【メルディア】一般財団法人メルディア 広報誌

MELDIA

FREE
VOL.76
NOV.2026



合言葉は柔道 for ALL「みんなの柔道」
第7回全日本ID柔道大会

水の中で心身を解放し、自分のペースで成長する
東京YMCAの特別支援水泳クラス

水泳で世界を巡った18年間。
感謝を胸に、描く「人生の新しい章」

「変わらぬ思い」で挑む、新しい支援の形。
多角化するメルディアが描く、障がい福祉の希望と未来

「働きたい」に寄り添う新たな拠点が誕生
メルディアトータルサポート新宿

映画出演で見せた成長と家族の絆
映画「4アウト もう一度、プレイボール」俳優・吉田 葵さんインタビュー

元グラビアアイドル・実業家 **小島可奈子**

百（もも）は、このままで百点満点！

元グラビアアイドル・実業家 小島可奈子

百（もも）は、このままで百点満点！

元グラビアアイドルで現在は実業家として活躍する小島可奈子さん。自閉スペクトラム症とADHDのある娘・百（もも）さんの子育てや、葛藤を乗り越えてたどり着いた、親子の心地良い関係性についてお話を伺いました。



葛藤のなかで気づいた このままで満点という答え

グラビアアイドルやタレント、俳優として17年間活躍し、結婚・出産を経て、現在は福岡県で「Ａｎｄｙｏｕ.株式会社」の代表を務める小島可奈子さん。会社の立ち上げや両親の看取りが重なる多忙な日々を走り抜けてこられた背景には、中学生の一人娘・百さんの存在とおおらかな子育て観がありました。

百さんに発達障がいの可能性が示されたのは、生後半年の定期検診で追視検査に引っかかったのがきっかけです。歩き始めたのも2歳近くになってからでしたが、小島さんは周りと比べることなくあたたかく見守り続けていました。

「ほかの子と比べようがなかったので、『ちょっと歩くのが遅いな』と思うくらいで全然気にしていませんでした。道端で草を30分も40分も触っているときも、『この子はなにかを感じ取っているんだな』と思って、ただ待っていました」。

しかし、一度だけひとりで涙を流したことがあります。保育園のマラソン練習で、周りの子より1周半ほど遅れて走る百さんの姿を見たときでした。

「『私が産んだのに申し訳ない』と泣いてしまったのですが、すぐに『泣くなんて失礼だな』と思い直しました。百はこのままで満点なのに、私が落ち込んでいたら百が自分を責めてしまいます。『親が泣いたら子どもがつらい。この子のままでいいじゃない』と心に決めました」。

それ以来、小島さんは「ほかの人と比べない」「ありのままを受け入れる」という姿勢を大切にしています。

専門家の力を借りて選んだ 笑顔で過ごせる進学先

小学校入学前の発達検査で、「自閉スペクトラム症」と「ＡＤＨＤ」と診断された百さん。いちばん大切にしたのは「本人が最も笑顔で過ごせる環境はどこか」ということでした。

「親族からは『普通クラスがいいのでは』というアドバイスもありましたが、専門家の先生が『支援クラスの方が彼女にとって過ごしやすいと思います』と背中を押してくださって。なにより大事なのは娘の笑顔だと思い、特別支援クラスへの進学を決めました」。

特別支援クラスでは自分のペースで丁寧に勉強を教えてもらい、百さんは勉強が大好きな子どもへと成長していきました。



CONTENTS VOL.76 MELDIA 2026 NOV.

03 元グラビアアイドル・実業家　小島可奈子
百（もも）は、このままで百点満点！

06 木造校舎の温もりの中、多様なアートと人が響き合う
もうひとつの美術館

09 水の中で心身を解放し、自分のペースで成長する
東京YMCAの特別支援水泳クラス

12 映画出演で見せた成長と家族の絆
映画「4アウト もう一度、プレイボール」俳優・吉田 葵さんインタビュー

14 合言葉は柔道 for ALL「みんなの柔道」
第7回　全日本ID柔道大会

16 水泳で世界を巡った18年間。
感謝を胸に、描く「人生の新しい章」

18 おさんぽ DE 楽しむ！
2026 行田特集

20 「あの頃、精一杯やってきて良かった」――今につながる、当時の決意
水越けいこ M Size はじまり Again

22 「変わらぬ思い」で挑む、新しい支援の形。
多角化するメルディアが描く、障がい福祉の希望と未来

23 「働きたい」に寄り添う新たな拠点が誕生
メルディアトータルサポート新宿

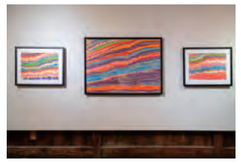
26 メルディアライフネストへ行ってみよう!

28 頑張るご家族の心の居場所へ
メルディアウェルネス

30 MELDIA つなぐ

31 プレゼント















壁にぶつかったときは あの手この手で諦めない！

順調だった学校生活ですが、小学校4年生のとき、夜中に夢遊病の症状が出始め、「学校に行きたくない」と不登校気味になったことがあります。原因を探ると、給食で苦手なものを克服させようとしてくださる先生の優しさに応えようとして、味覚過敏のある百さんが無理を重ねていたことが分かりました。

娘の本音に気づいた小島さんは無理に行かせず、「あの手この手」で解決策を模索しました。

「先生も一生懸命やってくださった結果ですので、誰も傷つけない形を取りたかったんです。登校時に校門で生徒を見守るなど、子どもたちとの距離も近い校長先生にご相談し、『お昼休みに少し様子を見ていただけませんか』とお伝えしました」。

同時にスクールカウンセラーや保健室など、学校の中にいくつも安心できる居場所を作りました。

「娘には『言いづらいことがあったら、誰でもいいから自分が話しやすい人に言えばいいんだよ。それでも嫌だったら、世の中にはあの手この手があるから大丈夫だよ』と伝えました」。

周囲の配慮により、不登校の期間も2週間ほどで終了。学校での出来事を自分から話してくれるようになるなど、親子の絆も一層深まりました。

仕事と子育ての両立は 完璧を捨て、周りに頼る

こうした子育てや学校での出来事と向き合いながら、小島さんは実業家として会社を経営してきました。会社立ち上げからの10年間は、子育てや仕事に加え、ご両親の看取りも重なる多忙を極めた時期でもあります。

「最初はなんでも自分でやろうとしてしんどくなってしまい、勝手に抱え込んでいたと気づきました。仕事はスタッフに任せる部分を増やし、家庭でも夫としっかり話し合って、家事を分担するようにしたんです」。

食にこだわりのあるご主人が夕食作りを担当し、掃除が得意な小島さんが部屋を整えるなど、お互いの得意分野で役割を分担しました。

「食洗機や乾燥機付き洗濯機を使ったり、カット野菜を買ったり。お金や手抜きを気にしていた時期もありましたが、『その分、仕事を頑張ろう』と割り切りました」。

宮崎から義理の両親が近くに引っ越してきてくれたため、放課後等デイサービスから帰ってきた百さんと夕食を食べてもらう体制を作りました。もちろん甘えっぱなしではなく、お礼をしたり家族旅行に招待したりと、ギブアンドテイクのバランスを大切にしながら、チームで子育てをしていったのです。

小島さん自身も、湯船で「今日はどんな一日だった？」と聞いたり、夜にふたりで散歩したりと、短い時間でも娘とのコミュニケーションを欠かさない工夫を重ねています。

心のままに生きる娘が眩しい 自分らしさを大切にする子育て

中学生になった現在の百さんは、徒歩での単独登校や、自分で選んだ吹奏楽部への入部など、世界を大きく広げています。

「習い事も部活も、全部本人がチラシを持ってきて『これがやりたい』と決めてきました。自分の心のままに動く姿を見て、『羨ましいな、生まれ変わったらあなたになりたいわ』って言っているんです。そうすると百からは『ママは嫌なところを知らんやろ！』って怒られちゃいますけどね（笑）」。

小島さんが日頃から意識しているのは、「あなたはどう思うの？」という問いかけです。

「親や先生が言ったからではなく、『あなたはどうしたい？』と聞くようにしています。自分の頭で考え、自分の気持ちを大切にする力をつけてほしいんです」。

みんな違って、みんな丸！ ただ元気に、自分らしく

発達の特性もご家族の事情も、一人ひとり違うからこそ、自身の経験を特別視することなく、一歩引いて優しく寄り添う小島さん。それでも一貫して大切にしてきたのは、「あの手この手」を試しながら、娘の心としっかり繋がり続けることでした。

「娘に対して『こうなってほしい』という大きな望みはありません。元気でいてくれれば、それだけで十分なんです」。

あえて願うことを挙げるなら、「ただ心が健やかでいてほしい」ということだけ。

「自分を肯定できて、思ったことを素直に口にできる。心が健やかに育ってほしいという願いはありますが、どんなカタチであっても『丸』だと思うんです。世の中に正しい人や間違っている人なんていなくて、みんな違ってみんな丸なんじゃないかなって。子育てや支援の現場では大変なことも多いと思いますが、肩の力を抜いて、お互いにあの手この手で子どもたちの笑顔を見守っていけたらいいですね」。

飾らない笑顔で百さんとの歩みを振り返る表情には、これまで積み重ねてきた愛おしい日々への誇りと、あたたかな優しさが溢れていました。完璧を求めず、周囲を頼りながら笑顔でいること。どんなときも優しく支えてくれるお母さんの温もりを感じながら、百さんはこれからも自分らしく、伸びやかに未来を歩んでいくことでしょう。

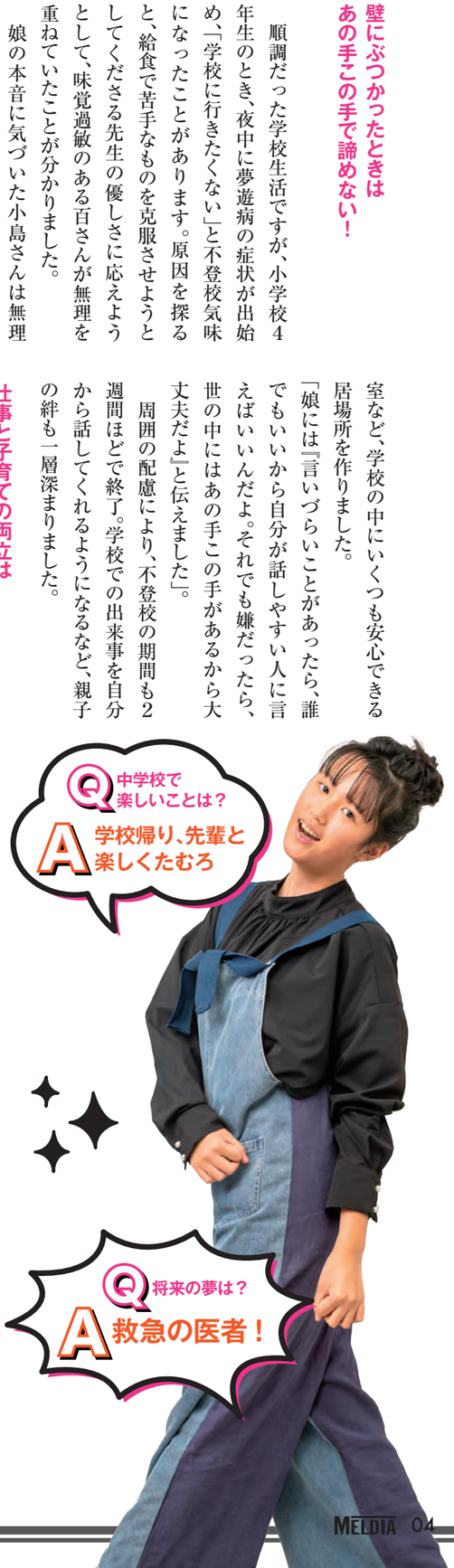






“あの手この手”で越えよう！





小島 可奈子さん

福岡県生まれ。タレント、And you.株式会社代表取締役。1996年にグラビアアイドルとしてデビューし、テレビ番組や映画などで幅広く活躍。2011年に芸能活動を離れ、子育てに専念。2017年に福岡で会社を設立する。

エーシェル
https://acell.jp/
instagram
https://www.instagram.com/kojikana_acell/

エーシェル　instagram

News

2027年1月9日（土）イオンモール新瑞橋の1Fセントラルコートにて開催される名古屋市のこどもホスピス普及啓発イベント「こどもホスピス　みんなのひろば」にて登壇決定。詳細は決まり次第HPでお知らせします。

1名様 PRESENT



エーシェル オーガニック4点セット
（化粧水・美容クリーム・
クレンジングミルク・ふきとり化粧水）

詳しくはP.31

alternative ART Since 2001

木造校舎の温もりの中、多様なアートと人が響き合う

もうひとつの美術館



NPO法人
「もうひとつの美術館」館長
梶原紀子さん

東京都出身。大学で陶芸と建築を学ぶ。次男の療育環境を整えることなどをきっかけに、1998年に栃木県那珂川町へ移住。2001年の「もうひとつの美術館」開館より館長を務める。

栃木県那珂川町にある「もうひとつの美術館」。元小学校の木造校舎を活用したこの場所で、障がいの有無や専門家であるかないかを越え、多様な表現と人々を垣根なく受け入れ続けて25年。館長の梶原紀子さんが、開館への思いとアートの可能性を語ります。

子育ての葛藤のすえ運命的な土地との出会い

栃木県那珂川町の穏やかな里山風景の中に、障がいの有無や既存の評価にとらわれない作品を紹介する美術館「もうひとつの美術館」があります。

明治36年建設の管理棟と、大正8年建築の展示棟という、100年以上の歴史を刻む木造校舎を活用したこの場所には、生命力あふれるアート作品の数々が飾られています。

この美術館を立ち上げ、長年にわたって守り続けてきたのが、館長の梶原紀子さんです。梶原さんが東京からこの地にやってきたきっかけは、ご家族の生活環境を大きく変えたいという切実な思いからでした。

「30年近く前まで東京に住んでいました。結婚して子どもが2人できたのですが、次男が重度の自閉症で、東京での子育てが大変だと感じていたんです。これは生活環境を変えないとまずいと思い立ちました」。

東京から200km圏内で交通の便がよく、温泉があり陶芸の土が出る。そんなところに魅力を感じて選んだのがこの町でした。建築分野の出身である夫が設計を手掛け、1997年に家を建て、翌年には長男の小学校入学に合わせて家族で移住を果たしました。

一冊の図録から始まった美術館設立への挑戦

移住して2年目、梶原さん夫妻の運命を大きく動かす出来事が訪れます。全国で当時すでに創作活動をしていた、障がいのある人たちの作品を紹介する「このアートで元気になる　エイブル・アート'99」展（主催：東京都美術館）と知的障がいのある人たちの日常と創作活動を描いたドキュメンタリー映画『まひるのほし』でした。

「当時はまだ、障がいのある人たちに対してネガティブな見方しかされない時代でした。そんな中、夫が観に行って度肝を抜かれたという展覧会のカタログを見たとき、その作品たちのすごさとパワーに心底驚かされました」。



大正時代に建てられた木造校舎を、展示に適した空間へと改装。





MOB museum of alternative-art





とから、「世の中にないなら、自分がここで彼らの作品を飾る美術館を作ろう」と立ち上がります。

ちょうどその頃、町内では少子化による小学校の統廃合が進んでいました。「歴史的価値のある木造校舎を別の形で残せないか」と考えた梶原さんは、町内にある『いわむらかずお絵本の丘美術館』のいわむら先生に相談。何度も通ううちに熱意が伝わり、新たな美術館の設立準備会に参画してもらえることになりました。

2000年に廃校になった元校舎で作品展や映画上映を開催し、地域の人々に意図を丁寧に説明しました。そして地元の方々の理解と協力を得て、旧小口小学校の木造校舎を借り受け、2001年に「もうひとつの美術館」が開館したのです。

アートが引き出す自分を表現する喜び

これまでに60回以上の企画展を開催し



建築当時の面影を残す廊下。展示室は全3室ある。



てきた当館。展示される作品はどれも、既存の概念にとらわれない、素直で自由な表現に満ちています。

「障がいのある方たちの作品の魅力は、とても素直なところにあります。難しく言葉で語るのではなく、その人が表現せざるを得ない情熱や楽しむ気持ちが、ストレートに伝わってくるんです」。

作品が公の場に飾られ、多くの人の目に触れることは、作家本人やご家族にとっても大きな変化をもたらしています。

「作品が展示され、周囲から認められることで、作家さんが自信を持ち笑顔が増えていく姿を何度も見てきました。親御さんも『こんなものを描いていたんだ』と驚かれ、大きな喜びに変わっていきます。本人の幸せが家族の幸せにもつながる相乗効果があるんです」。

ともに時間を過ごす焦らないサポート

障がいのある人が創作活動を楽しむ際、梶原さんは「無理にやらせず、本人のペースを待つこと」の大切さを強調します。

「『さあ描きましょう』と言われても、いきなりできるものではありませんよね。彼らには彼らなりの体内時計やリズムがあります。無理強いをせず、本人のタイミングを気長に待つことも大切です」。

福祉の現場では、効率やひとつの物差しが優先されがちですが、梶原さんは「教える・教えられるという関係ではなく、一緒に寄り添い、その人のペースに合わせて楽しむこと」が一番のサポートになると言います。何もしない時間も含めて心地よい環境を整えることこそが、豊かな表現を生み出す大切な土台となります。

また、当館では子どもから誰でも参加できるワークショップも定期的に開かれています。

「私自身、小学校の図工の先生との出会いがきっかけで、ものを作る面白さを知りました。だからこそ、幼少期からいろんなものに出会う機会はとても大切だと考えています。息子たちもここで、ワークショップに参加してきました。人と直接向き合い、いろんなものを見る機会を得られたことは、素晴らしい経験になったと信じています」。

バリアを越えて気軽にアートを楽しめる場所へ

開館からの25年間で、障がい者アートを取り巻く環境は激変し、文化的な価値が正当に認められるようになりました。

ヨーロッパでは子どもの頃から美術館の床に座ってアートに親しむ風景が見られますが、「もうひとつの美術館」もまた、併設されたカフェやショップなども含め、誰もがゆったりとした時間を過ごせる場所を目指しています。

「『もうひとつ』という言葉には、既存の価値観とは違うオルタナティブ（新しい選択肢）といった意味を込めています。年齢、国籍、障がいの有無、専門家であるかないかというバリアをすべて外し、誰もが身近にあるアートを自然に楽しめる場所にしていきたいですね」と、梶原さんは微笑みます。

木造校舎の優しい温もりに包まれたこの場所は、これからも訪れる人々に多様な生き方の豊かさを伝え、自分らしく生きることの尊さを静かに問い続けています。



ギャラリー＆カフェでは、美術書を読んだりカフェのドリンクを楽しんだりと、思い思いの時間を過ごせる。



もうひとつの美術館

「みんながアーティスト、すべてはアート」をコンセプトに、多様な表現を紹介する企画展を開催している。

https://www.mobmuseum.org/

1名様 PRESENT B



ミュージアムグッズ
（ファイル、写真立て、イヤリング）

詳しくはP.31

水の中で心身を解放し、自分のペースで成長する

東京YMCAの特別支援水泳クラス



東京YMCAウエルネス東陽町では、知的障がいや発達障がいのある方々を対象とした水泳クラスを開講しています。水の中だからこそ得られる体験やその魅力を、ウエルネス事業部の吉田有貴さんに伺いました。

運動不足の解消だけでなく身を守る行動を学ぶ

「泳ぐことだけが、プールの目的ではありません」。

そう笑顔で話すのは東京ＹＭＣＡウエルネス東陽町の責任者を務める吉田有貴さんです。東京ＹＭＣＡでは、ベビーから高校生、そして大人まで、幅広い年代に向けた水泳プログラムを展開しています。その中でも特徴的なのが、知的障がいや発達障がいがある子どもたちや成人を対象とした特別支援クラスです。

水中は、陸上とは異なる独特な感覚に満ちています。水圧や浮力があるため、関節の可動域に制限があっても身体を動かしやすく、無理な負担をかけずに全身運動ができるのが大きな魅力です。

しかし、障がいのある人たちにとっての水泳がもたらす価値は、単なる運動量の確保や体力の向上だけにとどまらないと、吉田さんは話します。

「潜ることで周りの音が気になりにくくなり、とても落ち着けると感じるお子さんもいます。私たちが想像すると苦しく思える場面でも、水の中が心の安らぎやリラクゼーションにつながっていることもあるんですよ」。

また、お風呂とは違う広い空間でパシャパシャと水を弾かせるだけでも、日常では味わえない感覚や心地良さを体験できます。水泳は単なるスポーツの域を超え、水と触れ合いながら心身を解放するための大切な時間となっています。

さらに、ＹＭＣＡの水泳プログラムでは「水辺で自分のいのちを守る」という視点も大切にしています。ただ上手に泳ぐ練習をするだけでなく、浮いて待つ練習や顔を上げて泳ぐ練習、そして実際に服を着たまま入水する着衣泳など、万が一の水難事故の際に自分の身を守るためのカリキュラムが日常的に組み込まれています。



（左から）東京YMCA広報・中元美佳さん。
東京YMCAウエルネス事業部・吉田有貴さん。

一人ひとりに寄り添う指導者の手厚いサポート

特別支援クラスでは、小学生、中高生、

18歳以上の成人という形で、泳力や特性に応じたグループ分けがされています。いずれのクラスにおいても一貫して大切にしているのは、参加者一人ひとりの個性や発達のペースに寄り添うことです。

このクラスの最大の魅力のひとつが、「リーダー」と呼ばれるスタッフの手厚い体制です。通常のクラスに比べてリーダーの人数を多く配置しており、状況に応じてほぼマンツーマンで指導にあたります。現場で指導にあたるリーダーは、研修や日々の実践を積み重ねながら、障がい特性や個別のニーズに合わせた関わり方を大切にしています。

「見本を見せたほうがスムーズに伝わりやすい子には実際にやって見せますし、言葉で一つひとつ説明した方が安心できる子には、短い単語でわかりやすく声をかけて指導します」。

練習内容も決まったプログラムを全員で行うわけではありません。リーダーのサポートのもとでバタ足の練習に励む子もいれば、壁につかまって水面をバシャバシャと叩く感覚が楽しくて、それに集中する子もいます。

「まずは水と仲良くなることが第一歩です。水に入るのが難しい日は決して無理をさせず、プールサイドでおもちゃを使って応援することから始めることもあります」。

顔をつけるのが苦手なら背泳ぎに挑戦するなど、「できないこと」を無理に克服させるのではなく、「今できること・楽しめること」を大切にしながら自信を育んでいきます。

「できた！」という体験と可能性を伸ばす場所

手厚い環境の中で練習を重ねるうちに、子どもたちの表情や行動には大きな変化が現れます。最初は新しい環境に緊張し、「やりたくない」と身構えていたお子さんも、少しずつプールや周りの人に慣れることで、「これにも挑戦してみようかな」という前向きな気持ちが芽生えていきます。

「『やったらできた』という体験やプロセスの積み重ねが、子どもたちの大きな自信へとつながっていきます」と、吉田さんは語ります。

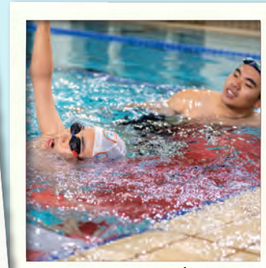
さらに練習を進め、4泳法（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）を習得する子や、YMCAが主催する水泳大会に出場して日頃の練習成果を発揮する子もいます。それぞれの成長段階に合わせて、無理なく可能性を伸ばしていける環境が整えられています。

また、このクラスはご家族にとっても貴重な居場所となっています。観覧席では、保護者同士が自然と会話を交わし、日常生活や学校生活、福祉サービスの利用に関する情報交換の場となっています。お子さんの成長をあたたかく見守りながら、同じ悩みを共有し合えるアットホームなコミュニティが形成されています。

YMCAの特別支援クラスは非常に人気が高く、一度参加したお子さんの多くが長く通い続けています。水泳を通じて身につけた「挑戦する気持ち」や「できたという成功体験」は、プールの中だけでなく、日々の学校生活や地域社会での生活にも良い変化をもたらしているのです。

特別支援水泳クラスの様子


マットに乗ってピース！


クロールもできるようになったよ


リーダーと話すの楽しいな


頑張ってテストに合格したい！


輪っか拾いゲームで遊ぼう！


ぷかぷか浮くのって気持ちいい〜

PARENT VOICES & NEWS

そらとさん・なみさん

「障がい児向けの習い事が少ない中、やっと見つけたと思い入会しました。個別の丁寧な指導のおかげで、苦手だったバタ足から今やクロールで50メートル泳げるまでに成長しました。体力もつき風邪を引きにくくなったうえ、過敏から解放されて集中できる『無になれる時間』を持てることをとてもうれしく感じています」





けいじさん・ひかりさん

「超低出生体重児で生まれ、リハビリで水泳をしていました。そして今年の春からYMCAへ。言葉への過敏さがあり心配もありましたが、成長した今だからこそ先生の指示を理解し、テストのワッペン獲得という明確な目標に向かって取り組めています。食欲増加や体格の向上など、確かな成長と挑戦する喜びを実感する日々です」

あやかさん・りょう子さん

「障がい特性への深い理解と手厚いマンツーマン指導を求めて、この春から参加しました。指示の理解が難しかった娘ですが、先生の丁寧な教えで水中でのお手本通りの動きや顔つけができるようになり、自分で顔を洗えるといった生活面の成長にもつながっています。毎週ニコニコと楽しみながら、体幹や筋力を育んでいます」





冬の短期水泳教室「マンボウ」を開催!

東京YMCAでは、長期休暇の期間を利用した特別支援の短期水泳教室「マンボウ」を実施しています。この短期教室では、数日間続けてプールに通うことで、水への恐怖心を和らげ、ステップアップを目指せます。「まずは水に触れさせてみたい」「運動の機会を作りたい」とお考えのご家族の皆様、ぜひこの機会に短期水泳教室から始めてみませんか？



東京YMCAウエルネス東陽町

知的障がいやダウン症、発達障がいのある方を対象とした週1回のクラス。個々のペースや特性に合わせた指導が行われる。

映画出演で見せた成長と家族の絆

映画「4アウト もう一度、プレイボール」俳優・吉田 葵さん インタビュー

相葉雅紀さん主演の映画『4アウト ―もう一度、プレイボール―』。
身体障がい者野球チームのメンバー・松尾猛役を演じた吉田葵さんに、撮影の裏側をインタビュー。
また、成長を見守るご両親にもサポートのお話を伺いました。





あたたかな交流で深まる仲間との本物の絆

「最初は本当にボールが怖くて不安でした。でも、相葉くんやチームのみんなが一生懸命頑張っているから、僕もみんなと頑張ろう！と気合が入って、練習もたくさんしました」。

ダウン症のある吉田さんは、普段は自立訓練事業所に通いながら、俳優や、舞台やイベントで踊るなど幅広く活動しています。小学生の頃からモダンバレエを続けており、体を動かすことは大好きですが、野球は完全な未経験からのスタートでした。

小さなボールが自分を目掛けて飛んでくる怖さに、思わず逃げてしまうこともあったと言います。しかし、撮影前に相葉さんやチームメンバーと練習し、公園でお父さんと何度もキャッチボールを重ねるうちに、少しずつボールを捕ることへの苦手意識がなくなっていきました。

さらに撮影現場では、主演の相葉さんが本当の監督のように自らノックを打ってチーム全体を鼓舞してくれたり、走り回って暑くなった吉田さんの背中のカイロを気遣って剥がしてくれたりと、あたたかい交流が深まっていきました。

撮影の中で一番思い出に残っているのは、外野に飛んできたフライをキャッチするシーンです。練習では苦手なフライでしたが、本番では監督の「よーい、スタート！」の合図とともに、西日と太陽の重なる中でも一発で見事にキャッチ。「よっしゃー！」と喜びが爆発した瞬間でした。

「みんなで気持ちをひとつにして頑張ったので、ぜひ映画館で観てほしいです！僕自身、演技がもっと大好きになりました。これからも色々な映画やドラマに出て、みんなにハッピーを届けたいです」と、吉田さんはとびきりの笑顔で語ってくれました。

初めての一人現場参加と陰で支える家族の想い

今回の映画撮影は、10月から2月という一年で最も寒い時期に、群馬県でのロケを中心に行われました。赤城おろしと呼ばれる冷たい強風が吹き荒れる過酷な環境の中、本人にとって大きな挑戦となったのが、吉田さん一人で撮影に参加することでした。

「これまでの撮影は演技指導の方が付き添ってくださっていましたが、今回は他の出演者も障がいがあり映画初出演の方がほとんど。お互いに支え合う姿を見て本人が『一人で参加したい！』と言い、親から見てもここなら大丈夫だと感じました。スタッフの方にも背中を押していただき、初めて一人で最後まで参加できたことは、本人にとって大きな自信につながる経験となりました」とお母様は振り返ります。

厳しい寒さの中でご家族が一番気を遣ったのは、徹底した体調管理でした。体調を崩して撮影を止めてしまわないよう、温かい食事を用意し、撮影から帰ってきたらすぐにお風呂で体を温めさせるなど、日常の細やかなケアを重ねました。また、在宅勤務を活用して毎回の送迎を担当したお父様も、「電車での長時間移動は体調面で負担が大きいので、車で送り迎えできる環境を整えられたのは幸いでした」と話します。



送迎の車内では、撮影の振り返りや励ましの会話が交わされました。過去には演技が上手くいかず落ち込み、大きな壁にぶつかったこともありました。そんなときに吉田さんを救ったのは、7歳離れたお兄様の存在でした。

表現で愛と幸せを世界へ発信していきたい

今回演じた松尾猛役は、映画オリジナルの役です。吉田さんご本人の素直な人柄や動きに合わせて監督がセリフや展開を調整してくれたことで、自然体な魅力を最大限に引き出すことができました。

失敗した自分が嫌で泣いていた夜、吉田さんは大好きなお兄様に電話で相談したと言います。「失敗って思ったことも、次に変えればいいんだよ。みんなそういうことはあるんだから」というお兄様の優しいアドバイスに心を救われ、吉田さんは悔しさを乗り越えて前を向くことができました。

撮影が終わった現在も、チームメイトが出場する身体障害者野球の応援に駆けつけるなど、映画を通じて広がった素敵な絆は今も続いています。

「障がいのある人もない人も一緒になって楽しみ、世界に愛が広がったらいいですね。僕は演技とダンスでみんなにハッピーを届けます！」。

頼もしく将来の夢を語る吉田さん。あたたかい家族のサポートと、周囲の人々との素敵な出会いに支えられながら、表現者としての挑戦はこれからも続いていきます。



映画『4アウト ―もう一度、プレイボール―』

11月6日(金)TOHOシネマズ 日比谷
ほか全国ロードショー
©2026映画「4アウト」製作委員会
配給：S・D・P
東京に初めて結成された身体障がい者野球チーム「東京ブルーサンダース」創設の実話を映画化した感動の物語。

吉田　葵

ダウン症のある俳優・ダンサー。9歳から合唱団とモダンバレエを始める。豊かな表現力を活かして映画やドラマ、舞台、イベントなどで活躍中。



合言葉は
柔道 for ALL
「みんなの柔道」

第7回 全日本ID柔道大会

全日本柔道連盟が全日本ID柔道大会を8月30日に日本文化大學立志館で開催しました。
本大会が設立されたきっかけは、2017年にドイツで行われた世界ID柔道選手権の開催。
それを受けて日本でも行われるようになり、今年で7回目を迎えます。
今年は男女合わせて76選手が全国から集まり、過去最多の出場者数となりました。

柔道を通じて培う 自分を律する力、相手を慮る力

全日本柔道連盟は「柔道ｆｏｒＡＬＬ『みんなの柔道』」を合言葉に性別、年齢、障がいの有無に関わらず、全ての人々が柔道の価値を共有できる環境作りに注力しています。今大会もその活動の一環。柔道を通して強さや礼儀だけでなく、自分自身を律する力、相手を慮る力を培い、人間としての成長を目指します。

本大会の試合ルールは、世界大会のルールに全日本柔道連盟が独自の工夫を加えて構成したＩＤ柔道試合審判特別規程。安全性には最大限の配慮がされており、「膝をついて技を施すこと」を明記しているほか、「技を仕掛けたあとに相手の上に乗り掛かる」「寝技で頸部を圧迫するような技・動作」「関節技・絞技」などが禁止されています。頭を守るため、ヘッドギアの着用が許可されているのも特徴の一つ。試合では相手を投げた後も、倒れ込まず手を引き上げて受け身をフォローしあうなど、ＩＤ柔道ならではの光景が見られました。

本大会はリーグ戦で実施。体重や性別のほか、大会前日の29日に実施された交流練習会で選手の体力、運動能力、試合の理解、危険の予測、相手の動作予測、柔道技能などを考慮し、25組に振り分けられました。



入退場時は学生ボランティアがアテンド

今大会注目したのは、9月19日に行われるクイーンズランド・インターナショナルオープン２０２６のＩＤ柔道カテゴリーに出場予定の小齋恭吾選手（仙台市武道館）、篠原航海選手（葵陽塾）、吉田康太郎選手（京田辺市柔道連盟田辺柔道教室）の3人です。

小齋選手は大柄ながら、技の引き出しが多く、細かく相手の動きを見ながら対応しポイントに繋げるのが特徴。一方、同じく大柄な篠原選手はドンと構えて一発大技を繰り出せるパワーの持ち主です。吉田選手は軽量級の選手ではありますが、フィジカルが強く、積極性のある柔道を展開。三者三様ですが、仲も良く、一緒に試合観戦している姿も見られました。

結果は篠原選手がＯリーグ優勝、吉田選手がＰリーグ優勝、小齋がＡリーグ準優勝となりました。いずれの選手も前回大会より「成長を感じられた」とコメント。各選手、初めての国際大会に向けて、自信を得たようでした。

今回注目したのは 国際大会の派遣が決まった3選手！



小齋 恭吾選手

前回の大会では、スタミナが課題だったので、この一年は体力をつけることを重点的に頑張ってきました。試合でバテなかったので、少しは実ったかなと思います。あと技数が増えたのも良かった。ただ、今回新しい課題も見つかりました。相手の動きを待ってしまうことも多く、消極的な柔道になってしまう場面があったので、そこは改善したいです。初めての国際大会は楽しみ。得意の払腰を中心に優勝目指して頑張ります。





篠原 航海選手

今回で3回目の出場となりました。普段は通常ルールで練習しているので、試合に向けてＩＤ大会のルールにしっかりと対応できるように準備してきました。「覆いかぶさらない」というルールでは相手のバランスをしっかり崩さないと投げられません。そこが勉強になりましたし、柔道の幅が広がったと思います。

初めての国際大会ですが、優勝目指して、精一杯やりたいです。



吉田 康太郎選手

通常ルールと違うところも多く、戸惑った部分もありましたが、気づきも多く試合は楽しむことができました。2回目の出場だったのですが、前回よりも相手が強く、緊張しました。

でも、強いと思った相手にもしっかり勝てたので、この一年を通して「強くなれたんだ」と実感することができました。国際大会では得意の一本背負投が出せるように頑張りたい。目標は優勝です。

国際大会を戦ってきました！



9月19日から20日にクイーンズランド・インターナショナルオープン２０２６がオーストラリアで行われました。ＩＤカテゴリーは一日目に実施され、吉田選手はＧ-1リーグ（3人リーグ）に、小齋選手と篠原選手はＧ-2リーグ（4人リーグ）に配されました。小齋選手は初戦、篠原選手との直接対決で有効を奪取し、白星を挙げると、続くエドワーズ・ショーン選手との2戦目は技ありで勝利。パチェック・ニック選手との3戦目は一本勝ちで、見事Ｇ-2リーグ優勝を決めました。「消極的な試合になってしまった」という反省を活かし、しっかりと前に出て決めることが出来た試合となりました。なお、篠原選手は1勝2敗でＧ-2リーグ3位、吉田選手は1勝1敗でＧ-1リーグ準優勝となりました。