

誰もが生きがいと充実感を 日々感じて 暮らせる社会を目標に

東京都中野区・JR中野駅から徒歩5分程の好立地に位置する指定障害者支援施設、メイプルガーデン。街の中に密着した施設を活かし、地域交流が活発であり続けられるように奮闘する、理事の小野さんと管理者の友利さんにお話を伺いました。

「コロナで失われてしまった地域との繋がりを取り戻し中」

知的障がい児のための福祉施設として発足してから66年となる社会福祉法人愛成会を母体としたメイプルガーデン。コロナ禍以降、外部との交流を遮断せざるを得ない時期から抜け出し、様々な活動を再開し始めたようです。「今年にはメイプルガーデンの本来の活動を取り戻そうと奮闘しているところです。私は特に支援を中心に行いながら運営に取り組んでいます」と友利さん。「これまでグループホームや通所事業所を担当していましたがこの4月から、友利管理者とこのメイプルガーデンのさらなる運営発展のために様々な取り組みを推進していこうと担当理事という形

で携わっています」と小野さん。「見ての通り、街中にある入所施設は珍しいと思います。アクセスも良く、商店街が身近にあるので、日頃から商店街と連携して、段ボール回収や受注作業、納品や配達、散歩や外食、買い物など日常的に商店街へ出入りしていました。ボランティアさんにとっても行きやすい環境にあるので、大勢の方を受け入れながら活動や暮らしを充実させていました」。地域の方々と交わり合いながら、利用者の方が経験を重ねていくというところが強みであるというメイプルガーデン。この醍醐味を復活させるため、今年からボランティアの受け入れや地域の方を開イベント「メイプルフェスタ」を開催しました。

「光が差し込み、風が通る心地よい生活環境で暮らしてほしい」

施設として大切にしてきた想いはなんでしょうか。「立地条件を活かし、多くの人が入り出りでき、出会いつなぐこと、かつ一人ひとりがその人らしく居られるようにと思っています」という友利さん。「利用者も職員も一緒に過ごす時間、笑顔が絶えない居場所であり続けることが大切であり、いつも願っています。また、暮らしの拠点が入所施設ではありませんが、地域の方々と関われる機会をいかに多く作っていくかがとても大事です」と小野さんが語ります。

差し込み、風の通り道を作る、をコンセプトにしました。通りから見た時に、この家に住んでみたいと思えるようなところにしよう。ですので、見学に来られる方が素通りしてしまうこともよくあります。施設感あまり出さず、さりげなくここにいるデザインです」と友利さんは言います。

暮らしの形は60名の利用者が9名ずつの小さいユニットに分かれて生活しています。一つ一つのユニットには玄関があり、昼間は活動の場所に出かけ、夕方「ただいま」と言ってお帰ってくる、家庭的な雰囲気を感じられるよう工夫しています。

「高齢化に伴い、終末期まで安心して暮らせるように」

「私たちは利用者の方を日頃からよく観察し、何を発信しているか考えることを大切にしています。ご本人は職員へ色々とお話を聞かれています。しかし、その思いを語れない方もいらっしゃるので、そこを私たちがどう受け止め、くみ取り行動するか、活動につなげるか、職員たちと話し合ってお進めています」と小野さん。施設を見学していると、若い職員の方も多くいらっしゃいました。「フルタイムで働く人、朝の3時間だけ働く人など色々なバックグラウンドや環境を持つ方がいます。また、福祉未経験の方も入職しています。今後の課題は、利用者の高齢化に伴い身体機能低下が進

む方がいらっしゃる中で、終末期まで安心して暮らしていただける支援の在り方と環境づくりです。私たちは生活支援員として仕事をしていますが、介護の知識も少しずつ学び、利用者が何歳になっても安心して暮らせるような体制をつくっていかねばならないと思っています。今の一事例として、ご本人やご家族の要望をお聞きしながらがん治療を続け暮らしている方がおり、対応を模索する日々です」と小野さん。

「家族なき後も、豊かに人生を送れるように若いうちから経験を」

お二人の想いを聞くと「役割は人によって違い、人の人生に影響を与え、自分も影響される、人それぞれ大切な人生。様々な場面でその人らしく本人の願

3名様 PRESENT

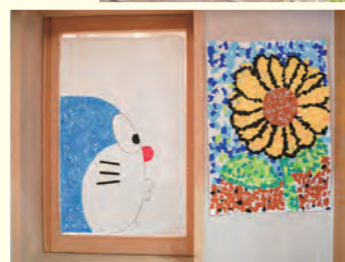
メイプルガーデンオリジナルコースターセット※絵柄は選べません

詳しくは31ページ

「支援や言葉遣いが適切か、最終的にその方の日常を豊かにするか、問いかけるところを大切にしています」(秋守美奈さん)

「ご利用者様との距離感を大切に、失敗も成功もありますが五感を動かして日々支援しています」(曾根梨沙さん)

「相手の立場にたて、自分ならどうしてほしいか」と考えるようにしています」(野津可奈子さん)



それでは夜遅く近くの外科に行くと頭を縫ってもらおうということが小学生くらいまではよくありました」とお父さん。「でも、よく行く外科は行きつけのお店のようになっていました。この通りとても懐っこいので看護師の方に『また来たの？』なんて言われたり。幸い、大きな怪我はなかったのですが、小さい頃はそのような状況だったので余計に目が離せませんでした。他にも、知らないうちに家や学校から抜け出してしまったことも何度かありました。ありがたいに、大抵知り合いつてに『うーちゃんが1人でバスに乗ってるよ』どこどこ公園にいたよ』と連絡を頂



今では常に笑顔満載なうーちゃん

段、重度の知的障がいのある人と触れ合う様子って見る機会がないと思うんです。もう一つは、動画を見てくれた人の心から、こういうこと



今では常に笑顔満載なうーちゃん

それで夜遅く近くの外科に行くと頭を縫ってもらおうということが小学生くらいまではよくありました」とお父さん。「でも、よく行く外科は行きつけのお店のようになっていました。この通りとても懐っこいので看護師の方に『また来たの？』なんて言われたり。幸い、大きな怪我はなかったのですが、小さい頃はそのような状況だったので余計に目が離せませんでした。他にも、知らないうちに家や学校から抜け出してしまったことも何度かありました。ありがたいに、大抵知り合いつてに『うーちゃんが1人でバスに乗ってるよ』どこどこ公園にいたよ』と連絡を頂



「僕からするとうーちゃんはとても輝いて見えていて、今の輝いている時期を残したいという強い気持ちがあつてYouTubeを始めました。今はたくさんの方が応援してくれて、動画を待たせてくれるので、その人たちのために配信しようという思いもあります。そして動画を作る中で大切にしていることが二つあります。一つは、健常の人にもうーちゃんのような子を偏見なく見てもらえるようになったらいいなという思いから、障がいのある子も毎日明るく笑顔で暮らしていますよという様子を伝えることです。普段、重度の知的障がいのある人と触れ合う様子って見る機会がないと思うんです。もう一つは、動画を見てくれた人の心から、こういうこと



3名様 PRESENT

虹
友心

うーちゃん直筆 筆文字色紙
※種類は選べません
詳しくは31ページ

知的障害
うーちゃんねる。
最重度の知的障がいをもつ高校3年生の男の子・うーちゃんの成長日記。いつも元気で笑顔！
https://www.youtube.com/channel/UCyKvHRPv0kRlp2nL4CGsPLQ

うーちゃんの魅力をお届けします

はじめまして、うーちゃんです！

障がいのある子も、毎日明るく笑顔で暮らしていることを伝えたい

うーちゃんねる。

1:35/15:30

現在YouTubeで3万人近くの登録者数を持つ「うーちゃんねる」。うーちゃんは最重度の知的障がいがあり、発語はできませんが豊富なジェスチャーとキラキラな笑顔で日々過ごす姿に励まされている方が多くいます。今回はうーちゃんの好きなスポーツをしながらご家族に話を伺いました。

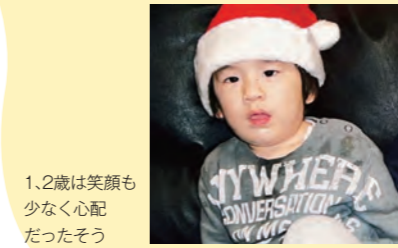
ジェスチャーが最高のコミュニケーションツール

歌やスポーツが好きといううーちゃんは現在高校3年生。「特に演歌が好きで、歌番組を毎週欠かさず見ています。スポーツも全般的に好きです。一方で動物が苦手でお散歩中のわんちゃんを警戒して怖がります。おしゃべりはできませんがとても社交的な性格です」とうーちゃんについて教えてくれるお父さん。初対面の私たちスタッフにも会った瞬間から笑顔で接してくれました。

「いつもニコニコで、親目線ではありますが、太陽のような存在です。天真爛漫でかわいい次男です。兄はしっかりしていてまじめなので性格は兄弟で真逆ですね。取材中の今もコミュニケーションを取ろうと、11というジェスチャーで、11月の予定を伝えようとしています」。11月には何かイベントがあるのでしょうか。「学校の駅伝大会があるんです。学校でランニングクラブに入っていて、毎日走ってトレーニングをして、年末の駅伝大会に選ばれることが目標なんです。

体の発達が遅く、怪我が多かった幼少期

今でこそ活発なうーちゃんですが、小さい頃は活発ではなくて逆に動きが結構鈍かったそう。「体の発達も遅かったのでフラフラとして体を支えられずよく転んでいました。頭を切ってしまうこともあつて救急車も何回か呼びました。



1,2歳は笑顔も少なく心配だったそう

気兼ねなく悩みを話せて、 家族への接し方が変わってきた

現在、メルディアウェルネスにてカウンセリングを受けている宮田ご夫妻。夫・大輔さんと妻・恵里加さんは各々カウンセリングを受けています。それぞれのお悩みや、カウンセリングを受けて変わったことについてお話を伺いました。

メルディアウェルネス 公認心理師 芳川美琴

宮田 恵里加さん

宮田 涼平くん

宮田 大輔さん

メルディアウェルネス
精神保健福祉士/認定ABAセラピスト 小川真由美



「カウンセリングにも行ってみたいわ？」という妻のひよんな一言から

今回は、メルディアウェルネスに通われている宮田さんご夫妻に、ダウン症のある2歳のお子さん・涼平くんと一緒に過ごしたいただきました。まずは、なぜカウンセリングに興味を持ったのか、そしてメルディアウェルネスを知ったきっかけを伺いました。

大輔さん 当時、子どものことや仕事のことでも落ち込んでいて心療内科へ何か月か通っていました。そのような時に、妻から「薬の治療以外でも、カウンセリングを受けてみるのもいいのでは」と教えてもらい、興味を持ちました。

恵里加さん 私は、夫が落ち込んでいた時にどうやって声をかけたらいいか悩んでいました。海外ドラマが好きなのですが、その影響からアメリカでは夫婦でカウンセリングに行くイメージがあった

気を遣わずに、専門家に悩みを話すことができる

カウンセリングではどのようなことを相談しているのか、またカウンセリングの良い点はどのようなところだと感じているのでしょうか。

大輔さん 仕事の悩みや、子どもの障

自分で抱え込まず、相談してみることが一つの手

でしたが、今は心の底から一緒に遊んでいるというような感じで、しっかりと変化を感じます。

最後に、カウンセリングを一つの選択肢としておすすめできる点を伺いました。

大輔さん 僕の場合、仕事での悩みと子どものことが重なり、どうしようもなくなるくらい落ち込んでしまったという状況がありました。子どものことは、障がいがあると知ると、それが事実であると分かっていても、それを受け止めるまでの期間というのは人それぞれだと思います。同じように落ち込んでしまいうことがあれば、相談してみることが、気持ちも徐々に晴れてくるのではないかと思います。

恵里加さん 人に話を聞いてもらいたいという友人に「カウンセリングに行ってみたら」と話したりはしていますが、全

はその人次第ではありますが、全

夫婦間、そして子どもへの関わり方にも変化が出てきた

いの悩みがあつて、それを家族や友人には相談できない部分があつたので、それについてカウンセラーの方に聞いてもらっています。

恵里加さん 私の場合は、家族や友人も話を聞いてくれる環境ではありませんが、私の悩みばかりを話せないですし、特に友人にはより気を遣う部分も出てくるので。全然知らない第三者の方に話を聞いてもらうことですっきりするということか、そこにフォーカスしてお話してできることが良い点だなと思います。



ようになりました。

カウンセリングを受けて、日常的にどのような変化が出てきたのでしょうか。

大輔さん 僕は1年くらいかかりましたが、ようやく気持ちが晴れたような、悩みが抜けたような感じがしています。妻からも最近ちょっと明るくなったねと言われました。当時は本当にもう、ずっとどんよりしていました。心の奥底に蓋をして気づかないふりをして。それをカウンセラーに吐き出して、解決の糸口をああしているこう、こうしているこうと色々アドバイスを頂いて、その通りにだんだん動けるようになりました。気持ちも晴れて、子どものことも今まではまっすぐ見られなかった時期が多かったのですが、今はもう真正面から向き合える

恵里加さん 私は、気持ちの整理がつきやすくなりました。もやもや、むかむか、イライラとしていたのを吐き出してすっきりしたからでしょうか。子どもが生まれて夫が育児を取って、3か月くらいずっと一緒にいたのですが、一緒に家にいると家のことも手伝ってほしいので、色々言いたいことも出てくるんです。そういったことも、多分カウンセリングに行っていないと気づきつつありますが、

で言ってしまうかと思うのですが、カウンセラーの小川さんにどうやって言えばいいですかね、と聞いてみたりして、とげのないように接することができるようになりました。

夫の子どもへの関わり方は目に見えて本当に変わりました。以前は子どもと遊んでいてもぼーっとしている感じで

然知らない人に話を聞いてもらいたいという方は多いのではないかと思います。そういった場面でも、専門の方に話を聞いてもらうことは育児をしていく上でとてもいい経験だと思います。子どもに障がいがあつて、「何も問題ない、悩みなく過ごせる」という親御さんって多くはないと思うので、一つの選択肢として目を向けてみるのもいいのではないかと思います。



メルディアトータルサポート上野に ズームイン!!



JR
御徒町駅
からすぐ!

人と社会と福祉を「つなぐ」をメッセージに掲げる
一般財団法人メルディアは、障がいがある方にも就労を目指している方を対象に、
2021年7月1日から就労移行支援事業所を運営しています。
今回は、その「メルディアトータルサポート上野」を
レポートします。

就職と定着を目指して
一緒に走ります!



地下鉄の
A7出口の
上だよ



メルディア
トータルサポート
上野って、
こんなイメージ

「メルディアトータルサポート上野」
は「働く意欲のある障がい者」に寄り
添って、併走してくれる就労移行支援事
業所。「働く場所があるだろうか?」「人
間関係がうまくいくだろうか?」「失敗
せずに、うまくやっていけるだろうか?」
不安を解消して、一緒に就職活動をし
て、長く働くために一緒に問題解決をし
てくれる支援事業所です。

特徴は、初回相談の後に「得意・不得意」
の評価の実施にあります。これにより、作
業に対する「得意・不得意」、どんなとき
にミスをするかといった「ミスの傾向」
困ったときに質問ができるかという「発
信力」、どのように指示してもらったら
理解しやすいかを知る「指示理解力」な
どが分かれます。この評価によって、伸
ばす部分、補う部分を明確にしてから、
訓練に入ること、効率よく学ぶことが
できるのです。本人のみならず、家族支
援者、ドクターが職業能力評価の結果を
知ること、的確なサポートができ、将
来につなげていくことができるでしょ
う。また、就職にあたって、持っているポ
テンシャルを遺憾なく発揮できるかが分
かります。

メルディアトータルサポートから毎年、多くの就
職者を輩出することができています。それぞれの個
性、特性に合わせた支援を行い、利用者さんもそれ
に応じて頑張ってくれている結果と大変、嬉し
く思っています。トレーニング中には多くの失敗を
して欲しいと思っています。失敗をする中で多くの
得意が見つかり、自信をつけ社会に出る事が出来ま
す。これから頑張ってみようかなと思う方は、気負
わず自分に何が出来るかな、と良いところ探しをす
るイメージでご相談いただければと思います。

私たち支援員を
信じて、
任せる気持ちで
来てください。



メルディアトータルサポート上野での支援の流れ

- 初回相談**
「なりたい自分」や「理想の生活」を考え、職員と共に自分の人生をデザインしていきます。
- 職業能力評価**
自分の得意・不得意を知ることで、どんな職業に向いているのか、目標の職業に就くためには何を学んだらいいのかわかります。
- 生活支援 (適応・技能習得)**
生活リズムを整えるなどの支援、PCスキルやコミュニケーション能力の向上など、幅広い基礎トレーニングを行います。
- 就労支援 (就職準備・就職活動)**
支援員と共に、就職に向けた書類作成、面接のトレーニング、企業見学、体験実習、面接など、いよいよ就労に向けた取り組みを行います。
- 就労定着支援**
企業に伺い、働いている状況を確認、困っていることはないかなどの相談に応じます。



メルディアトータルサポート上野
住所: 東京都台東区上野6-2-14 喜久屋ビル3F
電話: 03-6284-4180
営業時間: 9:30~18:30 (日曜を除く)
MAIL: mts-u@mlda.jp
ホームページ: <https://mlda.jp/mts/>
最寄り駅: 東京メトロ仲御徒町、都営大江戸線 上野御徒町駅 A7 出口直結 / JR御徒町駅 北口徒歩1分 / JR上野駅 徒歩5分
随時、見学や体験を受け付けています。まずは、電話かメールでご相談ください。ご家族様や支援者様からのご相談も可能です。



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。

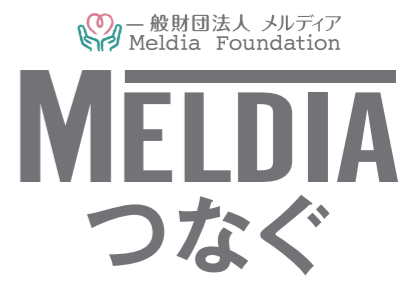
お問い合わせはこちら

〒169-0072
東京都新宿区大久保
2-5-22セキサキビル7F
一般財団法人
メルディア 宛て
TEL: 03-6302-1871
MAIL: org@mlda.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://x.com/gf_meldia

ホームページ
<https://mlda.jp>

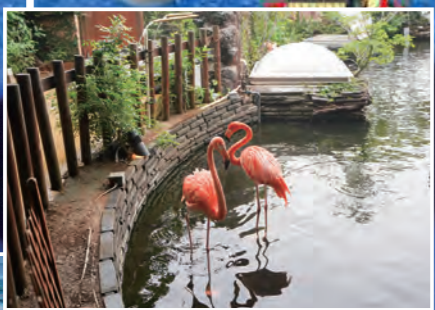




海の中のようなアーチ型水槽でイルカを間近で見られる♪



多様な環境を再現した数々の生き物たちが見られるエリア。大水槽の光の中で5万尾のイワシの群泳がきらめく姿は圧巻です。



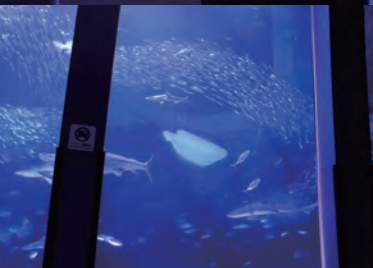
ライブスタジアムでは迫力満点なイルカのパフォーマンスが！シロイルカのキスにメロメロです。



おさんぽ (DE) 楽しむ!

～横浜・八景島シーパラダイスで生き物たちの癒し旅～

横浜市金沢区にある「横浜・八景島シーパラダイス(以下、シーパラダイス)」。島全体に水族館やアトラクションがあり、一日中楽しめるアミューズメントパークです。今回は生き物たちの悠々と泳ぐ姿を見れる水族館の旅をご紹介します。



Shopping

アウトレットにもアクセス楽々♪

シーパラダイスから車で10分。国内最大級のマリナーを見ながら休憩&お買い物を楽しめる♪ セントラルコートには人気のポルダリングやフリースペースも。



三井アウトレットパーク 横浜ベイサイド
〒236-8666 神奈川県横浜市金沢区白帆5-2
<https://mitsui-shopping-park.com/mop/yokohama/>



横浜・八景島シーパラダイス

〒236-0006 横浜市金沢区八景島
<https://www.seaparadise.co.jp/aquasorts/>

割引料金について

身体障がい者手帳・精神障がい者保健福祉手帳・療育手帳もしくはミライロIDをお持ちのお客さまは、アクアリゾートパスの料金が5割引となります。(1名さまに対して介護者(18才以上)1名さままで同様に5割引となります。)

※ワンデーパス・プレジャーランドパスの割引料金のご用意はございません。※詳細は公式webサイトをご確認ください。



「アクアミュージアム」「ドルフィンファンタジー」「ふれあいラグーン」「うみファーム」の4つの水族館から成り立つアクアリゾート。今回は屋内で楽しめる2つの館内にお邪魔しました。多様な生き物たちがリアルな自然の中にあるような迫力ある大空間が印象的な「アクアミュージアム」と、自然の光がきらきらと降り注ぎ、頭上を悠々と泳ぐイルカを見ることのできる「ドルフィンファンタジー」。空間が一つに繋がっているようで、けれどもエリアを進むごとに雰囲気の変わる水族館で、皆さんもぜひお気軽に入りの生き物たちや空間を見つけてみてください。

生き物たちの自然な様子が魅力のシーパラダイス

計3名様 PRESENT



- 1 アイスクリームスプーン&蓄光キーホルダーセット 2名様 ※色は選べません
- 1 「きらきらシールブック すごい!しんかいせいぶつのふしぎ」 1名様

詳しくは31ページ

美幸先生とたのしむ ミラクル絵本ツアー

知的障がい者に関する名著を出版するサイのマークでお馴染みの晶文社にお邪魔しました。



一般財団法人タレディア事務局長 永野周平

晶文社は、来年で創業65年を迎える出版社です。人文、思想、芸術、文学を中心に、一般書籍と各種学校案内書を発行しており、「語の根源的な意味でのラジカルな出版物を出したい」という創業時から理念を掲げて活動を続けてまいりました。

社会の多様性を尊重した出版活動をしていきたい
株式会社晶文社取締役副社長 川崎 俊氏



『生きづらさにまみれて』(姫野桂)
『発達障害グレーゾーン』の大ヒット著者、姫野桂による初のエッセイ。「自己肯定感超低い女子」33年の軌跡。

『ウツ婚!!』(石田月美)
うつや摂食障害、対人恐怖など様々な精神疾患を抱えた体重90kgのニートだった著者が挑んだ「生き延びるための婚活」。



た書籍も多数刊行し、社会の多様性を尊重する取り組みを進めています。美幸先生にお読みいただいた『ありのままがあるところ』は、知的障がいをもつ人々の生活を支える現場を描き、彼女らが「ありのまま」で生きる姿を示しています。また、著者自身が発達障がいグレーゾーンにいる『生きづらさにまみれて』や『ウツ婚!!』では、重くながりがちなテーマを当事者の視点から発信

絵本を読み聞かせする意味

…「障がい」ってなんでしょう。文字を読むことが難しい、ことばの理解が難しい、何の絵なのかがわからない…など、様々な困難を抱えている子どもたちや大人の人たちにこそ、是非豊かな世界が広がる「絵本」を味わい、何かを感じていただきたいと願っています。色々な絵本から、彼らはきっと新しい発見をしてくれることでしょう。彼らは概ね絵本が大好き、読み聞かせをしてもらうのが大好きなのです。このたび、そんな彼女らに、またそのご家族の方々にこそ読んでもらいたい、夢がいっぱいの絵本を書きました。あらずじ…主人公は人工呼吸器と車いすの生活をおくる「医療的ケア児」。いつか仕事につき母親を楽にしたいと願う彼のひそかな夢は、気象予報士でした。そんなある日、両親は彼への素敵なプレゼントを思いつき…。主人公の抱える障がい以外は、ごくふつうの家族の物語。「障がい=かわいそう」という認識に変化がおこる、実話にもとづくストーリー。



『四角い空のむこうへ』
由美村 嬉々 文
羽尻 利門 絵(晶文社2024・9)

「絵本を作ろう」chapter4

絵本を作るには、どんなプロセスが必要かを前号まで、順を追って説明してきました。すなわち、テーマとコンセプトを決め、材料をそろえ、プロットを作成し、何で描くか、どんな技法を使うのかといった「画材・技法選び」の話まで、お伝えしてきましたね。さあよいよ、実際に絵本を書いてみましょう!! オリジナルの絵本を作るヒントをいくつか掲げておきます。

手作り絵本の作り方のコツ …大切なのは「想像力」

- ・身近な人物(わが子)を主人公にする
- ・日常生活をテーマにする
- ・キャラクター性を出す 例)○○○や ○○○ぼう
- ・起承転結を考える 例)ラストにオチをつける
- ・大きく黒く太くはっきりと描く
- ・貼り絵、切り絵など、毛糸や布、糸など素材感を出してみる
- ・落書きなどをヒントに。好きな絵やストーリーをまねてもよい是非チャレンジしてみてください。



し、笑いや涙、そして実用的な知識を盛り込んだ内容で、多くの読者の共感を呼んできました。障がい者の方々には社会で見過ごされがちですが、その視点や経験には学ばべき貴重な教訓が数多く含まれています。これらの書籍を通じて、読者の皆様には障がい者の生活や考え方に触れ、社会の多様性をより深く理解していただけることを期待しています。

3名様 PRESENT

由美村嬉々 文、羽尻利門 絵
『四角い空のむこうへ』
(晶文社、2024)

詳しくは31ページ

し、共感を広げることを目指してまいります。多様な視点や意見を取り入れた書籍を刊行し続けることで、より多くの方々に障がいについて考えるきっかけを提供できるよう努めてまいります。

注目の一冊!!

『ありのままがあるところ』

できないことは、しなくていい。世界から注目を集める知的障がい者施設「しょうぶ学園」の考え方とは

鹿児島県にある「しょうぶ学園」は1973年に誕生した、知的障がいや精神障がいのある方が集まり、暮らしている複合型の福祉施設。どのような歩みを経て、クラフトやアート作品、音楽活動が国内外で高く評価される現在の姿に至ったのか。人が真に能力を発揮し、のびのびと過ごすために必要なこととは? 改めて「本来の生きる姿」とは何かを問い直す。

本書は、「しょうぶ学園」の50年の歩みを紹介し、障がい者が創作活動で輝く姿を描く。創造的な場が個々の可能性を引き出し、本質的な生き方について改めて考えるきっかけとなる一冊です。

福森 伸 著



(左) 川崎 俊 プロフィール
株式会社晶文社取締役副社長。明治大学政治経済学部政治学科卒業。晶文社入社後、各種学校案内書や資格検定書をはじめ、さまざまなジャンルの一般書を担当してきた。2023年より現職。

(右) 木村 美幸 プロフィール
(一社)チャイルドロアクリエイト代表理事。作家(ペンネーム・由美村嬉々)、編集者、絵本カリスト®、絵本学会会員、JPIC読書アドバイザー。(株)フレーベル館元取締役。著書に『バスが来ましたよ』『にじいろのペンダント』『ぼくたちのことをわすれないで』『ほんとは、どうしたいの?』(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! アニマンション』(評論)、『100歳で夢を叶える』『一冊の絵本』(エッセイ)ほか。



明日は「今日以上に健康」であることを 目指す大切さに気付いた昨今

シンガーソングライター 水越けいこ

「今日の健康」で満足せず、
明日をもっと健康に

世界中の人々を、長年に渡り襲い続けた新型コロナウイルス感染症（以下コロナ）も、ようやく落ち着いてきた今日この頃です。私のような音楽家の大事な活動であるコンサートも、ようやく再開する事が出来るようになりまし。2019年の12月頃からコロナが流行り始めたので、ざっと計算して約4年間、コンサートの実施には、厳しい制限が必要でした。
当時（というか、つい最近まで）「きっと半年後には元の社会に戻るよ」と、関係者一同、その時々々に希望的な観測でコンサートを予定してきましたが、延期や中止を何度も何度も繰り返さざるを得ない状況でした。



コロナ禍であった4年間で学び思っ
た事は、私達が人生を正しく、そして楽
しく歩む為には「明日は今日以上に健
康を目指さなければならぬ」という
事です。この「目指す」という部分が新
たな気づきでした。私は自分や息子の
麗良、また大切な人が健康である時、そ
の「今日が健康である事」で満足してい
たように思います。

思っています。健康とは本当に尊いも
のです。そして心身が健康でなければ、
平和が保たれないと感じています。そ
れは世界中の人々に共通して言える事
だと思っています。

やっと戻ってきた音楽活動の 平穏と、セルフ・プロデュース

それは、このコラムに掲載し続けて
きたように、息子が幼かった頃、本当に
健康状態が不安定で、一日一日を生き
ていくことが精一杯だった日々の思い
の名残りだったのかも知れません。し
かし、現在は息子の健康状態も安定し
てきています。

さて、ようやく音楽を楽しめる環境
になってきました。私のコンサート開
催に関しては、数年前からセルフ・プロ
デュースを行っていて、コンサートの
日時や会場選び、バックメンパーや
セットリスト（演出内容）の決定、リ
ハーサルや段取りなど、その他細かい
事も自分自身で行っています。

一昔前なら、一人のシンガーが上記
全ての業務を担う事は大変だったと思
いますが、現在はインターネットの発
達により、スマートフォン一台で、随分
と仕事をこなすようになりました。最
も、ボイストレーニングやリハーサル
などクリエイティブな部分は、スマー
トフォンでは出来ませんがね！

息子との日々がより豊かで あるために目指す、先の健康

コンサートツアーでは、日本中、色々
な場所に伺います。その為、宿泊を伴う



行程になる場合も多いです。その場合、
息子は東京の自宅まで通って貰う事に
なります。
うちの息子は、もう30歳を過ぎていま
すが、例え一日でも、一人で生活させ
るのは難しいと判断しています。その為、
私が外泊する時には、麗良の事を理解
してくれている友人などに、我が家に
泊まりに来て貰っているのです。本当
に友人達には感謝しかありません。
外泊前、時々「麗良、明日から数日マ
マがいないけど、寂しくない？」など、
私がちよっと「寂しい」というニュア
ンが聞きたくて質問してみると「うん
うん、寂しくないよ。だって○○ちゃん
が来てくれるし、一緒にご飯を食べる
から」など、むしろ楽しみにしているよ
うです。その言葉は逆に私を安心させ
てくれて、ようやく子育てが楽になっ
てきたと感じます。もちろん、そのス



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が続いている。
<https://ameblo.jp/keiko-mizukoshi/>



<p>A 7名様</p>  <p>ニポとなかまたち キーホルダー</p>	<p>B 1名様</p>  <p>オリジナルさをり織り ウォールキャンバス</p>	<p>C 1名様</p>  <p>オリジナルデザイン マフラータオル</p>	<p>D 1名様</p>  <p>オリジナルポストカード 3枚セット</p>
<p>E 1名様</p>  <p>オリジナルミニポーチ& 缶バッジ</p>	<p>F 3名様</p>  <p>サイン入り本 ナナトエリ・亀山聡著 漫画「僕の妻は発達障害」 (新潮社)1巻</p>	<p>G 3名様</p>  <p>メイプルガーデン オリジナルコースター セット※絵柄は選べません</p>	<p>H 3名様</p>  <p>うーちゃん直筆 筆文字色紙 ※種類は選べません</p>
<p>I 2名様</p>  <p>アイスクリームスプーン& 蓄光キーホルダーセット ※色は選べません</p>	<p>J 1名様</p>  <p>「きらきらシールブック すごい!しんかい せいぶつのはやしぎ」</p>	<p>K 3名様</p>  <p>由美村嬢々文、羽尻利門 絵 「四角い空の むこうへ」 (晶文社、2024)</p>	<p>応募方法</p> <p>下の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。</p>  <p>12月31日 (火) 締切</p>



障がい当事者、ご家族に直接届く 広報誌メルディアに 広告を掲載しませんか？

求人やPR記事を始めたタイアップ記事、4分の1ページ広告など広告主様のニーズに応じた様々な広告メニューをご用意しています。詳しくは下記よりお気軽にお問い合わせください。

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。



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。

vol.64 MELDIA 2024 NOV.

発行元/一般財団法人メルディア
広報誌MELDIA Vol.64/2024年11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)デンソーウェーブの登録商標です。



次号予告 MELDIA vol.65 2025年1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

MELDIA

カウンセリングのご予約は
WEBまたはお電話で。

03-6302-1871



メルディア ウェルネスのカウンセリングのご紹介

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です。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。