

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

TAKE  
FREE

ご自由にお持ちください

【特集】

不登校親と教育現場のリアルな本音



【Contents】

こころも体も温まる  
江戸川銭湯マップ

伝える力を育てよう  
言葉で伝えるコミュニケーション

2026.JAN

Vol. 7

# 教えてくれたのは 松江第四中学校の林先生

## 林先生 松江第四中学校 不登校対応巡回教員

江戸川区内で「校内別室（教室外の居場所）」支援を中心に、不登校と向き合う現場に携わる教員。巡回校で教員同士が対応を共有できる仕組みづくりを進め、地域の中学校全体の不登校生徒支援の充実を目指して活動す活動、不登校を未然に防ぐための企画に取り組み、気づきの段階から子ども・保護者・学校がつながれる環境づくりを進めている。魅力ある学校づくりのために学校現場を陰で支える存在。



**現場のリアル**  
子ども達と関わって感じることを挙げてみます。  
実際、教室に入れない理由は、無気力や不安、友人との関係がうまく築けないなど、公表されているデータのような理由が複合的に絡み合っている印象です。勉強面で、小学校からつまづいている子もいます。学年が上がるにつれ、さらに難しくなり、教室にすることが苦痛になってしまいう子もいます。周りの目を必要以上に気にしてしまう、繊細で敏感な子が多いように感じます。  
コロナの影響で、直接コミュニケーションを取る機会が減り、体験や経験の時間が少ないことも繊細な子が増えている要因の一つだという話も聞いたことがあります。  
また、夏休み明けに不登校気味になってしまいう子も多いです。1学期までは何とか頑張っていたものの、長い休みをきっかけに自分でも表現できない感情や漠然とした不安から、パニックになってしまいう子も見られます。

**子ども達への接し方**  
学校に行けなくなった理由を子どもたちから積極的に話すことはあまりありませんが、親御さんからは、できたことを少し褒めたことで様子が変わった、と聞くこともあります。不登校の子どもたちと接している感じるのは、怒られることよりも、否定されるのが悲しいのかなと感じます。自己肯定感が低くなってしまっている子が多いので、些細なことでも褒めてあげたり、関心があることを示したりするだけでもすごくうれしいと思います。  
学校に行けなくなった子どもはみんな不安を抱えています。そのため、子どもたちには、安心して話せる誰かや居場所が見つければいい、学校は支援しています。身近な人なら誰でもいいから話してほしいです。進路も心配になるとは思いますが「何とでもなるよ!」と伝えたいです。  
日々子どもたちと接している一番大切だと思うのはその子のタイミングを「待つこと」です。とは言いながら、教師の私も近くにいるとヤキモキしちゃうんです。子どもから話したい、行動したいタイミングを一緒に待つてあげることがつながりを作る上で一番大事なんだと思います。



# 現役の先生に聞く、不登校の子ども達の現状

# 数字で見る最新不登校データ 2025

小・中学生の不登校は  
**35万3,970人**と過去最高に...

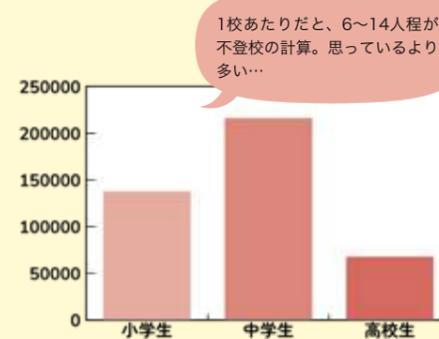
文部科学省が10月に公表した最新データ（令和6年度）によると、年間30日以上欠席した不登校の小・中学生は35万3,970人。過去最多を更新しました。高校生の不登校も6万7,782人と依然多く、小中高を合わせると42万1,752人に達しています。小・中学生の不登校数は12年連続の増加です。



## 不登校の割合

- 小学生 13万7,704人 (2.3%)
- 中学生 21万6,266人 (6.8%)
- 高校生 6万7,782人 (2.3%)

小中学生全体では、児童生徒1,000人当たり38.6人が不登校という計算になります。

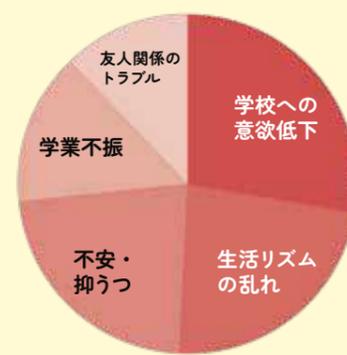


## 学校が把握する不登校の背景

- 学校への意欲低下（やる気が出ない）... 30.1%
- 生活リズムの乱れ... 25.0%
- 不安・抑うつ... 24.3%
- 学業不振... 15.6%
- 友人関係のトラブル（いじめ以外）... 13.2%

複数の要因が重なっているケースも多く、一人ひとりの状況に応じた支援が求められます。

一人ひとり性格も、行かない理由も違うから、その子に合わせた丁寧な支援が必要になってきます。



## 発達特性と不登校

発達障がい・グレーゾーンの児童生徒の不登校率（年間30日以上欠席）は35.5%と、全国平均（3.7%）の約9.5倍にのぼります。また、発達特性のある子どもの61.5%が「いきしぶり・欠席」を経験しており、特にきめ細かい支援体制が必要です。

## 長期欠席（90日以上）の増加

不登校（年間30日以上欠席）のうち、90日以上欠席の児童・生徒は19万1,958人。これは不登校全体の54.2%を占め、半数以上が「長期欠席」の状態です。

【特集】  
不登校親と教育現場のリアルな本音  
一人じゃないと気づいてほしい

楽しく学校に行っていると思っていたわが子に突然「学校に行きたくない」と言われたら、どんな親でも焦りや戸惑いを感じるはず。今回は最新データと共に、実際に子どもが不登校を経験したパパママの本音、子どもたちに向き合う先生、リアルな不登校の現場をたゆらかママが取材してきました。

# 不登校親子の本音を探る座談会

保護者編

Let's talking time!



フリースクールの保護者会にお邪魔しました！

## わが子が学校に行けなくなったとき

Talk Topics

**たも** お子さんが学校に行けなくなってしまったきっかけを教えてくださいませんか？

**Tママ** 娘の場合は、3年生のときの夏休み明け3日後くらいに、突然部屋から出て来なくなりました。学校に行きたくないといった言葉もなく、ただただ黙っていて、口を閉ざしたのが始まりです。理由は言わないけれど学校に行きたくない、という感じでした。

**Mママ** 息子も夏休み明け、久しぶりの学校の日直当番がうまくできなかったことで自信をなくして、少しずつ休む日が増えたり、体調が悪くなってしまっって12月には完全に行けなくなっていました。それでも頑張って行ってはいたんですが、林間学校で自分には学校が合わないとはっきりと気づいたようで、本人から学校に行きたくないと言われました。

**Nママ** うちの息子は、夏休みまでは楽しく学校に通っていたんですが、休み明けの学校公開に行ったときに、机で伏せている息子を見て、初めてSOSに気づきました。

**たも** 予兆みたいなものはあったんでしょうか？

**Tママ** 予兆みたいなものは特に感じてなかったんです。でも娘によく話を聞いてみたら、クラスの雰囲気馴染めなかったり、ざわざ

わした音が苦手だったり…本音にはいるな出来事が積み重なって行けなくなっただと、今振り返ると思いましたね。もともと大人数の中の集団生活が苦手だったのかなと思います。

**たも** 子どもって、案外言わないで我慢することが多いですね。

**Oパパ** 我が家は入学前の時点で普通級にするか特別支援学級にするか悩んだ経緯がありました。小学校自体を、福祉に手厚い学校に入学させたんですが、実際に入学すると担任の先生との相性があまり良くなって。今は早退したりしつつ、何とか通ってはいいます。放課後デイサービスやフリースクールを利用しながら毎日を過ごしている感じでした。

**おめぐ** お子さんに言われて印象に残っている言葉とかはありますか？

**Mママ** 不登校になったときにママがもっと早く対応してくれたらよかったのに！と言われたことはありましたね。

**おめぐ** 甘えや不安をママにぶつけたのかも無理ですね。みなさんがお子さんに対して意識しているルールなどはありますか？

**Tママ** 私はそこはもう吹っ切れたかな。娘と同じような年代の子が公園とかで楽しそうにしているのを見ると、彼女もそうなら楽しかったかな？と思うこともあるけど、娘は今のフリースクールが楽しんだしそれでいいかな。将来は気になりますけど。私は勉強しません！って宣言しちゃってるんで笑。

**Mママ** 分かります！フリースクールの帰りに何が一番楽しかった？って聞いて、ゲーム！って言われると、うんうん、そっか…って笑。

**山崎さん** みなさん同じことおっしゃられるんですね。初めは「ここに来られてとても楽しい！と言ってます」と言われるんですけど、大体1か月くらい経つと、「ところで先生、学習面は」って(笑)。

**おめぐ** そこはぜひ山崎先生に頑張ってもらって(笑)。

**山崎さん** はい！僕も勉強大好きなんで教えたいんです。でも実はどんな遊びでも、子どもたちが楽しんで取り組むことが学びやスキルに結びついている。そこに導く工夫をすることが大人の役目かなと思いますね。

**たも** 学校もフリースクールもどちらも良い面があるし、毎日の過ごし方をハイブリットに選んできた子どもたちはもっと生きやすいのかも無理ないですね！

## Member 座談会メンバー



**山崎さん**  
フリースクール代表



**おめぐ**  
たゆらかママ



**たも**  
たゆらかママ



**Oパパさん**  
小学2年生のパパ。息子は現在、早退したり、親が付き添いながら通学している。



**Nママさん**  
小学2年生のママ。息子が1年生の夏休み明けから不登校。友達と約束した日は登校するなどたまに学校に行っている。



**Mママさん**  
小学6年生のママ。息子が夏休み明けから不登校に。フリースクールを中心に通っている。



**Tママさん**  
小学5年生のママ。娘が夏休み明けから不登校気味に。姉は学校に通えているので姉妹でも対応が難しい。

## 次号は不登校の子ども達のホンネ！

たゆらかウェブでは座談会記事のロングバージョンを公開中！

特集

特集



## マンスリーサポーター募集中!

私たちはさまざまな取り組みを通じて、子どもたちや生きづらさを抱える方へ向けた食事の提供や居場所の運営を行っています。安心とつながりのある時間を届けるために、ぜひ、私たちの活動を応援してください。

**月会費** 1,000円、3,000円、5,000円、10,000円から  
お好きな金額を設定いただけます

- 入会特典**
- ひげぞ〜くんデザインの手ぬぐい (入会時)
  - 理事長名でのメールマガジン (月1回)
  - 情報誌「たゆらかたうん」(年4回発行)
  - 活動報告書 (年1回)



ご支援はこちら



生きづらさを感じる人へ向けて、手を差し伸べませんか?

### 私たちの取り組みのご紹介



毎月多くの人にお集まりいただき、笑顔がこぼれる時間が生まれています!

#### ひげぞ〜のこころ食堂

子どもや高齢者、こころに障がいがある方など、さまざまな世代や背景を持つ人たちが、分け隔てなく集まることのできる地域食堂。温かい食事を食べながらお話ししたり、ボードゲームなどちょっとした遊びを通じて人と交流することもできます。



種まき、水やり、草むしり、収穫などシンプルな作業を通じて人と交流できます。

#### ひげぞ〜の畑プロジェクト

地域食堂で使う野菜を地域のみなさんと一緒に育てる活動です。スタッフが優しくサポートするので、畑仕事が初めてでも安心!一緒に汗をかきながら、土にふれて、人とつながってみませんか?

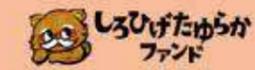


◀「しろひげ・ベース」ではボードゲームも楽しめます!

▶「ひげぞ〜のいえ」では温かい食事を食べながら過ごせます。

#### ヤングケアラーサポート

ヤングケアラーとは、家族の介護や家事などを日常的に担っている若者のこと。そうした方々が安心して話せる相談の場や、ほっとできるようなイベントの場を提供しています。相談窓口は「しろひげ・ベース」と「ひげぞ〜のいえ」にご用意しています。



## たゆらかゆるっとラジオ

山中光茂

NPO法人しろひげ・たゆらかたうん  
理事長



ひと地域も  
つながるラジオ  
はじめます。

トミオカ

NPO法人しろひげ・たゆらかたうん  
事務局



配信は、

祝日を除く毎週月曜 朝7:00



※YouTubeでアーカイブも配信予定

NPO法人しろひげ・たゆらかたうんがお送りする、新しい定期配信コンテンツが2026年1月からスタートします。

その名も『たゆらかゆるっとラジオ』。

この番組では、毎回ゲストをお迎えしながら、しろひげ・たゆらかたうんの活動や日々の想いをお届けします。いつもご支援いただいているみなさまはもちろん、地域に暮らすみなさまにも気軽に聴いていただける内容です。

通勤中や家事の合間、外に出る元気がない日、誰かと話すのが少ししんどい朝にも、どうぞ、自分のペースで“ゆるっと”お楽しみください。



**Point**  
# 病から生じる不登校  
# 起立性調節障害って



『起立性調節障害(OD) 朝起きられない子どもの病気がわかる本』  
講談社  
田中大介 (監修)

#### ● 起立性調節障害(OD)って?

「起立性調節障害」では、急に立ち上がった時などに脳への血流が低下し、だるさや頭痛、めまいといった症状が出ます。小学校高学年から中学生の思春期の子どもに起こることが多く、「怠けている」「甘えている」と受け取られたり、朝起きられず不登校につながることも。



**Point**  
# 不登校の子どもの気持ちを知る  
# 親のこころを楽にするヒント



『居場所がほしい 不登校生だったボクの今』  
岩波ジュニア新書 - 岩波書店  
浅見直輝

#### 【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

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

休館日: 第4月曜日、年末年始(12/31~1/2)、特別図書整理期間

起立性調節障害(OD)という病気を知っていますか? 私は2年近く前に友人からこの言葉を聞きました。その友人は子どもの不登校に悩んでいて、もしかしたらこの病気なのではないかと思い、病院に行ったのだと話してくれました。今回この本を読む機会に恵まれ、友人と私の子どもの同級生でもあった友人の子を思い出しました。中学生の約1割、不登校の子の3~4割がこの病気だと考えられ

ているそうです。こんなにも身近であるのに理解されにくい病気です。本人は「自分はダメだ」と思い、周りは「サボっている」と厳しい言葉をかけます。起立性調節障害には特効薬がありません。長い療養が必要となる人も少なくないそうです。そんな中で必要なのは、理解です。起立性調節障害に関する知識の広がりです。どうか一人でも多くの方がこの本を手にとってくださいをお願いします。

中学生の2年近く不登校だった著者が不登校になったきっかけや当時考えていたこと、24歳になった今(出版は2018年)の思いを素直な言葉で語る一冊。著者が外に出るきっかけの一つが、教育支援センターで卓球ができること。そこで相談員が、学校に行かないのを抜きにした自分を受け止めてくれたことが嬉しく、「居場所」だと感じる事ができたそうです。また、親が辛そうにするの

ではなく、普段通りに接したり外出したりすることで話しかけやすくなることもあるようです。対応に正解はないと思いますが、まずは「親がこころを楽にする」ヒントになればと思います。

司書さんが選ぶ

# ほんのイチオシ



ばたぶー  
江戸川区立東部図書館  
キャラクター



# 就労移行支援

## 就労移行支援のPoint

- 自己理解を深め、自分の特性との付き合い方を身につけることができる
- 就活に向けたサポートを手厚く受けることができる
- 就職後も一定期間サポートを受けることができる

就労移行支援のプログラム内容は、「個別支援計画」に則りながら、自分の担当スタッフと相談して決めていきます。一般的なプログラムでいうと、タイピングやWordなどPC訓練、軽作業や清掃などの作業です。あと僕の場合、デザインに興味があったので、アドビのイラストレーターやフォトショップなどを使ってみたいとスタッフに相談し、まずは基本を教えてくださいました。そこから教科書やネットなどを使って自分で勉強しながら、イベントのポスターやお便りの作成などを行っています。それが今すごく楽しいですね。

他に就労移行支援に行つて変わったなとか、成長できたポイントはありますか？  
ここに通つ前は本当に落ち込んでしまつて動けない状態だったんです。抑うつ状態という適切な障害で、本当に動けなかったんですが、それをなんとか切り替えなきゃと思つて、メリハリをつけるためにここに来て、ゆっくり自分のペースで始めました。最初の頃はポスターとして作る時間も多かったですけど、このスタッフ

最初は一歩外に出るのが難しくても、自分のペースでゆっくりと歩き始めることが大事なんですね。  
そうですね。「自分のペースで」というのは大きいですね。僕は今30代なので、20代から30代の人たちは、今からやりたいことを探していけばいいのかなって思っています。僕もそうだったんで、僕はこれまでの人生に一回区切りをつけて、今は第二の人生だと思つてやっています。リセットという言い方は変ですけど、次の新たな人生として就労移行支援に通つてるかな。



**龍育さん (30代)**  
2025年1月からこぶし瑞江へ通所スタート。デザインツールを使った制作物、コミュニケーションや心理系のプログラムなどをしながら就職へ向け準備中。

まずは、就労移行支援に通い始めるまでの経歴と現在の施設(こぶし瑞江)を選んだ理由を教えてください。

もともと、会社員だったんですが、仕事がけっこう忙しくて体を崩してしまい退職しました。いろいろ調べて、ここを体験したときに「あ、ここだったら自分のペースで作業ができそう」と思ったので決めました。他の就労移行支援では、スーツを着たり、時間割りにみながら同じプログラムをやったりすることもありますが、それはまだ体調的、メンタル的にもきついなっていうのがあったので。

就労移行支援はさまざまなプログラムが用意されていますよね。今は具体的にどんな作業をされていますか？

就労移行支援のプログラム内容は、「個別支援計画」に則りながら、自分の担当スタッフと相談して決めていきます。一般的なプログラムでいうと、タイピングやWordなどPC訓練、軽作業や清掃などの作業です。あと僕の場合、デザインに興味があったので、アドビのイラストレーターやフォトショップなどを使ってみたいとスタッフに相談し、まずは基本を教えてくださいました。そこから教科書やネットなどを使って自分で勉強しながら、イベントのポスターやお便りの作成などを行っています。それが今すごく楽しいですね。

困ったことがあれば相談などもできる環境ですか？  
例えば仕事のことでも日常生活のことでも、相談したいことがあったときには担当の人と相談する時間が取れますよ。僕もよく担当スタッフにいろいろ言っていて、両親より話しているくらいなので、本当に気軽に話せる場所ではあるかなと思つています。

たゆらかたうん読者の中には、同じように家から出られないけれど、何か変わりたいと思っている人もいます。龍育さんの場合、どんなことが新しい一歩を踏み出すチカラになりましたか？  
家についても部屋にこもり気味で、何もできていない自分が嫌だったという原動力。あと、今後も企業で仕事を続けたいという気持ちがあったので、就職を視野に入れて一歩踏み出しました。でもやっぱり最初は大変でしたね。就労移行支援なども知らなかったんで、まずは普通に散歩から。散歩も当時の自分にとっては、大きな一歩だったんです。



## 就労移行支援事業所こぶし瑞江

江戸川区南篠崎町3-2-4HENMIビル2階(都営新宿線「瑞江駅」徒歩3分)



## リアルな話を聞いてみた!

# 福祉的就労支援サービス体験談



## 就労継続支援B型のPoint

- 作業した分の工賃の支給がある
- 利用期間に制限がない
- 体調に合わせて通所日数、時間の相談調整ができる

## 就労継続支援B型



**松嶋さん (20代)**  
接客のアルバイトを複数経験し、現在は就労支援B型事業所「ひげそ」のおいもとコーヒーファクトリーで店頭に立つて就労中。「自分たちが作った商品をその場で渡せるので、達成感もあって楽しい」とのこと。

今のB型に通うようになったきっかけはなんですか？

もともと江戸川区のくらしごと相談室に「どこに居場所はないですか?」と相談していたんです。家にいるとちょっと窮屈なんで...。それで「江戸川区駄菓子屋居場所 よりみち屋」を紹介してもらって、初めて行つてみたのが去年の12月。近くの米粉カフェ「ひげそ」のいえにも通つたりしていた中で、今の事業所の紹介をしてもらったのがきっかけですね。

これまで他の就労体験もありましたか？

B型と就労移行支援をやったことがありますが、就労移行の作業内容は良かったんですけど、「まだ就職できる状態じゃないな」みたいな気持ちだったんで、就労移行には早すぎたと思います。そこからB型に通うようになりました。今は週2日、1回2時間ほど働いています。

いくつかの事業所を経験して思う、「B型に通ってみたい」という人へアドバイスなどありますか？

なんか、就労することをそんなに難しく考えないでいいっていうか...。特に「ひげそ」のおいもとコーヒーファクトリーを基準に考えると、緊張しなくていい場所だと思います。でもB型でも緊張しちゃう場所はあるんですよ。私も初めてB型に通つたときは全員年上で同じ

世代の人がいなくて、「あ、どうしよう怖い」って思つたので、気持ちほめっちゃ分かります。

新しいチャレンジに緊張や不安を感じる人は多いですね。例えば緊張しないためとか、緊張を落ち着かせるために意識していることはありますか？

B型の職員さんと話して、もう自分の悩みも全部打ち明けたらしたら、多分気持ちが楽になつて緊張もほぐれると思います。例えば、「今日暑いですね」とか、会話が始まる日もあれば、「今日体調どうですか?」から始まる日も、職員さんもキャラクターが幅広いので自分と合う人を見つけて、その人に自分の悩みを相談して、自分のことを打ち明けていくのがいいかな。

誰かに相談できるかどうかって大事ですね。

大事ですね。私はもともと相談するのが苦手だったんですが、自分が相談しやすい環境だなと思える事業所を選んだのが良かったのかも。でも、B型って一般的な仕事に向けた練習の場なので、思つたことか相談したいことかも職員さんに吐き出せば、受け止めてくれたりサポートをしてくれたりする場所ではあると思います。それでいうと、自分に合う事業所を見つけれられるかがポイントなんですよ。実際の場所を見て、体験して、判断する。見たり体験し

たりする分には怒られないので。

今、楽しい仕事や大変な仕事、苦手な仕事はありますか？  
苦手な仕事、何だろなあ。今のところはな

今までのアルバイトでも苦手なものは特になく?

そこではありません。接客するのが実は本当に苦手なんです。クレームを言われると、傷ついて泣いちゃうみたいなことがよくあったので。

接客業だとクレームは多そうですね。それでも今も接客業を続けているんです。

接客業にクレームは付き物だから怖くてできなかった時もありましたけど、人と話すのは楽しい好きなので結局、「やるうー!」と思つちゃう。今の職場は、お客さんも穏やかでクレームも無いですし、もし間違えても待つてくれるお客さんが多いから、接客がしやすく、練習の場にもなっています。もともと接客に苦手意識があったけど、やってみたら楽しいと思えた仕事です。今は仕事後も心地良い疲れみたいな感覚ですね。

苦手なことでも難しく考えすぎず「やるうー!」とチャレンジした結果ですね。インタビューありがとうございます!



はたらく



やる気が出ないときは…  
 「温冷交代浴」  
 なんだかやる気が出ず、モヤモヤしている状態のときは、熱めのお風呂につかってから冷たい水に触れる「温冷交代浴」という入り方がオススメ。交感神経が刺激され、気持ち元気になる。また、通常の入浴よりも幸福感を感じるオキシトシンというホルモンの量が増えるという実験結果も！銭湯によくある水風呂はもちろん、30℃ほどのシャワーを浴びることも効果はあります。自分の体の負担にならない方法を選んでみてくださいね。

## 「温冷交代浴」

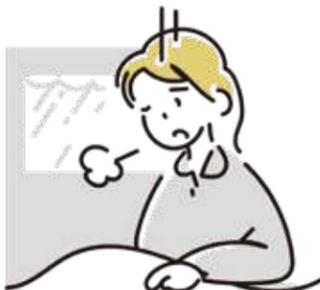
## 「こころの波を整えよう！」 お風呂タイムのススメ

たゆらか流  
 お湯の中に入った瞬間、ふわっと力がぬけて、気持ち軽くなる。お風呂には、そんな「ごほうびみたいな時間」が詰まっています。今回は、こころを整う入浴方法やお風呂時間が楽しくなる銭湯についてご紹介！



ぬるめのお湯にゆっくり  
 イライラしたり不安感が強いときは…  
 気持ちを落ち着かせたいときには、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かるのが、グッド！温冷交代入浴よりも、ストレスがより低下しやすいという結果も出ており、すっきり感や爽快感があるだけでなく、緊張感を和らげてくれます。1回10分程度でも効果はしっかりあるので、毎日の生活でも実践しやすいそう…。

## ぬるめのお湯にゆっくり



寝つきが悪い、睡眠の質が悪いときは…  
 就寝の1〜2時間前に10分ほど  
 人間の体は、体温が下がるとで眠気が出てくるため、眠気を高めて良い睡眠につなげるためには、お風呂で体温を上げることがオススメ。睡眠時間の少し前に、ぬるめ（40℃前後）のお風呂に入ること、体が自然と睡眠モードになっていきます。また、お風呂に入ることで体中の血液循環も促進されるため、疲労回復効果も高まり、次の日にシャキッと目覚めやすくなります。

## 就寝の1〜2時間前に10分ほど

## ここで選ぶ今日のお風呂タイム 家のお風呂 vs 近所の銭湯



### 家のお風呂

- プライベート空間でくつろげる
- 外に出ず、短時間でも済ませられる
- バスグッズを使って楽しめる



### 銭湯

- 人がいる安心感がある
- 家から出て気分の切り替えができる
- 店舗による雰囲気の違いを楽しめる

## 就労移行支援事業所

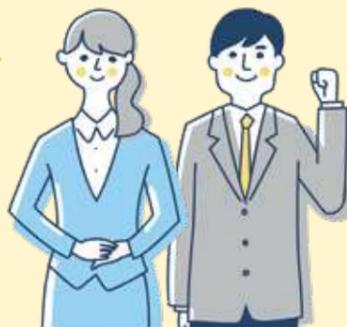


がんばりがちゃんとカタチになって返ってくる

## チャレンジが 楽しい

に変わる場所

こんな方におすすめ



障がいや体調に対してのサポートが充実したところで訓練したい

実際の仕事現場で実践的に学びたい

長く働き続けるための心身の自己管理の方法を身に付けたい

## カリキュラム

ビジネススキルが身に付く  
 体調、状態に応じたステップアップ型の個別支援

一人ひとりに合わせたペースで安心してスキルアップを目指せます。

- パソコン訓練
- グループワーク

企業で生きる力が身に付く  
 在宅診療所での現場実習

連携先のしるひげ在宅診療所で実践的な経験を積むことができます。

- Webライター
- 医療事務の補助業務
- 清掃業務

体調の自己管理が身に付く  
 健康管理講座

医療・福祉の専門職による講座を通じて体調管理能力を身に付けることができます。

- 看護師による内服管理指導
- 管理栄養士による栄養講座
- 理学療法士によるストレッチ講座

こんなスキルが身に付きます

PC基礎スキル/IT資格取得 文章作成能力 作業スキル 事務スキル コミュニケーション能力 ビジネスマナー  
 チームワーク 職場体験 体力向上 自己理解 特性理解 体調管理能力

## 利用開始までの流れ

- 1 主治医から就労サービス利用の許可をもらう
- 2 ひげぞーおもいでファクトリーの見学
- 3 事業説明会・体験会（3日間）に参加
- 4 区へのサービス利用の申請
- 5 相談計画支援事業所との契約
- 6 ご利用開始

利用対象者 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方  
 自立支援医療（精神通院医療）を受けられている方  
 利用料金 基本無料（前年度の世帯年収に応じて変動）  
 利用時間 平日9:00～16:00（昼休憩12:00～14:00の間）

ご相談お待ちしております

☎ 03-6808-0529 ✉ info@higezo-factory.com

# 江戸川区 銭湯マップ

お家のお風呂で日々の疲れをとりつつ、気分がよい日は少し外に出て街の銭湯を楽しんでみませんか。銭湯には、家で味わえないお湯がある。誰かと話さなくてもいい気楽さと、誰かがいるという安心感がある。銭湯には、私たちの居場所がある。  
たゆらかなこころを、たゆらかな湯にゆだねると、いつもとちよつと違った気持ちに出会えるかもしれません。



## 4 第二寿湯



☎03-3670-6195  
📍江戸川区江戸川1-10-23 都営新宿線瑞江駅から徒歩14分  
🕒土曜～木曜16:00-23:00  
🗓️金曜  
📱PayPay利用可  
🛁使い捨てバスタオル(有料)、ドライヤー(無料)、シャンプー&ボディーソープ完備

左ページでピックアップ!

## 5 乙女湯(船堀)



☎03-3689-1854  
📍江戸川区船堀7-3-13 都営新宿線船堀駅から徒歩13分  
🕒火曜～土曜15:00-23:00、日曜・祝日14:00-23:00  
🗓️月曜(祝日の場合は翌日休み)  
🛁貸タオル(有料)、ドライヤー(有料)、シャンプー&ボディーソープ完備

## 6 小島湯(西葛西)



☎03-3680-0942  
📍江戸川区西葛西1-7-3 東京メトロ西葛西駅からバス11分  
🕒日曜～金曜15:30-22:00  
🗓️土曜(不定休あり)  
🛁タオル販売あり、ドライヤー(有料)、シャンプー&ボディーソープ完備

## 1 武蔵湯(小岩)



☎03-3673-4126  
📍江戸川区西小岩1-6-16 JR総武本線小岩駅から徒歩8分  
🕒火曜～日曜14:00-24:00  
🗓️月曜(祝日の場合は翌日休み)  
🛁貸フェイスタオル(無料)、貸バスタオル(有料)、ドライヤー(有料)、シャンプー&ボディーソープ完備

## 2 仁岸湯(新小岩)



☎03-3652-2307  
📍江戸川区中央2-7-2 JR総武本線新小岩駅から徒歩10分  
🕒水曜～月曜14:30-23:00  
🗓️火曜  
🛁フェイスタオル(無料)、ドライヤー(無料)、バスタオル(有料)、シャンプー&ボディーソープ完備

左ページでピックアップ!

## 3 吉野湯(平井)



☎03-3681-6833  
📍江戸川区平井4-23-2 JR総武本線平井駅から徒歩6分  
🕒火曜～日曜15:00-24:00  
🗓️月曜、第1・第3火曜  
🛁貸タオル(有料)、ドライヤー(有料)、シャンプー&ボディーソープ完備

※PayPay利用可の施設でも現金持っておくと安心です!



えどがわ銭湯応援キャラクター お湯の富士



①第二寿湯の浴場。浴槽には美肌効果もある「岩盤タイル」が使用されているほか、健康や疲労回復に効果のあるエレクトロマサージを利用することもできる。/ ②第二寿湯の店主



## 第二寿湯

だいにことぶきゆめ

瑞江の住宅街に静かに佇む、昭和のぬくもりが息づく銭湯。  
高い天井とタイル張りの浴場、壁面に描かれた「お湯の富士」もどこか懐かしく、湯けむりの中で時の流れがゆるやかにほめていきます。  
地域の人がふらっと立ち寄り、こころを整える素朴でやさしい休息の場。「ここはみんなの息抜き場」という店主の思いとともに、今日も丁寧なお湯が湧いています。

昭和35年創業、60年以上にわたり地域に愛されてきた下町銭湯。  
炭酸泉や薬湯、ジェットバス、サウナなど多彩なお風呂がそろう、明るい時間からゆったり浸かれるのも魅力です。  
時間帯によって利用者の世代が変わり、夕方には小学生や若い方の姿も増え地域のコミュニティの場に。店主・岡部さんは「銭湯は地域のライフライン」と語り、入浴マナーを伝えながら、誰もが安心して過ごせる、まちの湯どころを今日も守り続けています。

## 仁岸湯

にがしゆ



①仁岸湯の浴場。壁面には昔ながらの赤富士が描かれ、懐かしい雰囲気漂う。/ ②仁岸湯の店主



## 編集後記

今回の銭湯特集を組むにあたり、瑞江の第二寿湯さん、江戸川区役所近くの仁岸湯さん取材させていただきました。ご協力いただいたお二人の店主にお話を伺う中で、お二人とも共通した信念をお持ちでした。  
「温かいお風呂を絶えず用意すること＝地域のライフラインを守ること」  
「銭湯は、世代を超えて人がつながるコミュニティそのもの」  
場所は違っても、どちらの店主も同じ思いを語られており、お湯を沸かし続けるという日々の営みが、誰かの生活を支え、こころと体をほぐす居場所を作っています。江戸川区の銭湯文化が今も確かに息づいていることを実感した取材でした!



## point2

### 相手の目線に立った話の構成を考える

“自分が話したい形”ではなく“相手が受け取りやすい形”に整える！

相手に何かを伝えるとき、自分自身は理解できているので、いろんな情報を省略しがち。まずは、以下のキホン5つをしっかりと文章の中に入れるようにするだけで、分かりやすさがアップします！もちろん、5つ全てを入れる必要はないので、相手や状況に合わせてどれを入れるか意識することから練習をしていきましょう。

物事が伝わりやすくなるために使いたい **5** つのキホン

いつ だれが どこで なにを どうした

#### (例) 作業所での報告

× ミスがあったけど、大丈夫です。  
なにを

○ 今日、ミスが見つかりました。でも、私がメンバーに伝えて修正してもらったので大丈夫です。  
いつ なにを だれが どうした

## point3

### 自分の伝えたい結論を明確にする

相手に理解してほしいことは何？会話のゴールから文章を考えよう！

話を始めるとき、実際に起きたことだけを話したり、話して満足してしまうだけのことも。特に面談や相談のように、何か話したいことがあるときには、「相手に何をどうしてほしいのか（結論）」をしっかりと伝えるようにしましょう。もちろん、結論を一番最初に話して、「実はこんなことが…」と詳細を伝えるのもOK。以下にあるように、どんな出来事があった「私はどんな気持ちだったか」と「相手に何をしてほしい」という内容を掛け合わせると、相手もどんなふうに返事をすればいいのかが明確になりやすいです。



#### (例) 仕事で大変なことがあった

私は…  
私はどんな気持ちだった？

- すごく疲れた
- どうすればいいかわからず、困ってしまった
- 「なんでこんな仕事をしないといけないの」とイライラした
- 失敗を引きずってしまい、辛くなった



私は…  
相手に何をしてほしい

- まずは話を聞いてほしい
- アドバイスがほしい
- 一緒に対処方法を考えてほしい
- 業務調整をしてほしい

仕事で大変なことがあった。私は、どうすればいいかわからず困ってしまったので、一緒に対処方法を考えてほしい。



# 言葉 コミュニケーション で伝える

言葉って、ときどき難しい。伝えたい気持ちはあるのに、声にならなかったり、うまく表現できずに誤解されたり…。でも、上手に使えば言葉は大きなチカラになる。ちょっとした工夫を知ることが、誰かとつながるきっかけを作る。この特集では、「自分のペースで、自分のことを伝える」ためのポイントをお伝えします。

## point1

### 状況や状態に合わせたコミュニケーションを選ぶ

～“書く”と“話す”の強みを知って使い分けよう！～

伝える言葉は大きく分けて「話す」「書く」ことに分けられます。それぞれに特徴があるので、状況や伝えたい内容によってどちらか伝えやすくなる方法を選ぶことがオススメです。

**書く**

- 書きながら考えを整理できる
- 読み手のスピードで読めるので、理解されやすい
- 修正もできるので正確に伝えられる

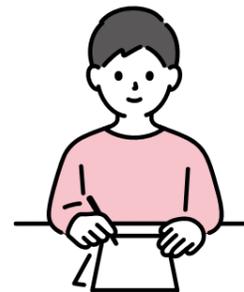
**話す**

- 感情やニュアンスを伝えやすい
- 相手と言葉のキャッチボールがしやすい
- 書くよりも短時間で伝えられる

#### 誤解が少なく丁寧に伝えやすい

自分の考えを実際に書くことで、頭の中でポヤッとしていたイメージがより明確になったり、自分の考えが整理できるため、「自分が相手に何を求めているのか」「自分はどうしたいのか」などがより分かりやすくなります。そのため、自分の伝えたいことをより正確かつストレートに相手に伝えたいときに向いています。

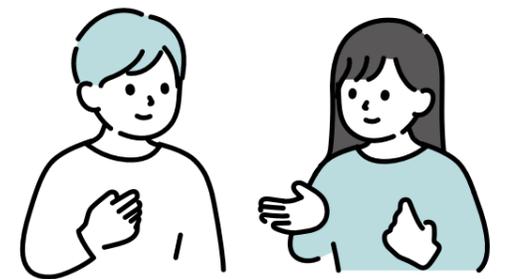
一方で、話し言葉に比べて感情が伝わりづらいため、冷たく捉えられることがあるので、注意です。



#### 物事をニュアンスやイメージで伝えやすい

声のトーンや会話の間（ま）などもコミュニケーションの1つとなるため、書き言葉に比べてイメージや感情などが伝わりやすくなります。また、お互いの性格や気持ちも理解しやすく、関係性を深めたいときなどにも向いています。

ただ、話しているうちにまとまりが無くなってしまったり、話すスピードが早くなって伝わりづらくなることがあるので、相手の表情を見ながら話すことが大切です。



# ウェルビーイングなコミュニケーション

あなたと相手の気持ちを大切に



私たちは毎日、家族や友人、学校や職場の仲間など、たくさんの人と関わりながら生きています。うれしい気持ちのときも、忙しさを余裕がないときもありますよね。そんな日々の中で大切になるのが、人と心地良くつながるための「ウェルビーイングなコミュニケーション」です。これは、誰かと話すときに「お互いが安心していられるように関わること」を意味します。

その中心にあるのが、共感という姿勢です。共感とは、「相手の気持ちを分かろうとすることであり、感じ取った気持ちを一緒に共有すること。相手が何を見て、何を思い、どんな気持ちでいるのか、どんな景色の中でその言葉が生まれたのかを、そっと想像してみることです。全部分かる必要はありません。ただ、「この人にはこんな背景があるのかもしれない」と想像するだけで、相手は安心し、穏やかな関係が生まれていきます。また、相手を尊重する気持ちも

欠かせません。相手との意見の違いは互いの背景や今の状況が異なるため、とても自然に起きることですが、まずは「そう感じているんだね」と受け止めることから尊重が生まれていきます。そのひとことが、学校の子どもたちにも、福祉の現場の利用者さんにも、そして身近な家族にも、大きな安心を届けてくれます。

さらに、ウェルビーイングなコミュニケーションでは、相手の強みや良いところに意識を向けることを大切にします。小さな努力や頑張りに目を向けて声にして伝えるだけで、人の表情はふっと明るくなりますよね。相手が持つポジティブを見つけて贈ることは、相手の心にそっと灯りをともすような、とても心地良く力強いものです。

そして忘れてはいけないのが、自分自身のごころの余裕です。あなたのごころが疲れていたり、急いであたりすると、どれだけ共感しようとしても難しくなってしまう



note



HP



@TANASUKE.B

## 田中庸介

公認心理師、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。

コラムを書いたのは



## たゆらか ヒント4 コト ハイライト

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。

## 株式会社粘土科学研究所 代表取締役 手塚平さん

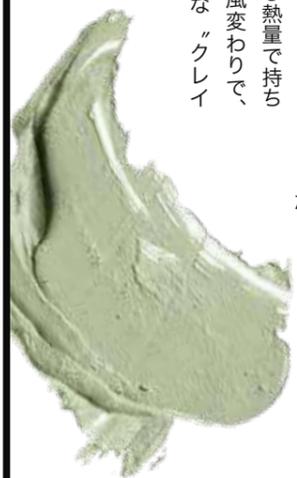
たゆらか編集部  
が突撃取材!



### 手塚社長ってどんな人?

研究者であり、表現者であり、永遠の少年。  
幼い頃から家には「謎のクレイ(粘土)が転がり、自由研究では界面活性剤フリーのハンドクリームを作り、祖父の研究室はそのまま遊び場だった。そんな原体験のまま大人になり、現在はクレイを扱う会社の社長として、新しい体験や商品を次々と形にしています。

や結晶構造の領域まで追いかけるマニアックぶり。「理解されないものを、どうすれば」わかると「に変えられるか」その挑戦そのものを楽しめる人。理屈の探究と遊び心を通じ熱量で持ち続ける、ちょっと風変わりで、だからこそ魅力的な「クレイの人」です。



### 恐怖から始まったクレイへの探究心

クレイを一生の仕事にすると決めた背景には、少し意外な感情があったと。手塚さんはこう話します。「クレイへの愛というより、最初は「恐怖」だったかもしれない」  
祖父の代から続く会社の三代目。「クレイのことを知らない社長だと思われるのが怖い」その不安が、クレイと向き合うきっかけだったそうです。調べて、試して、逃げずに繰り返したその時間が、恐怖を少しずつ薄め、代わりに「面白さ」が育ってきます。今やクレイは、怖い存在ではなく、「最も信頼できる相棒」のような存在に変わりました。

### クレイを信じ、クレイのつながりを探す心地いい日常

手塚さんの働き方には、明確な区切りがないそうです。「9時から5時までが仕事」というより、24時間のどこかにクレイのことを考える時間が、少しだけ混ざっていて、そのくらいの距離感が心地よいと語ります。テレビを見ながら「これはクレイと組み合わせられないかな?」と考えたり、最新技術のニュースを見て「クレイに置き換えたらどうなるか」と想像してみたり。そうした日常の小さな気づきが、洗濯洗剤やサウナ用クリームなど、実際の商品のアイデアにつながってきました。

趣味のサウナも例外ではなく、サウナ前に塗るクレイクリームを試作したところ、航空会社のイベント「サ旅万博」で採用され、大手企業と並んで粘土科学研究所のロゴが並んだこともありました。

クレイを信じ、そのつながりを探しながら日常を過ごすことは、仕事であると同時に、手塚さんにとって「居場所」でもあるようです。

### ライターのひとつこと

「向き合うことをあきらめない」ことの大切さを、改めて感じました。その積み重ねの先に、思いがけない「好き」や「可能性」が見えてくることもあるのだと思います。そして、自分の「好き」を信じながら日常を過ごすこと自体が、こころの支えになり、静かで心地よい居場所をつくってくれるのかもかもしれません。



株式会社粘土科学研究所  
所在地: 〒134-0084 江戸川区東葛西6-9-9

### クレイスキンケア(KURUMU)について 詳しくはこちら



# たゆらかたうん交流会

たゆらかたうん創刊1周年記念

## 開催レポート

2025年9月22日、創刊1周年を記念して、たゆらかたうん交流会を開催しました！当事者の方、当事者のご家族の方、支援者の立場の方など、さまざまな方々にご参加いただきお互いのことを伝えあう貴重な機会になりました。

### 話して伝える

#### 第1部 たゆらかたうん交流会

第1部は、参加者の方とたゆらか編集部での簡単なフリートーク。ほかの支援者の方々がどのような活動をされているのか？当事者の方やそのご家族のお困りごとは？こんな情報発信があったら…など普段なかなか聞くことができない読者の方のお声を聞くことができました！



まずは、集まったメンバーで顔合わせ。そして、参加者とたゆらか編集部メンバーで1人ずつ自己紹介してもらいました！



フリートーク開始！この機会に聞くことのできたお困りごとに関連するような記事も今後取り上げられたらと思いました。



### 書いて伝える

#### 第2部 記事制作ワークショップ

第2部は、参加者の方々に普段たゆらか編集部で行っている記事制作を体験してもらいました。手帳で出かけられるスポットの紹介、障がいのある方をサポートできるようなAIツールの紹介など、人それぞれその人らしい記事の制作をされていて、私たちの今後の記事制作のアイデアの参考にもなりました！



記事制作開始！参加者の方それぞれのスタイルで記事制作を体験いただきました。



最後にみなさんが制作された記事を発表していただきました！どの記事も個性が出てとても素敵でした♪

### 制作記事の一部をご紹介します！

Sさんの記事から抜粋

当事者会やWRAPの会におでかけ



お互いに困りごとを抱える者同士でモヤモヤを話し合うのも学びの秋になるかもしれない…。「WRAP」は当事者から生まれた生活の工夫をグループで話し合う会です。

#### ここがすごい！

障がいのある方に役立つ情報が得られるようなイベントの紹介や手帳でお金の負担が少なく楽しめるスポットの紹介など、たゆらかの読者の方の気持ちに寄り添った内容を選ばれているところがすごいと感じました！

Aさんの記事から抜粋

浦安市郷土博物館 昭和の街へタイムスリップ!!



「すべてに開かれた博物館」をモットーに開館された浦安市郷土博物館は浦安に関するさまざまな情報を提供している施設です。漁師の街である浦安の姿を、実際に使用していた木造船やエンジンの展示から知ることができ、古文書や民俗資料、古地図から浦安の村のおこりや土地の成り立ちを紹介しています。

●無料 / 毎月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）、館内整理日、祝日の翌日、年末年始 / JR京葉線浦安駅から徒歩23分

#### ここがすごい！

全文で紹介できないのが残念ですが、種やかながらも惹きつけられる文章でスポットの魅力がよく伝わってきました！

### 第5回 こころの診療所

## 何かを伝えるときに大切だと思うこと

訪問診療での診察のときに気持ちに障がいがあるいろんな心の変化に寄り添うとき、私はいつも「あせらずゆっくり」と自分に言い聞かせています。不登校に苦しんでいる子どもも長期間ひきこもりを強いられる人も、周りの正論や励まし、ちょっとした言葉に敏感で、傷つきやすく、そしてとても繊細です。だからこそ、「正しく伝える」よりも「一緒にいる」ことを大切にしたいと感じています。

察らしい診察はできず、ただ同じ部屋で静かに過ごすだけの日もありました。帰りの車の中で「これで良かったのかな」「自分が診察する意味があるのだろうか」と自問しながらも、それでも家族が求め続けてくれたので通い続けました。ある日、その子が小さな声で「先生さ、今日ちょっとだけ話したい」と言ってくれたとき、胸の奥が熱くなりました。大きな変化とは言えないのかもしれない。でも、そのひと言は、確かな勇氣であり、確かな前進でした。

し続けることだと感じています。しんどい日があってもいい。泣いても、時には頑張る前に進んでいい。「そのままのあなたと一緒にいるよ」という気持ちが届いたとき、その人は自分のペースで動き出す力を取り戻します。言葉が今日届かなくてもいい。届く日を信じて、私は何度でも玄関のチャイムを押し、私なりに精一杯寄り添っていかうという覚悟を持っています。

不登校やひきこもりのみなさんと接していると、こちらが何を言うかよりも、どんな空気感でそこにいるかの方がはるかに大切だと思ふようになりました。沈黙が続く日、ドア越しの会話しかない日、目を合わせてもらえない日。そんな日でも、その沈黙や態度の裏側には、必ず何かを守ろうとしているところがあります。だから私は、沈黙を「拒絶」と受け取らず、「必死に生きている証」と受け止めたいと思っています。

察らしい診察はできず、ただ同じ部屋で静かに過ごすだけの日もありました。帰りの車の中で「これで良かったのかな」「自分が診察する意味があるのだろうか」と自問しながらも、それでも家族が求め続けてくれたので通い続けました。ある日、その子が小さな声で「先生さ、今日ちょっとだけ話したい」と言ってくれたとき、胸の奥が熱くなりました。大きな変化とは言えないのかもしれない。でも、そのひと言は、確かな勇氣であり、確かな前進でした。

し続けることだと感じています。しんどい日があってもいい。泣いても、時には頑張る前に進んでいい。「そのままのあなたと一緒にいるよ」という気持ちが届いたとき、その人は自分のペースで動き出す力を取り戻します。言葉が今日届かなくてもいい。届く日を信じて、私は何度でも玄関のチャイムを押し、私なりに精一杯寄り添っていかうという覚悟を持っています。

### Works

#### 伝え方に関するおすすめ作品2選



『路傍のフジイ』 小学館 鍋倉夫 頑張れなくてもいい、変わらなくてもいい。フジイはただそこにいるだけで素敵に自然に生きている。うまく話せない日も、動けない日も、そのままでもいいんだ、そう静かに背中を支えてくれる、優しい漫画です。



『西の魔女が死んだ』 新潮文庫刊 梨木香歩 学校に行けなくなった少女とおばあちゃんとの静かな暮らしの物語。急がせない、評価しない、押しつけない愛情で人は回復していく。「大丈夫じゃない日があってもいい」と優しく感じさせてくれる作品です。



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、ケニアの難民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」を開業。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、2022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・ベース」を開業。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。

ご参加いただいたみなさん、本当にありがとうございました！ byたゆらか編集部

「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。

たゆらか編集部今年の抱負は「七転び八起き」!



### 看護小規模多機能型居宅介護 (通称：看多機) って何？

自宅での介護・医療を支える4つのサービスを一つの事業所で提供。ご家族の都合や患者様の体調変化に応じて柔軟にサービスの変更が可能です。

訪問看護

訪問介護

通所介護

短期入所

江戸川6丁目

医療法人社団しろひげファミリー

## 看護小規模多機能型居宅介護施設

# おうちがいいけど

# しろひげステイ

## 2026年3月OPEN予定

### 主な事業内容

**看護小規模多機能型居宅介護施設**  
訪問診療事業を展開するしろひげ在宅診療所と連携しているため、訪問診療サービスも使えるのが特徴。

- 訪問介護
- 訪問看護
- 通所介護
- 短期入所

**障がい総合支援**  
医療的なケアが必要なところや身体に障がいのある方の支援事業を行います。

- 相談支援
- 生活介護
- 短期入所

お問い合わせ先：03-5666-4675 (医療法人社団しろひげファミリー)

## 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とれる「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。

## たゆらかたうんWeb版

のご紹介

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!

Web版はこちらから!

### たゆらかたうんサポーター希望の連絡はこちら → info@tayuraka.com

**NPO法人しろひげ・たゆらかファンドではみなさまからのあたたかいご支援をお待ちしています**

たゆらかたうんを運営するNPO法人しろひげ・たゆらかファンドではみなさまからのご支援で地域の居場所づくりに取り組んでいます。

**寄付の種類**

- マンスリーサポーター (継続的に寄付)
- スポットサポーター (その都度寄付する)

マンスリーサポーターは1,000円から、スポットサポーターは3,000円から自由に寄付金額を設定いただけます。

- 賛助会員

年会費：個人3,000円 (1口) / 企業・団体10,000円 (1口)

振込はこちら