



我が子が不登校になった時、発達障害だとわかった時、親は戸惑うもの。私自身、悩みを抱える親の一人です。どうしたらいいのか、相談先もわからず途方に暮れるばかり。そんな方にみていただきたいホームページがある。そこには小諸を中心とした、公的・民間の支援団体などの情報が経験談をまじえてまとめられているんです。

白石さんは須坂出身。高校は山梨県、大学はアメリカで航空工学やアパレルを学んだ。東京でアパレル系の会社に就職。中国への長期出張などで見聞を広げた。小諸の企業に転職後、小諸出身の奥様と結ばれ、二人の子どもに恵まれた。独学でWeb制作を学び、独立して現在に至る。

ファイールだが、その陰には生きづらさや親子関係の問題を抱えていた。会社員時代、エクセルなどのツールを使った業務の効率化や改善にやりがいを感じていた白石さん。エンジニアとしての独立を目指していた頃には、出社前の早朝から勉強をしていた。睡眠不足やASD・ADHD的傾向を抱えながら正社員として働くことが知らぬうちにストレスになっていたのだらう、「それがすべて子どもに向いてしまった」と当時を振り

返る。親のストレスや余裕の無さは、時として子どもの情緒に反映されることもある。小学二年生の長男が不登校になった。さあ困った。「どこに相談したらいいだろう」。支援の情報には、点在していてどこにもまとめられていなかった。そこで白石さんは、得意分野を活かし、近郊の公的・民間の支援情報をサイトにまとめることにした。

白石さんは、様々な集まりや講座に出向き、人や場の力を借りて自分を顧みた。AIの活用もその一つ。時間管理や億劫になつて引き延ばしがちな仕事など、苦手な面をAIに担ってもらうことで、重荷や不安から解放され、自己肯定感が上がり、ストレスも軽減した。独立後、ずっと模索していた自分ならではの強みも見えた。その体験から、現在は、AIを活用した業務改善を根付かせるサービスに力を入れている。

(取材・文 村松マヤ)



屋号の「RESO N Y」は、Resonance（響き・共鳴）とHarmony（調和）を合わせた造語。TOEIC満点の英語力と持ち前のコミュニケーション力、情報整理の能力で、クライアントの要望をくみ取りディレクションする



不登校・発達障害に関してはこちら。掲載情報募集中。



白石さんの経験が書かれたnoteはこちら。



AI定着支援に関してはこちら。ツールを入れるだけでなく、使えるように伴走して支援するのが信条。

エイジングと薬膳
夏バテは
タコにまかせて



えっ、タコに？と思いますよね。そこで、半夏生（はんげしょう）ってご存知ですか。夏至から11日目を半夏生（はんげしょう）といい、今年は7月2日でした。豊作、無病を願うタコを食べる習慣があります。夏バテを解くカギは、タコに含まれるタウリンです。タウリンはアミノ酸の一種で、疲労回復や肝機能をサポート。さらに体内の深部体温を下げる働きがあり、からだが暑さに慣れるのを助けてくれます。薬膳でも、タウリンは血圧上昇予防、解毒のほかコレステロールの対外排出があるとされ、特にタコは血と氣を補い、骨や筋を丈夫に、皮膚を作り出す働きがあるとされています。しかし、タウリンが体内で作られる量は限られているため、積極的に食事から摂る必要があります。魚介類に多く含まれ、牡蠣、アサリ、しじみ、ほたて、イカ、タコ、アジなど。特に旬のアユはタウリンの他にも内臓にビタミンA、鉄、亜鉛、マンガンなどが豊富に含まれ、栄養の宝庫。この夏はタコとアユで…。(国際中医薬膳師 小清水由良)