



たのしい『ちぎり絵』!  
かわいい『デコラシール』!

**SUZUKI**  
ART COLLECTION

**貼。**

準備・片付け簡単! マスキングテープでたのしい『ちぎり絵』!  
手も汚さない!



画用紙に!

**簡単**

手でちぎって貼るだけ  
準備・制作・片付け  
簡単です

**安心**

ハサミやカッター  
糊も使わないので  
安心です

**安全**

食品容器衛生法を  
クリア  
適合番号第370号



**Rink 彩り水彩バリューセット**  
商品番号 707235  
テープを重ねあわせることにより、深みのある色を表現できます。

**Rink 彩り水彩パステル バリューセット**  
商品番号 707236  
淡い色合いで、色豊かな幅広い作品を作成できます。

**Rink 彩りくれよんバリューセット**  
商品番号 707237  
鮮やかな色味で、くれよんで描いた時の温かみのある風合いです。

**Rink 彩り油絵バリューセット**  
商品番号 707238  
油絵の具を筆で重ねたような、味わいのある作品が仕上がります。

**8色×8巻 計64巻の  
お得なセットです!**

ちぎり絵用RINKマスキングテープ  
**バリューセット**

水彩・パステル・くれよん・油絵 各種  
各7,480円(税込)

- 基材:特殊和紙 ●粘着剤:アクリル系
- テープサイズ:15mm×7m
- 食品容器衛生法 適合番号第370号
- 日本製

楽しく貼って 楽々はがせる! **簡単・かわいい“デコラシール”**

**デコラシールのイトコロ1**  
**外貼り・内貼りが選べます!**  
建物の外から貼る「外貼り」、中から貼る「内貼り」が選べます。

**デコラシールのイトコロ2**  
**貼り直しOK! 失敗知らず**  
デコラシールは貼り直しができる素材だから、簡単に貼り直しができます。

**デコラシールのイトコロ3**  
**室内が暗くならない**  
透明度の高いフィルムにプリントしているため、シールを貼っても室内が暗くなりません。

**貼。**  
窓に!

**デコラシール**  
ポストバック[PP] シートサイズ 320mm×230mm **1,800円(税込)**

**デコラシール**  
ポストバック[M] シートサイズ 500mm×500mm **6,500円(税込)**

**デコラシール**  
バラエティーパック[VP] シートサイズ 1000mm×1000mm **15,000円(税込)**

利用者 **募集中!!**

1年定着率 90%超!

work for 就労移行支援事業所 ワークフォー

渋谷駅 B1出口から 徒歩1分

**心を整えて、自分らしく働こう**

一般就労を目指すあなたに!  
**こころのケアに強い医療法人があなたの就労をサポート**

**Point 1**

**精神科医療ドクター 監修プログラムが充実!**

精神医療を専門とする医療法人が母体なので、プログラムはドクター監修、臨床心理士など有資格者による面談も充実しています。一人ひとりの得意不得意に合わせて併走していくことを大切にしています。

**プログラム例**

・感情アセスメント ・WRAP(元気行動回復プラン)  
・認知行動療法的アプローチ

通所をサポートするセルフケアアプリも導入予定!



**Point 2**

**カフェ風の癒し空間で集中して取り組める**

開放的で明るいオフィスはまるでカフェにいるような居心地。席やロッカーはあえて決まっていないので、気分に合わせて場所を変えて、周りを気にせず集中して取り組めます。

昼食・ドリンク 無料♪



**Point 3**

**オーダーメイドのプログラムでできることから**

カリキュラムをあえて設定せず、個性をヒアリングしながら、利用者に合わせたプログラムでスタート。まずは話す、聞くのステップからスタッフと関係を築くことを大切にしています。



**Point 4**

**就職者の声: 大手運送会社 事務**

通所を始めたころはコロナ禍で、これから就職できるか不安でしたが、自由で懇切丁寧に接してくれる環境のなかで、安心感をもって就職に向かうことができました。現在は大手運送会社で倉庫管理の事務作業をしています。物流業界の第一線で日本経済を支えているんだ、という気持ちで、毎日やりがいをもって働いています。(熊倉祐記さん 2022年7月就職)



**ドクター監修プログラムで安心!**

できないことがあってもいい。あなたらしく働けるよう、サポートします

ワークフォーでは面談の時間を多く取り、次のことを大切にしています。

- ・生活習慣と心を整える
- ・個性に合わせて、取り組みやすいものから始める(無理はしない)
- ・できないことがあっても、働けるといふ気持ちにならなげ
- ・不安感を持つ利用者の方の「心を整える」ことに重きを置き、利用者にとって安心できる環境であることを大切にしています。面談は精神保健福祉士などメンタルヘルスの知見が高いスタッフが担当し、就労に向けた細やかなサポートが強みです。あなたが持っている一つの力を企業とマッチングさせていきます。一般企業への就職を目指したい方のお問い合わせをお待ちしています!

公式LINE アカウントで情報発信中!



サービス管理責任者  
木村 念伸さん  
福祉畑を長年歩み、生活介護や障害者就業・生活支援センターの相談員などに従事、2019年からワークフォー高崎に入職し現在に至る。

**すずき出版**

03-6272-8005

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-3-1 岩波書店アネックスビル 5F  
URL: https://suzuki-syuppan.com

特販営業部



work for

医療法人原会 就労移行支援事業所 **ワークフォー渋谷**

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前6-19-14 神宮前ハッピービル3F

0120-830-055

受付時間 平日8:30~17:30 URL: https://workfor.co.jp/shibuya/



あなたの声を、思いを聞かせてください。



カウンセリングルーム

# メルディア ウェルネス

MELDIA WELLNESS

障がいのある家族をサポートしている皆さまに、寄り添いたいという思いでオープンしたメルディア ウェルネスは、半年目を迎えました。たくさんのお問い合わせをいただいています。足を運んでくださる方も増えています。皆さまの心が青空のように晴れますように。いつでもお待ちしております。



師の芳川美琴さんは、保健医療福祉教育その他の分野で心理学に関する専門的知識や技術を持つ信頼のおけるカウンセラーです。

「悩みがあるかどうかでもそこにはっきりとらわれて、自分を追い込んでいきがちです。公認心理師の私は、お話を伺いながら悩みを生じさせている問題点を分析し、問題解決に導くための心理支援を行っています。」

コロナ禍によってリモートでのやり取りが増えました。でも私たちは対面でお話することを大事にしています。ご相談者のちょっとした表情や仕草から、ご本人ですら気づいていない潜在意識とか、心の動きが読み取れるからです。

カウンセラーと会話をするとということ、悩みを言語化するので、頭の中が整理されていきます。どうしたいのか、何に



困っているのか、自分でも気づかなかったことが分かってきますから、一緒に解決策を探っていきます」と芳川さん。

精神保健福祉士の資格を有するのは小川真由美さん。こちらも国家資格です。精神障がいなどに関する知識や技術を持ち、家族だけでなく障がい者本人にも助言や指導を行なっています。

「障がいのあるご本人ではなく、人知れずご苦労をされているご家族を支えるということに意義を感じています。障がいのある当事者とご家族と一緒に来ていただければ、ご家族がカウンセリングを受けている間、別室でコミュニケーションをとれる間、別室でコミュニケーションをとれる間、別室で行うこともできます」と小川さん。

これまで誰にも相談できず1人で悩んでいた方にとって、頼りになる強い味方です。



話をしているだけなのに心がどんどん軽くなる場所

障がいのある方ご本人ではなく、その家族を支えるサポートルームとしてオープンしたカウンセリングルームメルディア ウェルネス。「サポート」や「カウンセリング」といった文字が並びと、なんだか仰々しく感じてしまわれるかもしれませんが、困っていることとか悩んでいること、対して、その相談に乗ってくれるけれど、敷居の高い特殊な場所というイメージを持たれていますか。

メルディア ウェルネスは、誰もが気兼ねなく訪れやすい新タイプのカウンセリングルームです。

障がいをもつ家族を支えていくには、さまざまな迷いや悩みを抱えることになります。人には話しにくい心の澁のようなものもあるでしょう。障がいの当事者ではなく、支えている家族の思いに寄り添いながら、専門の心理カウンセラーがお話を伺い、サポートさせていただきます。

オープンして半年が過ぎ、さまざまな悩みを抱えた方たちが、訪れてくださるようになりまし。こうい場所が欲しかった」という声もいただきました。

でも、ここは悩みを相談するだけの場所ではありません。もっと気軽におしゃべりをしに来ていただきたいのです。おしゃべりにはカタルシス効果といって、



カウンセリングルームは癒しの空間

自分の思いを口に出す。悩みや愚痴や、悶々とした思いを吐き出すのは、容易なことではありません。相談者の心の緊張を少しでも和らげるために、メルディア ウェルネスのカウンセリングルームは、緊張を解くための工夫が施されています。たとえば机や椅子がありません。ピーズクッションとテーブルとして使うトレイがその役割をしています。壁の色にもご注目を。面ごとに色が違います。そのと

つらいことや不安、怒りといったマイナスな感情を口に出すことで、気持ちが晴れる効果があります。

ですから心の中に悩み溜め込む前に、ここでおしゃべりをしながら発散していただく場所でもあるのです。

さらに障がいのある家族のための場所と限定しているわけではありません。スペシャルプランは療育・精神障害者保険福祉手帳をお持ちの家族が対象ですが、どんな方の相談も、またあらゆるジャンルの相談も受けつけています。人間関係の悩み、ご夫婦のこと、結婚についてなど、身内や友達には話しにくいことも、吐き出してください。

話をしているだけなのに心がどんどん軽くなっていくのが、分かるでしょう。

カウンセラーは国家資格の公認心理師と精神保健福祉士



カウンセリングルームのスタッフを紹介しましょう。

カウンセラー／公認心理師 芳川美琴



カウンセラー／精神保健福祉士 小川真由美

きの気分好きな色の壁に向かえば、リラックスできるでしょう。

ここでは無理はしなくていいのです。カウンセラーはあなたが話を始めるまで待っています。でも、クッションでのんびり過ごして、何も話さずに帰ってしまったもそれでいいのです。この場所が、そしてカウンセラーやスタッフが、少しでもあなたの気分を軽くすることができれば、十分に役割を果たしているのですから。あなたの声を思いを私たちに聞かせてください。メルディア ウェルネスでお待ちしています。

## ご利用について

話を聞いて欲しいとき、直接訪ねればいいですか？

A. 完全予約制です。電話かHPから予約をしてください。カウンセリングを受けた方は、カウンセリング時に次回の予約を取ることができます。

料金はいくらですか？

A. 1セッション(60分)6,000円ですが、ご家族・お子さま・ご兄弟の療育手帳もしくは精神障害者保健福祉手帳をご提示いただければ無料になります。ただし、ご提示いただくまでは、所定の金額となります。

療育手帳や精神障害者保健福祉手帳は毎回持って行くのですか？

A. ご提示は最初の1回だけで大丈夫です。ご提示いただいた回から、何度でも無料となります。

兄弟のことで相談があるのですが、嫁いでいるため本人とは苗字が違います。それでも無料になりますか？

A. どなたでも、療育手帳もしくは精神障害者保健福祉手帳のご提示をもって、ご家族とみなします。苗字が異なっても、一緒に暮らしてなくても大丈夫です。

カウンセリングは何回くらい受けるのですか？

A. 人によって個人差があり、異なります。1~2年通う場合もあります。それでも、療育手帳もしくは精神障害者保健福祉手帳のご提示以降はすべて無料です。

うまく悩みを言葉にできないのですが…

A. 大丈夫です。一緒に悩みを言語化していきましょう。ひと言もしゃべらなくても大丈夫。カウンセラーが寄り添ってしてくれます。

# メルディア ウェルネスの カウンセリング技法のご紹介

今の悩みを整理し、心の負担を減らしましょう。  
国家資格を持つカウンセラーが、さまざまなカウンセリング技法を使ってあなたの悩みを解決するサポートをいたします。



SST (Social Skills Training)

## 社会生活技能訓練

小児の分野では「社会的スキル訓練」、教育の分野では「スキル教育」とも呼ばれます。SSTは認知行動療法の1つに位置づけられる新しい支援方法で、対人関係を中心とする社会生活技能のほか、服薬自己管理・症状自己管理などの疾病の自己管理技能に関わる日常生活技能を高める方法が開発されています。



ABA (Applied Behavior Analysis)

## 応用行動分析

対象者の気持ちや行動の原因を、周囲の環境との関係のなかで見ながら考えましょうというもの。ABAは、行動分析学の研究により蓄積された知見を、実社会の諸問題の解決に応用しようとするなかで生まれました。



CBT (Cognitive Behavior Therapy)

## 認知行動療法

ストレスなどで固まって狭くなってしまった考えや行動を、本人の力で柔らかくときほぐし、自由に考えたり行動したりするのをサポートする心理療法です。もともとはアメリカのベック研究所で、うつ病に対する精神療法として開発されましたが、現在では、精神医療としてだけでなく、教育、ビジネス、スポーツなど、あらゆる領域で認知行動療法の考え方が取り入れられています。



Mindfulness

## マインドフルネス

1970年代以来、臨床心理学と精神医学において、様々な心理的な状態を経験している人々を助けるために、開発研究が続けられてきた技法です。自身を見つめ、いまこの瞬間にフォーカスし、先行きの漠然とした不安から解放されるための心理療法です。マインドフルネス瞑想によってストレスや心配を減らすことで心理状態をクリアにし、建設的な考え方や行動が出来るよう促します。

### お問い合わせはこちら



一般財団法人  
メルディア  
Meldia Foundation

〒169-0072  
東京都新宿区大久保2-5-22セキサクビル7F  
一般財団法人メルディア 宛て  
TEL : 03-6302-1871 MAIL : org@mldia.jp

#### ホームページ

一般財団法人メルディアのホームページでは当財団の取り組みやイベント情報を掲載しています。X(旧Twitter)では湘南ベルマーレ観戦チケットプレゼントやスポーツ支援情報を発信しています。是非、ご覧ください。

X(旧Twitter)

[https://twitter.com/gf\\_meldia](https://twitter.com/gf_meldia)



ホームページ

<https://mldia.jp>



### カウンセリングルーム メルディア ウェルネス

カウンセリングのご予約はWEBまたはお電話で。

住所：東京都新宿区大久保2-5-22セキサクビル7F  
アクセス：都営大江戸線・東京メトロ副都心線「東新宿駅」から徒歩3分、JR山手線「新大久保駅」から徒歩8分  
電話：03-6302-1871  
営業時間：11:00~20:00(カウンセリングは12:00~20:00) 日・月休み

料 金：1セッション(60分)6,000円  
ただし、ご家族・おさま・ご兄弟の療育手帳もしくは精神障害者保健福祉手帳のご提示で、ご提示いただいた回から無料(何回でも)  
※ご家族の方のみ、または、障がいをお持ちの方の同行も可能です。ただし、障がいのある方の方のみのカウンセリングは有料となります。



メルディア  
ウェルネス  
MELDIA WELLNESS



イラストレーター・漫画家

メルディア事務局長

# まるさん×永野 周平 メルディア ウェルネス からの支援を活用したい



本誌の漫画エッセイでお馴染みのまるさんがカウンセリングルーム メルディア ウェルネスで体験相談を行いました。どのような感想を持たれたのでしょうか。メルディア事務局長の永野周平と意見交換を行いました。



### Talk まるから永野さんへ 誰かに話せば心が軽くなる

私自身は、あまり悩む性格ではないし、それでストレスが溜まるということもありません。それでもカウンセラーとお話をした後は、何となく心が軽くなったように思います。

私はSNSに自分のページを持っているので、多くの方からメッセージをいただきます。それを読むと、どうしたらいいかわからないし、相談するところもないと悩んでいる方が本当にたくさんいるんですね。ですから、気軽に悩みを聞いてくれて相談に乗ってくれるところは必要だと思います。クリニックや病院の精神科は敷居が高いですから。しかも1回で数千円もかかりますから、躊躇しますよね。その点、今回は家族の療育手帳提示で無料になったので本当にありがたい。

#### ●自分だけでは解決できないことがあります

悩んでいるとき、自分だけでは選択肢がなくなっちゃう。他の人の意見を聞くと、あたらしい着地点が見えてきます。そうすると困っていた状況が変わってくるような気がしました。それから私は支援について知らないことがたくさんあります。先日、私が病気になって、医師から入院するように言われたんです。そのとき、自閉症の息子を誰にも預けられないことに気がついて、慌てました。そのときは入院せずに済んだのですが、急に何かあったときは困るなと思いました。常に自分に何かあったらどうしようという不安を抱えています。支援の情報が手に入る、いろいろと相談ができる場所があるってとても大切なことです。そういう場所があることを知ることができて本当に助かります。



### Talk 永野からまるさんへ カウンセラーが入ることで視界が開けます

メルディア ウェルネスのカウンセリングは、2週間に1回程度のペースで通っていただき少しずつ困り事が解消できればいいと思っています。1回6000円で2週間に1回通うと、1年間で15万円近くになります。納得いくまで通っていただきたいので、ご家族の療育手帳提示で無料にしました。

人は困ったとき、色んな解決方法を考えているようでも、実は知らないうちに結論を自分で持ってしまうので、その方向に向かっていくんです。だからこそ、第三者が入って、さまざまな選択肢を提示しないとイケないのです。そこで初めて、自分の狭い視界が、開けるのです。

#### ●私たちは、支援の情報も提供します

支援の情報を持っていることは重要です。今回の入院騒動のようなとき、子どもだと思慮疎通ができるかどうかということもあり、急に預かってもらえる先を探すというのは難しいでしょうね。平日頃から、預かり先などの目星をつけておくことで安心です。

メルディア ウェルネスに相談にきていただければ、一緒に探しますし、支援の情報も提供いたします。カウンセリングだけではなく、情報の提供などでもお役に立てます。ぜひ私どもを活用していただきたいです。

(\*59号に掲載いたしました対談の記事を再編集いたしました)



一般財団法人 メルディア  
Meldia Foundation

MELDIA つなぐ

### 青少年スポーツ支援事業

#### 奨学制度

個々が置かれている事情からプロ選手を目指すことを諦めざるを得ない青少年らの「夢」の実現を応援し、支援する「奨学制度」を設けています。奨学生からは田中聡選手が、初のプロ選手となり、続いて原直生選手もプロとして活躍しています。また、2023年には石井久継選手が高校3年生ながらトップリーグデビューを果たし、プロ契約内定となっています。

### 障がい者支援事業 2つの障がい者支援

#### 情報発信

障がい当事者や障がいのある子どもを育てる親や保護者を支援することを目的として、障がい福祉関連情報の発信と、障がいに関する社会的認知向上に寄与するべく広報誌「MELDIA」を発行しています。ご家庭で出来る支援や外出機会の創出、福祉サービスの情報、障がい当事者やかかわる人々が「明るい未来」を創造出来るよう、情報発信を通じて支援を行ってまいります。

#### 直接支援

「あなたの「不安」を「可能性」に変えたい。」  
私たちメルディアでは二つの直接支援施設を運営しています。ひとつは台東区上野に設置している「メルディアトータルサポート」。「職業能力評価」や「就労訓練」を通じて一緒に悩みや問題を解決し「働くこと」への不安を払拭するためのサポートをしています。もうひとつは新宿区大久保に設置している「メルディア ウェルネス」ご家族の悩みにフォーカスしたカウンセリングを提供しています。

# 美幸先生とたのしむ ミラクル絵本ツアー

今日は、『モチモチの木』で知られる出版社「岩崎書店」にお邪魔しております!!

## 障がいのある人たちに届く「ことば」

優れた絵本を読み聞かせることは、ことばで表すことやその良さを実感し、ことばを使ってみようという態度を養うことにもなり、「学びに向かう力や人間性」が育つと言われていいます。障がいのある人たちにどんな絵本を選ぶのが重要になってきますが、日本には地方独特の豊かな「方言」があり、方言で書かれた絵本を読むことで、思考力や判断力、表現力や感性を育てていくことができます。

『モチモチの木』や『花さき山』といった民話調の世界を美しいきりえを鑑賞しながら声に出して読んでみましょう。絵本の中の生き活きとした「ことば」は、普段とは違った不思議な世界に誘うことができ、障がい者の心に届くと思います。

## 齋藤隆介・滝平二郎のゴールデンコンビが描き出す独特の世界。こんな絵本も出されていました。

### 誰もが知っている『モチモチの木』

齋藤隆介 作、滝平二郎 絵のコンビで出版されている絵本に魅せられて、何度も子どもに読み聞かせをしました。小学校高学年の頃、私は朝日新聞の日曜版に掲載される滝平二郎というきりえ作家の作品を数年間スクラップしていました。そして、お二人の作・絵のなかで、最も気に入っていたのが、『モチモチの木』。

おじいちゃんだった私は、「モチモチの木(トチの木)」に出てくるじさまの「にげん、やさしささえあれば…」と力強く語るシーンに感動。豆太の勇気によって『モチモチの木』にひがっているシーンは、モダンで美しく、この絵本は今でも私の宝物となっています。(木村)



1971年 作 齋藤隆介 絵 滝平二郎

### 『モチモチの木』と1、2を争う人気絵本『花さき山』

黒を基調としたバックに、切り絵、彩色をした見事な画面に吸い寄せられます。他人のために尽くす「利他の心」、その目的が果たせた時の喜びが「自己肯定感」につながっていく、そんな心やさしい少女あやの物語にぐっときます。誰かが誰かにやさしいことをすると一つ花が咲く…秋田弁で書かれた民話調のお話に吸い寄せられていきました。(木村)



1969年 作 齋藤隆介 絵 滝平二郎



(右) 松岡由紀 プロフィール

通産省(当時)の外郭団体勤務を経て、母校の東京女子大学に戻り、大学院(日本文学専攻)修了後、岩崎書店入社。絵本、読み物、ノンフィクション、事典、年鑑など様々なジャンルの児童書の編集に携わる。2012年より取締役。

(左) 木村美幸 プロフィール

(一社)チャイルドアカリイ代表理事。作家(ペンネーム・由美村嬉々)、編集者、絵本カタリスト、絵本学会会員、JPIC読書アドバイザー。(株)フレール館元取締役。著書に『バスが来ましたよ』『にじいろのペンダント』(絵本)『これだけは読んでおきたいすてきな絵本100』『発達段階×絵本』『絵本で実践! アニマシオン』(評論)、『100歳で夢を叶える』『一冊の絵本』(エッセイ)ほか。

自分で決めて動く勇氣、協力を求める力を (株)岩崎書店 取締役 コンテンツ編集担当 松岡由紀氏

岩崎書店は、今年で創立九十周年を迎えました。創立当時は学術書中心で、開戦直前の一九四一年にオパーリンの『生命の起原』を日本に紹介した出版社でしたが、戦後、民主主義には国民一人一人の教養と自立した判断力が必要、それには、子どもの教育が要ということで、児童書出版社となりました。その際、貧富に関わらず「誰もが」平等に本に出会える場である図書館に良い本を届けることを一番の理念に掲げました。この「誰もが」への思いは現在



一般財団法人メルディア 事務局長 永野周平

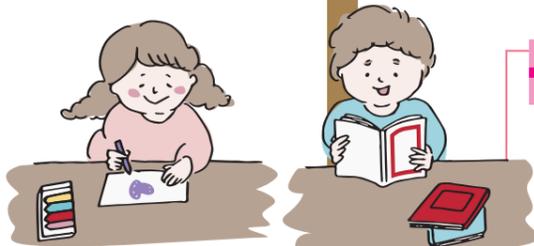
も変わっておらず、学習障がいも含めた障がいのバリアを乗り越えるためにも模索し続けています。岩崎書店の絵本と言えば最初に挙げるのが『花さき山』と『モチモチの木』。滝平二郎先生のきりえの黒い表紙が印象的ですが、刊行当時は、子どもの本の表紙に黒はタブー。かなり挑戦的な絵本でした。そんなタブーも社会のバリアの一つとして乗り越えた齋藤・滝平コンビの絵本の登場人物は、いつもちゃんと自分で決めて動く子どもです。

中でもお勧めしたいのが知る人ぞ知る『猫山』。表情豊かな猫たちや見開きの構図の大胆さが魅力的な一冊です。民話を思わせる展開ながら、「猫ばば」に「猫の婆さん」と「ネコババする」の意味がかかっているなど、齋藤隆介先生らしいユーモアもあり、何より「自分だけでは難しくても、協力すれば乗り越えられる」ことを伝えています。生きていく上では、障がいがあっても無くても

## 「絵本を作ろう」chapter1

絵本は「絵」と「文(テキスト)」からできています。読者に絵本のメッセージ(作者の思い)が伝わるように、テーマとコンセプトを決めてから書き始めます。

たとえば、レオ・レオーニ作『おおくときいろちゃん』は、孫のために、心の融和・人間愛をテーマとして、書き上げられました。バージニア・リー・バートン作『いたずらきかんしゃちゅうちゅう』は、長男アリスのために、子どもの冒険心をくすぐる内容が描かれています。他にも、『おおきなうみとちいさなマーヴィー』…子どもの持つ無限の可能性／『おにいちゃんになるひ』…家族の愛／『やさしいライオン』…絆・生と死 といった具合です。ほかにも、友情・しつけ・季節・行事・天候・仕事など、様々なジャンル・テーマの中から、自分の書きたい(描きたい)ものを考えてみましょう。



### 『猫山』あらすじ

イワナ釣りに来て山奥へ迷いこんだ三平は、山の中に見つけた家にひと晩とめてもらうことになった。その家には大勢の子供と老婆が住んでいた。ところが、夜中に見おぼえのある白い猫が三平をそっと起こして…。力を合わせて猫ばばを退治する痛快な物語。



パリアフリーえほん

透明のもりあがった特殊印刷で、文字も絵も、さわると形がわかる、点字入門&共遊絵本。

### 1名様 PRESENT

猫山 作 齋藤隆介 絵 滝平二郎 (岩崎書店、1983年)



詳しくは31ページ

「生きるために何が大切か」今を生きる私たちに必要不可欠な齋藤・滝平作品の数々



M Size  
はじめり  
~Again~  
VOL.61

# 息子への願いはふとした時に 叶っていることに気付かされる

シンガーソングライター 水越けいこ

姉妹旅行で実感した、  
息子・麗良の成長

春の訪れを感じられるようになった少し前の事です。私と息子の麗良、私の姉二人の4名で一泊二日の温泉旅行に行ってきました。旅行先は故郷である山梨県の「石和温泉」です。私には姉が3人いたので、長姉は数年前に他界しているのですが、次姉、三姉、そして末っ子の私というの、現在の姉妹関係になります。家族には兄もいたのですが、家族全員のエピソードは、また別の機会にお話ししますね。

今回の旅行で、息子と姉達は久しぶりの再会となったのですが、特に次姉と麗良が会ったのは、数えれば二十年振りとなっていました。特に会わなかった理由があった訳ではないのですが、気が付いてみれば時間が経っていた、という感じでした。三姉とは時々会っていましたが、それでも1年振りかな、という感じでした。

旅行当日、姉達とはホテルのロビーで待ち合わせをしました。チェックインを済ませ、部屋に入ると、私達は早速お喋りに花を咲かせる事になります。姉妹での会話が進む度、心が安らいでいく感覚を味わいました。次姉が時々「麗くん、大人しくして偉いね」と、息子を褒めていましたが、実はそうではなく、麗良は私達の止まらぬお喋りに圧倒されて

る経験をしています。本当に幸せな事だと思います。

## ともに過ごす中で気付いた、 家族という奇跡との在り方

この度の旅行で、家族に関して思った事が二つあります。一つは生まれ育った家族の存在のありがたさです。

大人になった今、その家族とはそう頻りに会わなくても、いざ会ってしまえばすぐに本当の自分に戻れる気がします。道中、たわいのない話ばかりでしたが、何度もそう感じました。

もう一つは、現在過ごしている家族の在り方です。我が家の場合、私と息子の在り方という事になりますが、こちらは、現実面を大切にしないとならない家族関係ではないかと思えます。今日はどう過ごすのがベストで、明日は何が必要かなど、生活を設計していき、より良い未来を目指していくのが、この家族の在り方なのだと考えます。どちらの家族も(仮に二つに分けて考えた場合ですが)とても尊きものであるという事は間違いありませんね。そして家族とは「人間の奇跡」だと考えます。色々と気付く事が多かった温泉旅行でした。  
またの旅行を夢見て、日々努力していきたいと思えます。



いたのだと思います。息子の視点から見れば、次姉はあまり知らない人に見えたのでしよう。見慣れぬ次姉と母親である私が楽しそうに話している様子が、嬉しくも不思議に思ったのかも知れませんね。

温泉旅行の楽しみと言えば、やはりお風呂です。姉妹3人でゆつくりとお湯に浸かりながら、それぞれの家族の近況を語り合いました。姉二人は「子供達が優しく、いつも幸せなの」と嬉しそうでした。姉二人の子供、つまり私にとって

の甥や姪になりますがお世辞抜きに心の優しい子供ばかりです。私は「お姉さん達が、優しく育てたから、優しい子供になったのよ。大人になった今、恩返しをしてくれるのね」と伝えました。そう言いながら「私も麗良に惜しみなく愛を与え続けよう」として「麗くん、いつも愛を貰っているよ」と改めて思えた時間にもなりました。

お風呂から上がると、廊下で息子が私達を待っていてくれました。男風呂で一人だったので、話し相手もなく、早めに上がったのかも知れませんが、少し間を置いた次の瞬間「え？あの身体が弱かった麗良が一人で大浴場に入って、私達を待っているの？」とハッとさせられました。今日、息子が次姉と再会する二十年前、私や周りの人達の誰か一人でも、この姿を想像したでしょうか。

あの頃は、息子が今日、明日を健康に過ごしてくれる事が全ての願いでした。そして現在、その願いは叶い、こんなに潤いのある



あんなに潤いのある

**水越 けいこ**  
シンガーソングライター。1978年「幸せをありがとう」でデビュー。TBSの朝の情報番組「8時の空」に田中星児と共にレギュラー出演。その後、「ほほにキスして」「Too Far Away」がヒット。現在はダウン症を持つ息子・麗良と2人暮らしをしながら音楽活動と講演活動を続けている。  
<https://ameblo.jp/keiko-mizukoshi/>



障がい当事者と、そのご家族向けに  
広報誌を発行してきたメルディア

**トレーニングをしたり**  
PCスキルや  
コミュニケーション  
能力の向上など

**MTSのとある1日**

- 10:00 朝礼 ラジオ体操でスタート!
- 10:10 1コマ目講義 「感謝を伝える」がテーマ
- 11:10 2コマ目講義 グループワーク
- 12:00 昼休憩
- 13:00 コミュニケーションに慣れるためのプログラム
- 14:10 3コマ目 Excelを学ぼう!
- 15:00 4コマ目 指示書を見てカードをピックアップする作業
- 日誌を書いて帰宅

メルディアトータルサポート  
での1日はこんな感じですよ!!

**体験実習・企業見学  
に行ったり...**

通い始めて  
3ヶ月:

お疲れ様!  
またね!  
あはは  
こんなことが  
あってねー  
和気あつ...  
敬語の使い方、ビジネスマナーなど  
ひとりひとりに合ったトレーニングをしていくニャ!

メルディア  
トータルサポート  
上野ってなあに?

「働きたい。けど、働けない...」  
このような悩みをお持ちではないでしょうか? 「働けない」と思うことは、悪いことではないですし、あなたの努力不足でもありません。必ず、あなたに合った仕事や職場が見つかります。決してあせらず、さまざまな可能性を考えながら自分にできる仕事、職場と一緒にさがして行きましょう。

MELDIA Total Support

お問い合わせ

〒110-0005 東京都台東区上野6-2-14 喜久屋ビル3F TEL: 03-6284-4180

まる フリーランスデザイナーの他、イラストレーターや漫画家として活躍するシングルマザー。長男のリュウくんは自閉症であり、軽度知的障がいでもある。まる著「シンママのはじめて育児は自閉症の子でした」(KADOKAWA、2022年)好評発売中。

ひとりでも考えようと不安なこともいつしよだと希望に変わります。

メルディア  
トータルサポート  
上野ってなあに?

メルディアトータルサポート上野  
「障がい者を支える  
家族の力になりたい」。

(左)X (旧Twitter) <https://twitter.com/shishishishimr>  
(右)Instagram <https://www.instagram.com/maru.manga/>

そんな時は「メルディアトータルサポート」に  
任せてください!!

人間関係うまくやっていけるだろうか...  
失敗したら怒られたらどうしよう

障がいがあっても働ける場所はあるのかな?

上野御徒町駅

「メルディアトータルサポート上野」は長く働くために一緒に問題解決をしていく支援事業所です!

地下鉄A7出口  
直結ですね!

職業能力評価をすることで自身の得意・不得意を理解して  
効率よく  
訓練を受けられます

私たちの確かなサポートをします!!

他の利用者さんとも仲良く  
なれて毎日が  
楽しくなった!

人に相談したり  
質問するだけで  
苦手だったけど

それを意識して  
トレーニングを  
重ねて就職に  
繋がりました!

働き出してからも  
状況を確認してくら  
て助かってます!

# 生きづらいからこそ分かる 苦しんでいる人のために生きたい

～TikTokerモモティーさんの挑戦～

軽度の知的障がいから友人とすれ違い、いじめを受け、パニック障害や離人症などを発症。それでも「誰かの役に立ちたい」という思いから、並々ならぬ努力をして、チャイルドカウンセラー、家族療法カウンセラー、児童発達支援士の資格を取得したモモティーさんに話を伺いました。

小学生という幼さで体験した  
軽度知的障がいの生きづらさ

TikTokで生きづらさを配信して話題となり、情報番組でも度々取り上げられているモモティーさんには、軽度の知的障がいがあります。実は、彼女の障がいは生まれつきではありません。後述した。モモティーさんは「生後9カ月で熱性痙攣を起しました。その後、熱もないのに痙攣が続いたんです。無熱性部分発作というてんかんでした。当時、主治医に『小学生までに治らなければ、後遺症として知的障がいが残るだろう』と言われていたそうです。てんかんは小学6年生で完治したのですが、心配された知的障がいが残ったのです」と言います。小学校入学までは定型発達で、何の問題も無かったです。



「小学3年からは支援学級に行き、一部授業は普通学級で受けていました。そんな中、言語能力のため同級生とトラブルを起してしまいい、友達が離れていってしまったのです。」

自分のせいだと責め続けました。また、手先が不器用な私は、図工の時間に、うまく色が塗れませんでした。支援学級の先生が廊下で、通常学級の担任に「こめんね、あの子、うまく塗れなくて」と言うのを聞いたんです。隠れて廊下で言うなんてと、それもショックでした。以来、常に先生から心の中まで見られているという被害妄想に取り憑かれるようになってしまいました。しょっちゅう過呼吸を起すようになりました。

高校は電車通学だったので、とても混んでいたのが、過呼吸がひどくなりました。支援学校だったので、生徒数が少なく、先生との距離感も近かったこともあり、学校に行くとき、毎日のように過呼吸に…。例えば体育でバスケットボールをする日は、体育館にボールの音が響いて過呼吸になるかもしれないと不安で、それで苦しくなります。しんどいから先生に相談しようと思っても、小学校でのトラ



ウマで相談ができません。心療内科を受診するとパニック障害ということでした」とモモティーさんは教えてくれました。

**生きづらさからパニック障害、そしてリストカットまで**

モモティーさんは卒業後の人生についても、「精神的にもボロボロでオー

パードーズやリストカットをくり返すようになってしまったんです。それはもう、一度のリストカットで8針縫うくらいひどかった…。

通勤途中に倒れ、HCU(高度治療室)に入院したこともあります。主治医から、「働くのをやめなさい」と言われてしまいました。

その後、なぜか分からないのですが、周りが妙に真っ白に見え始めたんです。解離性障害と診断されました。解離性障害にも色々な症状があるのですが、私は解離性でんかんと、自分の行動や感覚に現実味を感じられなくなる離人症です。時々「自分じゃないかも」と思ったり、気づくと30分くらい経っていて、目の前にはティッシュペーパーの山があったりします。1年365日、常に、世界がクリア

じゃない。それが強く出ると意識がもうろうとしたり、硬直したり」とトラブルを抱えた本人にしか分からない生きづらさを話します。

**本人にしか分からない困り事を  
伝えたくてSNSを開始**

そんなモモティーさんはTikTokやInstagramなどのSNSを使い、軽度知的障がい者本人の目線で、生きづらさを分かりやすく伝えていきます。伝え始めた理由を「仕事を辞めてパニックになっていったときに会ったカウンセラーに、『これぐらい大したことない』と言われて傷ついたんです。仕方なく、聞いてもらいたかったことを『私はこういうことを悩んでいて、これを訴えたい』とまとめてTwitterにあげました。すると、フォロワーさんから『もっと読ませて』と言われる

て、続けるようになったんです。もともとTikTokで手話をしていたのですが、コメント欄に発達障がいや精神疾患などの二次障害を持っている方から『あれが苦しい』『これが苦しい』とコメントが入るようになって、そうい



う方々が共感できる場を作れたらいいなと思ったのもきっかけです」と教えてくれました。

**役に立ちたいという思いから  
弱者の子どもに寄り添いたい**

モモティーさんはチャイルドカウンセラー、家族療法カウンセラーの資格を取りました。また、最近、1年半掛けて児童発達支援士にも合格しました。「私が資格を取ろうと思ったのは、自分を変えたかったからです。また、私には人の役に立ちたいという思いが人一倍あります。私が幼いとき、どんなに辛くてもSOSが言えませんでした。語彙力もないし、自分から言い出すこともできないからです。例えば定型発達のお子さんで



も、悩みはあると思います。そんな子どもたちが凸凹にならないようにという思いで取りました。今はボランティアで子育てサークルに参加しているんです。5年後か10年後には、障がいについて講義をしながら、小学校の支援級で担任補助として働きたいと思っています」と夢を語ります。

モモティーさんは、初めて聞く言葉が分からないため、雑談が難しく、上手にコミュニケーションがとれません。また、どれが冗談なのか、どれが例えなのかを見分けることも苦手。そんな中、どのように試験勉強をしたのでしょうか。「漢字にふりがなをふって、その意味を調べて書き込んで、漢字と意味をつなげるという作業からしなければ、文章が理解できません。分からない言葉は電子辞書で調べたり、親しい人聞いて勉強をしていました。電子辞書なら、分からない漢字でも、書いて入力できるので…」とモモティーさん。支援級の担任補助を目指して、一步一步努力をする姿に感服です。



**モモティーさん**  
2001年生まれ、鳥取県在住、本名は速水萌々音。軽度の知的障がいを持ち、本人目線で困り事などを発信している。クレヨンしんちゃん、サンリオ、レトロ系、食べること、メイクなどが好き。

PRESENT

A 1名様

バービー  
ファッションスタ  
カラフルロンパース  
くるまいつき



B 1名様

バービーとパープルの  
クローゼット  
コーディネート  
いろいろ!ドール&  
ファッションセット



C 1名様

東京タワー LEDボールペン



D 1名様

東京タワー キーホルダー



E 1名様

東京タワー びこびこ棒



F 2名様

大福くんもち2  
BIGぬいぐるみ



G 1名様

ハリーポッター  
バタービール  
メモ帳&ボールペンセット



H 1名様

ハリーポッター  
ハンドタオル



I 1名様

ハリーポッター  
ショップバッグ



J 1名様

猫山  
作 斎藤 隆介  
絵 滝平 二郎  
(岩崎書店、1983年)



K 3名様

東京八王子ビートレインズ  
トレンチー  
キーホルダー



L 2名様

東京八王子ビートレインズ  
トレンチー  
ぬいぐるみ



応募方法

右のQRコード\*から必要事項を  
ご記入の上、ご応募ください。当  
選者の発表は、賞品の発送を  
もってかえさせていただきます。



6月30日締切



vol.61 MELDIA 2024 MAY.

発行元/一般財団法人メルディア

広報誌MELDIA Vol.61/2024年5月25日発行

本誌の無断転載・複製を禁じます。

2017-2024©All Rights Reserved.

一般財団法人メルディア/広報誌MELDIA



※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



次号予告

MELDIA vol.62

2024年7月25日 発刊予定



一般財団法人メルディア

〒169-0072 東京都新宿区大久保2-5-22

セキサクビル7F

一般財団法人メルディア

TEL:03-6302-1871

## 障がい者を支援する企業様を応援します

広報誌「MELDIA」(以下、メルディア)は2017年11月に創刊以来、知的障がいや発達障がいの当事者、そのご家族や支援者に向けた情報誌として、多くの方々に愛読されています。当事者へのインタビューに加え、障がい者を直接支援する施設や、医療に関する特集、おでかけ情報が満載で、継続して購読される方が多いのも大きな特徴です。そうした方々にダイレクトに手元に届くメルディアは、障がい福祉業界に向けた広告としても大きな効果が期待できる媒体です。障がい者支援を展開する企業様の情報発信ツールとしてメルディアをぜひ活用していただき、購読者様の助けになる情報をさらに発信していければと思います。



事務局長 永野 周平

発行エリア: 1都6県を中心とした全国

発行日: 奇数月25日

発行部数: 30,000部/号

※号によって異なる場合があります。

仕様: A4版、中綴じ、右開き、全4C、約32頁構成

流通方法: ・障がい福祉事業所: 30%

・個人宅: 20%

・特別支援学校: 10%

・その他40%

広告の掲載冊子200冊および

掲載記事PDF データ(二次利用可)を提供。

一般財団法人メルディア  
Meldia Foundation

詳しくは  
お問い合わせ  
ください

03-6302-1871

〒169-0072 東京都新宿区大久保2-5-22セキサクビル7F  
MAIL:org@mld.jp URL:https://mld.jp



# 子どもたちに夢と未来を!

—誰でも平等に夢を持ち、叶えることができる—



# TOKYO HACHIOJI BEE TRAINS



### 1人で抱え込まない

僕自身は家族や先輩方に相談をして解決の手助けをしてもらうようにしているので、皆さんにも1人で抱え込まず近くにいる人に解決の糸口を相談して困難を乗り越えてほしいです  
(#13東祐太選手)

### 前向きな気持ちを忘れない

自分は大丈夫だという前向きな気持ちを忘れず、本当に大変な時は家族や友人など信頼できる人に遠慮せず頼ること。自分自身もそこを意識して強い気持ちで頑張っていました。  
(#81石川尚樹選手)

### 自分を応援してくれる人のために頑張る

どんな状況であれ、自分の味方、応援してくれている人のためにも頑張ろうという気持ちをとても大切に、大変なことを乗り越えてほしいです。  
(#56小室昂大選手)

### 周りの人たちの思い出して

誰のためなのか道のりを振り返って、携わっている方々のことを思い出して、みんなでやってきたということを確認してやるのが大事だと思います。  
(#1TK・エドギ選手)

ぜひ観戦にお越しください!

©TOKYO HACHIOJI BEE TRAINS/ Photo:Tomonori Hoshi

プロバスケットボール

## 東京八王子ビートレイنزのココがおすすめ!

### ▶地域密着型クラブで学校にも訪問

「バスケットで八王子を盛り上げる」「子どもたちに夢と未来を」を理念に活動。ファンの皆さんとの交流はもちろん、地元八王子を盛り上げることができるよう活動中!また、1年を通し八王子市内約40校の学校を訪問し選手とスタッフでバスケの授業を行っています。

### ▶演出

暗転やミラーボールを使用した演出!市民デーには炎の演出もあり会場のボルテージも上がります!

### ▶Raily's

専属チアリーダーのRaily'sの魅力的なパフォーマンスや力強い掛け声にもご注目ください!

### ▶温かい会場の雰囲気やファンの皆さま

会場の雰囲気やファンの皆さま、MC、Raily's、スタッフ、ボランティアが温かい。横の繋がりが強く、会場全体が家族のような雰囲気で、初観戦の方でも楽しんでいただけます。

### ▶おすすめ応援曲

「絶対勝つぞトレインズ(ニューロティカ)」  
「悲しみなんて笑い飛ばせ(FUNKY MONKEY BABYS)」  
応援歌を歌いながら会場が一体になりエールを送る瞬間が熱い!



オフシーズンは小さなお子さまからご年配の方までどなたでも参加いただけるシュートイベントを開催!直近のイベント情報はHPからご確認ください!

\*イベント参加依頼がありましたらお気軽にお声がけください。

ホームページから東京八王子ビートレイنزの情報をチェック!

<https://trains.co.jp/>



### 計5名様 PRESENT

- K トレンチャー
- キーホルダー 3名様
- L トレンチャー
- ぬいぐるみ 2名様

詳しくは31ページ

