

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】

小さくはたらく



TAKE
FREE

ご自由にお持ちください



小さな時間で始める
はたらくためのステップ



ii



2026. JUL

Vol. 9





自分に合ったペースで、小さく働く。
週に数日だけ、午前中だけ、短い時間から…
「働くことを考えたとき、フルタイムの勤務を考えがちですが、働くことに不安があるときには、まずは小さく、ゆっくり、できる範囲で働いてみて、自分の目指す働き方に近づける方法もあります。」
今回の特集では、「小さくはたらく」をテーマに、実際に短時間で働いている人の声や始め方を紹介。



ひきこもり・生きづらさ 社会課題を考える

SHIP! の魅力に迫る!

～ ひきこもり経験者が作る季刊誌から見たこと ～



SHIP!が届けたいもの

ひきこもりや生きづらさを抱える人たちの声を社会に届ける季刊誌「SHIP!」(シップ)がこの春で創刊1年を迎えた。SHIP!が掲げるのは「見えなかったものに光を当てる」という理念。

現在編集部には約20名が在籍し、ほぼ全員がひきこもり当事者やその家族。取材や執筆、デザインなどを担いながら、それぞれの経験を社会に伝える活動が続いている。「自分の経験が誰かの役に立つ」「自分らしく関われる居場所になっている」と、当事者だからこそ読者の心に響く企画や、引き出せるリアルな言葉が媒体の強みでもある。編集メンバーが大切にしているのは、「ひきこもり」という言葉にとらわれず、生きづらさを抱える人たちの視点に立つこと。声を上げにくい人や、社会の中で孤立しがちな人たちの思いを丁寧に言語化し、「自分だけではない」と感じられ、「生きやすくなるヒント」を考える誌面を目指している。

答えは知らない、ただ聴いて欲しいだけ

6月に渋谷で開催されたイベントでは、SHIP!共同代表の上田理香さんが自身のいじめや生きづらさの経験を振り返りながら「それぞれ違う特性や生き方を認め合える社会であってほしい」と会場の参加者に伝えた。

同じく共同代表でジャーナリストとしても活躍される池上正樹さんは、30年以上に渡りひきこもり問題に携わってきた。自身も幼少期に場面緘黙症(※)を経験したこと・弟がひきこもり当事者だったからこそ、「取材する側も、相手が安心して言葉にできる環境を作ることが何より大切」と話し、KHJ兄弟姉妹オンライン支部長も務める。

最も印象的だったと教えてくれたのは、不登校の17歳の少年が引き起こした西鉄バスジャック事件の被害者への取材。同じく当時不登校だった被害者の娘さんの「お母さん、答えはいらん、ただ聴いて欲しいだけ」という言葉の重みに触れ、こころに響く冊子を作り上げる上で、生きづらさを抱える人の痛みに寄り添う大切さを語った。

当事者や家族の声を発信し続けること

イベントでは、編集や取材に関わるメンバーも登壇。それぞれがひきこもりや障害、生きづらさ、家族の経験などを背景に活動へ参加していることを紹介した。「自分の経験が誰かの役に立つかもしれない」「社会は少しずつ変われると感じた」などの言葉が

続き、SHIP!が単なる情報誌作りではなく、多様な人が繋がる空間も作り出す、そんな媒体なのだと感じた。重い過去と向き合いながらもくすっと笑えるエピソードトークがほとんどで、編集部全体の空気感の良さもうかがえた。当日は60名以上の方が参加し、生きづらさを抱えている当事者、家族、応援者が、対話を通して一緒に思いを交換し合える場になっていた。



共同代表
上田理香さん(左)・池上正樹さん(右)



渋谷エルカフェ



上田さんは取材の最後に、「新しいことに挑戦することも大切だけど、同じことを伝え続けることも同じくらい大事にしていきたい」と話し、当事者や家族の声を発信し続けることで社会の理解を広げたいという想いが編集メンバーの活動の原動力となっていると感じた。季刊誌の枠を超え、当事者や家族の居場所となっている。

※ 場面緘黙症(ばめんかんもくしょう)…家庭など安心できる場所では普通に話せるのに、学校や職場といった特定の状況では強い不安や緊張から声が出せなくなる不安障害の一種です。本人の意志で「話さない」のではなく、「話したくても話せない」状態であることが特徴です。

S: Social(社会への発信) H: Human(人権) I: インクルーシブ(多様性) P: Peer(仲間、対等)
(参考) <https://shiphi.jp/about/>

イベント情報

第5回 8/18 火

学校の「当たり前」を
問い直す

不登校・ひきこもり・多様な困難の中に
いる子どもたちの未来を拓くために

講師=
西村祐二 岐阜県立高等学校教諭
内田良 名古屋大学大学院教授

第6回 9/15 火

住まいと命と人権と

引き出し・押し出し・脱出

講師=
当事者
日本羅針盤法律事務所
中井町議会議員
養育里親

SHIP!公式SNSアカウント 最新情報を発信中!



X



Facebook



YouTube



note

ステップアップのための 小さくはたらく方法

働くための準備ができれば、無理のない範囲で就労スタート。
「体力に自信がない」「働くことに不安がある」「コミュニケーションがうまくできるか心配」など
個々の気持ちに合わせてさまざまな働き方を選択できます。

「働く」ための準備

ができれば、就労スタート！

正社員勤務・フルタイム勤務 理想の働き方へステップアップ

働く「経験」をしたい人へ

単発就労

イベントサポートなど1日で完結する働き方。
働いたことが無い人や長期で働くことに自信が
無い人にオススメ。

- ◆ 障害者手帳を持っていない人でも利用できる
- ◆ 働く経験を積みたい人へオススメ

働く「習慣」を身に付けたい人へ

短時間就労

働くことに慣れるため、週に1日～、1時間
程度から就労をスタートできる就労。支援者と
相談しながら少しずつ就労時間を増やしていき、
就職に進む人が多い。

- ◆ 障害者手帳を持っていない人でも利用できる
- ◆ 働く生活の習慣をつけたい人へオススメ

自分のペースで人と繋がりながら働きたい人へ

就労継続支援A型/B型事業所

事業所に通い、働いた分だけ工賃をもらえる仕事。年単位で通
所する人が多く、安定した生活リズムを作りたい人にオススメ。

- ◆ 障害者手帳または医師の診断書が必要
- ◆ 体調に合わせて通所日数や作業量を調整しやすい



障がい
福祉
サービス

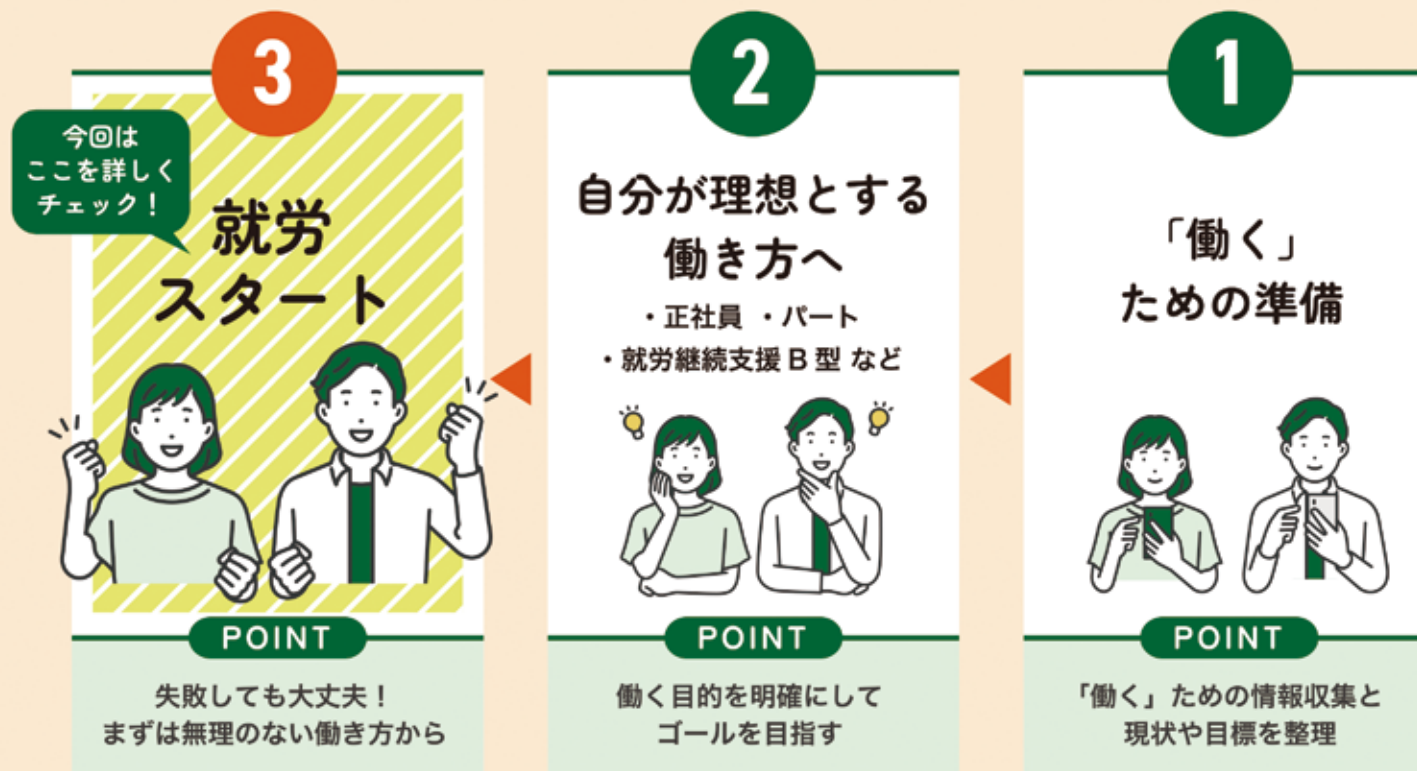
短時間から始める就労

小さくはたらく

仕事の経験が少ない人や働くことに不安がある場合には、
小さく働き始める方法がおすすめ。
気持ちに合わせてカスタマイズするための就労の始め方を紹介します。



小さくはたらくステップ



「働く」を相談できる窓口を見つけよう

働くための準備には気持ちの整理や情報収集が大切。ですが、一人で進めるのは大変なので、働くこと
を相談できる相談先や支援者を探すことから始めてみましょう。支援機関についてはP8をチェック。



働くための気持ちの整理
準備すべきことの明確化



働く企業・働き方の
紹介・調整・支援



働く中での悩みや
就職の相談・アドバイス

働くことに踏み出すための こころの準備と、小さな一歩を



Hさん (19歳)

中学生から約4年ほどひきこもり状態を経験し、「江戸川区駄菓子屋居場所よりみち屋」で短時間就労をスタート。そこから「株式会社ホワイトビード」に移り約2年半の期間就労中。診療所の受付や清掃、パソコン業務などさまざまな仕事を担当。



■現在の働き方になるまでの経緯は？ひきこもりだった時期はどんなことをされていましたか？

小学校の頃から学校に行ったり行かなかったりでしたが、中学校から不登校になりました。ひきこもり中も土日は親が出かけようと誘ってくれてたまに出かけてはいたんですが、家ではテレビやYouTubeを観たり、何もしていませんでした。でも、ルービックキューブをたまたまやってみたら楽しくて夢中になりました(笑)。

■そこから就労にはどのようなステップで進みましたか？

当時、江戸川区児童相談所(はあとポート)へ数か月に1回ほど通っていて、そこで就労体験ができる「江戸川区駄菓子屋居場所よりみち屋」を紹介してもらいました。通い始めた最初の4か月ほどはスタッフのお手伝いなどから慣れていき、その後、就労体験として駄菓子の品出しやレジ対応などのお仕事を6か月間やりました。

■働き始めてどうでしたか？

それまで働いた経験もなかったので、最初は緊張しました。でも、よりみち屋の環境が良かったのでちよつとずつ慣れることができて、レジ担当などできる仕事も少しずつ増えていきました。

■そして今は、診療所の受付や清掃、パソコン作業などのお仕事を。

よりみち屋の就労体験が終了した時期に、ちょうど株式会社ホワイトビードで求人が出ていて、声をかけてもらいました。ここでも無理が出ないように、よりみち屋の就労体験のときと同じ時間からスタートして、今は水曜日以外の平日9時~17時15分で働いています。支援してくれる人と相談しながら2年半で少しずつ延ばしていきました。

■よりみち屋でのお仕事と全然違うので大変でしたよね。でも、自分自身の変化にもありましたか？

そうですね。よりみち屋に通い始めた最初の頃は、頭にフードを被ってマスクをして下を向いて、自分から何も話さない状態だったので。ホワイトビ

■働くための一歩を踏み出したいと思っている人へアドバイスをお願いします。

最初は就労時間に関係なく一歩を踏み出すこと自体が大変だと思います。でも、踏み出す気持ちもいつまでも持つておくことが大事かなと。準備をしていたら声がかかったときに踏み出せる。でも、準備をしていないときに急にチャンスがきても逃しちゃうので。気持ちから行動に移すのも難しいんですけどね。



小さく働くことから一歩を踏み出し、大きくステップアップできたHさん。さらなる成長を目指し、日々、多くのことにチャレンジを続けています。

小さくはたらくための相談先

障がいや病気、ひきこもりの状態等の生活上の困難により一般就職が難しい方を対象に、スキル習得、職場探し、就職後の定着までを一貫してサポートする取り組みがあります。専門スタッフによる、利用者の状態に応じた訓練や相談支援、企業とのマッチングなど、さまざまな支援を行う事業所があり、今回はその一部をご紹介します。

地域活動支援センター

障がいのある方が住み慣れた地域で自立した生活を送るための相談・活動拠点です。障害者総合支援法のもと地域生活支援事業として、江戸川区には6か所の地域活動支援センターが設置されています。

- 拠点一覧**
- ・地域活動支援センター はるえ野
 - ・地域活動・相談支援センターかさい
 - ・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さんかく
 - ・地域活動支援センターこいわ

内容 生活支援 / 相談 / 地域交流

※詳細は江戸川区公式サイトをご確認ください

みんなの就労センター

「みんなの就労センター」は、年齢、障がいの有無、これまでのブランク（ひきこもりなど）に関わらず、働きたい気持ちがあるすべての人に寄り添い、1日15分からの勤務など柔軟な働き方を通じて就労をサポートしています。



- 受付時間** 月～金 8:30～17:00
場 所 江戸川区西小松川町 34-1
内 容 就労相談 / 就労先紹介 / 就労準備支援
連絡先 03-5879-6452

就労体験

江戸川区駄菓子屋居場所 よりみち屋

江戸川区在住でひきこもり相談窓口を利用しているひきこもりの状態にある方を対象に最長で6か月間の就労体験の場を提供しています。就労体験は、本人のペースに合わせて駄菓子の入荷作業、接客、POP作成、在庫管理など多岐にわたる仕事内容を経験できます。就労体験の期間中に、次の就労のステップについてひきこもり相談支援員が就職活動のサポートを行います。

- 受付時間** 月～金 10:00～17:00 (第2/第4土曜日も営業)
場 所 江戸川区瑞江 2-4-3 プラウド瑞江 102
内 容 就労体験
連絡先 03-5666-1606



1日15分から就労体験できます

こんなお仕事も!

Edogawa Beer Project 「ともにびーる」の出店販売

江戸川区が東京藝大と連携して立ち上げた「ともにびーる」。江戸川区内のイベント会場にブースを出店する際には店舗運営を短時間就労の場としています。「みんなの就労センター」のスタッフのもと、ビールの用意や接客など自分ができることからチャレンジできるのがポイント。ご興味がある方は「みんなの就労センター」へお問い合わせをしてみてくださいね。



第7回 こころの 診療所

「はたらく」ということ

日々、ひきこもりや不登校の方々への訪問診療や居場所づくりに関わっていると、「働くことが怖いです」「人と会いたくないです」という言葉を、よく耳にします。朝起きられない。人と話すのが苦しい。学校や職場で傷ついた経験がある。頑張ろうとしても、身体や心が動かない。そんな状態の中で、周りから安易に「働かなきゃ」「社会に出なきゃ」と言われ続けることは、とても苦しいことです。

だから私は、まず最初に、「頑張れないときがあってもいい」と伝えます。人は、ずっと前を向き続けられるわけではありません。立ち止まる時期もあります。布団から出られない日もあります。誰にも会いたくない日もあります。それでも、その人の価値がなくなるわけではありません。ただ、その一方で、少し頑張って「役割」を持つことも、とても大切だと思っています。ここで言う役割は、立派な仕事や、大きな成果のことではありません。朝、決まった時間に起きてみる。家族に「おはよ

う」と言う。居場所でお茶を入れる。週に1回だけでも外に出てみる。誰かの話を少し聞いてみる。そんな小さなことでも、人は「自分がここにいていい」と感じられる瞬間があります。「働く」という言葉を聞くと、多くの人が、「フルタイムで働く」「社会で成功する」「人より頑張る」というイメージを持ちます。でも、本当はもっと小さくていいのです。今の自分にできることを、少しだけやってみる。昨日より半歩だけ前に出てみる。それも、十分に「はたらく」ということなのだと思います。

しろひげたゆらかファンドの活動の中でも、最初は人と話せなかった人が、少しずつ居場所に来るようになり、「今日は椅子を並べてみようかな」と言ってくれることがあります。その姿を見るたびに、人は「役に立ちたい」という気持ちを、本来みんな持っているのだと感じます。「頑張らなくていい」という言葉は、決して「何もしなくていい」という意味ではありません。

ん。無理をしなくていい。人と比べなくていい。大きく変わらなくていい。でも、ほんの少しだけ、自分のペースで前に進んでみる。その小さな一歩が、未来の安心につながっていくことがあります。立ち止まっている時、人は「このままずっと変わらないのではないか」と不安になります。けれど人生は、不思議なくらい、ゆっくり変わっていくことがあります。今日、コンビニまで行けた。今日は少し笑えた。今日は誰かと話せた。そんな小さな変化が、いつの間にか、その人自身の「生きる力」になっていきます。「頑張りがすぎなくていい。でも、少し頑張ってみてほしい」と伝えたいのです。誰かの期待に応えるためではなく、誰かと競争するためではなく、自分自身が、少しでも安心して生きていくために。「はたらく」ということは、お金を稼ぐことだけではなく、誰かとつながりながら、「自分がここにいてほしい」と感じていく営みなのかもしれません。

この記事を書いたひと



山中 光茂 医療法人社団しろひげファミリー 理事長
 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。

おすすめ作品 3選



『よつばと!』
 KADOKAWA
 あずまきよひこ
 特別な出来事はないけども、「今日を生きること」の楽しさを思い出させてくれる漫画です。空を見上げること、散歩をすること、誰かと笑うこと。疲れた心に、「急がなくていいよ」と優しく声をかけてくれるような作品です。



『聲の形』
 講談社
 大今良時
 人を傷つけてしまったこと。傷ついて、人と関わるのが怖くなったこと。そんな“心の痛み”に静かに寄り添ってくれる作品です。「もう一度、人とつながってみてもいいかもしれない」そんな小さな希望を、優しく手渡してくれます。



『ふたつのスピカ』
 KADOKAWA
 柳沼行
 大切な人を失った悲しみや、孤独を抱えながらも、人との出会いの中で少しずつ成長していく物語です。派手さはありませんが、とても静かで優しい空気が流れています。「ひとりじゃない」という感覚を、そっと思い出させてくれる作品です。

所要時間目安
20分
体を動かしながら人と一緒にいる時間を楽しめるあそび
最先端ARアクティビティ
「HADO」でハマるスポーツタイム



- Point
- ひとりでも、少人数でも、グループでも楽しめる
 - 1プレイ20分なので気軽にプレイできる

誰かと一緒に体を動かす。話すことはもちろん、会話が無くても誰かと一緒に何かをすることも大切なコミュニケーションの練習になります。体力に自信がない人でも短時間から気軽に遊べる遊びで街に出る一歩を。



団体でのご予約も受付中！
プランなどお気軽にご相談ください。

店舗名 ひげぞ〜のワンダー-LAB
所在地 江戸川区南葛西6-23-9
(総合レクリエーション公園 富士公園内)
営業時間 10:00~20:00 (火曜定休)
連絡先 03-5938-6873



Instagram

所要時間目安
1回15分
時間をかけて、変化を感じることができるあそび
野菜を育てるほっこりタイム

- Point
- 自分が育てた野菜の成長を通じてこころの変化も感じられる
 - 自然と触れることで気持ちが落ち着く

ゆっくりと長い時間をかけて変化を楽しめる遊びも、たゆらかなこころづくりには大切な時間。野菜を育てる体験は、野菜の成長を実感できるだけでなく、自然に触れ、体を動かし、自分と向き合う時間にもなります。"食"を通じた遊びを、自分のペースで体験してみませんか？



NPO法人しろひげ・たゆらかファンドでは、
食を通じてこころが豊かになる体験ができます！

まずは見学だけでもOK。

医療・福祉スタッフと一緒に新しい一歩を踏み出してみませんか？

活動場所 江戸川区北篠崎2-6-5
(篠崎第5小学校プール前の畑)
活動日時 毎月1回(1時間程度)
参加方法 QRコードからお申し込みください。
※詳細(持ち物など)はWebをチェック！



しろひげ・たゆらかファンド

所要時間目安
5分
自然の中で五感を刺激するあそび
公園で過ごすチルタイム

- Point
- 五感が刺激されてリフレッシュ
 - 気持ちが落ち着き、不安・緊張の軽減



自然に触れると普段は使っていない五感が刺激され、気分をリフレッシュさせることができます。心がゆるみ、不安な気持ちや焦りが少し楽になることも。遊ぶのは、何かをしないといけない訳ではなく、ただそこにいても十分。日常のちょっとした時間に少しだけ自然の中でゆっくりしてみてもいい。



小さく
あそび
じかん

何もせず外でゆっくり過ごすだけでも、たゆらかなこころを育てるあそびに。今回は5分から始められる、"小さなあそび"をご紹介します。まずはちいさく、少しずついるような遊びや時間を広げてみるのがオススメです。

所要時間目安
10分
静かな空間で集中するあそび
図書館にこもる学びタイム

- Point
- 落ち着いた空間で静かに一息
 - 集中力アップの練習

静かな空間で自分の好きな本を読むことは本来のこころを取り戻す大切な時間に。集中力も養えるので、仕事や勉強など日常のほかの場面でも活かせるあそびです。

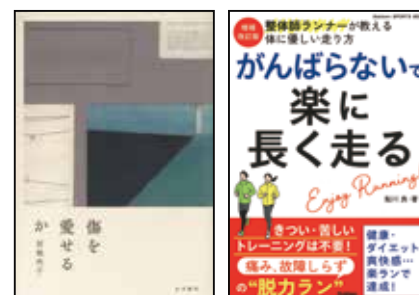


江戸川区の図書館

- 中央図書館
- 葛西図書館
- 東部図書館
- 小岩図書館
- 西葛西図書館
- 篠崎子ども図書館
- 松江図書館
- 東葛西図書館
- 鹿骨コミュニティ図書館
- 小松川図書館
- 篠崎図書館
- 清新町コミュニティ図書館

オススメ
書籍

あらすじはp.17
をチェック！



ひげぞ〜くんのオリジナルメニューと多肉植物を楽しめる！

ひげぞ〜のもぐもぐCAFE



太陽の光がたくさん差し込む広い店内で、多肉植物とおいしい料理を楽しめます。しろひげスタッフが考案したメニューも豊富で、特にオススメなのは、ひげぞ〜くんの形をしたひげぞ〜焼やインド発祥のピザ風生地を使ったパラタピザ！



【店舗名】ひげぞ〜のもぐもぐCAFE
【所在地】〒134-0085 東京都江戸川区南葛西 4-9
(総合レクリエーション公園 プラワーガーデン内)
【連絡先】03-6768-6030
【営業時間】8:30~19:00 (土曜日は20:00まで)
【定休日】隔週月曜日



気になる場所を見つけてみよう！

江戸川区を楽しもう！

食べる くつろぐ 参加する 知る

江戸川区の魅力を楽しめるスポットや取り組みをご紹介します。

- もぐもぐカフェ
- おいもとコーヒーファクトリー
- 粘土科学研究所



本格コーヒーとつぼやきいもで、ほっとひと息！

ひげぞ〜のおいもとコーヒーファクトリー

江戸川区江戸川6丁目、新川沿いにある本格コーヒーとつぼやきいものカフェ。自家焙煎の香り高いコーヒーと、糖度40度以上の熟成された甘みが特徴のつぼやきいもを楽しめます。下町情緒のある昭和レトロな空間で、ほっとひと息つける居場所としてもおすすめです。



【店舗名】ひげぞ〜のおいもとコーヒーファクトリー
【所在地】〒134-0013 東京都江戸川区江戸川6-32-58
【連絡先】03-6808-0529
【営業時間】10:00~16:00 (ラストオーダー15:30)
【定休日】日曜日、祝日



しろひげファミリーのeitoつながるスポットにいきましょう

ひげぞ〜のいえ

江戸川区南葛西町 2-10-5
江江駅徒歩3分

500P
500円以上のお買い上げで
プレーンマフィン

江戸川区 駐菓子屋場所 よりみち屋

江戸川区瑞江2-4-3
瑞江駅徒歩1分

300P
昭和レトロな
ゲームのコイン5枚

ひげぞ〜のおいもと コーヒーファクトリー

江戸川区江戸川6-32-58
新川沿いすぐ

500P
1,000円以上のお買い上げで
コーヒードリッパバッグ

HADO ARENAひげぞ〜の ワンダーLAB江戸川

江戸川区南葛西 6-23-9
バス停「瑞江の文字屋敷」すぐ

500P
1,000円以上ご購入で
ミニソフトクリーム

ひげぞ〜のもぐもぐCAFÉ

江戸川区南葛西4-9-9
バス停「総合レクリエーション公園前」徒歩2分

500P
1,000円以上ご購入で
ミニソフトクリーム

SDGsアプリeitoのポイントを
使うとお得な特典があるよ！



eito運営事務局

03-6231-8807
info@web.eito.life
月～金 10:00～17:00 (祝祭日を除く)

アプリダウンロードは
こちら(無料)



eitoポイントによる特典交換は
2026年9月30日まで

葛西にあるって知ってた？ クレイ専門の化粧品研究所



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整えるクレイとして、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://nendokagaku.co.jp/



Young Carers Feature

ヤングケアラーってどんな人？

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などを日常的に行っている子ども・若者」のことです。子どものときには、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人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。

ヤングケアラーが担っている 家庭での主な役割



子どもの成長や将来にこんな影響が…

ヤングケアラーに起こりやすい悩み

友人関係
への影響

進学・就職
への影響

心身の健康
への影響

家族のお世話をしたり家事を担うことは悪いことではありません。ですが、自分の抱える役割が重く感じたり、生活の中で悩みや問題が出たときには一人で抱え込まず、誰かに話すことが、自分の未来にも繋がってきます。

ケアラー経験者に聞いてみた



岡本さん

高校3年生の頃から家事や家族のケアを担うようになり、社会人になってから「ヤングケアラー」を知る。現在は自身の経験を活かしてピアサポーターとして複数の団体に活動中。

岡本さんのヤングケアラー経験を 教えてください。

両親とおばあちゃん、弟2人の6人家族で、高校3年生のときに母の様子が違和感が出はじめました。その頃から、家庭のお金の管理も含めて、母が担ってくれていたことが、ほぼ自分の役割となりました。そして、私が大学生になった頃に、母がやっと病院に行くことができ、こころの病だと知りました。その後は、不安定な家族関係の調整役も担い、メンタルのケアもすることが多くなりました。

学校生活や家での過ごし方はガラッと変わりましたよね。

高校から帰ってきて塾に行けば良かったのが、高校から帰ってきてご飯を作り、塾から帰ってきて洗濯をするようになりました。自分の時間の合間に自分では抱えきれないほどの家事が入ってくる感じです。そこに家族のケアもしないといけないので、家が落ち着く場所ではなくなっていました。そういうのも大きな変化だったと思います。

あと、家族の精神的なケアもケアラーが担っている役割の1つなんだってことを、ヤングケアラーを知ってから気づきました。私の場合、家族のメンタルのケアもそうだし、家族内の調整役もしていたように思います。

その頃の気持ちは覚えてますか？

率直に「なんでこんなことしなくちゃいけないんだろ」って思っていました。高校に行くとき周りの子たちが受験に向き合う姿を見て、辛くなっちゃったので、高校にもあまり行かなくなりました。

家が嫌いになったり、帰りたくなかったこともありましたか？
うーん。家しか居場所がなかったかな…と思います。今考えれば行ける場所は地域の中にあっただろうと思いますが、こんな状況を助けてくれる場所があるのか当時は分からなくて。救いの場所だったのは、夜のコインランドリーでした。ちよっと家にいたくない、ちよっとやばいなってときは、近所のコインランドリーで本を読んだりしていました。

当時はまだ「ヤングケアラー」という言葉自体も知らなかったんですね。

社会人1年目のときに会った後輩にヤングケアラーという言葉を教えてもらいました。話を聞いて、自分もそうなのかもしれないと思ってたんです。(だけど、もう社会人なので、ヤングケアラーの枠ではないんだな、自分はやっぱり誰も助けてくれないんだろいうなとも感じていました。)

その後輩がヤングケアラーのサポートをしている団体「ケアラーパートナー木の根っこ」を知っていて、一緒に行かないですか？と声をかけてくれたから、そういった居場所と繋がるようになりしました。

ヤングケアラーの居場所に行ってみてどうでした？

相談や雑談の中で自分の状況を話すというのは少し難しくて、練習のいる

ことだと思いましたね。最初はなかなか話せずにいたんですけど、その場に来ていた子たちの話や悩みを聞く中で、自分がそのときに思っていたことや辛かったこと、助けて欲しかったことがポツポツと出てくるようになって、過去を整理したり、未来の選択をする勇気みたいなのをすくくもらいました。

誰かの話を聞くことが気持ちの整理に繋がるんですね。

そうですね。なので同じような経験の人がいてくれるっていうのは私にとってもありがたかったです。

面談のように「はい、話しましょう」という場ではなく、お菓子作りのような何気ない活動の中でポロっと会話できるのも良かったです。1対1で悩みを聞きましようという場だと昔の記憶がフラッシュバックして帰った後に結構しんどくなることもあるんですね。自然な日常の中で会話ができて何事もなかったかのように話が過ぎていく状況はすごくありがたかったです。

なるほど。ヤングケアラーという言葉は広がりしましたが、こうした当事者のリアルな体験を知る機会が少ないですね。もっとこうしてほしかった、これを知ってほしいなどありますが？

周りから普通に見える子、頑張っている子、不安定になったり、問題のある子って見られたりする子。いろんな

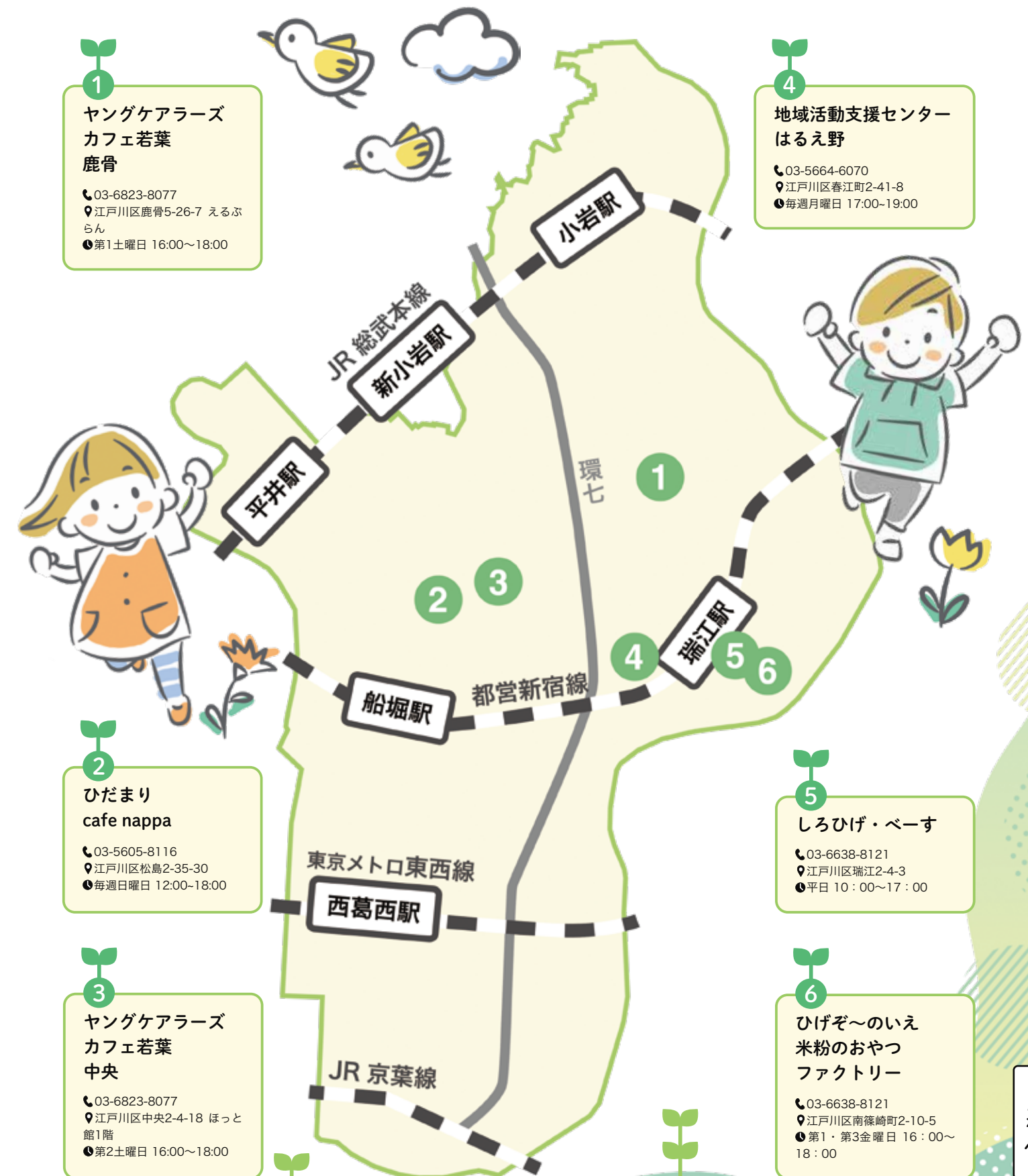
岡本さんのように、自分もヤングケアラーかも？と感じている子にメッセージをお願いします。

「私はどうしたいのかという自分の気持ちを大切にしたいです。ヤングケアラーの子は、自分がこうしたいっていうのがあっても、ほかを優先せざるを得なくて、主語が他人になりがちです。もちろんそれが悪いわけじゃないですが、多すぎちゃって。それで自分のやりたいこととか夢を諦めてしまいう子もきついですよね。だから、ときには「自分」を主語にしてほしい。これって、とても難しいことなんですけどね。「こうしたいな。」と伝えることは、決してわがままではないんだよ、と伝えたいです。



ひとりで悩まず、1度お話してみませんか？相談できる居場所が増えています。

ヤングケアラー相談窓口



Y
vol.7
こころと体をいたわる本
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



Point

#こころの傷を受け止める
#前向きにならなくても大丈夫



『傷を愛せるか』
大月書店
宮地尚子

人は傷ついたとき、どのようにその傷と向き合えば良いのでしょうか。本書は、長年トラウマや性暴力の被害者と向き合ってきた精神科医によるエッセイ集です。安易な「克服」や「回復」を説くものではありません。傷によって変容してしまった時間の感覚や、言葉にできない苦しみを丁寧にひも解き、消えない傷跡を抱えたまま生きていくことの尊さを描き出します。

効率や「前向きさ」を強いる現代において、「癒えない痛み」を



Point

#まずはゆるーい運動から
#適度な運動でこころを整える



『増補改訂版 がんばらないで 楽に長く走る 痛み、故障しらずの“脱力ラン”』
Gakken
鮎川良

適度な運動はこころの健康を保つためにも有効です。習慣化することでより高い効果を得ることができそうですが、きついものと考えてしまうとどうしても手が伸びなくなってしまうことが悩みの一つです。そこで、適度に脱力しながら体を動かす方法を取り入れて、まずは「継続すること」を目指してみませんか？

この本には、筋肉を効率よく使って疲れにくくする走り方や、習慣化を目指す記録方法など、自分のペースで長く続けるためのコツ

がたくさん載っています。また、体の緊張を緩めるストレッチは、運動後だけでなく普段の生活に取り入れることで疲れを和らげる助けになります。初心者だけでなく、どうしても運動の時間が取れない方にもピッタリです。

健全な精神は健全な肉体に宿ると言います。こころと体の調子を整えるためにも、ゆったりと体を動かしてひと汗かいてみてはいかがでしょうか。



【監修】江戸川区立東部図書館

15年目を迎えた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

たゆらかママが行く!



不登校や行きしぶりに悩んだとき

たゆらかママ取材班が「スクールソーシャルワーカー」に聞いてみました!

Let's talking time!

子どもが学校に行きたがらない。そんなとき、親はどう向き合えばいいのでしょうか。今回

は実際のママの体験談と、スクールソーシャルワーカーへの取材からヒントを探りました。

たゆらかママのゆるっとコラム ママたちのリアルな体験談

自分の気持ちを言葉で伝えるのが苦手な小学2年生のわが子。家ではささいなことで怒ったりすねたり、学校でも友達とのケンカが多いと聞き、他者とのコミュニケーションに不安を感じていました。その対応に疲れ、私自身もつい不機嫌になってしまうこともありました。

今回、SSWさんの取材の中で、思い切った担任の先生に相談することを進められました。1クラス30人という大人数の中でこんなことで相談していいのかとためらいましたが、「SSWとしてはどんなことでも、まずは話を聞いてほしい」という言葉に、こころが軽くなりました。実際に担任に電話で相談したところ、学校内でのうちの子のさまざまなエピソードを聞かせてくれたり、その中で性格も良く分かっていたり、その中で性格も良く分かっていただいていることもわかり、自分以外の誰かが、子供の事をちゃんと見て理解してくれているんだなあと、思うだけでとてもこころが軽くなりました。「わが子の悩みは親が解決しなければ」「大したことではない」と、ひとりで抱え込みがちですが、まずは誰かに話を聞いてもらったり、何気ない出来事でも共有してみたりすることが、いかに大切かを改めて深く実感しています。



たゆらかママ取材班
TAMO
たゆらかママ
2児のママ
小4:漫画大好きマイペース男子
小2:感情ジェットコースター女子



たゆらかママ取材班
おめぐ
たゆらかママ
3兄妹ママ
小4:姉妹反抗期男子
小2:夢見る少女
年中:天性のハッピーガール

小学校4年生の息子のクラスに、1年生の頃から不登校の子がいます。たくさん友達もいるのに学校に來ていない理由は、先生と合わないとか、勉強が嫌いとはなんとなく聞いていたけれど、公開授業でボツンと空いたその子の席が目に残るたびに、今はどうしているのかな...?と気になっていました。

5月に開催された運動会の途中、子ども達に近しい観覧席にいたときに私の隣にその不登校の子が突然ふらっと遊びに來たのです。久しぶりに会ったその子を見つけた子どもたちは?〇〇くん!と駆け寄って、とっても嬉しそうに彼を迎え、白組応援して!いやいや赤組でしょ!とその子の応援の取り合いに。その子もとても嬉しそうにリレーやダンスを応援していました。

久しぶりに彼に会えたことをシンプルに喜ぶ子どもたちの姿に、学校という枠にとらわれているのかもしれない大人だけで、場所がどこであろうと、子どもたちは違うクラスのお友達みたいな感覚で繋がっているのかもと思っただけでした。

2026年7月29日(水) 16:00~17:00 @ひげぞ〜のもぐもぐCAFE

子どもの不登校や行きしぶりに悩む保護者のための
ひとりで抱えないための第3回「おはなし会」

「不登校座談会」を開催します!

同じ悩みを持つ保護者同士、お菓子を食べながら少しお話してみませんか?



2026年2月17日に開催された「不登校座談会」の様子。

ひげぞ〜
もぐもぐ
Cafe



Insta

たゆらかママ...スクールソーシャルワーカー(以下SSW)や心理カウンセラーって学校のお便りでよく目にすることはあるんですけど、シンプルに2つの仕事の違いは何ですか?

森さん...心理カウンセラーは主に子どもの心理面のケアが中心ですが、SSWは子どもの環境全体を整えたり、必要な支援場所へお繋ぎする役割をしています。

たゆらかママ...なるほどー森さんはSSWとして、実際に子どもと接する上でどんなことに



お話を
伺ったのは...
森さん

23区内の元SSWとして現在はしるひげ在宅診療所でこれまでの経験を活かし、児童育成支援に携わる。

子どもを取り巻く大人が安心できることで、
結果的に子どもの安定に繋がっていきます。

たゆらかママ...小学校に上がってから学校の様子が全く見えないし何が原因で荒れているのか分からないことが増えて不安になります。

森さん...そうですね。ご家庭はどうしても課題点にしか目が向かなかつたりしてしまおうと思うんですけど、学校内や学校以外の子どもの様子で良かったエピソードをお伝えするようにしています。

たゆらかママ...それ、母親からするとすごく嬉しいな。先生から学校での悪いことを聞くとこちらも感情的になってしまうので...笑

たゆらかママ...森さんが関わった不登校に悩む親子にはどんな接し方をされていましたか?

森さん...いきなり支援者として形が入ると子どもも構えちゃうので、その子の好きなもの・安心できる話題を事前リサーチして関係作りを始めていました。SSWとしてはなく、「話しやすい大人」として接する工夫をしていましたね。

たゆらかママ...森さんが関わった不登校に悩む親子にはどんな接し方をされていましたか?

森さん...不登校支援では、実は本人より保護者支援が重要なケースが多いんです。お母さまは不安だったり焦り・自責感・孤立感を抱えやすいので、それが子どもにも伝わって親子共に不安定になりやすいんです。SSWは、お母さまの不安を取り除くことも大切にしています。

森さん...子どもを変えるのではなく、子どもを取り巻く大人の安心を増やしていくことで結果的に子どもの安定に繋がるんじゃないかなと思います。不登校支援って、短期間で解決しない場合も多いですよね。なので、学校に戻すことをゴールにせず、不登校の中でも生活を豊かにすることも重視していました。

たゆらかママ...実際にSSWに繋がるには、どうしたら良いのでしょうか?やっぱり学校経由が多い?

森さん...学校に配置されているSSWに相談しても良いですし、学校で話づらい内容であれば自治体の教育センターに相談しても大丈夫です。実際は深刻な悩みだけではなく、朝起きにくいなど日常の困りごとでもOKです。保護者の方も学校に遠慮しすぎないで小さなことでも相談してもらえたらいいと思います。早い段階の支援がすごく大事なので。



「体調を崩さず、長く働きたい」を叶える！ 医療法人主体の就労移行支援。

就労移行支援事業所 ひげぞーおもいでファクトリーの 体調の自己管理能力が身に付く独自カリキュラム

Point
障がいや体調
に対しての
サポートが充実



医療法人内実習

実際の仕事を体験しながら働く力を身に付けることができます。



専門職による講座

医師、看護師、リハビリ職、事務職など専門職による実践的な講座を受講できます。



臨機応変な個別支援

※PCは1人1台支給いたします。
ご利用者の目標や体調、就職希望に合わせて支援内容を柔軟に調整できます。

Point
長く働き続ける
ための心身の
自己管理方法が
身に付く

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12:00～13:00の間）

お問い合わせはQRコードから



・協賛・

きむらはいつもサバイバル 発達障がい奮闘記

vol.2

こんにちは、きむらです。前回のコラムを読んでくださった皆さま、ありがとうございます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、今回は「自分の歩幅で生きる」とについて書いてみました。

こんにちは。きむらです。まだ5月だというのに強い日差しを受けて参っています。ここ数年は毎年言っている気もしますが、今年も暑くなりそうで今からうんざりしています。

さて、そんな季節の変わり目ということもあってか最近の私はとにかく体調が芳しくありません。特に困っているのが仕事場でどうしてもウトウトしてしまうことが多く、前日の夜にしっかり寝てもラジオ体操やスト

レッチをしても何をやっても変な眠気やひどい倦怠感が容赦なく襲ってくることはありません。

私にはADHDや聴覚障がいといった特性がありますが、この抗えない眠気というのは本当に気合いややる気でもどうにかなるものではないのです。前の職場でも無理に座り続けて身体限界を迎えて欠勤が続いたこともありましたが、本当に無理なときはどうにもならないものです。

そんなふうになんか生きていくと「短時間勤務でもいいのではないかな？」と思うこともあります。今の社会は朝から晩まで週5日キッチリ働くのが当たり前ですが、障がいや特性を抱える方々はその基準に合わせるだけで毎日のエネルギーを使い果たしがちです。

その点、短時間勤務が残った時間を身体を休めることに充てる人が多いと思います。ある程度は体力に余裕を残しておくことは次の日もなんとか仕事場に向かうために重要なことだと思っています。余暇という言葉に「余裕のある時間」という意味があるように働くことの中に「余裕」を組み込むという意味では本当にとても良い仕組みだと思います。

ただ、勤務時間を短くすればその分だけ給料が減るのも現実です。特に障がい者雇用の現場では給料が低めに据え置かれていることも多く、生活していくうえでどれだけの金が必要か、という極めてシビアな話になります。

いくら身体が楽になるとはいえ、通帳の残高を見て胃がキツくなるようでは本末転倒な気がします。

でも、ここ最近長く生きるためには無理はしなきゃいけないと強く思います。私も42歳になり、人生の折り返し地点を過ぎました。この年齢になると、悲しいかな、障がいの有無を問わず同世代の無理をしている人たちの訃報を聞くことが増えてきました。

普通の人でもサバイブするのが大変な時代に障がいを抱えながら健常者の社会で普通を維持しようと無理を続けていたらいつか本当に命のロープがぶつりと切れてしまうこともある。若くして亡くなってしまうことはやはり悲しいことです。

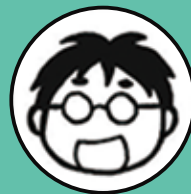
ここには、理念と現実の生活というシビアなせめぎあいが発生してそのことがまた自分にとっては胃が痛い話になります。命を守るために無理をせず短時間勤務を選ぶことも大事な時もありますが、しかし、それでは食べていけないという現実もあります。

この二つが頭の中でぐるぐる渦巻いてしまふこともあります。正解のない問いを前に「社会的な支援がもっと充実すればいいのに」という「わかつちやいるけど」なことを呟くことしかできない自分にも少し嫌気がさしたりします。

まあ、結局は最後には自分の体力との相談になるのでしょう。今の自分はどの程度の無

季節の移ろいに身をゆだね自分の歩幅で 生きたいよねという話

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。

・まなぶ・

NPO法人しろひげ・たゆらかファンド 設立1周年

2025年6月に設立したNPO法人しろひげ・たゆらかファンドは、多くの皆さまに支えていただき、このたび設立1周年を迎えることができました。心より感謝申し上げます。
本ページでは、この1年間の歩みと今後の取り組みについてご紹介します。

1年間の主な取り組み

ひげぞ〜のこころ食堂

7/11 8/1 9/5 10/3 11/7 12/5 1/9 2/6 3/6



子どもや高齢者、その家族、ここに障がいをもつ方など、さまざまな背景を持つ人たちが分け隔てなく集まり、家族のように心がふれあうコミュニティとなることを目指して活動中！

ひげぞ〜のこころ酒場



10/29
ひきこもりの方やご家族が趣味や日常のことなど、思い思いの会話を楽しめる“新しい居酒屋”です。

世代をこえて
会話が広がる場
となりました！

ヤングケアラー支援事業



相談支援 平日 10時～17時
食事支援 第一・第三 木曜日
家族の介護や日常生活の世話、家事や学業との両立など、さまざまな負担を抱える子どもや若者が存在します。中には周囲に相談できず孤立してしまう方も少なくありません。そのような子どもや若者一人ひとりに寄り添い、安心して過ごせる場、ほっと一息つける居場所を提供しています。

しろひげ・たゆらかファンドのラジオ番組 たゆらかゆるっとラジオ



隔週月曜日
あさ 7:00配信
人も地域もゆるっとつながることをテーマに、活動のことや現場で感じたことをスタッフやゲストとともにお届け。日々の中の“たゆらか”な時間を楽しめるラジオ番組。

NPO法人しろひげ・たゆらかファンドが目指す 新たなプロジェクト進行中！

居場所を必要としている人たちと、もっとつながるために、NPO法人しろひげ・たゆらかファンドでは、新しいプロジェクトを企画・準備しています。地域のみなさまとともに育てていくプロジェクトの概要や最新情報はQRコードからご覧いただけます。今後も活動の進捗や詳細を順次更新していきます。



1周年を迎えて



少し声をかけること

誰かを気にかけること

一緒に笑うこと

この1年間、しろひげ・たゆらかファンドの活動を、多くの皆さまに支えていただきました。心より感謝申し上げます。
在宅診療の現場にいますと、人は決して「特別な幸せ」だけで生きているわけではないことを強く感じます。誰かと一緒に

に食卓を囲めること。安心して「おはよう」と言える場所があること。少し笑えること。自分を待っていてくれる人がいること。そんな何気ない日常こそが、人のこころを支える大切な力なのだと思います。

しろひげ・たゆらかファンドでは、みんなで食えること、学ぶこと、体験することを通して、「ひとりじゃない」と感じられる居場所を育ててきました。その場所を支えてくださっているのは、ボランティアの皆さま、寄付で応援してくださる皆さま、そして関わってくださるすべての方々の温かな想いです。

優しさは、大きなことではなくてもいいのだと思います。少し声をかけること。誰かを気にかけること。一緒に笑うこと。その積み重ねが立しうだったこころを、もう一度社会へとつなぎ直していくのだと感じています。

これからも、誰もが安心して「ただただいい」と思える場所を、皆さまと共に育てていければ幸いです。今後とも、しろひげ・たゆらかファンドの活動を、温かく見守っていただけますと幸いです。

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、社会の壁を一緒に学んでみませんか。

第2回 ひきこもり

ひきこもりとは？

ひきこもりとは、さまざまな要因から就学や就労、交遊などの社会的参加を避け、6ヶ月以上にわたって家の中にいる状態のこと。誰とも関わらず孤立した状態になり、社会に一步を踏み出す方法やきっかけが持てない人も多く、その人数が社会問題になっています。
※内閣府2022年度「子ども・若者の意識と生活に関する調査」。

全国における ひきこもりの人数

146 万人
(15歳～65歳)



ひきこもり経験者の声

オノデラさん



中学3年から約4年半ほどひきこもりを経験しました。きっかけは、運動会の失敗が怖くて。今思えば考えすぎだなんて分かるんですけど、当時はみんなに迷惑をかけちゃうという気持ちが大きくて、その罪悪感は運動会が終わった後も拭えなくて、結局フェードアウトしていきました。

父は学校に引きずり出そうとしてきたし、母は正論が多いタイプだったので家族との壁も作っていました。でも、だんだんと今の自分を変えるのは難しいと思って、見守ってくれるようになったんですが、それが当時の自分にとってはありがたくて、やっと家にいてもいいのかなと思えましたね。

ひきこもり経験者・オノデラさんの話をもっと詳しく聞きたい方は「たゆらかゆるっとラジオ」をチェック！



ひきこもりのサポート



しろひげ・ベース 支援者 なかざわ

ひきこもり当事者の方々の置かれている状況や居場所での過ごし方は人それぞれです。彼らを「あるべき姿」に導こうとする態度は見透かされます。大切なのは、周囲の尺度で評価せず、自身の価値観を一旦わきに置いて相手の話を聴き、その大変さや価値観を受け入れることです。ここにいていいという安心感や信頼関係が生まれて初めて、人は未知のものへ一步を踏み出せます。まずは相手そのまま受け止める姿勢が大切だと思っています。

NPO法人しろひげ・たゆらかファンド
ただそこにいるだけでもいい、
一步を踏み出す居場所づくりをしています

生活・
こころの相談



働く体験



日中の活動



「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。

NPO法人しろひげ・たゆらかファンドの活動へのご支援よろしくお願いいたします

誰もが「自分らしくいられる」まちへ

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誰もが「自分らしく」、「あたりまえの幸せ」を実感して暮せるような居場所づくりに取り組んでいます。この居場所づくりを継続していくためにみなさまからの温かいご支援が必要です。一人でも多くの方に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よろしくお願いいたします。



詳細は
こちら



マンスリーサポーター募集中！



1,000 円のご協力が

駄菓子10袋分になり、子どもたちに「がんばったね」の気持ちを届けられます。



5,000 円のご協力が

居場所でふるまう約15食分の食事になります。地域の子どもたちが、安心してご飯を食べられる時間を支えます。



10,000 円のご協力が

1週間分の食事と、居場所の運営費となり、子どもたちが「自分らしくいられる時間」を守ることができます。

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。

ご入会特典

- 活動報告書（年1回）
- 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）
- ひげぞ〜くんデザインの手ぬぐい（入会特典）



◀ ひげぞ〜くんデザイン手ぬぐい

他にもこんなご支援方法も

たゆらかたうんでは制作や運営にご協力いただけるサポーターを募集しています。



資金サポーター



配布サポーター



制作サポーター

サポーター希望の方はこちら→ info@tayuraka.com

たゆらかたうん
ここでつながるまちづくり



Vol.9 2026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 / 〒江戸川区南篠崎町2-11-2 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

eito
健康、私に伝わる

粘土科学研究所
MONTAGNA CLAY SCIENCE LABORATORY

株式会社
ホワイトビード

一般社団法人 みんなの
就労センター/医療法人
社団しろひげファミリー

ー しろひげ在宅診療所/江戸川区駄菓子屋居場所 よりみち屋/江戸川区地域活動支援センター/江戸川区立東部図書館/岡本さん/株式会社ウメザワ/株式会社粘土科学研究所/株式会社ホワイトビード/SHIP! / ひげぞ〜のおいもとコーヒーフクトリー/ひげぞ〜のもくもくCAFE/ひげぞ〜のワンダーLAB