

Vol.48 Winter 2023/2024
ウェルビーイング体感マガジン 健康PLUS

HEALTH PLUS

Lifestyle Well-Being Magazine

運気を上げ

夢を叶える暮らし

Well-Being INTERVIEW

「なりたい自分」を実現し、社会で活躍する人間を育む
ウェルビーイング教育の先駆者として

学校法人須磨学園理事長 西 泰子 さん

秋から冬に活躍する薬草

薬草百話

2023年12月1日発行
HEALTHPLUS48号掲載
“Cut a wall out!” 特別編集抜粋版

かたわら

編集協力: MarieDaviWorks

誰かを幸せにする Well-Being Cut a wall out!



情けは人のためならず

もう28年も前の事。時がたつのは早いですね。私は阪神・淡路大震災当時、体育館で避難生活を送っていました。息を吐くと真っ白、まだ寒さの厳しいある日の昼下がり、自衛隊の皆さんが用意してくれたお風呂の湯気が上がる様子をよく覚えています。本当に多くの方々に助けていただきました。そんな経験から、「いつか恩返しをしたい」と思い続けていて、東日本大震災の時にはボランティアチームに映像記録担当として参加し、何度も現地を訪れました。しかし、元気を伝えるに行こうと思っっているのに、行く度に逆に元気をいただくんです。貴重な気持ちもたくさんありましたが、最大の気づきは、「自分が幸せだと感じる瞬間」は、人を幸せにすることによって得られるのだ、という事です。まさに、施せし情は人の為ならず、おのがころの慰めと知れ（新渡戸稲造）ですね。そんなある日、ふとしたことで児童養護施設の存在を知り、何か自分出来ることは無いだろうか？と考えました。普通に考えれば、「ランドセルの寄贈」など必需品を支援するのが良いのでしょうか、東北のボランティア経験などから、

子どもたちの「もっと遊びたい・一緒にいたい」という気持ちを感じていました。その気持ちを満たしてあげたい。そこで、非日常な体験を継続して届けることが出来れば良いのでは、と考え、物的な支援や援助では無く、「あくまでも一緒に遊ぶことが目的。難しい目標を掲げるのでは無く、とにかく一緒に車で遊ぼう」というコンセプトをスタート地点にしました。まず、国体の e-sports 種目にもなっている「グランツーリスモ」のゲームを持参して、毎月1回、定期的にゲーム大会をすることになりました。まるでゲームセンターの様に大きなモニターとハンドルを持って行くことで、非日常な体験を楽しんでもらえているようです。器用に操作して子どもたちは本当に喜んでくれているのですが、実は大人のほうが興味津々で、空いた時



2台の筐体で仲良く順番にゲーム。意外にみんな上手！朝から夕方まで交代しながら楽しんでいます。将来の国体選手が生まれるかも！？

間にはこっそりと大人が真剣に遊んでいます。

継続は力なりを実践しなければ

私自身の経験から、継続性がある、ということとは非常に重要なことでした。ある日突然、忙しくなったからとか、お金が続かなくなったから今回で終わりです、というのはあまりにさみしいことですし、子どもたちは「裏切られた」と思ってしまうのではないか。だからこそ、私が一番好きな「車・モータースポーツ」というジャンルを選びました。私自身が好きなので、いろんなアイデアが湧いてきますし、なにより自分も楽しめます。やはり、大人が心の底から楽しんでいることを身近で見てもらうのが、良い結果に繋がるはずだと信じています。継続していけば、子どもたちの中から将来の国体選手が出るかもしれない。車に興味をもって、関連の仕事を目指す様になるかもしれない。あるいは自分でレースに出たい！と思うかもしれません。そんな未来も、実はちょっと期待してはいますが、「いつしよに遊んでくれる大人が、来月も必ず来てくれる」というそんな約束が、凄く大切なんだろうなと実感しています。

知っていますか？養護施設の現在

厚生労働省による2018年の最新統計データによると、養護施設は日本全国に615施設あり、27,026人が入所しています。「保護者のない児童や虐待されている児童等、家庭での養育が困難である児童を入所させて養育する施設」と定義されていて、様々な年齢の子どもたちが生活をしているのです。こんなにもたくさん子どもたちが、現代の豊かな日本において困難を強いられている現状を、少しでもたくさんの方に知っていただければと思っています。



言葉が現実になり偶然をつなぐ

このプロジェクトを始めるに当たって一番最初にしたことは、「とにかく人に言い続ける」ことでした。何度も話している中も整理されてきますし、新しいアイデアも思いつきます。継続性という観点からも、これは自分一人では到底出来ない事業だという認識がありましたので、なんとか協力者・賛同者を増やさなければ、と思っていたのです。すると、話を聞いて「協力するよ!」と言ってくくださる方が現れ、様々な偶然が繋がりました。実際に養護施設の責任者や、地元の経営者を紹介してくださり、実現にこぎ着けることが出来たのです。また、こうやって文章を載せていただくことになったり、実際に当日手伝いに来てくれる皆様が名乗りを上げてくださったりしました。セレンディピティですね。

Well-Beingの実現

回を重ねるごとに協力者が増えていて、本当に嬉しくありがたいことです。私は近年、ウェルビーイングという考え方をとても大切に思っ

ており、実践しています。これは、「よりよく生きる」と訳されることもありませんが、自分らしく生きる、とか心身が満たされた状態のことを指しています。つまり「情けは人のためならず」ですね。皆さんも、ご自身の Well-Being を実現するために、誰かの幸せを創るために、この活動「かたわら」に参加してみませんか？皆さんの応援メッセージを子どもたちに伝えることで、「たくさん大人の大人が私達のことを見てくれているんだ」と感じてもらえます。こうやって子どもたちのかたわらに居続ける活動です。ぜひ、ホームページで協力方法を確認してください。お待ちしております！



写真提供：フォーミュラ Enjoy 協会



「かたわら」公式 HP
<https://katawara.fun/>

豊田 佳明 (とよた よしあき)

自動車 / モータースポーツを通じて、子どもたちのかたわらに立ち続ける活動「かたわら」の代表。ベンチャー企業、その後1部上場企業でITエンジニアとして過ごし、中小と大企業の醍醐味を勉強する。独立後は映像制作を生業とし、元ネットワークエンジニアの強みを活かしたネット上でのライブ配信も得意とする。ウェルビーイングを実現するための活動を続けながら、三重県鈴鹿市の K&G レーシング様にて、Formula Enjoy レース出場に向けて目下練習中。



<https://katawara.fun>



概要

「かたわら」は、小さな手がハンドルを握る瞬間に、世界が広がる奇跡を信じています。私たちは、児童養護施設の子どもたちに、モータースポーツを通じて無限の可能性を感じてもらうためのプロジェクトです。子どもたちに贈るのは、ただのゲームではなく、人生のレースを乗り越える勇気と喜びの時間です。

疾風のように駆け抜ける子どもたちの笑顔が、私たち「かたわら」の原動力です。児童養護施設での毎月の集まりは、ただの遊びではありません。それは、心の扉を開く鍵となる貴重な時間です。一緒に、子どもたちの心に共鳴する冒険を始めませんか？

目を輝かせる子どもたちが、一斉に画面に集まり、レースの世界に飛び込んでいくその瞬間を想像してみてください。

私たち「かたわら」の活動は、そんな心躍る体験を、児童養護施設の子どもたちに毎月届けています。この小さなイベントが、彼らの日常に色を加え、新しい夢を描くきっかけになることを願っています。

世の中には、こんなにも心を弾ませる瞬間があるんだと、子どもたちに実感してもらいたいです。そして、彼らが自分自身という存在を、この世界で確かなものとして受け入れる手助けができれば、それは、私たちにとって最も大きな報酬になります。

スタッフ募集

「かたわら」では、子どもたちの心に光を灯す活動を一緒に創り上げる仲間を探しています。

あなたの温かい手が、子どもたちの未来に希望の光となります。共に、彼らの生きる力を育む事業に参加しませんか？



寄付のお願い

一人ひとりの支援が、子どもたちの未来のページを明るく照らします。ご寄付は、ただの支援ではありません。それは、子どもたちが自分の道を見つけ、歩んでいくための、愛と信頼の証です。私たち「かたわら」と共に、子どもたちに新しい希望の章を開くお手伝いをしていただけませんか？詳しい方法はホームページをご覧ください。また、以下のQRコードからもご寄付いただけます。ご寄付をいただいた方には、定期的に活動報告のニュースレターをお送りいたします。



公式 WEB



500円寄付する