

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】
街を楽しむ。

こころを少しだけ前に動かすたゆらかな時間

2026. APR

Vol. 8



【特集】
街を楽しむ。
 こころを少しだけ前に動かす
 たゆらかな時間



家にいたい日もあれば、外を歩きたい日も、誰かと一緒にいたい日もある。私たちが住んでいる街は、その日の気持ちに合わせていろんな楽しみを選ぶことができます。

こころの声に耳を傾け、遊びに出掛ければこころが動いたゆらかな時間にも出会えるかもしれません。

春風が気持ちいい季節、自分のための小さな一歩を。

● 特集 ●

エイト eito に新キャラクターが登場!

江戸川区内在住・在学の学生さんを対象とした「第3回キャラクターコンテスト」の特賞7作品が**4/1(水)**よりアプリに登場! アプリのふくびきから、新キャラクターを手に入れちゃおう!

みんなが選んだキャラクターはこちら!

SDGsアプリeitoのダウンロードはこちら

受賞者の所属校 (五十音順) 愛国学芸短期大学 / 青森山田高等学校 / 小松川第二小学校 / 小松川第二中学校 / 松江第五中学校 / 武蔵野美術大学

かさい **葛西**にあるって知ってた?
クレイ専門の化粧品研究所

★★★
 創業
42年

粘土科学研究所では、国産モンモリロナイトなどのクレイが皆様の生活にどう役立つかを研究しています。その知見を活かし、洗顔料はもちろん肌をしっとりとするクレイとして、クリームやローションなどの製造・販売を行っています。

オリジナル化粧品の企画・製造をサポート!

「クレイを使ったオリジナル化粧品を作りたい」そんな方のためにOEM開発も行っています。

オリジナルクレイ化粧品のご相談はこちら▼

株式会社粘土科学研究所
 〒134-0084 東京都江戸川区東葛西6-9-9
<https://hendokagaku.co.jp/>

● P R ●

ちょっとだけ体を動かしてみると、気分が変わることがあります。外の空気を吸ったり、体験したことがない運動をしてみたり。自分のペースで大丈夫。日常で取り入れられる「体で楽しむ」時間を集めました。こころにつながる一歩を体で感じてみては。

体で楽しむ

寒さでこわばった体を少しずつ動かしてこう！



季節の変化を感じる時間は、こころにとっても体にとっても大事な栄養に。「水の都」として栄えてきた江戸川区は、ほかの街と比べて自然が多いのが特徴。遠くまで出かけなくても身近にある自然から季節の移ろいをこころいっばいに感じることができます。

季節で楽しむ

季節の変わり目は、自然を全身で感じてみよう



最先端ARスポーツ HADOがもっと気軽に！ひげぞ〜のワンダー-LAB

江戸川区初！最先端ARスポーツ「HADO」を楽しめる店舗が、富士公園（総合レクリエーション公園）内にオープン！1回20分からプレイでき、シューズレンタルなどもしているため、ジムのような気軽さで遊べます。軽食販売やアウトドアグッズレンタルもしているため、まずはお店に立ち寄ってみては。



所在地 江戸川区南葛西6-23-9
営業時間 10:00~21:00
(20:30 ラストオーダー)
定休日 火曜



江戸川区イチの桜とおいも新川千本桜とひげぞ〜のおいもとコーヒーファクトリー

江戸川区6丁目エリアの昔懐かしい雰囲気のカフェ「ひげぞ〜のおいもとコーヒーファクトリー」では、店舗で焙煎からこだわったコーヒーやつぼやきいも、おいもパイなど心がホッとするメニューを取り揃えています。ゆったりと流れる新川と、それに沿って伸びる桜並木の中でおいもを食べる時間は贅沢なひとときになります。

所在地 江戸川区江戸川6-32-58
営業時間 9:00~16:00
(15:30 ラストオーダー)
定休日 日曜日、祝日



静かな空間でゆっくり体を動かそう テラヨガ

都会の喧噪から離れ、身体を伸ばしてリフレッシュできるのがお寺・神社のヨガクラス「テラヨガ」（NPO法人 VYS YOGI 主催）。ヨガは肩こりや呼吸機能の改善だけでなく、こころの健康にも良い効果があるといわれています。ヨガスタジオは敷居が高く感じる方や、男性でも参加しやすいのが魅力。江戸川区など23区をはじめ、全国で開催しているので、気になるお寺に行きつつヨガを体験してみるのも楽しいかも。



開催場所
● 感應寺（江戸川区一之江）
● 圓勝院（江戸川区鹿骨）
● 富岡八幡宮（江東区富岡）



緑豊かな自然に気分もリフレッシュ なぎさ公園と富士公園

葛西にある江戸川区区内でも広大な自然が特徴の「総合レクリエーション公園」では雰囲気の異なる公園が複数つながっています。「なぎさ公園」は春になると約130品種のツツジが咲き、園内を明るく彩っています。「富士公園」は今春リニューアルオープンし、周辺の雰囲気に合わせたアウトドアショップやバーベキュー場、たくさんの新しい遊具が登場。園内を周遊するパノラマシャトル「はなちゃん」「あおくん」に乗って雰囲気の違う公園を回ってみては。



外に出ない日。そんな時でも、外と切り離されているわけではありません。おうちの中にいながら、人や社会と繋がることもできます。本ページでは、おうちにいながら街や季節、人の存在を感じられる楽しみ方をご紹介します。

おうちで楽しむ

外に出られないときも、おうちでゆっくり春を感じよう！



美味しい食べ物を食べることは最高の気分転換になる人が多いはず！今回は散歩や遊びの合間にホッと一息つけるようなお手頃なグルメスポットをご紹介します。春のお出かけの合間にふらっと立ち寄ってみては？

食で楽しむ

暖かな春の空気を感じながら江戸川グルメを堪能しよう！



季節と街を味で感じる y&y honey

他の食材と同じように「はちみつ」も季節や産地によって味が全く異なるのはご存じでしたか？江戸川区にある「y&y honey」では、「瑞江」「奥多摩」「富士」など、街ごとに採れたはちみつを販売しています。おうちの中で、一口。きっと普段見ている景色も変わっていく。購入は、ネットもしくは販売店（江戸川区内のカフェなどで購入可）まで。



オンラインショップはこちら



Instagramをチェック!



街の小さな変化もこころの変化に えどがわ推しPR隊

「えどがわ推しPR隊」は江戸川区在住のメンバーが区内のさまざまな魅力を発信するために活動する取り組み。家の近くに新しくオープンしたお店や、普段は行かない自然スポットなど幅広い情報をInstagramで気軽にチェックできるので、外に出る元気がない日でも、季節や街の小さな変化を知ることができ、たゆらかなこころ作りのきっかけに繋がります。



もっとたくさんの写真を見たい人は…
「#えど推し」で検索



癒しのキャラクターカフェでほっと一息 ひげぞ〜のもぐもぐCAFE

この春、総合レクリエーション公園の中に、しろひげファミリーのキャラクターカフェ「ひげぞ〜のもぐもぐCAFE」がオープンしました。公園を訪れる家族連れや子どもたちが、遊びの合間に気軽に立ち寄ったり、就労に難しさを感じる人が働いたりできる場として誕生した園芸カフェです。

メニューには、スパイスの香りが広がるカレーや軽食、ドリンクなど、公園でたくさん遊んだあとにもぴったりのメニューをご用意。お子さんから大人まで楽しめるラインナップになっています。店名にもなっている「ひげぞ〜」は、しろひげファミリーから生まれたキャラクター。店内もひげぞ〜を使った世界観で、公園の時間をさらに楽しくしてくれる空間になっています。店の片隅にはかわいい多肉植物もずらり。購入してお家に癒しを取り入れてみては？

遊ぶ、食べる、そして少し休む。そんな公園の時間に寄り添う場所となっています。



所在地 江戸川区南葛西4-9(総合レクリエーション公園 フラワーガーデン内)
営業時間 8:30~20:00
定休日 不定休
※ご来店前に、Instagramにてご確認ください。
支払方法 現金、クレジットカードほかQRコード決済利用可



あたたかい居場所とひんやりジェラート ジェラート・ダックス

上篠崎4丁目、鹿骨街道から一本入った住宅街に、夫妻で営む「ジェラート・ダックス」があります。引き継がれた家業を長年守ってきた2人。「人」が大好きな2人が次のステージとして選んだのが、ジェラートの専門店でした。

店内は決して広くはありません。けれど、その空間こそがジェラート・ダックスの魅力の一つ。自然と店内で会話が生まれ、いまでは2人に会いに訪れる方も少なくないそうです。ジェラートは常時8種類のフレーバーを用意。メニューはイタリア語ではなく、子どもでも頼みやすいように、分かりやすい名前に。

街の中にある、小さな居場所。それが、ジェラート・ダックスです。



「遊ぶ」ということ、そして「頑張れ」の意味

「遊ぶ」という言葉を聞くと、少し肩の力が抜けません。遊ぶとは、競争でも評価でもなく、ただその場に身を置き、世界とゆるやかにつながる時間のことだと思えます。外に出て風を感じる、公園でぼんやりすること、好きな場所に足を運んでみる。それだけでも十分に「遊ぶ」です。

診療の場ではひきこもりや不登校の方々からいろんな話を聞き、いろんな思いを共有します。外に出ることが怖い、学校に行くことがつらい、朝が来るのが苦しい。そんな現実の中で、無責任な「頑張れ」という言葉は時に刃のように感じられることがあるかもしれません。一般論として、「二次障がい」につながるから気楽に「頑張れ」と言っはいけないなどという話もよく出ます。

ただ、私は「頑張れ」という言葉そのものが悪いのではないと思っています。大切なのは、誰が、どんな関係性で、どの状態の相手に伝えるのかということです。相手の呼吸を感じ、表

情を見て、「あなたなら大丈夫だよ」「今日はここまででいいよ」と心から言える関係性があれば、「頑張れ」というその言葉はプレッシャーではなく、支えになります。人は、信頼できる誰かからの「大丈夫」によって、不安が少しだけ和らぐことがあります。

最近では、学校でも家庭でも「無理に登校を勧めない」という流れが強くなっています。それ自体は状況によっては大切な配慮です。しかし、気持ち少し整ってきたときに、「一緒に帰ってみようか」「ちょっと外の空気を吸ってみようか」と声をかけることまで避けてしまうと、社会との接点を失いつつあることもあります。寄り添うことは、ただ見守ることだけではなく、時に隣に立って小さな一歩を促すこともあるはず。

「頑張れ」は命令ではなく、伴走の言葉です。一人で背負わせるためではなく、「一緒にやってみよう」と手を差し出す言葉です。だからこそ私は、「遊ぶ」ことを勧めたいのです。

学校でも仕事でもなく、まずは「遊び」からでもいいと思えます。公園に行く、川辺を歩く、地域のイベントに顔を出してみ

る。誰からも評価のない場所、世界に触れることが、次の一歩につながるがあります。外の世界は、怖いだけの場所ではありません。風の匂いも、光のまぶしさも、誰かとの他愛ない会話も、人の心を少しだけ前に動かします。頑張れ、と言える関係をつくること。そして、頑張ってみようかなと思える場所を増やすこと。それは、私たちしるひげ在宅診療所が目指し、そして「たゆらかたうん」の役割でもあります。遊びは、人生の余白だけではなく、生きる力そのものだと思っています。

おすすめ作品や遊びスポット 3選



『ブルーピリオド』 講談社 山口つばさ 主人公は迷いながら、苦しみながら、それでも自分の「好き」に出会います。この作品の良さは、「天才の物語」ではなく、「迷う人の物語」であること。「迷っている」「遠回りでいい」その素敵さを感じてほしい漫画です。



『風のお暇』 秋田書店 コナリミサト 空気を読みすぎて疲れてしまった人の再出発の物語。何もしい時間も、人生に必要なだと教えてくれます。「お暇」な時間は、決して逃げではなく、自分が自分らしく動き出すきっかけになるのです。 2017年~2025年、秋田書店A.L.C. DX

すみだ水族館

暗めの照明と静かな水槽。魚をただただ見ている時間は、頭の中のぐるぐるが少し静まります。何かをしなくてはいけないではなく「見ているだけで幸せ」という場所が私は大好きです。



山中 光茂 医療法人社団しるひげファミリー しるひげ在宅診療所 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「しるひげ在宅診療所」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、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「しるひげ・べーす」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。

きむらはいつもサイバイバル 発達障がい奮闘記 Vol.1

はじめまして。ADHDと聴覚障害があるしるひげ在宅診療所スタッフのきむらと申します。この度、このコーナーでのコラムを担当させて頂くことになりました。よろしくお願いたします。

この前の話ですが、知人と話をしていたら「きむらさんはあまり遊ぶのがうまくないですよ」と言われました。「いやあ、ドライブとかにはいきますよ」と言ったのですが、実際のところ、「遊ぶ」というのは得意ではない、という自覚はあります。

昔はそれでもなかった気がするのですが、特にコロナ禍のあとはあまりイベントにも行かなくなりました。博物館や美術館に行く機会も減ったし、休日でも平日の疲れを取るために寝て起きていたら風過ぎだし、本もマンガも



なんとなくつまらない。映画やアニメは動画配信サービスに入っているけど熱中するほどでもない。という体たらくで「遊ぶってなんだっけ?」となっており。正直、遊ぶよりも何か作業を無限にしていた方が、性格なかもしれません。社会的にも、以前よりワークライフバランスが意識されるようになって心身をリラックスさせるとか、社会との関わりを深めるとか、そういう「効果」が再発見されて「大人が遊ぶ」ことの大事さも社会的な話題になってきたように思います。

まあ、それ自体はとても良いことですが、人間の悲しさなことは「遊ぶ効用」を求めて色々疲れてしまう人もいる状態で「遊ぶ」ってなんだろうなあ、と思わなくもないのです。そう考えると「大人が遊ぶ」って意外と自然にできる事ではなくて、遊ぶのが得意ですか」と言われ「得意」といえる人は案外少ないのかもしれない。

一方で、「遊びたいけど遊べない」という環境に多いのが障がいのある方々です。私も人混みだけでなく苦手で、特に電車を使うとそれだけで疲弊してしまいますし、人工内耳をずっとつけて様々な情報を聞き分けるために神経を張り詰める必要もある。昔はそれでもなんとかなりましたけど、最近はどうも歳ながら遊んで帰った後はへばってしまっって平日が


遊びに向かう足取りが社会に春を連れてくる

しんどい…みたいなことが多く、遊びに行くのに躊躇してしまうことがあります。そうなるのでドライブに行くのが一番疲れず気晴らしになるのでドライブばかりやっているわけですね。

これはもう私の特性ですが、精神的な回復とか社会の繋がりやの回復とかの意味では障がいのある人の方が「遊び」が大事になってくる気がします。しかし、なんかネットを見ると「障がいがある人が遊ぶのを見てイライラした」、「障がいがある人は遊ばずに家にこもっている」とか、心無い言葉が飛び交ったりもしている。ただでさえ外に行くのが大変なのにこついう陰口を言われるんじゃないかと思うと外に出て遊ぶことに対して委縮しちゃうのも当たり前で、同時に大問題だなあ、と思っています。

障がいがあっても人間ですから、遊びたいとか外に出たいという気持ちは普通に持つので、障がいを理由に「遊ぶな」という権利なんて誰にもないのです。むしろ、ただでさえ社会から孤立しがちなので、誰かが無理のない範囲で遊びに引っ張っていきくらいいいんじゃないかと思えます。

しかしまあ、実際外に出てみると、特に都会はさつと休むところがないとか、音がうるさすぎるとか刺激が多すぎるとか、歩く距離が長いというバリアフリーではないとか、そういうトラブルの種がたくさんあります。こ



きむら 聴覚障がいとADHDの特性を持つしるひげ在宅診療所スタッフ。山形県出身。ASDと軽度知的障がいのある妻と江戸川区で二人暮らし。ろう学校を卒業したあとさまざまな職を転々しつつ独自のADHDライフハックを研究している。くらげというペンネームでライター活動などを行っており著書に「ボクの彼女は発達障害」がある。

江戸は第12代将軍家慶の治世、半蔵門から西に向かってゆるく弧を描いて伸びる麹町。その中ほど六丁目の裏通りに、南星屋はありました。店の看板商品は無い代わりに、仕入れ具合や天気、主人の気分次第でその日の品書きが変わる、ひと味違う小さな菓子舗です。店主の治兵衛とその娘お永に孫のお君、親子3代で営む店の前には今日も客が列を成し、決まり文句でこう尋ねます。今日の菓子は何だい？」



『まるまるの糰』
講談社
西條奈加



Point #家族の絆
#江戸時代にタイムスリップ気分

Y vol.6 ほっとやさしさを味わう本

司書さんが選ぶ

ほんのイチオシ

たちには、その時代ならではの悩み事もあるようです。家族の絆でひとつずつ乗り越え、お互いを思いやる姿には思わず心がほっこりします。そして何より、治兵衛の捨てる菓子も旨そうなことといったら！読み終わったたら和菓子を食べたくなること間違いなしです。江戸の和菓子屋さんが舞台のシリーズ1作目。お気に召しましたら続編の『亥子ころころ』『うさぎ玉ほるほる』もぜひ読んでみてください。

桜並木の終わりにある小さな喫茶店「マールカフェ」。マスターからいきなり店を任されてしまった「僕」は決まって木曜日に来店し、いつも同じ席でホットココアを注文する女性「ココアさん」に恋をします。ところがある日、彼女が書いていたエメールにうっかりココアをこぼしてしまします。



『木曜日にはココアを』
宝島社
青山美智子



Point #一杯のココアから始まる物語
#温かい気持ちになれる



ばたぶー
江戸川区立東部図書館
キャラクター

当たる人が代わり、その人の視点で語られるため、これまで見えなかった心の内が見え、誰かに影響を受けたり与えたりしていることが分かってきます。読み終えたらぜひ最初から読み返してみてください。きっと二度目は印象がガラリと変わると思います。一杯のココアという小さなきっかけが不思議な縁となって巡り、悩める人たちの心を動かして読者も温かい気持ちにしてくれる、そんな一冊です。



【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



ひげぞ〜のワンダLAB



2026.4.4 SAT
OPEN!!

次世代型ARアクティビティ「HADO」を体験しよう!



ARスポーツHADOって？

ひげぞ〜のワンダLABで体験できるARスポーツ「HADO」はゴーグルとアーム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新感覚アクティビティ。



テイクアウトコーナーにてポテト、焼きそば、ソフトクリームなどもお楽しみください!

所在地 総合レクリエーション公園 富士公園内

営業時間 10:00~21:00 (20:30 ラストオーダー)

定休日 火曜

ワイワイ遊んで、ほっと一息

江戸川区総合レクリエーション公園の新スポット

2026.4.10 FRI
OPEN!!

子どもも大人も癒される
ひげぞ〜くんの
キャラクターカフェ



ひげぞ〜のもぐもぐCafe

MENU

- ・悪魔の背徳感! ガーリックチーズのチョコリソーパラタピザ「辛い」
- ・天使のほっぺ! はちみつ生クリームのお芋パラタピザ
- ・あんこと生クリームのパラタピザ
- ・ひげぞ〜のもぐもぐカレー
- ・ポテトフライ
- ・ひげぞ〜ブレンド / カフェラテ / ダージリン / オレンジジュース / 各種アルコール

※メニュー内容は変更する場合がございます。

所在地 総合レクリエーション公園
フラワーガーデン内

営業時間 8:30~20:00

(※4/10オープン初日のみ8:30~18:00)

定休日 不定休

人とのつながりがあなたの力になる



介護スタッフ募集中!

看護小規模多機能型居宅介護



「家族のように温かい。痛みと幸せに寄り添う第2のおうち。」

「おうちが いいけど... しろひげステイ」は江戸川区江戸川6丁目に今年の春にオープンした看護小規模多機能型居宅介護です。当施設が目指すのは「家族のように温かい。痛みと幸せに寄り添う第2のおうち。」在宅にも負けないあたたかなケアで利用者様が安心して過ごせる環境をつくっていきます。

「おうちが いいけど... しろひげステイ」の思いに共感していただける方、ぜひ一緒にあたたかな職場を作っていきましょう!

働く魅力

- 残業少なめで心身ともに無理なく活躍いただけます
- 年間休日125日、有給休暇取得推奨でプライベートも大切にできる環境です
- 夏季休暇もあるので、長期の休みでしっかりとリフレッシュできます
- 充実した研修体制で安心して働けます!

募集要項はこちら



ご応募・お問い合わせ

医療法人社団しろひげファミリー 採用課

☎ 03-6808-7162

勤務地 東京都江戸川区江戸川6-32-7



竹村さんってどんな人?

3歳から音楽を習い始め、バンドでのメジャーデビューを経験した後、エレクトーンのインストラクターに。いつでも元気いっぱい「とりあえずやってみよう」という前向きパワ―を持ち前に、ピアノをはじめさまざまな楽器のレッスンをを行う総合音楽教室「ニコットミュージック」を開校しました。子どもたちの表現する力を育てるため、音楽に合わせて身体を動かし、音感やリズム感覚、創作力などを養うことができるリトミックを活かし、4店舗の音楽教室を経営しながらリトミック・ピアノ講師として活動しています。



たゆらか
ヒト5コト
ハイライト

頑張っている人や活動を紹介。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 Nicotto 代表取締役
竹村 佳代子 さん

たゆらか編集部が突撃取材!

どんなママにもそれぞれの悩みがあつて、頑張っているのが分かった

こうした音楽教室の原点は、発達障がいがある自身の子育てを通じた経験から。子どもがまだ小さかった頃は他の子と比べて悩んだり考えることも多かったそうです。そんな中、同じように子育てに悩みながら頑張っているママ達と話をすることで、「子供の成長のために、音楽で何かできることがあるのではないか」と思い、音楽教室をスタート。音楽の楽しさを広めるレッスンだけでなく、ファミリーコンサート(バリフリーコンサート)などのイベントやひとり親家庭の習い事支援など、福祉的な活動もするようになりました。

そんな竹村さんが目指すのは、すべての人に、音楽で心に笑顔を、「音楽を聴いたり奏でたりすることで、自分自身の感情が元気になったり、感動したり、ワクワクしたり」という体験を多くの方に届けたいと思っています。また、子どもも大人も、うまく気持ちを言葉にできない時、音楽を「言葉の代わり」として自分の気持ちを伝えるようになってくれたら良いな。自由で幅広い音楽の表現力をうまく使えば、もっとお互いの気持ちが近くなるかもしれません。

子ども達の未来のために音楽ができることは

最近では児童発達支援の活動も構想中とのこと。「障がいにもいろいろな特性がありますし、私自身もまだ学び続けている途中です。障がいがある子どもを育てる親御さんの中には、そのことを伝えることに迷いやためらいを感じたり、時には隠したくなってしまつこともあるかもしれませんが、自分自身を包み隠さず話せる、どんな子も個性が輝く社会になるといいなと思つています。」音楽を通じて、子どもたちに何か一つでも得意なことを見つけてほしい。それが音楽、しゃべせる時間を子どもの頃に持つことで、いろいろなことにチャレンジする自信になり、人生の大事な何かにつなげていく。



ニコットミュージック 瑞江・葛西
春の入会キャンペーン 実施中! 2/1~5/31
特典
体験レッスン 当日のご入会で **入会金半額**
Amazon ギフト券 **1,000円分**

音楽特化型
児童発達支援
放課後等デイサービス
にこっと
Coming Soon!

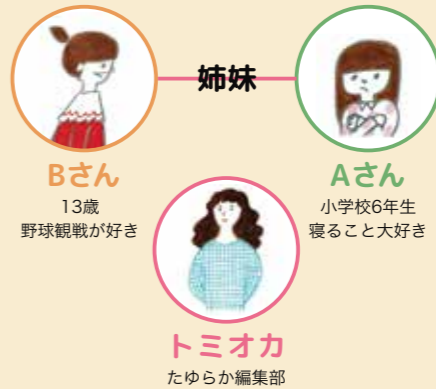
不登校の本音を探る座談会〜子ども編〜

Let's talking time!

不登校の子ども達の本音! 学校に行かないこと、 ホントはどんな気持ちなの?

前号では大人の座談会取材しましたが、今号では子どもたちに取材!不登校にな
ったきっかけ、母親にしてほしかったことなど、子ども目線の本音を探ります。

Member



トミオカ 2人にとって学校ってどんなところ?
Aさん 牢屋。休み時間と給食の時間はいいけど、勉強の時間はバツ。眠いし。
Bさん 友達と話に行く、ぐらいいい。
トミオカ 友達と話に行くところが。そうすると結構楽しいイメージ?
Bさん はい、楽しいですよ。最近の政治の話とかします。でも大体はゲームの話とか、課題終わってないって話とかをします。
トミオカ 家と学校どっちが楽しい?

Aさん 家の方がましかな?好きなことできるから。自分のタイミングでご飯食べられるし。
トミオカ 学校に行かないこと、親御さんは何も言わない?
Bさん 私は体調が普通に悪くて死んで。
Aさん 「悲しいね」ってだけ言って、なんか、あとあと、いろいろ調べてたり、なんで嫌なの?とか言ってたけど。でも、うーん、怒られなかったよね。
Bさん 励まし励まし。
Aさん 最初はなんか文句言ってたけど。家でも勉強してねとだけ言ってたけど怒られはしなかった。あと勉強とか過ごし方とかノートに書いてねって言われてる。
トミオカ 家にいる間に?
Aさん フリースクールは勉強する時間が決まっているし。
トミオカ 勝手なイメージだけとき、学校行ってないと先生から連絡とか来ない?
Bさん あ、電話来ますよ。優しいよ先生。まあ、優しくてね、楽しいのはまた別だからね。

トミオカ 電話とか手紙とかもらって、あ、じゃあ行ってみようかなとは?
Aさん いいなーってちょっとは思うけど、朝になったら、もう眠いからやっぱりいやってなる。
Bさん この先生だったら何でも話せるみたいなの先生もいるし。
Aさん でも学校で何でも話せる先生に相談に行こうと思ったら、友達がどこ行くの?ってついてきちゃう。最近の小学生ガチウザい...
Bさん 休み時間のトイレって、女子は噂がビタミソ剤なので。〇〇ってさ、なんか彼氏いるらしいよ、とか、〇〇くんってさ、なんかいつも靴下色違うよねとか。あと私の友達の話が出て、私がトイレにいて、その人が話してるんですけど、それで例えば、Bちゃんとかマジでなんなんとか私が個室に入ってるとも知らずに聞こえてくるから、出づらい。
トミオカ まだあるんだ、その文化。
Aさん 小学生もやってますよ。
トミオカ えー!でもそういう人とはね、距離を置くのはね、いいことだよ。2人とも色々話してくれてありがとう。

Member



おめぐ 学校に行けなくなった頃のことを少し教えてもらっていいですか?
Kくん うーん、給食。3年生までは普通に食べられてたけど、急に給食の時間が苦手になった。
おめぐ そうなんだね。給食の時間が苦手だと思ってるからはどうしてたの?
Kくん 1回給食の時間だけ抜けて家に帰ってたけど、だんだんそれもめんどくさくなって5年生くらいで学校に行かなくなった。
おめぐ お母さんお父さんに、学校で食べてきなさいよ!とか言われたりしなかった?
Kくん そういっちは全然言われなかった。
おめぐ え!!そうなんだ!ついつい、学校に行きなさい!と言ってしまっつかもな、私だったら。

Kくん 行けなくなっただけから何かも言ってこなかったし、普段通りに接してくれたのが良かった。
おめぐ なかなかできないと思うよ。お母さん、優しいね。フリースクールには、週5日通ってるんだよね?学校とは違う?
Kくん うん、全然違う。時間は決まっているけど、1人でご飯食べたり、自分のペースで過ごせるから良い。
おめぐ そうだよな。中学生になってからも、週5日フリースクールに行くのかな?
Kくん いや、中学校に2日行ってフリースクールに3日行くこと思ってる。自分で決めた。
おめぐ Kくんは将来の夢とかある?
Kくん プログラマーになりたい。中学校もプログラミングが出来るのもあって決めた。
おめぐ そうなんだね!今は何してるの?
Kくん ゲームと、飼ってるトイプードルとマルチーズのミックス犬と遊ぶのが楽しい。
おめぐ ワンちゃん飼ってるんだね!癒しだね!色々教えてくれてありがとう!春から好きなプログラミングを学んでくるといいね。

Member



TAMO 今日は、トカゲくんと一緒に話を聞かせてね。みんなが学校に行きづらくなったのは、どんなことがあったから?
Cさん 私は...先生がちよっとこわかった。言葉がきついついていうか、怒ってくる感じが苦手で。自分が言われるのもいやだったけど、ほかの子が怒られてるのを見るのも、なんか、いやだった。見るだけでもしんどいっていうか。
Dさん 私は、教室がずっとうるさいのがしんどかった。男子がわーってしてたり、まわりもガヤガヤしてたりして、落ち着かない感じ。大人数で何かするのめんどくさいし、もうちよっとのんびり過ごしたいって思ってた。
Eさん ...うん。私も、ふたりの言ってること、わかる。私はあんまりたくさん話せないけど、勉強ができるって思うと、それだけで行きたくなることもあった。授業でわからないと、ちよっと苦しくなる。

TAMO みんな、それぞれしんどかったことが違うんだね。
Cさん うん。でも、こわいって思いながら行くのは、もうそれだけで疲れる。
Dさん 私は、学校でずっと音がある感じがした。静かなほうが落ち着くから、ざわざわしてるだけで、ちよっとしんどくなってきた。
Eさん 自分のペースでいられない感じも、あるかも。早くしなきゃ、とか、ちゃんとしなきゃって思うと、余計にいやになる。
TAMO おうちの人や家族に言われて、辛かったことってある?
Cさん 「早くしなさい」って言われるのは、しんどい。自分でもやるうとしてるのに、言われると、ああ...ってなる。
Dさん わかる。こっちはやってる途中なのに言われると、もうやる気なくなるっていうか、いやになる。
Eさん 兄弟からいろいろ言われるのも、結構しんどい。そんなに言わなくていいのに、って思うときある。放っておいてほしいなって。
TAMO じゃあ、どんな場所だと少しほっとする?
Cさん 怒られない場所。びくびくしなくていいところがいい。
Dさん 静かな場所。のんびりしてても大丈夫な感じのところ。
Eさん 自分のペースでいいところ。あんまり無理しなくていいと、ちよっと安心する。

新生活に負けない！お仕事のポイント

「新しい環境へのステップ」で大切なことは、働く環境によってもさまざま。今回は、リアルな現場の声を聞くため、「ライオン株式会社」の特例子会社「ライオンともに株式会社」で具体的なポイントを伺いました。

経営者 に聞く！



ライオンともに株式会社 代表取締役社長
山浦 秀樹 さん

「ライオンともに株式会社」では、どんな方々が働いていますか？

2025年時点で58名の従業員が働いており、そのうち障害者手帳を取得して働いている従業員（パートナー）は44名です。働いている人の特性はさまざま。障がいの区分で分けるのも難しく、複数の障がい特性がある人もいます。

働くうえで、会社全体で心がけていることはありますか？

当社で大事にしていることは①安全第一、②心を込めて、③元気に挨拶、④チームワークの発揮の4つです。私たちはライオングループの清掃やメール室など社内インフラに近い部分を任されているので、欠勤が多いと会社が回らなくなってしまいますよね。なので、健康を大切にす意味も含めて「安全第一」を最初に掲げ、次に、丁寧に仕事をしようという想いで、「心を込めて」。そして「元気に挨拶」とありますが、ここでいう挨拶はお辞儀です。入社初日に

「今日はこれを覚えて帰ってね」と、お辞儀の仕方を研修内に組み込んでいます。そして最後の、「チームワークの発揮」です。当社の仕事は複数のパートナーがチームとなって取り組むことが多く、さまざまな障がい特性のパートナー同士が一緒に仕事をしているのです。お互いの助け合いや思いやり、配慮を意識して働きましょうという意味です。

会社という新しい環境に入ったとき、まずは大切にしてほしいことはなんでしょうか。緊張する方も多いですよ。

緊張はいいと思いますよ。むしろ緊張しない方が良くない。それよりも、新しい環境のことをきちんと調べることです。どこかに入りたかったと思った時、それが大学から過去問を解いたり、専門的な仕事なら資格を取ったりと必ず準備をしますが、それと変わらないんです。「特例子会社」と一言で言ってもいろいろんな会社があり、内容は全く異なるので、自分が入る環境についてちゃんと調べるところからです。自分で調べられなかったら支援者や周りの人に聞く。これは障害者手帳の有無に関係なく、誰でも同じですよ。

新しい環境のことを知って、それに合わせて準備していく。自分の成長にもつながりそうですね。

社名の由来にもなっていますが、当社には障がいがある人もない人も、会社で「ともに」協力しあって、「ともに」成長しようという想いがあります。精神的な成長もあり、社会人として足りないスキルを学ぶことだったり、自己啓発だったり。私もこの会社に入って成長したなど感じています。ただ、全員が必ず成長できるわけではなく、苦勞する方もいますが、最初に挙げた4つを合言葉に、ライオングループの一員として社員が同じ目標に向かって毎日汗を流しています。

ライオンともに株式会社
当社の社名には障がいの有無に関わらず、全ての人が「ともに」協力して「ともに」成長するという気持ちが込められています。一人でも多くの障がいのある方に雇用機会を提供し、長期間安定して働ける職場を目指しています。

「障がいについて話すことは絶対、葛藤があると思いますが、そこに打ち勝って正直に伝えていかなければいけないと思っています」

安全第

心を込めて

元気に挨拶

チームワーク

今のお仕事に就くまでの話から教えてください。就職に向けて準備したことなどありましたか？

就労移行支援で就職活動をして、今の「ライオンともに株式会社」に入社しました。就労移行支援では、障がいについての座学や、認知行動療法をベースとしたアンガーマネジメント訓練などもあって、そこで学んだことが今、働くうえでの気持ちの安定化などに活かしています。

入社した当時を振り返ってみて、新しい環境に一步踏み出す時、何が大事だと思えますか？

大前提として、まず新しい環境にいるだけで緊張すると思いますが、どの環境にいても、挨拶、自己紹介、身だしなみを意識することが大事だと思います。人の第一印象って10秒で決まると言われていますが、挨拶と身だしなみがちょっと乱れているだけで自分がどう見られるかわかりますよね。これは障害者雇用であっても一般雇用であっても変わらず大事なことでと思っています。

2つ目は、分からないことは分からないままにしないで、その場でしっかりと質問をして、その内容をすぐにメモを取ること。私自身の過去の経験ですが、分からないことは時間が経つほど聞きづらくなります。「質問が無かったから分かってると思ってたよ」と上司から指摘されることもあったので、分からないことはしっかりと聞いた方がいいと思います。

3つ目は、仕事を教えてもらう時にちゃんと返事をするということ、相手の話を聞く力がある程度身につけておくと、スムーズにコミュニケーションがとりやすくなるのではないかなと思います。

従業員 に聞く！



ライオンともに株式会社
Uさん
一般就労で事務職として働いた後、就労移行支援を経てライオン株式会社の特例子会社「ライオンともに株式会社」に入社して約4年。現在は文書電子化や名刺作成、データ入力などの業務を担当。

一般就労も経験したUさんだからこそ感じるポイントですね。

そして4つ目が個人的に一番大事だと思っているんですが、障害者雇用で働きたいと思っている人は、自分の障がい特性を隠さずに、自分が行きたい会社の担当者に伝えるということです。自分が就職活動をしていた時、自分の特性を伝えて不合格になったこともあって、もちろんショックでしたが、それを隠したまま仮に合格をしても、結局入ってから苦勞するだけになってしまいます。

自分の特性を伝えることは、かなり気持ちの準備が必要なことでしたよね。

正直に伝えることに葛藤はありましたけど、1つの会社で長く働きたいという想いもあったので。入職してから特性について伝えると、「なんで言ってくれなかったんですか」みたいに、かえって信頼を失うことに繋がってしまいますよね。私もそうでしたけど、自分の障がいについて話すことは絶対、葛藤があると思いますが、そこに打ち勝って正直に伝えていかなければいけないと思っています。

お仕事のポイント4選

- 1 挨拶、自己紹介、身だしなみを意識
- 2 分からないことはその場で質問してメモを取る
- 3 教えてもらうときはちゃんと返事すること
- 4 自分の障がい特性は隠さない



はたらく

はたらく

たゆらかたうん回覧板

知らないことを知るだけで、社会との繋がり方が変わっていく。私たちのまわりにある、見えない悩みや不安、社会の壁と一緒に学んでみませんか。

第1回

ヤングケアラー

ヤングケアラーって何？

ヤングケアラーとは、「本来、大人が担うと想定されている家事や家族の世話を日常的に行っている子ども・若者」のことです。子どもの時には、勉強や部活、友達との関わりなど、大人になるために大切な時間がたくさんあります。家族のために何かをすることは多くの方が経験することですが、その負担が大きかったり長期間続くことで、子どものうちに必要な自分の時間が十分にとれず、進学や就職、人間関係、こころと体の健康状態などに影響することが問題になっています。



家族の世話をしている学生

小学生



中学生



高校生



平日1日のケアに費やす時間

小学6年生 平均2.9時間

中学2年生 平均4.0時間

全日制高校2年生 平均4.0時間

江戸川区子ども家庭センター相談課支援係 支援者の方に聞いてみた!

江戸川区子ども家庭センター相談課支援係長の小林です。

ヤングケアラー支援の窓口の1つとして、子どもたちや保護者、支援者の方々への相談対応および関係機関との連携、支援体制の構築を行っています。

当センターに在籍するヤングケアラーコーディネーターとともに、子どもたちに会い、状況の確認、居場所の提案や見学同行、食の支援先との連携などを行っています。

実際に会う子どもたちは、自分自身のことをヤングケアラーと自認している子はほとんどいません。「家族のために」という思いで家事を担ったり、きょうだいの世話をしたり、精神的に不安定な親を励ましたりしながら生活をしています。

私たちはその頑張りを認めつつ、自分らしく自分の人生を生きられるようにサポートをしています。

江戸川区子ども家庭センター

相談方法 電話相談、面談相談

受付時間 月曜日～土曜日 8:30～17:00

場所 江戸川区中央3-4-18

T E L 03-5678-1810

相談場所 ひげぞ～のいえ 米粉のおやつファクトリー

都営新宿線瑞江駅から徒歩2分ほどにある米粉カフェ「ひげぞ～のいえ 米粉のおやつファクトリー」。一見、小さくて落ち着いた普通のカフェに見える当店ですが、毎月第1・3木曜日の16:00～18:30は、こころの相談ができる専門スタッフが働き、家族のケアをしている子どもたちに向けてお弁当を提供しています。相談したいことがなくても大丈夫。カフェでくつろぐ気持ちでまずは遊びに行ってみては。

受付時間	第1・第3木曜日 16:00～18:30
場所	東京都江戸川区南篠崎町2-10-5 日のでアパルトマン1F
内容	お食事&カフェ、学習サポート、相談
費用	無料

お問い合わせ ☎ 03-6638-8121



就労移行支援とは…?

障がいがありながら一般企業への就職を目指すうえで必要なスキルやマナー、自己管理能力などを学ぶことができる、就職へ向けた準備サービス。工賃は発生せず、原則2年以内の就職を目指して通所します。

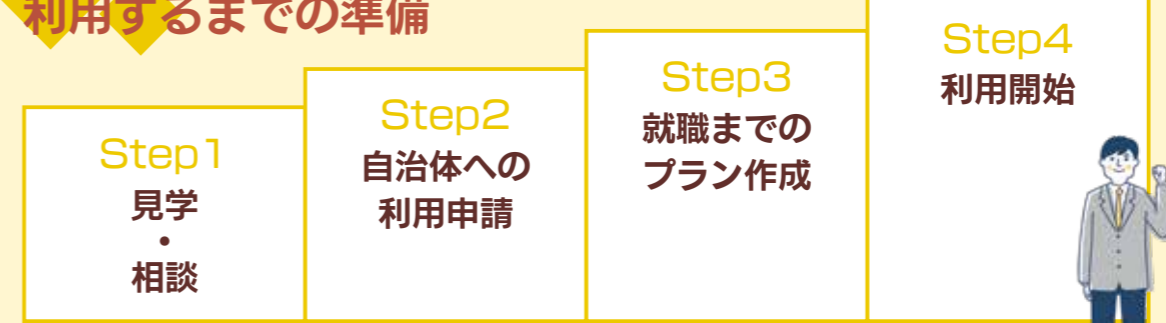


働くための準備ができる

就労移行支援

ってどんな場所?

就労移行支援を利用するまでの準備



就労移行支援で習得できること

安定して働くためのチカラ

- ・メンタルヘルスケア
- ・体調管理
- ・自己理解学習

安定して長期的に働くためには、体調管理やこころのコントロールなど、自分自身の健康を安定させることが第一。講座を通じて知識をつけるだけでなく、支援者と相談して自分に合った体調管理や生活習慣を身に付けられるのがポイントです。

業務をするためのチカラ

- ・PCスキル
- ・軽作業
- ・ビジネスマナー

仕事内容によって求められるスキルは異なりますが、どんな職場でも活かせる基本的なスキルやマナーを身に付けられるのが就労移行支援の特徴です。報連相や時間管理など社会人として大切なことも学べるので、職場にスムーズに適応しやすくなります。

就職をするためのチカラ

- ・面接練習
- ・企業研究
- ・履歴書作成

支援者が就職活動を手厚くサポートしてくれるのも就労移行支援の強みの1つ。一人で就活をしていると不安になることも多いので、応募書類の作成や面接対策、求人選びまで一緒に進めてもらえる環境は安心につながります。

チャレンジが楽しいに変わる場所



地域に根ざして医療・福祉の取り組みをしている「しろひげ在宅診療所」が運営しているので、通所中のサポートも安心。この春、こころがホッとする落ち着いた環境で、新しいチャレンジをしてみませんか?



安心の環境で、実務で役立つ様々なスキルが身に付きます!

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



医療法人社団しろひげファミリー

「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。

出張版

ひげぞ〜のこころ食堂

date 2026年5月20日 **水**

place ひげぞ〜のもぐもぐCAFE
総合レクリエーション公園フラワーガーデン内

「ひげぞ〜のこころ食堂」は、NPO法人 しろひげ・たゆらかファンドが主催する地域食堂です。毎月たくさんの方にご参加いただき、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コミュニティとして親しまれている本イベントが、今度は総合レクリエーション公園フラワーガーデン内にこの春オープンした「ひげぞ〜のもぐもぐCAFE」にて出張開催！

詳細はインスタをチェック！



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
情報が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
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、Web版では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

マンスリーサポーター募集中！

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。

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

特典 ひげぞ〜くんデザインの手ぬぐい、理事長名でのメールマガジン（年1回）、活動報告書、本誌（年4回）

詳細はこちら

