

息子がくれた
気づき。

社会と福祉が もっとなだらかに なることを願って



2018年に“完結”したロックバンド・チャットモンチーの元メンバー
福岡兒子さんの長男には発達障がいがあります。
自身の初随筆集「おかえり」で告白したお子さんのことを移住先の徳島で
暮らす日々とともに伺いました。

息子に発達障がいがあることも
自分にとっては素敵な出会い

ロックバンドの活動を完結させ、出身地の徳島県に移住し、家族3人で暮らしている福岡さん。現在は、楽曲制作やイベントスペース運営などをされています。4歳になる息子さんには発達障がいがあることを「おかえり」の中で告白しました。「徳島に移住して、気持ちの変化もあった中でお声がけいただいたエッセイ本を制作しました。何かメッセージ性を込めているわけではなく、自分の今の状況をお知らせするという感じです。なるべくありのままの自分を書こうとする中で、家族の存在は自然と出てきました」と福岡さん。息子さんはご自身にとってどのような存在か伺うと、「息子中心というよりも、息子そのものに自分がつながっているような感じで、全部息子が主軸になってもそのことが意外と苦



息子さんの発達障がいを告白した随筆集

じやありませんでした。彼の喜びが自分の喜びになり、悲しみが自分の悲しみになることがごくごく自然に受け入れられています。息子に発達障がいがあることも、私にとっては結果的にとても素敵な出会いで、知らなかった世界を知ることのおかげをくれたと思っています」と話します。

自然に帰る心地よさを
体感する日々と福祉資源の現実

「今暮らしているところは本当に自然が豊かで、息子は毎日のようにカエルや虫を捕りに行くんです。それについて行く強制的に田んぼに入ったり、山に行ったり、川に行ったりして。昔私もこういう遊びをしていたけれど全く忘れていて、改めて自然に帰るととっても心地が良かったです。普段は楽曲制作など、家にこもりがちなのですが、息子が引っぱり出してくれるので、彼をここに連れ

て来られてよかったですと思うと同時に私も一緒に楽しんでいきます」と福岡さん。逆に見ました。「今は療育に片道1時間かけて通っています。小児科もないような地域なので、そういった施設や制度の選択肢はやはり少ないと感じます。息子が成長するたびに新しい課題も出てきますが、それに対しては息子の成長とともに互いの信頼関係が深まり、一緒に乗り越えようとしている感じはあります。しかし、本人は発達障がいのことは気にしていないというか、分かっていない一

方で、他所と比べられる瞬間にうちの子だけできないと、一般的な社会との壁を私を感じてしまうこともあります。そういう社会の中で生きていくんだなと、とても考えさせられますし、まだまだ答えのない船旅中です」。

将来はどんな挑戦して
自分の居場所を見つけてほしい

新しい環境に飛び込むことに不安はなかったのでしょうか。「徳島への移住も息子がいることで決断したのですが、今は何かやれば新しい出会いが舞い込んできて、人との出会いがとても財産になっていきます」と、仕事に限らず、自分が知らない世界に行くために新しいことへの挑戦や、人との繋がりを大切にしているそう。

「何より、周りにいる人たちにも恵まれていて、例えば、息子が通う保育園では15人のクラスに3人の先生がついてくれて、とても手厚くサポートしてくださっています。また、子どもたちも幼い頃から一緒に過ごしているので、息子のことを特別視しないんです。当たり前前にこの子はこういう特性の子、と思ってくれる友達がいるのは、ありがたい環境だなと思います。自然にも触れられ、先生方も理解が深い、これに関しては何とでもい

いなと思っています。ただ、今後息子にもっと自我が出て、こうしたいという選択を持ち出したら、どんな挑戦させてあげたいです。没頭するタイプな気がするので、何でも挑戦してみてもいいかなと思います」と将来への想いを語ります。

社会と福祉がもっと交わるために
できることがないか

「私自身は、息子に発達障がいがあると知ったことで、自分の視野の狭さに気づくことができました。正直、以前から特別支援学校の子どもたちと接する機会はありませんでしたが、無関係ではないはずなのに、現実を知らなかった自分に驚きました。ですが、今はしっかりと向き合っていきたいなと思っています。一番の望みは、社会と福祉がもっとなだらかになったらいいなということです。普通に生活していたら絶対どこかですれ違っているはずなのに、障がいについて知らないことがあまりに多い。だから、私にとってはこれは息子がくれた機会だと思ってもっと社会と福祉が交わり、平坦になるような、そのために何かできたかなと考えています」。内に秘めた思いについて話してくださいました。様々な才能を持つ福岡さんのアイデアで少しでも未来が明るくなることを祈っています。



福岡 兒子
徳島県在住。音楽家(チャットモンチー系)、イベントスペースOLUYO主宰。ロックバンド「チャットモンチー」を完結させ、ソロアーティスト「accobin」として活動中。自身初の随筆集「おかえり」をミルブックスより発売中。
<https://oluyo2016.wixsite.com/tokushima/shop>



オフィシャルサイト
<https://accobin.jp/>



徳島に移住し、肩の力を抜いて楽しんでいるという福岡さん。

何をして遊ぼう、どうやって過ごそう

寝そべったら何が見える？
自然がいっぱい



都立府中の森公園「大きな広場」

大人も子どもも大はしゃぎ
ユニバーサルデザインの遊具



都立府中の森公園
「もり公園にじいる広場」



トイレや水場が近い
慌てなくても大丈夫



都立明治公園「インクルーシブ広場」

ちょっと日陰で一休み
交流が生まれるベンチ



都立練馬城址公園



都立府中の森公園「もり公園にじいる広場」

だれもが遊べる遊具広場のある公園に遊びに行こう

誰もが楽しみたいよね

都立砧公園「みんなのひろば」

だれもが遊べる遊具広場の
ある公園とは…
インクルーシブは「みんなが含まれる」と言う意味で、障がいの有無、年齢・性別（ジェンダー）、国籍・個人の能力などで差別することなく、お互いを尊重して、関わり合い、助け合う姿勢をみんなが持つという理念であり、ユニバーサルデザイン遊具のある公園は「障がいのあるなしに関係なく、すべての人が楽しく遊べる」公園です。



だれもが遊べる遊具広場のある公園って、知っていますか？
もう行ってみたいですか。大勢の人がいる公園なんてとても行けないと
ためらわれていますか。子どもの成長に公園遊びは不可欠です。
さらに公園をきっかけに多様な子どもや保護者、
地域の人々の交流が生まれ、お互いを認めあい
尊重しあえるようになったらいいですね。
だれもが遊べる遊具広場のある公園に遊びに行ってみませんか。

だれもが遊べる遊具広場のある公園の3つのポイント

**遊具だけでなく
自然豊かな環境**
ユニバーサルデザインのやさしい遊具だけではなく、植物・土・水・風といった自然豊かな環境の中で、芝生に寝そべったり、落ち葉やどんぐりを拾ったり、変化に富んだ遊びが楽しめます。

**声を上げよう
対話と参画**
従来の行政主導の公園ではなく、地域住民や学校、利用者、管理者など、様々な人との対話を大切にして、居心地が良い公園を目指します。意見があったら積極的に声を上げましょう。

**公園は地域の人と
利用者が育てるもの**
公園をきっかけに、遊びにやってくる多様な子どもや保護者、地域の人々が互いに関わり合うことで、インクルーシブな意識が広がっていきます。ユニバーサルデザイン遊具のある公園を育てていくのは利用者たちです。

る遊具広場のある公園の現状について詳しくお話を聞きました。
「車イス用のスロープがあつたり、体幹の弱い子どもでも安全に乗れる遊具、ユニバーサルシートのあるトイレなど、ハード面の設備が整い、身体的な障がい公園にアクセスできなかった子どもが、公園に来れるようになりました。しかしソフト面になるとまだまだ課題があります。例えばオープンした最初の頃ですが、『滑り台の上で大声で叫んでいる子どもがいるので、どうにかしてもらえませんか』という通報がよくありました。様子を見に行き、『きっと楽しいのでしょう、大丈夫ですよ』と伝えると、『ああ、ここはそういう（インクルーシブな）ひろばなんです』とほじめて理解されます」（以下「は神林さん」）
障がいというと、車イスなどの身体障がいの人のイメージが強くあり、発達、知的、精神の障がいのように見ただけでは分かりにくいと、なんか危ない人、変な子どもと誤解されてしまうようです。
だれもが遊べる遊具広場のある公園は多様な人々の交流の場
でもそこで、遊びに行くことを躊躇しないしてほしいと神林さんは強く言葉を続けます。
「私たちが調べたところ、公園利用者の8割がこれまで障がいのある方と関わる機会がなかったと答えています。障がい児の保護者が、うちの子がなかやらかしたらと心配するように、健常児の保護者もまた同じ心配をしているのです。公園で遊ぶ親子同士が、言葉を交わし合い、繋がったら、どんなに公園が楽しくなるでしょう」
つい最近のことですが、親子でどんぐり拾いをするイベントがあつたそうです。「あるお父さんが、自分の子どものために段ボールで怪獣を作ったんです。そうしたらダウン症のお父さんがどんぐりを怪獣の口に入れ始めて、すぐに周囲の子どもたちも入れ始めたんです。お父さんは我が子と遊ばせませんでした。後でその子は他の子どもと遊んでいました。後でお父さんは『自分の子ども以外と遊んだのは初めてでした。すごく楽しかったです』と話してくれました。
だれもが遊べる遊具広場のある公園は、そういう公園なんです。遊具で遊ぶだけではないのです。人と人との関わりあいによって作られる。多様な人々の交



誰もが遊べる公園
うちの子も連れて行ってあげたいけれど…

2020年3月にだれもが遊べる遊具広場のある公園の国内先駆けになる東京都立砧公園「みんなのひろば」が誕生しました。4年経った現在は、東京近郊県からも大勢が押し寄せる人気の公園になっていきます。そして「障がいのあるなしを問わず、みんなが楽しく遊べる公園」という理念が社会のニーズを得て、日本各地に増えています。
ユニバーサルデザイン（年齢や性別、文化、言語、障がいの有無に関わらず、誰もが利用できるデザイン）の遊具が配置された公園は、とても楽しそうですが「うちの子どもも連れて行ってあげたいけれど、周囲はどう見られるかしら。あちこち動き回り、よその子どもにも迷惑をかけたらどうしよう…」
いくらだれもが遊べる遊具広場のある公園だよ、みんなが遊べる公園だよといっても、それが本当に機能しているのか不安だという声は少なくありません。そこで子どもを外遊び活動に携わり、砧公園のみんなのひろばの運営に関わる一般社団法人TOKYO PLAYのインクルーシブな環境づくり事業担当チーフの神林俊一さんに、だれもが遊べ



検討会を何度も重ね、横浜市にできた最大級のインクルーシブ公園
(神奈川県小柴自然公園「インクルーシブ遊具ひろば」*)



「公園づくりワークショップ」を開催し、たくさんの意見・アイデアを反映。
(東京都品川区「大井坂下公園」*)



3100㎡に遊具は7基、広い芝生広場も併設。
(富山県空港スポーツ緑地「インクルーシブひろば」*)



試作品をもって 全国の公園を回る

遊具には工夫がいっぱい

流の場です。公園に遊びに来ることでお互いの理解が進み、健常の子とも障がいのある子どもと一緒に遊んでいるのが普通になっていくのです。その流れは少しずつですができてきていると感じています」

だれもが遊べる遊具広場のある公園

の目玉になっているのが、見ただけでワクワクしてくるようなカラフルな遊具たち。その形状やカラーリングには細かな配慮や工夫が施されているそうです。遊具開発メーカーである株式会社コトブキ営業本部の福田英右さんに、一般的な遊具とどこが違うのかを聞きました。「まず設計し製作にかかる時間が大きいです。試作品ができる工場などに設置して、障がいのある子ども、健常の子どもたちに遊んでもらって、意見を聞きます。そしてさらに試作品を作り、今

度は全国の公園を回ります。好きに遊んでもらって、モニタリングを行います」(以下「」は福田さん)

新しい遊具に夢中になる子どもたちは、製作者側が意図しない動きを見せることもしばしばあり、それらを拾い集めて、改善を繰り返していくそうです。

「例えば、遊具の高さです。遊具のデッキは高いところにあります。そこまで登れない子どももいるわけです。では低ければいいかというと、今度は楽しさが少なくなります。ここが難しいわけですが、遊具メーカーの腕の見せ所でもあります。」

「私たちがいちばんこだわっているのは、多様な子どもたちが一緒に遊んでみて、楽しいか面白いか、またこの遊具で遊びたいかという点です」

遊具の高低にも、こだわりが詰まっているわけですね。

カラフルな色調も 視覚への配慮から

遊具の色調も、見栄えで選ばれているわけではないそうです。

「神経過敏や色弱の子どもへの配慮です。注意が必要なところには視認性の高い黄色を使う。色弱の子でも認識しやすい青色を基調とするなどです。また幅が広い滑り台は、大勢の子どもが一緒に、そして大人も一緒に滑ることが出来ます」

インクルーシブ遊具の特徴をまとめると①色調に工夫がされている、②体を動かすだけでなく感覚的な要素も取り入れている、③障がい児、健常児、保護者も一緒に遊べる、④回転遊具のように自分のアクションが他者の遊びに繋がる、⑤遊具を介して交流が生まれる、ということになります。「遊具を配置しただけではユニバーサルデザイン遊具のある公園にはなりません。交流が生まれる場所であること。私たちもその一端を担うべく公園作りに参加させてもらっています」

気持ちのいい季節になりました。ユニバーサルデザイン遊具のある公園に行ってみませんか。

Q 全国に何カ所くらいあるの？

A 正確なデータはありませんが、大小合わせて1000カ所を超えていると言われています。「弊社だけでも300カ所以上に遊具を設置しています」と福田さん。最大クラスでは北海道札幌市の「農試公園」や兵庫県小野市の「ひまわりの丘公園」など。都内では世田谷区の「砧公園」、豊島区の「としまキッズパーク」、立川市・昭島市の「国営昭和記念公園」、府中市の「府中の森公園」、練馬区の「練馬城址公園」などに設けられています。近所の公園を検索してみましょう。

お話を聞いたのは



福田 英右さん

株式会社コトブキ営業本部／公園遊具の大手メーカーで、体を固定するブランコや、こぶのある斜面などいくつものインクルーシブな遊具を開発し販売。コトブキ・インクルーシブ・プレイグラウンド特設HP: <https://townscape.kotobuki.co.jp/inclusive/>



神林俊一さん

一般社団法人TOKYO PLAY(インクルーシブな環境づくり事業担当チーフ、人材育成支援事業担当チーフ)、一般社団法人プレーワーカーズ理事、そとあそびプロジェクト・せたがや 外遊び推進員。TOKYO PLAY: <https://tokyoplay.jp/>

3名様 PRESENT



「インクルーシブって、なあに？～子どもを分けない場づくり はじめの一歩」フィリップ・ダウチ(著)、嶋村仁志(訳) 発行者:TOKYO PLAY 詳しくは31ページ

ブランコや滑り台に続く注目遊具



つかまったり登ったり、遊び方は無限大。介助者の手が届きます(*)



秘密基地のようなドーム。1人でのんびりできるのもいいね。(*)



みんなで乗れる回転遊具。乗るよりも回したがる子どもが多い。

市 Market

一見無機質なコンクリートの建屋を入ると、多くの人で賑わう市場が。「うらりマルシェ」では港で水揚げされたマグロを始めとした水産物やその加工品が1階に、三浦半島産の野菜やご当地土産が2階にそれぞれ販売されています。食べ歩きにもピッタリな一品も。



1階の「さかな館」ではマグロの様々な部位が売っています。2階の「やさい館」も採れた三浦野菜がたくさん。



うらりマルシェ

三浦海業公社が運営し、マグロを始めとする新鮮な魚や野菜を販売する産直センター。「三浦・三崎おもひで券」利用可。
<https://www.umigyo.co.jp/marche/>



バス停・三崎港のすぐそばにある「うらりマルシェ」。



KEIKYU MISAKI MAGURO KIPPU

おさんぽ DE 楽しむ!

～みさきまぐろきっぷで満腹、満足な三崎旅～

今回ご紹介するのは京急線の最南端駅「三崎口」。品川駅や横浜駅といった主要ターミナルから一本で訪れることができます。さらに食事やお土産付きの「みさきまぐろきっぷ」を活用すると、とてもお得に楽しめることはご存じですか? ぜひ切符を活用して満腹、満足な日帰り旅を楽しんでみてくださいね。

品川駅や横浜駅といった主要ターミナルから一本で訪れることができます。さらに食事やお土産付きの「みさきまぐろきっぷ」を活用すると、とてもお得に楽しめることはご存じですか? ぜひ切符を活用して満腹、満足な日帰り旅を楽しんでみてくださいね。



バスガイドが同乗し城ヶ島へ行くことができるKEIKYU OPEN TOP BUS MIURAも、みさきまぐろきっぷで利用できます♪バスのデザインは京急2100形の車両をイメージしています。



みさきまぐろきっぷ

京急線往復乗車券や京浜急行バスのフリー区間1日乗車券、まぐろまんぶく券、三浦・三崎おもひで券が付いた、三浦半島をおトクに楽しめる特典満載なきっぷ。
https://www.keikyu.co.jp/visit/otoku/otoku_maguro/
 ※詳細は公式サイトをご覧ください。



デジタルみさきまぐろきっぷの画面。京急線やまぐろが飛び跳ねる、遊びどころ満載なデザインです。

食 Food

まぐろまんぶく券を利用してまぐろの丼をランチに一杯。今回訪れた鮮味楽はうらりマルシェのすぐそばにあります。天然まぐろを熟練の目利きで買い付ける問屋直営だからこそ、鮮度抜群の一品が食べられます。豊富な品ぞろえに思わず欲張りたくなってしまいます。



まぐろまんぶく券ではお店が厳選したまぐろを使った丼が楽しめる。追加で注文したアジの刺身の厚さに驚きです。まぐろ竜田揚げも中はほろほろと柔らか。



鮮味楽

創業80年を超えるまぐろ問屋直営店。新鮮で身の引き締まったまぐろや旬な地魚を刺身、揚げ物など様々な料理で楽しめる。「まぐろまんぶく券」利用可。
<https://www.yajirushi.co.jp/pages/鮮味楽>



Yummy!

旅 Travel

事前に購入したデジタルみさきまぐろきっぷで三崎口を訪れました。発券の手間もなく、乗降車駅で駅係員の方に指定のスマホ画面を見せるだけで利用できます。日本屈指のマグロの水揚げ量を誇る三崎港でマグロを楽しめるまぐろまんぶく券の利用は、外せません!



歩 Walk

バス停「三崎港」から周辺を散策スタート。港に沿って歩いていくと、港町らしい風景が続いていく様を楽しめることができます。市街に入ると風情のある街中で営む染物屋・三富染物店があります。江戸時代から続く歴史あるこのお店ではミニ大漁旗染付体験ができます。



輪郭部分にはノリが塗ってあるので、染付体験では小さなお子様でも簡単にできるのだとか。店内には様々なかわいいイラストが描かれたたぬいも販売されています。



水平線が見えたり対岸が見えたりと、方面によって様々な風景が楽しめます。錨(いかり)で泊めてある船の数に圧巻です。



ひっそりと描かれた小さなアートにもまぐろが。

計2名様 PRESENT

H てぬい(まぐろと猫) 1名様
 I ミニトート&マグネット 1名様
 詳しくは31ページ

三富染物店
 天保4年創業の染物店。江戸から続く伝統技法ですべて手作業で大漁旗などを染めている。「三浦・三崎おもひで券」利用可。
<https://www.m-some.com/>

美幸先生とたのしむ ミラクル絵本ツアー

本日の舞台は、障がいのある子をもつ家族に届けたい本を出した「日本図書センター」です

障がいをもつ子どもの兄弟姉妹(きょうだい児)の実話をご紹介します!

障がいのある子をもつすべての家族の方のために書かれた実話に基づいた絵本です。著者である湯浅正太さんは、現役の小児科医。ご自身の家族に障がいをもつ弟がいて、「きょうだい児(障がいをもつ子どもの兄弟姉妹のこと)」として育ち、悩み苦しんだご自身の経験から障がいをもつ子どもたちや家族が生きやすい世の中になってほしいという強い気持ちを抱き、絵本を書かれました。いまま病気やハンディキャップをもつ子どもの兄弟姉妹の支援に取り組んでおられます。



注目の一冊!!

『みんなとおなじくできないよ』 読者の声

出版当初より、様々なメディアに取り上げられた本書には、様々な読者の声が届けられました。少々辛口な意見もあわせて匿名でいくつかご紹介しましょう!!

- ・体験をもとに書かれているので一言一句が胸にしみます。
- ・『おこだえませんように』の石井聖岳氏の迫力のある絵が素晴らしい。
- ・おにいちゃんがそのぐちゃぐちゃな気持ちを否定せず、そのうえで弟を好きでいてくれる、わかってあげたいと考えてくれる、その思いやりに頭が下がります。涙がとまりませんでした。
- ・みんなと同じことできなくていいんだよ。心に響く言葉ですわ。
- ・自分の意思を上手く表明できない子たちの代弁でもあるかのよう感じられた。
- ・「きょうだい児の絵本」なのだから、兄弟姉妹に障がい児を持つ子どもの葛藤や苦しみを描いてほしかった。良き理解者としての「障がい児のきょうだい」である前に、もっときょうだい児自身の独立した人生を描いてほしかった。

さて、皆様のご感想はいかがでしょうか?



(中) 大塚 威志 プロフィール

学校図書館を取引先とした販売会社勤務を経て、1998年に日本図書センターに入社。大学・公共図書館などの営業に携わる。その後、2004年に取締役になり、書店・取次営業などを経て、現在に至る。

(右) 木村 美幸 プロフィール

(一社)チャイルドロアクリエイティブ代表理事。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。(株)フレーベル館元取締役。著書に『バスが来ましたよ』『にじいろのペンダント』『ぼくたちのことをわすれないで』(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』『絵本で実践! アニマシオン』(評論)、『100歳で夢を叶える』『一冊の絵本』(エッセイ)ほか。

子どもたちが生きていくために
必要なものとは何なのか?

(株)日本図書センター 営業企画部
取締役 大塚 威志

日本図書センターは、1975(昭和50)年に創立され、今日まで20000点に渡る書籍を発行してまいりました。

もともとは、学術書の出版社で、大学の先生方の利用する資料集などを出版していましたが、たとえば、大学の先生が児童図書を出したらどうなるのか?を考へ、『こども孫子の兵法』『栄養素キャラクター図鑑』など、アカデミックなエビデンスに裏打ちされた内容のものを得意とする学校図書館向けの本を多数手がけるようになっていったのです。

そんななか、子どもたちが生きていくために本当に必要なものは何なのか?を常日頃考えるようになりました。勉強も大切ですが、本当に子どもたちが生き抜くために必要なものを身につける絵本をしっかり届けていきたいのです。いわば、世の中のルールブック幼年版です。



いま、大変人気を呼んでいるコミュニケーションの絵本とも言うべき『ことばえらびえほん ふわふわとちくちく』(齋藤孝監修 川原瑞丸絵)などは、是非

親子で味わってほしい言葉を選ぶ力が身につく絵本です。他にも防犯絵本や知育絵本などがあります。

『みんなとおなじくできないよ』は、



「絵本を作ろう」chapter3

絵本を作るには、chapter1で、テーマとコンセプトを決め、chapter2で、材料をそろえ、プロットを作成することをお話ししました。そして、今回はいよいよ何で描くか、どんな技法を使うのかといった「画材・技法選び」です。画材には、鉛筆・色鉛筆・ペン・筆・透明水彩・アクリル絵の具・ガッシュ(不透明水彩絵の具)・パステル・デジタル...等々、実に様々なものがあります。また、技法に関しても、コラージュや切り絵、版画、写真、刺繍などを駆使したり、巻き折り、ポップアップ、型抜きなどのしかけ絵本にチャレンジしたりしてみるのも良いでしょう。



3名様 PRESENT



『みんなとおなじくできないよ』
湯浅正太 作
石井聖岳 絵

詳しくは31ページ

著者の持ち込み企画で、出版当初より十分に浸透していなかった「きょうだい児」について広く世の中に知ってもらいたい著者の思いが絵本化されていきました。非常にエッジの効いた本ではありましたが、瞬発力ではなく、長く読み継がれてほしい、知ってほしいという思いで出版した絵本だったので、メディアや書店さんの力で、こうして取り上げていただけました。

私たち営業職は、あくまでも編集が作った本を一般読者につなげるだけなのですが、いつも一冊一冊の絵本をより理解し、一人でも多くの読者にこの絵本の思いを伝えたいと真摯に願って仕事をしています。当社は、まだまだ出版社としては50年しか経っていないので、今後も子どもたちが生きるために必要な情報やメッセージを伝えていける版元になりたいと願っています。



仕事の好調も、プライベートの好調も、 全ては健康であってこそ

シンガーソングライター 水越けいこ

音楽とともに生きて「いられた時間を振り返る

私は、シンガーソングライターという仕事をしていました。ソロデビューしたのは1978年です。振り返ると、本当に沢山の時間を音楽活動に費やしてきました。どうしてこんなに長い間、この職業に携われたのかと考えると、自分でも不思議ですし、明確な答えは出せないかなと思います。

当たり前の話、自分一人の力で築いてきた音楽歴ではありませんが、作品やコンサートの軌跡の中では、私や私の想像をメインにした世界を創り、現在に残す事が出来ました。それはとても奇跡的であり、幸運な事でもあります。私の人生で、感謝する事の一つが、音楽と共に生きていられる事です。

もちろん、長い道程の中では、仕事が好調な時期、そうでもない時期と紆余曲



私にとってプライベートの好調は「息子が健康であること」

折りました。一般的には「仕事が好調な時期」とは、日々の仕事が楽しく感じられ、お金を多く稼げる時期を指すのではないのでしょうか。そして「仕事が好調な時期」というニュアンスには、無意識的に、プライベートが順調であるという事が付帯している気がします。

そして、もう一つとても大切な事、それは息子の麗良が健やかである事です。この感覚は昔から変わりません。私にとって仕事、そして付帯するプライベートが順調である状況とは、息子が健康であるという事が第一条件となります。

現在、息子は随分と健康に恵まれてきました。しかし、やはりダウン症です。私にとって、息子が元気であり続けて欲しいという気持ちは、永遠の願いになります。

十分に気をつけていても、時に襲ってくる病



初夏の出来事になります。我々親子は二人揃って風邪を引いてしまいました。昨今の社会情勢から、健康にはとても気をつけていたつもりだったので、まずは麗良が体調を崩しました。普段は同じ部屋(ベッドは別です)で寝ているのですが、その時は、私は別室のソファに寝たり、同じ家にながらも、なるべく接触は避けていました。

しかし後日、私も体調を崩し、数週間の間、起きては眠ったりと、辛く怠い時間を過ごしました。体重も数キロ落ちて

しまい、久々にきつい風邪だったなと振り返ります。コンサートツアーなど、仕事の時期に、たまたま被らなかつた事が、不幸中の幸いでした。

少し時が経ち、親子で風邪からは復活したものの、息子にもう一つ別の症状が現れてしまいました。病状は痛みを伴うものなので、投薬や食事の制限が必要となつていきます。こちらも幸いにして、命に関わるものではありませんが、長い目で病と向き合っていく事になります。

病とは、十分に気を使っていたとしても、時に襲ってくるものです。改めて教訓になった出来事でした。

時間は流れていく。前向きに健康に向き合うことを大切に

冒頭に「こんなに長い間、どうしてシンガーソングライターとしてやって来たのか、自分でも不思議で、明確な答えは出せない」と書きましたが、それは、職業的な向き不向き、時代感、運的な要素の角度から、そう述べました。少し違う角度から考えると、長く仕事を続けていくコツは「健康であるという事」に尽きるのかも知れません。

人は、昨日より今日、今日より明日と年齢を重ねます。その時間の経過は、心の円熟とは無関係に、肉体を生とは反対の方向に誘います。

あまり難しく考える必要はないと思いますが、日々「昨日より元気な身体になろう！」と前向きに健康と向き合う事が、私達にできる大切な事なのかも知れません。



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/>



障がい当事者と、そのご家族向けに 広報誌を発行してきたメルディア



シンママ まると息子の成長記録

「息子の成長と新たな悩み」

6歳になった息子さんは発語が増えたり、トイレができるようになったり大きく成長しているまるさん親子。しかし、成長とは周りもしていくもので、今は新たな悩みに対して奮闘している模様です。

MELDIA Total Support

メルディア トータルサポート

お問い合わせ

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

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/>



PRESENT

<p>A 2名様</p>  <p>鳥居みゆきサイン入り JTコラボアッシュトレイ (非売品)</p>	<p>B ペア2組様</p>  <p>つくばユナイテッド Sun GAIA観戦チケット ※画像はイメージです ※対象:11月30日あるいは12月1日つくば大会。試合情報の詳細は公式サイトをご覧ください。</p>	<p>C 2名様</p>  <p>つくばユナイテッド Sun GAIA レインポンチョ(ミニケース付)</p>	<p>D 3名様</p>  <p>あおば地域活動ホーム すてっぷオリジナル キャンドル</p>
<p>E 3名様</p>  <p>藤崎達宏、伊藤あづさ著 「子どもの才能を伸ばす モンテッソーリ教具100」 (三笠書房、2021)</p>	<p>F 3名様</p>  <p>岩波明著 「発達障害の子どもたちは 世界をどう見ているのか」 (SB新書、2023)</p>	<p>G 3名様</p>  <p>フィリップ・ダウチ(著)、 嶋村仁志(訳) 「インクルーシブって、なあに? ~子どもを分けない場づくり はじめの一歩」 (発行者:TOKYO PLAY)</p>	<p>H 1名様</p>  <p>てぬぐい(まぐろと猫)</p>
<p>I 1名様</p>  <p>ミニトート&マグネット</p>	<p>J 3名様</p>  <p>「みんなとおなじく できないよ」 湯浅正太 作 石井聖岳 絵</p>	<p>K 3名様</p>  <p>ジムスタ王国 ロゴ入りトートバッグ</p>	<p>L ペア5組様</p>  <p>BULLSフットボール クラブ観戦チケット ※対象:2024秋季公式戦。試合情報の詳細はXリーグ公式サイトをご覧ください。</p>

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。



10月31日
(木)
締切



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>

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。

トレーニングDAYに密着 目指せ!-20kg!

りくですよ
チャンネルが
行く!

運動習慣をつけるためトレーニングジムに通い始めたりく君一家。今回は、「同じような状況の人にも運動してより健康になれると希望を与えられれば」とトレーニング中の様子に密着させていただきました。

You can DO IT!

YEAH!

Keep It Up!!

GOOD

BOING!

BOING!

MESSAGE

りくはこれまで放課後に文字を書いたり、絵を描いたりして過ごしていましたが、より健康に過ごすと思い切って3人でジムに通い始めました。今は体を動かすことが楽しいと思ってもらえるような簡単な運動ですが、始めてからりくにも覇気が出て、表情が豊かになったように感じます。チャンネルをご覧いただいている方の中には、りくに似た体格の障がい児の親御さんが結構いらっしゃると思うので、そういう方の励みになるように、結果を出して皆さんに勇気を与えられたらと思っています。(りく、ママ)

3名様 PRESENT

ジムスタ王国
ロゴ入りトートバッグ
詳しくは31ページ

りくですよチャンネル

重度知的障がいを持つ高校3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>

ジムスタ王国

東京都東大和市高木3丁目410-1
<https://www.gymstakingdom.com/>
初心者の方でも安心・安全にトレーニングしていただけるようサポートします!(店长 畠中健太さん)

フィジカル、スピード、頭脳、 見どころ溢れるアメフト

挑戦者である私たちBULLSが勝利を掴むため、
戦う姿で皆様に勇気を与えられることを目指します。
応援して下さる方々と一緒に戦っている気持ちで
フィールドに立っています。

@akihiro.serikawa
@cheerleaders_a_gogo



5組様 PRESENT

L

観戦チケット
ペア5組様

詳しくは31ページ

観戦チケットプレゼント!

- 10月14日(月・祝) 13:30 キックオフ
VS 胎内ディアーズ At富士通スタジアム川崎
- 11月4日(月・振休) 16:00 キックオフ
VS PentaOceanパイレーツ At富士通スタジアム川崎
- 11月16日(土) 10:00 キックオフ
VS 三菱商事CLUB TRIAX At横浜スタジアム(予定)

スポンサー様募集中! 埼玉BULLS football club

上位リーグで唯一の埼玉県を拠点としたアメリカンフットボールチーム。X1リーグで
戦い続けるチームになること、そんなチームに相応しい1人になるという目標を
持って日々取り組んでいます。
https://www.instagram.com/saitama_bulls_football/
<https://www.bullsfootballclub.com/>
※詳細はお問い合わせください。



この秋は、スポーツを観に行こう! Autumn 2024

湘南ベルマーレ観戦チケット プレゼントキャンペーン

- 10月19日(土) 15:00 キックオフ
VS サンフレッチェ広島
- 11月9日(土) 14:00 キックオフ
VS コンサドーレ札幌
- 11月30日(土) 14:00 キックオフ
レモンガススタジアム平塚 VS 横浜F・マリノス

WEBチケットプレゼントページ
https://mlda.jp/bel_present/
※チケットは専用フォームよりご応募ください。

