

『Return to My Blue』
https://return-to-my-blue.studio.site/



7家族が挑戦した 春休みの大冒険



忘れられない笑顔と 理由も知らず溢れた涙

旅の中で、野口さんが最も心を震わせたのは、壮真くんが海に入るシーンでした。人工呼吸器を外し、海へ入ろうとする姿に驚きながらも、野口さんは夢中でカメラを回し続けたと言います。

壮真くんはお母さんに抱かれ、大自然

を「助け合い、与えあうオキシトシンの循環だった」と語ります。
「普段の生活では、電車に乗るのも『すみません』と謝るのが前提、という親御さんの言葉が胸に突き刺さって。でもこの島にはそれがないんです。足りない部分をみんなが自然に埋め合って、全員がハッピーになっていました。親御さんたちが『マッチョ（心身ともに強い人）がいれば何でもできる』と笑って『ノーマッチョ・ノーライフ』というTシャツを作るくらい、本当に明るい現場でしたね」。

の海の中でクルクルと回ります。海から上がり、口についた塩水のしょっぱさに、カッと最高の笑顔を見せたとき、野口さんは撮りながらボロボロと泣いていました。
「自分で泣きながら、何で泣いているのか分からなかったんです。だけどその引っこかりを昇華するために、映画にしようと思ったんです。野口さんにとって映画とは、言葉では説明できない感情や出来事を、作品を作りながら見つめ直し、自分なりの答えを探していく過程そのものなのだそうです。
のちに、お母さんからクルクル回った理由を聞かれました。普段、お風呂や狭いビニールプールしか知らない壮真くんは、「海はこんなに広いんだよ」と教えたかったのだそうです。それを聞き、

野口さんは本編に壮真くんのお風呂の映像を差し込みました。日常の狭い空間と大海原の対比。お母さんの愛の深さと、野口さんの直感がシンクロした瞬間でした。
自分の「マイブルー」を取り戻してほしい
無人島での挑戦は、映画が映画祭でグランプリを受賞するなど、家族たちの次なる冒険へと繋がっていききました。野口さん自身も「壮真があれだけやったのだから、もう自分に言い訳できない」と、挑戦へのハードルが劇的に下がったと語ります。
タイトルの「ブルー」には、誰もが心の中に持っている「純真さ」という意味を込めました。

「新幹線に乗りたい、ラーメンを食べたい、何でもいい。リスクや忙しさを押し殺してしまっている自分のワクワクを、認めてあげてほしいのです。無理をせず、自分のペースでそれぞれの『マイブルー』を見つけてもらえたら嬉しいですね」。

自分らしい一歩は人それぞれ違いますが、自分らしく生きたいと願うすべての人々の原点を、この映画は温かく照らし出してくれます。

映画監督 野口 雄大さん

主な監督作品はNHK連続テレビ小説『あんぱん』『エール』、大河ドラマ『どうする家康』など。短編映画『さまよえ記憶』は国内外数多くの映画祭で受賞。



無人島が教えてくれた、支援の枠を超えた幸せの循環

映画 Return to My Blue 野口雄大監督インタビュー

障がいのある子どもたちと家族が無人島で過ごした3日間。その時間は、同行した野口雄大さんの価値観を大きく変えました。ドキュメンタリー映画『Return to My Blue』の制作を通して見えてきた、支援する・されるを超えた人とのつながりについてインタビュー。

「無人島ツアーを撮影してほしい」
純粋な好奇心が始まり

「最初は、映画を撮るつもりで始めたわけではないんです」。
映画監督の野口雄大さんは、そう苦笑いしながら旅の始まりを振り返ります。きっかけは憧れの作家で冒険家の高橋歩さんからの「障がいのある子どもたちとその親御さんたちで無人島に行くツアーがあるの、映像を撮りに来て」という突然の誘いでした。
純粋な好奇心で引き受けた野口さんでしたが、出発前のオンライン会議で現実引き戻されます。画面越しに「漁船から車椅子ごと海に投げ出されたらどう救助するのか」「ドクターヘリは何分で来るのか」といった切実な質問が飛び交ったからです。
「『とんでもない旅に行くと言っただけじゃダメだ』というのが、正直な感想でしたね」。
不安の中、医療的ケア児である壮真くんの往診医・山本英世さんが、自腹を切って同行を申し出てくれます。リスクを背負ってまで同行する理由は、先生が壮真くんに行くのをやめた方がいい」と伝えるとき、本人が見せた確かな「行きたい」という表情でした。その強い意思表示が、大人たちの心を動かしたので

支援する・される関係を
超える「幸せの循環」

始まった無人島生活は、お風呂もなくトイレは海というサバイバルでした。砂浜で車椅子を運ぶには、大人数で力を合わせる必要があります。しかし野口さんは最初、どう接していいかわからず戸惑っていました。
「人工呼吸器に自分の手から菌が入ったらどうしよう、と怖くて触れることもできなかつた。1日目はどこか一歩引いた『外側』からカメラを向けていました」。
それを変えたのが、高橋さんからの「内側から撮ると外側から撮るのは違うから」という言葉でした。また、特に大きかったのが、ある親御さんから「普通に肌に触れてもらっただけでも嬉しいんです」という言葉を聞いたことでした。そうか、普通に自分の子どもと接するときと同じでいいんだ、と理屈抜きで感じられました。僕自身が、健常者と障がい者というフィルターをかけていたことに気付かされたんです」。
そこからは、島全体が不思議な一体感に包まれていきました。参加者全員が、ずっとふわふわとした幸福の中でした。野口さんはそれ





理解を持って見守ってくれる企業は、定着も早いですね。

永野：現場の受け入れ態勢は、本当に重要ですよ。いざ現場に行ったら意識が全く違っていったという苦労話はよく耳にします。

白戸：以前あった成功例ですが、担当者の方が「配慮の仕方を学びたい」と、実際に働く部署のスタッフ全員を、他社の見学に連れて行った会社がありました。

「一緒に働く人の意識」が醸成されれば、どんな部署でもうまくいきます。これは、健常者を雇うときも全く同じなんです。

白戸：ハローワークや就労移行支援と連携すれば、企業側の負担もかなり減らす仕組み化ができるはずですよ。

永野：これからの時代、障がい者雇用の未来にはどのような可能性を感じていますか？

白戸：今後は職務を明確にする「ジョブ型雇用」が進み、障がいのある方の「とがった才能」がカチッとハマる場面も増えていくでしょう。

永野：デジタルツールの進化も、それを後押ししてくれそうですよね。

白戸：そうですね。コミュニケーションや段取りが苦手でも、AIなどが補助して

えていくでしょう。

永野：デジタルツールの進化も、それを後押ししてくれそうですよね。

白戸：そうですね。コミュニケーションや段取りが苦手でも、AIなどが補助して

くれます。ツールの進化によって、逆に特化した能力をものすごく発揮できるようになり、活躍の場は広がっていると思います。

永野：会社組織にとっても、まさに適材適所。誰もが戦力として輝ける時代になりますね。

早すぎる相談は大歓迎！道筋を考えておいてほしい

永野：今は昔に比べて、地域でのサポート体制が格段に充実しています。保護者の方々にお伝えしたいのは、一人で悩まずに早めに相談窓口を叩いてほしいということです。

白戸：何が分からないのかが分からない状態が、一番不安を大きくさせます。



ハローワーク町田 本庁舎
東京都町田市森野2-28-14 町田合同庁舎1F
<https://site.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/machida.html>



ハローワークには、高校1年生のご家族が「3年後が心配なんです」と来られても大歓迎です。早すぎるということはありません。

永野：早いうちから道筋を考えておく、スムーズですよ。大手企業の障がい者雇用枠で、高卒採用の好条件などもあり、選択肢は広がっています。悲観しすぎる必要はありません。

白戸：二人ひとりが輝ける場所を見つけ出すために、ネットワークを地域に張り巡らせています。ぜひお気軽に相談へお越しください。

白戸 順一

ハローワーク町田所長。神奈川県内のハローワークにて雇用指導官などを務め、各ポストで経験を重ねたのち、同所長に就任。

永野 周平

一般財団法人メルディア局長。「メルディアトータルサポート」「メルディアウェルネス」などの障がい福祉サービス事業の統括を行う。



ハローワーク町田×一般財団法人メルディア それぞれの視点から語る 障がい者雇用の現状と未来

二人の出会いは約10年前、雇用指導官と就労支援員という立場でした。
今回は、組織を牽引する立場で待望の再会を果たします。中小企業が多く、地域密着のあたたかい支援が特徴的な町田エリアの現状と、これからの障がい者雇用の可能性を語ります。

中小企業が集まる町田は地域密着の支援が特徴

白戸 順一氏（以下、白戸）：町田は100人規模の中小企業が多く、法定雇用率の引き上げなどを背景に「初めて障がい者を雇いたい」という前向きな地元企業さんが増えています。特に医療や介護、福祉、保育といった分野の事業所さんからの相談が目立ちます。町田の特徴は、ハローワークと企業、支援機関の距離が近いところなんです。

永野 周平（以下、永野）：地域の繋がりが強いんですね。町田独自の取り組みがあるとも伺いました。

白戸：はい。月に一度、約20の支援機関が集まって「あつまれ！もりのなかまたち」を開催しています。

永野：支援機関が20も集まるネットワークですか。具体的にはどのようなことをされているのですか？

白戸：単なる情報交換ではなく、初めて雇用するという企業さんに来ていただいて、自社の紹介や切り出したい業務をプレゼンしてもらう仕組みにしています。企業側が「こういう風に雇いたい」と話し、それを支援機関が直接聞いて繋がります。先日、美容室を経営されている方が参加され、そこから実習を経て実際の雇用につながった素敵な事例がありました。

永野：実際に企業と会える場があるのは素晴らしいですね。企業側も最初の一人を雇う不安に対して、地域にサポートしてもらええる安心感があります。

成功している企業に共通する現場の意識

永野：10年前と今、障がい者雇用で変化はありますか？

白戸：AIやDX化が進んで仕事が効率化される一方、データクレンジングや細かな間違い探しといった「くなくならない仕事」も確実にあります。これらは特性を持つ方のほうが、能力を発揮しやすい分野です。ただ、それを中小企業の中でどう切り出すかという点では、私たちや支援機関が現場に行き、一緒に探して提案する。その本質は今も昔も変わりません。

永野：支援機関側から見ると、昔に比べて今は、より多くの方が配慮を受けながら働けるようになり、門戸は広がったと感じます。ただ、いざ雇用が成功するかどうかの鍵はどこにあるとお考えですか？

白戸：経験則になりますが、会社の人たちみんなが「雇おう！」という意識を持っているところはとてもうまくいきます。人事担当者だけでなく、実際に現場で一緒に働く部署の方々が、主体的に

「育て方のせい」と思う前に。

子どもの違いは、責めるものではなく、個性として

応援するもの。



PROFILE

アレックス・ラミレス

元プロ野球選手・監督。
現役時代はトップアスリートとして活躍し、日本プロ野球界でも大きな実績を残す。引退後は、子どもと家族を支える活動を本格化。
VAMOS TOGETHER を通じて、多くの保護者や家族に寄り添う支援活動を行っている。

“子どもを責める前に、睡眠や環境、毎日の食事まで、その子が落ち着いて過ごせる“土台”を見直してあげることが大切。”

① 子どもを比べすぎない

子どもには、それぞれのペースがあります。すぐに行動できる子もいれば、安心してから動き出す子もいる。元気がいいに見えたり、刺激が多い場所では疲れやすい子もいます。だからこそ、大人が「みんなはできるのに」「普通はこう」と比べすぎてしまうと、その子が本来持っている良さや、いま何に困っているのかが見えにくくなってしまいます。子どもの違いは、困ったこととして片づけるものではなく、その子らしさを理解するための大切な手がかかります。

② 応援とは、ただ見守るだけではない

個性を認めることは、何もしないことではありません。落ち着かない。集中が続かない。気持ちの切り替えが苦手。そんな姿が見られるとき、叱る前に考えたいのは、その子が力を発揮するための「土台」が整っているかどうかです。睡眠は足りているか。疲れがたまっていないか。刺激の多い環境になっていないか。生活リズムや、毎日の食事はその子に合っているか。子どもの行動には、いくつもの理由が重なっていることがあります。応援とは、ただ見守ることではなく、その子が安心して自分らしく過ごせるように、周囲の大人が環境や生活の土台を一緒に整えていくことでもあります。

③ お母さんを責めない

子どものことで悩んでいるお母さんほど、「私の育て方が悪いのでは」と自分を責めてしまいがちです。でも、子どもの成長や行動は、親の努力だけで決まるものではありません。

その日の体調、家庭の状況、学校での出来事、子ども自身の気質やコンディション——さまざまな要素が重なり合って、いまの姿があります。だからこそ、ひとりで全部を背負い込む必要はありません。大切なのは、責めることではなく、子どもが少しでも安心して過ごせるように、毎日の中でできるサポートを少しずつ増やしていくことです。

④ ラミレスさんが大切にしていること

VAMOS TOGETHER の活動を通して、ラミレスさんが大切にしているのは、子どもを同じ形にそろえるのではなく、一人ひとりが自分らしく育っているように応援することです。できないことを責めるより、できたことに目を向ける。足りないところだけを見るのではなく、その子がすでに持っている力を信じる。そして、子どもだけでなく、家族もひとりにしない。そうした積み重ねが、子どもの安心につながり、挑戦する力や、自分を信じる力を育てていく。子どもの違いは、責めるものではなく、個性として応援するもの。その考え方が、子どもにも家族にも、もっとやさしい社会をつくっていくのだと思います。

VAMOS TOGETHERの活動

VAMOS TOGETHER は、子どもたち一人ひとりの違いを個性として認め、家族や周囲の人たちと一緒に応援していくことを大切に活動です。スポーツやイベントなど、さまざまな体験を通じて、子どもたちが自分らしく過ごせる場を広げるとともに、保護者がひとりで悩みを抱え込まない社会を目指しています。



みんなで楽しむイベントを開催
スポーツやダンス、音楽など、子どもたちが主役になれるイベントを継続的に開催。「できた!」の喜びを共有し、自信へとつなげています。



スポーツを通じて成長をサポート
野球やスポーツ活動を通じて、体を動かす楽しさと、チームワークの大切さを学びます。ひとりひとりのペースで挑戦できる環境を大切にしています。

ラミレスさんからのメッセージ

子どもたちの笑顔は、家族の笑顔。そして、家族の笑顔は、社会の希望。一緒に、未来をつくっていきましょう。

① 「性格」や「しつけ」だけでは説明できないことがある

落ち着かない。集中が続かない。気持ちの切り替えに時間がかかる。こうした姿を見ると、性格やしつけの問題として考えてしまいがちです。けれど、子どもの行動には、睡眠や疲れ、周囲の刺激、生活リズム、食事など、さまざまな要因が影響しています。大切なのは、目に見える行動だけを責めるのではなく、その子が毎日を過ごすための土台に、見落としていることがないかを考えることです。

② 体を育てる栄養と、アタマを使う毎日の栄養

成長期の子どもの骨や筋肉、身長など、体を育てるために多くの栄養を使います。一方で、授業を聞く、考える、覚える、気持ちを切り替える、友だちと関わるなど、毎日の生活ではアタマも休むことなく働いています。しっかりと食べているように見えても、食事の内容によつては、成長する体と、毎日働くアタマの両方に意識したい栄養が十分とは限りません。食事の量だけでなく、何をとれているかという視点も、子どもの土台を考えるうえで大切です。

③ 子どもを変える前に、毎日の栄養環境を整える

子どもに「もっと集中して」「落ち着いて」と求める前に、大人が整えてあげられることがあります。睡眠や生活リズム、安心して過ごせる環境。そして、毎日の食事から必要な栄養をとれているか。すべてを一度に変える必要はありません。子ども本人の頑張りだけに任せず、家庭で整えられる土台を少しずつ見直していく。その積み重ねが、子どもが自分の力を発揮しやすくなる毎日につながります。

“毎日の土台”を、栄養面から支えるという選択肢。

睡眠や生活リズム、環境と並んで、毎日の食事も子どもの土台のひとつです。MAF ACE grow は、その中でも見落とされやすい“アタマを使う毎日の栄養”に着目して開発されました。落ち着きにくい、集中が続かない、気持ちの切り替えに時間がかかる。そんな子どもの毎日を、家庭の中で無理なく栄養面から支えることを目指してつくられています。

集中力や落ち着きを支える、アタマを使う子どものための栄養ゼリー。

MAF ACE grow は、小学生～中学生の毎日を栄養面から支える、りんご味のゼリータイプ栄養補助食品です。DHA、ビタミンB群、鉄、亜鉛、マグネシウム、PQQ、L-エルゴチオネインなど、アタマを使う毎日に意識したい栄養素を配合。「授業を聞く」「考える」「覚える」「気持ちを切り替える」「友だちと関わる」子どもたちが毎日使っている“アタマの力”を、家庭の中で手軽に支えるための栄養習慣です。



MAFACE grow

正式商品名：MAF ACE grow	主要成分：DHA、ビタミンB群、鉄、亜鉛、マグネシウム、PQQ、L-エルゴチオネイン
内容量：30本入り	
味：りんご味	
形状：ゼリータイプ	アレルギー：大豆・乳
対象：小学生～中学生	
内容量：30本入り	
区分：栄養補助食品	

着色料不使用

国内GMP工場で製造

商品ページはこちら

MAFACE grow

詳しい情報はQRコードから





シェフが目の前で寿司を握ったり、焼きたてのピザを準備してくれたりという感動たっぷり。お寿司はあらかじめサビ抜きなので、お子様も安心して味わえます。ほかにスタッフの出身地とコラボしたメニューもあり、いつ来ても新しい美味しさに出会えます。ちなみに、な

んと追加料金なしでアルコール飲み放題が付いているのも嬉しいポイント。ママ・パパも大満足なランチタイムをお過ごしいただけます。

箱根ホテル小涌園でゆったりホテルステイ

新しくなった客室は、箱根の森をイメージしたナチュラルな色合いで、心がほっと落ち着きます。ロビーやサウナには神奈川県産のスキヤキやヒノキが贅沢に使われ、木の温もりにも包まれています。宿泊のデイナーと朝食はビュッフェ形式で、夜にはステーキやジャンボエビフライ、お造りなども登場します。

また、ロビーにはセルフチェックイン機や自動荷物預かりシステム等があり、混雑時にもスムーズに行動ができ、手続きに並ぶ時間がぐっと短縮されるため、移動疲れや環境の変化が苦手な方でもストレスなく、スムーズにお部屋へ向かうことができます。もちろん困ったときはスタッフが笑顔で案内してくれるので安心です。



神奈川県・箱根にある「箱根小涌園ユネッサン」と「箱根ホテル小涌園」。楽しさいっぱいの温泉アクティビティと、やさあふれるホテルでの美味しいビュッフェや快適な滞在で、家族みんなが笑顔になれるおでかけ体験レポートです。

おさんぽ DE 楽しむ! **箱根小涌園ユネッサン & ホテルビュッフェで遊び尽くす!**



17種類のプールが勢揃い! 天候を気にせずいつでも楽しい

行楽の秋。少し足を伸ばして、神奈川県箱根へ。今回ご紹介する「箱根小涌園ユネッサン」は、一日中楽しめる温泉テーマパークです。温泉プールは水温が少し高め、どの季節も快適に過ごせるため、性別や年齢を問わず、家族みんなと同じ空間を楽しめます。スマホの持ち込みもOKで、楽しい思い出をたくさん写真に残しましょう。

館内は「海」「川」「山」「空」の4エリアに分かれ、全17種類のプールが揃っています。屋内の「海エリア」にある「神々のエーゲ海」は、広々として浅いため、足元が心配な方も安心して遊べます。奥にはお子様にも大人気の「ワイン風呂」や「本格コーヒー風呂」など、ユニークな温泉がずらり。季節限定で登場するお風呂も、バズりスポットとして注目です。「川エリア」では、箱根初の流れるプールで、持ち込みの浮き輪に乗ってぶかぶか遊泳しましょう。

屋外の「山エリア」にはウォータースライダーがあり、「空エリア」では絶景を見渡せる露天風呂でリフレッシュできます。さらに、併設の本格日帰り温泉「森の湯」では露天風呂や内湯、サウナを堪能できます。別料金の貸切風呂もあり、周囲を気にせず家族だけで静かに過ご



無理なく楽しむための日帰りモデルコースをご紹介します!

お出かけのスタートはお昼前。まずは11時からのランチビュッフェを心ゆくまで堪能します。ビュッフェが始まる最初の時間帯なら、比較的落ち着いた空間で出来立ての料理を楽しめるのでおすすめです。お腹が満たされたら、お隣の「箱根小涌園ユネッサン」へ移動して、おもしろ風呂やプールで時間を気にせず遊び尽くしましょう。さらにランチセットには日帰り温泉「森の湯」の入浴もついているので、最後は本格温泉に浸かって身体を優しく解きほぐすのがベスト。

「最後にお風呂に入ったら、あとは寝る

ホテルロビーからの景色もきれい!



したいときにおすすめです。

伝統のカレーにラーメンまで贅沢なランチビュッフェ

ユネッサンから歩いて5分ほどの「箱根ホテル小涌園」は、1959年創業の歴史あるホテルで、2023年7月にグラインドオープンしました。親子三代で利用されることも多い、あたたかいお宿です。お楽しみランチビュッフェは、和洋・中あわせて約60種類の豪華なメニューが並びます。好きなものを好きなだけ取れるビュッフェは、食事のこだわりがそれぞれ異なる方にも安心。自分の食べられる量や好みに合わせて、焦らずマイペースに食事を選びましょう。

絶対に外せないのが、創業当時から受け継がれる伝統の「小涌園カレー」と「小涌園ラーメン」。カレーは本格的なチキンカレーで、まろやかな「お子様用」もあります。また、オープンキッチンでは

だけ!」というこの流れなら、移動の負担も少なく、スケジュールに追われることもありません。家族みんなで遊べる箱根小涌園ユネッサンと、伝統の安心感と最先端の優しさが詰まった箱根ホテル小涌園で、笑顔あふれるおさんぽ旅を計画してみませんか。

箱根小涌園ユネッサン
https://www.yunessun.com/
TEL:0460-82-4126
神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平1297

箱根ホテル小涌園
https://www.hakone-hotelkowakien.jp/
TEL:0465-22-5489(10:00~18:00)
神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平1297



計12名様 PRESENT

D 箱根小涌園ユネッサン(水着エリア)ペア招待券(10組20名様)

E 箱根ホテル小涌園 ランチビュッフェペア招待券(2組4名様)

詳しくはP.31

できた!!が、ボクの未来を変える。 はじめての「ひとりでお買い物」



シンママ まると息子の 成長記録

VOL.9

MELDIA Total Support



メルディア初のガイドブック

発達障害のお子さんを初めて育てる親御さんに向けた、
発達ガイドブックが好評発売中！
多くの方に役立つガイドブックとなっています。



メルディア
ウェルネス
MELDIA WELLNESS

お問い合わせ



東京都新宿区大久保2-5-22
セキサキビル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。



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://x.com/shishishimur>
(右)Instagram
<https://www.instagram.com/maru.manga/>





すが、そこに、作業所で元気に動き回った息子が「ただいま!」と帰って来ると「あれ?あまり涼しくないな」という表情を見せたり「ママ、暑い!」と言われる時があります。そんな時は私が内心「ちょうど良い室温なのにな」と思っている、室温を少し下げる事になります。そして、食事の時もくつろぎの時間も、同じような室温問題が生じます。私に合わせるか、麗良に合わせるか。さらに眠る時、私たち親子は同じ寝室なの

で、睡眠中も、時折起きて息子の寝姿を確認しつつ、お互いリラクセスした室温で過ごせるように、エアコンのリモコンを操作しています。元来、息子は暑がりなのかも知れませんが、息子に比べ、私はそこまで暑がりではなく、むしろ寒がりのように思えます。個々に合った室温と湿度の調整はとても難しいですね。暑いまた寒いのは体感だけでなく、身体に良い環境を考えないといけませんからね。

過去と現在の変化に向き合い、
将来のためにできること

また、この体感温度の違いは食欲にも影響します。我が家では、もちろん私が全ての食事の用意をします。気をつけなければならぬ事は、食材や飲み物を選ぶ時、私の好み、または息子の好みに合わせ過ぎていけない、という事です。特に夏場は、親子共々、食欲が有ったり無かったりと偏りがあります。そうすると栄養のバランスも崩れてしまうので、前に摂った食事、後に摂る食事との繋がりを考えながら、日々献立を考えています。

今日は秋なのに、夏の話が続いてしまいました。もうひとつだけ。今年の8月、麗良が生まれたばかりの頃に発表した「わすれな草」というアルバムをリマスタリングして(全体的に音質を変えて)再発売しました。オリジナルの音源は、およそ30年前にリリースされています。歌っている本人として、2つのアルバムの個性をしっかり解釈したいので、何度も聴き比べましたが、今と昔では音楽ソフトの役割が違うのだな、と感じました。数十年前、音楽を収録したソフト(CDなど)は、スピーカーで音を再生される事を前提としていました。そして令和を迎えた現在、音創りの現場は、ユーザーはイヤホンで小さな音で



M Size
はじまり
~Again~
VOL.75

時代とともに変わる環境と暮らし 健康で快適に過ごすためにできること

シンガーソングライター 水越けいこ

不安だった昔を乗り越え、
健康に過ごせる毎日の幸せ

ダウン症を持つ息子、麗良^{れいら}の健康状態は、幼い頃と比べると随分と安定してきました。もちろん、時々風邪を引いたりする事はありますが、息子がちよつと体調を崩しても、私も母親として冷静に対処出来るようになりました。

昔は麗良が咳きこむ、また、熱が少しでも上がる度に、ヒヤヒヤして落ち込んだりしたものです。もし、あの頃の私達親子に、将来の健康状態を伝える事が出来たなら、余りにも大喜びをして、涙をこぼしてしまうでしょう。日々を健康に過ごせるという事は、何よりも幸せだと感じています。

親子で異なる体感温度。
夏場の室内環境と食事の工夫

現在、私たち親子の健康管理で一番気を使う季節は夏かなと考えます。日々、母親の私は、麗良を作業所に送り出した後、自宅で家事や仕事を行います。つまり夏場、仕事や諸用で出掛けない日、私はエアコンを入れた部屋で、多くの時間を過ごす事になります。真夏は日中のウォーキングなども難しいです。そんな日は、夕方になると何となく身体が冷えてしまい、室内の温度を上げがちで

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/>



メイクで気持ちも
前向きになると
知れました！



Before

After

ナチュラルな中に目力と抜け感を
プラス。明るい表情へ“あか抜け”大変身

Theme3

新社会人メイク

ナチュラルさを大切に
しながら、まつ毛をしっかり
上げて目力をプラス。強め
だった眉の印象を明るい
色味で和らげ、髪もプレス
して熱を通すことでツヤ
感を出しました。



Eyelashes



Hair



Eyebrows

目元をしっかり
仕上げるだけで
印象が全然違う！



Before

After

キリッとした目元と落ち着いた
色味で魅せる、洗練された大人っぽさ

Theme2

社会人メイク

大人っぽい雰囲気に合わ
せ、オレンジやブラウンを
基調にトーンを落ち着か
せたカラーを選択。アイラ
インを際立たせることで
目元をキリッと引き締め
ました。



Eye liner



Lip



Cheek



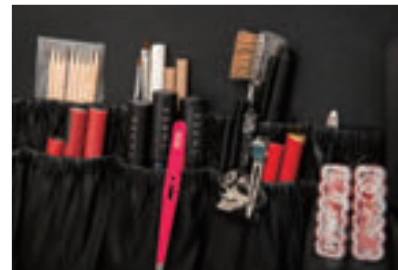
TOM
ヘアメイクアップアーティスト。
タレントのヘアメイクやメイクブ
ランド関係の現場でヘアメイクを
手掛ける。

自分らしいになりたいイメージを描くことが、メイク上達への第一歩

「普段はタレントさんのヘアメイクや
ファッション関係の現場を担当してい
ます。メイクで大切なのは、『こうなりた
い』『可愛らしくなりたい』というご自身
のイメージをしっかり持つことです。
今はイメージを学べるコンテンツがた
くさんありますし、練習すればするほど
必ず上達していきます。

シチュエーション別のメイクも難し
く考える必要はありません。例えばリッ
プはすべて赤系の色で、トーンを変えた
り、オレンジ系を選んだりするだけで印
象を変えられます。髪もストレートアイ
ロンでプレスして表面をなじませ、熱を
入れてツヤを出すだけで見違えるよう
にきれいに見えます。

『自分に似合うかな』と不安な方も、まず
はプロに見てもらふことや、なりたいイ
メージを描くことから始めてみてくだ
さい。毎日のメイクに少しずつチャレン
ジして、新しい自分の魅力を楽しんでほ
しいですね。」



メルディア
ライフネスト
浦和企画



メイクの力で、もっと自分を好きになる！

TPO別「あか抜け」大変身講座

プロのヘアメイクが3名の魅力を引き出す「TPO別メイク講座」を実施！仕事場から休日まで、
印象が変わるプロの技をお届けします。後半では、日々の暮らしを豊かに整えるライフプログラムの取り組みもご紹介！

肌の白さを活かしたピンクベ
ースのメイクに、鼻の横あたりの
高い位置へふんわりとチークを
入れ、可愛らしさと爽やかさを
演出。ヘアスタイルもストレート
アイロン等で熱を通し、普段は
しない巻き髪に挑戦しました。

Theme1

休日メイク

ふんわりチークと巻き髪で出会う、
キュートでフレッシュな新しい自分

自分で選んだ
ことのない色味で
新しい自分に！



Lip



Hair



Cheek



Before

After



メルディアライフネスト浦和が贈るライフプログラム 日常の不安を解消し、 社会生活を豊かにするための 「知恵」と「素材」を届ける



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

自立した社会生活を支える
13分野の「知恵」を提供

メルディアライフネストの「ライフプログラム」では、みなさんが社会生活をより豊かに送るための実践的な知識をお伝えしています。健康管理や金銭管理をはじめ、近年欠かせないSNSの使い

方といった人間関係まで、自立訓練事業所に求められる13の領域を網羅した講座構成となっています。

「生活の中で何から手をつければいいのか分からない」「自分だけがうまくできていないのでは」と不安を抱える方も少なくありません。例えば服薬管理のプログラムでは、「飲み忘れは誰にでもよくあ

ること」という調査データを示しながら、多様な管理方法や便利ツールをご紹介しています。自分を責めることなく、「こんな工夫やアイテムがあるんだ」という知識の素材を知っていただくことで、日々の生活を自分でコントロールするためのヒントを得ることができます。

知った知識を実際の生活に活かすため、当事業所では「ライフプログラム（インプット）」と「ライフシミュレーショントレーニング（アウトプット）」をセットで運動させています。

たとえば「服装・身だしなみ」のプログラムでTPOに合わせた服装の基準をビジュアルで学んだ後、実際に面接用の服を着て通所し、スタッフと一緒に事前に確認するような機会を設けています。また、「余暇活動」では新しい趣味を無理に探すのではなく、昔好きだったことや日常で何気なくやっている内省作業を通じて、自分の「好き」を再発見するワークを行っています。

月曜・土曜のライフプログラムで知識を得て、水曜のシミュレーションで行動計画を立てるという短いスパンを繰り返すことで、うまくいかない場合でも「じゃあ次はこの素材を試してみよう」と前向きなトライアンドエラーが可能

一人ひとりのペースで成長を
実感できるオーダーメイド支援

プログラムで学ぶのは、あくまで一般的な知識やアイデア。それが本人に合うかどうかは実際に試してみないと分からないため、個別の面談やワークシートの共有を通じて、スタッフが一人ひとりの興味や課題に合わせたオーダーメイドのサポートを行っています。



私の人生は、私が創る。
MELDIA LIFE NEST
メルディアライフネスト

メルディアライフネスト浦和
〒330-0073 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
https://mlda.jp/mln/

PRESENT

A 1名様 Get in touch オリジナル “PEACE&LOVE” Tシャツ、 タオルセット	B 1名様 Get in touch オリジナル “PEACE&LOVE” トートバッグ、 キーホルダーセット	C 1名様 東ちづる著 「妖怪魔混(まぜまぜ) 大百科」 (ゴマブックス)、 NICI妖怪ぬいぐるみ キーホルダーセット	D 10組 20名様 E 2組 4名様 D箱根小涌園ユネッサン(水着エリア) ペア招待券(10組20名様) E箱根ホテル小涌園ランチビュッフェ ペア招待券(2組4名様)	
F 1名様 バドミントンセット (FreeHitter) 2ラケット+3シャトル+1バッグ。 ラケット長さ66cm。	G 1名様 ポカポンゲーム ミニオンズ (エポック社) [セット内容]ポカポンゲーム 本体…1個、コマカード…4枚、 バナナカード…4枚、 サイコロ…1個、 サイコロシール…1枚、 ゲームシート…1枚。 対象年齢：4才以上。	H 1名様 イラストマーカ― (AnyMark) 60色、デュアルチップアル コールマーカ―、ケース付き。	I 1名様 アンパンマン おべんとうパズル ドキンちゃんの ハンバーグ弁当 (セガフェイブ) 対象年齢：3歳以上。	J 1名様 双眼鏡 倍率10倍、対物レンズ 直径25mm、Bak4プリズムと FMCレンズ採用、防振、 IPX防水。

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。

10月31日(土) 締切

vol.75 MELDIA 2026 SEP.
発行元／一般財団法人 メルディア
広報誌MELDIA Vol.75／2026年9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.76
2026年11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
セキサビル7F
一般財団法人 メルディア
TEL:03-6302-1871

湘南ベルマーレ

緑と青の誇りを胸に、共に戦い、共に喜び、共に未来を切り拓こう！
どんな試合でも最後まで声援を！湘南ベルマーレ、勝利へ！

©SHONAN BELLMARE

GO!
GO!

2026/27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！

VICTORY!

挑戦を力に、
勝利を湘南へ。

湘南ベルマーレ ホームゲーム

観戦チケットプレゼント

療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方と、
同行者の方1名を湘南ベルマーレの
ホームゲームに抽選でご招待します。

本ページにて募集の「湘南ベルマーレ ホームゲーム観戦チケット
プレゼント」についてはリーグおよび、クラブの発表情報に合わ
せ、以下のURLにて詳細を随時お知らせいたします。

一般社団法人 メルディアHP <https://mlda.jp>

