

こころに障がいがある方のための情報誌

2024. 11
Vol. 2



たゆらかたうん

こころでつながるまちづくり

【特集】

「学校に行きたくない」ある子どもに言われたら？



**TAKE
FREE**

ご自由にお持ちください



CONTENTS

Life wouldn't be the same here without you through the good and bad of all that we've been through.

特集

不登校 「学校に行きたくない」 ある日子どもに言われたら？



まなぶ

よりみち屋プログラムイチオシガイド
手話の世界もオモシロイ！

こころをサポートするおしごと ピアサポーター

Real Voice
ひきこもり経験者の体験談
えどがわヒト・コトコレクション
江戸川さんしょうがいフォーラム

あそぶ

HADO SHOOT

みんなつながる
ボードゲームの世界

しろひげ・ベーすスタッフ和田が行く
こころが癒される船堀～瑞江のまちめぐり

はたらく

よりみち屋就労体験プログラムってどんな感じ？

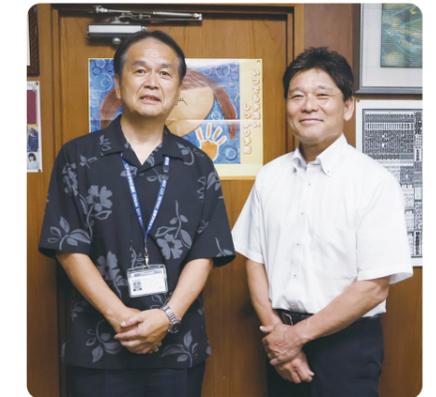
子どもたちは前を向いて走っていく。小さなからだ、大きなせかい。

強い向かい風が吹いても進めるように、大人たちが居場所をたくさん作っている。紙面にあるように、保護者や周りの大人たちは子どもが飛び立つための「滑走路」なのかもしれない。小さなせかいを受け止め、見守り、つまずいたときには手をのばす。

「大丈夫、大丈夫。それでもいいんだよ。」

風の中でも聞こえるように。

表紙メッセージ



ご意見・ご感想お待ちしております！

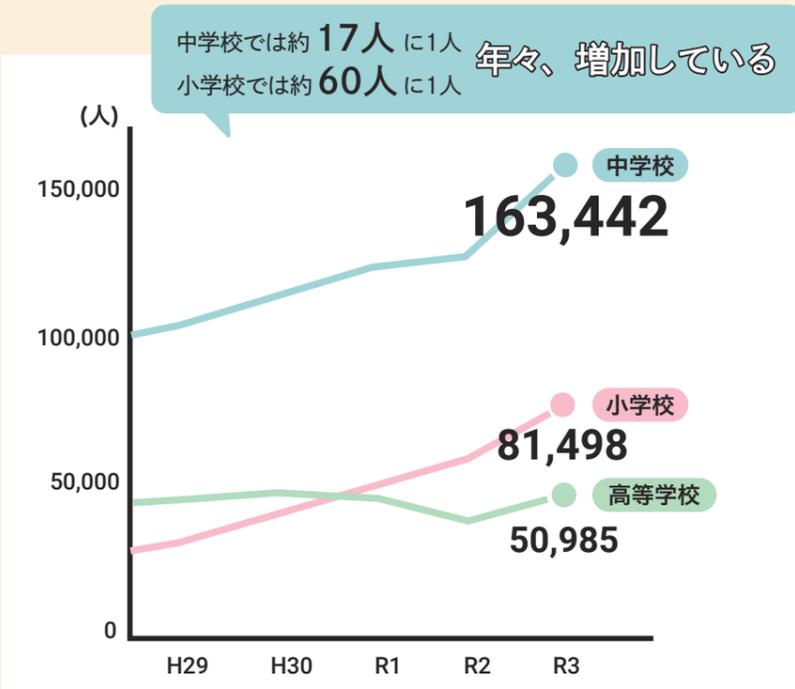
「こんな記事が読みたい」「あの記事が面白かった」
など、たゆらかたうんをもっと良くしていくために、
みなさんの声を送ってください！



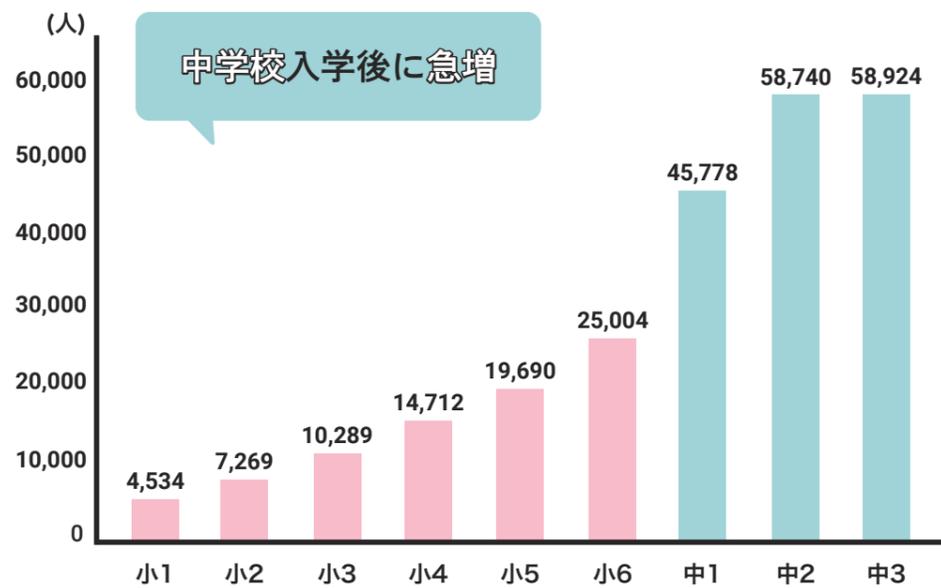
不登校の現状

不登校児童生徒数の推移

不登校の児童生徒の約半数が、年間90日以上欠席。
※日本財団「不登校傾向にある子どもの実態調査」(H30)

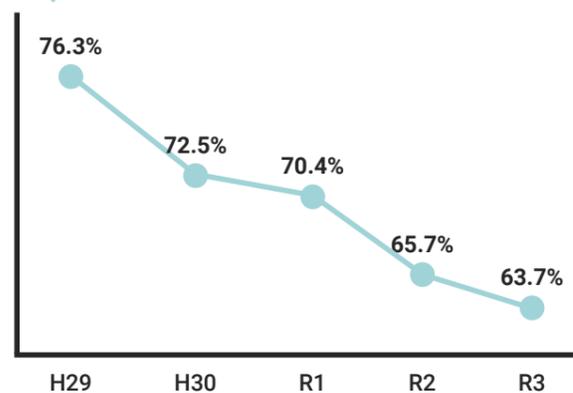


学年別不登校児童生徒数 (R3)



学校内外の専門機関等で相談や指導などを受けた状況

不登校人数は増加している一方、相談や指導を受けた人数は減少



【特集】「学校に行きたくない」ある日子どもに言われたら？

#不登校 #学校に行きたくない #行き渋り

不登校の子どもが増え続けています。文部科学省によると、2022年度の小・中学校の不登校児童生徒数は29万9048人と前年度から22.1%増加し、過去最多となりました。

不登校になる要因もさまざまです。年代や環境によっても異なり、人間関係や学業不振の要因のほかに、発達障がいや起因している場合も。不登校からひきこもりに繋がるケースも多く、社会問題にまで発展しています。ある日、突然子どもが学校に行かなくなったとき保護者は一体、どうしたらいいのでしょうか。

実際に不登校を経験した方や、江戸川区の教育現場取材しました。

不登校の理由

小・中学生ともに「無気力・不安」が1位。

中学生においては「学力不振」も大きな要因に。

学校の授業についていけないと感じる子どもたちは、自己肯定感の低下やストレスから学校を避けてしまう傾向があります。

しろひげ在宅診療所
山中光茂 院長

先日、江戸川区立篠崎小学校で保護者の方に向けて「子どもの心への寄り添い方」について講演をさせていただきました。私自身、中学校・高校と不登校で学校に行くことができませんでした。

生活環境的にも決して恵まれていたわけでもありませんでしたが、両親からの愛情はいつも感じることは出来ていました。どんな環境だったとしても、安心する居場所が存在することが子どもの支えになる、そう実感しています。子どもに対して愛情をかけることは大切ですが、愛情と依存を間違えてしまうことがあります。お互いの存在にだけ依存や執着するのではなく、親も子どもも、依存の場所を多様化することで適度な距離を保つことが大切です。

心が弱っている状態の方に「頑張れ」という言葉がタブーとされていましたが最近の研究では、本人にプレッシャーがかからない程度の「ちょっと頑張らせてあげる」ことも必要になるといわれています。私が精神科医として

て担当している小児の患者様で、状態が悪いところから、ほんの小さな目標を設定することで家から一歩踏み出せるようになり、大きく前進できたというケースをこの目でたくさん見てきました。子どもが成長する過程で、ストレスを感じる場面は必ず出てきます。子どもに寄り添い、愛情を沢山与えながらも、時には少し背中を押して一定のストレスに慣れさせることで、子どもを自立に導くこととして、親として安心する居場所を作っておけることがとても重要です。

ご両親からも話を聞きました。

お母さまの当時の想い



毎日が葛藤の連続でした。今朝は息子が学校へ行ってくれるのか、それともまた欠席するのか。学校への欠席や遅刻の連絡は、私にとって毎回精神的な苦痛でした。「こうするべき」という世間の常識や固定観念に縛られ、それに我が子が当てはまっていないことが、自分自身を苦しめていたのです。周りの目が気になり、つい叱ることも多くありました。どうして我が家だけこんなに大変なんだろうと、ほかの親子と比較しては落ち込む日々。息子がこのような状態になった原因を探しては、過去の自分の行いにさかのぼって反省することもありません。どうすればいいのかわからないジレンマの中で、誰かを責めることでしか自分を慰める方法がなかったように思います。

お父さまの当時の想い



当時の息子は無気力、ひきこもり、目にも精気を感じられず、父親として、男としての何らかを伝えて人生を正してあげなくては、という義務感には駆られてました。妻とも対策や方法を話してはいましたが、妻に任せっきりの場面は多かったと思います。時には力づくで言う事をきかせようと試みた事も多々ありました。僕の思考や経験、分析では息子を正す事はできず、よく言えば「見守る」という形に切り替えました。当時の息子には将来の期待とかはしない、このまま世の中と断絶して家に隠して生きていく、そんな思いでおりました。入院も苦肉の策ではありましたが、薬をも掴む思っていました。皮肉にも家族で息子を見舞いにいくという行動で、家族の輪が深まったように感じました。



小野寺さん (21歳)

当時は親の最後に出る“ため息”を聞くたびにここが苦しくなりました。

家族の期待に応えられない自分が不甲斐なくて、親に申し訳ない気持ちが常にありました。それでも、親が優しく接してくれたのはありがたかった。

— 不登校はいつ頃から？

中学3年生の夏前です。きっかけは、運動が苦手、特に体育が嫌だったんです。予行練習の時に「このままでいいのかな？」って思うようになって、みんなが一生懸命頑張っているのに、自分だけ頑張れてないのが申し訳なく感じてしまっ…。それから、学校に行きたくない気持ちが強くなりました。

— 不登校中はどんな生活？

最初は、家でゲームやテレビを見たり、猫と遊んだりして、好きなことばかりしていました。勉強は完全に諦めていましたね。2週間が過ぎたころから、学校や家族に対しても遠ざけたい気持ちが出てきて、家族と一緒にいるのも辛くなって…。唯一の繋がり、オンラインゲームで友達と話すことでした。

— 当時、周りの人たちにはどうしてほしかった？

ほっといてほしかった。親からいろいろ聞かれても、「自分だって将来のことなんて分からないのに、どう答えたらいいんだろう？」と悩みました。親の最後に出る“ため息”を聞くたびにここが苦しくなりました。食事でも自分の部屋で食べるようになり、自分からも家族との距離を取っていました。

— 高校進学とこれからの進路について教えてください。

強く説得されて…。通信高校へ。実は子どものころ、カウンセラーになりたいという夢があったのですが、勉強が苦手諦めていました。ただ、人との出会いから生まれた経験の積み重ねで、自信がなくても「とりあえずやってみよう」という気持ちに変わって少しずつ自分が変わっていきました。

同じ悩みをもつ家族に向けたメッセージ

我々親は滑走路。飛び立つまでの支え役。ただ飛び立つキッカケは、親じゃない誰かです。と在宅診療所の院長先生には教えていただきました。きっとキッカケになる「誰か」がいるはず。それがいつなのか、誰なのか、の出会いが鍵かと。諦めないでください。



江戸川区立篠崎小学校での講演の様子



江戸川区立松江第五中学校 校長 荒巻淳

成長させてくれる場所に向けて

学校では、週に一回、担任、スクールソーシャルワーカー、養護教諭、学年主任、管理職などで情報共有をしながら支援会議を行っています。どこに繋げるのが適切か話し合った上で、担任が保護者と連絡を取り合っているんです。

一人ひとりを成長させてくれる何かを見つけてくれるような場所が欲しいと思っています。学校に行っていないけれども別の場所で自分のよさに気付いたり、こんな事やってみたいと思えるきっかけを作れる場所があるといいですね。

独自の取り組み 頑張りを申告

「たちばなマインド」

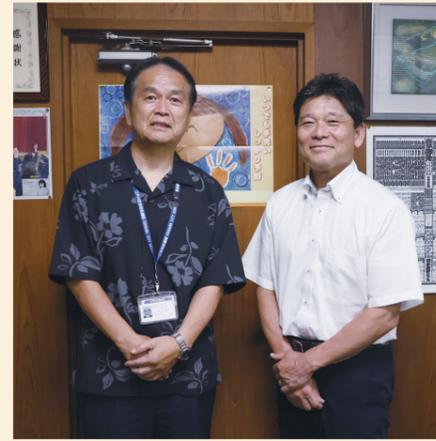
松江五中では、互いのよさを認め合い誰もが輝ける学校を目指して「たちばなマインド」という独自の取り組みを推進しています。自分の個性を活かしながら、前向きに行動する生徒の育成に力を



たちばなマインド証

江戸川区教育委員会 蓮沼教育長と
江戸川区立松江第五中学校 荒巻校長にインタビュー

「江戸川区の不登校支援 子どもたちへのアツイ!! 想い」



左 蓮沼教育長、右 荒巻校長



江戸川区教育委員会 教育長 蓮沼千秋

どんな形でも居場所が大事

この夏、不登校の子と一緒に林間学校に行ってきた。参加している子どもたちはきちんとあいさつもできるし、ぱっと見ただけでは学校に行っていないとは分からない子どもたちばかりでした。会話の中で学校に行けない理由を聞いてみると「友達のこと」「勉強に付いていけなくて」とか、それぞれに行けない理由が当然あります。でも、林間学校には楽しく参加できている。改めて、まずどんな形でも居場所を作ることが大事なんだと感じましたね。

例えば部活や学校行事、学校に行かなければどんな場所でも良い。一歩踏み出すのはすごく勇気のいること。だからこそ少しでも参加できたらきちんと褒めて、認めて欲しいと先生たちへ伝えていきます。

どこにも繋がりのない子どもをつくらないため

江戸川区ではどこにも繋がりのない子どもをつくらないために、教育研究所を中心の不登校の子どもたち、そして不登校の子どもの保護者の方に向けてさまざまな支援をしています。私も江戸川区の教育長になる前は、

中学校の教育現場に10年ほどいたこともあり、多くの不登校の生徒に関わってきました。不登校の子どもには、その子に合った居場所を作ること、優しくそっと背中を押してあげることが大事です。

学びの場の多様化

不登校の子どもたちには学習保障の面でも、つまづきを克服して基礎学力を身に付けるサポートをしたいと思っています。そのためには、さまざまな学びの場の提供や、学習方法の多様化が重要です。今年度から試行している「学びのユニバーサルデザイン」や「バーチャルえどがわサポートルーム」も学びの多様化に向けた取り組みの一つです。

子どもたちの個性や良いところに合わせて教育方法も変えていくべきだと思っています。子ども一人ひとりの良さを教員も含め、周りの大人が引き出してあげることが大事ですね。

社会全体でももっと教育に対して気にかけて、成長する取り組みをして欲しいと思います。江戸川区としてできる支援をどんどん増やしていきたいものです。

江戸川区の教育現場としての新しい取り組み 「学びのユニバーサルデザイン」とは？



学びのユニバーサルデザイン についての資料

「学びのユニバーサルデザイン」とは、アメリカのCASTという機関が提唱した学習者が主体的に学ぶことができるようにするための理論的な枠組みのことです。

わかりやすくいうと、子ども一人ひとりの得意な学び方に合わせて、その子自身も持っている力を発揮できるように分析してアプローチする教育方法です。

例えば、一つのことを教えるときに、「読んで学ぶのが得意な子」「見て学ぶのが得意な子」「友達と相談して勉強するのが得意な子」などその子の得意な学び方に合わせて多様な学び方を選択

できるようにするという事です。

学級にはさまざまな困難を抱えた子どもがいます。「困難」は一人ひとり違います。授業の中でつまづきを予想するには、実態の把握（アセスメント）が何より重要です。子どもの「困難なこと」のみを観点にして情報を集めるのではなく、長所や得意なことも把握することが大切です。

江戸川区ではこの「学びのユニバーサルデザイン」を今年度から試験的に導入しています。まだテスト段階ではありますが、子どもたちが自分のもっている力を発揮して充実した学校生活を過ごせるために取り組んでまいります。



江戸川区教育委員会事務局 教育研究所 百々所長より

部活でも、行事でも、どんなきっかけでも
まずはどこかと繋がってほしいんです!



東京シュール江戸川小学校

2020年4月に開校した私立小学校です。「こどもがつくる・こどもとつくる」をモットーに、子どもたちの個性を大切に、安心して学べる学校づくりを子どもたちと一緒に進めています。
少人数のアットホームな学校で、国語、算数、理科などの教科学習のほかにも、異年齢で取り組む「いろいろタイム」や「プロジェクト」など、体験型の学びを重視しています。子どもたちが企画する「夏祭り」や「アートフェスティバル」などの学校行事も多く、笑顔あふれるイベントが盛りだくさんです。
不登校経験者や従来の学校になじめなかった子どもたちに多様な学びの機会を提供し、自分らしく輝ける温かな環境を整えています。ここは、一人ひとりが大切にされる、子どもが主人公の学校です

子どもの元気がなくて心配

学校とどう付き合えばいいのかしら?

江戸川不登校を考える親の会

学校への行き渋り、不登校で悩んでいる保護者の方に向けて同じ悩みを持っている保護者同士で心のうちのモヤモヤを気軽に話し合える場所です。

事前予約不要

日時 毎月 **第2土曜日** (8月を除く) **13:30 ~ 16:30**
※受付開始13:00頃～(事前申込は不要です。お気軽に会場までお越しください。)

江戸川区以外の方でもOK

参加費 **無料**
※会場では上履きのご利用をお願いしております。(スリッパの用意があります。)
※各自お飲み物などご用意いただきご参加ください。

会場 東京シュール江戸川小学校
〒133-0057 東京都江戸川区西小岩2丁目4-1
会場電話番号 **03-6458-0173**

お問い合わせ

edo.oya.futoukou@gmail.com

悩んだら、まずはどこかに相談!

担任の先生
校長先生

スクール
カウンセラー

スクール
ソーシャルワーカー

教育相談室

はあとポート
児童相談所

医療機関

江戸川区の子どもたちの状態に合わせた不登校支援

1 学校とつながりを持っている状態

登校サポート事業

「不登校児童・生徒の自宅に迎えに行き、学校と一緒にいくこと」「登校はできても教室に入ることができない児童・生徒の学習を、学校の別室で見守ること」などを行う人を学校に配置し、学校の不登校対策を側面から支援。

不登校対応コーディネーター
(不登校児童・生徒担当教員)の配置

不登校(傾向)の児童・生徒が過ごすための居場所の提供。

エンカレッジルームの設置
(特別支援教室)

不登校(傾向)の児童・生徒が過ごすための居場所の提供。

不登校対応巡回教員配置事業

東京都の補助金を活用し、さまざまな要因で学校には来られるけれども、教室に入れず、授業に参加できないなど、不登校・不登校傾向の子どもたちの居場所を校内につくり、不登校対策を側面から支援。

2 学校外の支援機関と
つながりをもっている状態

学校サポート教室

学校サポート教室では、不登校・不登校傾向にある児童・生徒に対して、基礎学力の補充やコミュニケーションスキルの育成を通じ、自己決定する力(自尊心)を高め、自らの進路を主体的に捉えて社会的に自立できるよう支援。

ユースサポート不登校等児童支援事業

共育プラザで中高生を対象とした専門のスタッフが常駐し、悩みや心配なことを相談できる。自分のペースで好きな活動をしたり、勉強することも可能。

3 主に自宅で過ごしている状態

バーチャルえどがわサポートルーム

さまざまな事情で、学校に通うことのできない小学生や中学生を対象に、オンラインの3D仮想空間の中で、気軽に支援を受けられる環境を整備。利用者はアバターを選択し、名前やプロフィールをふせて参加することができる。

江戸川区教育電話相談 **無料**

グリーンパレス教育相談室
03-5662-7204

学習支援型フリースクール PA.Lab

楽しい!を増やして成長につなげる

今年9月に西葛西で新しいフリースクールPA.Lab（ピーエーラボ）がオープンしました！勉強だけでなく課外学習やゲームなど、子どもが成長するために必要なプログラムがたくさんありますが、当スクールが大切にしていることは、「楽しい！」こと。楽しみながら学べるフリースクールを紹介します！



●●▲どんな先生がいるの？●●



教育機関で約20年間指導をしてきた教育のプロをはじめ、さまざまな経験を持つボランティアスタッフが在籍。スタッフによる楽しいイベント

もあるので、人生で大切なスキルや考え方を幅広く吸収してもらえます。当スクールでなければ出会うことがないような人たちとの交流で、好きなことが増えていきます！

●●▲どんなスクール？▲●●



目の前の勉強だけでなく生徒さんの将来にも、とことん寄り添うフリースクールです。生徒さんのためになることであれば、運営も柔軟に変更

していきます。ご希望があればお気軽に相談ください。この前の祝日も生徒さんから「空いてる？」と連絡があったので、算数の授業とテストをしてから、みんなでゲームをやりましたよ！

●●▲●●▲スクールの特徴は？▲●●▲●●



出席認定の実績があるICT教材「すらら」を使用して、学校の教科書に合わせた学習指導を行っています。分野ごとの概要は動画で効率良く学習しながら問題演習で理解度を測り、個別指導で漏れがないようにサポート。コーチングを重視した指導により、やらされているのではなく自ら取り組めるように支援していくのがスクールの強みです。

そして、当スクールを卒業して復学できた生徒さんも引き続き通ってもらえるように、放課後の学習塾も運営しています。対象は、小学生～高校生。将来の夢や高校・大学受験から逆算した学習指導でじっくりと生徒さんに向き合います。気になる方は、見学だけでもお気軽にお越しください。

Schedule

学習スケジュール

レギュラーDay: 月、火、木
※スクール内で活動します。

課外活動Day: 水
※晴れた日は、近隣の公園にて体を動かしたり自然観察を行います。

イベントDay: 金
※生徒たちで話し合い、イベントを企画・運営します。

Price

ご利用料金

週1回	週2回	週3回	週4回
30,000円/月	45,000円/月	55,000円/月	65,000円/月

フリースクール等利用助成金
フリースクール等の利用料に対して上限2万円/月が東京都より助成されます。※東京都以外から通学される方、助成金が支給されない場合などの利用料金については別途ご相談ください。

お問い合わせの際、「たゆらかたうんを読んだ」と伝えてくれた方には、各コースより1万円OFF！



PA.Lab代表 山崎 大輔 さん

大手大学受験予備校で約20年間、生徒指導や校舎運営に携わり約2,000名以上の生徒と関わる。江戸川区在住で、野球チームのコーチなども担当中。

—— 楽しいことが大前提！楽しい気持ちで学びに繋がっていくフリースクール。

みなさん、学生のころの勉強は楽しかったですか？得意科目や苦手科目があった方も多いのではないのでしょうか。その理由はさまざまだと思いますが、学校に行かないことや授業に集中できないような悩みから勉強への遅れが生まれ、それが苦手意識に繋がって、進路選択や大学受験まで引きずる子どもがたくさんいます。勉強だけにとどまらず、苦手なことって、楽しくないし続かない。でもそれは、どこで誰と過ごすかで、楽しいことにも変えられます。当スクールでは「嫌だな…憂鬱だな…」という苦手意識が、小さなつまづきのうちに「ちよっと楽しいかも」と感じられるようプログラムを提供します。とにかく「楽しい」ことが大前提！そのうえで何かのスキルを習得したり、好きなことを継続していき自分のペースを取り戻せたりするのが大切ですよ。

『学校に行きたくない』と子どもが言っているけど、どうしよう！学校に行かない子どもに学校以外の居場所を見つけてあげたい、でも勉強や成長に悪影響が出ないか心配』など、少しでも子育てに悩まれて

いる方は、まずは相談だけでも来てみてください。私も子育て奮闘中で、うまくいかないこともたくさん…。それでも、子どもが大好きですし、数年後、みんなが笑いながら「これで良かった」と思えるように一緒に考えていきます。

—— 将来は明るいし、みんなはなんでもできる。

私が教育全体を通じて子どもたちに伝えたいのは、「みんなは、なんでもできる」ということ。月並みの言葉かもしれませんが、私は、子どもたちの将来は明るいし、無限に広がっていると信じています。だから、未来に希望を持ってほしい。そのために、当スクールでは勉強を教えるだけでなく、ゲームや課外活動、日々のコミュニケーションなどいろんな角度から「やればできるんだ」ということを実感し成長してもらえようとしています。最終的に何をするのか決めるのは生徒さん自身ですが、「しなければいけない」ではなく、「自分ならできる」「したい」という想いで、ものごとを選択できるような、大きなスクールには難しい細かくて柔軟な「子」別対応を行います。周りが無理だと言っても、自分の前向きな目標や夢には、最後まであきらめないで。当スクールに来てくれたら、楽しいことがたくさん待っています！

山崎さん、ありがとうございました！山崎さんから出るアツさの中には「こっしなさい」と意見を押し付けることなく、生徒さんの気持ちを受け止めてくれるような温かさを感じました。フリースクールを選ぶ際、雰囲気や合うかどうかはとっても大事ですよ。まずは、見学に行きプログラムやスクールの様子をチェックしてみてください！

Contact

お問い合わせ

03-5878-1201

営業時間 10:00~19:00

定休日 日、祝日

HPもチェック！



Instagramもやってます。



PA.LAB2024

Access

アクセス

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西2-4-23デュオコート西葛西 B1
東西線西葛西駅より徒歩10分



しってる?

こころをサポートするおしごと ピアサポーター

8月下旬たゆらか編集部は、特定非営利活動法人 KHIJ全国ひきこもり家族会連合会の方が登壇された”ひきこもりサポーター養成講座”に参加させていただきました。多くの自治体がこうしたサポーターの養成にも力を入れており、江戸川区でも”ピアサポーター”と呼ばれる方がいろんな場所で活躍しています。ところで、ピアサポーターってどんなお仕事なのでしょう？たゆらか編集部が調査しました！

ピアサポーターとは？

例えば、ひきこもりピアサポーターなら、ひきこもり状態を経験した人が、現在ひきこもり状態にある方のサポートをします。

当事者や家族の話の聞いたり、自分の経験からアドバイスをしたり、新しいことを始めるための準備を一緒にしたり…。当事者の気持ちが分かる人だからこそできる仕事がたくさんあります。障がいがある人や、がん患者、アルコール依存症の人など活躍できる人、場所はさまざまです。

自分の経験を活かして
同じ境遇にいる人をサポートする人

現場に突撃！ ピアサポーターに問いちゃいました



ピアサポーター
小野寺さん

ピアサポーターとしての活動は、誰かを支える充実感があり、日々の経験が自分の成長にもつながると感じています！特にボードゲームを通じて利用者さんとコミュニケーションをとることで、楽しく自然な対話ができ、職員だけでなく利用者さん同士の信頼関係も築ける貴重な機会となっています。ゲームに限らず、利用者さんの興味を引き出し、それに対して行動できるような「きっかけ作り」を目指しています！

しかし、支援活動は難しい面も多く、利用者さんが抱える悩みや問題が深刻で感情的に疲れることもあります。

それでも、こうした挑戦を乗り越えた先に見える利用者さんの笑顔や成長が、やりがいとなり、その大変さを上回る充実感を感じています！

サポーターとして活動したい、サポーターにきて欲しい



江戸川区内でピアサポーターとして活動できる人やピアサポーターが活躍できる場所を募集しています。初めての人でも丁寧にフォローしてくれるそうなので、安心。詳しくは、左のQRコードからチェックしてください。

育成研修を終了した有志のメンバーで構成されたピア啓発チーム「となび」が地域で活躍中です！

地域活動支援センターこまつがわ より

これを読んだらもっと“よりみち屋”が楽しくなる…!?

よりみち屋プログラム イチオシガイド



手話の世界もオモシロイ！ 手話は誰のために？

「手話」というと、耳の聴こえない人だけのコミュニケーションツールというイメージが多いと思います。けれども、耳の聴こえる人たちも手話が分からないと会話が成り立ちません。そのため、手話で交流できる機会を増やしていきたいと思っています。そして社会には、吃音障害、場面緘黙症など音声を発することが困難な方もたくさんいます。また、心理的な理由で声を出せない方もいます。そういった背景を持つ人たちにとって、手話に触れてみることで、新しいコミュニケーション方法につながる可能性はあると思います。

手話を学ぶことによって、手話そのものだけではなく、ろう者や会話が困難な人の心理や立場を知るきっかけになります。少しでも会話ができる自信に繋がることのできるなら、手話を学ぶことは1つの選択肢だと思います。

新しい言語を知ることは難しいイメージがありますが、まずは手話講座を通じて新しいことを知る楽しさを経験してみてくださいね。

手話講座開催日時

体験手話講座

Date
11.8 (金) 11.15 (金)
12.6 (金) 12.13 (金)

Time
15:00 ~ 16:00

Place
しろひげ在宅診療所本社屋
東京都江戸川区東瑞江3-55-11

Price
無料

中級手話講座

Date
11.12 (火) 11.19 (火) 11.26 (火)
12.3 (火) 12.10 (火) 12.17 (火)

Time
15:00 ~ 16:00

Place
しろひげ・ベース
東京都江戸川区瑞江2丁目4-3

Price
1回 1,000円 (全6回6,000円一括払い)

よりみち屋では、みんなが楽しめるさまざまなプログラムを提供中！
気になるプログラムに合わせて行く日を決めてみては？

プログラムの
最新カレンダーはこちら



私が書いています



手話講座講師
熊谷 有央
ろう社会福祉士

ろう者あるある

ろう者にとって、会話しやすい位置関係はお互いが向かい合う位置です。なぜなら手話は相手の表情や手の動きを見るので、向かい合えるテーブル席がベストです。そのため、カフェなどの店に入る時には店員にテーブル席を希望すると伝えます。それを伝えないと、聴こえる人にとっては親密そうな関係の人たちを横並びの方が良さそうと思っています。カウンター席に案内したら「テーブル席にして」と言われて、面食らうことがあります。

個人差もありますが、ろう者は基本的に視野全体が見える位置を好みます。逆に壁に向かい合うような場所は心理的ストレスを感じてしまうので、配慮が必要です。



左のQRコードから
手話講座動画をCheck

手話講座のお申込みはこちら → ☎03-6638-7564 / event-info@shirohige.clinic

ご来店の際、たゆらかたうんVol12のこのページを提示してくれた方に特別サービス！
ピカデリーサーカス メダル5枚プレゼント (有効期限 令和7年2月28日まで)



当時を知る、管理栄養士からのメッセージ

訪問栄養の介入開始当初は、本人がおっしゃるとおり、乗り気でない雰囲気が漂っていましたね。訪問の回数を重ねるたびに、徐々に自分のことを話してくれるようになりました。お母さんの促しが無ければ発言しなかった彼が、今では自分から日々の出来事を話してくれたり、「こんなことで困っている」と相談してくれたりするようになりました。そして、自分でできることがどんどん増えて、わが子のように嬉しく、誇らしく思い、感極まるものがありました。

—— 不登校になったきっかけはどんなことでしたか？
当時通っていた小学校でとても辛いことがありました。そこから学校に行くのが怖くなり、不登校になってしまいました。今でも当時のトラウマで人の目を見て話すことが難しいです。
—— 自宅でひきこもっていた当時のことについて聞かせてください。
もともと外に出るのは好きでしたが、不登校になって家から出れない日々が続いたことで筋力がなくなり、体力的にも外出することができなくなってしまいました。特に平日は、普通の子どもは学校に行っている時間だから歩いていて目立つのが嫌だったし、知り合いに会うのも怖くて、一歩も外に出られなくなってしまいました。
—— そのときご家族は？
外に行こうなど声をかけてくれたり、基本的には普段通りに接してくれたのでありがたかったです。
—— 外に出られるようになったきっかけなどありましたか？
高校生のときに、在宅診療を受けることになり、病院の院長と管理栄養士の高山さんが月に2回、自宅に来るようになりました。
—— 始めのうちは診療を受けることがすごく嫌でしたが(笑) 少しずつ習慣になり、りました。ダンベルやスクワットなど家の中でもできる筋トレは、ぜひやってみてほしいです。
—— あとは勉強！お金の計算などで使うことも多い数学や、字の練習は家から出なくてもやっておくと必ずいつか役に立ちます。
—— 現在は専門学校に通われているとお聞きました！
通信制の高校を卒業する前に、将来のことを考え焦りを感じていました。父親から勧められた専門学校のオープンキャンパスなどに何度か通い進学することに決めました。試験前など、精神的にもきついなと思う事はもちろんありますが、いまのところほほ休むことなく毎日通えています。
—— 同じような状態で悩んでいた方、苦しんでいる方へのメッセージをお願いします。
僕も、ひきこもっている時期が長くとても辛い時間を過ごしてきました。僕の場合、初めはとも嫌だった訪問診療と訪問栄養がきっかけで苦しい状況を抜け出すことができました。もちろん最初から上手くいったわけではありません。良いときと悪いときを何度も繰り返しながら少しずつ前進した感じです。どんなことでも失敗しても良いから始めてみることに、それが大事なかなと思います。



国家資格取得を目指して現在専門学校に通っているSさん。もともとひきこもっていた時期に自分でお昼ごはんを作っていたので料理が得意とのこと。中でも得意料理はあさりのパスタ・ボンゴレパスタ。「お母さんの手料理がとても美味しい」と、はにかみながら話してくれる姿が印象的でした。Sさんが実際に作ったパスタやハンバーグの写真を送ってくれました。

Sさんのお母さまからのメッセージ

思い返せば4年前、当時の息子は食も細く体重が40キロを切るくらいでコロナ禍もあり、不安な日々を過ごしていました。そんな中、小児の訪問診療に対応いただけたのが唯一しるひげ在宅診療所だけでした。山中先生、高山さんをはじめ皆様に支えていただいたお陰で今の元気な我が子があるかと思えます。こちらの情報誌をご覧になって、ひとりでも多くの方が希望を持てるよう心より願っております。

Real Voice ひきこもり経験者の体験談

しるひげココロとカラダのケア認定栄養ステーションの ひきこもり状態を経験された患者様にインタビューしました。

専門学生 Sさん (18歳)

自閉症でひきこもり、重度慢性便秘症で外出が困難な状態。下痢と便秘を繰り返しており通院が困難なため3年前より訪問診療と訪問栄養が入る。治療や栄養指導を経て、症状が改善し、現在は国家資格取得を目指し、専門学校に通っている。

—— 外出ができない人でも、自宅でやってみよう。
ひきこもっていると、昼夜逆転しがちですが生活リズムを整えて、栄養もしっかりとることは本当に大切です。体力をつけることも大事。調子が良く外出したいと思ったとき、いざ外出してみても筋力がなく断念してしまったり、沢山ありました。
—— 訪問栄養指導が入って何か良い変化はありましたか？
朝食を食べるようになったり、1日最低1リットルの水分を摂ることが習慣化出来るようになりました。昼夜逆転していた不規則だった生活も、規則正しくなりました。
—— 栄養面で気を付けていたことはありますか？
栄養面で当時は全く気を付けていませんでした。今は朝食を必ず摂るようにしたり、食欲がないときでも出来るだけ食べるようにしています。
—— 外出時どのように過ごしていましたか？
外食をしたり、写真を撮りに散歩したりしていました。処方された薬が自分に合って体調が改善したのも大きかった気がします。
—— 在宅での訪問栄養指導
在宅でも管理栄養士による栄養指導を受けることが出来るのをご存知ですか？
訪問栄養食事指導には、医療保険による「在宅患者 訪問栄養食事指導」と、介護保険による「居宅療養管理指導」、「介護予防居宅療養管理指導」があります。
在宅では在宅療養者の食事摂取量や栄養状態を把握することが難しいため、そのために訪問栄養食事指導では、在宅療養をする方がご自宅に安心して生活が続けられるよう、管理栄養士がご自宅に訪問し、食事や栄養面での支援をおこないます。
訪問栄養指導を受けるためには？
主治医が栄養指導の必要性を判断すれば、健康保険または介護保険が適用され、月に2回、栄養指導を受けることが可能です。まずは主治医にご相談ください。

在宅での訪問栄養指導

訪問栄養指導

在宅でも管理栄養士による栄養指導を受けることが出来るのをご存知ですか？

訪問栄養食事指導には、医療保険による「在宅患者 訪問栄養食事指導」と、介護保険による「居宅療養管理指導」、「介護予防居宅療養管理指導」があります。

在宅では在宅療養者の食事摂取量や栄養状態を把握することが難しいため、そのために訪問栄養食事指導では、在宅療養をする方がご自宅に安心して生活が続けられるよう、管理栄養士がご自宅に訪問し、食事や栄養面での支援をおこないます。

訪問栄養指導を受けるためには？

主治医が栄養指導の必要性を判断すれば、健康保険または介護保険が適用され、月に2回、栄養指導を受けることが可能です。まずは主治医にご相談ください。



栄養や食事に関するご相談はしるひげファミリー～ココロとカラダのケア～認定栄養ケア・ステーションまでご相談ください。

TEL. 03-5666-4675



訪問栄養の患者様の声 村上栄治さん (60歳)

月2回、自宅に訪問してもらい栄養面のサポートをして頂いています。糖尿病予備軍なので定期的な検査の数値を確認しながら糖質や塩分の調整をしています。何よりも、食事を楽しみながら栄養管理をすることがいざばん大事だと教えてもらい、無理する事なく食事療法を継続できたことで、体重を10キロ落とすことができました。月2回の訪問栄養で自分の身体の状態を管理栄養士の方とお話することが習慣となり、食事療法以外でも日々の生活を整える励みにもなっています！※次号、村上さんのインタビュー掲載予定です！

江戸川区で頑張っている人や活動を紹介します。人生が変わるヒントって意外と近くにあるのかも。

江戸川さんしょうがいフォーラム

いろんな活動
やっています!

スポーツ
委員会

イベント
委員会

制度政策提言

勉強会
委員会

防災
委員会

アート芸術
委員会

事務局情報

江戸川さんしょうがいフォーラムの活動に参加してみたいという方もこちらからご連絡ください!

所在地
江戸川区春江町2-5-15

連絡先
03-5636-6211

メール
care-tubaki@kotoen.or.jp

江戸川障がい児・者の道しるべ 事業所ガイドブック

当団体が江戸川区と協働して制作したガイドブック。障がいがあるかな?と思ったときに相談・利用できるサービスが一覧で掲載されており、パッと連絡先がわかります。



江戸川区障害福祉課
各地域区民館
コミュニティー会館
健康サポートセンター

…などでもらうことができます。

見つからない場合は、
江戸川さんしょうがい事務局にご連絡ください!



事務局長
杉 啓以子 さん

江戸川区内って、一生懸命に頑張っている小さな事業所が山ほどあるのに、「なんでみんながまとまって活動したり、あれやろうよ!これやってみたい!って声をあげないのかな?」と思ったのがこの団体を立ち上げたきっかけ。じゃあ、身体・知的・精神とか障がいの中身に関係なくネットワークで繋いじゃおう!ってね。「障がいがある人も、その身近にいる人も、そうでない人も、たくさんの人に参加してもらって、みんなやりたいことをやろうよ、楽しむ仕掛けを作っていこうよ」と思っているような活動をしています。

楽しいものごとって同じような業界や事業で繋がるだけじゃなくて、全然違うところの話からアイデアが出たり、自分の身になったりするから、この団体の良いところはそれができるところ。広い繋がりが生まれますよ!



▲左から事務局長、精神、知的、身体の代表の方々。



▲11月6日には、スポーツ委員会が企画する「第4回パラポールフェスティバル」も開催!



▲イベント委員会がさまざまな障がいの方やLGBTの方と一緒に企画したパレード。



▲スポーツ委員会が開催している、江戸川区のゴミ拾い活動「パトラン」を実施した時の様子。

障がいがある当事者や家族、支援者、区民、企業、議員などが参加している江戸川さんしょうがいフォーラムは、設立14年目にして100人以上のメンバーがいる任意団体。障がいの区分や特性といった垣根を越えて、みなでさまざまな活動に取り組んでいます。

LGBTの方も巻き込み「社会に認められづらい人たちが共生社会に虹をかけよう」と企画した地域イベント、障がい当事者の方が出展するアート展、パラポールの、災害時の避難対策や行政への政策提案、勉強会など、活動内容はとても幅広く、みなさんいろいろな方法で活躍しています。また、障がいかな?と思った方が乳幼児期、学童期を経て成人になるまで江戸川区内で利用できるサービス事業所をまとめた「江戸川障がい児・者の道しるべ事業所ガイドブック」も当団体が江戸川区へ呼びかけ、協働して制作されたそう。

当団体は、障がいや置かれた状況に関係なく、誰でも参加ができるので、新しい経験や繋がりが、アイデアなど自分自身の糧になる出会の風呂敷が広がっています。

今年から来年、来年度以降までイベントはもう企画中。今年が目標は江戸川区内の障がい者アーテイストの要覧を作ることかな。あとは、Web関連!江戸川さんしょうがいフォーラムは、年齢層が高めでWebとか機械系が弱いから、そういうのが得意な人も入ってほしい!と、当団体を設立した事務局長の杉啓以子さんはとてもエネルギーシユ。「こうあるべき」という囲いや社会の壁に囚われない、新しく楽しい共生社会を目指す力強い団体です。

どのような障がいがあっても、一人の人として尊重され、自分らしく豊かに暮らし続けられる地域社会 江戸川区の創造を目指す

第37回 江戸川心身障害者(児)作品展

エドがわーと! 2024開催!

ともに生きる ~バリアやぶっちゃお!~



会場展示



オンライン展示

2024 12.18 Wed ~ 2024 12.20 Fri 2024 12.23 Mon ~ 2025 3.31 Mon

10:00 ~ 16:00

(最終日は15:00まで)

タワーホール船堀 展示ホール1

イベント開催決定！

HADO SHOOTを体験しよう！

江戸川区内でHADO SHOOTのイベント開催が決定しました！気軽にHADOが体験できるイベントは都内でも珍しい…かも。ひとり参加も友達との参加も大歓迎。たゆらか編集部メンバーも会場にいるので、ぜひ声をかけてくださいね。

HADO SHOOT @アリオ葛西

【日時】

2024年
12月1日(日)
10:00~17:00

【場所】

アリオ葛西 1階正面入口ウエストコート
東京都江戸川区東葛西9-3-3

【内容】

- ・ HADO SHOOT ※1プレイ2分30秒程度
1プレイ **500円** /人 ※対象年齢5歳以上 ※予約不要
- ・ VR体験 ・ ひげぞ〜グリーティング
- ・ ガチャガチャ ・ 医療/介護相談

HADOを楽しめるだけじゃない！

イベント当日は、HADOの他にもVRコーナーやひげぞ〜グリーティングも楽しめます！会場はスペースが広く、大きなスクリーンもあるので、見学だけでもOK!

【お問い合わせ】 しろひげ・ベーす (☎ 03-6638-7564)



HADO SHOOT @東部図書館

【日時】

2024年
12月7日(土)
14:00~16:00

【場所】

江戸川区立東部図書館 2階視聴覚室
江戸川区江戸川2-26-1

【内容】

- ・ HADO SHOOT **無料**
※1~2人でプレイできます
※対象年齢5歳以上
※予約不要

HADOが無料で楽しめる！！

無料でHADOが楽しめる貴重なチャンス！東部図書館で開催するので、瑞江エリアの方はアクセスしやすいのがうれしいですね。本を借りるついでに、ぜひ2階へ立ち寄ってくださいね。

【お問い合わせ】 江戸川区立東部図書館 (☎ 03-5666-1022)



ゲーム×スポーツ

ひとりでも、だれかと一緒でも。

遊びながら エクササイズしよう！

「HADO SHOOT!」とは、目の前に現れるモンスターたちをファイヤーボールを放って(手を振って)やっつけるゲームです。

プレイ中はゴーグルを付けて目の前に広がるバーチャル空間を見ているので、人と向き合うと緊張してしまう…という方でも始めやすいのかなと感じました。



プレイ中は次から次へとかわいいモンスターたちがやってくるので、時間内に倒すために気が付いたら集中していました。ゲームをしながら、集中力や反応速度を鍛える効果もあるんです。ひとりでももちろん遊べますし、最大4人まで一緒にプレイができ、スコアを競って遊ぶこともできます。

その日の気分や体調に合わせて、自分のペースで遊べるのもHADOの魅力ですね。



実際にプレイしてみると、思った以上に腕を使いました。ゲームをしながらちょっとした筋トレにもなり、楽しみながら身体を使えるのがいいですね！

HADOって何？

頭にヘッドマウントディスプレイ、腕にアームセンサーを装着して楽しむARスポーツです。運動が苦手な方でも、ゲーム感覚で楽しく始められます。



しろひげ・ベーすでは、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。

カラダとココロは繋がっている！

からだを動かすと、こころがすっきりしたという経験はありませんか？これは、からだを動かすことで不安定な精神を改善する効果があるといわれている“マイオカイン”というホルモンが分泌されるからなんです。疲れることだけが運動ではありません。楽しく、無理のない範囲でまずは身体を動かしてみましょう！

みんなつながる ボードゲームの世界

はじめまして。よりみち屋プログラムのボードゲーム会を担当している安里と申します。ピアサポーターの小野寺さんと2人で毎週月曜日15時から開催しています。

今回は生粋のボードゲームマニア(本場ドイツの展示会に参加するくらい)の私がボードゲームの魅力とよりみち屋で遊べるボードゲームを紹介いたします！

ボードゲームの魅力

1 自分好みのゲームに出会える！

ボードゲームと言っても、手もとからカードを1枚出すもの、パズルのように頭を使うもの、バランス感覚が問われたり、さいころの出目を願ったりとさまざまなジャンルのゲームがあります。時代やテーマが表現されているゲームもあり、想いを馳せながら遊ぶのも楽しみの一つです。マニアになるとボードゲーム作家を基準にゲームの選定をすることもありますよ。

2 遊べるゲームを気分で選べる！

1人でじっくり遊ぶのも、2人でヒリヒリした駆け引きを楽しむのも、3人以上でわいわい遊ぶのもよし。プレイヤー間で協力することが大切なゲームも。その日の気分好きなゲームを遊ぶことができます。

3 「初めまして」から「また遊ぼう」へ！

みんなでルールを確認するところからゲームは始まり、ゲーム中に分からない部分もみんな確認をします。勝ち負けよりも大切なこと…それは、「ゲームを楽しむこと」。目的が一緒なら自然と会話も弾みます。「楽しかった。また遊ぼう」と言葉を掛けあう、そんな瞬間があるのもデジタルでは味わえないボードゲームの魅力です！

おすすめ ボードゲーム

コンプレット

プレイ人数	2~6人
対象年齢	8歳~
プレイ時間	30分



おすすめポイント

- ・子どもからお年寄りまでできるシンプルなルール
- ・緊張感のある他のプレイヤーとのミニマムな駆け引き

左から数字タイルを小さい順に並べていくゲーム。中央に集められたタイルをひとつずつついていき自分の裏向きのタイルと交換していくのですが、この裏向きのタイルが無い場所には交換できず。タイルを引かずに裏向きのタイルを移動して準備をするのもあり。ミニマムな駆け引きが熱く、木製タイルのぬくもりが優しいゲームです。

ドロップイット

プレイ人数	2~4人
対象年齢	8歳~
プレイ時間	30分



おすすめポイント

- ・直観的で分かりやすいルール
- ・予測不能な展開で皆でわいわい盛り上がる

自分の色のコマを落とすアクションゲーム。自分の色、ほかのプレイヤーと同じ形のコマに触れないように落とすと得点が入るのですがこれがなかなか難しい。落とした先で跳ねてしまって思わぬ展開が大盛り上がりです。カラフルな見た目もステキなゲームです。



スカイチーム

プレイ人数	2人
対象年齢	12歳~
プレイ時間	20分



おすすめポイント

- ・2人の協力プレイで仲が深まる
- ・難易度が選べる複数のシナリオで長くじっくり楽しめる

2024年ドイツ年間ボードゲーム大賞に輝いた2人用の協力ゲーム。プレイヤーは機長と副機長に分かれて空港への着陸を目指します。個人でダイスを振ってその出目を使用し、さまざまなトラブルを回避していくのですが、このダイス目をお互いに伝えてはいけず、それがもどかしいけど素晴らしい！このゲームでしか味わえない緊張感と没入感をぜひ楽しんでほしいです。

ポテトマン

プレイ人数	2~5人
対象年齢	14歳~
プレイ時間	20分



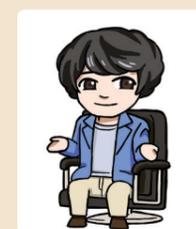
おすすめポイント

- ・遊びやすい簡単なルール
- ・逆転要素もあってドキドキする展開

手もとからカードを1枚出して、いちばん大きな数字の人が勝ちとなるゲームです。カードを順番に出していくのですが、前の人と同じ色は出せないのが悩ましく、どこで勝負するのが肝心です。逆転要素のポテトマンカードの存在も面白い。何度もリメイクされている名作ゲームです。



心理士のひとこと



フラリッシュ
Flourish
田中 庸介さん
公認心理士、臨床心理士

専門分野：
ポジティブ心理学、コーチング心理学、臨床心理学

ボードゲームってたくさんの効果が報告されているのをご存知ですか？
例えば、記憶する、計画を立てる、意思決定をするなど脳機能への良い影響です。また、周囲と一緒に楽しむことで人と人との繋がりが育まれることやボードゲームに熱中すると普段感じているストレスからちょっと距離が取れて楽になることも。ぜひよりみち屋にあるいろんなボードゲームを楽しみながらたくさんの効果を実感してみてくださいね。

よりみち屋には、まだまだ魅力的なゲームがたくさんあります。また、新作の入荷も随時ございます！職員がルールを丁寧に説明しますのでお気軽にお越しください。
みなさまのご来店楽しみにお待ちしております。

しろひげ・ペーすスタッフ和田が行く

こころが癒される

船堀~瑞江のまちめぐり

外に出かけるって、いいことがたくさん!

- ・運動できる
不安定な気持ちを改善するホルモン「マイオカイン」が生成される
- ・おいしいものが食べられる
幸福感を得られ、ポジティブな気持ちになれる「ドーパミン」が分泌される
- ・太陽の光が浴びられる
不安やストレスを軽減する効果がある「セロトニン」が生成される。
睡眠と活動のバランスが整い、体内リズムが安定する。

外に出て日光に浴びることも、少し体を動かすことも、食べたいものを食べることも、ぜんぶがこころの健康に繋がっています。もちろん家でゆっくり静かに過ごす日があるのもOK。天気が良くて気分がのった日には、ちょこっと出かけてみませんか？

① Mano a Mano



えどがわ金魚公園の路地を入ると見えてくるのがバインミーキッチンカー「Mano a Mano」。お母さんと息子さんの2人で営んでいるアットホームな雰囲気のお店です。パンは米粉が入っているのもっちり。具材もたくさん入っていてボリューム満点！おすすめのメキシカンタコス風バインミーは、程よい辛さで病みつきに。えびアボカドチキンバインミーは定番の美味しさで子どもから大人までリピートしたくなる美味しさ！

出店情報はお店のInstagramをチェック！



@MANO_A_MANO_B



メキシカンタコス風バインミー ¥750 (ハーフサイズ ¥600) (上) / えびアボカドチキンバインミー ¥800 (ハーフサイズ ¥600) (下)

瑞江駅徒歩2分の位置にあるyoga studio -sun-。

もともと都内のスタジオで勤務されていましたが、「自分の伝えたいことを伝えたい」「インストラクターに対しても良い場所を作りたい」と思い開業。今は生徒数120名ほど。「外見ではなく、内面に視点を置いて伝えたい。」少人数制だから丁寧にアットホームな雰囲気でご座す。

身体が柔らかくなくても、運動が苦手でも大丈夫。ぜひアットホームな雰囲気に包まれながら「ココロとカラダを整える」そんな時間を過ごしてみませんか？



@SUN_YOGASTUDIO



② ココロとカラダを整える yoga studio -sun-



▲カスタードパイ ¥400



▲サンドイッチ牛肉スパイス炒め ¥680



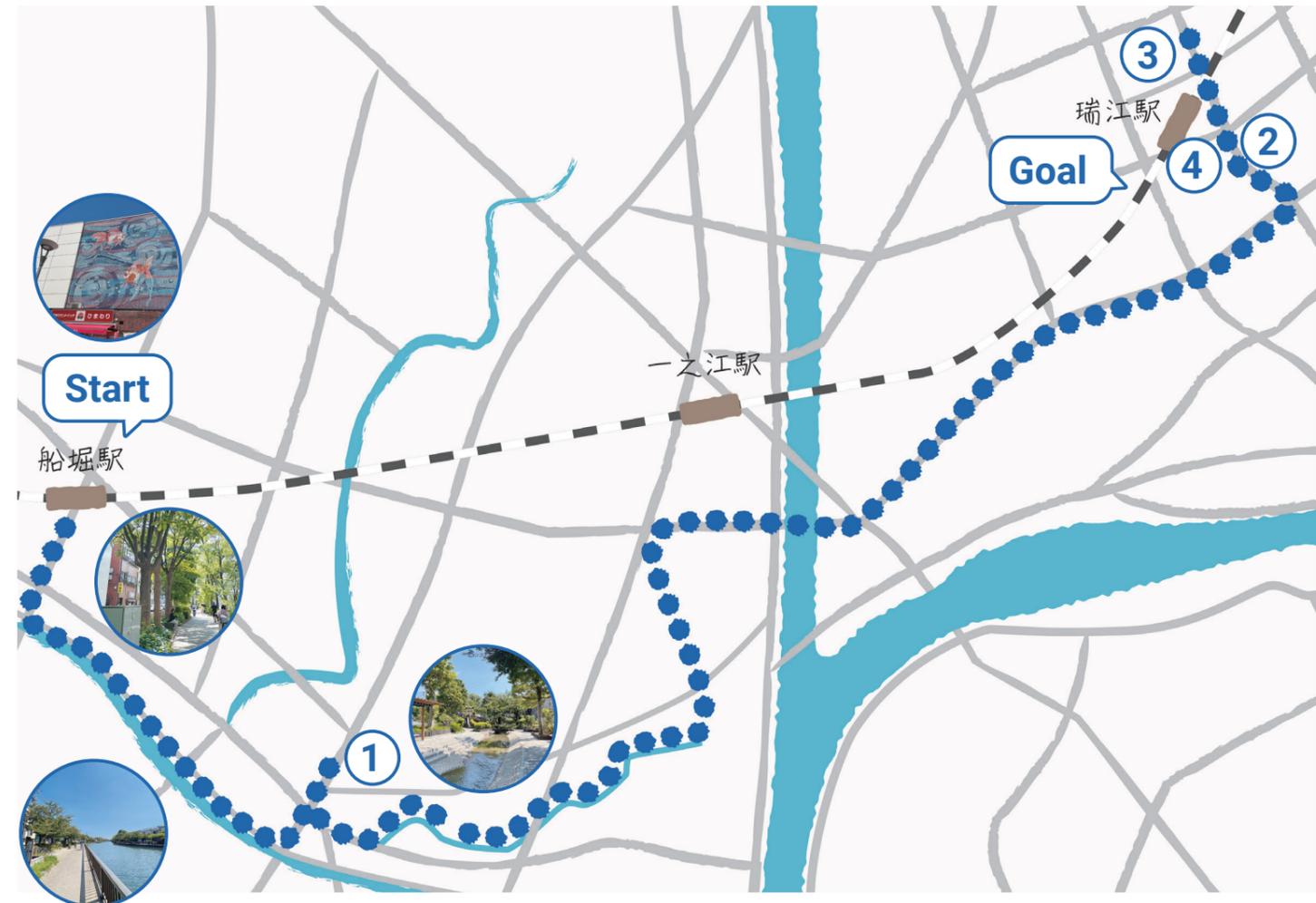
▲ソフトクリーム ¥450(左) / ロータスクッキーシェイク ¥670(右)

③ Farm +

瑞江駅より徒歩2分の場所にある「Farm+」。今回は食事、デザート、シェイクを注文。食事のサンドイッチは野菜がたくさん。ボリューム満点です！カスタードパイはリピート確定の美味しさで、ぱりぱりのパイ生地にカスタードの相性抜群。たまりません…！お店イチオシのソフトクリームは見た目も味も大満足！これもリピート必須です。シェイクは地元診療所の先生に大人気の商品です！ぜひ瑞江イルミネーションを見る前に優雅な時間を過ごしてみませんか？



@FARM_PLUS.CAFE



瑞江イルミネーション

④ MIZUillumi



開催日 2024年12月7日~2025年1月31日

今年初開催の瑞江イルミネーション。テーマは「瑞江」から、瑞穂と水辺をイメージしています。樹木は瑞穂のイメージの黄金色を基調とした電飾が設置されます。水辺イメージのエリアは海の生き物をたくさん飾り、子どもたちに喜んでもらえるようなデザインに。中でも、注目アートは、イルミネーションのテーマである「MIZUillumi」ロゴを光らせるアーチ。瑞江商店会初の試みの「MIZUillumi」へ足を運んでみてはいかがでしょうか？

よりみち屋就労体験プログラムってどんな感じ？

よりみち屋就労体験プログラム 体験インタビュー

39歳女性

接客業や事務職など複数の仕事を体験してから、よりみち屋の就労体験へ。現在は就職し、週4日、6時間で軽作業のお仕事をしている。

よりみち屋OB会 の様子

都営新宿線 瑞江駅から徒歩1分の場所にある「江戸川区駄菓子屋居場所よりみち屋」では、就労体験プログラムを提供中です。9月には、本プログラムを卒業された方が集まり、OB会が開催されました。就労体験の業務があるや、印象に残っている業務などで盛り上がりました。会の中では、就労体験の利用を考えている方も参加して「どんな業務があるの？」「今の仕事に活かしていることは？」などの質問も。よりみち屋では、リラックスして話せる居場所が用意されています。



よりみち屋スタッフと相談しながら駄菓子屋の店舗作業をしている様子。

接客業や事務職などを経験した会社を退社し、約6年間ひきこもり状態になりました。そんな状態を脱却しようと思ったきっかけは、家族からのコトバ。「そろそろ働いてほしいな…」と言われ、ネットで就労について調べたところ、区役所のHPでよりみち屋を見つけました。最初は、「駄菓子屋さんだし、怖かったら帰ればいいや」という軽い気持ちで行きましたが、そこから江戸川区ひきこもり相談窓口の担当者、よりみち屋スタッフと面談をして、就労体験をスタート。親に報告すると、すぐびびりしてましたね。何があったんだ…(笑)。就労体験に約4カ月通ったあと、「みんなの就労センター」でお仕事を見つけて、内定を頂き、今は週4日、1日6時間で働いています。

ひきこもり状態から外に出始めたころは、体力もなかったし、考えて話す力も衰えて、屋外で受ける普通の情報量にも耐えられなかったの、よりみち屋はそういう力を取り戻すいい場所でした。ここに来れば話し相手はいるし、近所の子どもたちも来るので、いい刺激がもらえる。一緒に就労体験をしている人と話して、ハッと考えさせられる機会もありました。就労体験を挟まずに就職していたら、今の仕事も続かなかっただんじやないかなと思うので、ここを経験できて良かったと思っています。

よりみち屋で就労体験してみませんか？

江戸川区駄菓子屋居場所よりみち屋は、江戸川区在住のひきこもり状態にある方に向けて、就労体験プログラムを提供中です。自分のできる範囲からゆっくり体験していきます。まずはよりみち屋に遊びに来てみてくださいね。



品出し

駄菓子やおもちゃを店頭に並べます。ときには、新商品の置く場所をスタッフと一緒に考えることも。自分もお客様もわくわくする店頭を目指しましょう。

清掃

お客様が快適に過ごせるよう店内の清掃を行います。掃除機や除菌シートを使って丁寧な作業を意識しましょう。店頭のガラスやエアコンのフィルターなど本格的な清掃をすることもありますよ。

レジ・接客

基本的な挨拶、商品の受け渡しなどの接客が体験できます。レジはタブレットを使用した電子決済と現金のお預かりがあり、幅広い対応を覚えられます。

商品登録・PC関連

駄菓子の在庫管理や、よりみち屋プログラムのポスター作成が体験できます。在庫は駄菓子屋にとって大切な数字なのでミスなく入力することが大切。ExcelやCanvaといったPCスキルも磨けます。

江戸川区ひきこもり相談窓口

江戸川区ひきこもり相談窓口では、江戸川区在住の方を対象に、ひきこもり状態の方の悩みや不安について、ご本人様はもちろん、ご家族様からの相談もお受けしています。相談いただいた際は、その内容をもとに必要な支援について一緒に考えます。もし、「よりみち屋に行ってみたいけど、初めての場所にひとりで行く勇気がない」「よりみち屋の利用を本人に勧めたいが、どのように声掛けしたらいいかわからない」などの悩みがある場合は、ぜひご相談ください。

今まで相談いただいた方からは「何から話せばいいかわからなかったが、ゆっくり話を聞いてもらったので安心しました」「今までは外に出るきっかけもなかったが、面談に行くことが外出のきっかけになっています」といった声をいただいています。安心してご相談ください。

お問い合わせは、電話や区のホームページ、区の公式LINEから受け付けています。オンラインでも相談可能です！



江戸川区のLINE公式アカウントから相談できます

事業所名: 江戸川区ひきこもり相談窓口
連絡先: 03-6657-4688
所在地: 江戸川区平井6丁目1-17
利用時間: 月曜日～金曜日 8:30-17:00
祝日・年末年始を除く



（多様性を認め、共に成長する職場環境）

従業員教育で、障がいへの理解を深め、インクルーシブな職場環境作りに取り組んでいます。

障がい者に寄り添う対応についての従業員教育

- 障がい者の人権と心のバリアフリーに関する研修を定期的実施。動画やワークショップを用いた学習を通して、理解を深めています。
- 定期的に、CS（カスタマーサービス）パワーアップミーティングを実施し、障がい者対応を含む、より良い顧客サービスの向上を目指しています。

採用や環境配慮

- 積極的に障がい者や多様な人材を採用し、各セクションに配置することで、障がいの有無に関わらず、誰もが活躍できる環境づくりを目指しています。
- 従業員一人ひとりの状況に応じて、時間や勤務場所などフレキシブルな勤務体制を導入し、働きやすい環境に向けた整備を進めています。

（地域社会との連携を通して、持続可能な社会の実現）



子どもに向けた金融教育活動

早い段階でお金の使い方や価値を学ぶことで、計画的な消費や貯蓄の習慣が身に付きます。また、経済的な自立を支援することで、金銭トラブルを避ける力も養われます。金融知識が社会に少しでも広がることが、経済の活性化や格差の是正にも繋がるという考えから始まった、未来を築くための重要な取り組みです。



ボランティア活動

ちばアクアラインマラソン、ゴミゼロ運動、献血、森林整備活動など、ボランティア活動を通して、地域の方々との交流を深めています。

取材中にも感じたのですが、従業員の方々の温かい雰囲気と、多様性を認め合う企業文化が魅力的でした。取材中も終始和やかにご説明をいただき、「銀行=お堅い」という印象がガラリと変わりました。今回の取材を通して、取り組みが、より多くの人に共有され、社会全体に良い影響を与えることを願っています。

会社情報

会社名  株式会社 千葉興業銀行

本店所在地 〒261-0001 千葉県千葉市美浜区幸町2丁目1番2号

会社HP



千葉興業銀行

今回は、千葉県内を中心に営業をされているちば興銀を訪問しました。地域社会に根ざした金融サービスを提供する中で、すべての人が安心して暮らせる「こころのバリアフリー」の実現に向けた取り組みを積極的に進められているのでその一部をご紹介します。



© The Chiba Kogyo Bank Ltd.

ちば興銀イメージキャラクター
ちばコーギー

ちば興銀のシンボル、コスモスの柄がチャームポイントのコーギー犬。幸せにしたいこと、新しいことがあるとちば興銀のカルトン（トレイ）の上にあられる。お金のことにとってもくわしくて、お財布に情報もためている。

（誰にでも開かれた、やさしいサービス） 窓口・ATMでの工夫



ユニバーサルデザインの導入

受付番号の表示は、視覚的に分かりやすく、使いやすいユニバーサルデザインを取り入れています。



店舗での聴覚障がいがある方への配慮

店舗には、「聞こえ」の支援機器「コミューン」を設置。聴覚障がいのあるお客さまが、より聞き取りやすい環境を提供しています。

障がいがある方への柔軟な対応

代筆が必要な方への対応、目の不自由な方への代読など、事務手続きの支援体制が整っています。障害者手帳の提示は不要とし、状況に応じて柔軟に対応することで、より多くのお客さまが安心して利用できるよう配慮されています。

視覚障がいがある方でも使いやすいATM

ATMでは、目の不自由な方でも操作しやすいよう、ハンドセットを設置。さらに、店頭での振込手数料もATMと同じ金額にしています。

ちば興銀のユニークな取り組み

募金活動



なんと給料日に従業員へ募金箱が回ってくる…。という画期的な取り組みが行われています。もう長くこの仕組みはあるようで、もともとは、給料の端数を募金箱に入れることから、始まったそうなのですが、今はQRコードが回ってきて、募金も電子化に！！「みんなができることから協力しよう！」という会話が従業員の間で交わされることもあり、コミュニケーションの一貫としても非常に良い取り組みだと感じました。

従業員からの募金は、今年は石川県災害支援を中心に、社会貢献活動に役立っています。

24時間365日体制の本気の地域在宅診療



医療法人社団 しろひげファミリー

しろひげ在宅診療所

一人ひとりの「あたりまえの幸せ」に寄り添う

訪問看護

訪問診療

訪問栄養指導

訪問介護

居宅介護支援

社会貢献

03-5666-4675 (受付時間: 月~土 8:00~18:00)

〒132-0014 東京都江戸川区東瑞江3-55-11



しろひげ在宅診療所 6周年記念講演

在宅医療シンポジウム

あたりまえの幸せを 感じられる毎日のために

2024年 11月12日(火)

参加
無料

18:30 ~ 20:30

東部フレンドホール

東京都江戸川区瑞江2-5-7 都営新宿線瑞江駅徒歩2分



奥田 知志

「ひとりにしない」という支援
NPO法人抱樸 理事長
東八幡キリスト教会牧師



和田 秀樹

ベストセラー「80歳の壁」著者
和田秀樹こころと体のクリニック 院長
精神科医



山中 光茂

累計患者数 1500件以上
看取り率 80%以上
在宅診療医

お問い合わせ: 〒132-0014 東京都江戸川区東瑞江3-55-11 / 03-5666-4675 (月~土 8:00~18:00)

みんなの身近な相談所

誰かにこころの悩みそっと話してみませんか?

東京都

東京都福祉局 精神保健福祉相談 (こころの健康相談)

どこに話していいか
分からなければ
まずここにご相談ください

こころの悩み、精神疾患や障害に関するさまざまなお相談ができます。相談は無料です。相談に関する内容の秘密は厳守されます。

相談方法 電話

電話番号 03-3844-2212

※まずは電話で話を伺い、必要に応じて面接相談をいたします。

相談時間 月曜日~金曜日 午前9時~午後5時 (年末年始、祝日を除く)

HP



東京都ひきこもりサポートネット

ひきこもりに悩むご本人やご家族などからの相談を受け付けています。

相談方法 電話、オンライン、訪問、メール

電話番号 0120-529-528

相談時間 月曜日~土曜日 午前10時~午後5時 (年末年始、祝日を除く)

HP



全国

厚生労働省のこころの相談ができるポータルサイトは、コチラ。

まもろうよこころ

さまざまな悩みに、電話・SNS・メール
で相談できます。

HP



こころの耳

働く人に向けての相談窓口。またセルフ
ケアの情報などがあります。

HP



「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。



しろひげ在宅診療所で楽しいクリスマス会!

しろひげ在宅診療所クリスマス会

12/20(金) 17:30~19:00

しろひげ在宅診療所本社屋1F

東京都江戸川区東瑞江3-55-11

Event

クリスマスワークショップ
コンサート

ゴスペルの演奏を行います。

クリスマスマルシェ

クリスマスらしいドリンクやフードの販売を行います。

ワークショップ制作物
イメージ画像

しろひげも登場するよー!



お問い合わせ: しろひげ・ペーす 03-6638-7564



たゆらかたうん

ここでつながるまちづくり

Vol.2 2024年11月1日発行(年4回発行)



たゆらかたうん Web版はこちらからチェック

<https://tayuraka.com/>

たゆらかたうん 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/>

たゆらかたうん 制作協力

ともに、生きる。

江戸川区

PA.Lab
personal adjust laboratory



千葉興業銀行

制作/発行 株式会社ホワイトビアード

〒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/>

江戸川区教育委員会/江戸川区教育委員会事務局 教育研究所/福祉部生活
支援管理課ひきこもり施策係/江戸川区立松江第五中学校/江戸川さんしょ
うがいフォーラム/学校法人 東京シューレ学園 東京シューレ江戸川小学
校/farm+/Flourish/Mano a Mano/瑞江商店会/yoga studio -sun-