

こころに障がいがある方に向けた情報誌

2025. **4**
Vol. **4**



たゆらかたうん

こころでつながるまちづくり

【特集】

こころの障がい「あいうえお」

— こころの障がいを知ろう —

あ

せらず、ありのまま

い

ろんな考え方

う

けいれる

え

えやんマインド

お

んなじ目線

**TAKE
FREE**

ご自由にお持ちください



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

東京都立精神保健福祉センター 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、精神疾患や障がいに関するさまざまなご相談ができます。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

東京都発達障害者支援センター（こどもTOSCA）

都内在住で発達障がい・発達障がい疑われる方を対象に、単発での相談を受け付けています。

相談方法 電話・オンライン・対面（要予約）

電話番号 03-6413-0231

相談時間 月曜日～土曜日 午前9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。

電話番号（よりぞいホットライン）

0120-279-338



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。

電話番号

0120-565-455

※ご相談の前にHPに記載された
注意事項をご確認ください。



HP

CONTENTS

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

特集

まなぶ

こころの障がい「あいうえお」 — こころの障がいを知ろう —

まなぶ

気になるわが子の発達…

江戸川区での相談窓口をご紹介します！

こころの診療所

ケアでの経験から思うこと

しるひげ在宅診療所の患者様インタビュー

発達障がいの家族との付き合い方

心理士 田中庸介さんのポジティブ談話室

日々の小さなポジティブを見つけよう！

はたらく

「働きたい」気持ちをいろんなカタチで応援！

みんなの就労センター

パソナハートフルに聞いてみた！

「特例子会社」で働くリアル

あそぶ

HADO byしるひげ在宅診療所

しるひげ・ベーススタッフ和田が行く

江戸川区スポーツセンター

司書さんが選ぶ

ほんのイチオシ 自分の世界が変わる本

1周年記念イベントに向けたご意見を募集中！

たゆらかたうんは2025年8月で創刊から1周年を迎えます。

たゆらか編集部ではこの1周年を記念するイベントを着々と企画
中。「こんなイベントをやってほしい」「こんな物を買ってほ
しい」といったみなさまのご要望をぜひお聞かせください！



アンケートに答えていた
だいた方には江戸川区の
地域とつながる居場所カ
フェ「ひげそ〜のいえ」
からステキなプレゼント
があるかも！？

発達障がい

ADHD (注意欠如多動症)

不注意、多動性、衝動性といった特性がみられる発達障がい。こうした特性は幼い子どもによくみられる特徴と区別することが難しいため、幼児期にADHDの診断はでづらく、就学期以降に診断されることが多いです。また、年齢とともに特性のあらわれ方が変化することもあります。

主な特徴

- **不注意**
ものごとに集中できない、忘れ物が多い
- **多動性**
じっとしていられない、順番を待てない
- **衝動性**
思ったことをすぐに言動化してしまう

発達障がいの治療について

ADHDの症状は薬である程度、抑えることができます。「薬は副作用が出る。量がだんだん増える。」とマイナスに感じる方もいますが、体の負担が出ないように、医師が薬の調整をしますし、年齢とともに薬がいらなくなる場合もあります。薬を必ず飲んでほしいわけではありませんが、日々の生活をより過ごしやすい選択肢の1つとして医療機関と一緒に考えていきましょう。



ASD (自閉症スペクトラム)

コミュニケーションや社会的な立ち振る舞いが苦手、こだわりが強いといった特性から診断されます。生まれ持った特性であり、近年では早い時期だと1歳半の乳幼児検診で見つかります。特性自体を薬で治すことはできませんが、本人のことを理解し、それに合わせた教育や支援をすることで、日常生活での生きづらさを軽減させることができます。

Topic

スペクトラム ってなに？

"スペクトラム"とは、"境界が明確ではなく連続している"という意味があります。かつては、自閉症、アスペルガー症候群といった名前や、軽度・重度などの程度で分類していましたが、自閉症で見られる特性は健常な人にもみられるものであるため、数字や名前で線引きをせず、グラデーションのように個々の特性として捉えようという世界的な考えに変わりました。



LD (学習障害)

学習におけるスキルに困難さがみられる発達障がい。「聞く」「読む」「話す」「書く」「計算する」「推論する」などの学習技術から1つ以上の項目で、習得に支障が出ることをいいます。

Topic

学習障害は「勉強ができない子」？

学習障害があっても子どもの頃は「自分は勉強ができない」と思うだけで、適切な自己理解や周りへのヘルプが出せないことがあります。周り自分と比べて自信が持てない、学校へ行きたくないといったネガティブなところ、生活にもつながることも。ですが、学習障がいがある子＝「勉強ができない」わけではありません。学習を補うようなステキな個性や能力を持つ子もたくさんいます。本人が得意なことやできることを理解し、それに合わせたサポートを支援機関と一緒に考えていくことが大切です。



Message



【監修】**山中 光茂** 医師
※プロフィールはp10に掲載

「こころの障がい」は、一律の分類に必ずしも当てはまるものではありません。医師が分類しても、その症状は人によってさまざまです。

病名に関わらず、今の状態とそれが及ぼす社会生活の中での生きづらさや辛く感じることに周りが寄り添い、それぞれの個性や求められる部分に丁寧に対応していくことが大切です。病気なのか、その人の個性なのか…ちょっとした心配事でも、抱え込まずに、まずは近くの医療機関や行政機関に相談してみましょう。

精神障がい

統合失調症

脳内の神経伝達物質のバランスが崩れることで、考え方や感じ方にまとまりが無くなったり、抑うつ・興奮状態になったりする病気。全人口の100人に1人の割合で発症するとされています。

よくある症状

- **妄想や幻覚**
被害妄想など明らかに誤ったことを信じたり、幻聴・幻視など実際は起きていない事柄を感じる。
- **興奮**
いろんな考えが頭の中に次々と浮かび、言動が増えたり、怒りっぽくなる。
- **意欲の低下**
やる気が低下し、寝たきりになったり、好きな物事にも興味がなくなる。
- **コミュニケーション力の低下**
思考力が低下し、会話が困難に感じて、口数が減ったり、会話の内容が薄くなる。

Topic

体調変化のサインに気づこう

"統合失調症"という1つの病名の中には、いろんな症状や治療経過があり、その人の人格にも影響していきます。そして、数年単位の期間でゆっくりと治療が進むため、人生という長いスパンでこの病気と上手に付き合う必要があります。「体調が悪化する少し前には、いつも寝つきが悪くなる」「理由がなく、気持ちが落ち着かない、漠然とした不安感が出てくる」など、体調が悪くなる前の"サイン"を理解し、医療機関へ相談するようにしてください。



気分障害

日常生活に支障が出るほど気分の変動が激しくなる病気の総称で、抑うつ状態が続く「うつ病」と、躁（そう）状態と抑うつ状態をくり返す「双極性障害」があります。

2つの分類

- **うつ病**
気分の落ち込みが激しく、何もやる気が起きない無気力感、不安や焦り、イライラ、集中力の低下などの精神症状が長期間続く状態。不眠・体の痛み・めまいなどの身体的な症状がでることもあります。
- **双極性障害**
ハイテンションで過活動になったり、気持ちが大きくなる躁状態と、無気力で気持ちが落ち込むうつ状態を繰り返す病気。こころの変化に早めに気づくことや薬の内服が再発を繰り返さないために大切になります。

Topic

気分障害と適応障害は違う病気？

「気分障害」は、気分の著しい変化が一定期間続く病気で、持続的な感情の病気という意味で付けられました。一方、適応障害は自身のいる環境や状態にうまく適応できず、ストレスが過剰にかかった状態で、そのストレス要因を取り除けば症状が改善できる、一過性の状態です。



こころの障がいを知ろう

たゆらかたうんの表紙にもある「こころの障がい」。いろんな特性を含めた表現ですが、みなさんはどんなことをイメージしましたか？今回は特にみなさんに知ってほしい5つの障がいをピックアップ。精神科医の山中先生に話を聞きました。



「こころの障がい」 「あいうえお」

今回紹介した内容は、こころの障がいのほんの一部であり、実際の特性や必要な配慮は人によって異なります。一人ひとりの障がいを理解するために、一人ひとりが「たゆらかたうん」を。

こころの相談をしたいときには...

江戸川区健康サポートセンター

日常生活では、体調や生活環境、人間関係などでいろんな悩みが出ますよね。こころと体に関する悩みごとは、江戸川区健康サポートセンターへ。保健師をはじめとした専門スタッフの相談や、支援機関と連携したサポートなどをしてくれます。江戸川区内で8か所の事業所があるので、自分の住む地域に近い場所へ連絡してみてくださいね。

こころの健康づくり

さまざまな状況（眠れない・うつうつとしている・ひきこもっている…など）の本人や家族からの相談に対して地区担当の保健師が窓口となり、関係機関などと連携してそれぞれに合わせた支援をしています。

● 保健師への相談

こころの悩みごとについて話を聞き、必要なサポートや関係機関への紹介などをします

● 専門医への相談（予約制）

こころの健康相談／育児ストレス相談…など

● 家族向け

家族交流会／家族講演会…など



妊娠期からの子育て支援

子育てや子どもの発達の相談、育児ストレスなど、子どもや保護者のご相談をお受けしています。

「子育てが大変で、こころに余裕がない」

「子どもが元気に育っているか分からず心配」

「子どもの夜泣きが激しいけど、どう対応すればいいの？」

「子どもに注意するとき、どんなふうに伝えればいいのか？」



こんな悩みはありませんか？

- ☒ 眠れない
- ☒ 気分の落ち込みが続いている
- ☒ ひきこもりの状態になっている
- ☒ 子育てがづらい、不安

Voice



葛西健康サポートセンター 古田さん

健康サポートセンターには、保健師のほかに栄養士・歯科衛生士・理学療法士・作業療法士などの健康づくりの専門職が在籍しています。

また、自立支援医療（精神科通院）や精神障害者保健福祉手帳のほか、日々の生活を支えてくれるさまざまな事務手続きもお受けしています。

皆さんがこころと体の健康を保って日々を元気に過ごすことができるよう、些細な事でも構いませんので、ぜひご相談ください。

Info

所在地／連絡先

中央 〒132-8507 中央4-24-19
03-5661-2467 江戸川文化センター・江戸川区役所

小岩 〒133-0052 東小岩3-23-3
03-3658-3171 一里塚

東部 〒132-0011 瑞江2-5-7(東部フレンドホール)
03-3678-6441 都営地下鉄新宿線 瑞江駅

清新町 〒134-0087 清新町1-3-11
03-3878-1221 東京メトロ東西線 西葛西駅

営業日時

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
8：30～17：00

葛西 〒134-0083 中葛西3-10-1(葛西区民館隣)
03-3688-0154 東京メトロ東西線 葛西駅

鹿骨 〒133-0073 鹿骨1-55-10(鹿骨区民館隣)
03-3678-8711 鹿骨区民館・鹿骨

小松川 〒132-0034 小松川3-6-1(小松川さくらホール隣)
03-3683-5531 中川新橋・小松川健康サポートセンター前

なぎさ 〒134-0085 南葛西7-1-27
03-5675-2515 なぎさニュータウン

※匿名相談もできますが、継続相談の場合には所在地ごとに担当が分かれています。まずは最寄りの健康サポートセンターへお電話ください。



発達障がいの相談ならここ！

江戸川区発達相談・支援センター

江戸川区在住で、発達障がい（またはその疑い）のある方や、そ
のご家族、支援者が相談できる窓口。家族関係や日常生活に関する
お悩みについて情報提供や利用できるサービスの紹介など専門
スタッフがお電話で話を聞いてくれます。

こんな悩みはありませんか？

- ☒ 発達障がい or 発達障がいかも…？
- ☒ コミュニケーションが苦手
- ☒ ミスが多い
- ☒ 特定分野の学習が極端に苦手

Voice



代表者 熊さん

発達相談・支援センター長の熊と申します。当センターでは、まずはお電話でさまざまなご相談をお受けしております。お子さまのことから成人の方のご相談まで、「こんなこと聞いてもいいのかな」といったちょっとしたことでも、お気軽にお電話ください。さまざまな研修会や居場所などの取り組みも行っています。困りごとに一人で悩まず、まずは気軽な相談からつながっていただけたら嬉しいです。ご連絡お待ちしております。



江戸川区発達相談・支援センター 主催／地域活動支援センターこまつがわ 共催

あるある！「じぶん」ラボ

定期開催中！

困りごとや生きづらさ「あるある」を通して、みんなでつながる居場所。悩みを一人で抱え込まず、みんなで共有して考え、情報交換することで、じぶん理解を深め、仲間とつながることを目指しています。

毎回テーマを変えて色んな「あるある」をみんなでシェア

ほどよい関係づくり
-人間関係も無理なく-

みんなとちがう？
五感の不思議

初対面

こんな方が対象です！

- ・18歳以上の方
- ・人との付き合いに不安がある方
- ・コミュニケーションに対して苦手意識がある方
- ・自分は発達障害かもと感じている方
- ・仲間と悩みを話し合いたい方
(発達障がいの診断があってもなくても参加できます)

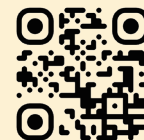
開催概要

開催地 江戸川区発達相談・支援センター
(江戸川区平井4-1-29)

開催時期 2か月に1回

連絡先 03-5875-5321

開催情報はこちらをチェック▶



Info

所在地 江戸川区平井4丁目1番29号(小松川区民館 隣)

連絡先 03-5875-5401

営業日時 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
8：30～17：00
※来所による相談は予約制です

Pick up!

たゆらかママ
取材班

18歳未満の相談なら

江戸川区発達相談・支援センター

江戸川区で18歳未満の子どもの発達で悩んだら、まず相談してほしいのが江戸川区発達相談・支援センター。発達相談室「なないろ」や療育を行う事業があります。たゆらかママが取材に行きました！

発達相談室「なないろ」ってどんなところ？

江戸川区で18歳未満の子どもの発達についての悩みや、発達障がいに関する相談に応じてくれます。いつでも電話で相談することができ、不安があれば子ども連れで来所相談の予約も可能。

主に心理士などの発達障がい相談員が対応し、子どもの特性に合わせて必要な支援の方向性を考え適切な支援先を紹介するほか、所属機関や関係機関との連絡調整も行っています。同施設には、児童療育事業や、大人向けの相談事業もありライフステージに応じて、援助が途切れないようにサポートしてくれますよ。



①平井駅南口から徒歩5分ほどの江戸川区発達相談・支援センター/
②子どもと一緒に安心して相談できる/③発達相談室「なないろ」のスタッフの皆さん

定期的に保護者や子ども向けのイベントも開催！→



☎ 03-5875-5101

未就学児対象

児童療育事業ってどんなもの？



未就学の子どもの対象とした児童療育も併設。密度の高い個別指導を中心に、保護者支援、集団支援を行っています。低年齢のうちから自分の要求を伝えるスキルを身に付けることで日常生活が過ごしやすくなると言われています。療育から学校への引き継ぎ会も今年度からスタートし、安心して小学校教育を送る事が出来るようサポートしてくれます。

親子共学型療育支援プログラム

ペアすく(個別指導)



子どもだけでなく、保護者の方にも自宅での関わりに活かせるように個別指導による支援を行っています。

- 1回80分
(期間は1年 / 前期6か月週1回、後期6か月隔週1回)
- セラピストによる直接支援
- 家庭でも療育を実践するためのペアレントトレーニング



▲パソコンやスマートフォンなどのICTを活用し、支援効果の見える化を図る



気になるわが子の発達…

江戸川区での相談窓口をご紹介します！

いちばん身近で子どもの成長を見守る保護者の目には、わが子の発達で気になることが多く、不安を抱えるケースもたくさんあるのではないのでしょうか？今回は子どもの発達で気になるときに相談できる江戸川区のサポートを子どもの年齢別にまとめました！

子どもの発達が気になる…
ママ友には言いづらいな…
そのうち成長するのかな…？
ほかの子と様子が違う？
相談したいけど、どこに相談すればいい？



子どもの年齢別おすすめ相談先 in江戸川区

乳幼児(0～3歳)

幼児(4・5歳)

● 健康サポートセンター

医師・保健師・心理士が対応。江戸川区では早期発見のため、1歳6か月児歯科検診時に「発達に関する質問票」が届きます(※何歳でも相談できます)



● 江戸川区児童相談所「はあとポート」 ☎ 03-5678-1810

子どもと家庭に関するあらゆる相談を心理士などが対応(※18歳未満は何歳でも相談できます)

● 学務課相談係 ☎ 03-5662-1627

言葉の発達や、行動に気になるところがある、特別な支援が必要と思われるお子さんの就学についての相談

● 教育研究所 ☎ 03-5662-7204 (グリーンパレス教育相談室)

小中学校の教育上の悩みや心配事についての相談(※年長も相談できます)

● 各学校

特別支援教育コーディネーターや、スクールカウンセラーが対応

高校生(15～18歳)

● 東京都 教育相談センター ☎ 0120-53-8288

18歳未満

江戸川区発達相談・支援センター
発達相談室「なないろ」・児童療育事業
心理士・発達障がい専門相談員が対応

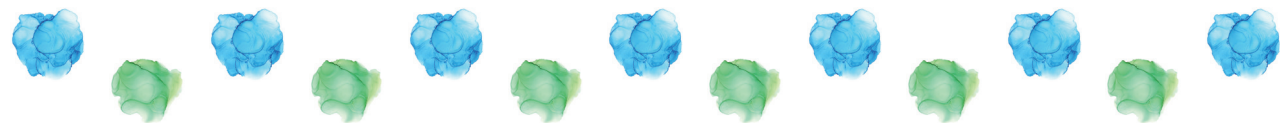
ケニアでの経験から思うこと

ケニアの離島で2年間過ごしたのが、約20年前になります。水も電気もない地域で医学部を卒業して2年しか経っていない「医師という肩書きがあるだけの医師」がそこで活動をしていました。

その離島では、「医療」を提供する前に、「生活」「当たり前の日常」を確保することが大前提でした。病気のあるなしに関わらず、いかに毎日を普通に生きることが大変であり、また、それがいかに尊いことなのかということに気づかされ続ける毎日でした。離島でほぼ全ての住民の血液検査をしていくと、エイズの罹患率が約42%であり、エイズで親を亡くした子どもたちの多くが、結果としてエイズ孤児になっていました。両親がおらず、学校に行けないだけでなく、住む家すらなく路上で生活することが当たり前。生活するために10歳前後の女子たちは買春をする。それが幸せとか不幸とか評価する以前の問題として、そこにはそのなかでしか生きていけない現実がありました。毎日が「生」そのものであり、一方で日常的に「死」があふれていたのです。

私は今、江戸川区で在宅診療という仕事をしています。昨年は約250人の方々のお看取りを自宅で行いました。また、心に傷を負って、生きる日々に苦しみ続けている方々の診察もしています。ケニアの離島と同様、今の私の日常にも常に「死」や「生きることへの不安」が身近にあるのです。ケニアでの現実と私が今関わっている在宅診療での現場に共通することは、「死を感じる」とが必ずしも不幸せとは言えないということです。ケニアの現実のなかでは、多くの人たちは日常の生活においては笑顔であふれていました。日本の価値観で見たときにどんなに環境が過酷なものであったとしても、そして、今、在宅診療で私が関わり、自宅で死を迎える本人や家族も笑顔に包まれながら最期を迎えることがほとんどです。一方で、生活環境そのものには恵まれながらも「生きる」ということに不安を抱え、常に「死にたい」と悩み続ける方々とも日々接しています。ケニアでも日本でも人はどのような環境でも「自然な最期を迎える」ことができるし、笑顔になることができます。

きる。エイズにかかって最期を迎えることが自然なのか、精神的に苦しんで自分で死を選んでしまうことが自然なのかと思うかもしれません。ケニアにおけるエイズで命を失うこと、日本で末期がんで亡くなること、心を病んで自分で死を選ぶこと、それぞれ「病気」というプロセスを経過しており、「老衰」という自然死ではないことは事実です。ただ、人の死に日常で接していると、病気になるのが、老衰になるのが、それが何歳だろうが、人は「いつかは死ぬ」とその現実の前では全て「自然」であるように私は感じています。この仕事をしていると、人は病気になる前から不幸せなわけでもなく、長生きできなかつたから幸せではなかつたということではないいつも感じさせられます。病気で亡くなることで、他の人から比べて限られた人生の時間であったとしても、「どう生きただか」「どう最期を迎えることができたのか」、そこに人が感じる幸せの原点があるような気がしています。



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 理事長・院長



群馬大学医学部卒業。医師免許取得後、ケニアの離島でのエイズ対策プロジェクトや三重県松阪市長を経験した後、2018年に「しろひげ在宅診療所」を開設。自身の学生時代の経験から、精神疾患やひきこもり状態にいる人をはじめとし、こころに障がいがある人の支援に力を入れており、2023年にはひきこもり支援事業を中心に地域に対して幅広い社会貢献活動を行う「しろひげ・ペース」を開設。子どもたちに命の大切さを考えてもらうための出前授業や、保護者に向けた子どものこころへの寄り添い方の公開講座など、各地の小学校で多くの講演も行う。

しろひげ在宅診療所の患者様インタビュー

発達障がいの家族との付き合い方

しろひげ在宅診療所の患者様で、ご夫婦共に発達障がいの特性をもちながらも、毎日をとっても楽しく暮らしている木村さんご夫婦。ライターなどの仕事を通して、奥様との付き合い方を描いた著書などを出版している、夫・木村仁さんからお話を聞きました！



木村仁さん・靖子さんご夫婦

最近オープンした「ひげぞ〜のいえ」にて。木村さんは身長が高く、奥様が童顔であることから2歳差なのに親子に間違われることがあるそう。

障がいも人生のゲームと捉えて

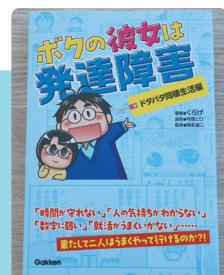
木村 仁さんからのコメント

家族というのはただでさえ問題が起きやすく、言動に問題があるという理由で縁を切るのも難しいと思います。我が家は私も妻も発達障がい、妻のASDなどからくるトラブルや私のADHDでの失敗など毎日のように問題が発生しています。しかしまあ、発達障がいだから仕方ないよね、としてこれまで学んだASDやADHDの知識や経験から「なんとなく解決できそうな方法」を模索しています。発達障がいと診断されることは「どんな問題が起きやすいか」がわかるということ、むしろ「家族を理解するチャンス」と捉えてしまった方がストレスは少ないように思っています。

もちろん、病院や支援団体などとの連携を試みて、家族だけで問題を丸抱えしないことも重要です。家族だけで解決することを考えすぎて全員が疲れ果てるケースもあります。家族は医学的にも支援者としても素人であることがほとんどなので専門家の意見を素直に聞くこともまた家族との健全な関係性の修復に役立つと思います。

家族しかできないこともあれば家族ではできないこともあります。その線引をしつつ、その上で「家族のトラブルを家族で乗り越えているクエスト（冒険）に取り組む」みたいな向き合い方もまたあり得るのではないのでしょうか。ただ悩んでいるよりも人生をかけたゲームと考えたほうが有益かなあと我が家では感じています。

取材中、漫才コンビのような息びつたりの掛け合いがとっても温かく、ほっこりとした気分になりました♪（たゆらか取材班）



木村 仁さん

聴覚障害・ADHD・双極性障害。双極性障害と診断されたが後にADHDと判明。現在はADHDの治療を受けながらライターなどの仕事をしている。妻（当時は彼女）との付き合い方を描いた「ボクの彼女は発達障害」を出版。

◀「ボクの彼女は発達障害 ドタバタ同棲生活編」

(Gakken / くらげ (著)、寺島 ヒロ (漫画)、梅永 雄二 (監修) / 2024年9月第1刷発行)

「働きたい」気持ちをいろんなカタチで応援！ みんなの就労センター



就労意欲があるもののなかなか就労にたどりつけない、特性・年齢・生活状況・健康状態などにより仕事が見つからない…。そんな方たちの「働きたい」という気持ちに寄り添ったサポートをしているのが「みんなの就労センター」です。江戸川区を拠点に求人情報の提供や就活の相談、面接フォローなどさまざまなサービスを無料で提供しています。まずは頭を整理するためにお話をしてみるだけでも大丈夫。働くまでのステップを一緒に進めてみませんか？

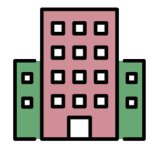


////////// どんなサポートがあるの？ //////////



求人情報の提供

お話を聞いて、その人とマッチしそうな求人情報の紹介、求人が出た際の連絡や仕事探し。



適切な支援機関の紹介

就労するために役に立つ他機関が行うサービスや研修、支援などの紹介や各団体との連携。



丁寧なフォロー

就職した後の仕事の進め方やビジネスマナー、会社の上司や先輩には聞きづらい仕事に関する悩みなどの相談。



就活サポート

履歴書の添削や面接対策、求人情報の探し方、見学、採用面接の同行など就労に向けたお手伝い。



就労の場の提供

1日だけ、15分から…など、個々のペースや適性に合わせ、就労の第一歩となる仕事を提供。

////////// 就労までのステップ ////////// 就労した後もフォローします！



「誰もが安心して自分らしく暮らせる」そんな社会を目指して、年齢や障がいの有無等に関わらず、働く意欲のある方を就労につなげる活動を江戸川区の支援を受けながら行っています。就労は、収入を得るだけでなく、生きがいや健康、自己実現などにつながるものです。しかし、就労したい！と思っていても、実際に就労に至るまでにいくつも乗り越えなければならぬ壁があります。

もし、1人で悩んでいるようであれば、気軽にみんなの就労センターに声をかけてください。



みんなの就労センター
加藤 さん

一般社団法人 みんなの就労センター

江戸川区西小松川町34-1（中央くすのきカルチャーセンター1階）
8:30～17:00（土日祝日を除く）

対象者

働く意欲があり、就労に結びついていない方（年齢や状況、住んでいるエリアなどは問いません）

ご予約は電話、
またはHPのお問い合わせフォームから！
03-5879-6452



HP



第2回 心理士 田中庸介さんの ポジティブ談話室

日々の小さなポジティブを見つけよう！

みなさん、こんにちは！心理士の田中です。春の芽吹きを感じて気持ちも新たになるこの季節、いかがお過ごしですか？私はこの好機を逃すまいと脳の活性化のために掛け算に凝り始めたところ。そこで今回はまずその成果を皆さんにお伝えしたいので、少しだけお付き合いください。

「7×1＝7、7×2＝14…7×7＝49、7×8＝56、7×9＝67！」いかがでしょうか！7×9は「67」ではなく「63」では？と思いませんか？（その通り！63が正解です）さて、次にもう1つ考えていただきたいことがあります。正解よりも不正解の方が気になりませんでしたか？これが前回のコラムで触れた“人はネガティブなことに対して目が向きやすい”ということです。また、掛け算に目を通しながら正解をポジティブなこととして、丁寧にひとつひとつを「うんうん」と認識された方はどのくらいいらっしゃるでしょうか。実は日常ではポジティブなことが意外と多く起きているにも関わらず、人は良い出来事を時間と共にサッと流してしまう一方で、ネガティブなことに対してはしっかりと立ち止まって敏感に、そして長く反応してしまうものです。

このような癖は“ネガティビティバイアス”と呼ばれ、この傾向があるからこそ人はネガティブを無くすことに必死になります。みなさんも嫌なことだけが頭から離れず、不快な気持ちを長時間感じたことはありませんか？このようなぐるぐる思考に苦しむのは自然なことなので、ネガティブに対処することは生きていくうえで欠かせないですね。

しかし、このコラムで目指しているよりよく生きるを意味するウェルビーイングは「ネガティブが無いことではなく、ポジティブが在ること」であり、目指すは『ポジティブとネガティブの調和』です。これはネガティブを無視するというのではなく、「ウェルビーイングに生きるためにはネガティブの荒波を上手に乗りこなしながら、ポジティ

ブを生み出しキャッチする力を育むことが大切」という意味です。でも、どうやって？が気になるところですね。

そこで今回はThree good things（3つ良いこと）を紹介！Three good thingsは日常のポジティブに意識を向けてキャッチするワークであり、“一口サイズ”と表現されるほど簡単に行えるものです。方法は「寝る前に今日あった良いことを3つ書き出す」だけ。こんなシンプルなワークですが、日々取り組むことで落ち込みや不安といったネガティブ軽減だけでなく、睡眠への良い影響や幸福度が増すなどポジティブな効果が報告されています。Three good thingsは感謝のワークともいわれ、人は感謝の思考がオンになっている時は不安や心配の思考がオフになるので、メンタルヘルス対策にもオススメです！

私もさまざまな場面でこの方法を紹介しますが、まず1週間毎日取り組んでいただくと「意外と日常の中で良いことが起きていると気がついた」「普段気がつかないことに気づけるようになった」「生活が彩られた」などポジティブな世界が日常に広がっていくような感想を多くいただきます。食事が美味しかった、目覚めがスッキリだった、リラックスする時間を作れた、家族・友人と楽しく話せた、7の段が8までできた！などなど。これらはきっとみなさんの日常で起きていることではないでしょうか。

このようにポジティブへと意識的に注意を向け、日々の中で起きている良いことをキャッチしていくワークがThree good thingsです。良かったことと言われるとハードルの高さを感じる方もいらっしゃると思いますが、“自分が良かったと思うことが良かったこと”としてカウントしてみてくださいね。きっと日常にポジティブな変化が訪れますよ。

さて、今日はどのような良いことがありましたか？

コラムを書いたのは



田中 庸介 公認心理士、臨床心理士

東証上場企業（障害福祉事業）にてマネジメント職、調査研究、社員教育、障害者雇用コンサルティングなどに従事。その後、イースト・ロンドン大学院でMAPPCP（応用ポジティブ心理学＆コーチング心理学修士課程）修了。現在は教育・福祉・精神科医療などの領域でウェルビーイングを育むための研修／カウンセリング／コーチングを実践中。



HP

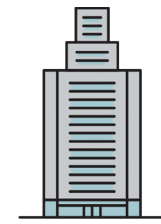


note

働くための**選択肢**

「会社」「業務」「環境」「時間」… 働くために考えないといけないことはたくさんありますよね。このページでは「働く選択肢」もご紹介。私だけの働き方を一緒に探していきましょう。

今回は、おすすめの働き方3選！



一般企業で働く

テレワークや業務の多様化が進み、企業が求めている人材も広がっています。また障がい者雇用枠を設けている企業も増えています。



特例子会社で働く

特例子会社は、障がいがある方が安心して働けるように配慮された職場です。例えば、施設全体が、バリアフリーであったり、一般の企業に比べて労働時間の調整がしやすいといった点があげられます。



フリーランスや自営業

フリーランスや自営業は、自分のペースで働ける方法の一つです。自分の得意なことを活かしながら、体調や気分に合わせて働けます。

「特例子会社」についてピックアップ

特例子会社とは

特例子会社は、障がい者の雇用を進めるために、企業が作った特別な子会社で、障がいがある方も安心して働けるように配慮されているのが特徴です。また、企業側は、障がい者の方が、特例子会社で働くと、企業全体の障がい者雇用率が高くなり、雇用機会を広げることができます。

特例子会社の**特徴（一般的な例）**

働きやすい環境

障がいがある方も働きやすいように建物全体がバリアフリーになっていたり、一般企業に比べて働く時間を調整してもらいやすい、困ったときに相談しやすいなど、身体的・精神的に配慮されています。

安定した雇用

親会社の支援を受けて、安定して働くことができます。

サポートが充実

指導員や支援体制が整っているので、一人ひとりに合ったサポートが受けられます。



※特例子会社によっては、選べる職種が少ないことや、キャリアアップの機会が限られている場合もあるので、その点も考慮しておくといいですね。

One Point Advice

自分に合った企業を見つけるには？

働きたいと思ったら、まずは、企業の説明会に参加したり、問い合わせをすることで、自分に合った企業かを見極めることが大切です。まずは、自分の希望や特性にぴったりの職場を見つけるために、しっかり情報を集めたり、仕事をサポートしてくれる機関へ相談してみてくださいね。

パソナハートフルに聞いてみた！

「特例子会社」で働くリアル

「特例子会社で働く」ことをより具体的に知るためには、実際に特例子会社で働く方へ話を聞くのが一番。ということで、今回は「パソナハートフル」の営業統括本部長 坂口さんに障がい者雇用についてお話を聞きました！

まずはパソナハートフルの特徴について教えてください。

パソナハートフルは、パソナグループの特例子会社として、障がい者雇用に特化した企業で、「**障害は個性 才能に障害はない**」をコンセプトに、障がいの程度に関係なく得意なことを仕事にできる環境と、健常者と共に社会参加できる「共生の場」を創出しています。現在、約300名の障がいのある社員が在籍しており、その多くは知的障がいのある方々です。最近では発達障がいや精神障がいのあるスタッフも増えてきました。

特例子会社で働く大きなメリット・デメリットはどんなところですか？

メリットは、障がいのある社員同士が同じ環境で働けることです。お互いのことを理解しやすいし、同じ境遇の人同士で「そういうことあるよねー」なんて話せるので居心地がいいですね。業務に関しても、障がいのある人が無理なくできるように、専門の社員が仕事内容を精査・調整してくれているので、一般企業に比べてストレスやプレッシャーは少ないかと。

特性に配慮した業務があることは、特例子会社の強みですね。

不得意なものを得意にするのは健常者でも難しいですよ。だから、その人の得意不得意を理解して、得意なことを業務で活かしていく。例えば、忘れ物が多い人にはメモができるツールを用意するか、忘れてしまったら誰かがリカバーできるように仕事をし

「自分に必要な配慮がまだ分からない」という状態でもいいですか？

分からなくてもいいと思いますよ。ただ、それを周りに言えるかですよ。僕は〇〇が苦手です。」とか教えてくれないと周りの人は分からないです。自分の特性や気持ちをしっかりと伝えてくれたら、「じゃあ、こういう配慮をしよう」とか一緒に考えられますよね。逆に、「なんの配慮もいりません」と言って背伸びして入社すると、あとが大変になってしまいます。

「社会性」「障がいの受容」「自分のことを相手に伝える」については準備しておかないと、会社じゃなくて、自分が苦勞してしまいますよ。

坂口さん、ありがとうございます！



▲インタビューに答えていただいたパソナハートフルの坂口さん



株式会社パソナハートフル
Pasona Heartful Inc.
本社所在地：東京都港区南青山3丁目1-30
PASONA SQUARE

しろひげ・ベーすスタッフ和田が行く 江戸川区スポーツセンター

今回は「障がいがある方でも気軽に活動できる場所」をテーマに、江戸川区西葛西にある江戸川区スポーツセンターにお邪魔してきました！

江戸川区スポーツセンターは年間約70万人が来場する江戸川区の中でも人気の施設です。東西線の西葛西駅から徒歩7分という好立地にあり、体育館・水泳場・剣道柔道場などさまざまな活動ができる施設となっています！

パラスポーツクラブえどがわ

江戸川区では「パラスポーツクラブえどがわ」というプログラムを実施しています。江戸川区スポーツセンターでもさまざまな教室を実施しています。

中でも大人気なのが障がい者ダンス教室や、障がいがない方も参加できるポッチャ教室です！ダンス教室は毎回定員が埋まるほど人気の教室です。

また、普段なかなか体験できない車いす卓球教室や車いすフェンシング教室なども実施しています。車いすや装具などはスポーツセンターから貸し出しがあるので、初めての方でも気軽に参加することができますよ！

これらのプログラムは一部有料もありますが、ほとんどが無料で受講することができます！春になり、温かくなってきたのでぜひ参加してみたいかたがでしょうか？（受講予約時の障害者手帳の提示は不要です）

プログラム例

ポッチャ教室/障がい児・者水泳教室/障がい者ダンス教室/車いす卓球教室/車いすフェンシング教室



① リニューアルを行ったプール/ ② 更衣室には車いすの方向けのロッカーもあるのでなたでも利用しやすいです

所在地
東京都江戸川区西葛西4-2-20
アクセス
東京メトロ東西線西葛西駅北口から徒歩7分
電話
03-3675-3811

健康的な生活リズムをつけるために
レッツスポーツ！

取材したのはしろひげ・ベーすスタッフの和田でした！写真の中のどこにいますか？



①②大体育館と卓球室などの施設は、教室以外に一般開放も行っています/ ③中央にいるのは副館長の小野寺さん

プールリニューアルオープン

半年間改修工事をしていたプールが4月1日より再開！区外の方でもご利用可能です。水曜の19:30～21:00には障がい者の方向けの専用レーンも設けられます。また車いす利用の方も利用可能な更衣室・シャワールームも完備されています。

この機会に新しくなったプールに足を運んでみてはいかがでしょうか？

Point

月曜日～土曜日 9:00～23:00
日曜日・祝日 9:00～22:00

朝早くから夜まで営業しているので生活スタイルに合わせて通えちゃいます！
健康的な生活リズムをつけるために活用してみてくださいね！



HADO byしろひげ在宅診療所

医療法人 × HADO



在宅診療所とARスポーツの「HADO」というとちょっと意外な組み合わせだと思いませんか？
今回はしろひげ在宅診療所でHADOに取り組む想いと活動内容に密着しました！



HADOに取り組む想い

しろひげ在宅診療所での訪問診療やひきこもり支援事業などで、運動不足による健康への影響や外に出ることができない、きっかけが無いといった多くの課題と関わってきました。そういった方々へのアプローチの一つとして、ゲーム性もあり楽しく運動ができるARスポーツHADOを使って「運動機会の増進」と「気軽にコミュニケーションが取れる場所」を創ることを目的としてしろひげHADOの事業を行っています。



by所(HADO担当)

HADO

#ゲームが好き #ストレス発散したい
#コミュニケーションのきっかけが欲しい

「HADO」はゴーグルとアームセンサーを装着することでエネルギーボールを発動して対戦できるARスポーツ。普段スポーツをしていなくて運動神経に自信が無い人もHADOなら手軽に楽しむことができます。



Point

1 体をたくさん動かすので心身ともに健康に！

運動すると「マイオカイン」というホルモンが生成されることで不安定な気持ちを改善する効果も！

2

戦略性もあるので没入できる！

「攻撃」「防御」「攻撃を避ける」の3つが基本動作。これらの動作をどう繰り返すかが試される戦略性が楽しい！

3

知らない人同士のコミュニケーションのきっかけになるかも！?

チームプレイなのでコミュニケーションのきっかけになることも。ゲーム中はゴーグルをつけていて目線が合わないのでも見知りの人にもおすすめ！



HADO SHOOT!

#ゲームが好き
#子供が喜ぶ

「HADO SHOOT!」はゴーグルとアームセンサーを装着し、目の前のバーチャル画面に次々と現れるモンスターをエネルギーボールで倒すゲームです。かわいいモンスターと誰でも分かるシンプルなルールは子どもに喜ばれること間違いなし！

福祉施設に出張しました！



つむぎの家

児童養護施設「江戸川つむぎの家」に出張。また、ボードゲームイベントも実施し、施設の子ども達に思い思い楽しんでもらいました。



PA.Lab

西葛西のフリースクール「PA.Lab」に出張。PA.Labに通う子ども達にいつもと少し違った楽しさを提供できました。



HADO SHOOT!の紹介動画はこちらをチェック！

HADOに参加したい個人の方



しろひげ在宅診療所のHADO開催情報はこちらをチェック！

HADOを開催したい法人の方

出張型HADOの開催について気になった方はまずはこちらにご相談ください！

03-6638-7564

医療・福祉の現場で、私たちと一緒に働いてみませんか？
医療法人社団しろひげファミリー求人情報

生活支援員

業務内容

日常生活支援
就労訓練 ※就労後のサポートも行います
支援計画書作成
社会生活支援
生活の質の向上支援



給与

月給 250,000円～380,000円

勤務地

東京都江戸川区江戸川6-32-7

勤務時間

8:00～17:15（休憩75分）

休日・休暇

土日祝休み
夏季休暇（3日間）
年末年始休暇（12/30～1/3）

待遇・福利厚生

雇用保険、労災保険、健康保険、厚生年金
賞与：年2回（7月・12月）
通勤手当実費支給 上限20,000円
退職金制度



医療法人社団 しろひげファミリー

しろひげ在宅診療所

ご応募はお電話またはHPのフォームから

03-5666-4675



しろひげファミリーの健康経営優良法人認定のご紹介

この度、医療法人社団しろひげファミリーは、経済産業省が定める「健康経営優良法人認定制度」において、2025年3月10日に「健康経営優良法人2025（大規模法人部門）」に認定されました。今回はしろひげファミリーでの健康経営の取り組みをご紹介します！

健康経営優良法人認定とは？

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。「健康経営優良法人認定」は優良な健康経営に取り組む法人が認定を受けることができます。



しろひげファミリーでの健康経営に関する取り組み

しろひげファミリーは医療に携わる法人として、「従業員一人一人の健康に寄り添うこと」を目的として、健康経営を推進し、企業価値の向上・従業員の健康維持を目指しています。

取り組み事例

- 理学療法士考案の健康体操動画発信
- ペルヴィスワークレッスンの開催
- 管理栄養士による従業員への健康メニューの提供
- 管理栄養士による栄養素の豆知識とレシピの発信



▲健康体操



①理学療法士が考案した健康体操はYouTubeでも配信中 / ②従業員に提供されたレタスポタージュ



酔っぱらって路上で倒れた由嘉里は、歌舞伎町で働いているライという女性に助けられ、そのまま居候生活が始まります。足の踏み場もなく、冷蔵庫に醤油がこぼれた汚い部屋に住む、お姫様のように綺麗なライ。由嘉里は部屋を片付け、ライとの距離をぐいぐい詰めていきます。ホストのアサヒ、女性言葉話すオ

シンなど、さまざまな人と関わるなかで由嘉里の心は変化します。しかし、転機が訪れ・・・
由嘉里はいわゆる「腐女子」という設定です。作中作の『ミート・イズ・マイン』は焼肉擬人化漫画。2.5次元、痛バ、リアルイベントなど推し活の楽しさも見どころです。



『ミーツ・ザ・ワールド』

集英社文庫
金原 ひとみ



Point

・人との出会いで世界が変わる
・推し活の楽しさ

Y vol. 2 自分の世界が変わる本

司書さんが選ぶ

ほんのイチオシ

気分がいい時、落ち込んだ時、その時々心のありようで同じ事柄に対しても見え方が大きく変化します。励まされて奮起することあれば、本当にづらい時は明るい言葉ですら苦しく感じてしまうこともあります。

本書は生まれた時代は異なりますが共通点の多い二人の文豪が残した言葉をまとめた名言集です。同じテーマに対して、希望に満ちたゲーテと絶望の日々を歩んだカフカの

言葉は対談風にまとめることで両者の特徴が際立つように構成されています。



『希望名人ゲーテと絶望名人カフカの対話』

飛鳥新社
ヨハン・ヴォルフガング・フォン・ゲーテ/著
フランツ・カフカ/著
頭木 弘樹/編訳



Point

・世界は捉え方次第
・正反対の2人の対比の面白さ



【監修】江戸川区立東部図書館

15年目を迎える水と緑をイメージした明るい図書館です。1階は児童コーナーと新聞・雑誌、2階は一般書とティーンズコーナーがあります。開館時間は9時から21時半ですでお散歩ついでに気軽にお立ち寄りください。

所在地：江戸川区江戸川2-26-1

アクセス：徒歩の場合 都営新宿線「瑞江」駅 徒歩20分

バスの場合 都営新宿線「瑞江」駅から京成バス「江戸川清掃工場」行き「下鎌田東小学校前」下車 徒歩5分

バスの場合 都営新宿線「瑞江」駅から京成バス「江戸川清掃工場」行き

休館日：第4月曜日、年末年始（12/31～1/2）、特別図書整理期間

「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。



今回もたゆらか編集部でたくさんあそびました！

NPO法人しろひげ・たゆらかファンド 2025年春 設立予定

社会で生きづらさや孤独を感じる人へ一緒に手を差し伸べませんか？
不登校支援や就労支援を通じて、一人ひとりが自分らしく過ごせる
地域社会を目指し活動するNPO法人です。

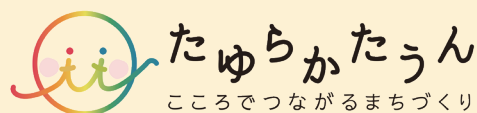
理事長メッセージ

しろひげ在宅診療所では、「ご自宅での当たり前の幸せ」が実現できるように、お看取りまでを医療だけではなく、介護や生活面でもサポートする体制を支援できるように職員一同取り組んできました。重症度の高いがん末期の患者様やその家族への関わりが多いのですが、一方ではこころの病気を持つことによって外出することができなったり、社会的に関わることに苦しみを抱える方々への診察や介護的な関わりが増えてきています。

3年前からしろひげ・ベースという社会貢献事業の拠点を作り、駄菓子屋の運営をしながらひきこもりの方々の居場所づくりや就労支援などいろんな思いを抱えた方々が少しでも社会と関わることを支える活動に関わってきました。今回、そのような活動に思いのある仲間とともにNPO法人しろひげ・たゆらかファンドをスタートし、多くの方々の支援とともに「当たり前の幸せ」が実現できる環境に取り組ませていただくことになりました。行政や医療機関だけではサポートできない、一人ひとりの生活にもこころにもしっかり寄り添えるきめ細かい関わりを長く続けていくことを約束したいと思います。

支援いただける皆様にはその一人ひとりに届いた支援の成果や受けた方々の思いを定期的に届けていく予定です。どうかよろしくをお願いします。

しろひげ在宅診療所 院長
NPO法人しろひげ・たゆらかファンド 発起人 理事長 山中 光茂



Vol.4 2025 年 4 月発行 (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。



江戸川区健康サポートセンター/ 江戸川区スポーツセンター/ 江戸川区スポーツ振興課/ 株式会社 パソナハートフル/ 江戸川区発達相談・支援センター/ 江戸川区立東部図書館/ みんなの就労センター/ Flourish

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

HP <https://whitebeard.co.jp/>