

MELDIA

FREE

VOL.67

MAY.2025

セサミストリートが伝えたい、 感情の向き合い方と 相手を尊重する気持ち

「みんな普通に楽しく生きている」のを見て、
自分もそうしていいんだ

障がい当事者目線で発信を続けるYouTuber

「その日」が来る前に考えたい。

障がいのある子の未来とお金の話

女優・松下奈津希

まっすぐな努力で描く、

女優としての未来



Sesame Street® and associated characters, trademarks and design elements are owned and licensed by Sesame Workshop. © 2025 Sesame Workshop. All rights reserved.



寄贈レポート

より豊かな社会生活に向けて
メルディア賞
カタログギフトを寄贈



国立大学大学院 特定教授

宇都 義浩教授×

保健師・参議院議員 石井 苗子氏

自閉症児のコミュニケーション改善に。

免疫からアプローチする

GcMAFサプリメントの可能性



メルディア青少年スポーツ支援の
奨学生にインタビュー

寺下 翔和選手×田中 大雅選手
—ベルマーレフットボール
アカデミー—



セサミストリートが伝えたい、 感情の向き合い方と 相手を尊重する気持ち

自閉症スペクトラム(ASD)をはじめとする発達障がいへの理解を広げるため、世界中でさまざまな取り組みが進められています。中でも、長年にわたり子どもたちと社会をつなぐ役割を担ってきた『セサミストリート』が取り組む啓発活動は、多くの共感と支持を集めています。今年の自閉症啓発デーに向けてさまざまな施策を展開したセサミストリートの活動をご紹介します。

セサミストリートが近年大切にしているのが「エモーショナル・ウェルビーイング」

背景にあるテーマ「エモーショナル・ウェルビーイング」

セサミストリートは、日本でも2018年から毎年4月2日の世界自閉症啓発デーに参加し、自閉症や発達障がいへの理解を広げる活動を継続しています。活動の中心にしているのは、自閉症の特性を持つキャラクター「ジュリア」。ジュリアを起点としたコンテンツを展開する中で、年々、社会の反応が変化しているといえます。

新たな取り組みも増えた
自閉症啓発の企画と反響

CONTENTS

VOL. 67

MELDIA
2025 MAY.

- 03 セサミストリートが伝えたい、
感情の向き合い方と
相手を尊重する気持ち
- 07 より豊かな社会生活に向けて
メルディア賞カタログギフトを寄贈
一般財団法人メルディア 代表理事 小池 信三
- 10 女優・松下奈津希
まっすぐな努力で描く、女優としての未来
- 12 必要な支援が「つながる」ように、
出会うことを諦めないで
- 14 「みんな普通に楽しく生きている」を見て、
自分もそうしていいんだ
障がい当事者目線で発信を続けるYouTuber
- 16 国立大学大学院 特定教授宇都 義浩教授×
保健師・参議院議員石井 苗子氏
自閉症児のコミュニケーション改善に。
免疫からアプローチする
GcMAFサプリメントの可能性
- 18 「その日」が来る前に考えたい。
障がいのある子の未来とお金の話
- 20 知的障がいのある子どもたちに、
チアの花を咲かせたい～FLOWERSの挑戦と成長の記録～
- 22 メルディア青少年スポーツ支援の奨学生にインタビュー
寺下 翔和選手×田中 大雅選手
ーベルマーレフットボールアカデミーー
- 24 おさんぽ DE 楽しむ！
～プロの仕事と味を堪能！豊洲市場と豊洲 千客万来を巡るおさんぽ旅～
- 26 メルディアトータルサポート上野ってなあに？
- 28 アナログな存在が語りかける時代を越えて残るもの、変わってゆくもの
水越けいこ M Size はじまり Again
- 31 プレゼント



世界自閉症啓発デー 東京タワー・ライト・ アップ・ブルー イベントレポート

東京のシンボル・東京タワーが、
発達障がいへの理解と共生を願って、
ブルーに染まりました

毎年4月2日は世界自閉症啓発デー。
東京タワーが青く染まった夜、
発達障がいへの理解とつながりを願う光が
ともりました。音楽と笑顔に
包まれたイベントの様子をレポートします。

世界自閉症啓発デー
<https://www.worldautismawarenessday.jp/>

■主催団体
厚生労働省／一般社団法人日本自閉症協会



イング(感情的健康)」という考え方で
す。子どもたちが自分の感情を認識
し、それを社会とのつながりを理解しな
がら表現できる方法を学ぶことが、これ
からの社会に欠かせないスキルである
とセサミストリートは考えています。

近年の世界的な課題でもある、子ども
たちのメンタルヘルスへの不安や孤立感
の増加。その中でセサミストリートは、
幼少期からの感情教育を重視し、「怒り」
「不安」「悲しみ」などの、大きな感情
を否定せず、それにどう向き合い、表現
するかを伝えることを目標にしていま
す。すでに公開されているジュリアの
コンテンツのコメントには「自分の特性に
も似ている」「この社会に自分がいてい

いんだ」と感じる声が増え、社会の中に
自分の居場所を見つけられる人が増え
ている実感もあるといっています。一方で偏
見や誤解の声もまだある中で、それらが
議論の場につながることで、変化の兆
しとして大切だといっています。

ラップで表現する自分の気持ち エルモの Like It ラップ

2025年4月から新たに始まった
のが「エルモの Like It ラップ」。
子どもたちが自分の好きなこと、誇りに
思うことをラップで表現し、それをセサ
ミストリートのキャラクターたちが一
緒に盛り上げるという新企画です。

NHK Eテレ「The Wakey

Show」の番組内で毎週放送
されるこの取り組みは、障がい
の有無に関係なく、すべての子
どもたちに参加のチャンスが
あります。学校に通っている
子、通っていない子、病院にい
る子、外国にルーツを持つ子な
ど、あらゆる子どもたちが自分
の表現でつながれるよう、公募
や出張収録なども視野に入れ
ています。

日本ではラップが小学生の
間で人気の表現手段となつて
おり、自己肯定感を育む上で非
常に効果的なツールとされて

います。セサミストリートはこの
文化に着目し、音楽を通じた感情
表現の場を広げています。

自閉症啓発デーの光の中で 見えた尊重し合える 社会への希望

4月2日、東京タワーで開催
された「世界自閉症啓発デー
東京タワー・ライト・アップ・
ブルー」。セサミストリートは今
年もこの点灯式にも参加し、ジュリアや
エルモたちとともにイベントを盛り上
げました。

吉田さんは「そこに集まるのは、障が
いのある子どもたちとその家族、一般の
観光客、支援団体の関係者など、さまざ
まな人々です。キャラクターたちと一緒
に空間を楽しむその場には、「みんなが
一緒に楽しむ」ことの自然さと力強さが
あふれていてとても嬉しいですよ」と語り
ます。

セサミストリートはこうした活動を
通じて、「みんなが同じでなくてもいい。
違いを無理に受け入れなくてもいい。た
だ、それぞれを尊重し合える社会を目指
したい」と発信しています。多様性を
知り、自分と違う誰かとつながるヒント
を、セサミストリートのキャラクターた
ちはこれからも届けてくれるで
しょう。



吉田麻鈴さん
セサミストリートジャパン合同会社
マーケティングマネージャー。セサミ
ストリートジャパンでジュリアを中心
とした多様性の理解促進活動を担当。

エルモの Like It ラップ参加者募集中!

<https://www.sesamestreetjapan.org/articles/LikeItRap.html>

ジュリアのプレイリストはこちらから
https://youtube.com/playlist?list=PLAMmxqLi8TL8H2d8QXrNnExTKOw0rkdW_&si=I33UvHlyTo3pxxs

セサミストリート

アメリカで1969年に誕生した子ども向け教育
番組。現在は世界150以上の国や地域で展開
され、その地域のニーズや文化に合った良質な
教育コンテンツを子どもたちに届けている。
<https://www.sesamestreetjapan.org/>

ライトアップは370か所以上!
広がりを見せる世界自閉症啓発デー

イベント当日は、セサミストリートと
NHK Eテレ番組「The Wakey
Show」キャラクターがコラボレ
ーションし、世界自閉症啓発デー日本実
行委員会の公式テーマソングの『We
Belong わたしたちのうた』を合唱
してスタートしました。そして、発達障
害の支援を考える議員連盟や、一般社団
法人日本自閉症協会の参加者からご
挨拶があり、4月2日の世界各地での取
組みや、日本での取り組みの拡大が話さ
れました。今年は全国で370か所以上
のシンボルがブルーにライトアップ。取
組み数では1500か所以上と、昨年
から数も大きく増えたといっています。

公式サイトでは、当事者やご家族、支
援者から募集した日常生活での好きな
こと、今頑張っていることなどをWeb
で公開しています。

計2名様 PRESENT



- A 東京タワー土産トートバッグ 1名様
- B 東京タワー土産メモ帳 1名様

詳しくはP.31



ご家族の
声
T20ダウン症
100m日本記録の
表彰に心より感謝
いたします。本人は
純粋に走ることを
楽しんでおり、これ
からも家族で支え
ながら挑戦を続け
てまいります。

Donation
Report for
JPA

MELDIA 寄贈レポート

より豊かな社会生活に向けて メルディア賞カタログギフトを寄贈

一般財団法人メルディア 代表理事 小池 信三

知的障がいやダウン症のある選手を含む多様なアスリートが集ったオール陸上競技記録会(WPA公認)。
日本新記録を樹立した選手にメルディア賞としてカタログギフトを寄贈し、挑戦を続ける姿をたたえました。

日本新記録を樹立した選手へ
メルディア賞を表彰

今大会では、国際知的障がい者スポーツ連盟(Virtus)の日本記録を更新した選手に対して「メルディア賞」を贈呈。副賞としてカタログギフトを寄贈しました。競技シーズンの中、見事に記録を更新し、唯一の受賞者となったのは18歳の矢下博久選手。男子100mと走幅跳に出場し、「日本一のタイムを目指す」と力強く語ってくれました。

見事記録を更新した競技は男子100m。表彰式では、記録達成への喜びとともに、「もっと試合に出て、成長していきたい」と前向きな姿勢が印象的でした。矢下選手のお父様も、「本人は競技が本当に楽しいようで、ユニフォームを着て立派な競技場で走れることに喜びを感じています。他の競技でも活躍してくれることを願います」と語ります。今後は新社会人として新しい環境で練習により集中できる見通しとのことで、次の目標となる200mと走幅跳への挑戦にも期待が高まります。

メルディアはこれからも、挑戦し続けるアスリートたちの努力を応援し続けます。

セサミストリートの
絵本がスタート!

本誌をぜひご覧ください!



障がいの有無を超えて、競い合う オール陸上競技記録会2025

3.30 in 江東区夢の島陸上競技場

今年で4回目となるオール陸上競技記録会。障がいのあるなしにかかわらず、陸上を楽しんでほしいというコンセプトで、今後も純粋に陸上を楽しむ姿が全国に広がることを願っています。



選手を見守る、会長 増田明美さん

一般社団法人 日本パラ陸上競技連盟

知的障がい、ダウン症など多様な選手が活躍。Virtusでは日本選手が9種目で世界記録を保持している。
<https://para-ath.org/>



奥松美恵子

連盟理事兼知的ハイパフォーマンスディレクター。元特別支援学校教諭。リオ・東京・パリ大会でパラリンピック陸上競技のコーチを歴任。

誰かが挑戦できる舞台へ——
連盟の使命と展望

一般社団法人日本パラ陸上競技連盟は、知的障がいやダウン症のある選手を含む陸上競技者の活動を支援する団体です。その理念は「誰もが競技に挑戦できる環境を整え、スポーツの力で社会とつながること」。全国に広がるクラブチームと連携し、日々の練習支援から大会開催、強化選手の育成まで幅広く取り組んでいます。

今大会は、WPA（世界パラ陸上競技連盟）公認の知的障がい対象大会であり、公式記録が世界ランキングにも反映される貴重な場。特に、Virtus世界大会やアジア大会につながる記録更新への注目が集まりました。

連盟は今後、ジュニア層の育成や地域での競技普及にさらに力を入れていく考えです。「スポーツには自己肯定感を育む力がある。選手一人ひとりが輝ける場を作りたい」と語る奥松さん。競技の魅力と選手の成長を通して、インクルーシブな社会の実現を目指しています。

中学から競技を始め、二度離れたものの20歳で再開。知的障がいがある中でルールの少ない陸上が自分に合っていると感じ、走る楽しさを原動力に挑戦を続け



加藤茜選手
（女子100m）
25歳・神奈川県

小学生から陸上を始め、中学から砲丸投に専念。現在は回転投げに取り組み、日本記録の更新を目標にしています。得意とするのはパワーと力強さ。週5日以上での練習をこなし、試合では堂々とした姿勢で競技に挑んでいます。記録更新は叶わなかったものの、次のチャレンジに向けて意欲を見せていました。



堀玲那選手
（女子砲丸投）
20歳・岡山県

中学1年から陸上を始めた戸田選手は、長距離への楽しさから競技を続けています。今大会では自分の現状を測る位置づけで出場。目標のタイムには届かなかったものの、次に向けての課題を明確にできたと話します。得意なのは粘りの走り。将来は世界大会でメダルを目指し、日々の練習を重ねています。



戸田夏輝選手
（男子1500m）
20歳・山形県

Interview of Participating players 参加選手へインタビュー

100m、1500mなどのトラック競技に加え、砲丸投や走幅跳といったフィールド競技まで多様な種目で活躍する選手に話を伺いました。



現在は100mと400mで活躍中。

競技の楽しさは「全力で走れること」と語り、日々のトレーニングでの成長を実感しています。今大会ではリラックスした走りができたと振り返りつつ、次なる目標に向けて意欲的な姿勢を見せてくれました。自分の走りを信じ、これからも挑戦を続けます。お母様は「1日1日を、練習も大会も楽しんで走ってほしい」とエールを送ります。



稲富空大選手
（男子100m・400m）
24歳・埼玉県

競技歴は約10年。中学時代、お母様のすすめで陸上を始めましたが、徐々に自身で競技の楽しさや達成感を見出し、自主的に続けているとのこと。今回は強化指定に再び乗るため、日々努力を積み重ねて挑戦。自分にできないことができるようになる喜びを原動力に、記録更新と競技力の向上を目指しています。



山本汐音選手
（女子100m・走幅跳）
24歳・大阪府

ています。今回は10月の国際大会出場を目標に、Virtus標準記録を目指しました。結果には満足できなかったものの、今後とも練習を重ね、世界での出場を目指すと言ってくれました。

Natsuki Matsushita



女優・松下奈津希 まっすぐな努力で描く、 女優としての未来

知的障害がありながら、女優として活動している松下奈津希さん。
舞台やドラマで経験を積み、心を動かす女優を目指して
努力を重ねる日々を送っています。
出会いや挑戦の中で育まれた想いを語っていただきました。

人を元気にしたり、
心を動かせる存在になりたい

松下奈津希さんが芸能の世界に足を踏み入れたのは、中学3年生のとき。歌うことや音楽、ドラマや映画に強い憧れを抱き、「自分も人を元気にしたり、心を動かせるような存在になりたい」との思いから、事務所のオーディションに挑戦しました。「オーディション自体が初めてだったのでとても緊張して、ドキドキしながらドアを開けました」と振り返り

当時、芸能界への関心は女優業だけでなく、音楽やアイドル的な活動にもあったそうです。「歌を歌ったり聴いたりするのが好きで、そういう仕事ができたらいいなと思っていました」と語る松下さん。初めて挑戦したオーディションでは好きな歌を練習して臨み、見事合格を果たします。「合格と聞いたときはとても嬉しくて、これからもっと頑張ろうという気持ちになりました」。

以来、川崎の施設の周年イベントで作られた舞台「カワサキ ロミオ&ジュリエット」でのオリジナルキャラクター「塔の外のランウェイダンス」での主演など、約14年間にわたり着実にキャリアを積みできました。最近ではドラマ『ライオンの隠れ家』にエキストラ出演するなど、活動の幅を広げています。また、NHK Eテレ『ハートネットTV』などにも出演し、障害があっても表現者として生きる道を着実に歩んでいます。

出会いが力に変わる、
女優のやりがい

松下さんが女優という仕事にやりがいを感じる瞬間は、人との出会いにあります。「共演者の方やお客さんから拍手や声をかけてもらえると、疲れも吹き飛んで『また頑張ろう』って思えるんで

たいです」と目を輝かせます。

憧れの俳優には、大野智さんと藤原竜也さんの名を挙げます。「大野さんは歌もダンスも演技も素晴らしくて憧れています。藤原さんの本格的なお芝居にも心を打たれます」。幅広いジャンルで活躍する表現者になりたいと大きな目標を生き生きと話してくださいました。

日々のレッスンや舞台経験を通じて、松下さんは着実に力を蓄えています。これからセリフのある役をつかみ、多くの観客の心を動かす日も、そう遠くないかもしれません。ひたむきな努力を重ねながら、自分の夢に向かって歩み続ける松下奈津希さん。

彼女のまっすぐな姿勢は、私たちにも前向きな力を与えてくれます。

松下奈津希さん

1996年10月26日生まれ。知的障がいがありながら女優として活動中。アヴニールプロダクション所属。趣味・特技は絵や写真から物語を想像して作ること・人間観察をして街で見かけた人などを演じること。主な出演作品・番組に、舞台「カワサキ ロミオ&ジュリエット」(2018)、ミュージカル「塔の外のランウェイダンス」(2023)、NHK「ハートネットTV」(2023)がある。
<https://www.avenir-entertainment.com/portfolio/natsuki-matsushita/>



て、そのまま涙が流れてきました。終わったあとはとても嬉しかったです」と、大きな達成感を得たと語ります。

伝える力を磨く日々の努力



松下さんは現在、ボイストレーニングやダンス、日本舞踊、演技レッスンに励んでいます。レッスンは毎週土曜の午前中に行われ、演技や発声、体の使い方などを総合的に学んでいます。「演技のレッスンをもつとやって、人の心を動かすような表現ができるようになりました」と向上心へのぞかせます。

特に「人間観察」が得意で、日常の中に演技のヒントを探しているとのこと。「犬の面白い動きや、歩き方や表情が印象に残った人を観察して、自宅で真似してみます」。その観察力は、表情の演技やリアルな動作として演技に生かされています。

日本舞踊にも取り組んでおり、自分で着物を着ることもできるようになった松下さん。姿勢や所作の美しさはそこからも培われているようです。取材中も背筋を伸ばして丁寧に受け答える姿が印象的でした。

所属事務所代表の田中康路さんは、「ここまで努力する人を見たことがな



松下さんが目指すのは、「たくさんの人を笑顔にしたり、心を動かしたりできる女優」。そのために今後は、ドラマや映画、CMなどでセリフのある役に挑戦することを目指しています。「演技を通して誰かの心に届くような作品に出





ふらっとなかのについて
お話しいただいた太田さん

ご利用が楽しみにしているのは、お昼
ごはんの時間
や、毎月の工賃
日、ドライブな
どの活動だそ
う。「工賃日が近
づく」と、『もうす

ごはんの時間
や、毎月の工賃
日、ドライブな
どの活動だそ
う。「工賃日が近
づく」と、『もうす



大な仕事ですが、
それがとても尊
くて、自分一
人で生きて
いたら得ら
れない嬉しさ

2名様 **PRESENT**

りんごちゃん
ストラップ

詳しくはP.31

「ふらっとなかの」は、その名の通り「ふらっと」立ち寄れる場所です。特徴的なのは、扉や門がなく、開放的な環境であること。「福祉施設はセキュリティを重視し、閉鎖的な造りのところが多いですが、私たちは誰でも気軽に立ち寄れるような場所を目指しています」と太田さん。

この開放的な環境は、利用者にとって社会参加につながっています。地域の人々が自然に事業所を訪れ、利用者と触れ合う機会が生まれることで、福祉と社会の距離が縮まるのです。また、事業所が運営する「ふらっとカフェ」では、利用者が作ったパンや、生活介護事業の利用者が創作活動で作った自主製パンを販売し、二つの事業が協働した空間が成り立っています。パン工場の窓からよく見える溶岩窯で焼くパンは、カフェでの提供以外にも地域の保育園や高齢者施設に配達されます。

「ふらっとなかの」は、その名の通り「ふらっと」立ち寄れる場所です。特徴的なのは、扉や門がなく、開放的な環境であること。「福祉施設はセキュリティを重視し、閉鎖的な造りのところが多いですが、私たちは誰でも気軽に立ち寄れるような場所を目指しています」と太田さん。

職員間ではどういった連携を取っているのでしょうか。「利用者さんの様子を把握し、支援の質を向上させるためには、職員間でどんな些細なことでも共有することが大切だと考えています」と太田さん。情報を共有することで、利用者の行動の背景を理解し、予測しながら支援を行うことができます。

「ふらっとなかの」は、今年で開所19年目を迎えます。建物の改修工事を見据え、より快適な環境を整える計画を立てていきます。また、「ふらっとカフェ」のブランド化を推進し、商品パッケージなどへロゴを反映させる計画も進めています。福祉の未来について、太田さんは「誰もがいつかは福祉の力を必要とする時が来ます。だからこそ、支援する側には高い倫理観と専門性が求められます」と語ります。「人と関わるのが仕事だからこそ、その人の人生にどう関わるのかを常に考えるという仕事を

「ふらっとなかの」は、今年で開所19年目を迎えます。建物の改修工事を見据え、より快適な環境を整える計画を立てていきます。また、「ふらっとカフェ」のブランド化を推進し、商品パッケージなどへロゴを反映させる計画も進めています。福祉の未来について、太田さんは「誰もがいつかは福祉の力を必要とする時が来ます。だからこそ、支援する側には高い倫理観と専門性が求められます」と語ります。「人と関わるのが仕事だからこそ、その人の人生にどう関わるのかを常に考えるという仕事を



ぐお給料日だ！とそわそわしている様子が見られます。願わくば、朝ここに來る時間が一番楽しみです。太田さんは笑顔で話します。

者が楽しく通えるように、クラブ活動の充実やカフェのブランド化、安心して過ごせる空間づくりなど、改善と工夫を続けています。「利用者さんも1人1人違いますし、私たちもいつも同じ仕事をしていたらいいということではなく、振り返りを大切にし、不測の事態が起きた時にどうするか、想像力を駆使して日々アップデートしています」。

「人と出会うことを諦めないでほしい」と伝えます。「社会の中で孤独を感じることもあるかもしれませんが、どこかに自分に合う人や環境があるはずです。求め続けることで、必要な出会いや支援が見つかるはずです。つながりを大切に、一歩を踏み出してみてください」。

ふらっと寄れる 開放的な事業所



必要な支援が「つながる」ように、 出会うことを諦めないで

東京都中野区にある「ふらっとなかの」が運営するカフェでは、利用者の方がパンを焼いたり、地域に配達したりしています。開放的な正面入り口を構える事業所は、地域の方も気軽に訪れます。管理者の太田光さんに事業所について話を伺いました。

「ふらっとなかの」は、社会福祉法人愛成会が運営する障害福祉サービスを提供する事業所です。就労継続支援B型事業と生活介護事業があり、障がいのある方が自分らしく過ごし、働くことができる環境を整えています。現在、就労継続支援B型事業は24名、生活介護事業は22名の方が登録されており、16名の職員が支援にあたっています。

法人の理念は「人はみんな、自分の人生の主人公」。利用者の意思を尊重し、個性を発揮できる環境づくりを大切にしています。

また、地域と連携し、障がいのある方の暮らしや仕事、遊びの充実を目指して活動しています。日々の活動の中で大切にしていることを伺うと、「私たちのような対人援助職は、自分たちの価値観や知識、経験から予測して、このように支援したら良い方向に行くのではないかと考えてサービスを提供しますが、『それは本当にその方にとっていいことなのか』と立ち止まって考えることが大切だと思っています。いつでもどのような場面でも、誰もが当たり前に『相手のことを考える』ことは簡単なようでとても難しいことですが、その基本の部分を常に忘れない専門家集団でありたいです」と語ります。

人はみんな、
自分の人生の主人公。

「みんな普通に楽しく生きている」のを見て、 「自分もそうしていいんだ」

障がい当事者目線で発信を続けるYouTuber

軽度知的障がい当事者である自身の経験をもとにYouTubeで発信を続けるえりかんさん。
孤独を感じる人に一人じゃないと寄り添いたいという彼女に、体験談や当事者へのメッセージを語っていただきました。
発信を通じた彼女の想いに迫ります。



「当事者と交流したら、みんな普通に楽しく生きている」
YouTube上で障がいについてカミングアウトしたことで、視聴者の反応は大きく変わりました。「発信してくれてありがとう」「実は私も同じ障がいがあります」「泣きました」といったメッセージが寄せられるようになり、多くの人とつながるきっかけになりました。「特に嬉しかったのは、親御さんから『子どもに同じ障がいがあるけれど、えりかんさんの動画を見て安心しました』と言ってもらえたことです」。

「カミングアウトをしたときは不安もありましたが、発信を続けるうちに、社会の見方や偏見を少しずつ変えられるかもしれないと感じるようになりました」と語ります。自身の体験を共有するだけでなく、視聴者から寄せられた質問や悩みに答える動画も制作し、双方向のコミュニケーションを大切にしています。

えりかんさんはこれまでに特例子会社、リゾートバイト、カフェでのアルバイトなど、さまざまな職場で働いてきました。特に苦労したのは、職場でのコミュニケーションです。「仕事になると緊張してしまい、言葉遣いを考えすぎてうまく話せなくなることがありました。また、大勢での会話についていくのが難しく、孤立しやすいこともありました」。他に、細かい作業が苦手な彼女にとって、カフェの仕事では盛り付けや装飾が難しかったと振り返ります。「写真通りにトマトを右に置くはずが左になったり、生クリームをうまく絞れなかったり……些細なミスが続いて、自信をなく

職場では孤立も経験。負けずに働ける場を探して

カミングアウトをきっかけに、えりかんさん自身も障がいに対する受け止め方が変わっていききました。診断を受けた当初は「もう普通にはなれないのか」と絶望したといいます。しかし、「当時、私自身も『知的障がい』のことを全然知らなかったんです。けれど、障がい当事者が運営するコミュニティやカフェなどがあることを知り外に踏み出す勇氣をもらいました」。同じ障がいのある人たちと交流を重ねる中で、「みんな普通に楽しく生きている。自分もそうしていいんだ」と思えるようになったそうです。

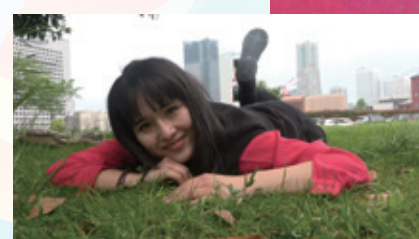
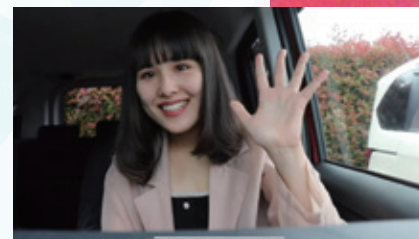
したこともあり「その経験から、仕事内容が自分に合っているかどうかをしっかりと見極めることの大切さを実感したそうです」。

そのため様々な工夫を重ねてきました。「例えば、面接のときは徹底的にリサーチをして、企業が求める姿勢を理解し、笑顔をキープして応じました。また、就労支援サービスを活用し始め、支援員さんを紹介して会社と定期面談を行うことで、職場での困りごとをスムーズに伝えられるようにしました」。

生きにくいと感じる人に寄り添う発信を続けたい

「私は自分のポンプが止まるまで、発信を続けたいな思っています。最近ではありがたいことにメディアに取り上げていただく機会も増えてきたので、もっと多くの人に知ってもらうことで、障がいに対する理解を広げていきたいです。海外では障がい者と健常者がもっと自然に共存している国もあります。日本でも、障がいがあることが特別ではなく、誰もが気軽に接することができるような社会になればいいなと思っています」と語ります。

最後に、読者へのメッセージをもらい



動画を通じて、あなたは一人じゃないと知ってほしい

えりかんさんが動画投稿を始めたのは中学3年生の頃でした。「勉強についていけず苦しんでいた時期に、偶然動画編集アプリを見つけて、試しに使ってみたのがきっかけでした。最初はただの趣味でしたが、動画を作ること自体が楽しくなってきた、高校2年生のときに新しいアカウントを作りました」。

その後、18歳で自身の障がいについてカミングアウトする決断をしました。「最初はエンタメ系の動画を投稿していましたが、あるとき『自分みたいな障がいのある人に向けて何か発信できるのでは』と思い、障がいについて話す動画を作り始めました」。

彼女は、YouTubeを単なる情報発信の場ではなく、同じ境遇の人たちとつながるための大切な手段だと考えています。「私自身、孤独を感じることもありました。でも、今は私にしかできない発信があると気づいたので、動画を通じて『こんなふうに住んでいる人がいる』と知ってもらうことで、少しでも希望を感じてもらいたいなと思っています」と語ります。

彼女の動画は日常系の内容から、特性故の体験談、仕事の近況報告まで幅広く、視聴者に寄り添うスタイルが支持されています。



1名様 **PRESENT**

D サイン入りフォト
詳しくはP.31

えりかんさん
軽度知的障がいをカミングアウトし、当事者目線で動画を発信している。日常系の動画を始め、自身の職歴公開動画などが関心を集めている。
<https://www.youtube.com/channel/UCc7Dgse-8UkeODJpKr1bQA>