



チアダンスチーム Dream Team

障がいがある人もない人も、ともに一つのパフォーマンスを上げる

ダウン症や知的障がいのあるメンバーで結成されているチアダンスチーム「Dream Team」。広いステージの上で、音楽に合わせて輝く笑顔を放ちながら踊る姿に魅了される人が多くいます。彼らのパワーを、練習の場に伺い実際に見てきました。

メンバーの楽しむ姿が 周りにも元気を与えてくれる

衣装に身を包み、軽快な音楽をバックに様々なステージでパフォーマンスを披露する、チアダンスチーム・Dream Team。ポンポンを持ち、時にシンクロした動きで、時に自由な表現で、見ている人たちの視線を引き込む彼らは、ダウン症のメンバーと健常者のメンバーとともに活動するチアダンスチームです。チームの母体となっている柏ゴールデンホークスは、競技チアダンスで世界大会にも出場する歴史あるチームで、代表のオサギエ淑子さんが2018年にユニファイドチームとしてDream Teamを新たに創設しました。彼らの魅力はなんといっても楽しそうな笑顔。日本ではこれまでになかった「チア」の世界で、ダウン症のメンバーが障がいの壁を越えてオーディエンスの人々の心をつたえたいようにして生まれたのか、代表のオサギエさんとコーチの加々美さんにお話を伺いました。

ダウン症の子たちと一緒に踊るチームを作りたい

以前とある大会でアメリカのダウン症のメンバーだけのチームによるパフォーマンスを見たことが、Dream Teamを作りたいと思ったきっかけです。彼らの



Dream Teamの母体である柏ゴールデンホークスは1995年設立。これまで幾度も世界大会に出場。2023年は一般の世界大会メンバーの候補にまで入ったダウン症のメンバーもいました。
代表のオサギエ淑子さん(右)とコーチの加々美沙耶さん(左)

パフォーマンスに会場はスタンディングオベーションで、とにかくオーディエンスみんなが大感動でした。上がるだけで緊張するような広い舞台で彼らが踊りきっているのを見て、その会場にいることに自分自身も感動しました。そこから、ダウン症の子どもたちと何かできないかなと考えました。障がいとは違いますが、自分の子どもがハーフであることで、これまでどうしても差別があることを体感してきました。障がいがある、違いがある、ということ区切られてしまいう子だけでなく、そういった子たちと、健常者である柏ゴールデンホークスのメンバーたちと一緒にチアをやりたいという思いが強くなりました。ちょうどそのころ、とある友人がSpecial Beauty Japanを立ち上げました。この取り組みは知的障がいのティーンコンテストです。このコンテストに、最初の数はダンスチームとして柏



ゴールデンホークスが出演させていたいただきました。その中で、「本当はこういうことをやりたい」と友人に話したらSpecial Beauty Japanに出ている子たちに声をかけてみよう。そうしたら、手を挙げてくれる人が何人かいて、それがDream Teamの始まりです。
立ち上げから2年くらいは、各種イベントや、チアの大会のエキシビジョンに出させてもらいながら活動していましたが、Dream Teamのメンバーは本番が本場に一番上手で輝いています。また、全米大会の部門に出場しないかという話を頂き、現地に行つて出場する経験もできました。そこでは、現地のダウン

症のチームも出ていて交流もできたのですが、そういったタイミングでコロナ禍となり、しばらく外での活動はストップしてしまいました。しばらくはオンラインレッスンに切り替え、最近またイベントなども増えてきて、活発になってきたところです。

舞台をこなすたび チアリーダーになっていく

今でこそ、「写真を撮るよー！こっちは向いてー！」と言うと、みんな前を向いて自らポーズを決めてくれます。すっかりチアリーダーです。しかし、初めは写真1枚を撮るにも大変でした。何度も声がけをしながら撮っていました。最近では慣



現在のメンバーは7人。多くのメンバーは設立当初から継続している。

チアは世界中に 友達を作るツール

本人たちにはもちろんのことですが保護者の方にも、チアを一つのツールとして活用してほしいと思っています。色々なところに友達ができれば保護者同士も繋がりができます。色々な人と会って話をするのもいいです。色々なお子さんのチャンスを広げる機会にもなると思いますし、学校からの情報だけでなく様々なところからの情報で楽しんで生活をしてほしい。世界中に友達を作るツールとしてチアダンスを使ってみてほしいです。



現役チアリーダーが練習に潜入!

メルディア編集部が現役チアリーダーのスタッフがコラボレーション。彼らのパワフルでチャーミングな笑顔にスタッフも魅了されました!

れたものようです。Dream Teamのダウン症のメンバーは現在、上は20歳、下は小学校2年生です。最初はなかなか心を開いてくれないという苦労はありましたが、数か月経てばみんな心を許してくれて、メンバー同士で仲良くしている場面もよく目にするようになりました。誰かが元気をなくしてしまったら、その子のところに行つて元気を出させてあげようとする姿など、彼らのピュアな姿に、普段競技チームで活動する健常者のメンバーも心を打たれています。教え子たちにはチアを通して色々なことに接してほしいと思つているので、区別なく色々な友達ができることも大事にしてほしい。健常者のメンバーには、競技では世界大会に向けて頑張るし、他方でダウン症の子たちと一緒に踊る楽しさも感じてほしいと思つています。ダウン症のメンバーたちの保護者の方々は「健常者の人と何かを一緒にできる機会がないから嬉しい」と喜んでくださいます。



「チアは本当に楽しそう自分の感覚と合うようです。自周り声掛けたり、コミュニケーションができた感じ」と話すメンバーの母さん。

チアダンスチーム Dream Team
2018年設立。ダウン症と健常者のユニファイドチーム。イベントに多数出場実績あり。レッスンは1回1時間2,000円で受講可能。Instagram @dreamteam.cheerdance



1名様 PRESENT



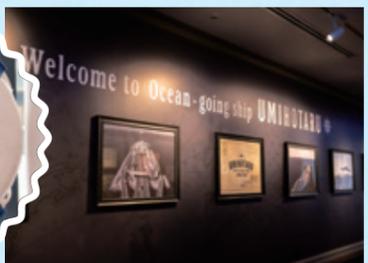
B 柏ゴールデンホークスオリジナルグッズ サコッシュ&クリアファイルセット
詳しくは31ページ



四方に広がる東京湾の眺めにうっとり

施設内のごとく感じる船らしさにワクワク
海ほたるを周っていると、至る所までクルーズ船にいるようなスポットがあります。扉に舷窓から見える海の世界のような絵があったり、床にも甲板を思わせるような図があったり、散策してみると小さな発見がたくさんあるかもしれません。「海上」にいる気分を遊び心たっぷりに味わわせてくれます。

海ほたると木更津を満喫!



おさんぽ DE 楽しむ!

～東京湾に浮かぶ海ほたるから、木更津を巡る1DAYトリップ♪～

写真提供:東京湾横断道路㈱

海ほたる

全長650m/5階建て
東京湾アクアライン(道路延長15.1km)の橋梁とトンネルの接続部にあるパーキングエリア。
1階から3階が駐車場、4・5階が営業施設。
売店やレストラン、リフレッシュ施設が備えられている。
※東京湾アクアラインは有料道路です



各1名様 PRESENT

C カッターフェイスキーホルダー
D GUMMY DECO ※対象年齢4歳以上
E 靴下2足セット(22~24cm) 詳しくは31ページ

海ほたる
〒292-0071
千葉県木更津市中島 地先 海ほたる
<https://www.umihotaru.com/>

首都圏最大級のアウトレットにすぐ行ける♪

アクアライン「木更津金田IC」を降りてなんと1kmで到着。広大な敷地に約300の店舗が並んでいます。

三井アウトレットパーク 木更津
〒292-0009
千葉県木更津市金田東3-1-1
<https://mitsui-shopping-park.com/mop/kisarazu/>

Lunch

市場直営の食堂で鮮度抜群の海鮮ランチを

海ほたるから木更津方面に進み、魚市場の場内で絶品の海鮮料理を楽しむことができるお店。店内はカフェのようなおしゃれな雰囲気、おなかも見たい目も満たされます。

人気のまかない丼(平日限定メニュー)。器にたっぷりのご飯と山盛りの海鮮で満腹。

つやつやのご飯や揚げ物を思わずしゃり。

木更津魚市場直営・海鮮食堂KUTTA
〒292-0832
千葉県木更津市新田3-3-12
<https://www.instagram.com/kutta.kisarazu/>

美味しいコーヒーを深く、そして違うものとの掛け合わせを楽しむ

木更津駅近くに佇み、ペンダントライトが印象的な店舗。コーヒーを中心にくつろげる空間が整っています。

お飲み物1杯購入でドリッパーバック1袋プレゼント!
※ご来店の際は本誌をお持ちください ※特典は2024年3月まで

THE COFFEE Kisarazu
〒292-0057
千葉県木更津市東中央1-4-7
<https://thecoffee2019.jp/>

海底トンネルを抜け、東京湾の360度パノラマビューを望む
東京湾の中央部を横断する東京湾アクアライン、そのパーキングエリアである「海ほたる」。木更津と川崎を繋ぎ、木更津側の入口からは約10分、川崎側の入口からは約20分で行くことができます。両エリアを繋ぎ、海に浮かぶ世界的にも珍しいこの施設では、東京湾の全方位に広がる眺望を思う存分に味わうことができます。写真を撮るのに楽しめるフォトスポットも多数。お買い物だけでなく、展望デッキやフォトスポットを活用しながら楽しいひと時を過ごすことができます。

海ほたるへは
自家用車でドライブはもちろん、川崎駅や木更津駅から直行的高速バスも利用できます。

コンパクトながら充実した食・土産も揃う海ほたる
海ほたるには、房総地域の特産品を活かした食事やお土産も豊富にそろっています。4・5階に施設がコンパクト

に集まっているので、周りやすいのも特徴です。屋内のフードコートで食事を取ることもできますが、せっかくなら眺めのいい海沿いのスペースや、お天気がよければ屋外のベンチに腰掛けて海風を感じてみては?

第5回

『うまれてきてくれて ありがとう』

にしもとよう 文 黒井健 絵
童心社 2011年

作者のにしもとようさんの息子さんは、難産で生まれてきて、その経験がきっかけで、この絵本が出来上がったそうです。

先ごろ、しちだ教育研究所の七田厚社長様と対談を行い、絵本を通して親子でコミュニケーションを取ることの大切さを語り合いましたが、彼の著書『わかってほしい!を読みとる本』の中にも、「胎内記憶」のあるお子さんと親御さんのお話が出てきて驚きました。

「お母さんを選んで生まれてきたよ」という子どもに、次は、「生んでくれて、ありがとう」と言ってもらえるよう、親は一生懸命育児をするのです。因みに、葉祥明 絵と文の『生んでくれて、ありがとう』(サンマーク出版 2001年)も私の大好きな絵本。こちらは自分の赤ちゃんに何らかのハンディキャップを抱えたお母さんに、赤ちゃんの魂が勇気と希望を与える絵本でした。(木村)



あらすじ

主人公は、生まれる前の赤ちゃんです。ママを探していると、ママと一緒に動物たちと出会います。ぼくは、「うまれてきてくれてありがとう」その言葉を言ってほしくて、ようやく見つけたママのおなかのなかへ入っていきます。かけがえのない命の誕生を親子で喜び合える絵本です。

童心社 橋口 英二郎さんの推薦の言葉

この作品は2011年の初版で、2023年現在で55刷と版を重ねています。読者からは「まさに母となった今の気持ちです」「何度読んでも胸が熱くなる」「読んだあと息子をぎゅっと抱きしめました」など、ご自身と重ねながら深く受け止めてくださった感想がたくさん届いています。それはきっと誰もが聞きたい言葉であり、なかなか言えない言葉でもあるからでしょう。黒井健さんの絵には慈愛の気持ちが込められていると感じます。実際、大人になった今の私でも、読むたびに胸を熱くする絵本です。



本日は、童心社におじゃましています。
「くれよんのくろくん」がお出迎え!!



ひとりひとりの個性を尊重する大切なメッセージが伝わる「くれよんのくろくん」です!!

障がいのある人に届ける手段 紙芝居の効用

紙芝居は、演じ手を通して、物語のメッセージを伝える魅力的な媒体です。障がいのある人と一緒に紙芝居の世界に没頭し、想像力を発揮することで、有効なコミュニケーションの手段にもなります。

最近、目の見えない男性がバスに乗るのを助けてくれた子どもたちの話『バスが来ましたよ』(拙著)という絵本の読み聞かせを耳の聞こえない子どもたちに手話で行ってもらいました。障がいを理解し、共に楽しむにはどうしたらよいか、作り手の私たちも常に意識していれば...と実感しています。

VOL.5 美幸先生とたのしむ

ミラクル 絵本ツアー

(未来が来る)
miracle picture book tour



一般財団法人
メルディア
事務局長 永野周平

木村 美幸 スロフィール
(一社)チャイルドロアクリエイト®代表理事。作家(ペンネーム・由美村嬉々)、編集者、絵本カタリスト®、絵本学会会員、JPIC読書アドバイザー。老舗の児童図書・保育図書版元の元取締役。著書に『バスが来ましたよ』『にじいろのペンダント』(絵本)、『これだけは読んでおきたい すてきな絵本100』『発達段階×絵本』(評論)『100歳で夢を叶える』『一冊の絵本』(エッセイ)ほか。

紙芝居の力を信じています
株式会社童心社 編集長 橋口 英二郎

童心社は1957年の創業以来、紙芝居と児童図書の出版を続けてきました。

絵本には「いないいないばあ」「おしれのぼうけん」「14ひきのシリーズ」など多くの読者によって支えられているロングセラー作品がたくさんあります。そして毎月2冊の新刊を刊行し続けている紙芝居が、実は童心社が童心社であり続けるための重要な出版活動だと言えます。

コロナ禍で私たちは他者との距離をとる生活を強いられ、紙芝居も演じる機会が少なくなりました。紙芝居は観客と演じ手が密になり、互いの表情が見え、温もりが感じられる距離で演じられてこそ、そのもの。紙芝居はきわめて人間的なメディアなのです。人と人が向き合い、互いの目を見て話し、その声に耳を傾ける——人と人がかわり、生きていくための最も基本的な行為——紙芝居という装置が作り出すのは人間的な場そのもの。だからこそ子どもたちは紙芝居が好きなのだを確信しています。

支援学校小学部で紙芝居を演じる機会がありました。子どもたちは紙芝居を自由に、思い思いに楽しんでくれました。

した。先生からのメールには、「紙芝居は、音楽やダンス同様、初対面であることや障がいを乗り越える。すごいと感じた」と嬉しい言葉が書かれていました。また、童心社は、1967年の刊行以来「人生で初めて出会う一冊」として親しまれてきた絵本『いないいないばあ』を、2021年に点字付きさわる絵本として刊行しました。見える人も見えない人も一緒に楽しめる、すべての人が人生で初めて出会う一冊になるように、届けていきたいと思っています。



3名様 PRESENT

簡単な感想を書いて事務局にお送りください。



にしもとよう 文 黒井健 絵
『うまれてきてくれてありがとう』
(童心社 2011年)

詳しくは31ページ

P26~29の療育手帳に関する漫画エッセイも併せてお読みください。

1人でも多くの方に寄り添いたい



カウンセリングルーム
メルディア ウェルネス
MELDIA WELLNESS



療育手帳の提示で無料だから
気軽に何度も相談できる

カウンセリングを体験したまるさんは、どんな感想をお持ちなのでしょう？

まる：私自身、あまり悩む性格ではないのですが、それでもここで話をした後、何となく心が軽くなりました。

永野：それでいいと思います。

まる：私はSNSに自分のページを持つているので、多くの方からメッセージが入ります。それを読むと、どうしたらいいのかわからないと悩んでいる方がたくさんいらっしゃいますね。ですから、気軽に悩みを聞いてくれる場所が必要だなと思います。クリニックや病院の精神科は敷居が高いですから・・・。

まる：悩んでいるとき、誰かに相談しないと、自分だけじゃ選択肢がなくなっちゃうんですよ。

永野：人は困ったとき、色々な解決方法を考えているようでも、実は知らないうちに結論を持ってしまっていて、その方向に向かうんです。だからこそ、第三者が入って、さまざまな選択肢を提示しないとダメですね。そこで始めて、視界が開けるのです。

まる：確かにそうですね。他の人の意見で、違う着地点が見えてくる。そうすると、気持ちも変わるから、ますます状況が変わってくるような気がします。それから、特に支援については、知らない

障がいがある方の家族を支えるサポートルーム「カウンセリングルーム メルディア ウェルネス（以下、メルディア ウェルネス）」で、本誌に漫画エッセイを寄稿しているまるさんが、相談を体験し、メルディア事務局長の永野 周平と対談しました。



メルディア事務局長
永野 周平

イラストレーター・漫画家
まるさん

メルディア ウェルネスのカウンセリングルームで対談

しょうし、パートしかできない人もいるでしょうから、1回に数千円は躊躇しますよね。

永野：1回6000円で2週間に1回通うと、1年間で15万円近くになってしまいます。困り事を解決するには時間が掛かりますから、いつでも、いつまでも、納得いくまで通っていただきたいので、ご家族の療育手帳提示で無料にしたのです。

まる：そういう所は聞かないので、助かります。

**いざという時に備えて
使える支援を用意しておきたい**

まる：悩んでいるとき、誰かに相談しないと、自分だけじゃ選択肢がなくなっちゃうんですよ。

永野：人は困ったとき、色々な解決方法を考えているようでも、実は知らないうちに結論を持ってしまっていて、その方向に向かうんです。だからこそ、第三者が入って、さまざまな選択肢を提示しないとダメですね。そこで始めて、視界が開けるのです。

まる：確かにそうですね。他の人の意見で、違う着地点が見えてくる。そうすると、気持ちも変わるから、ますます状況が変わってくるような気がします。それから、特に支援については、知らない

ことがたくさんあるので、教えていただけると思います。

永野：支援は重要ですね。
まる：先日、私が病気になるって、医師から「入院です」と言われたんです。そのとき、自閉症の息子を誰にも預けられないことに気がついて、慌てました。市役所に相談に行くと、「1カ月前に分かっていて、入所施設に空きがあれば入れます」と。自閉症でも預かってもらえるかの確認も必要になります。幸いそのときは入院せずにすんだのですが、準備をしておかないと、急なときに困るなと思いました。

永野：子どもだと、意思疎通ができるかどうかという問題もあって、急な預かりは難しいでしょうね。

まる：確かに、私も知らない所に預けるのは、息子がパニックになるかなとか考えて、躊躇しますね。今は知り合いを頼って何とかしてはいますが、常に自分に何かあったらどうしようという不安を抱えています。

永野：メルディア ウェルネスに相談に来ていただければ、一緒に探しますし、支援の情報も提供します。あらかじめ、預かり先などの目星をつけておくと安心ですよ。

お問い合わせはこちら
TEL: 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

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。

X(旧Twitter)
https://twitter.com/gf_meldia

ホームページ
https://mldia.jp

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://mldia.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。

メルディア
ウェルネス
MELDIA WELLNESS

一般財団法人 メルディア
Meldia Foundation

MELDIAつなぐ

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ーグデビューを果たし、プロ契約内定となっています。

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。

直接支援
一あなたの「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。

障がい者にとって 重要なことの**一つは、 安全な交通手段の確保**

シンガーソングライター 水越けいこ

交通手段が障がい者の
将来を妨げないように

私たち親子が長年暮らしているこの街には、JR線と私鉄線の駅があります。もし息子の麗良が毎日利用するとしたら、どちらの駅も歩くにはちょっと遠いかなという距離なので、息子は通勤にバスを利用しています。

東京都内は電車もバスも便利ですが、半面、交通量が多い分、遅延や渋滞などの交通トラブルがあります。最悪の場合、交通事故などの心配もあります。特に障がいを持つ子どもを1人で出掛けさせるまでには、熟考と多くの苦労をされたことでしょう。親は最初に「子どもを安全に目的地まで行かせたい」と考えます。そのためには、自分が通学通勤に付き添えばいいのですが、やがて、「それでは子どもの自立につながらない」とも思い始めます。

障がいを持つ子どもは、能力、体力ともに千差万別です。また、それぞれの家庭や居住地によっても、環境が変わってくるので「〇〇くんは電車通っていい」とか「△△さんは大通りを渡るまでは送り迎えをしている」などという知人などから聞く具体例が参考にならないのです。つまり、人のやり方をまねするのではなく、我が子の生活に合うだろう最良のプランを与えなければなりません。

ん。大抵の子どもたちは、自分ではプランを決められませんからね。

障がい者の交通手段は、子どもや大人、知的や身体の障がいに限らず、学校選びや職場探しに直結するほど重要なことです。逆に言えば、障がいを持つ方が少しでも希望する学校や職場に通える可能性、彼らが明るい未来を描ける可能性を増やすには、安全な交通手段が必



少し前、私が夕方、一人で電車に乗った。おそろく高校生で、制服はブレザーで、ネクタイをピンと締めていて、とても格好良かった、というか、とてもかわいらしかった。運良く座れた彼は、カバンから市販の小さなペットボトルに入ったほうじ茶を出し、おいしそうに飲んでいました。独り言で「お腹空いたな」「夕ご飯はなんだろうね」と呟いている姿に、我が子を連想してしまいました。彼を見つめながら微笑ましい気分が、ふと「なんであんなに小さいペットボトルなのだろう。もっと大きいものを買えばいいのに」と不思議に思いました。その後、彼は私と同じ駅で降りたのですが、その時、私なりに理由が解った気がします。

小さなペットボトルは 家族の愛の証

要です。安全な交通手段を確保するためには、必要で最も大切なこと、それは「優しさを持ち寄ること」と私は思っています。

彼がベンチに腰掛け、カバンを開き、4つの空のペットボトルを取り出した。どれも小さなサイズです。1つはコーヒード、あとの3つは同じほうじ茶でした。複数のペットボトルがある理由、それはきっとご家族の方が、彼の飲み過ぎと水分補給を考えて「朝はこの



コーヒードを飲んでいいよ。午前中はこれ1本で、お昼ご飯はこれ1本。帰りも1本ね」などと、決めてあげているのでしょう。あくまでも私の想像の範囲ですけどね。

空いたペットボトルを愛おしそうにゴミ箱に捨てている彼の姿を見ていると、その家族の暖かさを感じるころがありました。

そして、ご家族の努力で安全な通学方法を確保したからこそ、おいしく水分補給ができる余裕が生まれ、彼の生活に潤いを与えているのだろうなと思いました。

また新しい年になりましたね。皆さまにおきましては、去年より本年、より愛に溢れた日々が迎えられるようにと願っています。新年のご挨拶とさせていただきます。

PROFILE

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/>



シンママのはじめて育児は 自閉症の子でした

療育手帳で少しでも 生きやすく 育てやすく

知的障がいと認めることが怖くて、療育手帳の申請を躊躇している方がいらっしゃるかもしれません。シンママこと、まるさんも、そんな気持ちを抱えていた一人だったようです。

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://twitter.com/shishishishimr>
 (右)Instagram
<https://www.instagram.com/maru.manga/>



療育手帳の面談



療育手帳取得の決断





療育手帳を持っていないと、さまざまな福祉サービスが利用できませんし、将来的に障がい者求人応募が可能になるなど、メリットがあります。もしも、取得を躊躇している方がいらしたら、それが本人のためになるかどうかという視点から考えてみるというかもしれません。

息子を療育に通わせて、ようやく、障がいを受け入れることができたと思っていたのですが、それでも最初は「療育手帳を取得すると、息子の障がいを認めってしまうことになる」という葛藤がありました。実は、今でも落ち込んでしまうときがあります。それは変えようのない事実です。療育手帳の取得に関して、障がいを受け入れられずに悩んでしまうご家族もたくさんいらっしゃるでしょう。もう少し、療育手帳が取得しやすいイメージに変わればいいと思います。しかし、私は自分の気持ちより、息子にとつて少しでも生きやすい世の中にしてあげることが重要だと考え、「使える支援は全て使おう」と療育手帳を取得しました。

自分のためではなく、障がい者本人のことを考えて

先輩ママ「まるさん」からのメッセージ

療育手帳があれば、心を安らかに保てる

自閉症の息子は、急に不機嫌になってしまうことがよくあります。例えば、動物園に行っても動物を1匹も見ずに駆け抜けて、突然「帰る！」と不機嫌になり、すぐに退場したことがあります。同じようなことは、さまざまな施設で何度も繰り返しました。そんなとき、普通なら「せっかく入場料を払ったのに、もったいない」とこっちまで不機嫌になったり、逆に不機嫌になることを考えて出かけるのを躊躇したりするかもしれません。でも、手帳で安くなっているから「まあいいか」と思えば、心が疲弊しません。「仕方ないなあ」と帰ることができずし、それに懲りることなく、気楽に「行く？」と声を掛けることができます。療育手帳を取得する一番のメリットは、そこだと思います。取得を悩まれている方は、ぜひ、そういうメリットも考えてみてください。

3名様 PRESENT

シンママ、はじめて育兒は自閉症の子でした

まる著 岡田俊監修 『シンママのはじめて育兒は自閉症の子でした』(KADOKAWA, 2022年) 詳しくは31ページ

ひとり親×発達障がい育兒の毎日

PRESENT

A

3名様

小塚 崇彦さん
サイン入り
トートバッグ



B

1名様

柏ゴールデンホークス
オリジナルグッズ
サコッシュ&クリアファイルセット



C

1名様

Cutter
フェイス
キーホルダー



D

1名様

GUMMY
DECO
※対象年齢
4歳以上



E

1名様

靴下2足セット
(22~24cm)



F

3名様

にしもとよ 文
黒井健 絵
『うまれて
きてくれて
ありがとう』
(童心社、2011年)



G

3名様

まる著 岡田俊監修
『シンママの
はじめて育児は
自閉症の子でした』
(KADOKAWA、2022年)



H

3名様

DELISH
KITCHEN
レシピ本



I

1名様

善光寺大勸進
今治タオル&
お守りセット



J

1名様

フェイスタオル
&防水ポーチ



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。



2月29日
締切

コラボ企画

DELISH KITCHEN

× りくですよ チャンネル

家のキッチンを飛び出し DELISH KITCHENスタジオへ

前回、前々回と自宅にてDELISH KITCHENのレシピを実践してくれたり君。今回は、舞台を自宅のキッチンからDELISH KITCHENのキッチンスタジオに移し、りく家のオムライスレシピの提案に挑戦します。スタジオにやってきましたりく君一家は、まず38階からの眺めに感動。緊張の面持ちで準備に入りますが、料理を始めると徐々に緊張も解けたようで、素早い手捌きで料理をしてくれました。



初めての空間に
そわそわ

レシピ動画
メディア
『DELISH KITCHEN』



YouTuberで重度知的障がいのある高校生・りく君とその家族がDELISH KITCHENのスタジオで料理に挑戦！今回は家庭でのオリジナルレシピをフードスタイリストに披露しました。



“誰でも簡単に作れる”
理由はレシピづくりにあります！
DELISH KITCHENレシピ開発ポイント

- ① 現代のキッチン環境に合わせた調理器具の使用
・ガスコンロが1つしかない場合も念頭に置く。
・専門的/特殊なものは使わず、一般的な調理器具で作れること。
- ② 基本的には一般家庭にある調味料の使用
・一般的なスーパーで手に入る食材で作れること。
- ③ 初心者でも安心・安全に作れるレシピ

オムライスという家庭料理の定番を作っていただきました。シンプルな工程はもちろん、ソースの工夫や、チキンライスのトマト味の濃厚さをアップさせるひと手間が素晴らしいです！(フードスタイリスト・吉野千穂さん)



3名様 PRESENT

H DELISH KITCHEN レシピ本
詳しくは31ページ

りく日記

毎日のルーティーンをご紹介します。1. 学校から帰宅後は、すぐにベランダに行き洗濯物を取り込んで畳む。2. 炊いたご飯の余りをラップ掛けて冷凍庫に保存。料理以外の家事もしっかりとこなすりく君です。

りくですよチャンネル

重度知的障がいを持つ高校2年生のりく君が家族と過ごす日々を投稿しているチャンネルです。
YouTubeチャンネル:
<https://www.youtube.com/@riku888>

vol.59 MELDIA
2024 JAN.

発行元/一般財団法人 メルディア
広報誌MELDIA Vol.59/2024年1月25日発行
本誌の無断転載・複製を禁じます。
2017-2024©All Rights Reserved.
一般財団法人 メルディア/広報誌MELDIA



※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



次号予告
MELDIA vol.60
2024年3月25日 発行予定

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



子どもたちに夢と未来を!
 —誰でも平等に夢を持ち、叶えることができる—

東京八王子ビートレインズホームゲーム 観戦チケットプレゼントキャンペーン

お申し込み方法



◀こちらのQRコード (LINE) からお申し込みください。その他、「info@trains.co.jp」までお問い合わせください。試合日程を公式WEBからご確認のうえ、お申し込みください。

<https://trains.co.jp/>



ホームページから東京八王子ビートレインズの情報をチェック!

東京八王子ビートレインズ
 〒192-0904 東京都八王子市安町3-6-7サザンエイトビル1F



1・2月の試合情報

たのしみかた



1/12 19:00 **FRI**
13 14:00 **SAT**

VS. 湘南ユナイテッドBC
 エスフォルタアリーナ八王子(メイン)

1/19 19:00 **FRI**
20 14:00 **SAT**

VS. 香川ファイブアローズ
 エスフォルタアリーナ八王子(メイン)

2/2 19:00 **FRI**
3 14:00 **SAT**

VS. しがわシティバスケットボールクラブ
 エスフォルタアリーナ八王子(メイン)

2/23 16:30 **FRI**
24 13:00 **SAT**

VS. 山口パッツファイブ
 エスフォルタアリーナ八王子(メイン)

★カッコいい演出に注目

試合前は、チアダンスの素敵なパフォーマンスやかっこいい選手入場など、見どころ満載♪ちよびり早めに入場して、トレインズならではの演出もお楽しみください!

★無料のジュニア会員に入会してグッズをGET!

小・中学生は無料のファンクラブ「ジュニア会員」に入会すると、応援グッズやトレーディングカードなどがもらえるよ!もちろん入場料も無料なので、入会した方がおトク!

★飲食ブース

スポーツ観戦には食べ物や飲み物は欠かせません! 会場内での飲食販売やキッチンカーなど試合日によって様々なフードが出店! アリーナグルメを堪能しよう!

★出店ブースもチェック

八王子ビートレインズのホームゲームでは出店ブースもあります!