



みんなが主役！誰もが心豊かに暮らせるまち山口を目指して、はじめの一步を応援する市民活動情報紙

ええやんヒーロー 誰かのために 何かのために 活動している人をご紹介します

Vol.33 みんなの種 ~Seeds for All~

代表 がっくん

宇部市出身。4人きょうだいの末っ子。2歳の時に自閉症、軽度知的障害、ADHDと診断される。小学生の時から総合支援学校に通っている。エヴァンゲリオンと、ミシンで作業することが好き。

副代表 れんくん

山口市出身。一人っ子。障害特性から感覚過敏がある。小学1年生の時からいじめが原因で中学3年生まで不登校になり、母が運営するフリースクールで9年間過ごしてきた。現在は通信制高校に通っている。ゲームと、猫と遊ぶことが好き。

副代表 さりちゃん

山口市出身。二人姉妹の妹。小学3年生の頃、朝起きられなくなり、4年生の時に起立性調節障害と診断され、6年生で完全不登校となる。現在は体調を見ながら高校に通っている。ギターと、歌うことが好き。



3人が親しくなるきっかけとなった講演会で、自分の経験談を話すれんくん

みんなの種 ~Seeds for All~

全ての人が自分らしく笑顔でのびのび生きていける社会環境を目指して、不登校、発達障害の当事者が立ち上げた市民活動団体。2009年生まれの高校生3人が自分たちの気持ちを知ってもらうため、当事者の視点から講演会活動などを行っている。3人を支える活動サポーターの大人を募集中。

<https://www.saporant.jp/author/minnanotane-seeds-for-all/>



Photo/ まえださとこ

見た目では分からない生きづらさを抱えた高校生が「誰もが生きやすい社会にしたい!」という思いで、それぞれの経験を大人たちに向けて発信するために市民活動団体を立ち上げました。つらい過去を乗り越え、前を向いて生きる3人に活動に対する思いなどを伺いました。

立ち上げのきっかけ

3人はもともと仲が良かったわけではなく親を通じて顔を知っている程度だったんですが、2024年12月に生きづらさを抱える当事者として講演会に3人で登壇したことをきっかけに親しくなりました。つらかった経験を話すのに緊張しましたが、自分たちの言葉で話せたことで、今までつらかったことが昇華されていく感じもありスツキリしたんです。何より、大人たちが自分たち子どもの話を熱心に聞いてくださり、「話してくれてありがとう」と受け入れてくれたことで手応えを感じました。終了後に運営メンバーの人たちと打ち上げに行き、みんなてフードコートで盛り上がりつついるうちに自分たちのつらかった経験や体験を大人たちに伝える活動がしたい!という思いが重なり、みんなの種を結成しました。

自分たちの声を届けたい

自分たちは、それぞれ場所で違った生きづらさを抱えてきました。がっくんは気持ちを言葉で表現することや初めての場所、人が苦手、小さい頃は多動や

誰もが生きやすい社会を目指して

「たくさん人の前で話すのは怖くないの?」と聞かれることがあります。3人で一緒にいるからこそ、自分たちの気持ちや伝えたい思いが不安より勝っています。好きなことも得意なことも全然違うけど、他の人にも言いたい心の奥の方まで話せるくらい信頼し合っているんです。なので、これからは3人で、生きづらさを持った人たちの気持ちを自分たちが代表して大人たちに伝え、みんなが生きやすい社会になるように活動していきたいです。

パニックもあったのですが、障害がある自分の状況を周囲に理解されず、できる前提で話をされて、とても苦しくなることがありました。れんくんはいじめに遭ったことが原因で死にたいと思うようになるぐらい追い詰められ、さりちゃんは起立性調節障害を理解して支えてくれた先生が全員異動したことで孤立感に耐え切れなくなり、学校に行けなくなりました。これらの経験はすべて小学生の頃の出来事です。大人の対応によって傷つく子がたくさんいて、自分たちの経験や、その時の気持ちを大人に向けて発信していけば、今苦しんでいる子たちを救えるんじゃないかと考えたんです。

大人の理解が広がるように

団体を結成して一年経ち、校長先生や養護の先生たちの勉強会、県の教育者の勉強会、市内の小中学校での人権講演会などいろいろなところでお話をさせていいただきました。多様な人たちの考えや意見を聞ける、貴重な機会をたくさんいただいています。特に印象に残っているのは、自分たちが初めて主催した「みんなねフェス」です。フェスでは児童精神科医の先生とパネルディスカッションを行ったのですが、先生が自分たちの話をじっくり聞いてくれて、特性を理解し、認めてくれたのが嬉しかったです。こうやって、いろんな立場の人に自分たちの声を聞いてもらい、生きづらさへの理解を広げるため、今後もイベントや講演会に登壇していきたい、経験談をもっとたくさんの方に伝える活動があります。

テーマ「安心できる居場所」

- ええやんビーブル
- 安心できる居場所ってどんなところ?
- 好きなことってなんだろう?
- さぼらんて学生スタッフ体験談 / レシピ

私が参加したのは、山口井筒屋近くの空き店舗を学びの場にしたい「LIFE N コース」です。「生活と芸術と平和の教室 LIFE N」を名付けた空の空間で、生活芸術をテーマにした展示や泥だんこ作り、お茶会などを行い、教室外でもお寺での座禅体験など、普段の生活ではなかなか味わえないたくさんの経験をさせてもらいました。また、アートが好き、という共通の思いを持つ仲間と出会い、一緒に過ごす時間はとても安心してできるものでした。

さらに、アルスコレは、他のコースの活動にも関わられるのが魅力で、中でも印象に残っているのは、どうもん広場で開催された「やまぐち秋の盆踊り2025」です。アルスコレメンバーだけでなく、年齢や国籍を超えて、子どもから

「大好き」が背中を押してくれた

アルスコレは、世代やバックグラウンドに関わりなくアート好きな人が集まり、山口市中心商店街を舞台に、仲間と共に学び合いながら創作活動をする架空の学校です。商店街もアートも人と交流することも大好きな私は、いつかのプログラムに参加したいと思っていて、大学生活最後の年になった今年度、思い切って参加することにしました。

仲間との出会いが人生の宝物に

大学4年生の豊島と申します。私は山口市中心商店街が大好きで、市民活動にも興味があり、2024年からさぼらんての学生スタッフとして週末の受付業務を行ってきました。今回、大好きなええやん新聞に架空の学校「アルスコレ」に参加した体験談を載せてみない?と声をかけていただき、ドキドキしながらも一歩踏み出してみることができました。

大人までさまざまな人たちが一つの輪になって踊る中で、「好き」が繋がる温かい空間を感じました。

4月から私は社会人になりますが、アルスコレでの経験や出会いは、私の心の支えになると思います。自分らしい「好き」を大切に、これからも大好きな山口市ライフを満喫していきます!



Photo / 山中慎太郎(Qsyum)

写真提供 / 山口情報芸術センター

100年先まで続いてほしい「やまぐち秋の盆踊り2025」

安心できる居場所を彩る朝食レシピ

モーニングフレンチトースト

中面で紹介している「jikka」直伝の朝食レシピです。料理好きなオーナーの、看護師ならではのこだわりや工夫、食を通じて伝えたい思いがギュッと詰まっています。忙しい朝にも家族でほっとできる時間を。

材料	1人分	作り方
バゲット	2切	①卵黄、牛乳をよく混ぜる。
卵黄	2個	②バゲットを①に浸す。
牛乳	1カップ	③フライパンにバターを熱して中火で②の片面を焼き、焦げ目をつける。
バター	30 ~ 40g	④③を裏返して蓋をし、1~2分蒸し焼きにする。
はちみつ	適量	⑤蓋を外して焦げ目をつける。
		⑥皿に盛り、はちみつをかけたらできあがり。

レシピ提供 jikka
代表 山野井 陽子さん
URL <https://www.instagram.com/jikka.yoko/>
週末限定で営業中。メニュー等はInstagramをご確認ください。



クイズに答えてドリンクチケットをもらおう

ハガキまたはメール、もしくは右のQRコードより以下を明記のうえ、さぼらんてまでご応募ください。

- お名前・郵便番号・ご住所・年齢・職業・電話番号
- クイズの答え
- ええやん新聞に手に入れた場所
- ええやん新聞33号へのご意見、ご感想
- 取り上げてほしいテーマ、市民活動団体

※ご記入いただいた個人情報、その目的以外での利用いたしません。

ノンカフェインで肌荒れなどに効くお茶、さっぱりハーブティー、深煎り焙煎珈琲など…jikkaこだわりの飲み物をぜひお料理と一緒に楽しみたい。



当日消印有効。当選者にはドリンクチケットを郵送させていただきます。

ソルシオアカデミーが生きづらいのために作っている居場所は? ○○○○カフェ

市民広報記者編集後記

「市民広報記者」として、誰かのためにとがんばっている人や団体取材し、ええやん新聞の制作を通してその感動を市民に届けています。

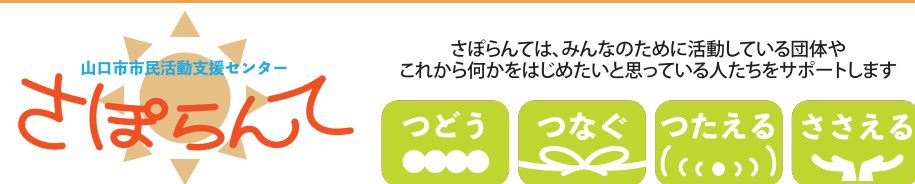


開光 患者さんの声に耳を傾け、寄り添い、患者さんの居場所となっている「家(いへ)」。ここでは、たくさんの方が心も身体も元気に過ごせていると感じました。私も好きなことやほっとできる居場所を大切にしたいと思っています。

吉田 ゲーミなど好きなことや安心できる居場所があると、人は少し強くなり、前向きになります。そこから生きる力と勇気が育つていくような気がします。その思いを、私も日々実践していきたいです。それって、ふふふふええやん!

ええやん! 誰かのために頑張っている人たちの気持ちを、市民活動団体を立ち上げた人、目標を達成するために活動している3人の姿に勇気を与えてほしいです。

学生スタッフ 豊島 大好きなええやん新聞で大好きなアルスコレのことを書かせていただき、本当に嬉しいです! ええやん! 新聞が好きでさぼらんてスタッフに言い続けていた甲斐がありました。笑



発行元 山口市市民活動支援センターさぼらんて
〒753-0047 山口市道場門前 2-3-6 どうもんビル1階
TEL 083-901-1166 FAX 083-901-1165
メール info@saporant.jp
監修/大内絵美 デザイン・イラスト/ヤマダマツカナ HPIはこちら



市内にはこんな好きなことができる場所があるよ!

こどものアトリエ
運営団体 こどものアトリエ アトリエはびつと
住 所 山口市木町2-15
U R L <https://www.instagram.com/atoriehobitto/>

自然のものや身近なものを使ってさまざまな創作活動をしています。幼児造形クラス、子どもの造形クラス、絵画クラスがあり、夏休みだけ参加できる、工作・絵画教室も開催しています。気軽に問い合わせてくださいね。

ぶどうの本文庫
運営団体 “ぶどうの木” — 山口市子ども読書ネットワーク
メー ル budounoki2001@gmail.com
住 所 山口市吉敷佐加4-8-1 (特別養護老人ホームよしき悠々苑 ケアハウス悠々内)

基本的には毎週月曜日10時半から12時(祝日を除く)に開設していて、現在約2000冊の本があります。書店では売っていないような古くからの名作も多数置いてありますので、ぜひ遊びに来てくださいね。

安心できる居場所ってどんなところ?

好きなことに夢中になったり、誰かと気持ちを分かち合えたり、美味しいご飯でほっとしたり。そんな居場所を作ろうと動き出した人たちがいます。それぞれの活動の経緯や思いなどについてお聞きしました。

医療 × 軽食喫茶

話を聞いた人 **実家 / jikka**
代表 山野井陽子さん

夢の掛け合わせで生まれた温かい繋がり

総合病院に25年、地域の整形外科クリニックに6年勤務し、その中で関節リウマチの患者さんたちに出会い「ゆつくり相談できる場所がない。患者同士で話ができる場所がほしい」という声を聞き、残りの看護師人生でその方たちの居場所を作りたいと思うようになりました。また長年、看護師以外の仕事もいつかやってみたい、食事を作ることが好きなのでご飯で人を幸せにしたい、とも思っていました。そして2024年8月、自分のやりたかった夢の掛け合わせで、関節リウマチの医療相談や自費訪問看護事業を行う「実家」と、週末だけの軽食喫茶の店「jikka」を同一店舗でオープン。平日は、現在訪問看護のパートをしながら利用者さんのケアをしていて、週末にはjikkaで野菜やお米など地元食材を中心に使用した、実家に帰って食べるようなほっとするご飯を提供しています。

関節リウマチの治療をされている方や、そのご家族が安心して集まれる場所である「寄り添いの会」も定期的に開催しており、治療中の方同士が本音で話せる、不安を共有できる、生活の中で楽しみを見つけていく、お互いの治療から学び合う、同じ疾患の友人ができていく、そんな場所になっています。

また、平日やjikkaの営業をしない日は、自分のやりたいことを実現できる場所としてたくさんの人に活用してもらいたいと思い、この場所をレンタルスペースやレンタルキッチンとして使っていただける取り組みをしています。家族のような温かみのある繋がりが生まれますようにとの願いを込めてオープンしたこの場所が、患者さんだけでなく、ご近所さんや独居の方なども含め、人と人が繋がり、人としての愛が通い合う居場所になれば良いなと思っています。

寄り添いの会に参加しています。みなさん優しく、初めて会を利用した時にも安心してお話ししたり、治療や生活の相談ができました。自分と同じ症状の方でもそれぞれのライフスタイルがあるので、とても勉強になり、励みになります。

実家 / 軽食喫茶 jikka
代 表 山野井 陽子さん
住 所 山口市中央1丁目3-19
U R L <https://www.instagram.com/jikka.yoko/>

利用者の声
20代 女性

安心できる居場所は、物理的な空間だけではなく、人との関係、心の状態、活動の場などさまざまなカタチがあるんだね。

生きづらさ × 茶話会

話を聞いた人 **ソルシオアカデミー**
代表 キクシエルさん

明るい未来に向けて、みんなで孤独を解決

私は大学卒業後に体調を崩し、統合失調症という診断を受けました。最初はなかなか病気を受け入れることができず、自分の居場所も見いだせなくて孤立感を抱えていました。その時に本を作るという趣味に出会い、本を作成していく過程で、言葉にすることの大切さに気づき、病気が少しずつ回復していくのを感じました。同じような境遇の人たちと一緒に何か企画を実行したり、話す場がほしいと思うようになり、ソルシオアカデミーを立ち上げました。

ソルシオアカデミーでは障がいや病気を抱える人も、そうでない人も、生きづらさを抱える方たちの交流の場になればという気持ちで活動しています。月に1回、参加者を募り「ずんどこカフェ」を開催。仕事の話、孤独の解決方法など、その時々でテーマを決めて、運営メンバーを含めた5〜8人程でコーヒーを飲んだり、お菓子を食べたり、時にゲームをしたりしながらリラックスした環境で雑談をしています。雑談の中からテーマが決まることもあるんですよ。みんなで作る場なので、話すのが苦手な方も他の参加者の話に耳を傾けることで、生きづらさを感じているのは自分だけじゃなかったんだ、ひとりじゃないんだと気づいたり、話す中で自分がどう思っているのかを再認識でき、明るい未来に向けたヒントを得る機会になっていると思います。

コミュニティに入るのが難しいと考えている方もいると思います。ずんどこカフェは話すのが苦手な人、上手に話せない人のための居場所でありたいと思っているので気軽に参加してみてください。

利用者の声
40代 女性

生きづらさを抱えた人たちの集いということで、コミュニケーションが得意な人もいれば、そうでない人もいます。人と繋がりを持つことができ、悩みを吐き出せる居場所があることは、とても前向きな気持ちになりますし、大きな支えになっています。

ソルシオアカデミー
代 表 キクシエルさん
U R L <https://soluaca.jimdofree.com/>
<https://www.instagram.com/soluaca2025/>

利用者の声
ぶちええやん

落ち込んだ時も心の支えになったり力に変わることがあるから、ありのままの自分で過ごせる居場所があるって大事なね! あなたにとっての安心できる居場所を見つけてみてね。

eスポーツ × フリースクール

話を聞いた人 **MeQuest**
塾長 山野井哲也さん

「好き」から繋がる学びと自信

サラリーマン時代に子どもの貧困をテーマに活動するNPOに関わる機会があり、当事者の子どもたちを目の前にして、何もできない無力な自分と葛藤したことがありました。その後、引きこもりがちな子どもたちの支援活動でeスポーツの大会を手伝ったことをきっかけに私自身もeスポーツ選手となり、子どもたちの居場所の一つになればとの思いから、eスポーツを入り口にIT全般を学べる塾「MeQuest」を立ち上げました。

また、ゆくゆくはITに特化したフリースクールも開設したいと思っていたんですが、塾に通う不登校の小学6年生が「高校に行きたい」と言ったことで尻に火がつき、中学入学になんとか間に合わせようと2025年9月にフリースクールを始動しました。eスポーツの全国大会に出場するには、中学、高校へ進む必要があるんです。フリースクールは学校の自主学習が中心で、時間割はなく、各人のペースで過ごせますが、やるべきこと=勉強をしてからゲームをすることを徹底しています。ゲームやITに特化してはいるものの、ゲームに興味がない子も通っていて、居心地の良い場所となっているようです。

塾生やフリースクールの生徒の中には、不登校や引きこもりを経験し、集団や新しい場所が苦手な子もいますが、ここでは「好きなこと」を通じて一歩踏み出し、変わっていく姿を目の当たりにしています。共通点から自然と会話が生まれたり、ありのままの自分でいられたり、コミュニケーションが苦手な子が初対面でも臆せず話し、むしろイキイキしていたり。夢中になれる好きなことが力となり、それが自信にも繋がっているんでしょうね。

今後は、将来子どもたちがITスキルやeスポーツの経験を活かして就活できる仕組みを構築したいと考えています。ここが単なる居場所で終わるのではなく、先を見据えたサポートをしていきたいですね。

利用者の声
12歳 男子

大勢の人がいる中に入れなくなったので人数が少ない居場所を探し、ここに週4日通ってます。最初は、学校の宿題はやりたくなかったけど、ここでパソコンを使って勉強をするようになってから、目標を立てて集中して宿題にも取り組めるようになりました。

一般社団法人やまぐちeスポーツ協会 MeQuest
塾 長 山野井 哲也さん
住 所 山口市湯田温泉5-2-15(こんこんパーク内)
U R L <https://www.instagram.com/mequest.game/>