



規格外の才能と衝動! 特性を武器に変えるインフルエンサー

地雷系ファッションなのに運動神経抜群!
そんなギャップでバズり、8万人超の
フォロワーを持つTikTokerのtomokaさん。
ADHDと自閉スペクトラム症の特性を
武器に変える彼女の歩みを聞きました。



tomoka

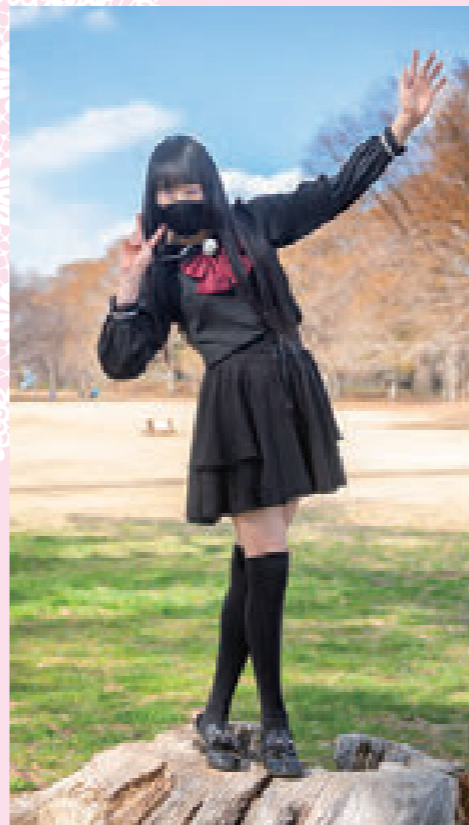
**目が離せない存在感を放つ
TikToker、登場!**

姫カットの艶やかな黒髪に地雷系ファッション。177センチの長身を厚底でさらに盛り、食事以外は家でもマスクを外さない。彼女はどこか不思議な空気をまとっています。

今、SNSで10代から爆発的な人気を集めるtomokaさん。TikTokでは、数百万回再生を超える動画を連発しています。その快進撃を支えるのは、かつて「生きづらさ」であったADHDと自閉スペクトラム症という特性そのものでした。

**生きづらさと向き合った
学生時代を乗り越えて**

今でこそ万単位のフォロワーを抱える彼女ですが、かつては人前に立つのが



tomoka

2年前にTikTokで100万回再生を記録。その後、「地雷系」「運動神経抜群」「高身長」の3軸をベースに動画投稿を続け、人気を集める。TikTokフォロワーは約8万5千人、Instagramは約5万人。

苦手な内気な少女でした。「3、4人の会話になるとタイミングがわからなくて黙り込んでくるんです。周りの音も全部聞こえてきて集中できないし、通知表にはいつも「人の話を聞かない」と書かれて。自分では一生懸命に聞こうとしているのに、それが伝わらなくて悔しい思いをしました。」
そう嘆く彼女にとって、学校は我慢を強いられる場所でした。50分間椅子に座り続けることは、かなりの苦痛だったといえます。
「じっと座っているのが本当に辛くて。頭の中では全力で自転車を漕ぐ自分や、車で飛び出していく自分を想像していました。『早く授業終わって!』って、手でルービックキューブをいじったりして、なんとか自分を落ち着かせていました。」

そんな心を救ったのは、友人との会話

をきっかけに病院へ行き「ADHDと自閉スペクトラム症の併発型」と診断を受けたことでした。さらに、高い知能を持つ「ギフトテッド」であることも判明します。数学の満点や、初めて触ったルービックキューブをすぐに完成させる高

を克服してきた自信が滲んでいました。
**特性の衝動がそのまま
バズるコンテンツになる**
tomokaさんの動画には、時折ハツとするような激しさが混じります。

彼女は自分のエネルギーを「リミッター」と表現します。普段の恥ずかしがり屋な自分を、カメラが回った瞬間に解除する。あるいは案件のために爆発的な集中力呼び起こし、三日間寝ずに没頭する。意図的な制御は難しくても、誰かの期

や大好きな居場所となったTikTokのことでいっぱいです。

**有名になりたいのは
誰かの役に立つため**

自由奔放でエネルギーに溢れ、スマホの向こう側で輝く。アルファ世代の憧れである彼女が見据えているのは、かつての自分と同じように、特性を持ちながら暗闇で頑張る子どもたちの未来です。

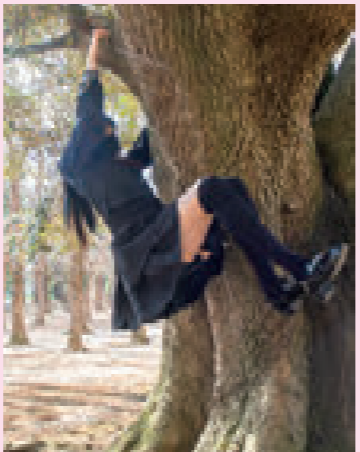
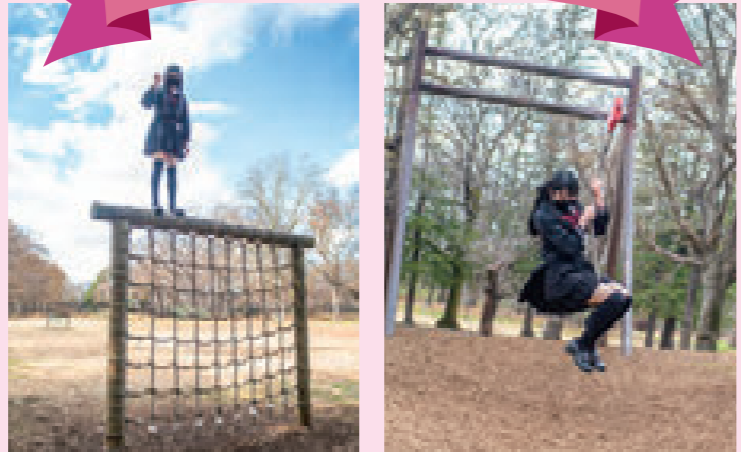
「私は福祉にもすごく興味があるんです。自分と同じような特性を持つ子どもの役に立ちたいし、有名になることでそれが叶う場所まで来ました。ボランティアもたくさんしたいし、本気で社会の役に立ちたいんです!」

かつて教室で「早くここから逃げ出したい」と俯いていた少女は、今、力強く顔を上げ、SNSという広い世界で「てっぺん」を目指しながら、同時に誰かのための受け皿になろうとしています。

「特性がある人はある意味で『天才』。人には思いつかないような面白いことを考えられるし、良いところがいっぱいある。だから同じ特性の人には『SNSに向いているかもしれないし、やってみてよ!』って伝えたい。」

生きづらさを強みに変え、そのままの自分で走っていく。その背中には、「できないこと」ではなく「どう活かすか」を私たちに考えさせてくれます。

TikTok's Shooting!!



い能力。彼女にとって診断は絶望ではなく、自分という複雑な個体の「取り扱いは」を知った瞬間でした。

「特性を理解すれば改善できます。例えば空気が読めないと分かれば、「このパターン」ときはこうする」と全部覚えればいいんです!」。

笑顔には、特性を理解し、苦手なこと

分厚い日めくりカレンダーを高速でめくり続けたり、素手で大根をへし折ったり、ときにはフライパンを力任せに曲げてみせたり。これらは内側から湧き上がる衝動の形です。

「ADHD的な『やりたい!』というエネルギーが、そのまま人を惹きつけるコンテンツになるんです。」

待などをトリガーに、普段以上のパフォーマンスを引き出せるのだといえます。

「バズらないときは病む」と弱さも吐露しますが、感情の起伏に関わらずアイデアは出続けます。しかも、それぞれで違う企画が思いつくため、内容はバラエティ豊かに。「常に何かを考え続ける特性のおかげ」という彼女の頭の中は、今

「うちの子と似てる」が繋ぐ
発達の話が気軽に分かち合えるSNS

テテトコって？

発達障がいのある子どもを持つ保護者が、安心して本音を共有できるSNS「テテトコ」が広がりを見せています。今、多くの家族に「救われた」という言葉で迎えられているこの場所。どのような想いで作られ、どのような時間が流れているのか。開発を手掛ける株式会社ZIZOにインタビューしました。



テテトコ

企画者インタビュー
株式会社ZIZOディレクター
大曽根 俊輔さん

親たちが孤立しないために
共感と情報作りを

2024年6月にスタートした「テテトコ」。現在、約7千人のユーザーが登録し、日々温かな交流が生まれています。このサービス立ち上げの背景には「保護者の孤立」という切実な課題がありました。

「実は開発スタッフの中にも、子どもが療育に通う当事者の親がいます。平日、保育園から療育先へ送迎サービスを利用している、他の保護者と顔を合わせることがほとんどなく、本来なら一番悩みを共有したい相手であるはずの親同士の交流が、物理的に遮断されていたのです」と、ディレクターの大曽根 俊輔さんは振り返ります。

地域の「親の会」は開催頻度が限られ、かといってオープンなSNSでは心ない批判を浴びるリスクもあります。結果として、多くの保護者が本音を言えず、有益な情報からも遠ざかってしまいがち。テテトコは、そんな行き場のない思いの受け皿として構想されました。

「定型発達の友だちとは徐々に話が合わなくなり、遊びに行く時にも気を遣い始



#01 子どもの発達特性のデータから繋がれる

「ウチノココカード」にはお子さんの通学・通園先、学級の種類、療育施設の利用の有無、診断状況などの情報を書き込めます。発達特性の近い子が見つかったり、他ユーザーが「うちの子と似てるな」とフォローしてくれたら、繋がりがやすい仕組みになっています。



#02 普段は言いづらいこともつぶやけば共感に変わる

利用できるのは、発達障がいやグレーゾーンのお子さんがいる保護者の方のみの特化型SNSです。そのため、本音を話しやすかったり、ちょっとしたつぶやきにも共感しやすかったり。現在の

めてしまう。同じ立場の人と気兼ねなく話せる環境がどうしても必要でした。

本音をつぶやけるように「いいね」ではなく「ハート」に

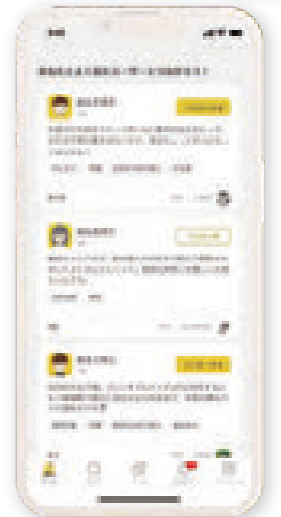
テテトコが何より徹底したのは「安心感」へのこだわりです。誰もが迷わず心を開けるよう、あえて入れなかった機能も多くあります。

例えば、他人の「フォロー数」は周囲から見えないようになっていきます。誰かの影響力を気にすることなく、フラットな関係でいられるようにするためです。また、落ち込んでいる時の投稿にも共感を示せるよう、反応は「いいね」ではなく「ハートを送る」という表現に。ガイドラインにも『心の距離は一歩近めで』『他の人の価値観を尊重しましょう』と、優しい約束事が添えられています。

「ストレスなく本音で使ってもらえる設計は、日々意識しています。不適切な投稿がないか、通報は必ず人の目でチェックをしています。根拠のない医学的情報や誹謗中傷からユーザーを守ることは、私たちの譲れない一線です。」

また、孤立は「情報の格差」にもあると大曽根さんは指摘します。発達支援のニーズが高まる一方で、福祉制度は非常に複雑です。自治体ごとにルールが異なり、能動的に動かなければ支援に辿り着けないケースも少なくありません。テテ

ユーザーは、未就学児から小学校低学年くらいまでの子どもを持つ方が多いです。



#03 気になる共通の話題をいろんな人と話し合える

「このテーマで深く話したい」と思ったら、「トークルーム」を作ることができま。ここでは年齢や特性が近くなくても、いろんな子どもを持つ保護者と深い情報交換や議論が可能。悩みや日常の気になること、大変なことなどネガティブな話も、共感して寄り添う人が多いのが特徴です。



トコでは、エリアの福祉に詳しいユーザーが自発的に発信を行い、地域ごとの生きた情報が手に入る場としても動きはじめています。

「うちの子もそうだよ」と言い合えるコミュニティ

大曽根さんが目指すのは、親たちが前向きに子育てできる社会の実現です。

「定型発達の子を持つ親同士なら当たり前にある『うちもそうだよ』という共感の機会が、今の当事者にはまだまだ足りていません。些細なモヤモヤも吐き出せる場を増やすことで、孤独な子育てを終わらせたい。そう考えています。」

気持ちと情報を分かち合える特化型のコミュニティ。そこから広がるあたたかな繋がりは、これからも多くの保護者たちの心を軽くし、明日を明るく照らししてくれるはず。です。

お客様の声

一緒に頑張ろうと思える

子どもの発達の遅れや特性、困りごとについてだけでなく、それぞれの家庭での取り組み、学校や保育園・幼稚園の過ごし方などを共有できます。ユーザーのみなさんがとてもあたたかく、優しく共感してくださるので本当に救われました。



(Jさん)

悩みを気兼ねなく書けます

他のSNSでは誤解を生みそうなことや悩みも気兼ねなく書けます。子どものことで思うところがある方が集まっています。



(Sさん)

似た人を見つけやすい

自分の子どもの特性などで似たような家庭を探しやすいです。フォロー外の方の投稿も流れてくるのでフィーリングの合いそうな方も見つけやすい。配慮を持ちながらコメントし合う、緩やかであたたかい文化があります。



(Aさん)

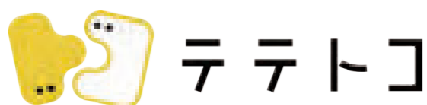
勝手に親近感を感じる

直接他の保護者さんと絡むことはまだないですが、みんなのつぶやきを見て勝手に親近感を感じています。ストレスが少ないのもいいです。



(Tさん)

本音が話せる
場所で子育てを
前向きに!



テテトコ
子どもの凸凹を通して保護者が繋がり、
毎日の子育てをちょっと前向きにする
SNS。利用者は、発達障がいやグレー
ゾーンの子どもの持つ保護者のみ。
<https://tetotoko.jp>





千葉県・成田ゆめ牧場に
総勢285名が大集合!

ドを嬉しそうに話してくれました。
普段はお母さんと過ごすことが多い
その子は、パラ旅をきっかけに新しい一
歩を踏み出しました。
「ある回で、お母さんは送迎のみ、本人が
一人で参加する『子連れ・親離れ』に挑戦
したんです。最初は不安そうでしたが、
今では日常的に『パラ旅、パラ旅』と言っ
てくれています。人の名前を覚えるのが
苦手な子が、パラ旅のことは覚えてくれ
たんです」。
親御さんの目が届かない場所だから
こそ、小さな勇気や挑戦が生まれます。
都築さんが焼いた熱々のたこ焼きを食べ
て「熱い」と笑い合うような、何気ない



パラ旅

支援ではなく応援でつながる
学生と障がい者が友達になれる旅

パラ旅応援団

千葉県を中心に、障がいのある方々と
学生ボランティアが共に旅を楽しむ「パ
ラ旅応援団」。200人規模で観光地を
訪れるこの活動は、いつも熱気と笑顔
に包まれています。運営を担うNPO法
人おりがみの理事で責任者・都築政憲
さんに、活動に込めた想いとこれから
のビジョンについてお話を伺いました。

大規模な外出には、安全面の配慮が欠
かせません。パラ旅では事前のヒアリン
グを丁寧に行い、必要に応じて同伴者の
参加を推奨するなど、細心の注意を払っ
ています。一方で、設備が不十分でもソ
フト面(工夫)で解決できる場合もある
と都築さんは説きます。
「車椅子で海辺に行きたいなら、学生4、
けれどかけがえのない時間。成功も失敗
もひっそるめて友達と共有する経験が、
本人の自信と成長につながっています。

観光地側から広げる 心のバリアフリー



ボランティアと一緒に
アーチェリーに挑戦

5人で持ち上げて運ばばいい。重度の身
体障がいがあってもアーチェリーをし
たいなら、学生が支えて一緒に狙いを定
めればいい。学生たちの若い力があれ
ば、行ける場所もできることも格段に広
がります」。
また、観光地側への提案も積極的で
す。成人のオムツ交換スペースの確保
や、静かに休める場所の設置など、パラ
旅が訪れることで、その場所は「誰もが
来やすい観光地」とアップレートされ
ていきます。都築さんは、障がいのある
方が「平日の観光需要」を支える層にな
り得ることや、バリアフリー化が高齢者
にも優しい社会を作ることなど、社会全
体へのメリットも力強く訴えています。



近所の商店街で
プチ旅も楽しむ!

始まりはパラリンピックを みんなで観たいという想い

パラ旅が生まれたきっかけは、
2019年に遡ります。東京オリンピッ
ク・パラリンピックを前に、障がいのあ
る方々が会場へ足を運ぶハードルの高
さが大きな課題となっていました。「学
生の力を借りて、みんなでパラスポー
ツを観戦しよう」。そんな一歩から、ボラン
ティア活動がスタートしました。
この取り組みはコロナ禍を経て、千葉
県庁との連携やNPO法人おりがみに
よる自主事業へと発展。現在はスポー
ツ観戦にとどまらず、観光地への旅行や音
楽イベントなど、誰もが「青春」を感じら
れる魅力的な体験へと広がっています。

「支援」ではなく「応援」 という新しい関係性

都築さんがこの活動に情熱を注ぐ背
景には、自身の吃音症という原体験があ
ります。
「以前は障がいゆえに『人生が真っ暗だ』
と孤独を感じていました。支えてくれる
人はいても、その枠の外にある世界が読
めずに不安だったんです」。
そんな都築さんを変えたのが、高校時
代のボランティア活動でした。障がいの
有無に関わらず社会で役割を持てる実
感。そして「一人の人間」として対等に関



パラ旅応援団代表 NPO法人おりがみ理事
つづき まさのり
都築 政憲さん

わる喜び。その感動こそが、パラ旅応援
団のコンセプトである「支援ではなく応
援」という関係性につながっています。
「一方的に支えるのではなく、双方がや
りたいことを応援し合い、できない部分
を補い合う。『友達』として接すること
を大切にしています」。
パラ旅では、障がい者2名に対し、学
生ボランティア4名、ヘルパー1名とい
うグループで行動します。学生の7割は
福祉専門ではありません。障がいを詳し
く知らない学生たちが、自然体で、時に
は冗談を言い合いながら過ごす。その
「普通」の空気が、参加者の心をほどこ
いていきます。

「子連れ・親離れ」に 親子が挑戦する機会に

パラ旅には、知的・発達障がいをはじ
め様々な障がいのある方と、そのご家族
が参加しています。都築さんは、リピー
ターの知的障がいの男子のエピソード

「与えられた好き」から 「自分で選ぶ好き」へ

パラ旅が目指すのは、障がいがある方
の孤独や孤立を解消し、人生の選択肢を
増やすことです。
「これまでは、周囲が『この子はこれが好
きだろう』と決めた枠の中で過ごすこと
も多かったかもしれませんが、でも、旅で
の多様な体験を通して『これは嫌いだ
けど、あれは好きかも』と自分で選ん
でほしいんです」。

この「自由に選ぶ好き」は、時に人生を
大きく変える力を持っています。旅での
出会いをきっかけに、実際にパラスポー
ツの選手として大会に出場した方も生
まれました。応援してくれる仲間がいる
からこそ、未知の世界へ踏み出す勇気も
わいてくるのです。
友達を作り、人生の彩りを増やしてい
く。パラ旅応援団はこれからも千葉から
全国へ、あたたかい「応援」の輪を広げ
ていきます。

パラ旅応援団
障がいのある方と学生
ボランティアが、友達
のように関わりながら一
緒に楽しめる旅やイベ
ントを行なっています。
<https://paratabi.origami-vol.or.jp/>

NPO法人おりがみ
ボランティアを通して
社会課題に取り組み、福
祉から宇宙事業、コンサル
ティングまで幅広く
取り組んでいる。
<https://origami-vol.or.jp/>



手塚治虫の作品が初めて遊園地のアトラクションに！シヨップ「レッツゴー！バザール」の外観は、「ジャングル大帝」や「鉄腕アトム」、「リボンの騎士」

「レッツゴー！レオランド」

回転しながら上昇していく展望アトラクションです。頂上に到着すると、目の前には360度の大パノラマが広がります。キラキラと輝く多摩湖の穏やかな水面や、周囲を囲む豊かな緑、そして天気の良い日には雄大な富士山まで一望できます。座ったまま全方位の景色を眺めることができるので、歩き疲れた時の休憩にもぴったり。地上とは違った静かな時間が流れ、開放感に包まれながら心穏やかなひとときを過ごせます。

のキャラクターたちが描かれ、とってもカラフル。思わずシャッターを切りたくなる可愛さで、フォトスポットとしてもおすすめです。また、広場の奥にある大迫力のトリックアートは必見！青空にレオやアトムが映える絶好の撮影ポイントです。開放感のある空間なので、キャラクター

どこか懐かしく、そして新しい発見がたくさん詰まった西武園ゆうえんち。夕日の丘商店街を皮切りに、メリーゴラウンドやバイキングといった定番のアトラクションから、ウルトラマンやゴジラの迫力満点の映像×体感アトラクションなど、様々なエリアが広がっています。ゆったりとした空間で、ぜひ自分好みのスポットを見つけてみてくださいね。

笑いが響く、幸せな時間が流れる西武園ゆうえんち

私たちの世界観に浸りながら、自分のペースでゆったりとお散歩を楽しむことができます。お気に入りのキャラクターを探して、特別な一枚を思い出に残してみませんか？



©TEZUKA PRODUCTIONS

インフォメーション

西武園ゆうえんち
<https://www.seibuen-amusement-park.jp>
 ※開園時間やアクセス、アトラクションの乗車条件などの詳細は、公式サイトをご確認ください。

チケット【1日レジャー切符】
 大人4,900円、中学生4,200円、
 小学生3,600円、未就学児(3歳~)1,900円

※窓口で障がい者手帳提示で、ご本人と同伴者1名様は「1日レジャー切符」のみ料金が割引となります。
 ※「没入型ドラマティック・レストラン〜豪華列車はミステリーを乗せて〜」および「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂 ザ・リアル」【夕日の丘商店街事件簿】は別途チケットをお買い求めください。その他チケットやお得なプランについては公式サイトをご確認ください。
<https://www.seibuen-amusement-park.jp/ticket/>



©TEZUKA PRODUCTIONS



おさんぽ DE 楽しむ!
 Seibuen amusement park

西武園ゆうえんちで
 昭和の世界にタイムトラベル!

「どこか懐かしい、あの頃へ。」今回のおさんぽは、昭和の熱気と笑顔が溢れる「西武園ゆうえんち」を訪ねました。活気ある商店街や空からの絶景、人気キャラクターとの出会いなどを楽しめるスポットをお届けします。



TM & © TOHO CO., LTD.



©TEZUKA PRODUCTIONS

地上80mからの絶景体験！
 「富士見天望塔」で心癒されるひとときを
 商店街で賑やかな雰囲気を楽しんだ後は、ゆったりと空の旅へ出かけてみませんか？「富士見天望塔」は、ゆつくりと

今回のおさんぽは、埼玉県所沢市にある「西武園ゆうえんち」へ。一歩足を踏み入れると、そこには活気あふれる昭和の街並み「夕日の丘商店街」が広がっています。どこか懐かしく温かい雰囲気の商店街では、まるで昭和の世界に迷い込んだような体験が待っています。
 ここでは、看板娘や駐在さん、八百屋、紙芝居屋などの活気あふれる昭和の住人たちによるパフォーマンスが、皆さんを温かく迎えてくれます。ステージからではなく、同じ目線で楽しませてくれる距離感が嬉しい空間です。
 商店街を抜けると、漫画家・手塚治虫の人気キャラクターたちのグッズが買える「レッツゴー！バザール」や、アトムたちとコラボした広場が登場。色鮮やかな壁画はトリックアートになっており、アトムやレオたちと記念写真を撮れるスポットです。列車のアトラクションなどもあるのをお見逃しなく！



タイムトラベル気分？
 昭和レトロを満喫

追いかけていたはずが、息子の成長により
追いかける側になっていた今日この頃。



シンママ まると息子の成長記録

VOL.7
MELDIA Total Support

どんどん成長する小学校2年生の息子を見て
これからも、焦らなくていい、あなたの歩く速さで、
あなたの道を進めばいい。
どんなときもお母さんはあなたの一番の味方ですと思日々です。

 お問い合わせ
メルディア ウェルネス
MELDIA WELLNESS
東京都新宿区大久保2-5-22
セキサクビル7F
TEL : 03-6302-1871

志士ノまる 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。長男のリユ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。



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





母として
家族の経済を保つ意識のスタート
 若い頃、私の金銭感覚は、音楽活動とあまり結びついていませんでした。つまり、経済を保つ事と音楽活動、その2つは別の立ち位置にあったのです。もっと言うと、お金を稼ぐ為に音楽活動に取り組んでいた訳ではなく、純粹に音楽が好きだから続けている、という感覚でした。そういう意味では、良くも悪くもお金には無頓着な日々を過ごしていたなと思います。

しかし、私が迎える次のステージでは、ある意味芸術家肌であり、またある意味イージーなその金銭感覚を、自身で抑制する必要がありました。母として、

経済的にも息子を守っていかなければならなかったからです。

**二人の幸せの為に、
「やれる所までやってみよう」**

もちろん「音楽というジャンルで生計を立て、障がいを持つ息子を育てていく」というその選択に、果たしてそのような事が本当に可能なかと、幾度も自問自答しました。その結果「私と麗良、二人の幸せの為に、やれる所までやってみよう。もし息子に辛い思いをさせるような事があれば、その時は音楽活動を諦めよう」と覚悟を決めたのです。

今振り返ってみると、大胆な決断だったなど感心もしますし、危うさも感じますが、

M Size
 はじまり
 ~Again~
 VOL.73

出産後の再デビューに向けての意識の変化と 今も変わらない、新しい時代を楽しみたい

シンガーソングライター 水越けいこ

**再デビューに向けて
 準備する日々**

もう30年程前の話です。麗良が産まれ、産休のようなかたちで暫く音楽活動から離れていた私は、沢山の方々の手助けもあり、某メジャーレーベルより再デビューする事になりました。

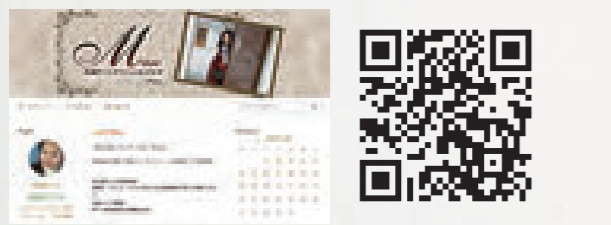
息子が4歳の頃です。音楽活動を休んでいた期間は5年間で、今思えばそんなに長い期間では無かったのですが、当時、再デビューする準備を進めている時には「長いブランクだった、そして次のステージが始まるんだ」と、楽しみでもありながら、緊張感溢れる毎日でした。歌を歌ったり、作品を創る事から随分と離れていたの(息子が幼い頃は、息子の健康を維持する事で日々いっぱいいっぱいだったので)、アーティストとしての感覚を取り戻す為に、時間を割いてトレーニングする必要がありました。そして何より、私はシングルマザーになつていたので「麗良を守る為に経済的にもしっかりしなければ」というプレッシャーがありました。



がいを持つ息子を育てていく」という目標を、今でも何とか掲げ続けられているのかな、と思います。

再デビューでは、アルバムを発表しました。1997年の事です。アルバムのタイトルでもある楽曲「In my life」では「In my life どんな時も夢を 抱き続けて生きたい In my life きつとやさしい奇蹟つむぐその瞳に天使舞い降りる」と歌っています。或る作家さんに創って頂いた歌詞なのですが、当時の私の心境を、優しく描いて貰った気がしています。

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行っている。
<https://ameblo.jp/keiko-mizukoshi/>



MELDIA

社会復帰の壁となるのは、スキルよりも対人関係の悩みです。
2026年6月オープンを目指すメルディアの
自立訓練(生活訓練)事業所「メルディアライフネスト浦和」。
自分の感情知性「EQ」を知るためのツール「EQS」を通じ、
自分と向き合い、他者と繋がる力を育む支援の形を紹介します。

自立訓練
(生活訓練)事業所
「メルディアライフネスト浦和」

2026年
6月オープン
予定

EQSによるオーダー
メイドの訓練で自分らしい
進路への再出発を叶える

コミュニケーション能力を 「三本の柱」で見える化

社会生活を営む上で、多くの方が直面するのがコミュニケーションの悩みです。「相談を伺っていても、実際の支援者の方々にお話を伺っても、それで困っているという方が本場に多いんです」と管理者の田中庸介氏は語ります。



メルディアライフネスト浦和
管理者/臨床心理士 田中 庸介

している「EQS」は、このコミュニケーション能力を可視化するための測定ツールです。「自分を知る」「他者(相手)を知る」「状況をj知る」という三本の柱で構成されていますが、一般的な支援では抜け落ちがちなのが「自分を知る」ことが

大前提となります。「自分を知る」というのは、いわゆる自分の感情のこと。何を体験したときに自分がどう思っ、何を感じたかを繰り返して確認していきます。

自分の状態を把握できていないと、思いのほか感情が言葉に乗ってしまい、本来の意図とは違う形で伝わってしまうことがあります。相手を知る前に自分を点検する。それが臨床心理士でもある田中氏が考えるコミュニケーション支援の基本です。

ネガティブな感情に 「絆創膏」を貼る

自分の感情体験に説明をつけることを、田中氏は「絆創膏を貼る」という言葉で例えます。「例えば、朝起きられなかったときに『やっぱりダメだな』と落ち込んでしまうことがあります。でも、『自分はこういう

状況でこう考えたから、こう感じるんだ」と説明がつけられるようになると、体の傷に絆創膏を貼ったら血が止まるように、それ以上辛くなりづらくなります。プログラムを通じて自分の好き嫌いや特性を理解することで、なりたいたい姿も見えやすくなっていきます。こうしたトレーニングが目指す先にあるのはウェルビーイング(幸せな状態)です。EQを鍛えて自分なりの幸せな生き方を見つけることは、豊かな社会生活に直結していきます。

様々なプログラムを通し 生活力向上を目指す

測定後は、一人ひとりに合わせたプログラムを作成します。平日は5分1コマの時間割があり、伸ばしたい力を軸にスケジュールを決めます。田中氏はその様子を「社会復帰のための予備校」と表現します。

「ライフプログラム」では、健康管理や金銭管理、掃除やゴミ出しなど生きていく中で必要な知識を得ます。大切なのは、ここで得た知識を「ライフシミュレーション」トレーニングで実践してみることに。店員さんとのやり取りなどを想定して動いてみて、知識と行動を一致させていきます。

また、「SST」では「人にお願する」などの具体的な場面を切り取り、振る舞いのレパートリーを増やしていきます。「集団認知行動療法」では、利用者同士でストレスへの対処法を出し合います。「他の利用者さんからアイデアをもらうこと」でお互いがヒントになる。他者を知る共感の力は、自分を知ることにも繋がります」と田中氏。

創作や運動も重要な活動です。折り紙やゼンタンクルなどの創作は、「できた・できない」よりも「チャレンジしたこと」を尊重し、成長の実感を育みます。驚くべきは、運動プログラムに取り入れられている「ジャグリング」。バランスボードの上に乗ってジャグリングをする、注意が散漫になりがちな方が一カ所に集中できるように、集中トレーニングです。10分やるだけでも効果があるといわれており、小さなことでも達成感



多職種の専門家が連携して あなたの進路を支える

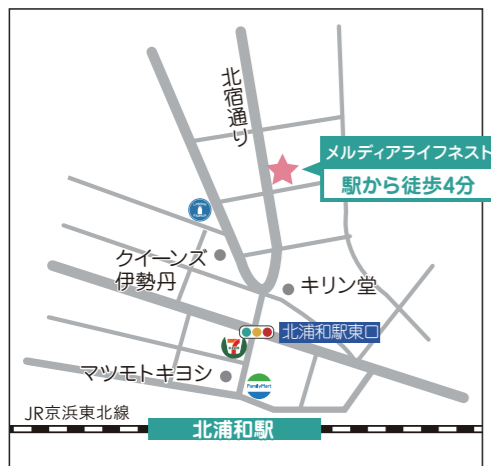
メルディアライフネスト浦和の大きな強みは、心理士、社会福祉士、精神保健福祉士、そして看護師という4つの専門職

を得ることで自己肯定感も上がります。こうした活動を日々繰り返し、一定期間、決まった時間に通って動ける体力をつけることが、「働く」ための基礎になります。

が連携している点です。「医療面の視点から生活リズムを整え、社会福祉の視点から支援制度を熟知したサポートを行い、就労支援の経験を活かして最終的な就職までを目指せます。この4職種が揃っている事業所は、他にはなかなかないと思います」。

最大2年間の利用期間の中で、「基礎」体験「探求」「始動」という4つのステージを歩んでいきます。EQは生涯伸ばし続けられるもの。今の状態を知り、なりたいたい自分に近づくためのトレーニングをしていけば、より豊かに社会の中で生きていけるはず。漠然とした不安も、将来への悩みも、まずは相談してください。EQに基づいた支援を通して、あなたがらしく生きる力や幸せな生き方が見つかる場所にしていきたくて思っています。ぜひ、気軽にお越しください。

一人で抱え込まず、まずはその不安を話してみるから始めてみませんか。メルディアライフネスト浦和は、あなたが自分らしい進路を見つけ、再び歩み出すための準備を全力でサポートします。



自立訓練(生活訓練)事業所 メルディアライフネスト浦和

〒110-0005 埼玉県さいたま市浦和区元町 3-4-6 メゾンモンブラン1F

TEL : 048-816-5405 FAX : 048-816-5407

MAIL : mln-u@mlda.jp

HP : https://mlda.jp/mln/



一般財団法人メルディア
Meldia Foundation



PRESENT

メルディア73号をご愛読いただきありがとうございます!今号も感謝を込めて、日常を彩る素敵なアイテムを厳選しました。誌面の感想や応援メッセージを添えて、ぜひ奮って応募ください。皆さまからの温かいお声をお待ちしております。

A 1名様



日本バスケットボール
選手会サイン入り
ユニフォーム&バスケットボール

B 1名様



小枝 達也(著)
『これからの5歳児健診』
(診断と治療社、2025)

C 1名様



キャンパスバッグ
サイズ:約 31cm×29cm×10cm、
A4サイズ対応、ファスナー付き
※画像はイメージです

D 1名様



双眼鏡(Evospace)
ズーム比15倍、超軽量135g、BAK4光学レンズ&
FMC多層コーティング。専用収納ポーチ、
レンズクリーニングクロス、ストラップ、
日本語取扱説明書付。 ※画像はイメージです

E 1名様



バランスビルディングブロック
(64ピース) ※画像はイメージです

F 1名様



モンポケ ピカチュウの
みずでっぽう ポート(トイレーヤル)
サイズ:W85mm×D67mm×H99mm(重量:53g)
©Pokémon, ©Nintendo/Creatures Inc./
GAME FREAK inc. ※画像はイメージです

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。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

6月30日
(火)
締切



vol.73 MELDIA 2026 MAY.

発行元/一般財団法人メルディア

広報誌MELDIA Vol.73/2026年5月25日発行

本誌の無断転載・複製を禁じます。

2017-2026©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.74

2026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

一般財団法人メルディア
Meldia Foundation

MELDIA つなぐ

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。



定期購読申込



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。



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

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ングデビューを果たし、プロ契約内定となっています。



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
<https://mlda.jp/counseling/>
完全予約制:電話もしくはHPから予約
料 金: 1セッション(60分)6,000円
ただし、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のご提示で、ご提示いただいた回から無料(何度でも)
※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、障がいのある方のみカウンセリングは有料となります。



お問い合わせはこちら

〒169-0072
東京都新宿区大久保2-5-22セキサクビル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>



湘南ベルマーレ SHONAN BELLMARE

2026/2027シーズンも
ホームゲームチケット
プレゼントを実施予定！
お楽しみに！



湘南のサッカーは、
いつも全力だ。

