

こころに障がいがある方のための情報誌

2024. 8
Vol. 1



たゆらかたうん

こころでつながるまちづくり

「江戸川区長対談
特集 喜怒哀楽を
出せるまち」



江戸川区の新アクティビティ
HADO

精神保健福祉士が
伝えたいコトバ

はたらくりアル
第1回 しろひげ在宅診療所

**TAKE
FREE**

ご自由にお持ちください

喜怒哀楽を出せるまち

こころの中で車いすに乗っている方を助きたい

笑顔だけでは疲れてしまいますからね

会議室で話しているだけでは問題の本質に気づけないんですよ

江戸川区長

斉藤 猛

江戸川区駄菓子屋居場所 よりみち屋
店長

石川 玲子

しろひげ在宅診療所院長

山中 光茂



たゆらかたうん創刊号のゲストは
ケースワーカーとして
福祉の現場に携わっていた経験を持つ
江戸川区の斉藤猛区長をお招きし、
こころに障がいがある方を支える
取り組みなどインタビューに
お応えしていただきました！

江戸川区長対談

笑顔だけじゃなく、

自然体で喜怒哀楽

を出せるまち

斉藤 お話する前に・ひとつ教えて頂きたいのですが、今回発行される情報誌の『たゆらか』という言葉初めて聞くのですが、どのような意味があるのですか？

山中 実は『たゆらか』という言葉には揺れ動いて定まらないという意味があるんです。

こころに障がいがある方に限らず、気持ち揺れ動くことに戸惑うことが沢山あると思います。

でも、そんな浮き沈みの気持ちは誰しもが持っていて、むしろ揺れ動くこころを寛容な気持ちで受け止め合う、定

まらなくて良いんだよという想いを込めてネーミングしました。

斉藤 なるほど！良い響きの素晴らしい言葉ですね。実は、江戸川区も笑顔があふれるまちじゃなく、喜怒哀楽を出せる自然体なまちにしたいと思っています。毎日笑顔だけでは疲れてしまいますからね。一緒に取り組んでいるよりみち屋は、石川店長はじめスタッフの皆さんのおかげで、笑顔を中心に自然体で過ごせる居場所になっていますね。

石川 おかげさまでこの1年で100名以上の方が利用して下さい

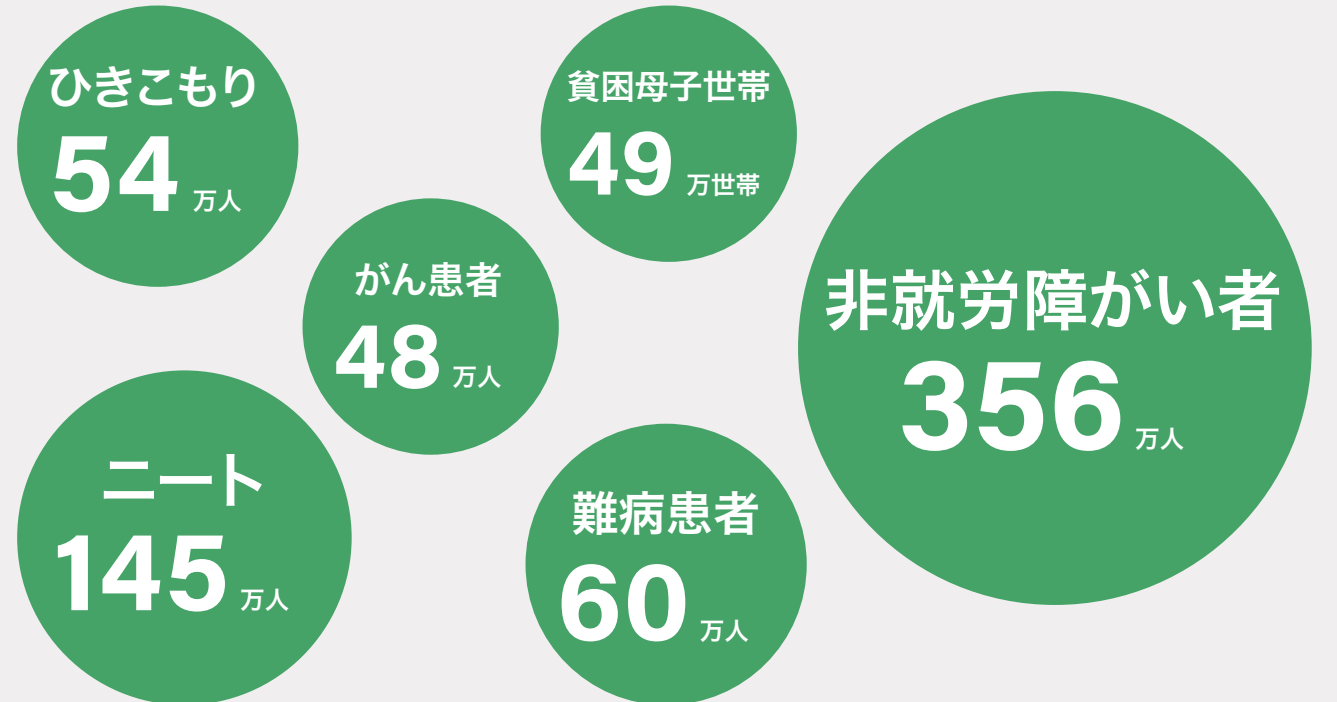
いて、こころに障がいがある方や、ひきこもりの状態にある方の居場所として認知されるようになってい実感しています。就労体験を通じて、実際に就労につながった方もいらっしゃいます。実はこの対談の前に、よりみち屋の就労体験をされて江戸川区役所に就職された方と偶然再会をして・実際に働く姿を見てうれしくなりました。



右：江戸川区瑞江にある江戸川区駄菓子屋居場所よりみち屋の店内の様子。江戸川区ひきこもり支援推進事業の一貫として、ひきこもりの状態にある方が安心して過ごせる交流の場の提供のほか、駄菓子屋での就労体験を行っている。

日本全国で働きづらさを抱える多様な人々

※日本財団「WORK! DIVERSITY」からデータ引用



こころの中で車いすに乗っている方を助けたい

山中 斉藤区長が就任されてから、こころに障がいがある方の痛みに寄り添った政策が多いと感じます。

斉藤 そう言っていたけると嬉しいですね。私が区長に就任した際に江戸川区の全35万世帯、できる限り世帯状況を把握したいと思い、それならシンブルにアンケートを取ろう！と全世帯の中で行政に関わっていない約18万世帯の方にひきこもり実態調査を行いました。

石川 18万世帯の調査をされたとはすごいですね。

斉藤 アンケートに答えて頂いた方はもちろんですが、実は深いリスクを抱えている方ほど返信がなく声を挙げられないご家庭だと私は思っているんですよ。

山中 この調査をしようと思われたのは、区長自身のケースワーカーの現場での経験が影響されているんですか？

斉藤 そうですね。20代の頃、

ケースワーカーとして江戸川区の福祉事務所に勤務していました。まだ都営新宿線もなかった頃でしたので、自転車で色々な環境のご家庭を訪問していました。行政として把握しているハリスクの方々や障がいのある方々のご家庭が多く、色々な現実に直面しました。

石川 様々な課題のある家庭を中心に訪問されていたということですね。

斉藤 そうなんです。ある時に厚生労働省の調査で、江戸川区の全地域を全軒訪問するという宿題を出されました。地元の方行政として既に色々なデータもあり、改めて調査をすることに半信半疑でしたけれど。

山中 実際に訪問されていかがでしたか？

斉藤 いざ訪問してみると、精神疾患や認知症、不登校など家族全体で複雑な課題を抱えているにも関わらず、データには出てこない深い課題を抱えたことが多かったんです。

家庭の存在や、その数の多さに衝撃を受けました。結局、我々が把握しているのはほんの一部だと自分の目で見えて感じ、その時の経験が原点になっていると思います。

石川 区長がおっしゃるよう、よりみち屋を利用されている方も、やはり家庭状況などの悩みを抱えた方が多く、私たちの想像以上にこの江戸川区でもひきこもりの状態にある方が沢山いらっしゃる感じます。

山中 実際にしろひげ在宅診療所でも、全患者様の2割以上の方が精神疾患を抱えているという現実があります。

斉藤 私はひきこもりの状態にある方は、こころの中で車いすに乗っていると思っっているんです。目に見えない苦しみや痛みを抱えて背負って生きていらっしゃるのです。地域の方のネットワークにも助けていたいただきながら、居場所や就労の場所を提供したり、少しでも支えになればと思っています。

ピールの力を

就労困難者の支えに

山中 今後、江戸川区として就労困難者のための働き場所として、ピア事業に取り組まれるようですね。

斉藤 水やお茶と並んでビールは代表的な飲料です。醸造所やビアホールなどの拠点を整備し、醸造や販売に携わってもらうなど、そこで就労困難者に働く機会が提供できると思っています。販売も検討しているので、私自身は消費の面でしっかりと貢献できると（笑）

石川 区長は、お酒が好きなんですね（笑）

就労の場を江戸川区が積極的に提供して頂けるのは、就労困難者のこころの支えになると思います。よりみち屋はひきこもりの状態にある方が就労体験できる場所ですが、居場所としての小さな共生社会があります。

す。その環境が新鮮で楽しいという声が多く、これからも江戸川区をそんなまちにしていけたらいいなと思います。

斉藤 会議室で話しているだけでは、実際の問題やこころの痛みってわからないんですね。石川店長はじめ、現場の方の声を一緒に形にしながら、こころに障がいがある方やひきこもりの状態にある方やそのご家族が自然体で生活できる、江戸川区をそんなまちにしたいと思っています。

ケースワーカーだったご経験を活かし、江戸川区でこころに障がいがある方やひきこもりの状態にある方に向けて先進的でありながら、痛みに寄り添った取り組みを提案されている斉藤区長。これからもよりみち屋を通して江戸川区と共に当事者の支えとなるような居場所づくりをしていきたいと思っています。



さいとう たけし
斉藤 猛
江戸川区長

生年月日 昭和 38 年 3 月 30 日
学歴 早稲田大学社会科学部卒業
職歴 1982 年（昭和 57 年）江戸川区入区
2007 年（平成 19 年）医療保険課長
2011 年（平成 23 年）財政課長
2014 年（平成 26 年）福祉部長
2018 年（平成 30 年）江戸川区教育長
2019 年（平成 31 年）江戸川区長



いしかわ れいこ
石川 玲子
江戸川区駄菓子屋居場所
よりみち屋店長
医療法人社団しろひげファミリー
社会貢献部 部長



やまなか みつしげ
山中 光茂
医療法人社団しろひげファミリー
しろひげ在宅診療所
院長

江戸川区 ひきこもり相談窓口

ひきこもりの状態に関するお悩みを打ち明けてみませんか。
相談は、ひきこもりの状態にある方、ご家族等どなたでもできます。

TEL: 03-6657-4688



詳細は HP から
ご確認いただけます。

よりみち屋とは？

江戸川区駄菓子屋居場所 よりみち屋では、ひきこもりの状態にある方が安心して過ごせる交流の場の提供や就労支援を行っています。社会福祉士や精神保健福祉士、ひきこもりの状態を経験したピアサポーターなど職員10名で運営。利用者さんからは、明るい雰囲気、で話しやすくとても落ち着く場所ですね。と嬉しい言葉をいただいています！

よりみち屋の居場所プログラム

- よりみちミーティング&よりみち茶話会（当事者会）
- 家族のおはなし会（家族会）
- 手話でおはなし会（手話カフェ）
- ボッチャ
- 健康体操
- 手芸部
- 園芸部
- 卓球
- ボードゲーム など

特にボードゲームはルール確認など初めて会う利用者さん同士のコミュニケーションのきっかけにもなる人気のプログラムです。

他にも利用者さんの要望に沿って様々なプログラムを実施しています。



江戸川区駄菓子屋居場所 よりみち屋
所在地：〒132-0011 東京都江戸川区瑞江2-4-3
TEL : 03-5666-1606
HP : <https://whitebeard.co.jp/>



アットホームな雰囲気の居場所スペース。

よりみち屋 イベントスケジュール
※予定は変更になる場合があります。ご了承ください。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 お休み	2 お休み	3 お休み	4 お休み	5 お休み	6 お休み
7 お休み	8 お休み	9 お休み	10 お休み	11 お休み	12 お休み
13 お休み	14 お休み	15 お休み	16 お休み	17 お休み	18 お休み
19 お休み	20 お休み	21 お休み	22 お休み	23 お休み	24 お休み
25 お休み	26 お休み	27 お休み	28 お休み	29 お休み	30 お休み
31 お休み					

（ご不明点あればお問い合わせください）

イベントカレンダーの一例。
毎月様々なイベントを行っています。

8月から第2・4土曜日
OPEN

駄菓子屋での就労体験

江戸川区在住でひきこもり相談支援員と繋がりを持つひきこもりの状態にある方を対象に最長で6か月間の就労体験の場を提供しています。就労体験は、駄菓子の入荷作業、接客、POP作成、在庫管理など、多岐にわたる仕事内容を経験できます。また作業を通して、自分の得手不得手にも気づくことができます。就労体験の期間中に、次の就労のステップについてよりみち屋の職員とひきこもり相談支援員が就職活動のサポートを行います。

ひきこもりの状態にある方とご家族へ

私たちは、共に考え寄り添いながら人と人を繋ぎ安心して次の一步を踏み出せるようサポートしていきます！
明るく話しやすい職員がお待ちしております！
お気軽にご相談ください。



左のQRコードから
手話講座動画を
Check

しろひげ・ベーす 手話講座

最近は手話をテーマにしたテレビドラマが増えています。これをきっかけに手話に興味を持つ人が増えていくことは、とても喜ばしいことです。

しかし、なかなか手話を学べる場が少なかったり、覚えてもどこで手話を使えるのか、わからない人も多いため、ろう者の私としても、少しでも社会に手話を広めて、よりコミュニケーションをとりやすきたい気持ちがありますので、よりみち屋の事業の一環として手話講座を開設することになりました。

ろう者から直接手話指導を受ける機会は、とても貴重だと思います。「手話は、難しい」というイメージがありますが、私も、手話は大学に入ってから始めたので、その経験を活かしながら、「楽しく学ぶ」ことをモットーに手話指導を行っています。手話だけではなく、ろう者からの視点や、ろう文化も色々と奥深いものです。

従来の堅いイメージに捉われないことが大事ですので、興味を持たれたら、ぜひ申し込んでください。来所して少しお話しするだけでも構いませんのでお待ちしております！

熊谷有央



手話講座講師

くまがい ともひろ
熊谷 有央

株式会社ホワイトビード
ろう社会福祉士

静岡県出身。先天的に聴覚障害を持つ。専門学校、大学で社会福祉を専攻に学び、その後、重複聴覚障害者授産施設、地域活動支援センター、聴覚障害児入所施設等の福祉現場を経験しました。また、専門学校の手話講師を務めた経験もあります。

お申込み・不明点
のお問い合わせはこちら



しろひげ・ベーす

所在地：〒132-0011
東京都江戸川区瑞江2丁目4-3

TEL : 03-6638-7564

MAIL : event-info@shirohige.clinic

	定員	対象者	料金
体験 (全2回)	5名	・手話を初めて学ぶ人 ・経験してみたい人	無料 (各回1時間)
中級 (全6回)	5名	・体験手話講座修了者 ・手話で指文字、挨拶ができるレベルの人	6回 6000円 (各回1時間)
手話でお話し会	5名	・ある程度手話ができる人 ・手話で簡単な日常会話ができるレベルの人 ※参加者が2人以上で開催	500円
マンツーマン指導	—	・各自の課題に挑戦したい人 ※日程は随時、相談に応じます	4000円 (1時間)

管理栄養士からのメッセージ



医療法人社団
しろひげファミリー
栄養ケア部 部長
高山 理恵子
Rieko Takayama
管理栄養士
精神保健福祉士
健康運動指導士

こころと栄養の関係はとてもつながりが深く、こころのバランスを保つために栄養バランスを意識することは大切なことですが、そればかり気にしてしまうと食事を楽しむことができなくなってしまうこともあります。

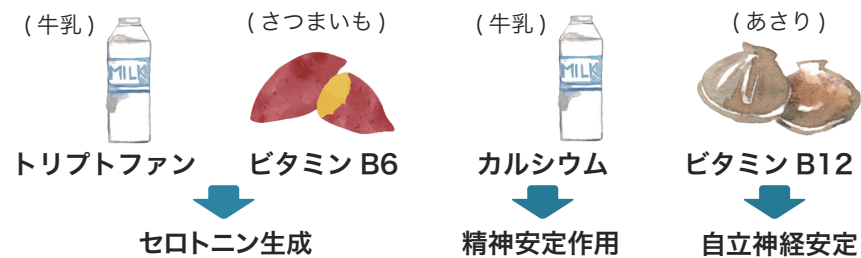
「お昼ご飯は少し食べ過ぎたから、夕食は控えめにしよう」「今週はバランスの良い食事を意識することができたから、休日のランチは好きなものを食べよう」など、オンとオフを切り替えることが出来たら良いですね。思うようにいかないこともたくさんあると思いますが、長い目で見て、60～80点の食生活を送ることができれば自分を褒めてあげましょう。

管理栄養士が考える
こころが整う健康レシピ
ほっこりぐっすり
幸せシチュー

今回のレシピには、ココロとカラダが安らぐ手助けをする成分を集めてみました。幸せのエッセンスが詰まったシチュー、ぜひお試しください。

栄養豆知識

このレシピにはココロをリラックスさせる4つの栄養素を取り入れています。



セロトニンとは？

セロトニンは精神を安定させるはたらきのある脳内神経伝達物質の一つで、幸福感に関わることから「幸せホルモン」とも呼ばれています。

材料（4人分）

豚肉…………… 200g	小麦粉…………… 30g
あさり…………… 200g	牛乳…………… 450ml
さつまいも… 中 1/2個	水…………… 100ml
じゃがいも… 中1個	サラダ油…………… 6g
にんじん…………… 1本	バター…………… 20g
玉葱…………… 中1個	コンソメ…………… 5g
ブロッコリー…… 1/2個	塩・胡椒…………… 1g

栄養情報（1人分）

エネルギー：362kcal	炭水化物：47g
タンパク質：21g	食塩相当量：1.6g

作り方

- ①さつまいも、じゃがいもは大きめのひと口大に切り、にんじんはじゃがいもより少し小さめの乱切りにする。玉ねぎは4等分のくし形切りにし、さらに横半分に切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、下ゆです。
- ③豚肉はひと口大に切り、塩で下味をつけ、フライパンで軽く焼き色をつけ、取り出す。
- ④鍋にサラダ油を入れ、さつまいも、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを中火で炒める。
- ⑤いったん火を止めて薄力粉をふり入れ、全体を混ぜたら中火にかけて炒める。
- ⑥小麦粉が全体になじんだら、水、牛乳を入れ、ポコポコ煮立つくらいの火加減にし、15～20分ほどじゃがいもに火が通るまで、底が焦げないように途中かき混ぜながら煮る。
- ⑦下茹でしたブロッコリー、焼いた豚肉、あさり、バター、コンソメを入れ、再び5分ほど煮る。

人気理学療法士が伝えたい

こころと健康メッセージ

岩松 樹
Tatuki Iwamatsu
理学療法士



渡辺 駿
Syun Watanabe
理学療法士

運動は継続することが何よりも大事ですが、毎日必ずやらないといけないということではありません。疲れている時や気が乗らない時、雨が降って憂鬱なときは迷わずおやすみしちゃいましょう。やりたくない時はやらない。でも、やりたいと思った時はスパッとやる。ゆるく続けることが大事だと考えています。あるアニメでこんなセリフがあります。「こんな世の中に慌てたり、叫んだりするに足りるようなことなど何もないぞ」

みなさんもご自身の気持ちを大切に、無理せず続けていける運動を見つけましょう！

健康ホルモン マイオカインって知ってる？

みなさんも身体を動かすことで気分がスッキリとする経験があると思いますがこれはこころと身体で深い結びつきがあることが関係しているのです！

みなさん最近注目されている「**マイオカイン**」という言葉をご存知ですか？

運動をすることにより筋肉から分泌されるたんぱく質の総称で、ギリシャ語のmyo(筋)とkine(作動物質)を組み合わせで作られた造語です。運動と健康の仕組みを解明するカギとなる物質として注目されています。

良い効果の中には、怪我が早く治る、がんの増殖を抑える可能性があるなどと言われていますが、その中の一つに**不安定な精神を改善する**効果の報告が複数あります。

こころが不安定な方の血中濃度では低いことや運動を継続することで増加するという報告があります。

これが身体を動かすと気分がスッキリとする理由です。万能ホルモンである「マイオカイン」を増やすには**下半身の運動が効果的**。スクワットなどのメジャーな運動もどんな効果があるか理解すると運動が苦手な方もチャレンジしやすいですよ！

Lets try!

マイオカインを増やせ！健康体操

※腰や膝に不安がある方は壁などを支えにして行ってください。



健康体操は
YouTubeチャンネルでも配信中！
しろひげ在宅診療所



1 がに股のように爪先を少し外側に向けて肩幅程度まで広げます。

2 腰を反らしすぎないように真っ直ぐをイメージしてゆっくり腰を下ろします。

Point

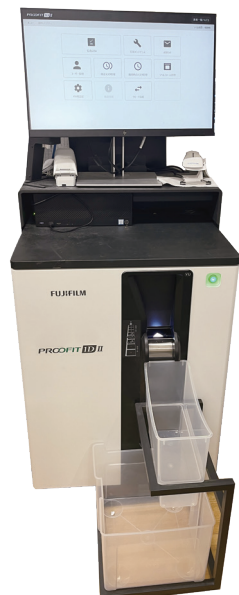
この時に膝は爪先より前に出すように意識すると腰の負担を抑えられます。

3 地面を蹴るようにゆっくりと力を入れて足腰を伸ばします。

薬局を支える 最新テクノロジー

お薬の飲み忘れや飲み間違いが多い利用者様へは、服薬管理をしてくれるロボを貸し出すこともありま

06. すごい！AIテクノロジーって感じがします！（笑）



機械による2重チェックで安心なお薬処方

05. あと薬局には、見たことがない機械がたくさん…。これは何ですか？
この機械は、カメラでお薬を読み取り、処方と間違いが無いかをチェックしてくれる機械です。とても高性能ですが、まだまだ薬局でも導入しているところは少なく、江戸川区でも数店舗しかないかと。

服用管理ロボのボタンを押すと…



薬が入ったケースが自動で出てくる！



07. お薬が多いと、「あれ…あの薬飲んだっけ？今、口に入れた薬なんだっけ？」とか分からなくなるので、僕も欲しいです…。

当局的利用者様もたくさんのお薬を服用している方が多いので、そのあたりも、しっかりカバーしています！訪問服薬指導では、週一回ご自宅へ伺ってお薬をお渡しするだけでなく、利用者様の生活に合わせたお薬の飲み方を一緒に考えられることもポイントですね。初めて利用するという方でも、連絡があった当日〜翌日にはご自宅へ伺えるので、まずはぜひ、薬局ニコニコへご相談ください！

薬局ニコニコ



所在地：〒132-0021
東京都江戸川区中央 4-11-8
アルカディア親水公園ビル 1F

TEL：03-5879-2514
FAX：03-5879-2518
LINE: @mum7321t



HPは左のQRコードからチェック！

開局時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~18:30	○	○	○	○	○	○	/	/

蛭田さん、ありがとうございました！薬剤師さんが多くて、いろんなサービスを用意している薬局ニコニコさんなら、安心してお薬をお任せできそうです。正しくお薬を服用することは、安定した体調、楽しい生活への第一歩。薬剤師さんと相談しながら、上手にお薬と付き合っていきたいですね！

在宅療養支援薬局

薬局ニコニコ

薬局ニコニコ



みなさん、「訪問服薬指導」ってご存じですか？薬剤師さんが、ご自宅や施設へ伺い、お薬の配達や管理、相談に乗ってくれるサービスで、現在は全国の薬局の内、約2割が実施しているそうです。今回は、訪問服薬指導に力を入れている江戸川区の「薬局ニコニコ」さんへ取材をさせていただきました。江戸川区で生まれ育った管理薬剤師・蛭田（ひるた）さんが、とても親切に話してくださいましたよ～！

オンライン服薬指導や、LINEを利用した処方せん受付も！

02. 江戸川区の中でも薬局ニコニコさんの特徴や強みはどんなところですか？
当局では、たくさんの薬剤師が働いているため、広いエリアでも迅速かつ、しっかりと利用者様をサポートする体制が整っています。また、オンライン服薬指導（オンラインでお薬の飲み方を説明するシステム）や、LINEを利用した処方せん受付（事前に処方せんの写真を送ってもらい、お薬を用意しておくサービス）も導入しているので、利用者様のさまざまなご希望にお応えできます。

地域に根差した薬局です！

04. なるほど。地域に根差した薬局を大切にされていることが伝わってきます！
そうですね。自分自身が江戸川区で生まれ育ったので、この地域に貢献したいと思っています。大きな薬局で働いていたこともありましたが、今の方が地域のみなさんに近く、裁量権をもっていろんなことができるので、充実していますね。

訪問服薬指導に特化

01. まずは、訪問服薬指導と薬局ニコニコさんについて教えてください！
訪問服薬指導は、主治医より「薬局までお薬をもらいに行くのが困難」または「服薬管理が難しい」と判断された方が対象となります。当局は、この訪問服薬指導に特化した薬局で、今年で7年目。江戸川区を中心に、葛飾区、江東区、墨田区など広い範囲の利用者様へお薬をお届けしています。もちろん、薬局に来てお薬を受け取ることも可能ですよ。

毎回同じ薬剤師がご自宅を訪問

03. 現在、ニコニコさんで働かれている薬剤師さんは17名！江戸川区の中でも多いと聞いています。今日は薬局へお邪魔して取材をさせてもらっていますが、みなさん優しく、お家でも緊張せずお話できそうです。
当局は、利用者様が話しやすいように、地区担当エリア責任薬剤師を配置し、基本的に毎回同じ薬剤師がご自宅へ伺うようになっています。利用者様の緊張感も少なくなり、生活や体調の変化など、細かい部分にも気づくことができますよね。



「ゲーム×スポーツ」楽しく気軽に汗をかこう

HADO

2024年6月「しろひげ・ベース」に、ARスポーツ「HADO（ハドー）」が導入されました！

と言われても、HADOって何？という方も多いですね。とっても簡単に楽しいスポーツなので、みなさんにご紹介させていただきます！

今回は、実際に「HADO」をプレイしながら解説します！プレイ内容は数種類ありますが、今回プレイしたのは、プレイヤー同士の対戦型ゲーム。準備は、専用のバンドを片手に付け、スマホゴーグルを頭に被るだけ。目の前に、試合用のバーチャルエリアが出現します。プレイヤーがすることは、「利き手からエナジーボールを出して相手に当てる（手を振る）」、「エナジーボールをブロックするためのシールドを出す（腕を高く上げる）」、「エナジーボールを避ける（体を動かす）」の3つです。相手に、より多くのエナジーボールを当てた方が勝ちとなります。

少し練習をしてから、試合スタート！感覚的には、ドッジボールに似ているなと思いました。が、ボールを投げながら相手のボールも避けないといけないので、なかなか難しい！

制限時間は80秒でしたが、全身を使うので、5分くらいの体感があり、ちょうどいい時間でしたよ（次の日はしっかり筋肉痛）。今回は、1対1で試合をしましたが、最大で3対3、別の種類だと、ひとりでもプレイができちゃいます。また、ゴーグルを着用するので、あまり人と会話をしたくない方や、目を合わせると緊張するという方でもトライしやすいスポーツですよ。少し体を動かしてみたい方はもちろん、運動が苦手な方やゲームが好きな方：サクッと遊んでサクッと帰るのもOKなので、ぜひ、しろひげ・ベースのHADOイベントに参加してみてください！

AR (Augmented Reality) について
「拡張現実」と言われ、現実の風景にデジタル情報を重ねる技術。スマホや専用ゴーグルを使うことで、目の前の風景にCG映像が登場します。最近では、スマホアプリでも、街を歩きながらカメラで遊べるARゲームが出ていますね。

専用のバンドとゴーグルをつけてゲームスタート！



ゴーグルをつけるとバーチャルエリア上に自分と相手の体力（上図の花びら型のマーク）が表示される。攻撃が当たると体力が1つ削られ、4つある体力が0になると攻撃したプレイヤーに1点が入る。

バンドをつけた手を前に突き出すとエナジーボールが発射され攻撃できる。



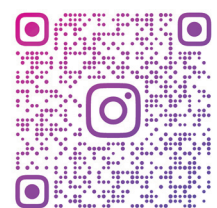
DEFENSE



バンドをつけた手を上に数秒間あげ続けるとシールドを展開できる。相手の攻撃を防いだ状態で攻撃できるのでとても便利。

しろひげ・ベース HADO イベントについて

しろひげ在宅診療所新社屋としろひげ・ベースでは、定期的にHADOイベントを開催中です。イベント情報や詳細についてはこちらをご覧ください。



@SHIROHIGEFAMILY

柴又 帝釈天参道めぐり

まずスタートは京成電鉄柴又駅から。
「男はつらいよ」の映画でもおなじみの寅さん像がお出迎え。
駅舎も景観を損なわないよう、昔ながらのテイストになっていてタイムスリップしたような気分になります。



右：駅前にあるのは旅に出る寅さんが、さくらの方を振り返ったシーンを再現した銅像。



下：店内奥の方には昭和レトロなゲーム機がずらり。好みの一台を見つけられるはず。



営業時間：10:00～18:00
定休日：不定期
所在地：東京都葛飾区柴又7-3-12
柴又駅出口から徒歩1分

上：様々な名字のシールが並ぶ。自分の名前も見つけられるかも。

亀家本舗



次は柴又といえば草だんご「亀家本舗」。
食べ歩きは1本180円～だんごの種類も豊富で好みの1本が見つかるかも。
1階の喫茶スペースは車いすでの入店も可能。入り口も広く段差も小さいので、からだに障がいがある方や車いすの方でも入りやすくなっています！

営業時間：9:00～17:00
定休日：月曜日
※予約状況で変更の可能性あり
所在地：東京都葛飾区柴又7-7-9

はたらく

精神保健福祉士が伝えたいコトバ

こころとくらしを一緒に整えましょう

医療法人社団しろひげファミリー
精神保健福祉士

下前さおり



普段は「江戸川区駄菓子屋居場所 よりみち屋」で働きながら、ひきこもりの状態にある方や学校に行きにくいお客様のサポートをしています。ご本人やご家族の気持ちに寄り添い、将来を一緒に考えています。

私は、小さな頃からおじいちゃんおばあちゃんついで、一緒にいると怒られる事もたくさんありましたが、それ以上に一緒に笑ったり、悩んだり、知らないことを教えてもらった経験から福祉の道に進みました。

そこから、様々な理由で学校に行けない人、病気を患い仕事復帰が難しい人、恋愛を諦めた人、幼いわが子と離れ離れになった人、自分を傷つけることで気持ちを落ち着かせる人など、色々な人が身近にいる事を感じ、そんな身近な人のために自分は何かできないかと考えるようになりました。



私自身、現在二児の母親で答えのない毎日に日々悩み、時に苦しいと思う時さえあります。

しかし、同じような悩みを誰かに話し、共感とヒントがもらえる子どもと素直に向き合える自分もいます。

多くの人が自分の気持ちをきれいに理解し整理する事は難しいのではないのでしょうか。でも、誰かが聞いてくれたら少し違う道が見える時があります。

私は、おじいちゃんおばあちゃんにしてもらったように誰かと一緒に笑い、怒り、悩み、将来どこかのそのタイミングで「そういうば、あの時、あの人あんな事を言ってたなあ」と話の小ネタになるような関わりができれば良いと思っています。

精神保健福祉士のおしごと

精神保健福祉士はこころに障がいや悩みがある方の日常生活や社会復帰を支援するサービスです。

①医療支援

医療サポートが受けられていない方を適切な受診につなげます。

③家族支援

ご本人を支えるご家族の相談対応や、家庭内の課題に対しての支援を行います。

②日常生活支援

安心して地域で生活できるように居住環境を整えます。

④就労・就学支援

自立した生活を送れるように各種就労支援サービスの情報を提供します。

第1回 しろひげ在宅診療所

この記事で、こころに障がいがある方々に、『働くことは自分を好きになるきっかけになる』ということを知ってもらいたいと考えています。

今回は、江戸川区を中心に在宅医療を運営しているしろひげ在宅診療所で働く、ひきこもりの経験者の久木野さんと彼の上司である黒川部長の対談を通じて、『はたらくりアル』を共有します。

“どんなに小さな一歩でも、必ず自分を成長させてくれるはずです。”



くきの よしかず
久木野 義和
医療法人社団しろひげファミリー
医事業務部
10年間のひきこもり生活や摂食障害を経験後、障害者雇用でしろひげファミリーに事務職員として入職。
趣味
アニメ視聴、サッカー
人から言われること
変わり者、魔法使い

最初の一歩

摂食障害とひきこもりからの出発

久木野さん、お仕事を始めた経緯を教えてください。

久木野 私は、10年間ひきこもり生活を送っていたのですが、居場所がなく孤独で存在価値を見つけないとに苦勞していました。コロナ禍で外出が困難な時期、ひきこもりや摂食障害が増加していると報じられていました。そのニュースに触れ、「こんな時だからこそ、最期に良いことをして終わろう！」という後ろ向きの中での、ポジティブな気持ちで仕事を始めたきっかけになりました。

自然体で接する

入職当時のことや、お互いの第一印象について覚えていますか？

黒川 はっきり覚えています。障害者雇用の方について初めてだったし、会うまでは正直、どう対応したらいいのかと緊張してた部分があったんですね。ただ、僕自身、誰に対してもなんですけど、もともと配慮ができるタイプでは無くて…（笑）だから、もうなんというか、何も考えず自然体で向き合おうと思ったんです。初めて会った瞬間、「障がい？そうなの？」と思い、その後も本当に分からなかったです。何度か「何の障がいですか？」って聞いたこともありましたが、

やりがいとこころの変化

現在のお仕事での役割や日常業務について教えてください。

久木野 私は主に医師の書類サポートや医療・介護費の請求関連のチェックや、書類の発送業務など幅広い業務を担当しています。細かい作業が多く、ミスが許されない仕事なんですけど、期限が決まっているものが多くて達成感を感じてます。

黒川 久木野さんは、いつも業務に対して事前に綿密な計画を立ててから取り組んでいます。突発的な業務や急な依頼に対しても、嫌な顔ひとつせず柔軟に対応してくれる姿勢を持っていて周囲の期待にこたえてくれます。

久木野さんにどんな仕事をやってもらうかについて、意識していることがありますか？

黒川 障がいの方だからというの考えないで、こうと思って、必要最低限の配慮を意識しています。とりあえず実際に業務を進めてもらい、できない部分は、すぐに移行するではなく業務を切り分け、あえて他のスタッフとの関わりを持ってもらうようにして協力して業務が行えるようにしています。業務ができなかったら、ただ苦手なだけだな…とこたえていう感じですよ（笑）

久木野 仕事でミスをしたらしっかりと注意をしてくれまし、苦手なものは配慮して、得意な分野を活かせばいいという配慮をしてくれるので働きやすいです。たまに、えっ？って思うくらい大量の仕事も来ますが、いろんな業務をいただけてありがたいです。

この仕事を通じて、自分に対する見方や感じ方がどのように変わりましたか？

久木野 仕事を通じて、自分にも価値があると感じ

しろひげ在宅診療所

重症度が高く通院できない患者様を対象に、在宅診療による医療・介護サポートを行っている診療所。
「病気を治す」ことだけでなく「心に寄り添うこと」を第一に考え、患者様やご家族の幸せな在宅での時間を創れるように24時間365日体制で支えている。



院長 : 山中 光茂
診療科目: 内科、外科、心療内科、精神科
電話番号: 03-5666-4675
受付時間: 8:00~18:00
所在地 : 〒132-0014
東京都江戸川区東瑞江3-55-11

久木野 そうなんです。障がい者と接するのが初めてなんだっていう風に思っていました！入職当時、障がいのイメージってネガティブなものだと思っていたので、イメージを変えるきっかけに自分になりたかったんです。でも、入ってみたらそうではなく、逆に対応が『ぶっつう』すぎて、本当にそれが嬉しかったんです。

られるようになりました。特に、自分が作成した書類が他の人の役に立っていると感じる瞬間は大きな喜びです。同僚や上司から感謝の言葉をもらった時はめちゃくちゃうれしいです。

メッセージ

同じような障がいや経験を持つ方々に向けてメッセージをいただけますか？

久木野 自分を信じて、一歩踏み出してみてください。どんなに小さな一歩でも、必ず自分を成長させてくれるはずです。

組織としての取り組みとビジョン

共に成長する

他の企業や組織に対して、こころに障がいがある方の雇用についてのアドバイスはありますか？

黒川 こころに障がいがある方の雇用に限らずなんですけど、業務を進めてもらいながら一人ひとりの特性を理解することを大切にして関係性を作っています。障害者雇用の職員も一般職員と同じ基準で業務配分や責任を持つことで、全ての職員が平等に成長できる組織になれると思っています。

久木野さんと黒川部長の対談は終始和やかでした。2人だけでなく、他の障害者雇用の方々やそれをサポートするファミリー全体で、成長しつづけるしろひげファミリーがこれからも楽しみです。

“業務ができなかったら、ただ苦手なだけだな…”



くろかわ まさと
黒川 雅人
医療法人社団しろひげファミリー
医事業務部 部長
しろひげファミリーの会社創業メンバーで、現在は医事課部長兼事務長。元バーテンダーの経験も持つ。
趣味
海水浴
人から言われること
明るい、真面目





株式会社 JSH

訪問看護ステーション コルディアーレ葛飾

医療職種の中でも、お話をする機会が多い看護師さん！今回は「株式会社JSH 訪問看護ステーション コルディアーレ葛飾」の管理者・鈴木さんへ、インタビューをさせていただきました。「訪問看護では普段どのようなことを意識していますか？」「どんな相談が多いですか？」など、読み応えバッチリです。

01. まずは、訪問看護について質問させてください！こちらはどうなサービスですか？

訪問看護とは、看護師が医師の指示を受け、利用者様のご自宅に訪問して、看護提供をするサービスです。日常生活のことから対人関係、今後の生活の方向性など含め一緒に考えながら、より安心して自宅で過ごせるようサポートを行っています。

02. 自宅にいると、入院中とは違う悩みも出てくるので、看護師さんが来てくれるのはうれしいですね。コルディアーレ葛飾は、何名ほどの看護師さんが働かれていますか？

現在、スタッフは17名在籍しています。葛飾事業所はママさん看護師が多いので、急な休みが必要なときでも、「お互い様だね」と言ってお互いの環境になっていきます。会社全体としても大型拠点は複数あり、どこも同様に休みやすいのと、勤務形態も7種

03. 類あって、勤務日数や曜日、時間帯などを選択できます。また、途中での変更も可能となっているため、仕事とプライベートの両立がしやすい環境だと思っています。ママさん看護師だけでなく誰にとっても働きやすい方、です！働いている方は、やっぱり精神科で経験してきた方が多いですか？

精神科病棟での勤務経験があるスタッフもいますが、未経験で入職される方もいますね。個人的にはあまりそこを重視せず、利用者様の生活や価値観を尊重できるような人柄かどうかを見ている。訪問看護はご自宅にお伺いするので、病院でありがちな指導的な関わりというより、利用者様と一緒に考えていくことが大事。なので、利用者様のために動いてくれる方と働きたいと思っています。そして、看護で分らないことがあれば、皆でカバーする。やっぱり人によって得意・不得意なことは違うので。私も管理者ですが、スタッフに頼

04. なるほど！スタッフ間でそういう相談をしやすいのは、とっても素敵なチームですね。鈴木さんも、利用者様のご自宅に訪問されていますよね。利用者様からはどんな相談や悩みが多いですか？

眠れない・不安・家族間含め人間関係の悩みなど様々ですね。書類の手続き方法の相談などもあります。イライラしたときやストレスが溜まったときの発散方法なども、相手が興味を持ちそうなことを考えて色々と提案します。時には対応についての指摘もありますが、そういう言葉は言ってくれるのも自分の成長には大切なことだと真摯に受け止めるようにしていますね。利用者様からも色々勉強させてもらいながら、日々一緒に考えて考え、少しずつでも前進できるよう関わっています。

05. 鈴木さんの第一印象は、すごく穏やかで優しい！なので、イライラしている様子がイメージできませんが、イライラすることもありますか…？

勿論ありますよ。一人でいる時、車の中などで発狂しています（笑）でも、キャパシティは広い方かと思っています。私は、身体的な健康はもちろん、自分の精神的な健康を保つのも人と関わっている、面接のときから入職した後もみんなに言っています。「休みはしっかり楽しんでね」って。

06. そんな鈴木さんのストレス発散方法も知りたいです！

大きな課題ですね（笑）でも一人カラオケに行けるようになってからは、普段自分の考えや思いを伝えられなくてモヤモヤすることもありますが、その思いをカラオケでぶちまけちゃいます！

07. 最後にありますが、この情報誌のタイトルにもなっている「たゆらか」は、変わり続ける、こころの動きを表現しています。鈴木さんから、たゆらかな心づくりのためにコメントをください！

「一回、2回くじけても、これをした！と思つたら、あきらめない。」途中休んでも、後退してもいいから、これしたいという気持ちはずっともち続けてほしいなと思います。私も辛くて逃げた！たいと思つた時、「この仕事が好き、この仕事をやりたい」という信念を曲げないでいると、なんだかんだうまく乗り越えたりできるんです。何かしたいと思える気持ちは宝物だと思うし、サポートをしたいなと思っている人は周りに必ずいるので、その気持ちさえしっかりと忘れずもってもらうだけで十分だと思います。休んでも、後ずさりしても、「大丈夫だよ」。私も自分に言っておきたいです（笑）

鈴木さん、ありがとうございました！インタビュー中、ずっと鈴木さんの優しさと笑顔に、こころがほっこりしました。普段、生活をしていると上手くいかずモヤモヤすることも多いですが、まずは「大丈夫だよ」と、自分を受け止めることが大切なのかもしれないですね。

株式会社 JSH 訪問看護ステーション コルディアーレ葛飾



所在地：
〒125-0042
東京都葛飾区金町 1-19-3
日立金町ビル 5 階
JR 金町駅から徒歩 11 分
京成金町駅から徒歩 10 分

HP は左の QR コード
からチェック！



TEL : 03-5876-6296 FAX: 03-5876-6297

「たゆらか」には、揺れ動いて定まらないという意味があります。

日常の小さな出来事に気持ちが揺れ動き、それに戸惑うのは誰しもが経験することです。

その変化を「それでもいいよ」とゆったり受け止める。本誌には、そんな想いを込めました。

「たゆらかたうん」では、多様な年齢や経験がある人を集め、ここでつながるまちづくりを目指します。

ここでつながるとは、お互いの気持ちを理解し、支え合いながら成長すること。

あそぶ、まなぶ、はたらく。みなさんの心の居場所として、

「たゆらかたうん」は、小さな一歩を一緒に歩き始めます。

これを読むあなたが、いまの自分をもっと好きになる
きっかけになりますように。



編集後記

企画から5ヶ月、ついに創刊号が完成しました！実は、編集部はみんな素人集団。でも、仲間を信じてがんばればできるんだという気持ちで乗り切りました。次号もさらにパワーアップしてお届けしますので、楽しみにしてください！

編集長 TAMO

入職して初めての大仕事がこの『たゆらかたうん』の編集業務。メンバーの伝えたい想いが溢れて気が付けば20ページに…。無事完成してリリース出来るのがうれしいです。1人でも多くの方の心に届きますように！

ライター @Omega

みんな違ってみんな良い。個性豊かなメンバーが集まり、他にはない「たゆらからしい」創刊号が完成しました。子ども心を忘れず、お出かけしたくなるような情報をお届けします！毎号の和田を探せもお楽しみに！

ライター 和田

創刊号、ついに発刊！

皆様の日常に寄り添えるフリーペーパーを目指していきます。温かいご支援よろしくごお願い致します。

Web エンジニア みずた

創刊号の対談の中で区長から江戸川区のまちづくりに対する熱い想いを伺うことができました！

みんなが個性を認め合いながら自分らしくのびのびと暮らせる社会にしていきたいために何ができるか？！

たゆらかたうんをよろしく願います！

編集 れいちゃん

たゆらか編集部の会議は、金曜日の夕方に開かれるのですが、頭の中はもう週末のことでワクワクしてしまい、正直あまり集中できてません（笑）。編集部会議のときから、週末は始まっているんです！

ライター えいこ

紙媒体のデザインは未経験、右も左も分からない状態で携わらせていただいた、たゆらかたうん創刊号。

まだまだ未熟な所もあるかと思いますが、読者の皆様に少しでも楽しんでいただければ幸いです。

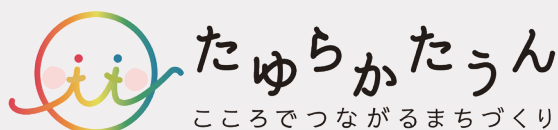
デザイナー せっきー

一番上段の真ん中で青いシャツを着ているのが私です。

見てわかる通りラーメン大好き人間です。

結局ラーメンが全て解決するといっても過言ではないです。

セールスマネージャー いいじま



Vol.1 2024年8月8日発行（年4回発行）

Web版たゆらかたうんは近日公開予定です。
お楽しみに！

制作 / 発行 株式会社ホワイトビード
〒132-0011 江戸川区瑞江2-4-3 プラウド瑞江102
TEL 03-6638-7564 FAX 03-6638-7565
<https://whitebeard.co.jp/>

たゆらかたうん 協力・監修
医療法人社団しろひげファミリー
しろひげ在宅診療所
<https://shirohige.clinic/>