



すずかけ

No.87
2019

すみだ女性センター

特集

知っていますか？ “ゲートキーパー” あしたにつなごう、大切ないのち

巻頭インタビュー

レスリング選手

浜口 京子 さん

2



特集

知っていますか？ “ゲートキーパー” あしたにつなごう、大切ないのち

墨田区の現状 4

ゲートキーパーとは？ 6

すみだに暮らす・働く外国人に聞きました 8

イクメン・カジダン投稿写真 9

すずかけ インフォメーション 10

こんにちは すみださん

小澤 綾子 さん 12



レスリング選手

浜口 京子 さん

初めて表彰台に立った時の気持ちは、忘れられません。

「私にはできる、やればできる、必ずできる」を合言葉に、ひたむきに、まっすぐ挑戦していききたいです。



「ご出身について教えてください。」

実は、墨田区役所の真横にある隅田川沿いの道は、定番のトレーニングコースなんです。私は生まれも育ちも台東区で、この辺りは慣れ親しんだ場所です。墨田区も台東区も下町の雰囲気があり、人情に厚くあたたかい方が多いまちだなあと感じます。ご近所の方には、子どもの頃から「果物がたくさん届いたから」とおすそわけをいただいたり、大会の時、力強く応援していただきながら育ちました。まるで娘のように見守っていただき、言葉では言い表せないくらい感謝しています。

下町の人は、普段はちよっぴりシャイなのですが、お祭りなどの場面になると、とてもエネルギーがシユ。内に秘めた情熱や人間味あふれる文化は、私自身の軸にもなっていると自覚しています。

profile 浜口 京子 Kyoko Hamaguchi

台東区出身のレスリング選手。父は元プロレスラーのアニマル浜口。女子レスリング最重量級選手として活躍し、全日本選手権大会 16 回優勝、世界選手権大会 15 回出場(優勝5回、銀・銅メダル各2回)、2004 年アテネ五輪・2008 年北京五輪で銅メダル獲得などの功績を持つ。父娘での「気合だ、気合だ」「ワッハッハ」等のパフォーマンスも人気。

レスリングがご自身に与えてきた影響を教えてください。

小学生の頃は、泳ぐことが好きでスイミングスクールに通っていました。一方で、赤ちゃんの頃から抱っこされてプロレス会場に行くような環境で育ったので、プロレスラーへの憧れもありました。でも、それは心にしまっていました。文集

に「夢はプロレスラー」なんて書いてみても、後からその部分を消して、本棚にこっそり隠していましたね。父が私にプロレスを勧めることも一切ありませんでした。

転機は13歳の時。たまたま父と将来について話す機会があり、初めて「プロレスラーになりたい」と打ち明けたのです。それを聞いた父はしばらく無言でした。「まさか!」と思ったでしょう。そして「プロレスは、本当に大変だぞ」と言いました。私は「それでも、プロレスラーになりたい」と。翌日からトレーニングジムに通うことが決まり、猛特訓の日々が始まりました。

始めてから1か月後、父は何と勝手にボディビル大会への参加申込をしてみました。「何で言ってくれないの!」と思いましたが、出ると決まったからにはと、減量やポーシングの練習などを必死でやりました。しかし、結果は予選落ち…。気を落として帰ろうとすると、審

査員の方が駆け寄ってききました。そして「史上最年少の出場だったので、特別賞があります。まだ帰らないでください」とおっしゃったのです。この日、人生で初めて表彰台に立ち、拍手をしていただけ経験をしました。この時「私にはできる、やればできる、必ずできる」とわかりました。以来、試合前はこの言葉で自分を励ましていきます。「言葉」といいますが、言葉にはとても大きな力があると思います。

その後、レスリングへの具体的な道を示してくれたのは母でした。プロレスラーになるならレスリングの基礎を学ぶべきなのではと、アマチュアレスリングクラブを見つけてくれたのです。見学に行くと、先輩方がマットの上で真剣に戦っていて、それまで味わったことのない空気に圧倒されました。考える間もなく入会を決め「よろしくお願います!」と言っていました。でも、練習はハードで、つ

いていくのもやっつと。周りでは強くて素晴らしい先輩方が活躍しているのに、私は全くかなわず、何もできなくて。そんな自分が不甲斐なく、しょっちゅう泣いていました。勝てないことより、自分に対する悔しさが大きかったです。でも、相手とのぶつかり合いを肌で感じられるレスリングの魅力にのめり込み、無我夢中で目の前の試合に立ち向かってきました。全力で闘い続けてきて、現在に至っています。

ご両親はどんな方ですか。

父はまさに「気合だーつ」の言葉通り、喝を入れてくれる存在です。そして、レスリング選手として生きるきっかけをくれた人です。一方、母はいつもあたたかく寄り添ってくれて、食事をはじめとするアスリート生活を支えてくれる存在です。私の夢をまっすぐに応援してくれる両親に助けられてここまで来たのだ



と思います。また、格闘技をする中、いわゆる「女性らしさ」とらわれず、ひたむきに努力を続けることができました。レスリングでは筋肉をつけることが大切なので、腕も足も太くなります。私は最重量級選手なので、パワーをつけるために、男性と練習をすることもありました。でも、両親も周囲の方も全力で応援してくれたので、そんな状況を気にすることなく「もっと筋肉をつけて、練習に励んで、強くなりたい」という思いを純粹に追うことができました。

最近、女子野球や男子シンクロナイズドスイミングの選手も多くなりましたね。街中で女性のタクシードライバーなどを見かけることも多くなりました。性別を問わず、やりたいことに挑戦している人は、カッコイイと思います。そんな風に夢を追いかけられる人が増えるといいですね。私も新しいことにどんどん挑戦していきたいと思っています。これからも、応援よろしくお願いします!

知っていますか?
“ゲートキーパー”
 あしたにつなごう、大切ないのち

9月10日は、WHO(世界保健機関)が定めた世界自殺予防デーです。日本では、2006年に自殺対策基本法が成立し、3月を「自殺対策強化月間」、9月10日から16日までを「自殺予防週間」と決めました。

墨田区では、大切な命を守るための、さまざまな取り組みをしています。その1つに“ゲートキーパー”の育成があります。私たちにもできる“ゲートキーパー”について調べてみました。

墨田区の現状

※1 自殺死亡率を国際的に比較した場合、日本は総数及び男性ではロシアに次いで二番目に高い水準にあります。女性は主要国中で唯一10%を超えており、最も高い自殺死亡率となっています。(図1)

2018(平成30)年度における国内都道府県別の統計によると、東京都は自殺者数では最多の2244人、自殺死亡率では16.4%で30番目に位置しています。

2013年から2017年の5年間の墨田区での自殺者数の平均は約50人で、交通事故死亡者数よりかなり多いです。男女比は男性が女性の約二倍となっています。国際的にみても、男性の方が女性より多い傾向にありますが、墨田区においても同様の状況です。自殺死亡率の東京都との比較では、墨田区の方が高い傾向にあります。(図2)

年齢別に墨田区内の自殺死亡率を比べた場合、男性は50歳代から70歳代、女性は40歳代および、70歳代、80歳以上の年齢層において高くなっています。(図3)

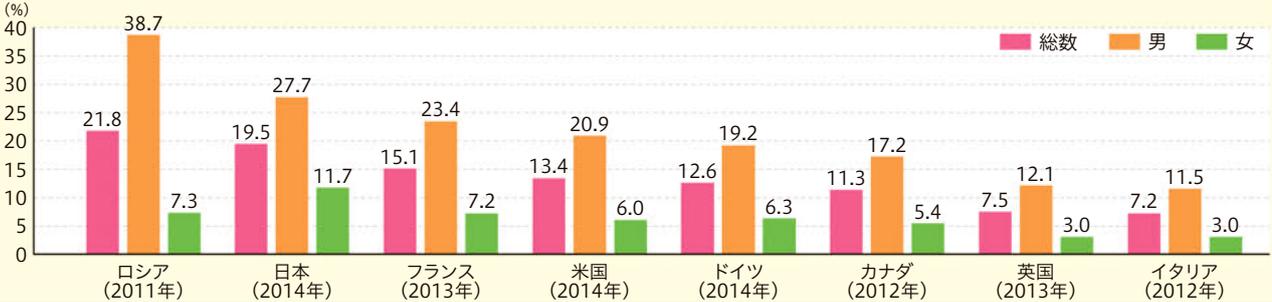
※1 自殺死亡率とは人口10万人当たりの自殺者数を示します。(自殺者数÷人口×100000)

※2 自殺者数は発生地における計上で、自殺者の居住地とは異なります。

参考資料：平成30年中における自殺の状況
 (厚生労働省社会・援護局総務課自殺対策推進室)

図1

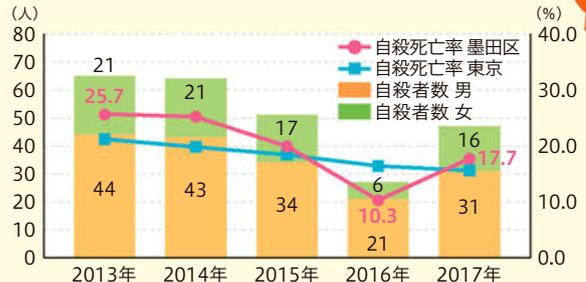
主要国における自殺死亡率



出典：平成30年度自殺対策白書 厚生労働省自殺対策推進室
 WHO(世界保健機関)資料(2016年12月)より厚生労働省自殺対策推進室が作成

図2

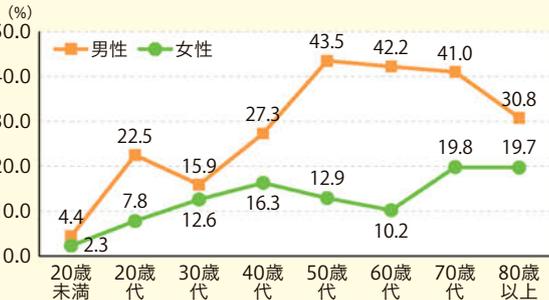
男女別の自殺者数・自殺死亡率の推移と比較



出典：墨田区自殺対策計画 墨田区2019年3月
 資料：自殺の統計、東京都の人口(推計)

図3

年齢別の自殺死亡率(2012~2016年平均)



出典：墨田区自殺対策計画 墨田区2019年3月

墨田区の取り組み

自殺は個人の選択の結果と思われがちですが、様々な要因により追い込まれた末の死といえます。早い段階で社会が適切に関わることで避けることができます。自殺対策は「生きることの支援」であることから、墨田区でも積極的に取り組んでいます。

これまでの取り組み

2010(平成22)年度に墨田区保健衛生協議会「こころの健康・自殺予防対策分科会」を設置し、2011(平成23)年度から次のような事業を開始しました。

- 地域、医療機関、区役所内におけるネットワーク会議の開催
- 相談窓口案内リーフレットの作成
- 自殺未遂者用リーフレットの作成
- ゲートキーパー手帳の作成
- ゲートキーパー研修(P7参照)
- 講演会
- 自殺対策強化月間に合わせたこころの相談窓口の開設・展示など

これからの取り組み

2019年に「墨田区自殺対策計画～未来へつなぐこころといのちのサポートプラン～」を策定しました。目標は、2026年までに2015年と比べて自殺死亡率を30%減少させることです。以下の5項目を重点施策としています。

- 高齢者への支援
- 生活困窮者への支援
- 勤務・経営問題に関わる自殺対策
- 児童・生徒・若者への支援
- 妊産婦・女性への支援

また、関連部署と連携することで、よりきめ細やかな支援をめざしていきます。



こころと生活の相談窓口(抜粋)

相談内容	相談窓口	電話番号	相談時間
「生きて いるのが つらい」等	東京都自殺相談ダイヤル 「こころといのちのほっとライン」	0570-087478	午後2時～翌朝5時半/ 年中無休(電話相談のみ)
	東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間対応/年中無休 (電話相談のみ)
子どもの いじめ	すみだスクールサポートセンター	03-3613-0127	
こころと からだの 健康	向島保健センター(東向島5-16-2)	03-3611-6135	午前9時～午後4時/ 土・日曜日、祝日を除く (来所・訪問による相談と 専門医による相談は予約 が必要)
	本所保健センター(東駒形1-6-4)	03-3622-9137	
生活困窮	生活福祉課相談係(区役所3階)	03-5608-6154	午前8時半～午後5時/ 土・日曜日、祝日を除く

※相談はいずれも無料です。

ゲートキーパーとは？

門番という意味の「ゲートキーパー」とは、身近な人が悩んでいたり、つらそうだったりといった自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関につなぐなどの役割が期待される人のことです。ゲートキーパーは特別な資格がなくても、誰もがなれます。

あなたにもできる！ ゲートキーパー 3つのステップ

1

気づく

「表情が暗い」「イライラしている」等、家族や仲間の様子がいつもと違う場合に声をかけ、「心配している」というメッセージを伝えます。大切な人が悩んでいることに気づいたら勇気を出して声をかけてみませんか？

共感をあらわす言葉の例

OK

「つらかったですね」
「よく1人で頑張ってこられましたね」

声掛けの例

「眠れていますか？」
「どうしたの？」
「なんだかつらそうだけど…」
「何か悩んでる？」
「よかったら話して」



2

受け止める (傾聴)

本人の気持ちを尊重して真剣に話を聴きましょう。安易に励ましたり、相手の考えを否定せずに不安や悩みを受け止めます。

言ってはいけない言葉の例

NG

「命を粗末にするな」
「がんばれ」
「逃げてはダメ」
「そのうちどうにかなるよ」

3

つなぐ

話を十分に受け止め、本人の了承を得た上で、早めに専門家へ相談するよう促しましょう。抱える問題に応じた適切な相談機関につなぐことが重要です。



ゲートキーパー研修受講者の声

インタビュー

「あの時、話しかけてみればよかった…」

研修を受けてどうでしたか？

様子が気になる人に話しかけてみる気になりましたね。

近所に自殺してしまった人がいます。顔を合わせることはあったのに、個人的な問題に立ち入るのもどうかと話しかけなかったのが悔やまれます。

確かにその辺はむずかしいですね。

まずは、その人を受け入れて話を聞くことが大切だということですね。

自分で直接助けられなくても、専門家につなぐ方法があります。お茶一杯でも人の気持ちを救うことはありますしね。

地域での人のつながりはどうですか？

今は、町会や老人会などの定期的な集まりや近所付き合いもあり、コミュニティの連携がとれていると思いますが、継続の難しさも感じています。

それだけに、いろいろな立場の人が研修を受けて視野を広げてもらいたいと思っています。



松岡 秀一さん
墨田区保健衛生協力員

ゲートキーパー研修

墨田区では平成30年度にゲートキーパー研修が4回実施され、146名の参加がありました。

3月に行われた研修は、メンタルケアに取り組んでいる精神保健福祉士を講師に迎え開催されました。悩みを抱えている人に向き合うために、まずは、相談者を理解することが大事だというお話がありました。次に心の準備や心構え、話し方の工夫など、より良い対応ができるようロールプレイをまじえながら進められ、更に適切な支援へのつなぎ方も学びました。

今年度のゲートキーパー研修は8回開催予定で、区民の方向けの研修は9月と3月に予定されています。

内閣府(厚生労働省)「平成28年度自殺対策に対する意識調査」では、今までに「自殺をしたと思ったことがある」と答えた人に、どのように乗り越えたかを聞いています。

第1位 「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた」 36.7%

第2位 「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」 32.1%

このことから「生きることの支援」としてゲートキーパーが果たす役割が大きいことがわかり、期待されています。

ゲートキーパーには特別な資格は必要ありませんが、大切な人を守るために温かみのある寄り添った対応ができるよう学んでみませんか。

感想

やってあげたいこととできないことの境目が難しい。そこを分かることが必要だということが分かった。

ゲートキーパーになれると思う。

聞く側としてやってはいけなことがいくつかあった。この研修を受講したことで、直したいと思う。

墨田区内での自殺者が意外に多くて驚いた。

テーマは本当に重いものだったが、参加してよかった。

気づきが多く、個人的に有意義な時間だった。

具体的な事例がありとても参考になった。ロールプレイ、短いワークなどもあり、とても勉強になった。



インド
アヌ・アソカさん
Ms. Anu Asoka



インドのケーララ州出身のアヌさん。2005年、結婚を機に来日。その後、イギリスでの暮らしを経て、現在は両国に住んでいます。12歳の男の子と6歳の女の子を育てながら、語学力を生かして、英会話スクールの先生をしています。



フランス共和国
ダニエル・フィリットさん
Mr. Daniel Fillit



フランスのプロヴァンス出身のダニエルさん。カナダに住んでいたこともあります。日本人の妻との結婚を機に来日して、今年で10年ほど。理学療法士と、食品のインターネット販売のダブルワークをしています。スポーツが好きで、多趣味な一面も。

すみだに暮らす・働く 外国人に聞きました

ココミ！ 比較文化論

笑顔が素敵で知的なインド出身のアヌさんと、
配り上手で活動的なフランス出身のダニエルさん。
お二人とも海外居住歴が長く、話題豊富です。

この連載では、それぞれのお国事情から見えて
くる文化の違いなどを紹介していきたいと思います。

取材協力：ひらがなネット株式会社

Q お二人の国の教育事情を教えてください。

アヌさん…インドの義務教育は、初等学校5

年間、上級初等学

校3年間の、計8

年間です。大学進

学率は国全体で3

割程度ですが、州に

よって異なり、私の出

身地ケーララ州では7割

以上です。学校では数学や科

学に力を入れており、男女間

わず理系の職業に就く人がた

くさんいます。私も、大学卒

業後、ムンバイのIT企業で

プログラマーをしていました。

Q 働き方や家庭について教えてください。

アヌさん…かつては多世

代同居型

の家庭が

多く、子

どもも4

〜5人が

普通でした

が、現在は都市

部を中心に核家族が増え

子どもは2〜3人という家庭

が多くなっています。共

働き家庭では、就学前の子ど

もはクレシユに預けたり、両

親にみてもらうことが一般的

です。メイドを雇い家事を任

せる文化も浸透してい

ます。

ダニエルさん…

フランスでは、

結婚する人は

年々減ってお

り、事実婚の形

をとるカップルが

増えています。離婚率

は約50%。シングルで育児を

するケースや、再婚相手に子

どもがいることもめずらしく

なっています。



ダニエルさん…

僕は理学療法

士として働く

一方で、プロ

ヴァンス地方

の食品をイン

ターネット販売す

るビジネスをしていま

す。忙しい毎日ですが充実し

ています。仕事も趣味も楽し

んでいきたいですね。

です。

なっています。

は約50%。シングルで育児を

するケースや、再婚相手に子

どもがいることもめずらしく

なっています。

です。

なっています。

は約50%。シングルで育児を

イクメン

カジダン

投稿写真

イクジイ
也大歓迎!



仲良く読書
じゅんじゅん さん

生後4ヶ月の颯太君。
お父ちゃんに本を読んでもらうのが
大好きです。
熱心に学んでいます。



パパにおんぶ
しゅう さん

おんぶと肩車はママよりパパがいい
みたいです。
たまに歩き疲れたときはパパの背中
もいよいよね～。



砂丘でソリ遊び
あべおじさん さん

館山の砂丘で遊ぶ姪っ子です。
コースを外れないようにお父さん
がガイドしています。

応募規約

イクメン・カジダンの
写真を募集しています!!



←区モバイルサイトへはQRコードを読み込んでアクセス
※接続時にパケット通信料がかかる場合があります。

投稿先

suzukake@city.sumida.lg.jp

募集写真
のテーマ

イクメン/カジダン/イクジイの写真(1年以内に撮影したもの)
※応募者または、被写体が墨田区内に在住、在勤、在学の方
※子育て、家事をしている男性(子どもがいない方も可)

応募方法

作品の応募は電子投稿(Eメール)のみです。
以下の内容を記載し、Eメールで応募してください。

- 1) 写真のタイトル
- 2) 応募者(撮影者)の名前(フルネーム、本名)
- 3) ペンネーム(掲載する際に使用)
※記載のない場合は、本名を掲載します。
- 4) 写真についての50字以内のコメント
- 5) 被写体との関係(本人/友人/夫など)
- 6) 連絡先(住所、電話番号)

応募について

- メールの件名を、必ず「写真投稿」としてください。
- 写真のデータは2MB以内のJPEG形式でお願いします。
- 被写体1人につき1枚の応募とします。
- 応募1回につき添付する画像は1枚とします。
- 郵送による投稿は受け付けておりません。

注意事項

- 応募作品は、著作権や肖像権、プライバシーを侵害するおそれのないものに限ります。写真に写っている方に、必ず承諾を得てください。肖像権その他の権利は、応募者の責任において処理いただいた上で応募ください。
- 応募作品の著作権は応募者に帰属しますが、応募者は区に対し無制限の使用権を許諾するものとします。(区の他事業等にも使用させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。)
- 応募が多数の場合は選定のうえ掲載させていただきます。
- 掲載枠の都合上、写真やタイトル、説明文等について、こちらで加筆・修正、トリミングをする場合があります。
- 本応募に起因して生じる損害に付き、区は一切責任を負わないものとします。

編集委員からひとこと

私たちはそれぞれの置かれた状況の中で、様々な悩みをもっています。しかし、その悩みを気軽に話せる人が身近にいれば、気持ちを軽くすることができると思います。話せないで一人で悩みを抱え込んでし

まうことが大きな問題ではないでしょうか。

いつもと様子が違うことに気づいたら、まず「大丈夫?」などと声かけをすることが大事だと思いました。(佐藤)

すずかけ編集委員会 「特集」P4～P7、「こんにちはすみださん」P12 担当
柿下・川嶋・木ノ内・五井・小池・佐藤・柴谷・横山(五十音順)



✿✿ 墨田区男女共同参画推進プランのご案内 ✿✿

男女共同参画社会「認め合い 支え合い ともに創るまち すみだ」の実現のために墨田区男女共同参画推進プラン(第5次)令和元年度～令和5年度が策定されました。

墨田区男女共同参画推進プランとは、男女共同参画社会の実現のために平成17年に制定された「墨田区女性と男性の共同参画基本条例」にある基本理念をどのように推進していくかを具体的に定めた行動計画のことです。

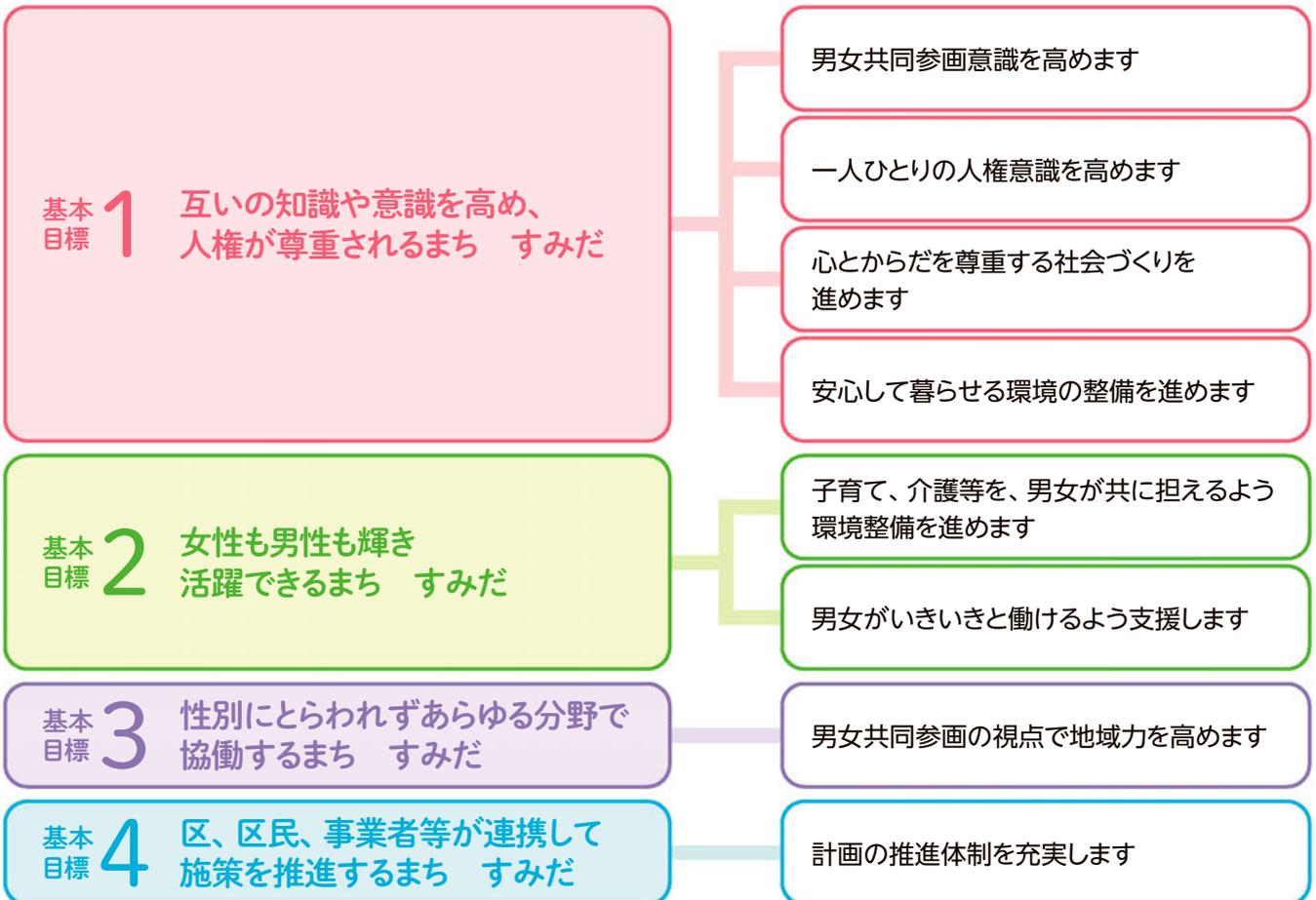


5次プランの特徴は、4次プランの基本理念を継承しつつ、女性活躍推進法などとの整合を図り、様々な個性・多様な生き方の理解と尊重、あらゆる暴力の根絶といった新しい課題を盛り込んでいることです。



認め合い 支え合い ともに創るまち すみだ とは
地域の中で、互いが差別なく多様性と人権を尊重し、新しい時代に向かって、すべての人がともに活躍する、墨田区の男女共同参画社会のことです。

その基本目標は、4つあります。



推進プランに基づいて、施策がきちんと実施されたのか、その効果はどうだったのかは、毎年、報告書にとりまとめ、区公式ホームページなどに載せています。

すみだの男女共同参画社会の実現のため、ご理解とご協力を、どうぞよろしくお願い申し上げます。

すみだ女性センター新委員の紹介

平成31年4月にすみだ女性センター運営委員・協力委員の改選が行われました。任期は2年です。



運営委員会

運営委員会

委員長 西澤直子
副委員長 武市海里
委員 足立起佐子
(すずかけひろば委員長)
柿下真紀子
(すずかけ編集委員長)
坂根慶子
(情報資料委員長)
星野京子
(すずかけ講座委員長)
宇田川明
内田 淳
川崎 裕子
北原 紬子
志波 洋子



すずかけ講座委員会・情報資料委員会

協力委員会

◎すずかけ講座委員会
委員長 星野京子
委員 石井 充子
大見 宮智子
小林 光子
伴野 温子
吹野 有美
松浦 節子
松本 光恵

◎情報資料委員会
委員長 坂根慶子
委員 石井 敏子
伊東 千鶴
奥山 糸子
尾崎 ますみ
田中 尚子
二村 法子



すずかけ編集委員会・すずかけひろば委員会

◎すずかけ編集委員会
委員長 柿下真紀子
委員 粟田 良江
川嶋 久美子
木ノ内真知子
五井 秀子
小池 元誉
佐藤 美代子
柴谷 かをる
横山 恵美

◎すずかけひろば委員会
委員長 足立起佐子
委員 大石 あつ子
大関 光子
柴田 薫
高橋 美佐子
竹内 さえ子
田中 直子
星真弓
横山 たか子

(委員氏名は五十音順)

墨田区男女共同参画推進拠点施設

すみだ女性センター～すずかけ～

【開館時間】

月曜日～土曜日 午前9時～午後9時
日曜日・祝日 午前9時～午後5時
〒131-0045 東京都墨田区押上二丁目12番7-111号
Tel: 03-5608-1771 Fax: 03-5608-1770

【電車の場合】

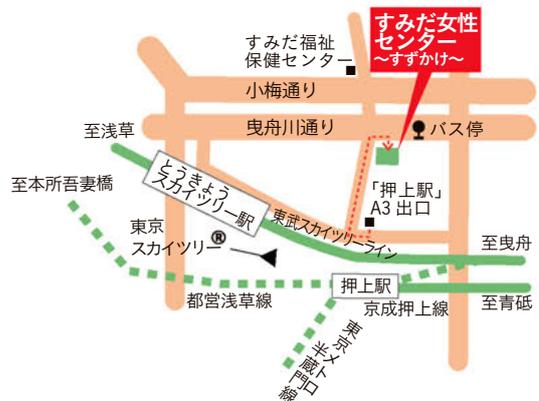


京成押上線・都営浅草線・東京メトロ半蔵門線
「押上駅」下車A3出口徒歩5分
東武スカイツリーライン
「とうきょうスカイツリー駅」下車徒歩10分

【バスの場合】



都バス(錦40)南千住東口駅ー錦糸町駅
「向島三丁目」バス停前徒歩1分
墨田区内循環バス(北西部ルート)
「女性センター」バス停前下車徒歩1分



こんにちは
すみださん

おざわ あやこ
小澤 綾子 さん

筋ジストロフィーと共に歩み 命の大切さを歌う



「四年半前、結婚を機に通勤に便利なスカイツリーの近くに引っ越してきました。買い物や食事に出かけるのも楽しく、下町の良さを残すこの町が気に入っています」と、快活に語る会社員の小澤綾子さん(36)。全身の筋肉が次第に衰える難病「筋ジストロフィー」を患いながら、シンガーソングライター、モデル、車いすチャレンジユニット「ビョンドガールズ」のリーダーとして活躍し、講演やコンサートを通して「人は一人ひとり違って当たり前、違いを楽しみながら今を生きる大切さ」を伝えていきます。

小学生の頃から身体が動きにくくなり、病院を転々としてきましたが原因が分かりませんでした。自分になんが起きているのか不安で人と違っている自分が悲しくて、皆の前では明るく振舞っていました。布団の中で一人こっそり泣いていました。大学生だった二十歳の時「筋ジストロフィー」と診断

され、医師からは十年後には車いす、その先は寝たきりと言われ、生きていく意味があるのか、未来の想像もできずに絶望のどん底でした。

そんな時、仕方なく通っていたリハビリの主治医に「ずっと下を向いて生きていくつもり？そんなあなたには、誰も近寄ってこないよ」と怒られて、奮起しました。海外旅行、留学、ダイビングのライセンス取得など、できることを前向きに始めました。就活も苦勞の連続でしたが、多様性を重んじる今の会社に就職できました。現在の活動に繋がるのは、インターネットを通じて同病の友人と出会ったことです。寝たきりの友人は、毎日やりたいことがありすぎて忙しいと言い、作詞作曲をした曲を私に歌って欲しいと言うのです。二人で「病気や障害があっても何でもできると世の中に伝えていきたいね」と約束しました。それから二か月後の友人の死はショックでしたが、「人生は今しかない」という想いも強くなりました。

「仕事、家庭、歌の活動と、どれも全て楽しい！」と話す小澤さんの爽やかな笑顔からは、生きる楽しさが伝わってきました。(五井)

筋ジストロフィーを闘い歌う小澤綾子
<https://challenged-ayako.com/blog/>