ちよだボランティアマガジン［ジョイアス］

Join+us

はつらつ・あい・ともだち

TAKE FREE

特　別　号

私の〝できること〟で誰かの力になれる！

interview

ダウン症モデル

菜桜（なお）さん

photo by イシヅカマコト

Special Interview

菜桜さん

「とっても楽しかった!」
それがモデルへの
第一歩

プロフィール
ダウン症モデル
菜桜(なお)さん

2004年3月11日・静岡県生まれ。「障がいがあっても夢をあきらめない」をモットーにティーンズモデルとして活動。インスタグラムなどSNSを中心に注目を集め、現在およそ3.6万フォロワーを抱えている。
2021年、ティーン世代から多大な人気を集めるモデルたちが一堂に会するファッションイベント「TGC(東京ガールズコレクション)teen」にて障がい者として初めてランウェイを歩き、同年夏には「24時間テレビ(日本テレビ系列)」に出演した。また、世界で最も影響力のあるファッション誌『VOGUE』の日本版『VOGUE JAPAN』の誌面を飾り、新時代のファッション・アイコンとしての道を歩んでいる。
一方、先天性食道閉鎖A型・動脈管開存症・食道アカラシア症など多数合併症があり、現在も定期的に拡張手術を行っている。(2022年1月時点で)手術は16回、拡張術を含めると40回以上受けてきた。

Instagram
Downsyndrome＊nao
(@nao_angel_smile)

Twitter
@nao_Angel_smile

ブログ
「★☆Amgel★Smile☆★」

「菜桜ママ」さんに菜桜さんのアレコレ聞いてみました

夢のはじまり

9歳の時、それまで入院生活ばかりだったので、何か思い出を作れないかと思って「世界ダウン症の日」ファッションショーのモデルに応募してみたのがモデル活動の第一歩です。でも、親子離れ離れになるのは初めてのこと。本番はどうなるのか見ている方が緊張しましたが、菜桜がランウェイを歩いているのを見て家族全員が感動しました。菜桜に後で聞いてみたら「楽しかった、またやりたい！」と元気な声が返ってきました。

その後しばらくモデル活動から遠ざかっていましたが、14歳の時に地元の静岡県で行われた障がいのある方のファッションショーに友達に誘われて参加したのが本格的な活動への道すじです。

photo by
イシヅカマコト

大変なこともあるけれど、
がんばれるよ
レッスン、お仕事、モデル…
忙しいけれど楽しい！

ViViOファッションショーにて

キラキラした
ステージの上を
歩くとワクワクする♪

photo by イシヅカマコト

夢は海外の
ダウン症モデルのみんなと
一緒にランウェイを歩くことと、
ちか先生（ウォーキングの先生）
のような素敵な人になること

「TGC（東京ガールズコレクション）teen」のウラガワ？

これまでのモデル活動で一番印象に残ったのはTGCteenの時でした。レッスンで集中力が続かないところを目にして「無理なのかな…」という想いが頭をよぎりました。“障害があっても特別扱いはしない“と思われたらやめようかなとも考えていました。

当日はさすがの菜桜も緊張した様子で私も1分前までしか傍にいられませんでした。そこで菜桜の前に控えていたモデルさんに「娘は障がいがあるので、気にかけてもらってもいいですか？」と声をかけてみたところ、とても親切にしてもらいました。

菜桜の登場まで胸が張り裂けそうな気持ちでしたが、スポットライトを浴びて堂々と歩く姿に思わず涙が溢れてきました。菜桜にもそれが伝わってきたようで、一緒に喜んでくれました。

菜桜はダウン症なので、他のモデルさんと比べて苦労が多いと思います。撮影の時、目線が泳いでしまったり、言葉が伝わりにくいからつい手助けしてしまうこともあります。

私の〝できること〟で誰かの力になれる！

菜桜が生まれた時、ダウン症のことで相談できる人はいませんでした。地元（静岡）でダウン症の会はありましたが、（菜桜の）入院が多かったので他の家族と関わる機会がなかなかありませんでした。そのようなこともあり、ブログやSNSで菜桜さんのことをあえてネガティブな感情も含めて発信してきました。厳しいコメントを目にして、つらい気持ちになることもありましたが、それ以上に「元気が出ます」など温かいメントをたくさんもらって「誰かの役に立つことがあるんだ」と感じました。特に女子高生のみなさんから多くコメントをいただいています。同年代からの声援はとても嬉しいですね。「そこまでやらなくても」という言葉もいただいていますが、菜桜本人が「楽しい！」と言っているし、活動する際には必ず本人に意向を聞いています。

今後は就労継続支援の事業所で働きながらモデル活動を行う予定です。事業所の方々にご理解いただいて助かっています。菜桜が生まれた時は様々な葛藤もありましたが、今では菜桜自身が夢を持って日々過ごしているのでとても嬉しいです。これからもみんなに愛される菜桜になって欲しいです。

菜桜（なお）ママさんとボランティア

学生時代、JRC（青少年赤十字）に所属して障がいのある方と交流をしていました。当時は「手助けしなければならない」と思って活動していました。「やらなきゃいけない」という意識があったと思います。今回、“話相手になるだけでもいい”“一緒にいてくれるだけでもいい”という、ボランティア本来の意味を知りました。菜桜はダウン症ですが、一緒にいるだけで多くの人が笑顔になっている。いいお手本がこんな近くにいるんですね。私もぜひ何かできればと思っています。

ダウン症候群（21トリソミー）とは

1～23番目の染色体のうち、21番目の染色体の突然変異によって起こる先天性疾患。21番目の染色体を1本多く持って（通常2本）生まれる「標準型」が95%を占める。

特性として、筋肉の緊張度が弱い、心臓病、消化器疾患などの合併を発症する可能性が高い、発達が全体的にゆっくり（特に知的な発達の遅れ）などが挙げられる。また、豊かな感受性を活かして、芸能方面に個性を伸ばし、絵画・書道・ダンスなどで高い才能を発揮している人も多い。

ちよだボランティアマガジン［ジョイアス］

Join+us

もくじ

障がい者、高齢者、子ども、外国人…
ちよだにも、様々な背景を持つ人が暮らしています。

今回の「Join+us」では、そのような方々と一緒に活動し、笑顔で地域で暮らすためのお手伝いをしているグループを中心に紹介しています。

この冊子が、みなさまの「共生社会」の一助となりますように。

あなたの「できる」が まちのチカラになる！

寄り添うちよだのまちと人

P6　千代田一麦会
東京YMCA手話サークル

P7　グループ「あいあい」
NPO法人リーブ・ウィズ・ドリーム

P8　朗読グループさつき
朗読研究会ちどり

P9　丸の内オフタイム倶楽部
たまり場あつまろう会

P10　スマイルちよだ
ちよだ「笑桜会ピア」

高齢になってもこのまちで暮らしたい！

P11　なでしこ配食サービス
MCW「歩こう教室」

P12　ちよだでつながるLINEの輪
編み物ボランティアグループ「ひつじの会」
かんだ連雀 すみれ会

国を越えてつなごう、ちよだの輪

P13　Chiyoda Community Connection
ちよだ日本語カフェSwan

子どもたちの未来と一緒に歩く

P14　teraco
MLTこどもプロジェクト
キッズキッチン「Bonape」
サタデースクールちよだ

地域のみなさんに寄り添うパートナー

P15　NPO法人ホープ
千代田区障害者よろず相談MOFCA
ちよだボランティアセンター

手話サークル 千代田一麦会（ちよだいちばくかい）

手話によるコミュニケーションを通じて、”聴覚障がい”に対して理解を深める活動をしています。
手話には興味があるので学んでみたい…そういった方から、日常生活で手話を使っている方まで、各々のレベルに合わせたグループごとに、手話での交流を楽しんでいます。
コロナ禍前は年1回の旅行で親睦を深めていました。

夜の活動なので会社員の方も多いです

手話で近況を伝えている様子です。音の少ない空間に、言語では表せられない様々な空気が流れています

たくさんの人たちの言葉の架け橋になればという想いで活動しています。

http://www.ichibakukai.com/

聴覚障がいについての理解と聴覚障がい者（ろう・難聴）の福祉向上の協力を目指すグループです。

東京ＹＭＣＡ手話サークル

これまで「番町子ども会」のミニ手話教室を実施したり、千代田区社会福祉協議会の「ふれあい福祉まつり」のステージにおける手話通訳など、地域で聴覚障がいへの理解や手話の認知向上に努めてきました。
毎月第３土曜の学習会をベースに、夏・秋・クリスマスには特別講座を通訳士の資格を持つ方を顧問に招き、手話コミュニケーションの向上を図っています。

今後も学習場所を確保しコミュニケーションの向上に学習を進めていきます。

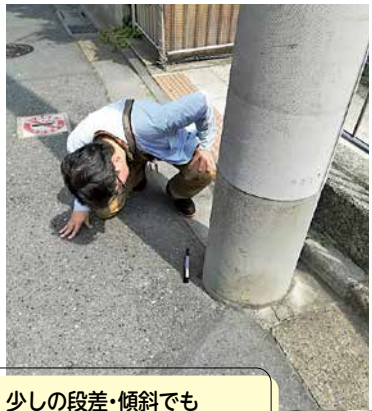
グループ「あいあい」

およそ20年以上にわたり千代田区域を中心に視覚障がい者の方々に寄り添ったボランティア活動を行っている「グループあいあい」。

いわゆる“支援”ではなく、障がいの有無・老若男女わけ隔てなく食事会や音楽会、落語鑑賞、短期旅行などのレクリエーションや視覚障がいについての啓蒙活動を行い、ともに楽しむ同志の様なグループです。

2022年1月現在は、新型コロナウイルス感染予防対策の為活動はお休み中ですが、メンバー同士連絡を取り合ってつながりを切らさないようにしています。

NPO法人 リーブ・ウィズ・ドリーム



少しの段差・傾斜でも移動が困難な時があります。測定器などを用いて傾斜を調べています。

「歩きやすいまちって何だろう」をテーマに、高齢者や障がい者などの目線で移動しやすい道・難しい道や主な商業施設や公共機関のルートを共有できるよう、実際に街を調査してバリアフリーマップを作成・発信しています。

ボランティアさんの声

活動に参加し、車いすの方のご苦労を少しですが経験しました。

日常生活の中でもこの活動を活かしていきたいと思います。

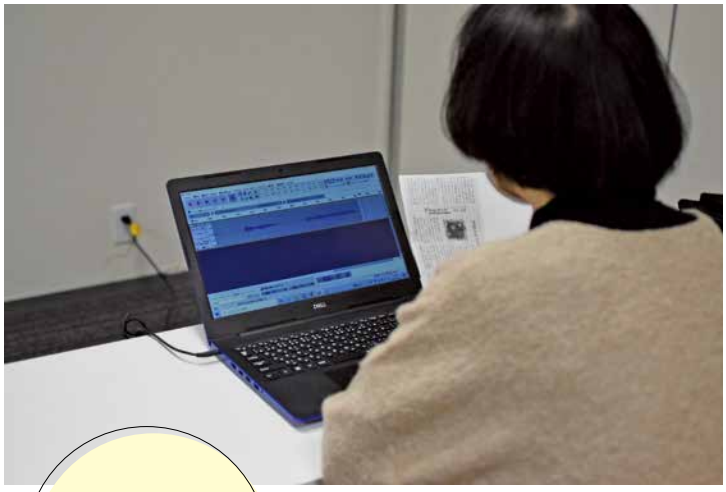
「バリアフリーマップ」はホームページでもご覧いただけます（日本語／英語対応）

https://www.lwd.tokyo/

朗読グループさつき

朗読研究会ちどり

区内に住む視覚障がいのある方々のために、区の広報誌などを音訳して届けています。
また、要望に応じて小説や物語を録音したCDも作成しています。



録音・編集作業
最近は
パソコン上でも
行っています

防音完備の
録音室から
お届けします

プロの
アナウンサーも
使用する辞書で
アクセントを
調べています

利用者さんの声

声を聞いているだけでどなたがしゃべっているかわかります。また皆さんに声にお会いしたいです。

皆さんの声を聞くとホッとします。

丸の内オフタイム倶楽部

千代田区で働く十人十色な個性を持ったみなさんと、ボランティアの方々が、仕事帰りに何気なく集まれる場所として作られたグループです。
東京駅にほど近いカジュアルレストランで食事を楽しみながら、お互いの近況を話したり、趣味の話をしたり…ひと月に一度の特別な時間を過ごします。

参加者さんの声

会社の枠を越えて、色々な人に出会えるのが楽しいです。
来るたびに自分も学ぶことがあると感じます

区内在住・在勤の知的障がいのある方々が、地域でいきいきとした生活を送れるようにとの想いで設立されたグループです。毎回、ダンスやお出かけ、調理などの余暇活動をボランティアの皆さんと一緒に楽しみ、充実した時間を過ごしています。

メンバーさんの声

今年初めての活動は初詣。
お参りを済ませてから食事に行きました。
感染も拡大しているので、
今年の活動も制限されるのではと残念ですが、
対策をしながらできる範囲で活動して行きたいと思います。

たまり場あつまろう会

活動を通してメンバーの皆さんの仲間意識も深まり充実しています。

千代田区立障害者福祉センターえみふる「スマイルちよだ」

「えみふる」を利用する障がいのある方が余暇を楽しむ活動で、平日の夕方に行われます。日替わりのプログラムでボランティアさんと一緒に遊んだり、笑ったり、好きな音楽を聴いたり、黙々と作品に向き合ったり…ここでは、参加者それぞれの時間が流れています。

ある日の活動風景

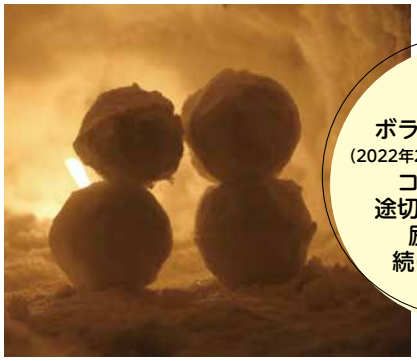
ボランティアさんの声

月３回ほど参加して、1年半続いています。ずっと活動しているからこそ、参加者さんひとりひとりの個性が分かってきて楽しいです。信頼関係が生まれてきたのを感じられる時が特に嬉しいです。

ちよだ「笑桜会（わらおうかい）ピア」

心に悩みや困難、障がいを抱える方々のためのセルフヘルプ（自助）グループとして「えみふる」のスペースを借りて活動しています。スタートして8年を迎えました。参加メンバー同士が近況やその時気になっていることを話し合い、お互い寄り添う事を目指しています。
会話の内容によっては、保健所や就労支援センター、MOFCA（➡P15）など関係機関に相談できることも伝え、地域とのつながりを模索しています。

働いている方、仕事を探している方が対象です。



3名のボランティアさん（2022年2月現在）と一緒に、コロナ禍でも途切れることなく励まし合い続けています。

千代田区立障害者福祉センター「えみふる」とは

区内の身体・知的・精神の障がいと難病の方を対象とした福祉サービスを一元化した施設です。
相談支援やリハビリテーション、レクリエーションなどを通じて障がいを持った方が地域での生活を充実したものになるように支援を行ないます。

https://emifuru.com/

区内の企業、学校、団体のみなさん！
「地域つながり隊」でCSR活動を始めてみませんか。

https://emifuru.com/page/regional.exchange.html

※新型コロナウイルス感染拡大前に撮影しました

なでしこ配食サービス

月１回、麹町・神保町・万世橋の各地区で、近隣の高齢者・障がいのある方々の安全や健康を、手作りのお弁当で支えているグループです。ご利用者さんだけでなく、ボランティア同士のふれあいをとおして地域交流をしています。

- 麹　町：第1・3月曜日
- 神保町：第2月曜日
- 万世橋：第4水曜日

利用者さんの声

おいしくて心温まるお弁当が届く日を
心待ちにしています。

MCW「歩こう教室」

「100歳まで歩こう」を合言葉に、月１～２回「ノルディックポール」というステッキを使って散策しています。
安全に歩くこと、楽しみながら歩くことで健康増進と地域の交流を目指しています。

主に清水門～
北の丸公園周辺を
ウォーキング
します。

参加者の
コンディションや
歩く速度を考えて、
無理のない範囲で
健康増進を
はかります。

ちよだの自然を
満喫♪

https://nove-nordicwalk.jimdo.com/

ちよだでつながる LINE の輪

ちよだのみなさんの新しい交流の場♪気軽に参加できるLINEグループを設立しました。ボランティアの方々が運営を担い、地域の見守り活動に役立てています。

LINEで
気軽に多世代が
交流できる場として
楽しく
活動しています

景色や
植物の写真を
送り合うなど、
コロナ禍でも
交流を楽しんで
います

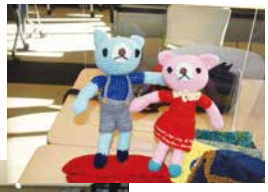
年齢層関係なく
区民同士が
つながり、
楽しくLINEを
学べる場です！

編み物ボランティアグループ「ひつじの会」

東日本大震災が発生した翌年に、被災地への支援をきっかけに結成されたグループです。編み物が大好きなメンバーが集まり、東日本大震災が発生した翌年に、被災地への支援をきっかけに結成されたグループです。編み物が大好きなメンバーが集まっています。岩手県大槌町とは昨年オンライン交流を果たし、再度寄付を行いました。

近年では
区内の高齢者に
座布団や
帽子などを
送っています

⬅車いすで移動する人向けに寸法を
考えて作ったひざ掛けもあります



場所を問わず
できるのが
いいですね！

アキバ分室
でも活動
しています！

かんだ連雀 すみれ会

住みなれた千代田区でいつまでも暮らし続けられるように、施設だけではなく在宅で生活する高齢者の皆さんの生活をサポートしています。「これが出来たら人生満足！」と思える趣味嗜好のお手伝いなど、ボランティアの皆さんも楽しく参加することができる、高齢者施設を拠点にした活動です。

現在施設内での活動は新型コロナの影響で制限されていますが、地域で暮らす高齢者のために、「買い物ワゴン」という活動を主体にし、地域の困りごとに応えています。

ボランティアさんの声

微力ながら社会貢献ができればと参加しましたが、逆にご利用者さんから、私の人生にとって貴重な影響と思い出を頂戴しました。参加して本当によかったです。

Chiyoda Community Connection
（チヨダ コミュニティ コネクション）

高校で英語教諭を務めている代表・川村氏が、区内のシニアの皆さんと一緒に、ちよだの各地で訪日外国人へ英語のガイドを行っています。
地元に長く密着したシニアだからこそのディープなおもてなしを目指しています♪

コロナ禍ではZoomでレッスンを行うなど、インバウンド再開への準備も万端です。

本格的なテキストでやりがいがあります

メンバーさんの声

コロナ禍が落ち着いたら、早く現地でガイドをしたいです。

Facebook
https://www.facebook.com/200699030275719/

ちよだ日本語カフェ Swan

さまざまな国籍のメンバーが、区内の福祉施設などを訪れて、母国語のじゃんけんを通じて地域の方々と国際交流♪
また、日本語ボランティアとして、外国人に日本語学習のお手伝いや、日本文化を紹介しています。

https://swanchiyodahp.wixsite.com/swan

teraco（テラコ）

区の大学に通うメンバーが、それぞれの得意分野で中高生のみなさんに勉強をサポート。”現代版寺子屋”を開設しています。

（2022年1月現在）10名近くの生徒さんに教えています。生徒さんは主にSNSで見つけてくるとのことです。かがやきプラザで直接教えたり、Zoomで遠隔授業も行っています。

Twitter
@ teraco_sophia

MLTこどもプロジェクト キッズキッチン「Bonape（ボナペ）」

区内の小学校4年生から中学3年生（原則）の子どものために、食育活動・居場所づくりを行っています。活動の中心は大学生ボランティアの皆さん。子どもたちと一緒に料理を作ったり食べたり、ゲームで遊んだりと思い思いの時間を過ごします。
子どもたちが参加したきっかけは様々ですが、中には千代田区の子育て支援部署からの紹介でつながった子どもいます。
コロナ禍でもオンラインで勉強会や研修を実施し、繋がりを絶やさないよう努めました。

やっと
サロン活動が
再開し、
本当に
うれしいです！

サタデースクール ちよだ

土曜日の午後のひととき。麹町のとある場所に子どもたちの笑い・おどろき・感動の声が響きます。
子どもたちが世界の国々に興味・関心を持ってもらえるようにと、毎回違う国の方々が講師となって、スクールのスタッフのみなさんと一緒に国旗を覚えたり、マンガなどで外国の文化を身近に感じたり、その国のおやつでティータイムを楽しんでいます。

2003年から
活動しています

2012年に東京都教育委員会より感謝状を受けました。

BLOG
https://fchiyoda.exblog.jp/

NPO 法人ホープ

千代田区を中心に、障がいのある方々一人ひとりに合った支援や地域の高齢者の交流を行っています。オンラインで手話講座を行っており、本格的なマンツーマンレッスンやゲーム感覚で気軽に手話が学べるアプリを公開しています。
また、コロナ禍前に月２回行われていた夜のお食事会は、現在は近隣住民の方を中心に小規模で行い、地域交流の灯を絶やさないようにしています。

https://care.hope-npo.org/

千代田区障害者よろず相談 MOFCA（モフカ）

障がいに関する様々な相談や難病、ひきこもり、不登校などの“生きづらさ”について相談を承っています。障がいの有無に関わらず、生活に役立つ講座等を開催しています。

⬆音に敏感な方も安心して過ごすことができるスペースです。

フリースペース

区内在住・在勤・在学の方であれば障がいのあるなし関わらず利用できます。

専門の相談員が話を受けとめます。（その人に合わせた施設・団体を紹介することもあります）

https://mofca.net/

ちよだ ボランティアセンター

ちよだのみんなが笑顔で暮らせるためのお手伝いをしています。千代田区でボランティアをしたい方、地域のチカラになりたいと考えている団体・企業の方はぜひお声掛けください！

ボランティア コーディネートの例

相　談

ネイルの技術があるので福祉に活かしたい。

⬇

その後

高齢者施設でネイルサロンを実施。久しぶりのおしゃれでご利用者さんの表情が明るくなりました。

さあ、君もボラダーになろう！

⬆ボランティアって何？どうやるの？
そんな貴方のためのガイドブックです。

https://www.chiyoda-vc.com

Twitter
@ chiyoda_vc

facebook
@ ChiyodaVolunteerCenter

※ボラダーとは…ボランティア活動で「まち」や「地域」の笑顔を拡げるちよだのヒーローです。

ViViOファッションショーにて

メールマガジン
千代田でつなメール

ご近所かわらばん

Youtube チャンネル
「ちよだボラ theMovie」

編集・発行

社会福祉法人千代田区社会福祉協議会・ちよだボランティアセンター
〒102-0074　東京都千代田区九段南1-6-10　かがやきプラザ4階
開室日・時間　月～土曜日　8:30～17:15(※日曜・祝日はお休み)
電話:03-6265-6522　FAX:03-3265-1902
E-mail:volunteer@chiyoda-cosw.jp
ホームページ:https://www.chiyoda-vc.com
当センターのホームページは、株式会社大塚商会様の社会貢献活動の一環としてご提供いただいております。