



中学生時代に舞佳さんのボーイフレンドが不登校になった。後に夫となる一色君だ。舞佳さんは慌てなかった。放課後、一色君の家に集まる友人が「おい舞佳、一色は元気だったよ」などと教えてくれたからだ。3年生になって一色君は登校を始めた。一緒に高校を卒業して舞佳

さんは保育士になった。乳児院や保育園に様々な発達障害を持つ子がいて障害児保育については現場で多くを学んだ。これが後に児童発達支援士や発達障害コミュニケーションサポーターの資格取得に結びついた。自分の初めての子が1歳半検診で「発達障害の可能性」を指摘された時には「親を選んで生ま

れてきたね」と愛おしく思ったと話す。この子は「今にして思えば睡眠障害」で昼も夜も眠らなかった。高速道路を車で走る時だけは大人しくしていた。この「闇の時代」を舞佳さんは夫や4人の両親の協力を得て乗り切った。



続いて2人目の子にも同じく障害があると分かり、さらに第一子が不登校になった時、舞佳さんはいよいよ決心を固め「わが子と一緒に、フォローが必要な子供や両親のための居場所づくり」を始めることにした。不登校の子や発達障害を持つ子に「どうせ自分にはできない」と思っ

てくれてありがとう。話させてくれてありがとう」と話しかける。視点を覚えて伝えることが大事。舞佳さんの子は「どうせ自分なんて」と言わなくなった。「俺は料理人になるのだから、厳しいことを言っていよいよ」と最近

は話すようになった。子ども食堂を運営するのが夢だという。妹はまだ「夢」を見つけられないでいるが、兄を慕っている。大好きで近づく過ぎるために2人の間にいざこざがあるのだと、母は見抜いている。

イラストレーターの道に進もうかと考えたほど得意な楽しいイラストを、舞佳さんは「というルーム」のために使っている。「居場所」は賑やかだ。

予約不要で昼食などは実費。親子参加も保護者のみの参加も可、という当事者親子が集まれる居場所「というルーム」の問合せ先は ☎ 090・3564・2780 一色舞佳さん。

(取材・文 佐藤万千子)



エイジングと薬膳

夏バテ対策の決め手は瓜



「生きているだけで精一杯」こんな嘆きが聞こえてくる連日の猛暑。元気に秋を迎えるためには、夏バテ対策が必要です。そこで思い出してほしいのは、秀吉が自ら瓜売りに扮した話です。「味よしの瓜、召されそうらえ」と家臣たちを沸かせた秀吉は、瓜好きだったともいわれています。

連日32度近い猛暑。実は暑気払いに瓜はうってつけなのです。馴染みの瓜にはきゅうり、冬瓜、苦瓜、へちま、夕顔などがありますが、なかでも冬瓜、苦瓜、へちまは暑気あたりに効果を発揮します。

冬瓜は水分が90%以上で、ビタミンCが豊富。むくみや口の渇き、肌のできもの、二日酔いの防止にも。へちまは化粧水としても使われますが、ビタミンCや水溶性食物繊維のペクチン、がん予防、老化防止効果があるサポニンや酵素などを豊富に含んでいます。もちろんきゅうりはむくみを取り除き、夕顔にはさつまいもの8倍以上の食物繊維が。――瓜、召されそうらえ

(国際中医薬膳師 小清水由良)