



## ダイジェスト版

### テーマ「安心できる居場所」

1. ええやんピープル
2. 安心できる居場所ってどんなところ？
3. 好きなことってなんだろう？
4. さぼらんて学生スタッフ体験談 / レシピ

2～4は  
本紙で  
ご覧ください

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



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～

# 生きづらさを力に変えて

## ～大人に届け！子どものリアル～



### 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えている。ギターと、歌うことが好き。

### 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年間通ってきた。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。

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ッキリしたんです。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、みんなでフードコートで盛り上がりつつうちに、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、それぞれの場所で違った生きづらさを抱えてきました。がっくんは気持ち言葉を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

「誰もが生きやすい社会を目指して」  
 「たくさんさんの人の前で話すのは怖い  
 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  
 持ちを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

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、さりちゃんも起  
 立性調節障害を理解して支えてくれて  
 い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、学校に行けなくなっ  
 てしまいました。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、市内の小学校での人権講演会  
 などいろいろなところでお話しをさせて  
 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  
 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、経験談をもっとたくさんの方に  
 伝えたい気持ちがあります。

うけど、他の人には言いにくい心の奥の  
 方まで話せるぐらい信頼し合っているん  
 です。なので、これからも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  
 いきます。

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。

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



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

本紙はこちらから

**WEB版**

ええやん新聞公式note

**PDF版**

ええやん新聞ホームページ

本紙を読んで答えを見つけてね♪

# クイズに答えてドリンクチケットをもらおう

ジッカで使える **jikka** で使える

応募フォーム

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、さぼらんで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
- ええやん新聞を手に入れた場所
- 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は、その目的以外での利用はいたしません。

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こだわりのお飲み物をぜひお料理と一緒に楽しみたい。

**ドリンクチケット**

**10名様**

締切 **5月31日**  
2026年

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人のために作っている居場所？

〇〇〇〇〇 **カフェ**

本紙『ええやん新聞』配布先および設置場所

配布…山口市小中学校、総合支援学校、特別支援学校など  
 配置…さぼらんで(バックナンバーあり)、山口市役所、各総合支所、各地域交流センター、各市立図書館、各保健センター、山口情報芸術センター、やまぐち県民活動支援センター、ほっとさろん中市「まちなのえき」、各地域子育て支援拠点施設(子育てひろば)、やまぐち子育て総合福祉センター、山口大学、山口県立大学、山口学芸大学、維新ホールmegriba、山口市内マルキュウ・アルク店舗 など

発行元  
**山口市市民活動支援センター さぼらんで**  
 〒753-0047 山口市道場門前 2-3-6 どうもんビル1階  
 TEL 083-901-1166 メール info@saporant.jp

LINEで  
 さぼらんでからの  
 お知らせを  
 配信中♪

