





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」

4年前の取材から月日が流れ、競泳選手として世界の舞台でめざましい活躍を続けてきた村井海人さん。母・金子エミさんとともに歩んだ18年間の競技生活に、今、静かな区切りをつけました。これまでの想いや世界での戦い、そして新たな一歩を踏み出した現在の心境について、お二人にお話を伺いました。

18年間の水泳生活——海人さんにとっての水泳とは

幼少期から水泳を始め、18年間にわたり情熱を注いできた海人さん。多忙を極めた競技生活を終えた今も、週に3〜4回はプールに通い続けています。以前は週5〜6回、1回に3,500〜5,000メートルを泳ぎ込む日々を送っていましたが、現在は約2,500メートルを自身のペースで泳いでいます。

海人さんにとって水泳は、単なるスポーツや競い合う手段ではありません。「顔を洗うことやお風呂に入ることと同じ、生活の一部」とエミさんが語るように、日々の暮らしに深く根付いた存在です。競技としての戦いからは退いたものの、お母様と一緒にプールに入り、水と触れ合う時間は、海人さんにとってかけがえのない大切な日常であり続けています。

日本を飛び出し、世界の頂点へ挑んだ日々

海人さんの競技生活のハイライトが国際大会での挑戦です。2024年にはトルコで開催された第11回世界ダウン症水泳・アーティスティックスイミング選手権大会で、長水路50m背泳ぎの銅メダルを獲得し、日本男子初のメダリストとなりました。

特に印象深いのが2024 USADA SS/AWL全米オープン水泳選手権大会で勝ち取った金メダルです。現地のアメリカ人選手らを抑え、50m背泳ぎのオープンクラスでアジア人男子初となる優勝を果たしました。海人さん自身、今でも嬉しそうに当時の思い出を語り、獲得した金メダルは自宅の特別なスペースに大切に飾られています。

また、集大成となった2024年第3回英国ダウン症水泳選手権大会では、体格の勝る世界記録保持者と同じレースに出場。持ち前のアジアトップクラスのピッチとスピードを発揮して50m背泳ぎでは銀メダルを獲得し、アジア人男子初のメダリストとなりました。さらに200メートル種目ではアジア記録を更新。世界の舞台で力を全て出し切った海人さんは、レース後に「大満足！」と晴れやかな笑顔を見せました。







母が忘れられない、初めて明かされた「一言」

長年、第一線で戦い続ける中で、海人さんは弱音を一切吐かない選手でした。練習がどんなにハードであっても、エミさんから「きつかった？」と問われると「大丈夫」と答え、18年間一度も「きつい」と口にすることはなかったといいます。

過酷な遠征のあとに血液検査で体に疲労が残っていることが分かり、1ヶ月ほどの休養を挟む場面もありましたが、海人さんの中ではイギリスでのレースを経て、すでに何かが晴れやかに吹っ切れていました。全力を尽くし「大満足」と思えたからこそ、競技生活を笑顔で「卒業」する決意が固まったのです。そして卒業が決まった数日後、ふとした瞬間に海人さんは泣いて、初めてこう打ち明けました。「ああ〜もうずっときつかったあ」。

一度も諦めず、自分自身と向き合い戦い抜いてきたからこそ出た、心の底からの言葉でした。エミさんは「口に出したら壊れてしまいそうだったから、ずっと我慢して耐えていたのかもしれません」と、海人さんの強い責任感と忍耐強さを深く受け止めています。

新たな一歩に向けて、読者へのメッセージ

競技の世界を大満足で駆け抜けた現在、海人さんは自身の表現の場を大きく広げています。日本舞踊では舞台に立つ経験を重ね、いつか多くの方に自身の舞踊を観てもらうことを夢見ています。また、世界大会で訪れた国々をモチーフにした油絵が『2026パラアートTOKYO 第13回国際交流展』でサポーター企業賞を受賞するなど、アートの世界でも新たな可能性を広げています。

スペシャルオリンピックスの選手たちへの水泳指導や講演も行い、これまでの経験を活かした活動にも意欲的です。「やめます」と後ろを振り返るのではなく、「やりたいことがいっぱいある」と前を向く海人さん。読者に向けて、お二人からのメッセージです。

「一つの道に縛られる必要はありません。自分のペースでやりたいことを見つけ、挑戦を楽しむことが、新しい自分との出会いにつながっていきます」。

水泳で培った強い心と感謝を胸に、海人さんは新しい世界へと一歩を踏み出しています。これからもさまざまな出会いや挑戦を楽しみながら、自分らしい未来を切り拓いていきます。



村井 海人さん

水泳選手として国際大会で数々のメダルやアジア記録を獲得。18年間の競技生活に区切りをつけ、現在は日本舞踊や油絵での公募展入選、写真、俳優業など表現者として多角的な挑戦を続けている。

金子 エミさん

日本を代表するパーツモデルの第一人者・美容研究家。CMやテレビ出演のほか数々の著書を出版。二児の母として育児と仕事を両立し、長男・海人さんの歩みを温かく見守りながら幅広い発信活動を行う。

各1名様 PRESENT



Ⓒemito ドラゴンズブラッド ボディスキンミストアップ（化粧水）
Ⓓemito ボディスキンスムージングジェル（角質ケアジェル）

詳しくはP.31

忍城址・郷土博物館



徳川家康公ゆかりの神聖な本丸跡

映画や小説の舞台として有名な「忍城」は、戦国時代に石田三成による水攻めにも屈しなかった「浮き城」の名で知られています。その本丸跡に建つのが「行田市郷土博物館」です。館内では、忍城の歴史をはじめ、行田の街の基盤を築き市名の由来となった「足袋産業」、貴重な埴輪が出土した「古代の古墳文化」という3つのテーマを中心に、行田の魅力を分かりやすく解説しています。徳川家康公ゆかりの神聖な地とされた本丸の歴史や、職人技が光る足袋づくりの手作業など、知れば知るほど楽しくなる発見に満ちています。

歴史ロマンがあふれる名城



兜のおでこにあるひし形のマークは、戦場で敵味方を識別する「合印」。全身の武具が完全な揃いで残る大変珍しい甲冑もあり、子どもから大人まで大人気です。



旗を模した棒を背負った馬形埴輪は博物館の誇る貴重な資料！愛らしい姿で全国にファンがいます。



「足袋の行田」として全国的に有名だったことが、現在の「行田市」という市名の由来になりました。



緑と水辺に囲まれたお城の周りをお散歩♪

忍城趾は公園として整備されており、お堀の周りをのんびり歩くことができます。四季折々の自然を感じながら、かつての「浮き城」の面影を探すお散歩にぴったりです。



忍城址・行田市郷土博物館

埼玉県行田市本丸17-23
入館料　大人:200円、高校生・大学生:100円
小学生・中学生:50円
※障害者手帳をお持ちの方と介護者1名は入館料免除。
https://www.city.gyoda.lg.jp/soshiki/shougaigakusyubu/kyodohakubutsukan/index.html

各1名様 PRESENT



E 忍城手ぬぐい・提灯マグネットセット　1名様
F 埴輪キーホルダー・ハンドタオル・しおりセット　1名様

詳しくはP.31

Guinness World Record: The largest in the world

RICE PADDY ART ×MINE CRAFT

ギネス世界記録™認定 世界最大の田んぼアート

おさんぽ DE 楽しむ！

2026 行田特集

お米の産地である行田市の水田を彩る初夏から秋の風物詩として定着した田んぼアート。約2.8ヘクタールの大きさを誇り、2015年に「世界最大の田んぼアート」として、ギネス世界記録™に認定されました。



古代蓮会館の展望室（高さ50m）からは、ギネス世界記録™を誇る大スケールのアートを余すことなく一望できます。



タワーから臨む田んぼアート

ギネス世界記録™認定の広大な「田んぼアート」と、水攻めにも耐えた歴史ロマン漂う「忍城」。豊かな自然と歴史が彩る埼玉県行田市で、見て・学んで楽しめる、おさんぽ旅へ出かけてみませんか？



田んぼアートを教えてくれた、休暇中のデザイナーにばったり遭遇！

行田タワー・古代蓮会館

行田タワー・古代蓮会館
埼玉県行田市小針
2375番地1
入館料
大人(高校生以上):400円
小人(小・中学生):200円
※未就学児は無料。
※障害者手帳を提示した方およびその介護者1名は入館料が半額となります。



それぞれの品種が持つ自然の「葉や稲の色」で細部まで描かれる巨大アートに圧巻。毎年テーマを変えて制作される行田の田んぼアート。年間を通して寄せられるさまざまな企画の中から決定されるという来年の公開も待ち遠しいですね！



行田タワーから一望する圧巻のパノラマ

行田市の初夏から秋を彩る風物詩「田んぼアート」は、古代蓮会館展望室（行田タワー）から一望できる大迫力の巨大アートです。絵の具や塗料は一切使わず、白・赤・黒など自然の色彩を持つ「稲」の品種を緻密な設計図に沿って植え分けることで、繊細なデザインを描き出しています。見頃は7月中旬から10月中旬頃。色の乱れや消えかけたラインは、職員さんが田んぼの中に入って鎌で間引き、美しさを丁寧に維持しています。



今回は、行田市役所　環境経済部商工観光課　新島様(左)・農政課　永安様(右)にご案内いただきました。
田んぼアートの詳細は公式サイトよりチェック！
https://www.city.gyoda.lg.jp/soshiki/kankyokeizaibu/nosei/gyomu/art/index.html



古代蓮会館の1階には、行田蓮（古代蓮）の生態や歴史を貴重な資料と体験型展示で楽しく学べる「古代蓮ミュージアム」が併設されています。



M Size
はじまり
〜Again〜
VOL.76

「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

シンガーソングライター 水越けいこ

ダウン症に関わる活動を始めると決意するまで

麗良（れいら）がまだ小さかった頃の事です。私はダウン症の息子を育てていく中、我が家の生活を伝える事により、世間の方々に少しでも病状への理解を深めて欲しいと願い、それぞれの家庭の質疑に答えたり、講演会を開催していた時期がありました。と、書き出してはみましたが、私がダウン症関連への活動を決意するまでの長い期間、実は幾つもの葛藤がありました。そもそも、ダウン症を題材としてアーティスト活動をする事が正しい事なのかと、プロデューサーと深い話し合いも重ねました。時が経った今となっては「あの頃、精一杯やってきて良かった」と思えますが、この度は当時の心情を描いてみたいと思います。

そのきっかけは、私がシングルマザーとなり、ダウン症の息子と生活している事を知ったテレビなどのマスコミが、その内容を度々取り扱った事になります。

ニューミュージック系の女性シンガーソングライターが、そのような生活を送り始めたというインパクトが強かったのか、当時所属していた事務所には、沢山の問い合わせがあったと聞いています。事務所としては、所属のアーティストの名前がマスコミに取り上げられる事は、よほどの悪意がない限りはプラスと考えていたようで、私自身にも、音楽関連以外のインタビュー、つまり息子との生活の様子を聞かれる機会も増えました。そして間もなくして、麗良との暮らしに関しての執筆と、全国放送を前提にしたテレビ番組で、1年間を通した密着取材という、大きな企画が舞い込む事になります。

企画への想いに背中を押されて「私たちだからこそできること」を

今だから正直に話すと、この2つの企画に関して、私は仕事として受けるべきではないと思いました。それは、企画を初めて説明された時の心境です。ダウン症で生まれた麗良の気持ち、またダウン症の方々皆の気持ちを反映せずに作品を創る事、ダウン症を題材にする事により、少なからず私自身の売名に繋がってしまうと予想出来る事がその理由でした。つまり、幾分かモラルに欠けてしまう企画だと思ったのです。

ところが、企画を持ち込んだ側のスタッフ達は、全く角度の違う考え方をしていました。「この企画には心からの善意が必要です。そして誰にでも出来る企画ではありません。この企画は、読者や視聴者に考えを委ねる作品創りをしてはダメだと考えています。しっかりと母親である水越さんと麗良くんの表情と意思を映す事が大事だと考えます。言うまでもありませんが、世界中のダウン症の方々を応援する事が、作品創りの目的なのです」と語ったのです。私はそのような想いを聞いて、ほんの少し考え方が変わりました。もし本当に私と麗良でしか取り組めない企画であるのなら、今一度、前向きに考えてみる事が必要かも知れない、と思った瞬間でした。

少し時が経った頃、その2つの企画は「神さまレイくんをありがとう」という共通のタイトルの下に作品化されました。私や麗良、スタッフ皆の想いが詰まった作品になったと思います。後に、沢山の方々から「水越さん親子に勇気を貰いました」などの感想を頂き、とても嬉しく思っています。

さらにもう少し後の事です。私のスタッフとなった方の弟さんが、なんと麗良と同じダウン症（標準型　21トリソミー）でした。弟さんは、麗良より随分と年上なので、ダウン症の成長に関して、参考になる話を沢山聞かせて貰いました。今でもその元スタッフと時々電話で話しますが、弟さんは今年で50歳になったそうです。ダウン症の方は高齢化が早いので、弟さんも、その事で悩みが幾つかあると話してくれました。電話の終わり際に「水越さん、ダウン症の高齢化に関して、何か発信してみませんか？」と問われた事が、とても心に残っています。





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続けている。

https://ameblo.jp/keiko-mizukoshi/





永野 周平

一般財団法人メルディア事務局長。就労移行支援やご家族向けのカウンセリング事業など、メルディアの基礎となる多様な支援の形を形作ってきた。「支援を必要とする声に真摯に応える」をモットーに、地域のニーズに合わせた新たな拠点展開と支援の質の向上に取り組んでいる。

MELDIA

ひとりで考えると不安なことも
いっしょだと希望に変わる。

「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

就労移行支援や相談事業のノウハウを蓄積し、新宿など新たな拠点展開を進めるメルディア。事業拡大の真意や質の確保、そしてAI・DX（業務のデジタル化）時代における障がい者の「働く意義」と未来について、当財団・永野事務局長が語ります。

確かな歩みを背景に、支援の輪を広げるタイミングへ

就労移行支援事業「メルディアトータルサポート上野」を開始して約5年、ご家族への支援を行う「メルディアウェルネスカウンセリングルーム」を立ち上げて約3年。それぞれの現場でノウハウが蓄積され、どのようなニーズがあるのかをしっかりと把握できる状態が整いました。

「広く支援を届けていく構想自体は以前から持っていました。ですが、ただ闇雲に拠点を増やし、支援の質が下がってしまうことだけは絶対に避けなければなりません」と振り返ります。確固たる支援の基盤が完成した今こそ、次の一歩を踏み出す最良のタイミングでした。

多角化を進める背景には、読者や地域の声に耳を傾ける中で、「メルディアを頼りたい」という声に対して「対応できない」とお断りする場面を少しずつ減らしたいという強い思いがあります。例えば「上野までは通いにくい」という声に応えて新宿に新たな拠点を設けたように、切実なニーズが事業づくりの起点となっています。

一方、拠点を増やしても支援の質を均一に保てるよう、スタッフ研修は各事業所任せにせず事務局で一元化して提供しています。財団として絶対に守るべき支援の基準を徹底した上で、利用者一人ひとりの個別性に合わせた柔軟なサポートを展開しています。

「誰かに必要とされる喜び」を、これからの未来へ

AIやDXの進展により社会全体の働き方は急激に変化しており、これまで障がいのある方が担うことが多かった事務作業や軽作業などの物理的な仕事は減少していく可能性があります。こうした時代だからこそ、メルディアは「単に雇用を求めるのではなく、社会で必要とされるトレーニングを提供し、しっかりと働ける状態を整えてから送り出すこと」を重んじています。十分な準備のないまま社会へ送り出すのではなく、自立して働ける状態をつくることが不可欠だからです。

「人が誰かに必要とされ、自分の役割を果たし、毎日通う場所があること。それは精神的な健全さを保つ上でとても大切なことです。自分の行ったことが誰かの役に立ち、感謝を得られる体験こそが生きがいにつながります」。

当事者の方々には就労移行などを通じて全力でサポートを。ご家族にはウェルネスなどで寄り添いを。「『実はこういう支援が足りていない』という声があればぜひ教えてください。何を提供できるか真剣に考え、実現に向けて挑戦し続けていきます」。

「働きたい」に寄り添う新たな拠点が誕生

11月1日 新宿にオープン メルディア トータルサポート新宿

メルディア トータルサポート MELDIA Total Support

11月1日にオープンした就労移行支援事業所「メルディアトータルサポート新宿」。上野で培ったノウハウを活かし、西東京エリアで働くことに挑む方々を、あたたかく確かな支援で後押ししていきます。





東京西側エリアでも就労支援をスタート

「働きたいけれど、何から始めればいいかわからない」「自分に自信がない」。就労支援の現場では、こうした悩みが数多く寄せられます。こうした一人ひとりの不安に寄り添い、希望する未来へステップアップできる環境を整えて開設したのが、2026年11月1日にオープンした「メルディアトータルサポート新宿（以下、MTS新宿）」です。

これまで開設5年を迎えた上野の事業所では、東東京エリアを中心に多くの方を支援してきました。一方で、西東京エリアの方からは「上野までは少し通いにくい」という声も届いていました。今回、アクセスの良い新宿に設立された背景には、「もっと近くで支援を受けたい」というニーズに応える目的があります。



管理者／公認心理師
芳川　美琴

大久保駅からまっすぐ歩けるわかりやすい立地に加え、落ち着いた環境も、訓練に取り組むうえでの魅力です。管理者の芳川美琴は、新拠点への思いをこう語ります。

「地域の関係機関の皆様からも『MTS新宿なら安心して任せられる』と信頼していただける支援を行なっていきたいです。利用者さんがここで訓練を重ね、就職後も長く安定して働ける状態をつくることに全力を注いでいきます」。

働く力を見える化し、目標に向かって進める

MTS新宿の大きな強みは、上野で実績を重ねてきた支援ノウハウです。そのひとつが、利用開始時に全員が受ける職業能力評価ツールMWS（ムース）です。

この評価は「何ができないか」を探すものではなく、得意なことや工夫すればできることを客観的に整理し、将来に向けた課題を明確にするためのツールです。評価結果をもとに「アチーブメントプログラム」という個別の計画を作成し、いつまでに何をすべきかを明確に可視化します。

「就職という目標は、何をしたらいいかわ

からないとなりがちですが、やるべきことが具体的になると不安が減り、モチベーション維持にもつながります」と芳川。自分だけのプログラムを共有することで支援者と利用者さんが目標をすり合わせやすくなり、「今ここをやっています」とお互いに確認しながら進められるのも大きな特徴です。さらに週1回の定期面談では、進捗だけでなく生活面や体調の相談にもじっくり耳を傾け、心とスキルの両面からフォローしていきます。

訓練で自信を育み就職への一歩を後押し

「自分に自信がない」という方でも、適切なアセスメントと関わりがあれば大きく変わることがあります。支援員の板倉由季は、上野で出会ったある利用者さんのエピソードを語ります。

高校卒業後、約10年間ひきこもり生活を送っていた20代後半の男性です。当初は「自分のスキルが足りないのではないか」と思い込んでいましたが、MWSを受けたことで、課題は「わからないときに人に聞くのが難しいこと」というコミュニケーション面にあることが見えてきました。

課題を絞って訓練を重ねた結果、男性は見事に就職を果たしました。「働き始めると『仕事がすごく楽しい』とおっしゃってくださり、人生で初めて正社員として一歩を踏み出した姿がとても印象的でした」と振り返ります。



支援員／精神保健福祉士
板倉　由季

まずは見学・体験から自分のペースで第一歩を

「自分に合うか試してみたい」「いきなり利用を決めるのは不安」という方のために、MTS新宿では随時、施設の見学や体験利用を受け付けています。まずは実際の雰囲気やスタッフの関わり方を感じていただき、個別の相談を通じて疑問や不安を解消したうえでスタートすることが可能です。

また、通い始めのペースも無理をする必要はありません。フルタイム就労を目指す方でも、最初は週2～3日や半日からスタートすることもできます。週1回の面談で体調やご家庭での不安も一緒に整理しながら、段階的に通所日数を増やして働く体力を養っていけるため、ブランクがある方でも安心して自分のペースで進めていけます。

個性豊かなスタッフと手厚い連携体制

MTS新宿には、人材業界やアパレルで働いていた人、企業で管理職を経験した人、カウンセラーなどさまざまな経験を持つスタッフが集まっています。人と接するプロとしての経験や企業側の視点も活かした、実践的であたたかいサポートを提供しています。

さらに今後は、既存のカウンセリングルーム「メルディアウェルネス」とも連携を深めていく予定です。当事者の方への直接支援だけでなく、先々の進路や関わり方に悩むご家族へのフォローアップも含め、ご本人とご家族の双方を支える体制を整えていきます。

「働きたいけれど一歩を踏み出せないという方にも、心理的な面からもしっかりサポートしていきます。まずは気軽にご相談ください」。

明るく落ち着いた空間で、一人ひとりの「働きたい」という想いをカタチにする挑戦が始まります。



メルディア トータルサポート新宿の内装と設備を紹介

**確かなサポート力だけでなく、誰もが安心して通える
快適な環境整備にも徹底的にこだわりました。
集中とリラックスを両立させる、
施設内の工夫や設備をご紹介します。**

エントランスフロア



入ってすぐのフリースペースにはテーブルが2つ並び、奥の作業スペースとの緩やかな区切りにもなっている。



相談室は2部屋用意。外部の視線や音を遮ることができるため、デリケートな話も落ち着いて話すことができる。

集中と居心地の良さを両立前向きに通える空間づくり

事業所内の環境づくりで最もこだわったのは、利用する方が無理なく作業モードに切り替えられ、疲れを溜め込まない工夫です。約80平米の広々としたフロアは最大20名が快適に訓練に取り組める設計で、ゆとりのある空間が集中力を支えます。

また、個室やスタッフルームへとつながる木目のドアはそれぞれ異なる色合いで、無機質になりがちなオフィス空間に温もりを添えています。3つある個室のひとつは、職業能力評価MWSを実施するためのスペースとして活用します。「毎日通う場所だからこそ明るい気分で過ごしてほしい」という思いが込められた内装の工夫が、機能面と居心地の良さの両面から、前向きな第一歩を支えます。



前向きな話には暖色、気持ちをクールダウンしたいときは寒色と、状態に合わせて部屋を使い分けられる。

メインフロア



新宿の好立地にありながら、開放感のある作業スペース。テーブルはゆとりを持った配置にしている。



**メルディア
トータルサポート新宿**

障がいのある方の就職を支援する就労移行支援事業所。それぞれの困りごとや個性に合わせたプログラムで支援をしています。



1テーブル4名で使用。黒脚のテーブルが空間を引き締め、集中しやすい環境を整えている。



集団が苦手な方や書類作成時にプライバシーを守りたい方のために、ひとりで集中しやすい個別席も設置。

私の人生は、私が創る。

メルディアライフネストへ行ってみよう!

MELDIA LIFE NEST



メルディアライフネスト浦和は、「自立」そのものよりも、
「自分を知る→生活を整える→経験する→
自分の未来へ進む」というストーリーが強みです。

私の人生は、私が創る。
MELDIA LIFE NEST
メルディアライフネスト
〒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/
お問い合わせ

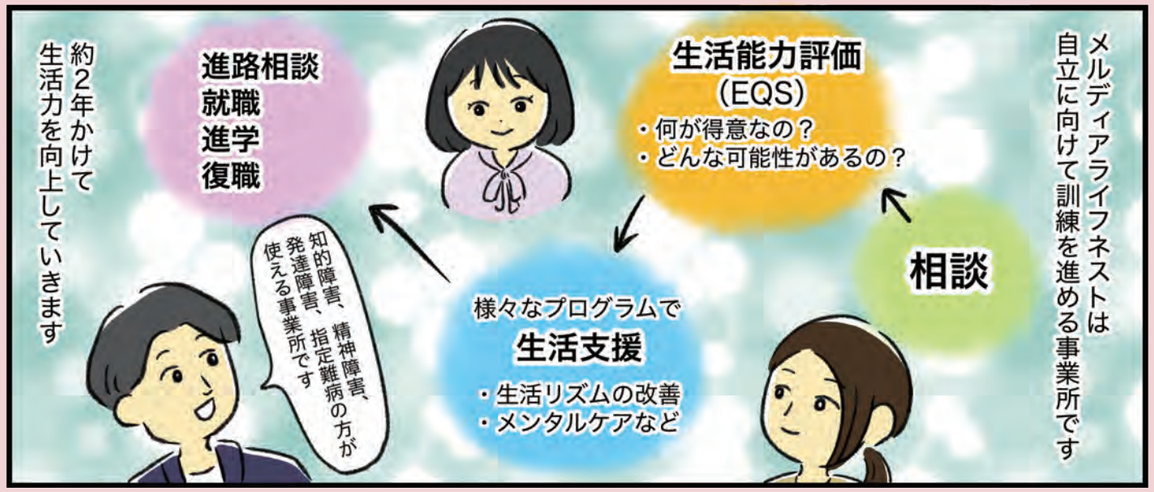
志士ノ まる　フリーランスデザイナーの他、イラストレーターや漫画家として活躍するシングルマザー。長男のリュウくんは自閉症であり、軽度知的障がいでもある。まる著『シンママのはじめて育児は自閉症の子でした』(KADOKAWA、2022年)好評発売中。

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

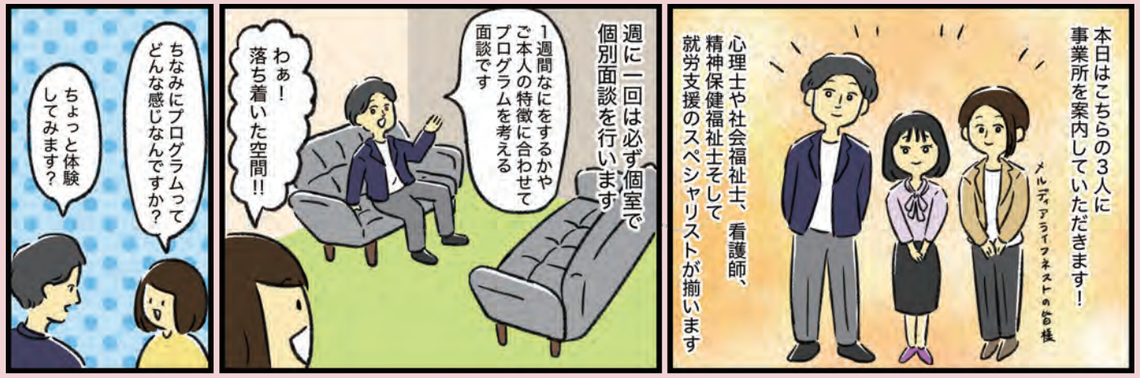


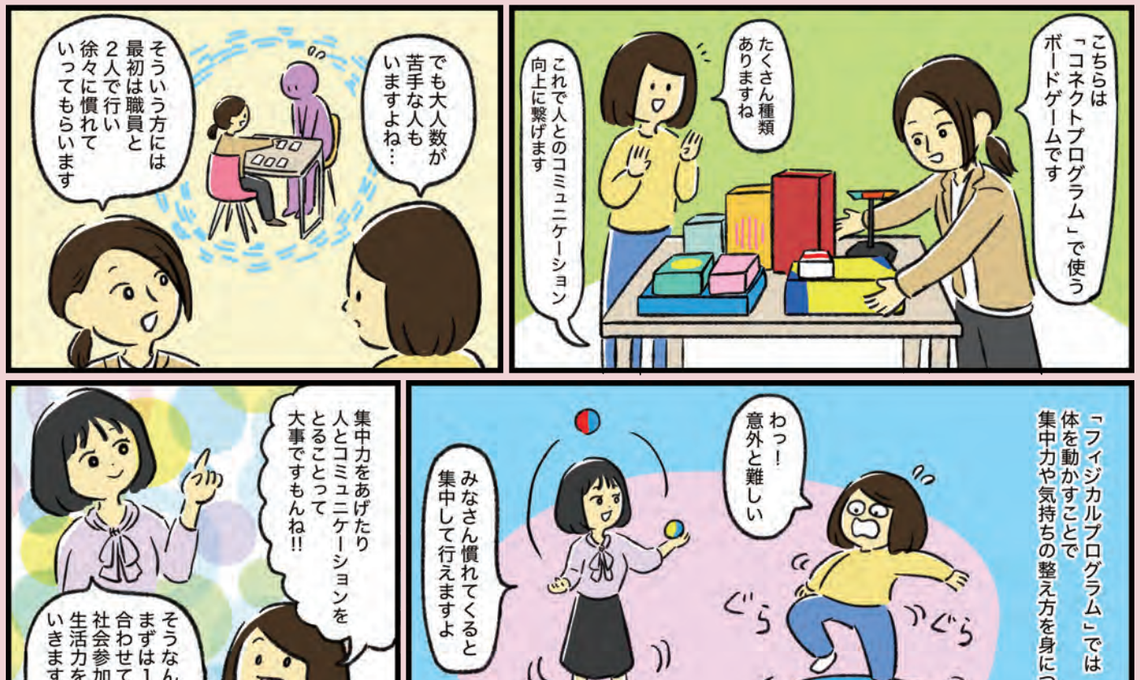






小さな一歩が、未来を変えていく。
メルディアライフネスト浦和









頑張る
ご家族の心の
居場所へ

4年目を
迎えた
相談窓口

メルディア ウェルネス

MELDIA WELLNESS

障がいのある方とその家族を支える相談窓口「メルディアウェルネス」。
オープンから4年目を迎えた現在の取り組みや、カウンセリングにかける想いをカウンセラーの二人に伺いました。



国家資格を持つ専門家がご家族の心に寄り添う

障がいのある当事者への支援や福祉サービスが注目される一方で、日々その生活を支える親御さんやご兄弟など、ご家族を主体とした支援の場はまだ多くありません。そうした支援の隙間に光をあてるべく、2023年10月にオープンし、4年目を迎えたのがカウンセリングルーム「メルディアウェルネス」です。

現在、メルディアウェルネスには公認心理師や精神保健福祉士といった国家資格を持つ2名の専門家が在籍しています。利用者の約8割は障がいのある方のご家族で、知的障がいや発達障がい、精神障がいのある方のご家族が多くを占めます。役所や福祉施設からの紹介のほか、保護者同士の口コミで訪れるケースも少なくありません。

相談に来られるご家族の多くは、介護や支援の負担に加え、仕事や家事、ほかの家族のお世話などが重なり、強い不安や疲労感を抱えています。関わり方の悩みがきっかけで訪れても、対話を重ねるうちに「イライラしてしまう」「自分ばかり責めてしまう」といった、ご自身の心の状態や考え方に焦点が移っていくことも珍しくありません。

カウンセラーの小川真由美は「来てくださる方が、自分の悩みを安心して話せる場所になっていると感じられるのは、本当にうれしいことです」と語ります。

お母さん・お父さんではなくひとりの個人になれる場所

カウンセリングで最も大切にされているのは、ご家族が「自分自身の時間」を取り戻すことです。

障がい福祉サービスの多くは当事者が中心となるため、ご家族はどこへ行っても「支える側」としての役割を求められます。家庭でも「お母さん」「お父さん」という立場に縛られ、自分の感情を後回しにしがちです。

そのためメルディアウェルネスでは、相談者を「○○さんのお母様」ではなく個人の名前でお呼びしています。60分間のカウンセリングは、ひとりの人として向き合うための時間です。

また、「どこまでサポートすべきか」「手を抜くと罪悪感がある」といった葛藤に対し、適切な距離感を一緒に整理していきます。パートナーとの考え方の違いや家事・療育の分担に悩む場合は、個別に本音を聞いた上で、希望があれば夫婦揃って考え方や役割分担について話し合うこともあります。自分自身の関わり方や受け止め方が少し変わることで、結果として関係性が良い方向へと変化していくケースも多く見られます。



カウンセラー／精神保健福祉士
小川 真由美

見落とされがちなきょうだい児の支援も

近年では、きょうだい児と呼ばれる障がいのある兄弟姉妹を持つ方からの相談も増えています。きょうだい児は当事者でも親でもないため、支援の手が届きにくい存在です。大人になってからSNSや検索で言葉を知り、長年抱えてきた不調の理由に気づいて辿り着く方が少なくありません。

利用される方の年齢層も、10代から50代までと多岐にわたります。大人の方はご自身で検索して訪れるケースが多い一方、10代の方の場合は「実は我慢させていないか」「何か想いを抱え込んでいないか」と心配した親御さんが連れて来ることもあります。身近な家族には言えない本音も、第三者であるカウンセラーとの対話なら安心して口にできます。最初は控えめでも、慣れていくうちに気持ちを少しずつ話せるようになっていくそうです。



また、対話を通じた相談ができる知的障がい、発達障がいのある当事者や、生きづらさを抱える当事者自身が利用されることもあり、自分の話を肯定的に聞いてもらえる安心感から元気を取り戻していく姿も見られます。

カウンセラー／公認心理師
新谷 小次郎

月一回の近況報告や雑談に通う気軽さで

カウンセリングと聞くと、少し身構えてしまう方も多いかもしれません。ですが、実際の利用の仕方はもっと自由で気軽なものです。

「深刻な悩みがないと行ってはいけないのでは」と敷居の高さを感じる方もいますが、カウンセラーの新谷小次郎は「月に1回、雑談をしに行くくらいの気持ちで構いません。お話していくうちに何に困っているのか分かってくることもあります」と呼びかけます。

小川も「頭の中のごちゃごちゃがスッキリして、『私って本当はこう思っていたんだ』と気づくきっかけにもなります。明確な悩みがなくても、なんとなく話したいなと思ったらぜひ一度遊びに来る感覚でいらしてくださいね」と語ります。

メルディアウェルネスでは、日々頑張り続けているご家族や関係者にとって、いつでも羽を休められる居場所としてこれからもあたたかく寄り添い続けていきます。

通い続ける中で心が落ち着いてくると、相談内容も自分自身のことへ変化し、ペースが空いていったり卒業を迎えたりする方もいます。自分のペースで無理なく続けられることも、通いやすさにつながっています。



メルディア
ウェルネス
MELDIA WELLNESS

メルディアウェルネス
障がいのある方々と、そのご家族を支えるカウンセリングサービスです。
1セッションは60分です。お電話またはWebからお問い合わせください。

PRESENT

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。

12月31日(木)締切

A 1名様



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)

B 1名様



ミュージアムグッズ
(ファイル、写真立て、イヤリング)

C/D 各1名様



Ⓒ emito ドラゴンズ ブラッド ボディスキン ミストアップ(化粧水)
Ⓓ emito ボディスキン スムージングジェル (角質ケアジェル)

E 1名様



忍城手ぬぐい・
提灯マグネットセット

F 1名様



埴輪キーホルダー・
ハンドタオル・
しおりセット

G 1名様



色鉛筆 油性72色
画材セット、収納ポーチ付き

H 1名様



アンパンマン
ばいきんまんと
だだんだん
ドキドキアンパンチ！
【セット内容】本体、ばいきんまん人形、スティック×16、本体用シール、スティック用シール×4

I 1名様



見守りカメラ(blurams)
300万画素、PTZテクノロジー、モーションセンサー、双方向オーディオ、暗視

J 1名様



ジェンガ
(ハズブロ)
セット内容:
木製ジェンガブロック54本、ブロック組み立て用トレイ(紙製)、取扱説明書

K 1名様



7点全身の
筋膜リリース
ローラー
セット
ヨガボール×1、マッサージローラースティック×1、マッサージボール×2、エクササイズバンド×2、日本語マニュアル×1、収納袋×1

vol.76 MELDIA 2026 NOV.
発行元／一般財団法人 メルディア
広報誌MELDIA Vol.76／2026年11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

無料定期購読のお申し込みはこちらから

※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.77
2027年1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

☑ 適正な遺言で不必要な成年後見人を避ける
☑ 財産の凍結を防ぐための対策は？
☑ 障害のある子に適した財産運用方法は？
☑ 障害のある方が相続人にいる場合の相続手続
☑ 子が未成年のうちにしかできない対策
☑ 施設や団体主催の親なきあと無料講演講師

親なきあと対策は 行政書士花村秋洋事務所

初期相談無料！



事務所HP
YouTube
障害のある子を持つ親専用エンディングノート
どうしても成年後見人をつけたくない人が手にする本（書籍）

一般財団法人 メルディア
Meldia Foundation

MELDIAつなぐ

メルディアの支援事業

メルディアトータルサポート

「働きたい」に寄り添う

13種類の作業体験を通して、「得意／不得意」や「どういった時にミスをしやすいか」「困ったときに、困っていると発信できるか」「どういった指示が理解しやすいのか」を分析し、あなたの「お仕事力」を数値化・言語化して客観的にお伝えします。自分自身を知る事は、これから長く働くために必要不可欠な要素です。ただし、ここで出た結果が今後の全てではなく「お仕事力」は、上げられます。職業能力評価で見えてきた課題をもとにトレーニングに活かしていきましょう。

メルディアトータルサポート MELDIA Total Support

〒110-0005 東京都台東区上野6-2-14喜久屋ビル3F TEL：03-6284-4180
〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-13-19 弘林ビル3階 TEL：03-5937-5988

メルディアライフネスト

あなたの未来を、私たちと一緒に。

「生活リズムを整える」「人と交流する」「新たな環境に進む」など生活を円滑に送るにはやるべきことがたくさんあり、大きな壁のように感じることはありませんか。メルディアライフネストの生活能力評価では今のあなたが持つ"心のしなやかさ"、"コミュニケーション能力"、"困難に立ち向かう力"の状態を知ることができます。客観的な評価に基づいてこれからの道のりを一緒に描き、共に前に進むことで少しずつ不安を柔らかくしていきながら、あなたの未来を探していきましょう。

私の人生は、私が創る。
MELDIA LIFE メルディアライフネスト

〒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
TEL：048-816-5405

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。

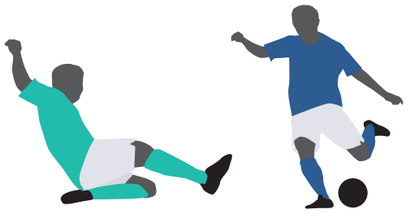
住　　所：東京都新宿区大久保2-5-22セキサクビル7F
アクセス：都営大江戸線・東京メトロ副都心線「東新宿駅」から徒歩3分、JR山手線「新大久保駅」から徒歩８分
電　　話：03-6302-1871
営業時間：11:00～20:00(カウンセリングは12:00～20:00)日・月休み
https://mlda.jp/counseling/
完全予約制：電話もしくはHPから予約
料　　金：1セッション(60分)6,000円
ただし、ご家族・お子さま・ご兄弟の療育手帳もしくは精神障害者保健福祉手帳のご提示で、ご提示いただいた回から無料(何度でも)
※ご家族の方のみ、または、障がいをお持ちの方の同行も可能です。ただし、障がいのある方のみのカウンセリングは有料となります。

メルディア ウェルネス MELDIA WELLNESS

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。3人目のプロとなった石井久継選手は湘南ベルマーレに所属し、日本代表としても活躍しています。



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

障がい当事者、ご家族に直接届く
広報誌メルディアに広告を掲載しませんか？

障がい者を支援する企業様を応援します

本誌『MELDIA』で貴社の魅力を発信しませんか？幅広い読者層へダイレクトに届きます。掲載枠やお見積りはお気軽にご相談ください。

発行エリア：1都6県を中心とした全国
発　行　日：奇数月25日
発行部数：30,000部/号※号によって異なる場合があります。
A4版、中綴じ、右開き、全4C、約32頁構成
仕　　様：・障がい福祉事業所:30%・個人宅:20%
流通方法：・特別支援学校:10%・その他40%
広告の掲載冊子200冊および掲載記事PDFデータ（二次利用可）を提供。

詳しくはお問い合わせください 03-6302-1871
〒169-0072 東京都新宿区大久保2-5-22セキサクビル7F MAIL:org@mlda.jp URL:https://mlda.jp

一般財団法人 メルディア
Meldia Foundation

広報誌 MELDIA VOL.76 TAKE FREE

SHONAN BELLMARE
湘南ベルマーレ

GO! GO!

応援するほど好きになる！

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!



GOAL!!!!!

©SHONAN BELLMARE

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

広報誌 MELDIA VOL.76 2026年11月25日発行（隔月1回25日発行）第76号 通巻76号
発行元／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