

あそぶ



「ゲーム×スポーツ」楽しく気軽に汗をかこう

# HADO

2024年6月「しろひげ・ベース」に、ARスポーツ「HADO（ハドー）」が導入されました！

と言われても、HADOって何？という方も多いですよ。とっても簡単に楽しいスポーツなので、みなさんにご紹介させていただきます！

今回は、実際に「HADO」をプレイしながら解説します！プレイ内容は数種類ありますが、今回プレイしたのは、プレイヤー同士の対戦型ゲーム。準備は、専用のバンドを片手に付け、スマホゴーグルを頭に被るだけ。目の前に、試合用のバーチャルエリアが出現します。プレイヤーがすることは、「利き手からエネルギーボールを出して相手に当てる（手を振る）」、「エネルギーボールをブロックするためのシールドを出す（腕を高く上げる）」、「エネルギーボールを避ける（体を動かす）」の3つです。相手に、より多くのエネルギーボールを当てた方が勝ちとなります。

専用のバンドとゴーグルをつけてゲームスタート！



ゴーグルをつけるとバーチャルエリア上に自分と相手の体力（上図の花びら型のマーク）が表示される。攻撃が当たると体力が1つ削られ、4つある体力が0になると攻撃したプレイヤーに1点が入る。



少し練習をしてから、試合スタート！感  
覚的には、ドッジボールに似ていると思  
いました。ボールを投げながら相手のポー  
ルも避けられないといけないので、なか  
なか難しい！

制限時間は80秒でしたが、全身を使う  
ので、5分くらいの体感があり、ちょうど  
いい時間でしたよ（次の日はしっかり筋  
肉痛）。今回は、1対1で試合をしまし  
たが、最大で3対3、別の種類だと、ひ  
とりでもプレイができちゃいます。ま  
た、ゴーグルを着用するので、あまり  
人と会話をしたくない方や、目を合  
わせるのが緊張するということも  
あります。少し体を動かしてみたい方  
はもちろん、運動が苦手な方やゲー  
ムが好きなお方、サクッと遊んでサ  
クッと帰るのもOKなので、ぜひ、し  
ろひげ・ベースのHADOイベントに  
参加してみてください！

### AR (Augmented Reality) について

「拡張現実」と言われ、現実の風景にデジ  
タル情報を重ねる技術。スマホや専用  
ゴーグルを使うことで、目の前の風景  
にCG映像が登場します。最近では、  
スマホアプリでも、街を歩きなが  
らカメラで遊べるARゲームが出て  
います。

## ATTACK



バンドをつけた手を前に突き出すとエナジーボールが発射され攻撃できる。

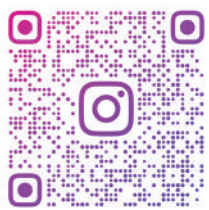
## DEFENSE



バンドをつけた手を上に数秒間あげ続けるとシールドを展開できる。相手の攻撃を防いだ状態でも攻撃できるのでとても便利。

## しろひげ・ベース HADO イベントについて

しろひげ在宅診療所新社屋としろひげ・ベースでは、定期的にHADOイベントを開催中です。イベント情報や詳細についてはこちらをご覧ください。



@SHIROHIGEFAMILY



右：駅前にあるのは旅に出る寅さんが、さくらの方を振り返ったシーンを再現した銅像。

まずスタートは京成電鉄柴又駅から。「男はつらいよ」の映画でもおなじみの寅さん像がお出迎え。駅舎も景観を損なわないよう、昔ながらのテイストになっていてタイムスリップしたような気分になります。

# 古き良き雰囲気が残るまちで、 柴又 帝釈天 参道めぐり 疲れたこころを温めよう



## 柴又ハイカラ横丁

駅を出発して約1分、商店街を進むと昔懐かしい駄菓子屋さん「ハイカラ横丁」が見えてきます。

店内はお菓子や雑貨がひしめき合っていて賑やかだけど落ち着く昭和な雰囲気を味わうことができます。

昭和レトロなパッケージのカレーや駄菓子、プロマイドなど今の時代ではなかなか出会えないアイテムがたくさんそろっています！



下：店内奥の方には昭和レトロなゲーム機がずらり。好みの一台を見つけられるはず。



営業時間：10:00～18:00  
定休日：不定期  
所在地：東京都葛飾区柴又7-3-12  
柴又駅出口から徒歩1分

上：様々な名字のシールが並ぶ。自分の名前も見つけられるかも。

取材したのは

しろひげ・ベーススタッフ和田でした！



どこにいる  
でしょうか？

## 亀家本舗



次は柴又といえば草だんご「亀家本舗」。

食べ歩きは1本180円～だんごの種類も豊富で好みの1本が見つかるかも。

1階の喫茶スペースは車いすでの入店も可能。入り口も広く段差も小さいので、からだに障がいがある方や車いすの方でも入りやすくなっています！



営業時間：9:00～17:00  
定休日：月曜日  
※予約状況で変更の可能性あり  
所在地：東京都葛飾区柴又7-7-9

### 障がいのある方にも使いやすい駐車場

柴又公園駐車場広場

営業日：年中無休  
利用料金：500円

#### Point

- ①身体障害者手帳、愛の手帳または療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所持する方が運転又は同乗する車両の場合、駐車料金が免除となります。
- ②駐車場から帝釈天参道まではスロープも設置されているため移動しやすいです。

## 精神保健福祉士が伝えたいコトバ

こころとくらしを一緒に整えましょう

医療法人社団しろひげファミリー  
精神保健福祉士

### 下前 さおり



普段は「江戸川区駄菓子屋居場所 よりみち屋」で働きながら、ひきこもりの状態にある方や学校に行きにくいお子様のサポートをしています。ご本人やご家族の気持ちに寄り添い、将来を一緒に考えています。

私は、小さな頃からおじいちゃんおばあちゃんついで、一緒にいると怒られる事もたくさんありましたが、それ以上に一緒に笑ったり、悩んだり、知らないことを教えてもらった経験から福祉の道に進みました。

そこから、様々な理由で学校に行けない人、病気を患い仕事復帰が難しい人、恋愛を諦めた人、幼いわが子と離れ離れになった人、自分を傷つけることで気持ちを落ち着かせる人など、色々な人が身近にいる事を感じ、自分は何かできないかと考えるようになりました。



私自身、現在二児の母親で答えのない毎日に日々悩み、時に苦しいと思う時さえあります。

しかし、同じような悩みを誰かに話し、共感とヒントがもらえる子どもと素直に向き合える自分もいます。

多くの人が自分の気持ちをきれいに理解し整理する事は難しいのではないのでしょうか。でも、誰かが聞いてくれたら少し違う道が見える時があります。

私は、おじいちゃんおばあちゃんにしてもらったように誰かと一緒に笑い、怒り、悩み、将来どこかのそのタイミングで「そういえば、あの時、あの人あんな事を言ってたなあ」と話の小ネタになるような関わりができれば良いと思っています。

### 精神保健福祉士のおしごと

精神保健福祉士はこころに障がいや悩みがある方の日常生活や社会復帰を支援するサービスです。

#### ①医療支援

医療サポートが受けられていない方を適切な受診につなげます。

#### ③家族支援

ご本人を支えるご家族の相談対応や、家庭内の課題に対しての支援を行います。

#### ②日常生活支援

安心して地域で生活できるように居住環境を整えます。

#### ④就労・就学支援

自立した生活を送れるように各種就労支援サービスの情報を提供します。

## はたらくりアル

はたらくことは、  
より自分を好きになる体験

# 第1回 しろひげ在宅診療所

この記事で、こころに障がいがある方々に、『働くことは自分を好きになるきっかけになる』ということを知ってもらいたいと考えています。

今回は、江戸川区を中心に在宅医療を運営しているしろひげ在宅診療所で働く、ひきこもりの経験者の久木野さんと彼の上司である黒川部長の対談を通じて、『はたらくりアル』を共有します。

“どんなに小さな一歩でも、必ず自分を成長させてくれるはずですよ。”

### くきの よしかず 久木野 義和

医療法人社団しろひげファミリー  
医事業務部

10年間のひきこもり生活や摂食障害を経験後、障害者雇用でしろひげファミリーに事務職員として入職。

#### 趣味

アニメ視聴、サッカー  
人から言われること  
変わり者、魔法使い



### 最初の一步

#### 摂食障害とひきこもりからの出発

久木野さん、お仕事を始めた経緯を教えてください。

久木野 私は、10年間ひきこもり生活を送っていたのですが、居場所がなく孤独で存在価値を見つけないと苦労していました。コロナ禍で外出が困難な時期、ひきこもりや摂食障害が増加していると報じられていました。そのニュースに触れ、「こんな時だからこそ、最期に良いことをして終わろう」という後ろ向きの中での、ポジティブな気持ちで仕事を始めたきっかけになりました。

### 自然体で接する

入職当時のことや、お互いの第一印象について覚えていますか？

黒川 はっきり覚えています。障害者雇用の方で初めてだったし、会うまでは正直、どう対応したらいいのかなああと緊張してた部分があったんですね。ただ、僕自身、誰に対してもなんですけど、もともと配慮ができるタイプでは無くて…(笑) だから、もうなんというか、何も考えず自然体で向き合おうと思っただけです。初めて会った瞬間、「障がい？ そうなの？」と思っ、その後も本当に分からなかったです。何度か「何の障がいですか？」って聞いたこともありましたが、

## しろひげ在宅診療所

重症度が高く通院できない患者様を対象に、在宅診療による医療・介護サポートを行っている診療所。

「病気を治す」ことだけでなく「心に寄り添うこと」を第一に考え、患者様やご家族の幸せな在宅での時間を創れるように24時間365日体制で支えている。



院長 : 山中 光茂  
診療科目: 内科、外科、心療内科、精神科  
電話番号: 03-5666-4675  
受付時間: 8:00~18:00  
所在地 : 〒132-0014  
東京都江戸川区東瑞江3-55-11

久木野 そうなんです。障がい者と接するのが初めてなんだなっていう風に思っていました！入職当時、障がい者のイメージってネガティブなものだと思ってるので、イメージを変えなきゃいけないのかなって思っていました。でも、入ってみたらそうではなく、逆に対応が『ぶっつう』すぎて、本当にそれが嬉しかったです。



くろかわ まさと  
**黒川 雅人**  
 医療法人社団しろひげファミリー  
 医事業務部 部長

しろひげファミリーの会社創  
 業メンバーで、現在は医事課  
 部長兼事務長。元バーテンダー  
 の経験も持つ。

趣味  
 海水浴  
 人から言われること  
 明るい、真面目



“業務ができなかつたら、  
 ただ苦手なだけだなら…”

## やりがいとこころの変化

—— 現在のお仕事での役割や日常業務について教えてください。

**久木野** 私は主に医師の書類サポートや医療・介護費の請求関連のチェックや、書類の発送業務など幅広い業務を担当しています。細かい作業が多く、ミスが許されない仕事なんですが、期限が決まっているものが多くて達成感を感じてます。

**黒川** 久木野さんは、いつも業務に対して事前に綿密な計画を立ててから取り組んでいます。突発的な業務や急な依頼に対しても、嫌な顔ひとつせず柔軟に対応してくれる姿勢を持っていて周囲の期待に応えてくれます。

—— 久木野さんにどんな仕事をやってもらうかについて、意識していることありますか。

**黒川** 障がいの方だからという考えないで、こうと思って、必要最低限の配慮を意識しています。とりあえず実際に業務を進めてもらい、できない部分は、すぐに移行するのではなく業務を切り分け、あえて他のスタッフとの関わりを持ってもらうようにして協力して業務が行えるようにしています。業務ができなかつたら、ただ苦手なだけだ…とかっていう感じですよ（笑）

**久木野** 仕事でミスをしたらしっかりと注意をしてくれそうですし、苦手なものは配慮して、得意な分野を活かせばいいという配慮をしてくれるので働きやすいです。たまに、えっ？って思うくらい大量の仕事も来ますが、いろんな業務をただただありがたいです。

—— この仕事を通じて、自分に対する見方や感じ方がどのように変わりましたか？

**久木野** 仕事を通じて、自分にも価値があると感じ

られるようになりました。特に、自分が作成した書類が他の人の役に立っていると感じる瞬間は大きな喜びです。同僚や上司から感謝の言葉をもらった時はめちゃくちゃうれしいです。

## メッセージ

—— 同じような障がいや経験を持つ方々に向けてメッセージをいただけますか。

**久木野** 自分を信じて、一歩踏み出してみてください。どんなに小さな一歩でも、必ず自分を成長させてくれるはずですよ。

## 組織としての取り組みとビジョン

### 共に成長する

—— 他の企業や組織に対して、こころに障がいがある方の雇用についてのアドバイスはありますか？

**黒川** こころに障がいがある方の雇用に限らずなんですが、業務を進めてもらいながら一人ひとりの特性を理解することを大切にして関係性を作っています。障害者雇用の職員も一般職員と同じ基準で業務配分や責任を持つことで、全ての職員が平等に成長できる組織になれると思っています。

久木野さんと黒川部長の対談は終始和やかでした。2人だけでなく、他の障害者雇用の方々やそれをサポートするファミリー全体で、成長しつづけるしろひげファミリーがこれからも楽しみます。

# 株式会社 JSH

## 訪問看護ステーション コルディアール葛飾

株式会社 JSH  
訪問看護ステーション  
コルディアール葛飾  
管理者 鈴木さん



医療職種の中でも、お話をすることが多い看護師さん！今回は「株式会社JSH 訪問看護ステーション コルディアール葛飾」の管理者・鈴木さんへ、インタビューをさせていただきました。「訪問看護では普段どのようなことを意識していますか？」「どんな相談が多いですか？」など、読み応えバッチリです。

### 01. まずは、訪問看護について質問させてください！こちらはどんなサービスですか？

訪問看護とは、看護師が医師の指示を受け、利用者様のご自宅に訪問して、看護提供をするサービスです。日常生活のことから対人関係、今後の生活の方向性など含め一緒に考えながら、より安心して自宅で過ごせるようサポートを行っています。

### 02. 自宅にいと、入院中とは違う悩みも出てくるので、看護師さんが来てくれるのはうれしいですね。コルディアール葛飾は、何名ほどの看護師さんが働かれていますか？

現在、スタッフは17名在籍しています。葛飾事業所はママさん看護師が多いので、急なお休みが必要なときでも、「お互い様だね」と言ってお互いの環境になっっていますね。会社全体としても大型拠点は複数あり、どこも同様に休みやすいのと、勤務形態も7種

### 03.

類あって、勤務日数や曜日、時間帯などを選択できます。また、途中での変更も可能となっているため、仕事とプライベートの両立がしやすい環境だと思っています。  
ママさん看護師だけでなく誰にとっても働きやすそうです！働いている方は、やっぱり精神科で経験してきた方が多いですか？

精神科病棟での勤務経験があるスタッフもいますが、未経験で入職される方もいますね。個人的にはあまりそこを重視せず、利用者様の生活や価値観を尊重できるような人柄かどうかを見えています。訪問看護はご自宅にお伺いするので、病院でありがちな指導的な関わりというより、利用者様と一緒に考えていくことが大事。なので、利用者様のために動いてくれる方と働きたいと思っています。そして、看護で分からないことがあれば、皆でカバーする。やっぱり人によって得意・不得意なことは違うので。私も管理者ですが、スタッフに頼

### 04.

ることも多くて、精神科以外の外科的なことなどは、おんぶに抱っこ状態です（笑）  
なるほど！スタッフ間でそういう相談をしやすいのは、とっても素敵なチームですね。鈴木さんも、利用者様のご自宅に訪問されていますよね。利用者様からどんな相談や悩みが多いですか？

眠れない・不安・家族間含め人間関係の悩みなど様々ですね。書類の手続き方法の相談などもあります。イライラしたときやストレスが溜まったときの発散方法なども、相手が興味を持ちそうなことを考えて色々と提案します。時には対応についての指摘もありますが、そういう言葉を言ってくれるのも自分の成長には大切なことだと真摯に受け止めるようにしていますね。利用者様からも色々勉強させてもらいながら、日々一緒になって考え、少しずつでも前進できるように関わっています。



上：訪問看護ステーション コルディアール葛飾の職員の方々。

## 05.

鈴木さんの第一印象は、すごく穏やかで優しいそう！なので、イライラしている様子がイメージできませんが、イライラすることもありませんか…？

勿論ありますよ。一人でいる時、車の中などで発狂しています(笑)でも、キャパシティは広い方かと思っていました。私は、身体的な健康はもちろん、自分の精神的な健康を保つのも人と関わるうえでものすごく大事だと思っているので、面接のときから入職した後もみんなに言っています。「休みはしっかりと楽しんでね」って。

## 06.

そんな鈴木さんのストレス発散方法も知りたいです！

大きな課題ですね(笑)でも一人カラオケに行けるようになってからは、普段自分の考えや思いを伝えられなくてモヤモヤすることもありますが、その思いをカラオケでぶちまけちゃいます！

## 07.

最後になりますが、この情報誌のタイトルにもなっている「たゆらか」は、変わり続ける、こころの動きを表現しています。鈴木さんから、たゆらかな心づくりのためにコメントをください！

「1回、2回くじけても、これをしたかと思ったら、あきらめない。」途中休んでも、後退してもいいから、これをしていという気持ちはずっともち続けてほしいなと思います。私も辛くて逃げたかと思つた時、「この仕事が好き、この仕事をやりたい」という信念を曲げないでいると、なんだかんだうまく乗り越えたりできるんです。何かしたいと思える気持ちは宝物だと思うし、サポートをしたいなと思っている人は周りに必ずいるので、その気持ちさえしっかりと忘れずもってもらうだけで十分だと思います。休んでも、後ずさりしても、「大丈夫だよ」。私も自分に言ってあげたいです(笑)

## 株式会社 JSH

### 訪問看護ステーション コルディアール葛飾



所在地：  
〒125-0042  
東京都葛飾区金町 1-19-3  
日立金町ビル 5階  
JR 金町駅から徒歩 11分  
京成金町駅から徒歩 10分

HPは左のQRコードからチェック！



TEL: 03-5876-6296 FAX: 03-5876-6297

鈴木さん、ありがとうございました！インタビュー中、ずっと鈴木さんの優しさや笑顔に、こころがほっこりしました。普段、生活をしていると上手くいかずモヤモヤすることも多いですが、まずは「大丈夫だよ」と、自分を受け止めることが大切なのかもしれないですね。



「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。



## 編集後記

企画から5ヶ月、ついに創刊号が完成しました！実は、編集部はみんな素人集団。でも、仲間を信じてがんばればできるんだという気持ちで乗り切りました。次号もさらにパワーアップしてお届けしますので、楽しみにしてください！

編集長 TAMO

入職して初めての大事な仕事がこの『たゆらかたうん』の編集業務。メンバーの伝えたい想いが溢れて気が付けば20ページに…。無事完成してリリース出来るのがうれしいです。1人でも多くの方の心に届きますように！

ライター Omega

みんな違ってみんな良い。個性豊かなメンバーが集まり、他にはない「たゆらからしい」創刊号が完成しました。子ども心を忘れず、お出かけしたくなるような情報をお届けします！毎号の和田を探せもお楽しみに！

ライター 和田

創刊号、ついに発刊！

皆様の日常に寄り添えるフリーペーパーを目指していきます。温かいご支援よろしくお願ひ致します。

Web エンジニア みずた

創刊号の対談の中で区長から江戸川区のまちづくりに対する熱い想いを伺うことができました！

みんなが個性を認め合いながら自分らしくのびのびと暮らせる社会にしていきたいために何が出来るか？！

たゆらかたうんをよろしくお願ひします！

編集 れいちる

たゆらか編集部の会議は、金曜日の夕方に開かれるのですが、頭の中はもう週末のことでワクワクしてしまい、正直あまり集中できてません(笑)。編集部会議のときから、週末は始まっているんです！

ライター えいこう

紙媒体のデザインは未経験、右も左も分からない状態で携わらせていただいた、たゆらかたうん創刊号。

まだまだ未熟な所もあるかと思いますが、読者の皆様に少しでも楽しんでいただければ幸いです。

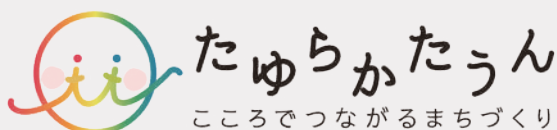
デザイナー せっきー

一番上段の真ん中で青いシャツを着ているのが私です。

見てわかる通りラーメン大好き人間です。

結局ラーメンが全て解決するといっても過言ではないです。

セールスマネージャー いいじま



VOI.1 2024年8月8日発行(年4回発行)

Web版たゆらかたうんは近日公開予定です。  
お楽しみに！

制作 / 発行 株式会社ホワイトビード  
〒132-0011 江戸川区瑞江2-4-3 プラウド瑞江102  
TEL 03-6638-7564 FAX 03-6638-7565  
<https://whitebeard.co.jp/>

たゆらかたうん 協力・監修  
医療法人社団しるひげファミリー  
しるひげ在宅診療所  
<https://shirohige.clinic/>