



# たゆらかたうん

こころでつながるまちづくり

「江戸川区長対談  
特集 喜怒哀楽を  
出せるまち



江戸川区の新アクティビティ  
HADO

精神保健福祉士が  
伝えたいコトバ

はたらくリアル  
第1回 しろひげ在宅診療所

TAKE  
FREE

ご自由にお持ちください

こころの中で車いすに乗っている方を助きたい

喜怒哀楽を出せるまち

笑顔だけでは疲れてしまいますからね

会議室で話しているだけでは問題の本質に気づけないんですよ

江戸川区長

齊藤 猛

江戸川区駄菓子屋居場所 よりみち屋  
店長

しろひげ在宅診療所院長

山中 光茂

石川 玲子

たゆらかたうん創刊号のゲストは  
ケースワーカーとして  
福祉の現場に携わっていた経験を持つ  
江戸川区の齊藤猛区長をお招きし、  
こころに障がいがある方を支える  
取り組みなどインタビューに  
お応えしていただきました！

# 江戸川区長対談

## 笑顔だけじゃなく、

## 自然体で喜怒哀楽

## を出せるまぢ

**斉藤** お話する前に・ひとつ教えて頂きたいのですが、今回発行される情報誌の『たゆらか』という言葉初めて聞くのですが、どのような意味があるのですか？

**山中** 実は『たゆらか』という言葉には揺れ動いて定まらないという意味があるんです。

ここに障がいがある方に限らず、気持ち揺れ動くことに戸惑うことが沢山あると思います。

でも、そんな浮き沈みの気持ちは誰しもが持っていて、むしろ揺れ動くことを寛容な気持ちで受け止め合う、定

まらなくて良いんだよという思いを込めてネーミングしました。

**斉藤** なるほど！良い響きの素晴らしい言葉ですね。実は、江戸川区も笑顔があふれるまちじゃなく、喜怒哀楽を出せる自然体なまちにしたいと思っています。毎日笑顔だけでは疲れてしまいますからね。一緒に取り組んでいるよりみち屋は、石川店長はじめスタッフの皆さんのおかげで、笑顔を中心其自然体で過ごせる居場所になっていますね。

**石川** おかげさまでこの1年で100名以上の方が利用して下さって

いて、ここに障がいがある方や、ひきこもりの状態にある方の居場所として認知されるようになっていっていると実感しています。就労体験を通じて、実際に就労につながった方もいらっしゃいます。実はこの対談の前に、よりみち屋の就労体験をされて江戸川区役所に就職された方と偶然再会をして…実際に働く姿を見てうれしくなりました。



右…江戸川区瑞江にある江戸川区駒菓子屋居場所よりみち屋の店内の様子。江戸川区ひきこもり支援推進事業の一貫として、ひきこもりの状態にある方が安心して過ごせる交流の場の提供のほか、駒菓子屋での就労体験を行っている。

# 日本全国で働きづらさを抱える多様な人々

※日本財団「WORK! DIVERSITY」からデータ引用

ひきこもり

54万人

貧困母子世帯

49万世帯

がん患者

48万人

非就労障がい者

356万人

ニート

145万人

難病患者

60万人

「この中で車いすに乗っている方を助けたい」

**山中** 齊藤区長が就任されてから、こころに障がいがある方の痛みに寄り添った政策が多いなど感じます。

**齊藤** そう言っていただけだと嬉しいです。私が区長に就任した際に江戸川区の全35万世帯、できる限り世帯状況を把握したいと思い、それならシンプルにアンケートを取ろう!と全世帯の中で行政に関わっていない約18万世帯の方にひきこもり実態調査を行いました。

**石川** 18万世帯の調査をされたとはすごいですね。

**齊藤** アンケートに答えて頂いた方はもちろんですが、実は深いリスクを抱えている方ほど返信がなく声を挙げられないご家庭だと私は思っているんですよ。

**山中** この調査をしようと思われたのは、区長自身のケースワーカーの現場での経験が影響されていますか?

**齊藤** そうですね。20代の頃、

ケースワーカーとして江戸川区の福祉事務所に勤務していました。まだ都営新宿線もなかった頃でしたので、自転車で色々な環境のご家庭を訪問していました。行政として把握しているハイルスクの方々や障がいのある方々のご家庭が多く、色々な現実に直面しました。

**石川** 様々な課題のある家庭を中心に訪問されていたということですね。

**齊藤** そうなんです。ある時に厚生労働省の調査で、江戸川区の全地域を全軒訪問するという宿題を出されました。地元の方行政として既に色々なデータもあり、改めて調査をすることに半信半疑でしたけれど。

**山中** 実際に訪問されていかがでしたか?

**齊藤** いざ訪問してみると、精神疾患や認知症、不登校など家族全体で複雑な課題を抱えているにも関わらず、データには出てこない深い課題を抱えたご

家庭の存在や、その数の多さに衝撃を受けました。結局、我がが把握しているのはほんの一部だと自分の目で見え感じ、その時の経験が原点になっていると思います。

**石川** 区長がおっしゃるように、よりみち屋を利用されている方も、やはり家庭状況などの悩みを抱えた方が多く、私たちの想像以上にこの江戸川区でもひきこもりの状態にある方が沢山いらっしゃると思います。

**山中** 実際にしるひげ在宅診療所でも、全患者様の2割以上の方が精神疾患を抱えているという現実があります。

**齊藤** 私はひきこもりの状態にある方は、こころの中で車いすに乗っていると思っっているんです。目に見えない苦しみや痛みを抱えて背負って生きていらっしゃるのです。地域の方のネットワークにも助けていただきながら、居場所や就労の場所を提供したり、少しでも支えになればと思っています。

# ビールの力を

## 就労困難者の支えに

**山中** 今後、江戸川区として就労困難者のための働き場所として、ビア事業に取り組みられるようですね。

**齊藤** 水やお茶と並んでビールは代表的な飲料です。醸造所やビアホールなどの拠点を整備し、醸造や販売に携わってもらおうなど、そこで就労困難者に働く機会が提供できると思っています。販売も検討しているので、私自身は消費の面でしっかりと貢献できると（笑）

**石川** 区長は、お酒が好きな人ですね（笑）

就労の場を江戸川区が積極的に提供して頂けるのは、就労困難者のこころの支えになると思います。よりみち屋はひきこもりの状態にある方が就労体験できる場所ですが、居場所としての小さな共生社会があります。障がいがある方、高齢者、地域の子供たちが、分け隔てなくお互いを理解しながら関わり合っています。

す。その環境が新鮮で楽しいという声が多く、これからも江戸川区をそんなまちにしていけたらいいと思います。

**齊藤** 会議室で話しているだけでは、実際の問題やこころの痛みってわからないんですね。

石川店長はじめ、現場の方の声を一緒に形にしながら、こころに障がいがある方やひきこもりの状態にある方やそのご家族が自然体で生活できる、江戸川区をそんなまちにしたいと思っています。

ケースワーカーだったご経験を活かし、江戸川区でこころに障がいがある方やひきこもりの状態にある方に向けて先進的でありながら、痛みに寄り添った取り組みを提案されている齊藤区長。これからもよりみち屋を通して江戸川区と共に当事者の支えとなるような居場所づくりをしていきたいと思っています。



さいとう たけし  
**齊藤 猛**  
江戸川区長

**生年月日** 昭和 38 年 3 月 30 日  
**学歴** 早稲田大学社会科学部卒業  
**職歴** 1982 年（昭和 57 年）江戸川区入区  
2007 年（平成 19 年）医療保険課長  
2011 年（平成 23 年）財政課長  
2014 年（平成 26 年）福祉部長  
2018 年（平成 30 年）江戸川区教育長  
2019 年（平成 31 年）江戸川区長



いしかわ れいこ  
**石川 玲子**  
江戸川区駄菓子屋居場所  
よりみち屋店長  
医療法人社団しるひげファミリー  
社会貢献部 部長



やまなか みつしげ  
**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  
院長

### 江戸川区 ひきこもり相談窓口

ひきこもりの状態に関するお悩みを打ち明けてみませんか。  
相談は、ひきこもりの状態にある方、ご家族等どなたでもできます。

**TEL: 03-6657-4688**



詳細は HP から  
ご確認いただけます。



左の QR コードから  
手話講座動画を  
Check

## しろひげ・べーす 手話講座

最近では手話をテーマにしたテレビドラマが増えています。これをきっかけに手話に興味を持つ人が増えていくことは、とても喜ばしいことです。

しかし、なかなか手話を学べる場が少なかったり、覚えてもどこで手話を使えるのか、わからない人も多いです。

ろう者の私としても、少しでも社会に手話を広めて、よりコミュニケーションをとりやすくなりたい気持ちがありますので、よりみち屋の事業の一環として手話講座を開設することになりました。

ろう者から直接手話指導を受ける機会には、とても貴重だと思います。「手話は難しい」というイメージがありますが、私も、手話は大学に入ってから始めたので、その経験を活かしながら、「楽しく学ぶ」ことをモットーに手話指導を行っています。手話だけではなく、ろう者からの視点や、ろう文化も色々とおもしろいものです。

従来の堅いイメージに捉われないことが大事ですので、興味を持たれたら、ぜひ申し込んでください。来所して少しお話しするだけでも構いませんのでお待ちしております！

熊谷有央

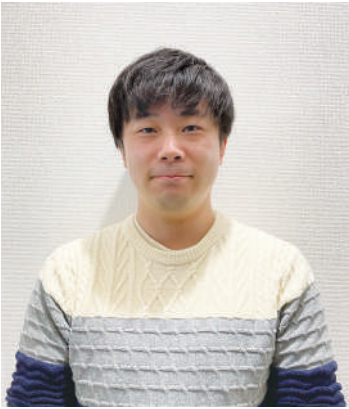


### 手話講座講師

くまがい ともひろ  
熊谷 有央

株式会社ホワイトピアード  
ろう社会福祉士

静岡県出身。先天的に聴覚障害を持つ。専門学校、大学で社会福祉を専攻に学び、その後、重複聴覚障害者授産施設、地域活動支援センター、聴覚障害児入所施設等の福祉現場を経験しました。また、専門学校の手話講師を務めた経験もあります。



お申込み・不明点  
のお問い合わせはこちら



しろひげ・べーす

所在地：〒132-0011

東京都江戸川区瑞江2丁目4-3

TEL : 03-6638-7564

MAIL : event-info@shirohige.clinic

	定員	対象者	料金
体験 (全2回)	5名	・手話を初めて学ぶ人 ・経験してみたい人	無料 (各回1時間)
中級 (全6回)	5名	・体験手話講座修了者 ・手話で指文字、挨拶ができるレベルの人	6回 6000円 (各回1時間)
手話でお話し会	5名	・ある程度手話ができる人 ・手話で簡単な日常会話ができるレベルの人 ※参加者が2人以上で開催	500円
マンツーマン 指導	—	・各自の課題に挑戦したい人 ※日程は随時、相談に応じます	4000円 (1時間)

## よりみち屋とは？

江戸川区駄菓子屋居場所 よりみち屋では、ひきこもりの状態にある方が安心して過ごせる交流の場の提供や就労支援を行っています。社会福祉士や精神保健福祉士、ひきこもりの状態を経験したピアサポーターなど職員10名で運営。利用者さんからは、明るい雰囲気ですぐに話しかけやすくとても落ち着く場所ですね。と嬉しい言葉をいただいています！

## よりみち屋の居場所プログラム

- よりみちミーティング&よりみち茶話会（当事者会）
- 家族のおはなし会（家族会）
- 手話でおはなし会（手話カフェ）
- ボッチャ
- 健康体操
- 手芸部
- 園芸部
- 卓球
- ボードゲーム など

特にボードゲームはルール確認など初めて会う利用者さん同士のコミュニケーションのきっかけにもなる人気のプログラムです。

他にも利用者さんの要望に沿って様々なプログラムを実施しています。



アットホームな雰囲気の居場所スペース。

江戸川区駄菓子屋居場所  
よりみち屋

よりみち屋 イベントスケジュール

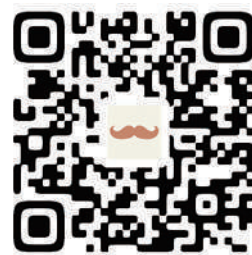
※平日は発達支援する場合がございます。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
【10月】 132-0011 東京江戸川区瑞江2-4-3 アットホームな居場所です！	【おはなし会】 03-5666-1606 【ボードゲーム】 www.whitebeard.co.jp	15:00-18:30 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム	15:00-18:30 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム	15:00-18:30 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム	お休み
4 お休み	5 お休み	6 13:30-14:00 ボードゲーム 15:00-18:00 おはなし会	7 15:00-18:00 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム	8 15:00-18:30 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム	9 15:00-18:00 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム
11 お休み	12 お休み	13 13:30-14:00 ボードゲーム 15:00-18:00 おはなし会	14 15:00-18:30 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム	15 15:00-18:00 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム	16 15:00-18:00 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム
18 お休み	19 15:30-18:30 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム	20 13:30-14:00 ボードゲーム 15:00-18:00 おはなし会	21 15:00-18:30 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム	22 15:00-18:30 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム	23 15:00-18:00 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム
25 お休み	26 15:00-18:00 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム	27 15:00-18:00 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム	28 15:00-18:00 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム	29 15:00-18:00 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム	30 15:00-18:00 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム
					31 15:00-18:00 おはなし会 15:00-18:00 ボードゲーム

イベントカレンダーの一例。

毎月様々なイベントを行っています。

最新のカレンダー  
はQRコードから  
チェック



8月から第2・4土曜日  
OPEN



## 駄菓子屋での就労体験

江戸川区在住でひきこもり相談支援員と繋がりを持つ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、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。また作業を通して、自分の得手不得手にも気づくことができます。就労体験の期間中に、次の就労のステップについてよりみち屋の職員と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。

## ひきこもりの状態にある方とご家族へ

私たちは、共に考え寄り添いながら人と人を繋ぎ安心して次の一歩を踏み出せるようサポートしていきます！

明るく話しやすい職員がお待ちしております！

お気軽にご相談ください。



江戸川区駄菓子屋居場所 よりみち屋

所在地：〒132-0011

東京都江戸川区瑞江2-4-3

TEL : 03-5666-1606

HP : <https://whitebeard.co.jp/>

人気理学療法士が伝えたい

# こころと健康メッセージ

岩松 樹  
Tatuki Iwamatu  
理学療法士



渡辺 駿  
Syun Watanabe  
理学療法士

運動は継続することが何よりも大事ですが、毎日必ずやらないといけないということではありません。疲れている時や気が乗らない時、雨が降って憂鬱なときは迷わずおやすみしちゃいましょう。やりたくない時はやらない。でも、やりたいと思った時はスパッとやる。ゆるく続けることが大事だと考えています。あるアニメでこんなセリフがあります。「こんな世の中に慌てたり、叫んだりするに足りるようなことなど何もないぞ」みなさんもご自身の気持ちを大切に、無理せず続けていける運動を見つけましょう！

## 健康ホルモン マイオカインって知ってる？

みなさんも身体を動かすことで気分がスッキリとする経験があると思いますがこれはこころと身体で深い結びつきがあることが関係しているのです！

みなさん最近注目されている「**マイオカイン**」という言葉をご存知ですか？

運動をすることにより筋肉から分泌されるたんぱく質の総称で、ギリシャ語のmyo(筋)とkine(作動物質)を組み合わせで作られた造語です。運動と健康の仕組みを解明するカギとなる物質として注目されています。

良い効果の中には、怪我が早く治る、がんの増殖を抑える可能性があるなどと言われていますが、その中の一つに**不安定な精神を改善する**効果の報告が複数あります。

こころが不安定な方の血中濃度では低いことや運動を継続することで増加するという報告があります。

これが身体を動かすと気分がスッキリとする理由です。万能ホルモンである「マイオカイン」を増やすには**下半身の運動が効果的**。スクワットなどのメジャーな運動もどんな効果があるか理解すると運動が苦手な方もチャレンジしやすいですよ！

Lets try!

## マイオカインを増やせ！健康体操

※腰や膝に不安がある方は壁などを支えにして行ってください。



**1** かに股のように爪先を少し外側に向けて肩幅程度まで広げます。



**2** 腰を反らしすぎないように真っ直ぐをイメージしてゆっくり腰を下ろします。

Point

この時に膝は爪先より前に出すように意識すると腰の負担を抑えられます。



**3** 地面を蹴るようにゆっくりと力を入れて足腰を伸ばします。



## 管理栄養士からのメッセージ

こころと栄養の関係はとてつなかりが深く、こころのバランスを保つために栄養バランスを意識することは大切なことですが、そればかり気にしてしまうと食事を楽しむことができなくなってしまいます。

「お昼ご飯は少し食べ過ぎたから、夕食は控えめにしよう」「今週はバランスの良い食事を意識することができたから、休日のランチは好きなものを食べよう」など、オンとオフを切り替えることが出来たら良いですね。思うようにいかないこともたくさんあると思いますが、長い目で見て、60～80点の食生活を送ることができれば自分を褒めてあげましょう。



医療法人社団  
しろひげファミリー  
栄養ケア部 部長

高山 理恵子  
Rieko Takayama

管理栄養士  
精神保健福祉士  
健康運動指導士

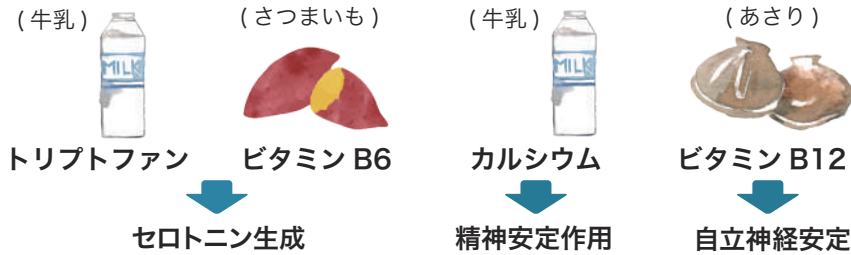
管理栄養士が考える  
こころが整う健康レシピ  
ほっこりぐっすり  
幸せシチュー

今回のレシピには、ココロとカラダが安らぐ手助けをする成分を集めてみました。幸せのエッセンスが詰まったシチュー、ぜひお試しください。



### 栄養豆知識

このレシピにはココロをリラックスさせる4つの栄養素を取り入れてます。



### セロトニンとは？

セロトニンは精神を安定させるはたらきのある脳内神経伝達物質の一つで、幸福感に関わることから「幸せホルモン」とも呼ばれています。

### 材料 (4人分)

豚肉…………… 200g	小麦粉…………… 30g
あさり…………… 200g	牛乳…………… 450ml
さつまいも… 中 1/2個	水…………… 100ml
じゃがいも… 中1個	サラダ油…………… 6g
にんじん…………… 1本	バター…………… 20g
玉葱…………… 中1個	コンソメ…………… 5g
ブロッコリー… 1/2個	塩・胡椒…………… 1g

### 栄養情報 (1人分)

エネルギー：362kcal	炭水化物：47g
タンパク質：21g	食塩相当量：1.6g

### 作り方

- ① さつまいも、じゃがいもは大きめのひと口大に切り、にんじんはじゃがいもより少し小さめの乱切りにする。玉ねぎは4等分のくし形切りにし、さらに横半分に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、下ゆでする。
- ③ 豚肉はひと口大に切り、塩で下味をつけ、フライパンで軽く焼き色をつけ、取り出す。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、さつまいも、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを中火で炒める。
- ⑤ いったん火を止めて薄力粉をふり入れ、全体を混ぜたら中火にかけて炒める。
- ⑥ 小麦粉が全体になじんだら、水、牛乳を入れ、ポコポコ煮立つくらいの火加減にし、15～20分ほどじゃがいもに火が通るまで、底が焦げないように途中かき混ぜながら煮る。
- ⑦ 下茹でしたブロッコリー、焼いた豚肉、あさり、バター、コンソメを入れ、再び5分ほど煮る。

# 薬局ニコニコ

# 薬局ニコニコ



みなさん、「訪問服薬指導」ってご存じですか？薬剤師さんが、ご自宅や施設へ伺い、お薬の配達や管理、相談に乗ってくれるサービスで、現在は全国の薬局の内、約2割が実施しているそうです。今回は、訪問服薬指導に力を入れている江戸川区の「薬局ニコニコ」さんへ取材をさせていただきました。江戸川区で生まれ育った管理薬剤師・蛭田（ひるた）さんが、とても親切に話してくださりましたよ～！

オンライン服薬指導や、LINEを利用した処方せん受付も！

訪問服薬指導に特化

## 01. まずは、訪問服薬指導と薬局ニコニコさんについて教えてくださいー！

訪問服薬指導は、主治医より「薬局までお薬をもらいに行くのが困難」または「服薬管理が難しい」と判断された方が対象となります。当薬局は、この訪問服薬指導に特化した薬局で、今年で7年目。江戸川区を中心に、葛飾区、江東区、墨田区など広い範囲の利用者様へお薬をお届けしています。もちろん、薬局に来てお薬を受け取ることも可能ですよ。

## 02. 江戸川区の中でも薬局ニコニコさんの特徴や強みはどんなところですか？

当局では、たくさんの方の薬剤師が働いているため、広いエリアでも迅速かつ、しっかりと利用者様をサポートする体制が整っています。また、オンライン服薬指導（オンラインでお薬の飲み方を説明するシステム）や、LINEを利用した処方せん受付（事前に処方せんの写真を送ってもらい、お薬を用意しておくサービス）も導入しているので、利用者様のさまざまなご希望にお応えできます。

地域に根差した薬局です！

毎回同じ薬剤師がご自宅を訪問

## 03. 現在、ニコニコさんで働かれている薬剤師さんは17名！江戸川区の中でも多いと聞いています。今日は薬局へお邪魔して取材をさせてもらっていますが、みなさん優しく、お家でも緊張せずお話できそうです。

当局は、利用者様がお話ししやすいように、地区担当エリア責任薬剤師を配置し、基本的に毎回同じ薬剤師がご自宅へ伺うようにしています。利用者様の緊張感も少なくなり、生活や体調の変化など、細かい部分にも気づくことができますよ。

## 04. なるほど。地域に根差した薬局を大切にされていることが伝わってきます！

そうですね。自分自身が江戸川区で生まれ育ったので、この地域に貢献したいと思っています。大きな薬局で働いていたこともありましたが、今の方が地域のみなさんに近く、裁量権も持っていることができるので、充実してますね。

# 薬局を支える 最新テクノロジー

05. あと薬局には、見たことがない機械がたくさん…。これは何ですか？

この機械は、カメラでお薬を読み取り、処方と間違いが無いかをチェックしてくれる機械です。とても高性能ですが、まだまだ薬局でも導入しているところは少なく、江戸川区でも数店舗しかないかと。



機械による2重チェックで安心なお薬処方

06. すごい！AIテクノロジーって感じがします！（笑）

お薬の飲み忘れや飲み間違いが多い利用者様へは、服薬管理をしてくれるロボを貸し出すこともありま



服用管理ロボのボタンを押すと…

07.

お薬が多いと、「あれ…あの薬飲んだっけ？今、口に入れた薬なんだっけ？」とか分からなくなるので、僕も欲しいです…。

当局的利用者様もたくさんのお薬を服用している方が多いので、そのあたりも、しっかりカバーしています！訪問服薬指導では、週1回ご自宅へ伺ってお薬をお渡しするだけでなく、利用者様の生活に合わせたお薬の飲み方を一緒に考えられることもポイントですかね。初めて利用するという方でも、連絡があった当日〜翌日にはご自宅へ伺えるので、まずはぜひ、薬局ニコニコへご相談ください！



薬が入ったケースが自動で出てくる！

## 薬局ニコニコ



所在地：〒132-0021  
東京都江戸川区中央 4-11-8  
アルカディア親水公園ビル 1F

TEL：03-5879-2514  
FAX：03-5879-2518  
LINE: @mum7321t



HPは左のQRコードからチェック！

蛭田さん、ありがとうございます！薬剤師さんが多くて、いろんなサービスを用意している薬局ニコニコさんなら、安心してお薬をお任せできそうです。正しくお薬を服用することは、安定した体調、楽しい生活への第一歩。薬剤師さんと相談しながら、上手にお薬と付き合っていきたいですね♪

開局時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~18:30	○	○	○	○	○	○	/	/