

【メルディア】一般財団法人メルディア 広報誌

FREE

VOL.70

NOV.2025

MELDIA

SHINZO KOIKE
×
SEIN・CAMI
×
COMMUNIC

「できない自分」を責めないために。
一歩踏み出すための頭の整理術

「日本で一番身近な大学教授」
西田亮介が問う、福祉のリアル

ID柔道家たちの挑戦！
年に一度の舞台で輝く瞬間に密着
公益財団法人全日本柔道連盟主催

第6回 全日本ID柔道大会

一般財団法人メルディア

代表理事 小池 信三×セイン・カミュ

メルディア70号記念 スペシャル対談

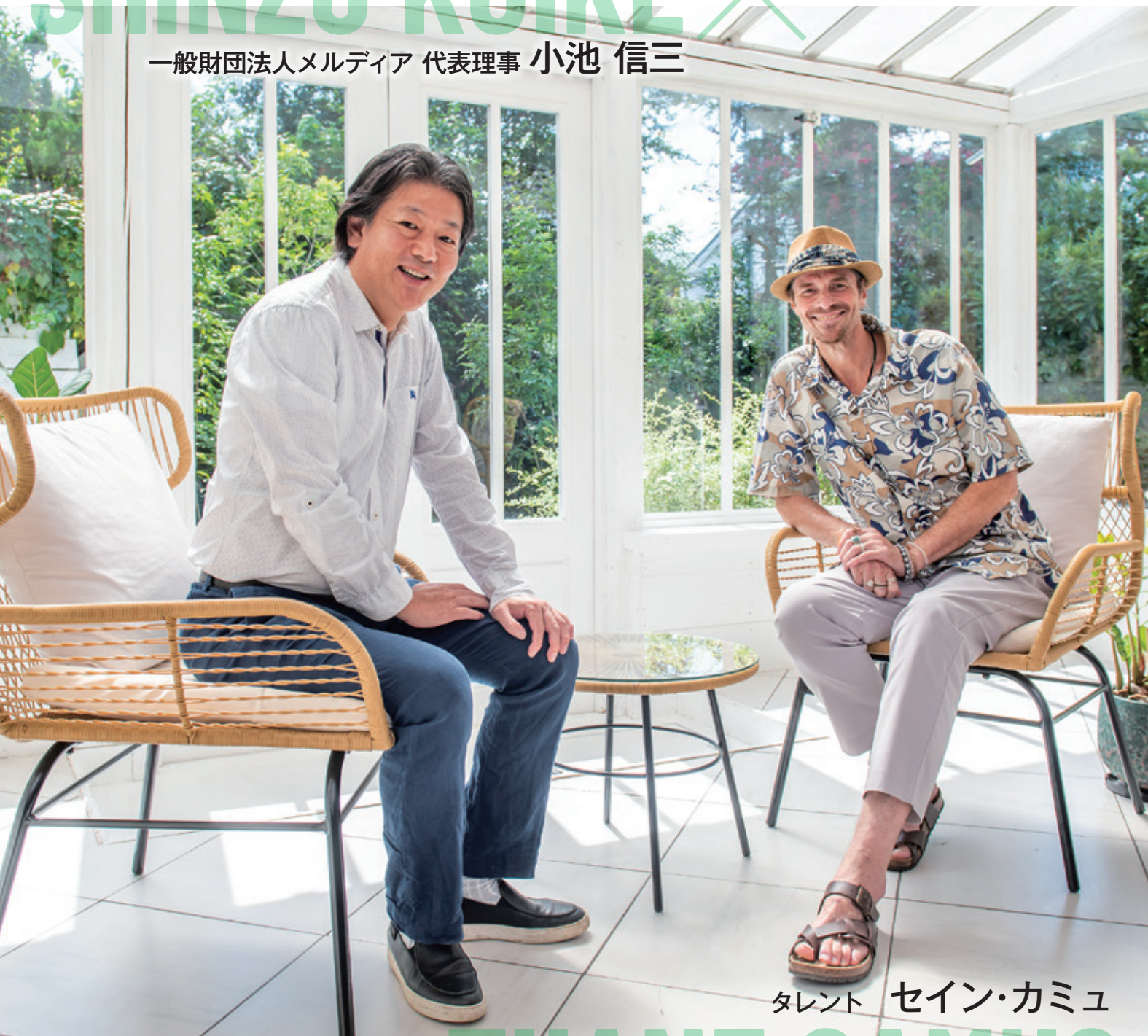
SPECIAL TALK

一般財団法人メルディア 代表理事 小池 信三×セイン・カミュ メルディア70号記念 スペシャル対談

2017年から刊行を続けてきたメルディアも、今回で70号を迎えました。
68号に登場し大きな反響をいただいたセイン・カミュ氏を再びお迎えし、
巻頭初登場となる小池代表理事と、これからのメルディア財団について語り合いました。

SHINZO KOIKE

一般財団法人メルディア 代表理事 小池 信三



タレント セイン・カミュ

THANE CAMUS

CONTENTS

VOL. **70**

MELDIA
2025 NOV.

03 一般財団法人メルディア 代表理事 小池 信三×
セイン・カミュ

メルディア70号記念 スペシャル対談

06 財団メルディアの4つの支援
寄り添ったトータルサポートで未来を創る

07 ID柔道家たちの挑戦！年に一度の舞台で輝く瞬間に密着
公益財団法人全日本柔道連盟主催

第6回 全日本ID柔道大会

10 偶然の遊びが大切な活動へ
恐竜と怪獣たちが織りなす圧巻の粘土アート

12 「日本で一番身近な大学教授」
西田亮介が問う、福祉のリアル

14 「できない自分」を責めないために。
一歩踏み出すための頭の整理術

16 夢に向かって羽ばたけ！
インクルージョンアイドル
『IRIS Angel』が届けたい想い

18 全国の子どもたちの笑顔をつなぐ
「歌うふうふ」が届ける
希望のコンサート

20 おさんぽ DE 楽しむ！
～SL旅でめぐる長瀬と宝登山の風景を満喫♪～

22 セサミストリーートの絵本がスタート！VOL.4
ともだちひろば ジュリアのおはなし

24 「自力で道を切り開いてほしい」
ロックスターが自身の子どもたちに伝えたいこと
水越けいこ M Size はじまり Again

26 シンママまると息子の成長記録 VOL.6

28 70回記念プレゼント企画



ご家族が孤立しないために
財団が届ける「情報」と「心のケア」

代表理事 小池信三(以下、小池) メルディア財団は、知的障がいのあるお子さんとご家族を支えるため、情報提供を活動の中心としています。新宿のカウンセリングは親御さんに向けたもので、専門カウンセラーが常駐し多くの方にご利用いただいています。

セイン・カミュ氏(以下、セイン) ご家族に焦点をあてたカウンセリングは、本

家族を孤立させない。 も寄り添い続けます。

情報とつながりで、ご メルディア財団は今後

さまざまな個性を持った方々が暮らしています。そのことを多くの人に知ってもらうのが、財団の大きな役割です。

セイン 意識は、言葉にしくなくとも本人に伝わります。周りの振る舞いや場の空気が少しやさしくなるだけで、当事者や家族の生きやすさは大きく変わるはず

当に大事ですよ。専門家のアドバイスはもちろん重要ですが、同じ立場だからこそ分り合えることや、交換できる情報も多いと思います。

小池 おっしゃる通りです。当事者向けの支援はあっても、ご家族が相談できる場所とはとても少ない。そのために孤立してしまう方をたくさん見てきました。上野で運営している就労支援施設でも、利用者さんが訓練を経て一般企業へ就職されるケースが着実に増えており、活動の成果を実感しています。

冊子を通じて「知る機会」を
当事者以外にも広く届けたい

セイン そもそも、この活動を始められ

たきつけは何だったのでしょうか？

小池 街で高齢のお母様が、同じく歳を重ねた息子さんの手を引いて歩いている姿を見かけたことでした。さらに現理事の一人から、障がいのある息子さんを育てる中での苦労や、情報が手に入らない現状を聞き、何かしたいと考えたのが始まりです。家にこもりがちになってしまいうご家族に、この冊子を通して情報を届けることで、少しでも心に寄り添う支援ができればと始めました。

セイン 本当に、福祉に関する情報はこちらから探しに行かないと手に入らない。行政が親切に提供してくれるわけではないのが実情です。

小池 「この地域にこんな施設がある」

「こんな風に頑張っている人がいる」といったことの発信も、私たちの責務だと感じています。

セイン メルディアさんのような冊子が、障がいに関わりがない人の目にも触れる場所に置いてあることが、すごく重要だと思います。僕も障がい者アートの支援活動をしていいますが、アートをき

んな同じ「人」なのだと。その価値観は、妹の存在や、さまざまな国の文化に触れた経験が育んでくれたものです。

小池 カウンセリングでも「きょうだい児」の方からのご相談は多いです。お子さんのうちはセインさんのように「なぜ自分だけ」と不満を抱える方も多いですし、大人になってから「いい子でいなければならなかったことが苦しい」と打ち明けてくださる方も。もし周りにそうした方がいたら「そのままでもいいんだよ」と伝えてあげるだけで、心が少し軽くなるかもしれません。

これからのメルディア財団と
未来へのメッセージ

小池 財団はこれからも情報提供という軸は変えず、より広く、新しい情報をも一日も早くお届けしていきます。その上で、今後は自立訓練やB型事業所の運営など、支援のバリエーションも増やしていく計画です。

セイン 素晴らしいですね！ ますます

障がいのある方々が 生きやすい社会にしたい 想いは同じ。

セイン・カミュ

タレントやナレーターとして、多くのメディアやイベントなどで活躍。障がい者アート支援団体「パリンアート」理事として、アーティストの自立や社会とのつながりを支える活動にも力を注いでいる。

かけに、障がいのある方の存在を広く届けたという想いは同じです。

社会の意識が変われば
もっと世界が生きやすくなる

セイン 日本では長年、障がいを隠す文化がありました。最近は公表される方も増え、障がいがある身近なものであるとみんなが気づくようになりました。一方で、「どう関わればいいのかわからない」という戸惑いも感じます。

小池 つい、目を背けてしまうんですね。でも本当は私たちのすぐ身近に、さ

すの発展を心から願っています。もしできるなら、外国人向けに英語版があったら嬉しいですね。あと、読者の皆さんの発信って、それ自体が誰かの支えになると思っています。この冊子がそんな交流の場になったら素敵ですね。

小池 セインさん、本日はありがとうございます。読者の皆様、特にご家族の皆様は、一人で抱え込まず、いつでも私たちを頼ってください。そしてこの冊子を手にとってくださった全ての方へ。少しでも、興味を持っていただけたなら幸いです。

いち早く新しい 情報と支援を。それが 私たちの責務です。

小池信三(こいけ しんぞう)

2017年5月一般財団法人メルディアを設立。代表理事を務める。障がい者支援事業からスポーツの育成支援を行うほか、情報発信を通じて地域と社会をつなぐ活動を続けている。

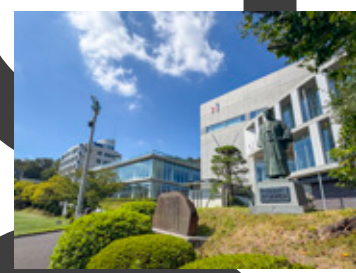
ID柔道家たちの挑戦！年に一度の舞台で輝く瞬間に密着
公益財団法人全日本柔道連盟主催

第6回 全日本ID柔道大会

日本で生まれた武道、「柔道」。その道を志す知的障がい者の選手たちが、「全日本ID柔道大会」出場のため、全国から集まりました。翌に上がるのは、柔道を始めたばかりの選手からインターハイ選手まで、実に多彩な顔ぶれ。熱気あふれる会場の模様をレポートします。

日本文化大學
立志館

2025年9月6日(土)～7日(日)



でなく、指導者
たちへID柔道
への理解を広げ
ていくことにも
力を入れていく
方針です。

全国から幅広い選手が集結！
知的障がい者の未来を広げる大会

2018年に初めて開催された「全日本ID柔道大会」。参加者は年々増えており、今大会には67名が出場しました。主催の全日本柔道連盟には、「柔道の評価を高めるだけでなく、より広く知ってもらいたい」という思いがあります。柔道は正しい指導のもとであれば、体を動かすことを楽しみながら、安全に取り組める武道でもあります。

今大会には、16歳から56歳まで幅広い世代の選手が参加しています。中には、海外で活躍する選手も。試合は安全に全力を出せるよう、体格や実力、障がいの特性を考慮して3人前後にクラス分けされます。勝敗だけにこだわらず、参加したすべての選手が表彰されることも、この大会ならではの特徴です。

まだ歴史は浅いものの、海外大会への選手派遣や強化合宿が行われるなど、ID柔道への注目は高まりつつあります。今後は新たな選手を迎えるだけでなく、指導者

財団メルディアの4つの支援 寄り添ったトータルサポートで未来を創る

明るい未来の実現を目指して。人と社会と福祉を「つなぐ」

情報発信

障がい当事者とそのご家族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、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、2017年の発刊から今に至るまで豊富で幅の広い情報をお届けしてまいります。

無料定期購読の
お申し込みは
こちらから



青少年スポーツ支援

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、石井久継選手もプロとして活躍を続けています。それぞれの道が明るく輝かしいものになるようこれからも「夢」の実現のサポートを続けてまいります。



©SHONAN BELLMARE

地域をつなぐ2つの支援

直接支援

メルディアトータルサポート上野

—あなたの「不安」を「可能性」に変えたい。
台東区上野に設置している就労移行支援事業所「メルディアトータルサポート」では「職業能力評価」や「生活を整えるサポート」「就労のためのトレーニング」を通じて一緒に悩みや問題を解決し「働くこと」への不安を払拭し未来を創るためのサポートをしています。就職をゴールにするのではなく、長く働き、豊かな人生を歩む方が一人でも増えるよう支援を行っています。

お問い合わせ



直接支援

メルディアウェルネス

—家族にも光をあて、安らぎを。
新宿区大久保に設置しているカウンセリングルーム「メルディアウェルネス」では、障がい者家族を主対象としてカウンセリングサービスを提供しています。当事者向けの支援は多くありますが、ご家族を対象とした支援はまだまだ少なく、子どもの悩み、夫婦の悩み、仕事の悩みと幅広いご相談をいただいています。

お問い合わせ



お問い合わせはこちら



一般財団法人
メルディア
Meldia Foundation

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。

ホームページ



https://mldia.jp

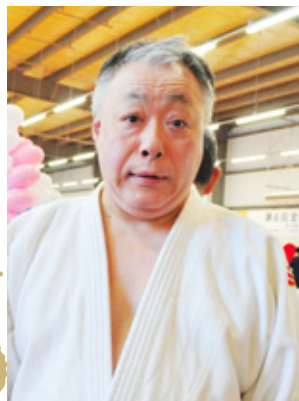
X(旧Twitter)



https://x.com/gf_meldia



〒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



池田祐一選手
(大阪・わらしべ会所属)

池田選手は今大会の最年長、56歳。これまでに五度の出場を重ねてきた、大会を代表する常連選手です。本格的に柔道を始めたのは高校1年の部活動。卒業後はいったん柔道から離れたましたが、40歳のときに再挑戦を決意しました。

「技が決まったと思った瞬間、膝をついてしまい技ありにならず。次は先手必勝で、体力があるうちに技を決めたいですね」と、試合を振り返ります。「第7回大会では得意な大腰を決めた」と、熱い意気込みを見せてくれました。



佐藤 雅選手
(大分・戴星学園クラブ所属)

2024年はインターハイ出場し、2025年4月にはオランダで開催された「ベン・ファン・デル・エンク記念大会」で1位を獲得するなど、輝かしい成績を



川向駿翔選手
(北海道・日本体育大学附属高等支援学校所属)

今回最年少だったのは、高校1年の川向選手。全日本ID柔道大会では15歳から出場が可能で、川向選手は今年で二度目の参加となりました。

組分けられたクラスでは1位を獲得。

「昨年よりも成績が上がったのは良かったです。怪我をせず、武道を楽しむのが柔道です。今回できなかったことをできるように練習し、来年もしっかりと実力を出したいです」と、試合の感想を謙虚に語ります。観客席を驚かせ、みんなの見本になる選手を目指したい——そんな熱い思いを胸に、未来へと歩みを進めています。



桃園愛華選手
(神奈川・土曜柔道会所属)

「とても緊張しました！でも、実力はしっかり出せて内股も決めることがで



参加者と主催者に インタビュー

柔道の魅力や試合の感想を、試合後の選手たちにインタビュー。さらに、当日の主催者とボランティアスタッフにもお話を伺いました。



ボランティアスタッフ

<左>西岡希祥さん
(日本文化大学2年)
IDの方たちの試合は迫力があり、思わず引き込まれてしまいました。自分ももっと頑張ろうと思った一日になりました。

<右>宮崎晴生さん
(日本文化大学1年)
僕は日本文化大学の柔道部に所属しています。柔道を通してIDの方たちと関わることができ、いい刺激になりました。

きました」と、うれしそうに語るのは桃園選手。所属する道場の紹介で、今回初出場を決意しました。

桃園選手は経験者であるお母様の背中に見え、小学校高学年で柔道をスタート。大学3年生の現在まで、稽古を重ねてきました。

「立志館にはよく来ていますが、会場の飾り付けがかわいくて驚きました。次回は背負い投げをもっと練習して、試合で出したいです」と、来年の展望を教えてくださいました。



伊藤楓汰選手
(北海道・日本体育大学附属高等支援学校所属)

伊藤選手は大会初出場。柔道は保育園から習い始め、十年以上続けてきました。落ち着いて周りを見て試合に臨んだことで、今回のクラスでは見事1位に輝きました。「体力がなかったのもっと基礎体力を上げたいです」と、今後の課題も語ります。

柔道の魅力を尋ねると、「精神面が鍛えられ、忍耐力がつくことです」としっかりと口調で答えてくれました。初出場ながら冷静に力を発揮した伊藤選



全員に賞状とメダルを授与。お互いを称え合いました。

手。これからの成長にますます期待がかかる存在です。

**知的障がい者選手たちに託すのは
勝ち負けよりも心身の成長**

表彰式のあとは、選手と関係者による集合写真の撮影で大会を締めくくりま

上げ続ける佐藤選手。本大会は3回目の出場になり、「柔道をしていると、全国にたくさん知り合いができるのもいいですね」と、笑顔を見せてくれました。



山崎真江選手
(静岡・しずはたスポーツクラブ所属)

「柔道の好きなところは、技をかけたときの気持ちよさ！」と、爽やかに答えてくれたのは山崎選手。2023年フランス・ヴィシーにて行われた「Virtual S グローバルゲームズ」で優勝するなど、国内外で活躍しています。今回は20キロ差の相手との対戦になり苦戦しましたが、「自分の思い通りにならない悔しさがありました。来年は重量が違う選手と組むことも想定して、自分から組んで試合を動かし、一本を取れるようにしたいです！」と前向きな思いを語ってくれました。

した。知的障がい者柔道振興部会 部長であり、日本文化大学の教授の濱名さんは、大会の意義をこう語ります。

「柔道は身体活動を通して人間を鍛えるものです。『自然体』は、力を抜いて相手の動きに合わせる姿勢であることから、主体性や品位を学びます。『柔の理崩し』は、受け流して崩し、投げる動きであり、調和の精神を育てます。今回も負けて心が乱れてしまった方もいましたが、勝ち負けだけにとらわれず、選手も指導者も心身を磨くことが大切です。ID柔道も6回目を迎え、そうした柔道が形になりつつあるので、今後は柔道界の模範となるような大会を目指したいですね」。

柔道の創始者・嘉納治五郎氏が掲げた「精力善用」「自他共栄」の理念をあらためて心に刻み、世界により良い柔道を広めていきたい。連盟の挑戦はこれからも続きます。



全日本柔道連盟
知的障がい者
柔道振興部会 部会長
日本文化大学 法学部教授
濱名智男さん

公益財団法人全日本柔道連盟

全日本柔道連盟は2018年に「知的障がい者柔道振興部会」を設立。知的障がい者への柔道の普及と、共生社会の実現を目指し、大会運営や強化事業、世界大会への派遣など、国内外での取り組みを推進している。
<https://www.judo.or.jp/>





右から林 航平さんと、お母様のいづみさん。

した。障がいのある作家を支援する団体で、さまざまなアートに関するイベントに取り組んでいることから、伊勢丹立川店での展示にも出展できることになりました。

最初は展示だけでしたが、2年目からは粘土をこねて作品を作るライブパフォーマンスも始めました。

「ひとりが立ち止まって見ていると、次々と人が集まってくるんです。できあがると『わっ』と歓声があがって、その瞬間が嬉しいですね。本人は人に見られることが好きなので、多くの視線のなかでも堂々と作っています」。

恐竜の制作時間は、小さな作品であれば5分ほどで仕上がります。その速さと精巧さは、人々の目を惹きつけてやみません。

現在は京王電鉄の特例子会社「京王シンシアスタッフ」に勤務し、平日はグループホームで暮らしている航平さん。制作は実家で、週末に集中しておこなっています。以前は平日にも制作をしていましたが、夜更かしが仕事に響くため、今のルーティンに切り替えました。生活スタイルにメリハリをつけることで、仕事と活動の両立ができるようになりました。

活動の拠点は「アール・ブリュット立川」ですが、個人でも精力的に取り組んでいます。昨年は、国立新美術館で開催された「アンデパンダン展」にも初出展。リアルな恐竜やゴジラのクレイアートは好評で、来年は会場でのパフォーマンスも予定されています。

さらに、京王電鉄本社のエントランスホールでは、月替わりで作品展示をおこな

っています。数多くのクレイアートをジオラマに仕立て、世界観を立体的に表現しています。この企画は社員に向けて「障がいのある仲間も共に働いていることを伝えたい」という趣旨のもとに始まったものですが、好評につき延長されています。

好きから始まったクレイアートが人と人をつなげ、心を照らす

ときに依頼を受けることもあります。立川の「バラ・フープ・フェス」では、ペットを粘土で再現しました。イベントに連れてきた犬や写真をもとに仕上げた作品を手にして、涙を流す方もいました。「そんな依頼者さんを見ると、こちらも感動しますね」と、いづみさんは語ります。

今後挑戦したいことを伺うと、「ジュラシック・パークみたいに恐竜が生きる世界を作ってみたいです。宇宙にも興味

2名様 PRESENT

※種類は選べません

クレイアーティスト林 航平
小鳥のチャーム／インコのピアス

詳しくはP.28-30

活動予定

「クリスマスツリー、オーナメント作りのワークショップ」
2025年12月6日(土)～7日(日)
新宿ダイアログ3F イベントスペース

「アール・ブリュット立川」(合同展)
2026年1月17日(土)～25日(日)
たましんRISURUホール

があるのです、星や宇宙船のジオラマも考えています！」と航平さんはまっすぐに答えます。

偶然出合った粘土が彼の世界を広げ、人と人をつなげるハブとなったクレイアートの世界。

航平さんの生命を吹き込む指先は、これからも多くの人を魅了し続けるでしょう。

偶然の遊びが大切な活動へ 恐竜と怪獣たちが 織りなす圧巻の粘土アート

知的障がいがあり、みんなと同じ遊びができず走り回っていた林航平さん。
そんな彼の人生を大きく変えたのは、ふと触れた油粘土でした。作品に込められた物語を、お母様のいづみさんとともに伺いました。

誰よりも手先が不器用だった少年が粘土で恐竜を生み出していく

林航平さん(27歳)は、粘土で恐竜や怪獣を作り続けています。クレイアートは小指の爪ほどの小さなものから、20cmを超える大作までさまざま。繊細なツノや皮膚の色まで丁寧に表現されています。

粘土との出会いは保育園のときでした。お母様のいづみさんによれば、幼いころは不器用で、スプーンを持つことも難しかったそうです。

「なにかが手に付くだけでパニックになる子だったのに、まさか粘土ができるとは思っていませんでした」。

そんな彼でしたが、保育園で粘土遊びをしてみると、夢中になって恐竜を作り出しました。友だちがひとつ作っては壊して遊ぶなか、彼だけは次々に恐竜を生み出し、ついには航平さんの粘土作品コーナーができたそうです。

高校生で今のクレイアートの制作スタイルができてきた

恐竜好きの航平さんは、小さなころから図鑑やビデオを眺め、上野の国立科学博物館に通っていました。頭に恐竜の造形が刻まれているため、創作の際、見本を見なくても手元に迷いがありません。保育園のときは油粘土、小学生で紙

粘土、中学生になるとハートイクレイへ。表現の幅が広がり、怪獣などのモチーフも増えていきました。

色付けは高校生になってから。「自分の作りたい色を、思い通りに調合するんです。皮膚ひとつとっても何色も混ぜて作るのですが、どの色をどれだけ混ぜるかがわかっていくんです」と語るいづみさん。白い粘土にアクリル絵の具を混ぜたり塗ったりすることで、独特な風合いが生まれ、作品が一層リアルになりました。

まるで魔法のような5分間のパフォーマンスに感動の声が

「好きで続けていた制作が活動に変わったのは、航平さんが高校3年生のこと。知り合いの紹介で『アール・ブリュット立川』に立ち上げから参加しま

「日本で一番身近な大学教授」 西田亮介が問う、福祉のリアル

日本大学教授で社会学者の西田亮介氏が、福祉の現状と未来について語ります。社会学者の視点から、障がい者を取り巻く社会の課題を鋭く分析しつつ、誰もが自分らしく生きるためのヒントを提示。「頑張りが報われにくい」といった現実を直視しながらも、当事者や家族に希望をもたらし社会へのメッセージをいただきました。

違いがあることを理解した上で、
分別する

日本大学や東京工業大学で教鞭を執り、社会学の視点から現代社会の様々な課題を読み解く西田さん。『コロナ危機の社会学 感染したのはウイルスか、不安か』（2020、朝日新聞出版）、「エモさと報道」（2025、ゲンロン）といった著書のほか、連載やYouTubeチャンネルなど多くのメディアで執筆・出演しています。多種多様な社会課題に対し、自身の見解を時にラフに、時に鋭く伝える姿はまさに「日本で一番身近な大学教授」。公共政策等の研究、そして自らの実体験を通じて、「今」がどうなっているか、そして「これから」がどうなっていくかを日々伝えています。

める相談は増えてきているという実感はありますね」と西田さん。ひとくくりに「障がい」といつても、違いがあることを理解した上で、「分別すること」の大切さを説きます。「健常者」や「普通」といった言葉の持つ意味を問いかけ、私たちの社会に内在する「違い」に対する捉え方を変える必要があると語ります。

今回は、社会学者の視点から世間における「福祉」の位置づけや、課題を伺いました。「大学でも、学生が合理的配慮を求

解決策は一つではない。
選択できることの大切さ

西田さんは、以前ひきこもり支援団体による生活実態の調査に参加した経験があることを話してくださいました。その一環として、現場を深く理解するため、実際に就労支援プログラムを体験するというユニークな調査を行いました。その中で感じたのは、「別に働けているじゃないか」という感想とともに、それぞれが持つ様々な問題をどのように社会と適合させていくか、という支援の難しさでした。また、長く社会と距離を置く当事者には、長時間就労する体力がないことも指摘します。「一般的な企業での勤務の仕方では、体力がない中で同じように働くのは難しいですね」。しかし、これらの課題を単なる困難としてではなく、社会がより良い方向へ進むた



めのヒントとして捉えています。

就労支援の現状にも切り込みます。福祉的就労と一般就労の間には、賃金や労働条件において大きなギャップが存在するの事実です。しかし、「ギャップがあることは事実ですが、『社会参加する』ことを重視する方もいれば、『納期やノルマに応じた報酬を得る』ことを重視する方もいるわけで、選択できる幅があることは必要だと思います。ただ、他にもいい仕組みが作れるかもしれない」と、「福祉が就労を妨げている」という視点ではなく、当事者が自らの力で社会参加できるための、より良い仕組みをどう作るのが大切と語ります。

社会を変える「政治の力」と
「連携の必要性」

さらに、情報や声の影響力についても指摘します。利用できる制度があっても当事者に届いていない、あるいはその逆で、現場の声が制度を作る側に届いていない。こうした状況を打破するには、実際の現場となる事業者からより強く声を上げていくことで、政策に影響を及ぼせる力が強くなると西田さんは伝えます。

福祉政策の方向性を変



えていくためには、当事者や家族、支援者の声が政治的な力を持つことが不可欠です。しかし、日本では、障がい者が人口の約1%を占めるにもかかわらず、十分に組織化されていないという課題が浮き彫りになっています。

特に、身体・知的・精神の三障がいの当事者団体や家族会は、それぞれが個別に活動している現状があります。公共政策への影響については、これらの団体が上手く連携することで、政策の改善や新しい制度作りにつながる可能性が生まれるかもしれません。西田さんは、こうした問題がひきこもり支援など他の分野でも見られる共通の課題だといいます。

社会の変化の担い手は、
私たち一人ひとり

西田さんは、これからの福祉は一部の専門家や支援者だけのものではなく、社会全体で関わっていく「福祉の民主化」

西田亮介さん

日本大学危機管理学部／危機管理学研究科教授、東京工業大学リベラルアーツ研究教育院特任教授。博士（政策・メディア）。公共政策の社会学を専門としている。
<https://www.ryosukenishida.com/>



1名様 PRESENT



西田亮介著『エモさと報道』
(2025、ゲンロン)

詳しくはP.28-30

大人の ADHD スペシャリスト

Clinical Psychologist INTERVIEW

『マンガで挑戦 とっちらかった頭の中を整理して
決められる人になる』著者・臨床心理士中島さん

「できない自分」を責めないために。
一歩踏み出すための頭の整理術

「なんだか毎日がつましく回らない」「どうしたらいいかわからない」。そんな悩みを抱えるすべての方へ、独自の視点から解決策を示す臨床心理士、中島美鈴さん。ご自身もADHDの特性と向き合いながら、「できない自分を責めるのではなく、仕組みを整えて対処する」という、やさしく力強いメッセージを発信し、多くの共感を得ています。

「なぜか毎日がつましく回らない」
その頭の混乱の正体

私たちは日々、膨大な情報とタスクに囲まれています。しかし、中島さんは「時間管理の前に、そもそも何をすべきか、どの方法を選ぶべきかが決められない人が多い」と指摘します。

例えば、部屋を片付けようと思っても、「何が必要で何が不要かわからない」。あるいは、「ToDoリストを作ろうとしても、何をToDoとするか決められない」。車検や、子どもの三者面談、パートを辞めることなど、全部が未決のまま、頭のメモリを未解決の情報で使い切ってしまうような状態。これは、まさに「頭の中の混乱」が原因です。

きにひっくり返して探す、みたいなことをしていました。
しかし、その特性と向き合い、独自の「時間管理プログラム」を開発。それは、個人の特性を理解し、無理なく実践できる仕組みを構築することから始まるのです。

頭の中のモヤモヤを整理するには
テンプレート化！

頭の混乱を解消するには、まず目の前の問題を明確にすることが第一歩です。中島さんは、このプロセスを「問題の定義づけ」と呼んでいます。

「片付けができない」という悩みでも、「何が必要で何が不要かわからない」のか、それとも「必要なものは分かっているけれど、捨てられない」のか、問題を分解していくことで、解決策が見えてきます。問題が明確になったら、次のステップは「優先順位付け」です。自分の価値観



に基づいて「何が一番大切なか」を決めています。

発達障がいのある人の中には、完璧主義に陥りやすい人もいます。中島さんは、そうした人たちに向けて「最初はテンプレートやチェックリストを活用して、考える手間を減らす」ことを提案しています。

「例えば、朝起きて何をすべきか決めるのが苦手なら、『朝起きたらまずコップ一杯の水を飲む』『顔を洗う』『着替える』と



時間管理プログラムの講演会では多くの方から共感が。

いった簡単なルールをテンプレートにしてみましょう。中島さんご自身も、スケジュール帳に「全て」を記載することで頭の中を整理しています。プロジェクトの工程管理から、夕食のメニューや買い物リストまで、書き出すことでミスを防ぐといえます。他にも、よくある事例として「家族の基本的な『生活習慣』を整えたらうまく時間が回るようになった」というものも。このように、「仕組み」を整えることで、頭の混乱を少しずつ解消していけるといいます。

自分の幸せは、
自分の価値基準で決めるべき

中島さんは、「自分の価値基準」を大事にしてほしいと語ります。「私はあるとき、ADHDの方の治療選択肢を増やすのが私の人生の目的だと確信して、今のキャリアを進んできました。その目的が達成できれば何をやるかはなんでもいいんです」。

そして、「他者と比較して落ち込む必要はありません。『みんなができていないのに、どうして自分だけできないんだろ』と感じることはありませんか？でも、あなたの幸せは、あなたの価値基準で決めるべきものなんです」。

中島さんの相談所には、仕

事で「ミスばかりしてしまう」と悩む患者さんが多く訪れます。

「どんなに頑張ってもミスが減らないという方でも、別の業務ではいきいきと働くことができたという方も多いです。細かい作業が苦手でも、人とのコミュニケーションは得意かもしれない。苦手を無理に克服するよりも、自分に合った道を選ぶという視点もぜひ持つてほしいなと思います。自分主観で幸せであることがなによりです」。

決断を先延ばしにしないことで
時間を味方に

頭の中を整理して決められるようになると、すっきりするというメリットはもちろん、決断を先延ばしにしないことで時間を味方につけられます。中島さんが何よりも伝えたいのは、自分の人生を自分で決められるようになると、「時間をコントロールでき、人生を自己決定でき、自分基準の幸せを得られる」ということです。「自分は何が好きだったか、とわくわくして人生を生きてほしいです」。

「何かうまくいかない」と立ち止まってしまうのは、ただ頭の中がとっちらかっているだけ。まずはその混乱をそっと認めてあげてください。そして、「何を目的にするのか」「誰が基準となるか」を軸に問題を明確化していきましょう。決められない「悩み」は、決して特別なもの



ではありません。自分に合った仕組みを見つけることで、自分らしい生き方を見つけていけるはずですよ」と中島さん。頭の整理術が、あなたの「自分らしい生き方を見つけるためのガイド」となることを願っています。

中島美鈴さん

臨床心理士。公認心理師。2014年に中島心理相談所を開設。朝日新聞デジタルにて「上手に悩むとラクになる」を連載中。

書籍発売中！

『マンガで挑戦 とっちらかった頭の中を整理して決められる人になる』
中島美鈴著、あらいびろよ(絵)
(2025、主婦の友社)
<https://books.shufunotomo.co.jp/book/b10136505.html>



2名様 PRESENT

頭の中を整理して決められる人になる
意思決定法

中島美鈴著、あらいびろよ(絵)
『マンガで挑戦 とっちらかった頭の中を整理して決められる人になる』(2025、主婦の友社)
詳しくはP.28-30