こころに障がいがある方に向けた情報誌

たゆらかたうん

こころでつながるまちづくり

【特集】

働くための自己理解

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

2025. JUL
Vol. 5

一人ひとりの
「あたりまえの幸せ」に寄り添う
24時間365日体制の
本気の地域在宅診療

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

医療法人社団 しろひげファミリー
しろひげ在宅診療所

HP
Youtube
Instagram

〒132-0014 東京都江戸川区東瑞江3-55-11
【受付時間】月曜～土曜 8時～18時

多機能型事業所（就労継続支援B型・就労移行支援事業所）

ひはもー
おもいでファクトリー

2025 Autumn
オープン予定！

〒134-0013 東京都江戸川区江戸川6-32-7

仕事を頑張れば、ちゃんとカタチになって返ってくる。
"チャレンジ"が"楽しい"に変わる場所。

事業内容

就労継続支援B型事業所
- カフェでの接客
- 直営店で販売するコーヒーの焙煎 など

就労移行支援事業所
- クリニックの施設運営補助
- Officeソフトを使ったパソコン作業 など

「しろひげ在宅診療所」が運営しているので、医療法人のノウハウを生かした働きやすい環境が整っています！

お問い合わせはこちら：asato.h@shirohige.clinic

入場無料

盆踊りで一緒にあそぼう！
しろひげ夏祭り2025

2025 8.22 金
17:30～18:30
場所 しろひげ在宅診療所 本社屋

ひげぞ～くんもくるよー！

※当院にはお客様用駐輪スペースがございません。ご来場の際は徒歩にてお越しください。

医療法人社団 しろひげファミリー
しろひげ在宅診療所

お問い合わせはお電話またはHPのフォームから
03-5666-4675

たゆらかたうん1周年記念イベント
たゆらかJAPAN

2025 9.23 火・祝

場所 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

Event
講演会、ボードゲーム大会、就労相談など

たゆらかたうんがおくる
「あそぶ」「まなぶ」「はたらく」の
メンタルヘルスイベント

しろひげたゆらかファンド

医療法人社団しろひげファミリーは、医療や社会の制度にはまらない「居場所」支援をするため、「NPO法人しろひげ・たゆらかファンド」を設立しました。それに合わせて、設立記念クラファンイベントを開催します！

生きづらさを感じる人へむけて、手を差し伸べませんか？

ぜひ、ご支援ください！
クラウドファンディング開始日 2025. 7.14 月
(9/30(火)募集終了)

NPO設立記念イベント
2025. 8.8 金
場所 しろひげ在宅診療所 本社屋
池上正樹 × 山中光茂 トークライブ
テーマ：「居場所」について

NPOについて少しご紹介
私たちが実現したい居場所
たのしく "学ぶこと" でつながる
しあわせに "食べること" でつながる
心を育てる "体験をすること" でつながる
詳細はWebで

バリアフリーファミリーコンサート
泣いても、大きな声を出しても大丈夫！
POCO A POCO LIVE

場所 タワーホール船堀 小ホール
（都営新宿線「船堀駅」北口から徒歩1分）

2025 8.3 日

詳しくはこちら

しまじろうショーのうたのおねえさん "まりこおねえさん"が江戸川区船堀にやってくる！

1部
対象 0歳～幼児　開場 10:15　開演 10:30
バンドコンサート
夢をかなえてドラえもん、ぼよよん行進曲、パスにのって ほか
出演：えどがわこども音楽ひろば

2部
対象 幼児～小学生　開場 13:45　開演 14:00
ミュージカルコンサート
ピー・アワ・ゲスト、アイ・ガット・リズム、モーツァルトメドレー ほか
出演：世界音育協会

チケット
子供 1,000円
大人 1,500円
※0歳からチケットが必要となります。
お申込みはこちら

0歳から大人まで楽しめる音楽教室！
入会キャンペーン
期間 2025.11.30 日まで
体験当日のご入会で：入会金半額＋amazonギフト券1,000円
体験後5日以内のご入会で：amazonギフト券1,000円
ご入会者全員：レッスンバッグプレゼント
お申込みはこちら

nicotto music
ニコットミュージック
0120-34-8025
info@nicottomusic.com
葛西教室 〒134-0083 東京都江戸川区中葛西3丁目37-1ファーストアベニュー3F
瑞江教室 〒133-0065 東京都江戸川区南篠崎町2丁目16-2 第2相栄ビル2F

PR

【特集】

働くための自己理解

ピースはちゃんとそろってる？まずはパズルを整えて。

「働きたい」と思ったとき、みなさんはどんな準備から始めますか？自分にピッタリな仕事を見つけるためには、まず「自分」を知ることから。小さなピースをはめていくパズルのように、自分のこころを整理していきましょう。

自己理解・自己分析

就活をするとき、まずは会社を探して、応募！だと思っていた方はちょっと待って！自分自身のことを言葉にして伝えられますか？この第一歩をしっかりとやらないと、次からのステップで失敗するリスクが上がります

仕事探し

自己理解ができていないと…
- 自分にマッチする会社や仕事を見つけるのが難しくなる
- 会社や仕事を絞ることができない
- 「自分は何をしたいんだろう」と迷走状態になってしまう

企業選考

自己理解ができていないと…
- 面接で自分のことをきちんと説明できない
- しっかりと説明できず、企業から良いイメージを持たれにくい

採用

自己理解ができていないと…
- 自分に合った仕事や会社に入ることができず、早期離職のリスクが上がる
- 合理的配慮など職場で必要な理解をしてもらいにくい

就活STEP

自己理解ってやっぱり大切！

何ごとも準備が大切！次ページからは、「自己理解とは何か」「自己理解のポイント」など具体的な内容をチェック

特集

自分を知って働きやすい場所づくり

――自分を知って受け止める

自己理解が進み、周囲に自分のことを説明できるチカラが、どうやって働くチカラにつながるのか。今回は、就労サポートも行う株式会社ホワイトビアードのジョブコーチ・横溝さんにお話を聞きました！

株式会社ホワイトビアードの横溝と申します。障がいがある人やひきこもりの方などさまざまな背景がある方の中間就労の場において、マネージャーを務めてます。就労することが初めてという方も多い中で、どうしたら目の前の従業員が働きやすい環境を作れるだろうと考える毎日です。

今回は、「自己理解」をテーマに、自分自身を知ってそれを周囲に伝えることで「働くことにどのような効果があるのか」ということを、これまでの事例をもとに説明させてもらいます！

横溝 里咲

生きづらさや障がいがある人に向けて就労の機会（中間的就労）を提供している「株式会社ホワイトビアード」にて、ジョブコーチとしてサポートをしている。

自己理解とは？

自己理解とは…
「自分を総合的に理解して受け止めること」

- 好きなこと
- 嫌だと感じること
- 得意なこと
- 苦手なこと
- モチベーション、気分が上がること
- ストレス解消方法やリラックス方法
- 身体に影響がある行動

など

「好きなこと」や「得意なこと」は自己分析においてもよく言われがちですが、実際の職場でストレスゼロ・嫌なことゼロというのは長く勤務すればするほど難しいと思っています。だからこそ、マイナスな気持ちのときにどう乗り越えられるか・どのようにリフレッシュするかが大事！ここまで理解されている方はより"働くこと"への定着ができている印象です。

自己理解でもっと働きやすい環境へ

事例①

耳から入る情報がなかなか理解しづらく、視覚的に同じことを説明した方が理解度が高い方がいました。しかし、働き始めた当初、そのことを本人が理解できてなく、作業に関する説明は口頭ベース。結果、十分に作業を理解できないまま進めてしまい、業務達成度が不十分だと指摘を受けることに。

自己理解を通じて…

担当の支援者と個別面談をする中で、「視覚的に説明を受けた方が理解しやすい」ということが分かり、視覚ベースによる説明やマニュアルの整備など、作業環境を調整してもらうことで、他メンバーと同じレベルで作業を進められるようになりました。

支援者と相談することで自己理解した結果、作業しやすい環境調整に！

事例②

高音の環境にいることで頭痛がしたり、長時間の清掃作業で身体に大きな負担がかかったりと、業務内容が身体的に一部マッチしていない方がいました。「言うほど大きな影響はないだろう、周囲に迷惑はかけられない」という責任感で、周囲に相談しないまま作業を続け、身体的な負担が大きくなり、気分的にも落ちこんでしまうことに。また、作業ができないことで一時的に他メンバーとの関係もギクシャク。

自己理解を通じて…

本人から支援者に打ち明けたことで、業務を整えることに。「マイナスに捉えられたらどうしよう」と思って言えなかっそうですが、勇気を出して相談したことで、それ以降も困ったことがあれば相談しやすくなったとのこと。

自分の特性を正直に話すことで、「相談してもいいんだ」という安心感や自信につながる！

上記のケースは、いずれも本人と支援者が苦手な仕事や負担のかかる作業を改めて確認することで自己理解が深まりました。また、一緒に働くメンバーへも共有し、「誰でも苦手な作業や、できないことはあるから助け合おう」と考えることで、作業を分担したり、清掃箇所のフロアマップを作成したりして、それまで以上に働きやすい空間をみんなで創出できました。「自己理解」というと、なんとなく壮大なテーマで捉えがち。日本人は謙虚な人が多いので「得意というなら、人並以上にできていないと」という意識もありますよね。でも、少しだけ日常を振り返ったときに、「そういえば丁寧に字を書くとよく褒められるな」と思ったら、その方にとって「丁寧な作業」が得意なことの一つなんだと思います。また、得意を見つけると苦手も受け入れやすくなります。まずは、自分にとって得意なことや、ほめられることを通じて自己理解を進め、自分のことをまるっと受け止めてくれる環境で、羽ばたける方が増えると良いなと思っています！

Point

日々の積み重ねで自分を知って受け止めよう

- 周囲にちょっぴり褒められたこと
- 落ち込んでいたけど取り組みをしたことで気持ちが上がったこと
- いつもより楽しい！と思いながらできたこと

些細なことの積み重ねが自分を知るきっかけになります

特集

教えて!

自己理解攻略HowTo

ここまで自己理解の必要性などについて説明しましたが、一番気になるのは具体的な自己理解の方法ですよね。今回は、たゆらか流の自己理解の方法を紹介。近年、社会全体で自己理解に対する関心が高まっており、自己理解の方法やツールもたくさんあります。普段から相談している支援者や行政の担当者と一緒に、自分に合った方法で進めてみてくださいね。

こころの障がいの理解 Mental Disorder

整理したい内容

- ☐ こころの特性
- ☐ 仕事への影響
- ☐ 体調不良のサイン
- ☐ 対処方法
- ☐ 会社へお願いしたいこと

HowTo

ノートへの書き出し

頭の中では分かっていても、実際に書き出すことで、自分のことを整理できたり、新しい発見を見つけられることも。これは一人でもできるので、好きなときに好きな場所で取り組めるのもポイントです。

支援者への相談

新しい気づきや客観的なフィードバックが欲しい人にオススメ。自己理解について自分だけで考えると頭の中がゴチャゴチャになってしまうこともあるので、支援者にリードしてもらいながら一緒に考えて、整理してみては？

適切な合理的配慮により就労への定着度UP!

合理的配慮とは?

障がいがある人とそうでない人が平等に社会参画できるように環境や状況を調整すること。仕事においては、会社が過度な負担や不平等にならない範囲で配慮することが求められています。

仕事における自分の理解 Work

整理したい内容

- ☐ 得意なこと
- ☐ 不得意なこと
- ☐ 性格
- ☐ 希望の働き方
- ☐ コミュニケーションスキル

HowTo

職業適性診断

自分の興味や適性、性格を分析する検査。検査結果によって仕事における自分の特徴を理解することで、それを活かしやすい職業が見つかりやすくなります。

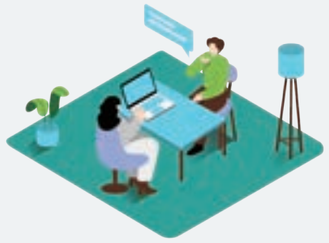
性格診断

質問に回答することで、自分の性格の傾向や行動の特徴を理解することができる検査。仕事や会社とのミスマッチを防ぐため、就職活動の選考などで使われることもあります。

仕事・会社へのマッチ度UP!

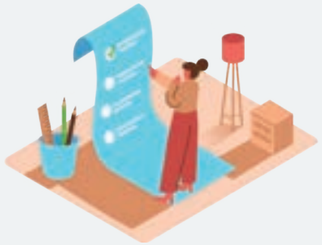
職業適性診断/性格診断は、こころの障がいや障害者手帳の有無に関係なく、多くの人が受けている検査です。行政機関や就活サービスで受けることができますし、受けるかどうかは自分で決められるので、まずは支援機関に話を聞いてみてくださいね。

サポート内容 Support



就労カウンセリング

自己理解や目標の明確化、支援機関の紹介など就労に関して幅広く相談員がサポート。その人に合わせて必要なサポートを考えてくれるので、就労が初めての方や自信がない方もまずは相談してみてください。



職業適性診断(解説付き)

得意な作業や苦手な業務、興味のある仕事などから自分に合った仕事を見つける診断ツール。診断についての解説もしてくれるので、仕事における自己理解がしやすくなります。

職業適性診断や性格診断を使った就労カウンセリングならここ！

江戸川区 生活就労支援係

江戸川区で自己理解ツールを使った就労相談をするなら、「生活就労支援係」へ。区内在住で就職を目指す16歳以上の方を対象に、相談員によるさまざまな支援を行っています。「どんな仕事に向いているのか分からない」「やりたいことを実現するにはどうするの?」…など、自己理解のサポートだけでなく、情報収集の仕方、職業適性診断、応募書類の書き方、面接対策など、個々のニーズに合わせ、相談員がアドバイスや支援機関の紹介をしてくれます！

江戸川区生活就労支援係
生活相談員一同

スタッフのひとこと Voice

「働きたい」「チャレンジしてみたい」そんな想いを持つ全ての方が一歩踏み出せるように、私たち相談員は年齢やブランクに関係なく仕事についての悩みや不安に一緒に向き合っています。就職活動を行うにあたり、一人ひとりの状況に合わせた具体的な支援を行っています。「働くこと」はその人のペースで、その人らしく。小さなきっかけが、未来を変える第一歩になるかもしれません。一人で抱え込まず、ぜひお気軽に相談に来てください。

施設情報 Info

「どんな仕事が自分に合っているのか分からない…」
という方はまずは窓口へ電話でお問い合わせ！

江戸川区役所本庁舎内
生活就労支援係窓口

利用時間　月曜～金曜(祝日、年末年始除く) 9:30～16:30

所在地　江戸川区中央1-4-1江戸川区役所内東棟1階

03-5662-0976

ヤングほっとワークえどがわ

利用時間　月曜～金曜(祝日、年末年始除く) 9:30～16:30

所在地　江戸川区船堀3-7-17第5トヨダビル6階(船堀ワークプラザ内)

03-5659-3685

どんな感じで自己理解を進めているか聞いてみた

まずは、簡単にお仕事の経歴を教えてください。

これまで仕事をしたことが無かったので、働く体験（店舗での接客や陳列、事務作業などを週に数時間から取り組めるプログラム）をしてから就職しました。今は倉庫で荷物の仕分け作業をしています。もうすぐで仕事を始めてから1年、大変な日もありますが、最初のころよりも慣れてきました。

もともと、お仕事の経験が無かったので大変なことも多かったですよね。自己理解はどうやって進めましたか？

そうですね、自分の場合はひきこもり状態から社会に出るときに、半年間ほど働く体験をしたことや、よりみち屋のような地域のコミュニティに少しずつ顔を出すようになったのが小さな努力というか、一歩だったと思っています。自己理解についても、働く体験の中で進みました。自分は思っていたよりも、あいさつや接客が得意だとか、逆に、商品の陳列作業など、センスが問われる業務は苦手だなとか。陳列は、人によってセンスが違うのでどれが正解とかは無いんですけどね…。こうした場に行ったことは、いろんな人と関わる機会も増えてコミュニケーションの練習にもなりました。

なるほど。実際に働くことに近い体験をすると、より自己理解が進みますよね。もっと自己理解をしたいという方へアドバイスなどありますか？

1日働いて「今日も働いたな」だけじゃなくて、自分の中で「ここは良かったな、ここはあまり良くなかったからこう改善しよう」と振り返ることが大事ですね。そして、悪いことは落ち込むのではなくて、次につなげていくように考えてほしいです。どうしても悪いことってネガティブに捉えがちじゃないですか。でも、そのネガティブなことを次の目標にしていく。そうすると、仕事のモチベーションも上がりますよ！

失敗したことを失敗で終わらせるのではなく、それを成長のためのバネに…ですね。自己理解を深めるために具体的にはどのようなことをしていましたか？

毎日、就労体験をする前と後で「目標シート/振り返りシート」を書いていました。今日の目標とか、うまくできたこと、失敗したことやその改善点を箇条書きで、1日100文字くらいでまとめました。これはけっこう大事です！

1日のまとめは小さくても、積み重ねるとすごく大きなものになっていきますよね。

これは今でも仕事の日は毎日やっていて、ネガティブなことをネガティブで終わらせないように、次のチャレンジに変えています。僕はもともとチャレンジが苦手で、人よりもためらいがちなタイプですが、やっぱりチャレンジって大事だと思うので！

モロちゃん
(江戸川区在住)

仕事 振り返りシート

○本日の業務内容

■予前

① ② ③

■予後

① ② ③

○目標

■長期目標

■今日の目標

○今日の体調（食事/体調不良/ストレス等）

以下の質問に「はい」か「いいえ」に○をつけてください

①6時間以上睡眠がとれたか	はい	いいえ
②身体的な疲労や不調があるか	はい	いいえ
③不安感やイライラがあるか	はい	いいえ
④今、悩んでいることがあるか	はい	いいえ

伝えておきたいこと

○業務の振り返り

今日の業務でよかったころ

①

②

③

反省点・改善点

①

②

③

モロちゃんさんが普段使用している振り返りシート

特集

得意を通じた自己理解

株式会社ホワイトビアード
横溝 里咲

「自分を知って働きやすい場所づくり」のページ（p5）でも少し触れましたが、働く上で自分の得意なことを知るのはとても重要だと日々実感しています。

以前、「得意なことって何？」と何気なく聞いたら30分以上返答に困ってしまった方がいました。「これまでの人生で賞を受賞したことや、得意だね！と言われたことが無い」と言うのですが、1時間ほど仕事の様子を見ていると、とても丁寧に書類を整えたり、ケアレスミスのないように自然と2度入力内容を確認したりと、客観的に見て強みだと思えることがありました。

初めはこうした事務作業にやりがいを感じていない様子でしたが、丁寧な作業を褒めているうちに表情も明るくなり、仕事に対するやる気も変化していきました。

また、これまで経験のない業務内容に関しても性格や好きなことを踏まえて、チャレンジすると、みるみるとその業務が大得意になっていき、後輩へレクチャーをして自信を持って業務にあたれたというケースもあります。

いずれの場合も、スタートラインは用意しましたが、自分自身で「これ得意かもしれない！もっとやってみよう」という自信に変えて、次のステップへつなげていくことができたと思っています。

実際に、ある研究（※①）でも得意なことを仕事にできて自己肯定感が高い状態の場合だと、働くときの幸福度が上がり、企業の定着にもつながっているという結果が出ています。

働く様子などから、会社側が働く人にとってベストな仕事内容を用意できたらとても素敵なことですが、どこでもそれを実現するのは難しい現実を考えると、自分で自己肯定感をあげられる武器を見つけて、それを仕事中に発揮することができれば、企業での定着につながったり、その次のステップを考えるきっかけにもなると思います。

そして、そうした武器を発揮できる場所も今後さらに増えていくと嬉しいなと感じています。

（※①働く障がい者の自己肯定感に関する調査結果 株式会社DIC 株式会社ゼネラルパートナーズ「障がい者総合研究所」共同調査）

仕事における得意を知っていると…

自分の強みを活かした仕事・会社で働く
- 細かいデータ入力が得意
- 定型業務が苦にならない
- 報連相を活かしたチームプレイが得意

など

自己肯定感UP
- 「今日も仕事が上手くいった！」
- 「自分は今の仕事・会社が合ってる！」

安定した就労定着
- 仕事モチベーションUP
- こころの安定

自分を整理して、
得意な仕事・苦手な作業を見つけることが
自己肯定感と安定した就労へ
まずは、自己理解から始めてみよう！

これまでの経験、好きなこと、自分を形作るさまざまなピースを整えて、自己理解を深めていきましょう。

特集

第3回
こころの診療所

「働く」ってなんだろう？
～自分らしい毎日のかたち～

「働くこと」って、どんな意味があるのでしょうか。お金を得るため？誰かの役に立つため？もちろんそれも大事。でも、働くことで得られるのは、それだけじゃありません。自分のペースで毎日を過ごしたり、人と関わったり、ちょっとした達成感を味わったり…。そんな何気ないことも、働くことの大切な一部かもしれません。

障がいのある人にとって、「働く」ことは大きなチャレンジになることがほとんどです。周りの理解がまだまだ十分じゃなかったり、それぞれの障がいに配慮された環境が整っていなかったりするからです。「働きたいのに、うまくいかない」と感じている人も多いと思います。

でも、「働く」だけが素敵なことではありません。「働かない」選択をする人もいます。それは、無理をしない、自分のこころと身体を大切にするという、とても勇気ある選択です。どちらが正しいとか、間違っているとかじゃなく、自分に合った生き方を選べることこそ、大切なのだと思います。働いていても、働いていなくても、自分の暮らしに満足して、笑顔でいられること。それが一番の幸せかもしれません。「働く」って、じつはすごく自由なもの。誰かと比べる必要なんて、全く無いんです。

私は、「働く」「働かない」以上に、障がいがあるかどうかに関係なく一人ひとりが持っている「その人ならではの力」を活かせる場所がもっと増えていったら良いなと思います。細かい作業が得意だったり、人の話をじっくり聞くのが上手だったり。得意なことも、苦手なことも、人それぞれ。そうした個々の強みがちゃんと認められる社会になってほしいですね。

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・ベーす」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。

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）

どこに話して良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・発達障がいが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（よりそいホットライン）
0120-279-338
相談時間
24時間対応

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。
相談時間
月曜日～金曜日17:00～22:00 / 土曜日・日曜日 10:00～16:00(年末年始、振替休日、祝日を除く)

HP

ひげぞ～くんが行く

江戸川区の 地域活動支援センター はやわかりマップ

地域活動支援センターって何？という方、聞いたことはあるけど何ができるのか分からないという方必見！江戸川区の地域活動支援センター6つと、その中から今年新設した2つをピックアップしてご紹介します！

地域活動支援センターって？

NPO法人しろひげ・たゆらかファンド
イメージキャラクター
ひげぞ～くん

地域活動支援センター（略称：地活）は、主に障がいのある方を対象に創作活動・生産活動・社会との交流促進などの機会を提供する場なんだ。

利用するメリット

- 生活リズムが整う
- 生活や仕事の困りごとを相談できる
- 地域とつながりを持てる

① 地域活動支援センター こいわ

03-5655-9100

江戸川区南小岩7丁目19番7号 南小岩MACOビル2階 交JR小岩駅から徒歩4分

月曜・水曜・金曜・土曜 10:00～17:00、火曜 12:00～17:00 休木曜・日曜・祝日・年末年始

主な支援内容：居住支援、就労支援、心理カウンセリング、地域交流

② 地域活動支援センター えどがわ

03-5879-6744

江戸川区松島3丁目46番10号 かとりコーポ101 交JR新小岩駅からバス5分

10:00～17:00 休月曜・日曜・祝日・第二木曜・年末年始

主な支援内容：相談窓口、生活支援、プログラム、就労支援、居住支援、福祉サービスの計画相談

③ 地域活動支援センター こまつがわ

03-5858-6421

江戸川区小松川2丁目9番小松川二丁目第3アパート1階 交JR総武線「平井駅」から徒歩20分または都営地下鉄「東大島駅」から徒歩15分

火曜・水曜・金曜・土曜 10:00～17:00、木曜 13:00～17:00(※電話対応可能時間　火曜・水曜・金曜・土曜 10:30～16:30、木曜 13:00～16:30) 休月曜・日曜・祝日・年末年始

主な支援内容：相談窓口、生活支援、プログラム、地域交流、就労支援、居住支援

④ 地域活動支援センター はるえ野

03-5664-6070

江戸川区春江町2丁目41番8号 交都営新宿線「瑞江駅」から京成バス（小76 第2南小岩線）「小岩駅行き」→「春江中学校」下車

火曜・金曜・日曜 10:45～17:00、月曜・木曜 10:45～19:00 休水曜、土曜、祝日、年末年始

主な支援内容：相談窓口、生活支援、プログラム

⑤ 地域活動支援センター さんかく

03-6808-5001

江戸川区中葛西2丁目8番3号2階 交東京メトロ東西線「葛西駅」から徒歩15分 または 都営新宿線「船堀駅」から徒歩20分

10:00～17:00 休月曜・日曜・祝日・年末年始・その他臨時休館あり

主な支援内容：相談窓口、就労支援、プログラム、地域交流

⑥ 地域活動・相談支援センター かさい

03-5679-6445

江戸川区清新町2丁目7番20号 交東京メトロ東西線「西葛西駅」から徒歩20分

10:00～18:00 休月曜日・日曜日・祝日・年末年始

主な支援内容：相談窓口、生活支援、プログラム、地域交流

詳しくはWebで

あそぶ

✧NewOpenピックアップ!✧

地域活動支援センター こいわ

主な支援内容

居住支援　就労支援　心理カウンセリング　地域交流

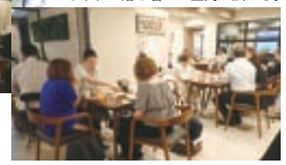
利用できる方

赤ちゃんから高齢者まで、障がいの有無に関わらずどなたでも利用ができます

障がいがある方だけではなく一般の方も利用できるちょっと珍しい地活。さまざまなイベントの開催、心理士によるカウンセリングや生活や就労に関する支援も行われています。

ここがすごい!!

店内には和と洋が融合したようなおしゃれで落ち着いた空間が広がる。



Life Design Support cafe bloom

誰もが自分の人生を謳歌できるようなサポート拠点

地域の方にもリラックスして普段使いしてもらえる、目的が無くてもふらりと立ち寄れる場をコンセプトにしたというカフェには、障がいのある方だけではなく、女性のお茶会、子どもの遊び場、ちょっとした仕事場としても使われているそう。当事者の方同士だけでなく、街と同じような雰囲気でさまざまな方と交流できます。

イベント紹介

たゆらか編集部が“BAR NIGHT”に参加してみました！

はじめてBarNightに参加しました。20名ほどの参加者が日々の生活のことから趣味の話、今悩んでいることを語り合う場面もあり心の交流が生まれるアットホームなイベントでした。地域にこんな風に誰でも気軽に集まれる場所があるのはすごく大事だなと感じました！私もお酒を飲みながらおしゃべりし、日常に彩りが生まれる楽しいひとときでした。

その他にもさまざまなイベントを開催してます！

恋活支援「LOVEサポート」　はたらく人のメンタルセラピー

✧NewOpenピックアップ!✧

地域活動支援センター さんかく

主な支援内容

相談窓口　各種プログラム(創作、運動など)　就労支援

利用できる方

精神障がい、知的障がい、身体障がいがある方

利用者の方にも「参画」してもらいたいという想いで名づけられた地活。利用者さんと共に創るさまざまなプログラムが実施されているほか、病気や福祉サービスの利用などに関する相談も行われます。

ここがすごい!!

来てくれた人との交流をとにかく大切にしたい

来てくれた人との交流を大切にしたいという想いで、交流室には職員が常駐。いつでも相談することができるので安心です。施設内のプログラムはイベントの内容から利用者さんと交流し、話し合いながら決めているそう。作業療法士が行っているプログラムもあり、利用者さん一人ひとりと向き合い、それぞれの障がいに合わせた支援ができるのも魅力の一つです。

プログラムや自由時間に利用者さんが制作した作品

プログラム紹介

人気No1 卓球

いつもたくさんの利用者さんが参加していて大盛り上がり! 体を動かしたい人におすすめです。

人気No2 茶話会・女子会

茶話会ではテーマを設定して、そのテーマに沿って参加者が話します。女子会ではお菓子を食べながら自由にガールズトークを楽しめます。

ほかにも手芸やIT講座、お花見やカヌーといった外出イベントなどさまざまなプログラムがあります。

ボランティア募集中
ご応募はこちら
03-6808-5001

あそぶ

"好き"を見つけて、一歩を踏み出す

わたしのスキ活紹介

「好き」を考えると自分が分かるし、「好き」が見つかると気分が前向きになる。いろんな人の「好き」を通じて、ココロが軽くなることを探してみませんか？

木村 明寛さん
江戸川区
28歳

1 サイクリング

私はひきこもり始めた18歳の頃からサイクリングをしています。ひきこもりなのにアウトドア？と思われるかもしれませんが、物理的にはひきこもっていなくても心を閉ざしているような、そんな時期でした。

しかし、サイクリングをしているうちに状況は変わっていきました。いつも通っていた"自転車乗りの聖地"のような場所でたくさんの自転車乗りと知り合い、仲良くなっていったのです。共通の趣味があるので話しやすかったですし、今でも当時の人たちと話したり会ったりしていて、サイクリングに夢中になったのは人生の中でとても重要な出来事でした。

私は趣味に夢中になる中で、いつの間にか積極的に外に出て仲間や友達と会うことも楽しめるようになりました。「好きこそ物の上手なれ」、苦手なことを克服することも大切ですが、時には「好き」を突き詰めることも新たな可能性を開くのではないかと思います。

2 写真撮影

自転車とほぼ並行して夢中になったのが写真です。自分の自転車や仲間の自転車を撮影したところから始まりました。

当時はデジタルカメラを持っておらず、全てスマホの小さなカメラで撮影しました。しかしながら自転車仲間達からは好評で、仲間と会う度にみんなで撮影会をするくらいになりました。

デジタルカメラを手に入れたのはつい去年ですが、すでに1万枚を超えるくらいの写真を撮っています。趣味でやっている者としては多い方ですが、これは頻繁に写真散歩をしているためです。

ここで載せている写真はほぼ全てスマホで撮影したもの！
それも最新型で高性能なスマホではなく、誰でも持っているようなスマホです！

「ひきこもり状態にある方が安心して過ごせる居場所」

江戸川区駄菓子屋居場所 よりみち屋

アットホームな雰囲気の居場所スペースでは、普段、利用者さんたちがボードゲームをしたり、お話をしたり思い思いに過ごしています

よりみち屋ってどんな場所？

1 \New/ 相談ができる

よりみち屋に在籍する、社会福祉士、ピアサポーター(※①)、保育士などさまざまなスタッフが相談対応します。

※①ピアサポーターについて詳しくはたゆらかたうんVol.2のp.15をチェック！

例えば、こんなお悩みがある方はご相談ください

ひきこもり状態の家族がいるんだけど、どうしたらいいか分からない…

不登校の子どものことで悩んでいる…

対象者 当事者やご家族など、ひきこもり状態や不登校でお悩みの方、地域にお住まいの方などどなたでもご利用可能です。
相談方法 電話、メール、来所
申込方法 電話、メール、来所
相談時間 10:00 ～ 16:00

2 お仕事ができる

（※就労体験は江戸川区在住で、ひきこもり相談支援員と繋がりを持つ方に限られます）

よりみち屋では、15分という短時間からお仕事を経験することができます。江戸川区在住でひきこもり状態の方を対象に就労体験を行っています。初めてお仕事をする方はもちろん、就職していた時期はあったけど、もう何年も働いていない方などぜひお話を聞きに来てください。

3 居場所のプログラムに参加ができる

よりみち屋ではさまざまなプログラムを実施しています

- みんなでワイワイボードゲーム
- 体を動かす卓球や健康体操
- 家族会や当事者会

イベントカレンダーの一例
毎月さまざまなイベントを行っています

イベントカレンダーの詳細はインスタをCheck

BY @SHIROHIGE.BASE

\職員一同お待ちしています！/

基本情報

江戸川区駄菓子屋居場所 よりみち屋

〒132-0011 江戸川区瑞江2-4-3 03-5666-1606
event-info@shirohige.clinic https://whitebeard.co.jp/

アプリ「eito（エイト）」で、地域とつながる冒険を始めよう

地域密着アプリ「eito」は、日々の暮らしをもっと豊かに、そして安心して過ごせるようサポートします。誰もが気軽に地域とつながり、新しい発見や出会いを楽しめる、そんな毎日を「eito」で体験してみませんか？

アプリでできることを一部ご紹介！

SDGsにつながる日々の行動チェック / 健康管理 / スタンプラリー / ボランティア応募 / つながるスポット / キャラクターコレクション

eitoの魅力

街歩きが楽しくなる！ チェックイン機能

- 街中のつながるスポットを巡ってポイントをゲット！毎日のお散歩が楽しくなり、新しい発見も
- ポイントはアプリの掲載店で特典と交換
- ドリンク無料など、お得がいっぱい！

特典内容はこちら

マイボトルに給水・水分補給でポイントゲット！ ウォーターステーション機能

- ウォーターステーションで給水・QR読取するとポイントGET
- アプリのマップから簡単検索
- 熱中症対策にも役立ち、環境にも健康にも優しい

ユーザーの声を紹介！

“今日はこの場所まで行けた！”…そんな小さな達成が、自信につながった！

eitoを使って近所の素敵なお店を発見できました！

ハードルが高かった外出に、“きっかけ”ができた！

街歩きが日課になった！さらにポイントがたまってモチベーションが上がる！

PR

つながるスポットって？

つながるスポットは、人や地球環境に優しい商品やサービスの提供によりSDGsへの取り組みが認められたお店などです。スポット独自のSDGsメニューでポイントをやり取りし、お得な特典をもらったり特別な体験ができます。

例えば… パン屋さんの場合

ユーザー

スポット

マイバッグでお買い物

もらう P 50P

P 600P わたす

ミニクロワッサン 1つプレゼント

スポットでの使い方

ポイント交換完了

1 「つなスポイベント」をタップ

2 スポットのページを開く

3 使うメニューをスタッフに提示、使いたい特典をお店の人に伝え「QR読取」をする。

4 特典を受け取る

▼今回取材したのは…事務局の木暮さん、石山さんでした！

ライターのひとこと

利用している方々の「小さな一歩」を応援するツールになっているということでした。ポイントや特典は確かに魅力的ですが、それ以上に「今日もがんばった」「新しい発見があった」「誰かの役に立てた」という実感が、日々の生活に彩りを添えているようです。

今すぐeitoを使ってみよう！

アプリダウンロード・詳細はこちら！

公式インスタもチェック @EITO_SDGS

お店・企業の皆様へ

つながるスポットを募集中！
掲載は無料です。
詳細はお問い合わせください。

eito運営事務局
03-6231-8807
月曜～金曜10:00～17:00 (祝祭日を除く)
東京都江戸川区東小岩1-3-1

PR

たゆらかママ
取材班

現場取材！ こども家庭センターってどんなところ？

はあとポート内の児童福祉部門と区内8か所の健康サポートセンターにおける母子保健部門が連携して、妊娠期から切れ目ない支援を行っている地域の相談拠点です。担当の方にお話を聞きました！

妊娠中や育児のことで、友達や身近な人に言えない悩みってありませんか？

ちょっとした悩みでもOK!

- 初めての出産でブルーになっている
- 子どもがゲームばっかりしている…
- 家族の体調不良と育児が重なり、しんどい
- 子どものかんしゃくに、どう対応したらよいか分からない
- 子どもをしかり過ぎてしまう…

そんなときはここに相談したい！

江戸川区こども家庭センター @はあとポート

子育てに悩んだとき、江戸川区ではこども家庭センターが悩めるママの強い味方になってくれます。妊娠中から子どもが成長するまで保護者が家庭で安心して子育てできるようさまざまな支援を行っている、子育てに関する地域の相談拠点です！

安心できる3つのポイント

- 秘密はしっかり守られます
- 誰でも相談できます
- 匿名でもOK！

江戸川区役所から
8分ほど！

お話しましょう！

お話を聞いた江戸川区
子ども家庭部のみなさん

1階に子育てひろばも併設
どなたでも親子で利用できます

明るい雰囲気の相談室
しっかりプライバシーも
守られます

相談室はこんな感じです！

今福さんに
取材しました！

たゆらかママが聞く

Q&Aコーナー

Q. 誰が相談できるの?

A. どんな立場の人でも、18歳未満の子どもに関する心配や疑問があれば気軽に連絡してOK！18歳未満の本人からの相談も可能です。

Q. どんな悩みを相談できるの？

A. 妊娠中や産後の悩み、子どもに関する悩みについて、こんな小さなことと思わず、一人で抱え込まずにご相談を。話すだけでも心が軽くなります。

Q. どんな人が相談に乗ってくれるの？

A. 子育て支援員や心理相談員、保健師などさまざまな専門スタッフが相談にのってくれるので、安心して相談できます！

Q. どんなサポートが受けられるの？

A. たとえばこんなサービスがあります！

家事・育児支援事業 えどがわママパパ応援隊

3歳未満の子ども、または多胎児を妊娠している方がいる家庭にサポーターを派遣し、家事や育児をお手伝いすることで、家事育児の負担感を軽減し、子どもとの大切な時間を笑顔で過ごせるよう応援する事業です。

ファミリー・サポート

子育ての手助けが必要な方(依頼会員)と子育ての手助けができる方(協力会員)がそれぞれファミリー・サポートの会の会員となり、地域の中で助け合いながら子育てをする会員制の相互援助活動事業です。

相談方法　電話相談、面接相談
受付時間　月曜日～土曜日　8:30～17:00
所 在 地　江戸川区中央3-4-18

詳細はこちら

子ども・子育てについてお気軽に相談を！
03-5678-1810

いきしぶり

子育てで多くの人が出会う「学校に行きたくない」という言葉。理由は子どもによってそれぞれで、だからこそ、いきしぶりに悩まされる日も多いのではないでしょうか。特に夏休み明けはいきしぶりが増える季節。長い間、教育を通じて子どもたちと向き合っている小学校の校長先生と、今、子育てをしているママの声を集めました。

「長い休みに入ると、ほっとする。外を歩いていても、誰も自分を見ていないから。」

教育のプロ!
校長先生に聞きました!

第二葛西小学校
吉田 佳代 校長

これは、不登校だった子が呟いた言葉です。普段だと「なぜあの子は、学校に行っていないのだろう。」と好奇の眼で見られてしまうという不安を聞き、胸が締め付けられる思いを抱いたことがあります。

夏休みは、子どもが日々の緊張から離れて心を整える大切な時間です。始業式を前に「学校に行きたくない。」と呟く子がいるかもしれません。いきしぶりには、友達との関係、学習の不安、教室での居心地の悪さなど、さまざまな理由が考えられます。

大切なのは、「どうしてそう思うの。」と問い詰めるのではなく、「話してくれてありがとう。」と気持ちを受け止め、「あなたのことを一番大切に思っているよ。」という思いを言葉や態度でしっかり伝えること。これが大きな支えになるのではと私は考えています。

その子に合った「安心できる場所」は家庭かもしれませんし、学校の保健室、学校図書館など教室以外のスペースかもしれません。

また、江戸川区には、みらいサポート教室、教室以外のもう一つの居場所で子どもたちを支援するエンカレッジサポーター、子どもだけでなく家族もサポートするSSW(スクールソーシャルワーカー)など、子どもの状態に合わせた大変心強い不登校支援事業があります。何か不安なことがありましたら、一人で抱え込まず、いつでも学校へご相談ください。

この夏が子どもたちにとって、次の一歩を踏み出す準備期間となることを願っています。

子育ては早朝から全力…!
いきしぶりに向き合う
たゆらかママに聞きました。

Yママ
中学1年生、高校1年生、高校3年生の子どもの育児に奮闘中。

あくまでも我が家のケースです。うちは一人親家庭です。息子はみんなと一緒に給食を食べるのが苦手で、数年間いきしぶりがありました。その頃は、何度も仕事に遅刻してしまい職場に迷惑をかけていること、アルバイトだったので収入が減ってしまうことに焦りがありました。

雨が降る中、片手にランドセル、もう片方に嫌がる息子を抱えて自分も泣きながら職員室に連れて行ったことがありました。その時は、教科書が水たまりに散乱し、お互いびしょ濡れで「学校行かないとママ仕事を辞めないといけないから家も無くなるし、みんなもご飯食べられなくなるよ!どうすんの!!」と必死でした。可愛そうなことをしたと思います。

そんな息子も今年の3月に小学校を卒業しました。先日、息子から初めて手紙をもらいました。「6年間、小学校生活を見守ってくれて、ありがとうございました。今だから言えるけど小学校2年生までは学校に行きたくなかったです。でもあの時、学校に行ったからこそ今ではとても楽しい学校生活を送っています。中学校での活躍を楽しみにしていてください!」と書かれていました。

この手紙を読んで、あの時の判断は間違っていなかったんだ。と思いました。彼のペースで少しずつ逞(たくま)しくなっている息子を大人になるまで、もうしばらく見守っていきたいと思います。

子どもはみんな無限の可能性を秘めています。親だからこそケンカになってしまうこともありますが、子どもの良い所を褒めて伸ばしていきたいですね。

Tips まずは、子どもの声に耳を傾け、気持ちを受け止めて。

理由1　スマホやゲームで夜更かしして朝起きられない

解決策
- スマホの利用時間を本人と話し合って一緒に決める
- 朝起きる時間を一緒に決める

理由2　登校日の朝の準備不足 (ex. ○○がない、宿題をやってない)

解決策
- 子どもと次の日の準備のルールを決める
  - 持ち物を前日に準備しておく
  - 次の日の予定を前日に一緒に確認する
  - ゲームやYouTubeより先に宿題を終わらせる

保護者は本人の気持ちを受け止め、「自分の意思で決めた」という納得感があると◎

ママ友にもチャットで聞きました！

他にもいきしぶりに悩むママの声続々

ゆーくんママ

行き渋り、勇人は毎日だよ🤩

最近は、お気に入りのタオルハンカチを持って行くんだけど、その端をリュックからウサギの耳みたいに出して持って行ってる（先生に見てもらいたいから）

1度散髪に失敗して行きたくない！って言ったときは､「大丈夫！かっこいいよ！」と言ってごまかしたけど、後日直しに行きました🤩

めぐちゃんママ

ぐずってたり泣いてても無視してw淡々と準備する！「実は、ママも同じ気持ちだよ！ママも仕事行きたくないし一緒に家に○○と居たいし、ゆっくりしたいけどやらなきゃいけない事だから頑張って行ってくるよー！○○も頑張って行ってきて！」｢本当に無理だと思ったらいつでもママに電話して！すぐお迎えに行くからー！」です！

泣きながら教室前まで連れて行ったなぁー😭一回行かないのを許しちゃうとクセになりそうで💦無理やり連れて行っちゃったな…😭

行く前は、あまり優しい言葉をかけるってのは、できなかったかも😭帰ってきてから褒めて褒めてって感じだったね❤️‍🩹

十人十色だよねー
何が正解かもわからんw

みっくんママ

彼の行きたくない本気度はほんとに高いと思う。5時間座って授業受けるのが本当にイヤだって毎日言ってる。とはいえ、行ったら行ったで楽しくないことはないと思うんだけど、ただただ家でゲームをしてたいみたいなんだよね。5時間授業受けるなら、5時間ゲームやらせろってくらいゲームしたいんだって。

あと、ママの思い通り動くのが面白くない？ってのがあるのかなぁと感じることもあるかな。決められたくない、自分で決めたい！ってのがとにかく強い。でも、じゃあ決めていいよと言うと、決められないから決めて！ってまた癇癪起こすんだけど…

今彼に対して効果があるのは、幼稚園の時のお友達に会って遊ぶことかな。小学校のお友達も優しい子が多くてみんな声掛けて来てくれるし、それはそれで嬉しそうなんだけど、本人的に幼稚園のお友達ほど心は開けてないらしくて、会いたい遊びたいって名前が挙がるのもみんな幼稚園のお友達なんだよね。放課後に公園で遊ぶ約束した日は、教室までは頑張っていける。行けたら○○と公園で会えるよ！って。同じ習い事してて会える日もそれが効き目あるかなぁ。

あとは、登校途中で幼稚園バスにあって、好きな先生が乗っててバイバイできた日は、すごく喜んで途端に笑顔になって校門まで行けるかなあ。バスの時間とかぶるように家を出発できた日限定だけど。

あえて、帰ったらゲームできるよ！とは言わないようにしてる。なにせゲームできないなら死んだほうがマシと言うくらいゲームゲームだから💦ゲーム以外での楽しいこともあるよ→お友達と遊ぶこともこんなに楽しいよね、ってなってほしくて。あとサッカー好きだし、体動かすの嫌いじゃないから、外で遊んで発散して欲しいってのもあって。でも、ゲームが学校を頑張れる拠り所になってるなら、そう言ってあげたほうが良いのかなとも思うんだけど、うーん、どうなのかな…って私が今度は悶々としちゃうんだよね、悩ましい。

あ。お支度は、早くしないと！とかじゃなくて、分かりやすく5秒でズボンはこう！とか､ママが着替えるのとどっちが早いかな､みたいにゲーム感覚でもちかけると乗ってくることもあるかな。お着替え競争は、毎朝だと飽きて効果なくなるから、たまに取り入れる感じ。

たゆらかウェブでは、もっとたくさんのママエピソードを掲載中！こんな記事が読みたいなどの感想もお待ちしてます！

第3回 心理士 田中庸介さんの ポジティブ談話室

ちょっと一息。その〝間（ま）〟がこころを整える。
～スウェーデンのフィーカに学ぶ～

「フィーカ（fika）」って聞いたことありますか？

スウェーデンの人たちが大切にしている、ちょっと一息つく文化のことです。コーヒーとケーキやビスケットなどのお菓子と一緒に同僚や友人、家族とおしゃべりを楽しむ。そんな何気ないひとときがフィーカです。

フィーカは私たちが日常の中でとるコーヒーブレイクとは異なり、「人とのつながり」や「こころの余白」を感じるための〝間（ま）〟になります。仕事の手を休めて、リラックスして誰かと話す。そんな小さな〝間〟をスウェーデンの人たちは日々の生活で大切にしています。

このフィーカ、一息入れてホッとできるだけでなく、ポジティブな効果がたくさんあるのも魅力です。例えば、スウェーデンのリンショーピング大学の研究では、フィーカの時間をとっている職場はチームの信頼関係や創造性が高いことを報告しています。さらに、人とリラックスして会話することはストレス軽減やメンタルヘルス向上にもつながると多くの研究が示しています。身体的・精神的・社会的にも満たされるウェルビーイングなライフスタイルがフィーカということですね。スウェーデンが世界幸福度ランキング4位に入る秘密の1つがフィーカかもしれませんね。

フィーカは何か特別なことをする必要は全くないのですが、いくつかポイントがあります。まず、毎日同じ時間にフィーカをすることです。スウェーデンでは一般的に1日に2回、10時と15時にみんなが仕事の手を止めて10～30分程度フィーカを楽しみます。フィーカは人とのつながりを深めるための場でもあるので、仕事上の立場は関係なく仕事の状況やプライベートなことなど気兼ねなく話せる場作りも大切になります。スマホなどの電子機器はオフにして一緒に過ごす方との今の時間を楽しむとさらに良いですよ。

スウェーデン発祥の文化ではありますが、現在はさまざまな国でフィーカが取り入れられています。みなさんの職場や家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。

「最近、ちゃんと一息つけてるかな？」「今日、誰かとゆっくり話した時間あったかな？」こんな風にちょっと立ち止まって自分に問いかけてみることもなかなかないのではないでしょうか。だからこそ、フィーカのようなウェルビーイングなライフスタイルを皆で作っていけると良いですよね。

午後のひととき、仕事やスマホをそっと横に置いて、仲間と一緒にお茶を飲む時間を楽しむ。そんなささやかな〝間〟が、想像以上にこころを整えてくれますよ。

あなたも今日から、ちょっとフィーカな時間を楽しんでみませんか？

コラムを書いてくれたのは

田中 庸介

公認心理士、臨床心理士

note　HP

@TANASUKE_8

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。

司書さんが選ぶ

ほんのイチオシ

vol.3 こころを落ち着かせたいときに

Point

・おむすびの味や、旅先で出会う人とのエピソードに心がほっこり

『日本のおむすび 47都道府県を旅して見つけた毎日楽しめるレシピ94』

ダイヤモンド社

菅本 香菜

日本各地の食材を使っておむすびを作るとしたら、あなたはどんなおむすびを作りますか。

秋田県の甘い生味噌のおむすび、富山県の汐ブリのおむすび、沖縄県のジューシーおむすび。47都道府県、それぞれに地域の食材を使った2つずつのレシピと、訪れた先々で出会った人や食に関するエピソードが掲載されています。

私が特に気になったのは、宮城県の太さんの海苔むすび。5回かむと、うま味が爆発する海苔。どんな味なのか気になります。食材によって変化する、おむすびの無限の可能性を感じる一冊。〝人間らしいもの全てがギュッと凝縮されているのが、おむすびです。〟巻末にある著者の言葉が、とても印象に残っています。読んで、食べて、こころがほっこりします。

Point

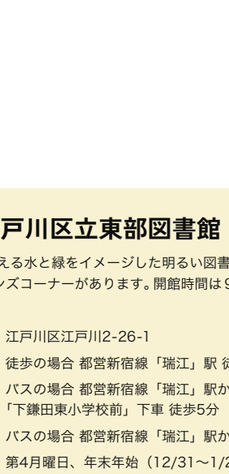
・どんと構えて待つことも時には必要

『阪神園芸 甲子園の神整備』

毎日新聞出版

金沢 健児

2024年に開場から100年を迎えた阪神甲子園球場。そのグラウンドを整備しているのが阪神園芸という造園会社です。雨で水浸しのグラウンドを試合ができる状態にまで整備する技術は「神整備」と呼ばれることもあります。この本では名グラウンドキーパーの金沢健児さんによってその技術が詳細に語られています。甲子園球場は内野が全域土で外野が天然芝のため、内外野人工芝のグラウンドに比べ非常に手間がかかります。しかもプロ野球だけでなく高校野球の試合も開催されるため、ごく限られた時間の中での整備を求められます。また土と芝、天気という自然相手の仕事であるため自分の力ではどうにもならないことや、「甲子園」という憧れの舞台を任されるプレッシャーもあります。彼は日々どのようにこの仕事に向き合っているのでしょうか。裏方でありながら野球ファンや選手の方々から称賛される仕事ぶりがここに書かれています。



ぱたぶー

江戸川区東部図書館

キャラクター

[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9:00～21:30ですの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

休館日：　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

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、
こころでつながるまちづくりを目指します。
こころでつながるとは、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。

たゆらかたうんWeb版を少しご紹介！

Web版では冊子では載せきれなかった情報やインタビュー、Web限定記事など、冊子よりも広く深く掲載しています！

たゆらかたうんWeb版もチェック！

たゆらかたうんでは、サポーターを募集しています！

資金サポーター

情報を必要としている人に無料で本誌を届けたい！制作費や郵送費など運営にかかる資金にご協力ください。

配布サポーター

たゆらかたうんを手に取れる「たゆらかスポット」を増やしていきたい！施設や店舗でのたゆらかたうん配布にご協力ください。

制作サポーター

たゆらかたうん制作や体験談インタビュー、掲載する写真の提供…など、冊子制作のためにみなさんの体験やスキル、繋がりでご協力ください。

サポーター希望のご連絡はこちら→ info@tayuraka.com

たゆらかたうん
こころでつながるまちづくり

Vol.5 2025年7月発行(年4回発行) / 制作・発行 NPO法人しろひげ・たゆらかファンド / 東京都江戸川区南篠崎町二丁目11番2号 ニューサザンクロス1階店舗C /03-6638-8121

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

制作協力 ともに、生きる。江戸川区 / nicotto music / UMEZAWA CO. LTD. / エイト eito 地球、私、ともに未来へ

江戸川区役所 生活振興部 地域振興課 生活就労支援係/地域活動支援センターこいわ/地域活動支援センターえどがわ/地域活動支援センターこまつがわ/地域活動支援センターはるえ野/地域活動支援センターさんかく/地域活動・相談支援センターかさい/江戸川区こども家庭センター/江戸川区立第二葛西小学校/江戸川区立東部図書館/Flourish/株式会社ホワイトピアード