# 市民活動って ええやん新聞

第34号

取材の裏側や載せ切れなかった情報を公開中！

ええやん新聞公式Instagram

**テーマ「自分らしく生きる」**


1. ええやんピープル
2.3. 自分らしく生きるために大切なこと
4. 新人記者突撃リポート 自分らしく輝くママたち
レシピ


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、はじめの一歩を応援する市民活動情報紙

## ええやんピープル

誰かのために　何かのために　活動している人を紹介します

**Vol.34**

田中ゲイ企画代表・山口レインボープライド2026実行委員長

## 田中（たなか） 愛生（あいき）さん

1989年生まれ、東京都出身。高校卒業後スペインへ移住し、フランス留学・大学卒業を経て、山口市に移住。2019年に地域おこし協力隊として南部地域に着任。2022年3月にバー「田中ゲイ企画」をオープン。2022年ミスターゲイジャパングランプリ受賞。県内の学校や自治体等で「LGBTQ＋基本講座 全ての人が暮らしやすい社会」をテーマに講演を行う。



1.山口レインボープライド2026で実行委員長を務めた
2.市内小学校で子どもたちに分かりやすくLGBTQ＋についての講演を行う様子

**レインボープライドとは**

LGBTQ+などの性的マイノリティへの差別や偏見をなくし、誰もが自分らしく生きられる社会の実現を目指して世界各地で行われているパレードやイベント。山口では2023年から開催されている。

https://yamaguchi-rainbow-pride.jimdofree.com/




Photo/ 岡崎悠香

山口・湯田温泉で「田中ゲイ企画」を営む田中さん。フランス留学を経て、なぜ縁もゆかりもない山口市を選び、そして「ゲイ」であることを公に掲げて生きる決断をしたのか。その歩みと、多様な個性が共生する社会への思いを伺いました。

### 山口移住と、カミングアウトのわけ

フランス留学中に、帰国後は日本でビジネスをしたいと考え、地方に関心を持った時に「地域おこし協力隊」の存在を知りました。留学先のモンペリエは地中海性気候で、天気が良く本当に暮らしやすかった。生活する上で「天気の良さ」は重要だと実感したんです。それで、晴れの気候と言われる瀬戸内に惹かれ、山口市への移住を決めました。

実は、当初はゲイであることをカミングアウトするつもりはなかったんです。でも29歳で山口に来て独身だと、「結婚しないの？」と言われたり、お見合いの話をいただいたり。それに対してのらりくらりと嘘で返さなくちゃいけないのが、自分でも嫌でした。フランスや東京では感じなかったけれど、山口にはそういうことを気にする人が多いんだと体感し、「いつか言わないといけないんだな」という気持ちが少しずつ膨らんでいきました。

### 表に立つ覚悟と私の役割

地域おこし協力隊として活動をしている際、セクシャルマイノリティが「ないもの、存在しないもの」として扱われていると感じる場面がありました。本来はわざわざ公言しなくても、誰もが「そういう人もいるよね」とうっすら感じ取れる社会が理想です。でも、気付いてもらうことが難しいのなら、「こういう人たちがいるんですよ」と知らせることから始めなきゃいけない。痛みを伴っても、最初に表立って声を上げることが自分の役割なのかなって。正直なところ、思いもしていなかったのですが、山口に来たからこそ覚悟が決まり、カミングアウトすることになりました。それでオープンしたのが「田中ゲイ企画」です。店名にストレートに単語を入れたのは、あなたたちの街にも私たちが存在しているんだと知ってほしかったから。実際、カミングアウトしたことで自分自身も楽になったし、自分を偽っていたら絶対に出会えなかった人たちとの縁も広がりましたね。あの時の決断が今に繋がっていると感じています。

### 「普通」って誰が決めるのか

昔は「ゲイは変だ」という風潮があったから、自分でも嫌で隠していました。でも19歳のスペイン留学で、おしゃれで素敵なゲイの友人がたくさんできて、イメージがガラッと変わったんです。そこでようやく自分を認めることができた。自分の苦手なところやマイノリティな部分を認めてあげることが、自信を持つための一歩になるんじゃないかな。

山口県でも2024年にパートナーシップ制度が始まりましたが、制度を作るだけでなく、社会の風潮が変わっていくことが大切。山口にもそういう人がいて、社会が少しずつ変わっているんだな、と「じんわり」理解されていくのが理想です。そもそも「普通」って難しいですよね。普通って、誰が決めるのか。人を簡単に否定することなく、お互いの違いを理解し尊重し合える関係が大事だと思います。

### 孤独を感じる人へ、そして大人たちへ

今、環境の中で「自分は普通じゃない」と悩んでいる子もいるかもしれません。でも少し視点を広げれば、数パーセントのマイノリティだって社会全体で見れば結構な数なんです。自分一人だけじゃないんだよ、と伝えたい。今は繋がり合える場所や団体もたくさんあります。まずは繋がりを持ってみてほしいです。

そして特に大人の方へ。私が18歳で受験に失敗したとき、両親が否定せずにスペイン行きを応援してくれたことが、人生の大きな分岐点になりました。大人は子どもを信頼してあげてほしい。否定しないことが子どもの自信に繋がるんです。社会にはいろんな人がいるんだと、もう一度外に目を向けてほしいなと思います。

## 新人記者突撃リポート 自分らしく輝くママたち

初めまして！新人記者の岡崎（2児の母）と沖田（3児の母）です。「子どもが小さいから」「預け先がないから」「今は家族優先だから」。子育て中のお母さんなら、一度はそんなふうに自分のやりたいことを後回しにした経験があるのではないでしょうか？私たちは今回、音楽を通じて自分らしく輝く「ママバンド山口」のみなさんに突撃取材をしてきました！

「ここが自分の居場所になっています」。そう話すのは、長年活動を続ける藤原さん。演奏のために集まる時間は、音楽を楽しむだけでなく、子育ての悩みを相談し合い、お互いを支え合う時間にもなっていると言います。

「もっと早く入ればよかった」と話す隊長の千々和（ちぢわ）さんは、ママバンド山口の存在を知りつつも、仕事や育児を理由に一歩踏み出せずにいたのだと振り返ります。子どもの成長をきっかけに参加してからは、地域の子どもたちの前で演奏することが大きなやりがいになっているそうです。

「お母さんたちが楽しそうだったから」「自分もやってみたいと思ったから」。母の背中を見て育った子どもたちの中から、ママバンドの活動に加わった高校生や小学生もいます。副隊長の粟畑（あわはた）さんは「自分が機嫌よく過ごせることが、家族の幸せにも繋がると思うんです。最初は不安かもしれないけれど、自分の居場所を見つけるために一歩踏み出してみることも大切です」と語ります。

今後についてみなさんに尋ねると「無理なく続けていけたら」と満面の笑顔。来られる人が来られる時に参加する、母親だから我慢するのではなく、母親だからこそ仲間と支え合ってやりたいことをやる、そんなスタイルで活動を続けながら、これからも子どもたちに音楽を届けていきたいと話してくれました。



**ママバンド山口**

2011年に結成、現在は23人が所属。市内の保育園や幼稚園、小学校、地域イベントなどで演奏活動を行っています。子連れでの練習参加が可能で、演奏会では親子でステージに立つこともできます。楽器経験がなくても、ダンスや手話、司会など自分のできること・好きなことを活かして参加できるため、音楽の経験を問わず、みんなで楽しく活動しています。

練習日　第1火曜・第2水曜・第3木曜・月に1回休日
MAIL　supermamaband@yahoo.co.jp
URL　https://www.instagram.com/mama_band_yamaguchi/



岡崎　自分自身を大切にすることが、結果、家族を大切にすることにもなるんですね。



沖田　母親になる前に好きだったこと、いつかやりたいと思っていたことを始めてみようかな。

じゃがいもが主役！スペインの家庭料理

## スペイン風オムレツ

中面でご紹介したヘマさんは、山口市内の学校や保育園で「チュロス」「パエリヤ」「バスクチーズケーキ」などのスペイン料理やスペインの食文化を紹介する活動もしています。今回は、お家で簡単に作れるスペインの家庭料理を伺いました。

**材料**　4人分

| | |
|---|---|
| じゃがいも | 2個 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| 卵 | 6個 |
| オリーブオイル | 多め |
| 塩 | 適量 |

**作り方**

① じゃがいもと玉ねぎを薄切りにし、多めのオリーブオイルで10～15分揚げるように炒める。
② ボウルに卵を割り入れ、①を加えて優しく混ぜる。
③ アルミホイルをかけて約15分置いて馴染ませる。
④ ③に塩を加えて味を整える。
⑤ 直径約20cmのフライパンに少量のオリーブオイルを熱し、④を流し入れる。
⑥ 強火1分、弱火2分ほど焼き、裏返して反対側も同様に焼く。
⑦ 両面がこんがり焼けたら、スペイン風オムレツの完成。




レシピ提供
多文化共生推進委員会「やまるち」
副会長　ガルベス・ルイス・ヘマさん



## クイズに答えて 瓦そばセットをもらおう

元祖瓦そば たかせ ごはん処りゅう庵

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、さぽらんてまでご応募ください。

応募フォーム

1. お名前・郵便番号・ご住所・年齢・職業・電話番号
2. クイズの答え
3. ええやん新聞を手に入れた場所
4. ええやん新聞34号へのご意見、ご感想
5. 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は、その目的以外での利用はいたしません。

一人ひとりが自分らしく働ける環境づくりを行っている「元祖瓦そば たかせ ごはん処りゅう庵」様の瓦そばセットです。お家で作ってみてね！



家庭用瓦そばセット（2人前）
3名様
締切 2027年1月7日

※写真は調理イメージです。薬味や瓦はセットに含まれません。

当日消印有効。当選者には引換券を郵送させていただきます。

**Q 海外から来た人が感じる壁は「言葉の壁」「制度の壁」と何の壁？**

**〇の壁**

## 市民広報記者編集後記

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



**蘭光**　安心して話せる人がいることや、居心地の良い場所があることは、誰にとっても大きな支えになると感じました。お互いの好きなことを大切にしながら、自分らしく過ごしていけたらと思います。



**岡崎**　すべてが初めての経験で不安もありましたが、楽しく取り組むことができました。取材時に伺った「普通って誰が決めるのか？」という言葉が心に残っています。誰もが自分らしく過ごせる社会になることを願っています。



**沖田**　「外国の方に限らず、日本人同士でも『心の壁』が立ちはだかる時ってありますよね。ヘマさんにお話を伺う中で、何事も積極的にトライしてみる、山口での自分らしい生き方を見つけてそっと背中を押してくれる方でした。



**さぽらんて亨山**　今号は「人ひとりの個性を尊重する大切さをイメージしたインポーカラー。みんな違ってみんな素晴らしい」「自分らしく過ごせる社会になっていくといいなと思いました。


発行元
**山口市市民活動支援センター さぽらんて**
〒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／ヤマテラワカナ
HPはこちら


山口市市民活動支援センター さぽらんて

さぽらんては、みんなのために活動している団体やこれから何かをはじめたいと思っている人たちをサポートします

つどう　つなぐ　つたえる　ささえる

次号もお楽しみに♡

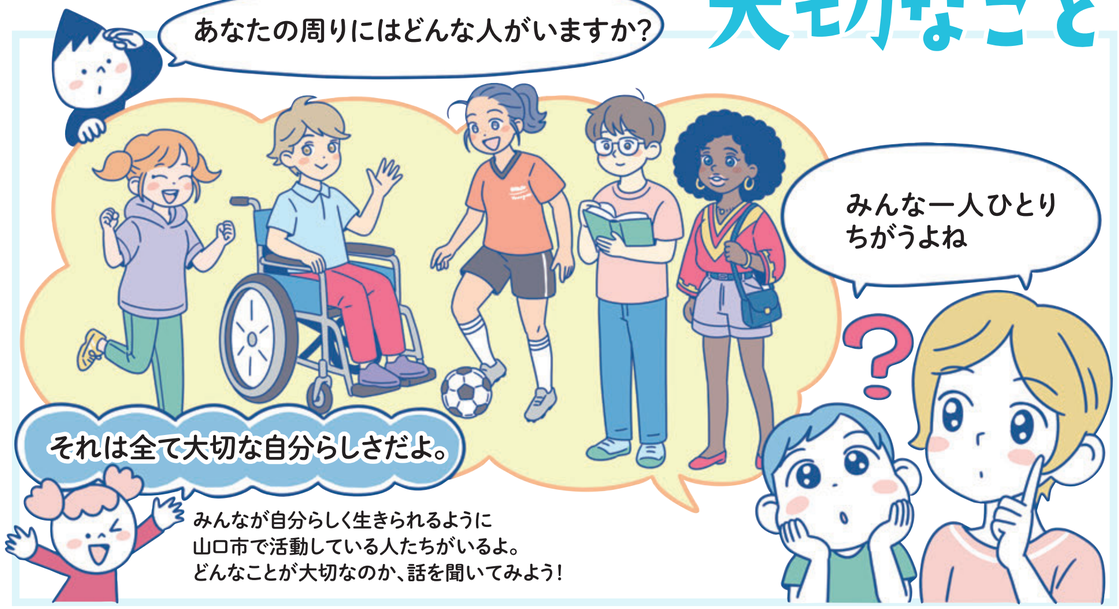


さぽちゃん　らんちゃん　てって

親子で読んでみよう

# ええやん しんぶん

# 自分らしく生きるために大切なこと




## 好きなことを大切に

お話を聞きました

**「絵を通じて交流し、社会の輪を広げる。そして元気にしていく」という理念のもと活動している「S・R・P」の代表みっちぃさん**

小学生の頃から、イラストを描くことやゲームをすることが好きで、好きなことに集中している時間はとても楽しいです。また、人とコミュニケーションをとることは少し苦手ですが、イラストやゲームを通じてだと、人と関わることができます。私にとってイラストやゲームは、コミュニケーションをとるためのツールであり、人と繋がるためのきっかけになっています。

そんな経験やイラストが好きという気持ちから、2024年に市民活動団体「S.R.P」を立ち上げ、イラスト展とイラスト教室を始めました。イラスト展で大切にしているのは、作品に順位をつけないことです。誰が一位とか、誰の絵が良いとかではなく、絵にはそれぞれの良さがあると思っているからです。比べるのではなく、作品を見て楽しんでもらえる場所にしたいなと思っています。

以前、イラスト展に参加されたお子さんから、「誰かに自分の絵を見てもらうのが夢だったから展示してもらえて嬉しい」と言われたことがありました。その言葉を聞いた時、やっていて良かったなと思いました。また、身近な人たちの誕生日にはイラスト入りのカードをプレゼントしています。自分が好きで続けてきたイラストが誰かの嬉しい気持ちに繋がっていることが私の喜びです。

こうしてイラストを通じて少しずつ人との縁ができ、その縁のおかげで仕事もするようになりました。イラストがあったからこそ、好きなことがあったからこそ、人との繋がりを感じることができています。お互いの得意なことや好きなことを大切にすることは、個性を認めることにもなるのだと思います。みんな生き方が違いますからね。他の人の大切なものも大切にして、自分のことも大切にできるといいですよね。そうすることで、自分らしく過ごせるのではないかと思います。

私にとって、イラストやゲームは、ただ好きなことというだけではありません。好きなことを通して、人と繋がったり、自分のことを知ってもらうことができました。これからも、好きなイラストやゲームを大切にしながら、今の活動を続けていきたいです。

取材協力　S・R・P
U R L　https://www.saporant.jp/author/s-r-p/



みっちぃさん（左）とみんなの作品を展示しているイラスト展

親子で読んでみよう




## 「心の壁」を越えよう

お話を聞きました

**山口市に住んでいる外国人と日本人が交流できる場「多文化共生推進委員会 やまるち」の副会長を務めるガルベス・ルイス・ヘマさん**

子どもの頃に母国のスペインで見ていたテレビアニメがきっかけで日本に興味を持ち、日本語を学んで日本の大学に留学しました。一度帰国して通訳の勉強をしてから2017年に山口県国際交流員として山口市にやってきて、現在は山口市国際交流員をしています。2022年に講座などを通じて知り合った仲間と「やまるち」を立ち上げました。

日本に来る前に、日本の家では靴を脱ぐということは聞いていましたが、既にスリッパを履いているのにトイレでまた履き替える習慣には驚きました。また、留学中によく学年を聞かれたことも不思議でした。後になって、敬語の使い方を考えるために年齢を知りたかったのだと気が付きました。スペインでは大学生同士は学年に関係なく対等で、敬語もほとんど使わないんです。知っているつもりでも、実際に来てみないと分からないことって結構あります。

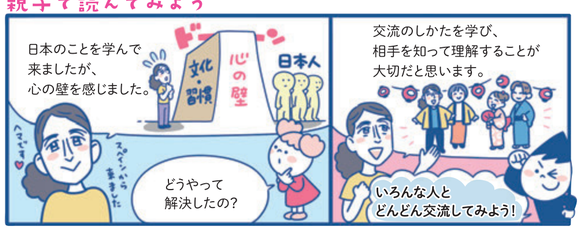
海外から来た人が新しい「当たり前」に慣れるまでに感じる壁は、「言葉の壁」「制度の壁」「心の壁」の3つの壁に分けて考えることができます。まず大きいのは「言葉の壁」です。言葉が理解できないと「制度の壁」も乗り越えられないので、日常の小さな手続き一つでも大きな負担になります。特に親の仕事についてきて日本の学校に通う子どもたちはとても大変だと思います。

そして、ある程度言葉と制度の壁を乗り越えつつある私にも、最後に立ちはだかったのが「心の壁」でした。新しい場所でどのように人との絆を作ればいいのか悩むこともあります。ただし、それだけにとらわれていると、新しい発見を見逃してしまうこともあると思います。心の壁を乗り越えるには、その地域での人との関わり方を少しずつ学び、自分がもともと持っているものとその地域の特徴を組み合わせて、お互いを理解しようとすることが大切だと思います。同じような経験をしている方々の少しでもお役に立てればと思い、やまるちに入りました。やまるちのメンバーと一緒に、その「壁」を「絆」に変えるお手伝いができればと思います。



地域のイベントに出店しているやまるちメンバーの方たちとヘマさん（左から二人目）

親子で読んでみよう




取材協力　多文化共生推進委員会「やまるち」
U R L　https://www.saporant.jp/author/tabunnkakyouseisuisinniinkaiyamaruchi/

お互いがそれぞれの自分らしさを大切にできると、より誰もが暮らしやすい地域になるよね



みんなちがっていいんだよね!

## ありのままで大丈夫

お話を聞きました

**自閉症や発達障害の理解を広げ、誰もが住みやすいまちになるようにと活動している「ブルーライトやまぐち」実行委員長の増元結佳さん**

双子の息子が小学1年生の時に二人揃って発達障害の診断を受けました。当時は発達障害の知識がなく、「なんでこんなことが起きるんだろう」「どうしたらいいんだろう」と、いろんな出来事を受け止めながらも何が正解なのか分からず、それが一番つらかったですね。でも診断を受けて特性を知ることで、「なんで?」が「そういうことだったんだ」に変わったんです。どう接したらいいのかが少しずつ分かるようになって、気持ちも楽になり、子育てを楽しめるようになりました。何かあっても「来た来た」と思えるようになって、怒ることが減り、子どもたちも落ち着いていったように感じています。ただ、当時はまだ発達障害への理解が今ほど広がっておらず、周囲へ特性に対する対応の仕方などを伝える難しさがありました。でも、家族や親戚、支援者の方々が否定せずに受け入れてくれて「どうしたら過ごしやすくなるか」を一緒に考えてくださったことが大きな支えになりましたね。ありのままで安心して過ごせる環境づくりを大切にしながら、感謝の気持ちを伝え合い、笑顔やお互いを尊重することを心がけてきました。

2017年から始めた「ブルーライトやまぐち」の活動も2027年で10周年になります。続ける中で少しずつ活動を知ってくださる方が増え、地域の中でも理解が広がってきたと感じています。息子たちも地域の集いごとに参加し、みなさんと一緒に楽しむことができるようになりました。今では発達障害のことも自然に話せるようになり、相談を受ける機会も増えました。また、自分が思ってた以上に、周りの人たちは助けたい、何か力になりたいって思ってくださっていることに気付いたんです。

人はみんな違って当たり前なんですよね。合う人もいれば合わない人もいますし、「こうでなければいけない」ということはないと思っています。自分を否定せず、一人で抱え込まずに、安心して話せる場所や人と出会ってほしいですね。できないことを一生懸命やらなくて大丈夫、そのうちやれるようになった時にやればいい。今できることを一生懸命やっていれば、それで十分だと思います。

取材協力　ブルーライトやまぐち
U R L　https://blue-yama.themedia.jp/

（兄）誰かに話すことで自分自身を見つめなおすこともでき、自分を理解できるんじゃないかなぁと思います。そうすることで自分らしく人と関われるようになり、いろんな方と繋がる機会が生まれ、仲間も増えていったら良いなと思います。

（弟）知らないことが、不安や偏見に繋がることも多いからこそ、知らない状態をなくしていくことを大切にしたい。いろんな場所で発達障害の特性を伝え続けることで、少しずつでも社会が変わっていったらうれしいです。


増元さん（中央）と20代の双子の息子さんたち

親子で読んでみよう

