



インクルーシブ社会を実現する架け橋となる
～誰もが笑顔で暮らせる社会へ～

VOL. **13**
2026.05.01

NEWS LETTER

架け橋ひろば

代表コラム

～福祉と人権の未来を語る～

新緑の季節、共に踏み出す「はじめの一步」

一般社団法人 未来への架け橋 代表理事 長谷川 美栄

皆さま、こんにちは。街路樹の若葉が日ごとに輝きを増し、吹き抜ける風に初夏の気配を感じる爽やかな季節となりました。

新しい年度が幕を開けてから、早いもので一ヶ月が過ぎました。私たちの「みらいカレッジ」においても、この四月は希望と期待に満ちた、かけがえのない出会いの季節となりました。三島キャンパスでは、新入生の皆さんの入学式を執り行いました。緊張の面持ちながらも、凛とした表情で式に臨む皆さんの姿を目の当たりにし、私たちスタッフ一同も、その新しい門出を支えていく責任の重さと喜びを改めて身の引き締まる思いで受け止めております。

一方、宇美キャンパスでは、春の陽光に誘われて甘木公園へお花見に出かけました。前日までの雨が嘘のような澄み渡る晴天の下、自分たちで選んだお弁当を広げて囲む時間は、何にも代えがたいひとときでした。散策中に会った登山の方々や、楽しそうに犬の散歩をされている地域の方々。そうした何気ない日常の風景の中に、私たちのメンバーが自然に溶け込み、笑顔を交わし合う。その光景こそが、私が理想として掲げる「インクルーシブ社会」——誰もが排除されることなく、ありのままの姿で共に暮らせる社会——の縮図であると強く実感いたしました。

また、公園の遊具に皆さんが興味津々で挑戦される姿には驚かされました。日頃のトレーニングの成果を存分に発揮し、軽々と乗りこなして笑い合う皆さんの表情は、春の桜に負けないほど満開に咲き誇っていました。こうした小さな「できた」という体験の積み重ねが、やがて大きな自信となり、社会へと踏み出す勇気になっていくのだと確信しています。

五月は、新しい環境への疲れが出やすい時期でもあります。若葉が風にしなやかに揺れるように、時には歩みを緩め、深呼吸をすることも大切です。私たちはこれからも、一人ひとりの歩幅に寄り添い、共に悩み、共に喜びを感じながら、未来への「架け橋」となれるよう歩を進めてまいります。

今月号の誌面では、各キャンパスでの活気ある活動や、皆さまの新しい一步を支える取り組みを詳しくご紹介しております。このニュースレターが、皆さまにとって心温まるひとときや、新しい一步へのささやかな励みとなれば幸いです。

校外行事: お花見・散策



4月の郊外行事は、甘木公園へお花見にいきました。まずは、各自好きなお弁当やおやつを購入し公園へ。前日までの雨が嘘のような晴天に恵まれ、晴天の下、お弁当を広げて食べました。

お弁当の後は、公園を散策。まだ、2～3割程の桜が残っており、登山の方や犬の散歩等平日でもとても賑やかな公園でした。

また、シニア向けの遊具も充実しており、皆さん興味津々。毎日エアロバイクや、踏み台昇降をしているおかげか、軽々と乗りこなされていました(笑)

久しぶりの外での行事に、皆さんの笑顔も満開に咲き誇り、身体で春を感じた一日となりました。



宇美キャンパスの活動はこちらから

行事名：新入生を迎えた 入学式



4月1日、三島キャンパスにて入学式を行い、今年は6名の新入生を迎えました。式の進行を担当したのは、昨年度から在籍している先輩利用者さんたちです。前日にはリハーサルを行い、「しっかり迎えたい」という思いを胸に、受付や案内、開式・閉式のことは、司会進行まで、それぞれが自分の役割を丁寧に務めました。

新入生の皆さんはスーツに身を包み、やや緊張した面持ちで入場。呼名では背筋を伸ばし、一人ひとりがはっきりと返事をする姿が印象的でした。新入生代表の挨拶では、ご家族に見守られながら落ち着いて言葉を読み上げ、これまでの練習の成果がしっかりと表れていました。式後の記念撮影では緊張もほぐれ、自然な笑顔があふれる和やかな時間となりました。

開所から2年目を迎えた三島キャンパスは、利用者数も昨年の倍に増え、新たな仲間とともに今年度も歩みを進めていきます。新入生の皆さん、みらいカレッジへようこそ。



三島キャンパスの活動はこちらから

宇美キャンパス：社会福祉教育課の方からの特別講座



特別講座にて、宇美町役場の社会教育課の方をお招きして「軽スポーツの魅力」についての講座を開いていただきました。科目は「ボッチャ」をしました。私たちが知っている「ボッチャ」とはルールも遊び方も違っていたため、説明を聞く際には皆さん真剣な表情。講師の方が、一つ一つ丁寧に説明をしてくださいました。1人ずつ練習をした後はチームを作り、トーナメント戦を行いました。チーム一丸となり、とても盛り上がっていました♡

利用者紹介

～ひとりひとりの物語～

三島キャンパス： アドバンスコース WKさん

初めてみらいカレッジを訪れたとき、彼は「とても楽しそうで、ここなら仲間に入れるかもしれない」と感じたそうです。その第一印象のとおり、今では安心できる仲間や職員に囲まれながら、自分のペースで成長を積み重ねています。特に好きな時間は昼食休憩で、計画的に昼寝をすることで午後の活動に集中できるよう工夫しています。将来、就職した際の昼休みの過ごし方を今のうちから練習しているという前向きな姿勢も印象的です。

現在は漢字検定5級の勉強に力を入れており、以前よりも集中して取り組めるようになったことが自信につながっているそうです。職員や利用者と趣味の車の話で盛り上がり、福岡への就学旅行で飛行機に乗ることに成功したり、美味しいとんこつラーメンを味わったりと、嬉しい経験も増えました。

グループホーム体験では「楽しいグループホームがある」と実感できたそうです。就職に向けて意識が高まっている姿を見て、家族や職員から「頑張っているね」と声をかけてもらえることも励みになっています。コミュニケーションが苦手な面もありますが、「今の対応はステキだったよ」と褒めてもらえる事も多くなり、そんな時はとても嬉しく、次の意欲につながると話してくれました。これからは、人間関係を大切にしながら、みらいカレッジでの時間をさらに充実させていきたいとのこと。

日々の積み重ねが、確かな未来への一歩になっています。



“安心して挑戦できる環境づくりのために”

三島キャンパス 看護師 石井智恵子さん



看護師としてみらいカレッジ三島キャンパスに勤務しております、石井智恵子と申します。これまで病院や施設にて、急性期から慢性期まで幅広い医療現場を経験してまいりました。

みらいカレッジでの日々を通して、自分がこれまで「よかれ」と思っていたことが、必ずしもそうではないと気づく場面がありました。その経験から、支援においては思い込みに頼らず、相手の気持ちや状況を丁寧に受けとめることを大切にしています。

みらいカレッジ三島キャンパスの魅力は、利用者さん一人ひとりの可能性を信じ、全力で丁寧に支援へ取り組んでいるところです。年度末の研究発表会では、難しい課題にも真剣に向き合い、最後までやり遂げる姿がとても印象に残りました。また、仲間の発表にも真剣に耳を傾ける姿から、素直さや純粋さ、互いを認め合う温かな関係性を感じました。その光景を見て、「ここには挑戦と安心が両立する環境がある」と感じ、私も医療職としてこの場を支えたいと強く思いました。



これまでの経験を活かし、体調の小さな変化や、言葉にならない“いつもと違う”サインに気づくことを大切にしています。

みなさんが安心して学びに集中できるよう、日々の健康管理はもちろん、生活リズムやストレス、体調への不安なども気軽に相談できる存在でありたいと思っています。これからどうぞよろしくお願いいたします。

笑顔で迎える新年度 春の地域マルシェへ



桜が見頃を迎えた4月、新入生を迎えたばかりの三島キャンパスは、地域のマルシェに参加しました。新体制となってまだ日も浅い中でしたが、利用者の皆さんは昨年度から積み重ねてきた経験を生かし、落ち着いた表情で売り子を務めました。会場には、自主製品として制作したスマホショルダーをはじめ、福岡にある宇美キャンパスのムエタコーヒー、冷たいドリンク、ドリンクホルダーなど、多彩な商品が並びました。「きれいに編んでいるストラップだねえ」とお客様から声をかけていただく場面もあり、コツコツ編み上げた作品を褒められた利用者さんは、照れながらも嬉しそうに販売を続けていました。その姿には、昨年度からの成長がしっかりと感じられました。今回はブースの一角でワークショップも開催し、利用者さんが説明をしながらお客様と一緒にチャームづくりを行いました。完成したチャームやキーホルダーを手笑顔で帰られるお客様の姿に、利用者さん自身も達成感を味わうことができました。昨年に続き2回目となる今回のバザーでは、地域の方々との交流がより自然に広がり、利用者さんの自信にもつながりました。先輩たちの姿を見た新入生も積極的にお手伝いをしてくれ、三島キャンパス2年目のスタートにふさわしい、温かい一日となりました。



三島キャンパス 管理者 中村芙美子



福祉の仕事に携わってきた中で、ADHDやASDの方と関わる場面は数多くありました。課外活動や地域活動など、いつもと違う環境に出かけると、気がつけば私の手には誰かの手がそっと重なっています。手をつなぐという、ほんの小さな行為。それだけで、その人の不安が少し和らぎ、世界に一步踏み出せるのなら——そう思いながら寄り添ってきました。その手から伝わる緊張や期待の温度は、言葉よりも正直で、時に胸が熱くなるほどです。やがて環境に慣れ、自信が芽生え、その手は自然と離れていきます。離れていく背中を目で追いながら、その人の挑戦を見守る時間は、誇らしさと少しの寂しさが入り混じる、私にとって特別な瞬間です。そして手が空いたと思うと、また別の誰かの手がいつの間にかつながっているのです。みらいカレッジ三島キャンパスが開所して一年。振り返ると、利用者の皆さんの成長は驚くほど大きく経験が力となり、自信となり、世界を広げていく姿に

何度も心を動かされました。挑戦しようと思えるのは、「大丈夫」という

安心がそばにあるからなのかもしれません。この春、新しい仲間を迎えました。初めての地域活動で訪れたモールでは、人混みに不安を覚え

たのか、ぎゅっと握られた手が、スムージーのお店の前で「自分で

注文する」と離れていきました。振り返りながらも、自分で注文

し、会計を済ませ、達成感の表情でスムージーを飲みほす姿。

その後、その手はもう戻ってきませんでした。見守ってくれてい

るから大丈夫——そんな信頼と、自分でできたという自信、

そして次の好奇心が確かにそこにありました。また新しい手が、

私の手を必要としてくれるでしょう。その一つひとつの温度を

大切にしながら、これからも皆さんの“挑戦の一步”に

寄り添っていきたいと思います。



POINT

脳と感覚のしくみから見た「手をつなぐ理由」



- **感覚調整 (Sensory Regulation)** ASDの方は、触覚や音、光などの刺激を強く感じやすいことがあります。手をつなぐことで、一定の圧や温度が加わり、神経系が落ち着きやすくなります。これは「ディーププレッシャー (深い圧)」と呼ばれ、安心感をもたらす働きがあります。
- **予測可能性の確保** 脳は「次に何が起こるかわからない」状況に強いストレスを感じます。手をつなぐことで、歩くスピードや方向が相手と同期し、環境の変化を予測しやすくなります。これは特にASDの方にとって大きな安心材料になります。
- **身体の位置感覚 (固有受容感覚) の補助** ADHDの方は身体の動きや位置の把握が苦手なことがあります。手をつなぐことで「今ここにいる」という身体感覚が安定します。衝動的な動きを抑える効果もあります。



ADHDやASDのある方にとって、手をつなぐという行為は単なる“甘え”ではなく、医学的にも心理的にも大切な意味を持っています。一定の圧や温度が神経の働きを落ち着かせ、不安の強い場面でも環境に適応しやすくなります。また、言葉では伝えにくい気持ちを表す非言語的なサインでもあり、「安心できる人とつながっている」という感覚が挑戦への一步を支えます。やがて自信が芽生え、自然と手が離れていく——その瞬間は、自立への確かな成長の証です。

No.11：宇美キャンパス 生涯学習コース S・Kさんご家族

進路を考えていた頃は、1型糖尿病のため食事前にインシュリン投与が必要で、本人による管理が難しく、家族または看護師による対応に限られていました。そのため、看護師が常駐している施設がなかなか見つからず、不安な日々が続いていました。45年間ほとんど一緒に行動してきた中で、少しでも生活面で自立し、一人で行動できる時間が増えてほしいという願いもありました。

進路を選ぶうえで第一条件だったのは、看護師が常駐していることでした。そのうえで、明るく元気な雰囲気があり、必要とされることを認めてもらえる場所であることも大切にしていました。1型糖尿病になってからも、ゆっくり行える範囲の仕事があり、好きなことを話せる仲間ができる環境を望んでいました。

初めて見学に訪れた際は、玄関や施設内は明るく清潔で、職員は話を聞いてくれたり相談に乗ってくれたりする温かな雰囲気でした。利用者の皆さんも明るく、自ら挨拶してくれる姿を見て、「ここなら大丈夫」と感じました。

通所が始まってからは、以前よくしていた妄想の話や過去の話が減り、最近は宇美キャンパスでの出来事を話すことが増えました。今が楽しいのだと感じています。家庭でも笑顔が増え、とくにお給料日にはニコニコしています。笑顔がなくなると気分が落ち込んでいるサインだと感じますが、今は落ち着いて過ごせているように思います。

毎朝、自分で準備を整え、時間になると靴を履いて送迎を待つ姿を見て、安心して送り出せる毎日に感謝しています。送迎の際に職員からその日の様子を聞けることや、連絡ノートに「お仕事も頑張っていました」と書いていただけることも、家庭での会話につながっています。ウォーキングも家ではなかなか進まなかったのに、嫌がらず参加できていることに驚いています。

46歳になった今、どこまで自立できるかは分かりませんが、それでも、仲間の名前を覚えたり、周囲の方とコミュニケーションを取ったりできることを願っています。安心して送り出せる、この安心感だけで十分に通わせて良かったと感じています。

最高の1枚

～今月のベストショット～

各キャンパスおすすめベストショット

宇美キャンパス



郊外行事：甘木公園

三島キャンパス



地域活動：清住緑地公園

広がる架け橋コミュニティ
ご支援、心より感謝申し上げます。

フロントップ株式会社、リーフラス株式会社、公益財団法人つなぐいのち基金、ぜんち共済株式会社、一般社団法人UBUNTU FSプロモーション、株式会社入江感動経営研究所、北村悦子、酒井巳喜雄、國分幹生、篠田哲郎、奈倉京子、山中和彦、鎌倉はんこ月野允裕、倉光美奈子、倉光晃子、石山早苗、森本創、宮入卓也、小松原修、石川真希子、砂長美ん、宮崎信恵、山田千春、山本真知子、石井真人、平野惺也、安岡知美（敬称略・順不同）

※賛助会員のご紹介は、事前に掲載許可をいただいた方のみ記載しております。



法人の思いや活動にご賛同いただける方のお申込みをお待ちしています



活動内容

➤福祉啓発活動

ニュースレターやウェブサイト、SNSを活用し、活インクルーシブ社会を目指して活動内容や成果を広く発信します。

➤会員間のネットワーク構築

会員間の意見交換や共同プロジェクトを行います。

【お申込み】

【年会費（1口）】

法 人	特別会員：10万円
	正 会 員：5万円
	賛助会員：1万円
個 人	特別会員：3万円
	正 会 員：1万円
	賛助会員：3千円



入会特典キャンペーン
代表理事 長谷川正人の
著書を1冊プレゼント！

架け橋の会
会員募集

読者の声・アンケート

～架け橋ひろばを読んで～

「架け橋ひろば」をいつもお読みいただき、ありがとうございます。
皆さまからのご感想やご意見は、私たちにとって大きな励みであり、活動続ける力になっています。

これからも心に寄り添えるニュースレターをお届けしてまいります。
よろしければ右のQRコードよりアンケートにご協力ください。

メールでのご感想もお待ちしております。



info@miraicollege.com

お知らせ

～講演会・イベント情報～

みらいカレッジでは、下記のお申し込みを受け付けています。
ホームページまたはメールにてお気軽にお問い合わせください。

お問合せ先
info@miraicollege.com

オープンキャンパス

▷こんな方におススメ

キャンパスの雰囲気や取り組みをじっくり
知りたい方

- ・管理者による概要説明
- ・ご希望に応じて体験授業や個別面談も実施

キャンパス見学

▷こんな方におススメ

実際のプログラムや利用者の様子を見てみ
たい方

- ・ご興味のあるプログラムを見学可能
- ・見学後には管理者との個別相談あり

オンライン説明会

▷こんな方におススメ

日中に時間が取りづらい方、代表理事の話
を聞きたい方、遠方にお住まいの方

- ・ご自宅から参加可能
- ・理事 長谷川正人より概要説明

理事による出張講演会

▷こんな方におススメ

代表の想いを直接聞きたい方、団体でのご
参加を検討されている方

- ・ご家族・親の会、教育・福祉関係者の皆様
- ・ご希望のエリアでの出張講演

スケジュール 5月の行事・イベント予定

みらいカレッジでは、いつでもキャンパスをご見学いただけます。

「どんな雰囲気なのかな?」「活動を見てみたいな」など、少しでも
ご興味をお持ちの方は、どうぞお気軽にお問い合わせのうえ、お越しくださいませ。



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1	2 余暇活動（宇美） こいのぼり鑑賞（三島）
3	4	5	6	7	8	9 余暇活動（宇美）
10	11	12	13 オンライン説明会 地域活動（三島） 郊外行事（宇美）	14	15	16 オープンキャンパス（三島） 余暇活動（宇美）
17	18	19	20 オンライン説明会	21	22	23 余暇活動（宇美） 余暇活動（三島）
24・31	25	26	27 オンライン説明会	28	29	30 余暇活動（宇美）

編集後記

広報部より

春を迎え、暖かな日が増えてまいりました。事業所では半袖で来所される姿も見られ、季節の移り変わりを感じます。気持ちの良い天候の中、外出する機会も増え、今月号では青空の下でいきいきと過ごされる皆さんの様子をたくさんご紹介できたと思います。

4月から新たな仲間を迎え、三島キャンパスはこれまで以上ににぎやかになりました。その一方で、慣れない環境への不安や緊張、新しい関係づくりへの戸惑い、疲れが見られる場面もあります。無理をしすぎず、一人ひとりのペースで少しずつ慣れていけるよう、楽しい行事や日々の活動を通して、これからも皆さんの日々を温かく見守ってまいります。引き続きよろしくお願い申し上げます。



OPEN
CAMPUS
お申込み



MIRAI COLLEGE



学びをチカラに。未来を拓く!
一般社団法人 未来への架け橋

<https://mirai-kakehashi.com/>

お問
合
せ

〒811-2129
福岡県糟屋郡宇美町神武原3-1-1
TEL: 0120-861-821
E-Mail: info@miraicollege.com

