

## 空知【岩見沢市】

くるしま みちこ  
 來嶋 路子さん ミチクル編集工房 編集者

1972年生まれ、東京都出身。東京造形大学卒業後、1994年に美術出版社に就職。結婚・出産後、育児休業中の2011年に岩見沢市へ移住し、在宅勤務で編集長を務める。2015年に独立しミチクル編集工房を設立。マガジンハウスのウェブ「ココカル」にて、エコビレッジ奮闘記を連載。http://michikuru.com/



## うちへおいでよ!みんなでつくるエコビレッジ

## きっかけ

東京都内で育休中に、東日本大震災がありました。震災は暮らしを見つめ直すきっかけとなり、都会を離れて子どもを育てたいと、夫の実家がある岩見沢市に移住することを決めました。当時在籍していた会社に北海道での在宅勤務を提案し承を得たので、2011年に岩見沢市に移住、2015年に独立しました。編集業の傍ら「自分はここで何ができる?」と考えていたのですが、そのとき東京から遊びに来た友人が「北海道サイコー!」と喜び姿を思い出しました。仕事柄、クリエイティブな職業の友人が多く、彼らが滞在し、地元の方々と交流できる場があったら、そんなエコビレッジをつくりたい!と思うようになりました。

## 苦勞

岩見沢市に移住して数年は、出版社の仕事がかなり忙しく、編集長だったので売り上げについても考えなければならず、地域の人たちと交流する時間があまりありませんでした。当時は、友人や知人が多くはなかったため、寂しい思いもしましたね。移住して5年くらいたった頃から、ようやく気心の通じる仲間ができて、何でも話し合えるようになりました。エコビレッジの活動では、山の購入を考えて森林組合に相談したりしていましたが、先輩たちからのアドバイスを受けて、今は山里の美流渡（みると）地区を拠点にしようと考えています。

## 満足度

日々できることをやっているだけなので、満足度は考えたこともありませんが、仲間と岩見沢市内の山里PRプロジェクト「みる・とーぶ」を立ち上げ、ここから人や物の新しい動きが生まれていることは、嬉しく思っています。2017年4月に、札幌市内で地元のアーティストや工芸家の作品を集めた「みる・とーぶ」展を開催しました。このプロジェクトから人との出会いが生まれ、美流渡地区周辺で新しい物づくりのきっかけができています。地域に深く関わる企画をこれからも仲間と一緒に進めていくことが、とても楽しみです。

## これから

近いうちに美流渡地区に転居する予定で、ここでエコビレッジ作りを模索していきたいと考えています。また、近くの山を購入したので、こちらは「山活! (ヤマカツ)」として整備したり遊んだりしていきたいです(笑)。編集者としては、これまで出版社で20年以上、多くの人が興味を持つ「売れる本」を作ろうとしてきましたが、これからは知人に手紙を書くような気持ちで「小さな本」を作りたいと思っています。こうした思いから、先日、ミチクルブックスというシリーズを立ち上げ、「山を買う」という本をつくりました!また、仲間と「みる・とーぶ」の活動も続けていきたいです。

北の★女性たちへの  
 メッセージ

もし北海道で、本の編集をされている方や、これからされたいと思っている方がいらっしゃったら、みんなでつながって何かワクワクするような活動ができたかなと思っています。また、当面の目標であるエコビレッジづくりも、興味のある方とつながっていきなさいと思っています。

## 空知【滝川市】

## 江部乙まちづくりコミュニティ行動隊女子部

かつてリンゴの産地として栄えた滝川市江部乙地区。住み続けたい、訪れたいと思うような魅力ある地域づくりに有志で取り組む「江部乙まちづくりコミュニティ行動隊（まちコミ隊）」の女性陣が「女子部」を立ち上げ、毎月1回、江部乙駅で元気に「駅カフェ」を開催。



## 女子(部)のパワーで、笑顔の輪がどんどん広がっています！

## きっかけ

地域を盛り上げるために何かしたいと、以前からそれぞれが思っていました。やれることからやってみようとして最初は2~3人で声を掛け合って、ちょうどその頃設立された「まちコミ隊」の会員となった人が何人かいましたので、この中で女子部を立ち上げ仲間を増やしていきました。人が集まれる場所を作れないかと、駅周辺の空き家などを見て回ったものの適当な物件がない。そんな時ふと「駅があるじゃないか！」って気付いてしまって（笑）。以前は十数人の駅員さんがいた江部乙駅も今は無人駅。駅を管轄するJR深川駅に使用を依頼したところ、ご快諾いただきました。そうして2015年11月から「駅カフェ」を開始しました。

## 苦勞

苦勞らしい苦勞を感じたことはありません。駅カフェの催しは、アイデアが溢れるほどあり、出演を申し出てくれる方もたくさんいて、順番待ち状態なのが悩みでしょうか（笑）。女子部を立ち上げた当初は、場所がない、資金がないと思いましたが、お金が解決してくれるとは限りません。人手が必要なときは、優秀な男手（まちコミ隊の男性陣）や、市内の國學院短大の学生さん、お客さんにも手伝っていただいたりしています。みなさんのおかげで、毎回楽しみながら開催できていますね。

## 満足度

「まずは自分たちが楽しむこと」をモットーに、メンバー各々の知恵や特技、人との繋がりを活かして「駅カフェ」を運営しています。今は毎月第2日曜日の11時~15時でミニコンサートやワークショップなどの催しと、飲み物・パンなどの軽食を提供しています。お客様は、子どもからご高齢の方まで年代も様々で、江部乙地区にこんなに人がいたのかと驚いています。一度来られた方が、新たな人を誘ってまた来てくれるのがとても嬉しいですね。昨年秋には駅舎が改修され、色鮮やかできれいに、カフェらしく？なりました。JRのご配慮と皆さんの応援のおかげで、回を重ねるごとに賑わいが増している気がします。

## これから

今年の3月から駅カフェに「認知症カフェ」を併設しました。これまでの催しに加え、認知症相談コーナーを設けたり、健康に関するワンポイント講座などを行っています。まずはこの活動をしっかり行って、より多くの方に参加していただきたいと思っています。ゆくゆくは、ランチの提供ができないかなと考えています。ひとり暮らしの方も多くなっていますので、気軽に集まることのできる地域食堂のような場が作れたら、という思いもあります。これからも、やりたいことがたくさんあります！

北の★女性たちへの  
メッセージ

まずは仲間づくりが大切。気兼ねなく話し合えて、お互いにカバーしあえる仲間の存在は本当にありがたいと感じています。そして、やる人が楽しまなくては長続きしません。大きなことでなくても良いから、無理をせず、やれるところからチャレンジしてみてもどうでしょうか。

## 空知【深川市】

あらい くみこ  
新井 久美子さん 地域おこし協力隊

埼玉県出身。東京工業大学大学院で修士（工学）を取得後、ソニー株式会社で化学材料の研究開発に従事。その後、外資系化学メーカーの法人営業などを経て、2015年9月現職に着任。林業支援を担当し、地域材を活用した木工品の開発や木育活動に取り組んでいる。



## 北海道で身近な森の恵みを活かしたものづくりを

### きっかけ

メーカーで研究開発や用途開発の営業などに従事し、自然とは遠く生きてきましたが、偶然、里山保全活動に参加してから、森林資源に興味を持ちました。林業のイベントなどで情報収集を続けるうちに、「森林には大きなビジネスチャンスがある！」と考え、次の仕事として、森林資源を活用する仕事を探しました。特に北海道は、豊かな森林が身近にあり、生活の中で森の恵みを活かせる環境があることが大きな魅力でした。地域おこし活動として、趣味だった木工旋盤による木工品作りを活用できる上、自分のアイデアを形にする環境をいただけたことを感謝しています。

### 苦労

地域おこし協力隊に応募するまで、深川市のことを全く知りませんでした（笑）。縁のなかった地域に単身で飛び込んだので、頼れる友人もいませんでしたが、積極的に地元の集まりに参加し、自分と活動内容を知っていただけるように努めました。今では、市民の方々から木をご提供いただいたり、地域の団体と協力して木育イベントを開催したりしています。私は、日本各地や海外での生活経験がありますが、北海道はヨソ者に対して理解のある土地だと感じます。また、地域おこし協力隊という立場は信用があるので、活動の助けになっています。

### 満足度

薪の他に使い道がないと思われてきた未利用材から、器や置物などの木工品を作ることは楽しいです。シラカバなど様々な木の特徴を活かし、一つ一つ異なる個性を引き出せたらいいなと思っています。やむなく伐採した地域の思い出の木を木工品として残せた時は、とても嬉しかったです。果樹園で剪定されたリンゴの木や、深川米のキャラクターの木工品を開発して、深川の農業も応援しています。また、生木と触れあう木育活動では、生木独特の柔らかさなどの発見を楽しんでいただき、森に興味を持つきっかけになればと思います。活動を通して、私も北海道の森について学んでいます。

### これから

私はものづくりが好きなので、北海道の森林資源を活用した、商品開発や用途開発などの仕事がしたいです。これまでの化学の専門性も活かされれば良いのですが、範囲を狭めず、あらゆる可能性を模索しています。新しい生産や流通の仕組みづくりにも興味があります。森林や木工について勉強中の新参者ですが、異業種の経験、「異なること」を強みに、森林産業の未活用で新しい分野に関わりたいです。自分に出来るところから、北海道の森林資源を活かしていきたいです。考えて行動し続ければ、それがいつか道になると期待しています。

### 北の★女性たちへのメッセージ

私は北海道で挑戦を始めたばかりです。協力隊後の進路は未定で不安もありますが、森が身近にある北海道が好きで、試行錯誤を楽しみながら、一步一步進んでいます。北海道の女性はとてもパワフルで、いつも色々とお助けしてもらっています。これからも皆さまの力をお貸しください。

## 空知【月形町】

うめき  
梅木

あゆみさん 有限会社コテージガーデン 代表取締役

1957年生まれ、月形町出身。武蔵野美術短期大学卒業後、月形町にUターン。1女3男の子育てをしながら、趣味で自宅の庭に多くの花を植える。1995年、生産直販園芸店コテージガーデンを設立。一般社団法人日本ハンギングバスケット協会公認講師。



## 育てる楽しさ・創る楽しさ・味わう楽しさ・伝えたい

## きっかけ

そもそのきっかけは、13歳を頭に11歳・8歳・3歳、4人の子育てをしながら、自宅の庭に沢山花を植え、咲かせていた家庭菜園。そのうち、手に入らない種を自分でつくりたいとカタログを外国から取り寄せ、ページを開けると見たことが無いバラエティ豊かな花々に目が点。早速、種を取寄せ植える、咲いた!苗ができた!!沢山できた!!!【この花苗、独り占めではもったいない】と自宅で起業、ガーデニングブームの中クチコミで広がりました。文化センターでの講師、もっと造園を勉強しようと子ども達を友人に預け専修短大で履修等、行動半径が広がり、町内・PTA等がメインのつながりとは別の、独自のネットワークができました。

## 苦勞

住所は田舎(お客さんがくるの?)、4人の子ども(子育てで精一杯!)。こうした、起業できない理由が逆に、バネとなりました。田舎だからガーデニングに適した場所が沢山ある、子どもが4人いるから互にかばいあって育つ、2人だったら今の仕事はできなかった。起業当時の若い頃は怖いモノなしで、現在の方がある意味、大変なのかもしれません。会社経営や社員への責任。季節に左右される仕事なので以前は季節雇用が主でした。が、良い仕事には年間を通じた雇用が必要。そのために正社員を基本に、会社の中でそれぞれが、独立する心構えで仕事をして貰いたい、と考えております。

## 満足度

ブームの頃は、とにかく花を植えたい、何でもいからお花をください…といった状況。現在は、本当に花を好きな方がガーデニングしていると思います。また自宅の庭をオープンガーデンとして公開される方もおり、道内のオープンガーデンをまとめた「オープンガーデンオブ北海道」という本を数名のメンバーで発行しています。本職の造園、園芸店またはオープンガーデンで、花を愛する方々の喜ぶ顔を拝見することが大きな喜びです。一方、若い現役世代は大変忙しい。私の世代の多くは専業主婦でしたが、今はほとんどの女性が働き、余裕が無いのかもしれませんが。誰も知らずに、草や花・樹木の恩恵を受けているのですよ、平等に!

## これから

今後、様々な方と連携し、「花苗をつくって売る」以外のこともやってみたいと考えております。例えば飲食店とか。「食べる花」をご存じですか?コテージガーデンでは食材として花を栽培し現在、5軒程度のレストランへ出荷しています。私たちは農家ではありませんが、農業には注目しています。通常、6次産業化といえは「農作物などの素材をどう加工し付加価値をつけるか」が論点です。農家ではない花屋の私たちが、例えば、「サービスの視点」で6次産業化を考えるとどんな方向性が見えるのか等、月形町のみんなと「農業」をキーワードに地域を盛り上げ、まちづくりに寄与できる方法を模索中です。

北の★女性たちへの  
メッセージ

草花から受ける恩恵と同様に、チャンスは誰にでも平等に巡ってくると考えております。それをものにできるかどうか、です。ヒトとの出会いもチャンスの一つ、多くの出会いを経て今の自分があります。どうぞ、出会いを大切に、チャンスがきたらその前髪をつかんでください!

代表の太田明子さん（左写真：後列中央）が、女性の起業支援を全道で実施した際、女性の声をきちんと聞いてワンストップで対応できる場が必要であると感じ、弁護士、行政書士等の国家資格を持つ土業の女性を集めて2014年にEZONAを設立。主に、女性の起業に関する支援を実施。



## 土業の女性が集まり、女性が生き方を選択できる社会へ

### きっかけ

2003年より道の事業である「女性起業家塾」を太田明子ビジネス工房が受託、道内13か所で実施し、大勢の女性の起業希望者と出会い、その中から多くの女性起業家が生まれました。しかし、当時は女性の起業は一般的ではなく、起業に関する支援窓口で「女性である」という理由で取り合ってもらえない事例もあり、女性特有の問題点があることを知りました。また、開業の手続窓口もそれぞれにあり、そこで、女性の起業支援を女性の専門家が行えるようにと、国家資格を持つ土業の女性を集めてワンストップで対応できるEZONAを立ち上げました。

### 苦勞

メンバーのほとんどが30代、40代の若い世代の女性でこの年代の女性たちが社会に対して声を発する機会が大変少ないと感じています。メンバーは、普段男性中心の社会で活躍していてロジカルな議論展開が可能で、且つ、それぞれ様々な女性としてのライフスタイルを持っています。それぞれの立場で感じることがあり、それらをEZONAを使ってポジティブに、スマートに社会に対して発信・行動いただければと思っています。ただ、みなさん優秀な方ばかりで本業の方が忙しく、なかなか集まれないのが悩みです（笑）。

### 満足度

男性社会の中で奮闘している女性たちが、EZONAでつながり、同じような思いを共有できたことが嬉しいです。また、他の業種の土業との貴重な交流の場であり、EZONAで繋がることで仕事の幅としても役に立ってきているのかなど。EZONAを通じて仲間ができたことは良かったのではと思います。居心地良く繋がりがながら、これからも、社会参加や問題解決のための手段として起業を志す女性たちに寄り添っていきたい。彼女たちの多様な夢や希望の実現に向け手を携え、共感できる専門家として交流してゆきたいと思います。

### これから

すべての女性が「自分の生き方を自分で決め、自分で価値をいだし、皆それぞれに合った生活や働き方ができれば良い」と考えています。社会の価値観ではなく、自分自身が選択できる社会にするために声を上げていきたいですね。現在、女性に対する支援が増えていますが、EZONAでは起業支援だけではなく、企業の中で働いている女性たちの活躍も支援したいです。また、女性の安定的活用は、企業にとって利益に直結しますので、女性の雇用対策を検討したいと思っておられる経営者には、ぜひEZONAを活用していただきたいです。

### 北の★女性たちへのメッセージ

起業は「理念」と「経営」が両輪ですが、女性は「思い」は強いが「数字」に弱い傾向も。そんな時は私たち女性の専門家を頼ってください。「理念」ある事業を地域に増やし男性型「競争」「秩序」社会から女性型「共感」「安心」社会を実現し、次の世代につなげてゆきましょう。

## 石狩【札幌市】

おおうみ えみ  
大海 恵聖さん

株式会社エムブイピークリエイティブジャパン 代表取締役

1967年生まれ、帯広市出身。高卒後、帯広信金に勤務し、結婚を機に退職。出産、夫の転勤を経て札幌市内に移住し、子ども3人の子育てが落ち着いた2004年から北洋銀行に勤務。2010年にリウマチを発症。2012年に退職し、かわいい福祉用具「デコ杖」の製作・販売事業を開始。



## 「かわいい」をきっかけに周囲と気軽に交流を

## きっかけ

突然リウマチを発症し、闘病しながら銀行勤務を続けていました。病気になったことで、それまで私の中になかった「福祉」という視点ができ、銀行の待合いフロアでも車いすや杖など福祉用具が目がいくようになっていました。そんな時、キラキラしたかわいい杖を持っているお客様が来店され、とても素敵だったので話しかけてみました。障がいをお持ちの方に何かお手伝いしたくても、きっかけがつかめず話しかけられないことがあります。かわいい福祉用具を通じて話がはずみ、壁がなくなると感じました。そこで、「にっぽんの福祉をかわいく」をコンセプトに、「デコ杖」の登録商標を行い、事業を開始しました。

## 苦勞

最初、事業の進め方の勝手がわからず、色々失敗しました。初めて業者に発注した商品が不良品で、返品しようとしたが、契約書なしに発注していたこともありなかなか解決できず大変でした。また、不具合のある商品と気づかず販売してしまったこともあり、お客様から指摘を受けて、どのように対応するのがベストか悩んだこともありました。色々経験を重ねながら、発注先が大手企業と個人事業主では契約の進め方も違うということや、お客様からのクレームにどう対応するかなど、事業のイロハを学んでいきました。

## 満足度

福祉用具は便利で使いやすいものですが、かわいいものって少ないんですよね。当社は「かわいい」をコンセプトにしているので、イベントでブースを設置する時も一目で「かわいい」と見えるようにセッティングしています。お客様が当社のブースを見て「かわいい！」と言ってくれたり、福祉用具でなくてもかわいい雑貨を買って喜んでいるのを見ると、こちらも嬉しく感じます。さらに、当社の「かわいいもの」をきっかけに、お客様が周囲の人と会話したりつながったり、当社の製品が人の心の壁を取り払って交流するツールとして役に立てたなら、本当に嬉しいです。

## これから

私はリウマチで手が思うように動かせない時もありますが、杖用のストラップや車いす型のピアスなど「ものづくり」をすることができます。病気や障がいがあっても、工夫すればものづくりができるということを伝えていきたいです。障がいの有無に関わらず、かわいいものを持つことで気軽に声をかけやすくなり、周囲の方々と交流を持つきっかけになると考えています。今まで「良い！」と思ったことをやってきたので、これからも思いついたことをどんどんやっていきたいです(笑)！そして、海外にも事業を展開していきたいです。

北の★女性たちへの  
メッセージ

ネガティブなことが起きた時がチャンスです。今が踏み出す時と考えて、一生懸命やってみてください。失敗を恐れて何もしないより、やりすぎて失敗を繰り返す方が経験値が上がります。経験したことは自信と実績、次のステップへのヒントにつながります！

## 石狩【札幌市】

てらした 寺下 こ ヤス子さん 在札幌米国総領事館 広報企画担当官

兵庫県神戸市出身。大学卒業後、神戸大学教官助手を経て外資系企業秘書・通訳を経験。留学を経て、1995年から在大阪カナダ総領事館にて広報担当官となる。2006年から在名古屋米国領事館にて広報企画担当官、2012年に在札幌米国総領事館に移り、現職。



## 「女性が女性を救う」ため、女性活躍支援者の支援を

### きっかけ

札幌市に来てから、地元の状況を知るために参加したセミナーで色々な女性たちに会い、米務省のプログラムの中でも「女性の社会進出支援」を一つの柱として担当したいと思いました。また、青森県開催の女性のための「奥入瀬サミット」をきっかけに、平塚らいてうの「女性は原始、太陽であった」という青踏の文章を読み直したことも、活動の動機付けとなりました。現在は、女性の起業支援をするEZONA（エゾーナ）にオブザーバーとして参加し、「支援者の支援」としてセミナー企画に米国の視点を加えるなど、相互協力しています。

### 苦労

在札幌米国総領事館の管轄地域は、北海道、青森県、秋田県、岩手県、宮城県と広範囲なので、なかなか地元女性のお話を直接聞く機会が少なく、残念に思っています。各自治体と連携を取りながら、なるべく多くの地域に赴き、女性の声を聞いていきたいと思っています。また、女性への支援は、多様性が求められると考えています。現代において、多種多様な生き方を選択する女性が増えつつある現れであると感じています。米国から学ぶことは何か、皆さんの意見を聞きながら、発信していきたいです。

### 満足度

多くの女性リーダー達に会ってお話できたこと、そして地元アメリカの視点を加えてもらえたことも喜びです。また、札幌着任後、北海道からすでに昨年1名、さらに今秋もう1名の女性を米務省の女性エンパワメント関連のリーダー研修に送り出したことは、本当に嬉しく思っています。札幌市内で、キャリア女性のメンターと女子大生のメンティーのプログラムも開催できました。しかし、広報・文化交流という仕事は種まきのようなもので、いつ芽がでて花が咲くのか、実がなるのかわかりません。未来において、私のまいた種が少しでも社会貢献になっていれば、と思っています。

### これから

広く「ダイバーシティ」という意味で、女性、LGBT、障害者、移住者、外国人といった様々な方々が、誰でも自分たちの才能を発揮できる社会について、若い世代にもアプローチして共に考えたいと思っています。「“Women Help Women” 女性が女性を救う」という言葉のもと、メンター制度や支援制度が定着してほしいと願っています。そのために、アメリカにおいて参考になることがあれば紹介し、支援者の支援を続けていきます。個人的には演劇が大好きで、札幌市内の演劇人を応援する活動をしています。いつか、アメリカから劇団を呼びたいと思っています！

### 北の★女性たちへのメッセージ

手を差し伸べるのも勇気が要ります。あなたが手を差し伸べる時は、たとえその手がたたかれたとしても、笑顔を見失わずにいてください。怒らず、妬まず、愚痴らず、でも決してあきらめずいきましょう。結局、人は感謝と笑顔に集まるのです。

## 石狩【札幌市】

にっ た  
新田 のんのさん クロスカントリー・車いすマラソン選手

1996年生まれ、札幌市出身。下半身の神経全てに影響する腫瘍のため足に障がいを持って生まれる。車いすマラソンでは国体などで優勝。クロスカントリーでは2016フィンランド、2017札幌、平昌（韓国）ワールドカップに出場。2017年4月より北翔大学に在学中。



## 挑戦しつづけ、夢の舞台パラリンピックへ

### きっかけ

車いすで参加した小学校のマラソン大会ではいつもビリで悔しい思いをしていました。小3の時、発達医療センターの先生の紹介で車いすマラソンを始めました。それがすごく楽しくて…。中3の時に応援してくださる方から競技用のレーサーを提供いただき、本格的に大会に参加するようになりました。クロスカントリーは2015年12月から始めました。最初は、知人から旭川で体験会があるからと誘われ、行ってみるとそこは強化指定選手の合宿でした（笑）。それでもとても楽しかったので、早速、旭川の大会に出場しました。参加者は2名でしたが優勝することができました。

### 苦労

大会では障がいの程度によりクラス分けされるのですが、先天的な障がいを持った選手が少なく、海外の試合では自分のことをうまく説明できず、もっと語学も勉強しなくてはと思いました。また、練習に行くにも親やコーチに送迎してもらわなくてはならず、運転免許を取得したので、これからは自分でも積極的に練習に行きたいと思っています。同年代の選手がほとんどいないので一緒に練習をしたり、競い合っていけるような仲間が出来たらと思うことがあります。遠征や用具の費用捻出も大きな課題です。

### 満足度

車いすマラソンでは、これまで国体など数々の大会に参加し、優勝することができました。また、クロスカントリーでは、世界のトップとはまだ3分以上の差がありますが、競技を始めて1年足らずでワールドカップで海外遠征にも参加することができました。昨年、クロスカントリーのシットスキーの製作費用などをクラウドファンディングで資金集めを行い、新聞での報道もあり、無事に目標を達成することが出来ました。小さい頃から応援していただいている方だけではなく、このことで私のことを知っていただいた方にもすごく応援していただきとても感謝しています。

### これから

目標はパラリンピック出場です。夏はこれまで、マラソンの短距離やハーフを走ってきましたが、2024年の大会に100mで出場したいです。冬のクロスカントリーでは、2018年平昌大会を目指しています。参加資格を得るには、あとタイムで40秒ほど短縮しなくてはなりません。また、銃の所持許可を取得し、ワールドカップ平昌大会ではバイアスロンの6kmに出場しました。将来は競技の普及にも関わっていきたいですし、競技だけでなく、今春から大学に編入し、美術の教師を目指して勉強します。口頭で伝えられている美術技法などを楽しんで覚えてもらえるように伝えていけたらと思っています。

北の★女性たちへの  
メッセージ

何かやりたいと思ったら、思い切って挑戦してみましょう。楽しいことを見つかけられると、他のことも頑張ろうって思えるようになります。車いすマラソンやシットスキーは障がいの人のスポーツですがスピード感があり迫力があるので、ぜひ観戦していただければと思います。



## 石狩【札幌市】

## North-Woman

代表の繁富奈津子さん（左写真：前列右）ら起業女性達が、相互に情報を交換・発信できる場がほしいとの思いから2015年に「働く女性の笑顔が繋がるプロジェクト」として設立。現在の中心メンバーは20名程度、道央を中心に全道のメンバーとつながっている。



## 楽しく働き続けるために、つながって笑顔になれる場所を

### きっかけ

女性が個人で起業した場合、お金を稼ぐことよりも、「楽しみながら小さな規模で働きたい」「自分の思いを実現したい」という方がいらっしやると思います。しかし、一般的な起業支援の窓口では、「会社を興して稼がなければいけない」というような難しい話であったり、起業セミナーは夜の時間帯や週末で子連れでは参加できないなど、女性の起業家には利用しづらいと感じていました。また、同じように起業している方と悩みを共有したり、つながって一緒に活動を広げられるような場がほしいと思い、North-Womanを立ち上げました。

### 苦勞

今のところ、苦勞より楽しいことの方が多いです（笑）！私たちは、「稼ぐだけではなく、自分のやりたいことで小さく起業するという働き方もある」ということを広めていきたいのですが、「起業」というと、「自立するくらい稼ぐもの」と思っている方が多いようです。North-Womanの活動をご紹介した時に、「この活動をどうやって稼ぎにつなげていくの？」「もっと稼ぐための起業支援を展開しては？」と言われることもありますが、私たちがやりたいことは、そういうことではないのです。少しずつでも、理解してもらえるように活動を続けています。

### 満足度

女性同士でつながって何かやりたい、という思いで立ち上げたので、みんなの力が集まって色々な活動ができることを嬉しく思っています。定例会や講演会、ゲストをお迎えしてお話を聞くロールモデルカフェなどを開催し、参加された方が「元気になった」「癒された」と笑顔になってくれると、本当に良かったなと思います。周囲からは「楽しそうだね」と言っただけで、私たちも本当に楽しく活動させてもらっています。色々な方とのご縁がつながって少しずつ認知度が上がっており、「North-Womanだから」と信頼してもらえるようになってきました。

### これから

働きたい女性を応援したいので、女性が働きやすい環境の整備に力を入れていきたいです。どこか拠点となる場所を決めて、コワーキングスペースや、メンバーが経営するお店の体験を提供できるようにしたいです。また、子どもを預けて安心して働けるように、保育士さんと提携するなどして託児所も確保したいと思っています。さらに、企業や行政と女性をつなげる場も作りたいですね。利用した方が元気になって帰れる場所にしたいのです。今年は、女性の様々な働き方を紹介して体験もできるようなイベントも新たに考えています。

### 北の★女性たちへのメッセージ

私たちの合い言葉は、「無理をせずがんばる」です。楽しくやっていくためには無理をしないこと、そして楽しくないと長くは続きません。できないことは、周囲からサポートを受けて良いのです。応援してくれる人は絶対います。North-Womanは、あなたを応援しています！

## 石狩【札幌市】

はたち としこ  
波田地 利子さん

NPO法人女性サポートAsyl（あじーる） 事務局長

1990年、札幌市出身。2014年3月、北海道大学文学部卒業。同年4月、NPO法人ホームレス支援北海道ネットワークに入職。2016年4月、分社化によりNPO法人女性サポートAsyl（あじーる）に転籍、事務局長に就任。



## ありのままを意味のあるものとして受け入れよう…

## きっかけ

明るく人付き合いができないと後ろ暗い思いをする、生きづらさを感じながら、「適応的でない自分でも、生きていける可能性ってないかなあ。」と思ったところ、ホームレス支援の学生サークル「北海道の労働と福祉を考える会」に出会いました。それまでの私の周りの学生は、所与の社会環境について問うよりも、その環境のなかで自分がどう力をつけて生き残るかで頭がいっぱいで、生きづらさについて話し合えるような友人は、正直あまりいませんでした。就職活動が捗らずに悩んでいたとき、ホームレス支援団体に職員を募集しているがどうか、と声をかけられ、迷いなく引き受けました。

## 苦勞

シェルターに来る方は、誰ひとりもれなく、苦勞を抱えておられます。ご自身の苦勞というよりは本来、他者の苦勞なのですが。幻覚や幻聴による被害妄想に悩まされているひと、どうしても他者を信じられず非難せざるにいられないひと、等々…一体、どうしたら彼女達の抱えるものと付き合い、苦勞の荷下ろしを手伝うことができるのだろうか？と日々考え、消耗する時があります。私あるいは団体としての力量がまだ足りない？ゴツゴツと衝突してしまったり、彼女達の苦勞の重みが耐えきれず、向き合うことが辛い時などがあります。

## 満足度

ホームレスや生活困窮者支援の世界には様々な先達が存在します。彼らの共通項目は、どんなに訳のわからない現実・悲惨な出来事・不条理も、ユーモアで包み込むという知恵。そして彼らにとってホームレス支援はあくまでひとつのトリガー、他にも様々な社会問題や路上に生きる個人、あるいは身近な物事について、角度を変えたり、引き寄せたり、俯瞰したり、息を吐くように見える世界を解釈し、現実には手を入れていこうとしています。私が仕事で、目の前の現実との向き合い方の工夫を考えている中で、とりわけ嬉しいのは、同じ団体の仲間と一緒に考えることができる、その時間です。

## これから

私がこの活動をスタートするとき、「人間、かくあるべし」を押し付けることなく、ありのままを意味のあるものとして受け入れようと苦心し支援を続ける方々に巡り会いました。そして、どんな場面であっても必ずユーモアを忘れません。あ、この人たちは人間が好きなんだなあと感じました。その時感じた感覚を忘れず、一人ひとりの経験や苦勞を共有していく場所として、「あじーる」を育てていけたらと。そして、「あじーる」がこの生きづらさベースの社会の抜け穴になり、だんだんと穴が広がってほしい、と考えております。

北の★女性たちへの  
メッセージ

辛くて息もできない方、今、僅かでも息を吸える場所を何より大切に守り、その場所を少しづつ広げていきましょう。私達団体は皆の経験を集合知とし、他の方にお貸しできる知恵へ転化する取組を行っています。あなたの経験は同じような思いをされている方を導く地図です。ぜひ力を貸して下さい。

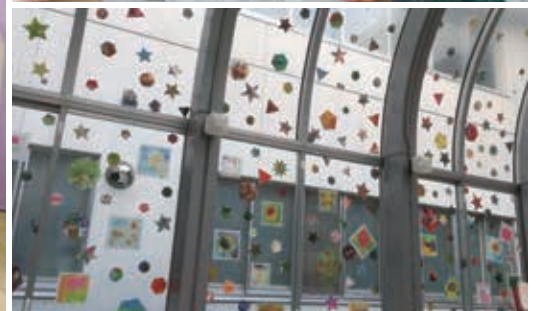
## 石狩【札幌市】

ひのま ひろこ  
 白野間 尋子さん 美術家、びょういんあーとぷろじえくと 代表

1962年生まれ、旭川市出身。学生時代から画家を志していたが、短大卒業後は札幌市内の一般企業に就職。公募展に出品したり個展をする等、制作と活動は続け、1999年に退職しドイツ、オーストリアのギャラリーと契約。2006年から活動拠点を国内とし、2008年「びょういんあーとぷろじえくと」を設立。



白野間さん(右から3番目)とびょういんあーとぷろじえくとの皆さん



## 生命力を引き出すようなアートの力を信じて

### きっかけ

オーストリアのアートフェスティバルに参加した時、仲間から「病院で展覧会をやっているから見てみない？」と誘われ、行った病院のロビーがギャラリーのようになっており、衝撃を受けました！まるで病院ではないかのよう…こんなことが日本でもできたら素敵だなあと思いました。その後、活動拠点を日本に戻し、偶然訪れた富良野市内の障がい者施設で利用者さんの美術創作支援をすることになりました。札幌ライラック病院でも創作支援をしようと試みましたが難しく、創作が無理なら絵を飾ってみては？と考え、友人と「びょういんあーとぷろじえくと」を立ち上げました。

### 苦勞

最初は、医療の場でアートが必要であると感じてくれる病院が少なかったです。また、外部のものを病院に持ち込むことで、衛生面や病気の感染源にならないかという懸念もありました。しかし、アートには手術や薬など医学的なこと他に、数値化できないようなものに効果があると感じています。また、人間の生きる力、生き方、生命のことを必死で考えるということは、医療とアートの共通点であると考えています。展覧会の回数を重ねるうちに、医療関係者の理解も得られるようになりました。

### 満足度

満足度は、自分たちで測れるものではなく、展覧会を見ていただいた患者さんが得られるもの、感じていただけるものだと思います。しかし、患者さんに「明日からまたがんばろうと思えた」「少し希望を感じた」と言っていただくと素直に嬉しく、また次も開催したいという活力になります。作品を提供するアーティストからも、「活動の幅が広がった」「自分の作品に奥行きができた」との感想をいただいています。富良野市内の障がい者施設で利用者さんが創作した作品を展示し、それを報告すると利用者さんも喜んでくれて、社会貢献活動になっているのかな、と感じています。

### これから

アートの導入を希望する病院も増えてきており、その希望にどのように応えていけるのか、アートを求めている方々に対してどのように提供していけるのか、考えながら活動していかなければならないと感じています。例えば小児科では親子で参加できる創作体験の提供など、患者さんと伴走していけるような活動をしていきたいです。患者さんの健康と心に寄り添うような活動を続け、医療機関の理解も得て、病院の中でアートを大事にしてくれることが増えれば良いなと思っています。札幌市以外の病院でも「びょういんあーと」をやりたいですね！

### 北の★女性たちへのメッセージ

自分の好きなこと、大切なこと、そして、やりたいことは何かと、自分に問いかけてみたら…忘れてしまっていたことや心の何処かにしまっておいたことなど、思い浮かんでくることもあるのではないのでしょうか。そのことに、心を込めて、一步一步、踏み出してみる。信念をもって。自然体で。

## ビアンカ・フルストさん NPO法人八剣山エコケータリング 代表

1966年生まれ、ドイツ南部ウルム出身。熊本大学に留学し環境政治を学び、ドイツに戻り大学院を経て1996年に札幌国際交流プラザの交流員となる。札幌市のまちづくりをきっかけに、北海道のエコ活動に取り組むようになる。果樹園を営む夫と結婚し、3児の母。



## エコの楽しさ、おいしさ、気持ちよさや可能性を伝えたい

## きっかけ

札幌市内で生活し始めた時、自転車で走ると車道も歩道も走りにくく不便だと感じました。ドイツでは自転車が優先されることが当たり前だったけれど、北海道では違う。昔は、ドイツも環境汚染が進み、国を挙げて環境保全に取り組み始めてから変わったので、同じように北海道も変わることができると考えました。縁あって結婚した夫が果樹園を営んでいたの、ソーラーシステムを設置し、無農薬・減農薬でつくった野菜を使ったエコケータリングや、ドイツの環境教育の体験などを提供するようになりました。

## 苦勞

北海道でドイツのエコ活動について説明しても、「ドイツだからできるけど、ここでは無理だよ」と言われてしまいます。そこで、まずは札幌市内で実績を作ろうと考え、果樹園に太陽光発電や太陽熱でお湯を作るソーラーコレクターを設置し、ソーラーッキング等の体験学習ができるようにしました。最初にソーラーシステムを導入する時、家族の理解を得ることが難しかったですね。しかし、果樹園にエコケータリングの体験者が数多く訪れる今、ソーラーシステムは家族の自慢になっています！

## 満足度

果樹園にソーラーシステムを導入した当初、周囲からは「変わったことをやっている」という目で見られていましたが、東北での震災や自然災害が多発する中で、自家発電装置等に注目が集まり、周囲の目が変わってきていると感じています。ドイツの事にも興味を持ってきて、「ドイツではどうなの？教えて」と言って交流してくださる方が多いです。好奇心は、受け入れてくれる第一歩だと思いますので、色々な方から応援されて、温かく受け入れられていることは嬉しいですね。北海道には、住民同士の支え合いの意識があると思います。

## これから

北海道には、多くのチャンスが眠っていると感じています。北海道が元気になるヒントが、ドイツにあるような気がします。まず、果樹園を自給自足で運営し、エコ生活のモデルにしたいです。そして、エコケータリングで楽しい、おいしい、気持ちよいという自然素材の良さを感じ、環境技術の可能性を知ってもらう等、交流・学びの場として続けていきたいです。また、日本とドイツだけでなく、東南アジア等の世界各国ともつながり、お互いに学んだり教えたりして持続可能な社会をつくるため、地域の方々の国際理解を深めていきたいです。

北の★女性たちへの  
メッセージ

周囲に「無理だ」と言われても諦めないで！「乗り越えることが自分の課題だ」と考え、無理と言われたことこそトライしてみてください。新しいことを始める時、壁に当たるのは当然です。変えたくても変えられないものは、自分の見る角度、視点を変えてみると良いですよ。

## 石狩【札幌市】

ふくつ 福津 きょうこ 京子さん 札幌人図鑑 主宰

1964年生まれ、札幌市出身。札幌市内のアパレル会社で販売員として勤務後、22歳で結婚し専業主婦に。その後ラジオパーソナリティになり、放送局長を経て2012年3月に退社。同年5月「札幌人図鑑」を設立。これまで1350人以上の方をインタビューしている。1児の母。



## 地元の人が語る熱い想いから得た、元気や勇気を共有したい

### きっかけ

専業主婦として10年が経つ頃、縁あってコミュニティFMのオーディションを受け、パーソナリティをさせていただくことになりました。15年間務め、自分は話すことが好きなんだと実感。ラジオで出演者の生の声をお届けするのも素敵ですが、繰り返し聞くことができたり、人にご紹介できる名刺のようなコンテンツが作れないかと考えるようになりました。そこで、これまで培ったインタビュー手法と人脈を駆使して、札幌市内の色々な方々を紹介する「札幌人図鑑」を設立。1年365日、毎日休まずたった一人で更新を続け、2015年3月に目標だった1000人達成。同年11月からJ:COM札幌で番組化。同名の著書も出版しました。

### 苦労

最初は企画の知名度が低く、インタビューの承諾を得るのが大変でした。まずは信頼できる知人に依頼して、次の方をご紹介していただくなどして徐々に増やし、500人を過ぎたあたりから多くの方に認知していただけるようになりましたね。私の趣味のように始めてしまったので出演者に報酬も払えませんが、わりと楽しんでご出演いただいており有難いです。アーカイブされるコンテンツなので、事前にしっかりと打ち合わせをし、編集の際にも出演者の想いがきちんと伝わるものにしたい。日々努力しています。

### 満足度

これまで本当に様々な方々にインタビューして、出演者の考え方や価値観に触れ、私自身何度も助けられてきました。この内容を無料で皆さんにご紹介し、感動を共有できることがとても嬉しいです。また「札幌人図鑑と同じ形式で、自分も地元の方々をご紹介したい」というお問い合わせを全国からいただき、「暖簾分け図鑑」がどんどん増えているのも面白い。私のように資産がなくても、希望する人なら誰でも始めることができるというモデルになれたかな、と思っています。出演者やご覧いただいた方々から感謝の言葉をいただくことも多く、とても励みになります。

### これから

札幌人図鑑は、私のライフワークになっています。会いたい人がまだまだたくさんいるので、しっかり体力づくりをしながら長く続けていきたいです。また、札幌人図鑑の延長線として、会いたいと思う人に直接会って交流できるようなイベントを開催したいです。単なる名刺交換会ではなく、自分が本当に会いたい、学びたいと思う人とつながる場を、WEBはもちろんリアルでも。新しい働き方・生き方が提案できるといいな。これからも、私が受けた刺激を形あるもの、おもしろいものに変換して、皆さんと共有していきたいと思っています。

北の★女性たちへの  
メッセージ

専業主婦からラジオ局に就職したので、周囲の個性的な人と比べて自分だけ「普通」なのがコンプレックスでした。しかしラジオでは、その「普通」なところが私の「個性」として歓迎されたことが驚きでした。ステージが変わればコンプレックスが取り柄になる事もある。隠さなくて大丈夫ですよ。

## 石狩【札幌市】

まきの  
牧野 じゅんこ  
准子さん

障がい当事者講師の会すぶりんぐ代表、FM三角山放送局パーソナリティ

1958年生まれ、倶知安町出身。建築デザイン会社代表取締役、道立旭川高等技術専門学院講師、北海道みどりの環境づくり計画策定検討委員や北海道インテリアコーディネーター協会会長等の公職を歴任。2012年、障がい当事者講師の会すぶりんぐ設立、代表就任。



## 行動せず後悔するより、行動し後悔する方を選びます！

### きっかけ

建築士・インテリアコーディネーターとして三人の子供を育てながら、住環境デザイン会社の起業など充実した日々を送っていましたが、2005年に脊髄の進行性難病を発症し現在は車いすユーザー。障がい者になり自己否定ばかりの時期もありましたが、「できないことを残念がるより、できることをしない方が残念」と気づく。発症後に学んだカウンセリングも今の生きる力となる。札幌市社会福祉協議会の障がい当事者講師養成講座を受講、5年前に修了生有志達と「障がい当事者講師の会 すぶりんぐ」を設立。障がいがあってもできる事を自分達で見つけ社会に発信していくことを趣旨とし、障がい者理解に繋がると信じ活動を続けています。

### 苦勞

中途障がいの為、自分以外の障がいには未知の部分が多く最初は戸惑いました。障がいの有無に関わらず考えや価値観・求めるものが各自違うということを否定せず認め、受入れる事を心がけて関わってきました。障がいを持ったからこそ分かった事や知った事が沢山あり知らないと他人事でしかありません。だから差別や偏見が生まれるのです。もっと多くの方に関心を持って頂きたいのですが、活動場所の不足や当事者目線より介助者目線の研修会等がまだ多く、道半ば。「すぶりんぐ」で開催のイベントも、障がい者や関係者だけではなく一般の方々にも関心を持って貰えるよう、努力していきたいと思ひます。

### 満足度

障がいを持つことにより、社会参加の場が限られたり、居場所が見つけれなくて自己否定感を持つことがあります。でも、自分たちで出来ることを見つけていくことにより、経験を積むことにもとなり、社会に発信することができます。一つのことに向かって仲間と考え、協力し、成し遂げていくことは、途中苦勞もありますが、達成した時の喜びは言葉では表現できません。個々が必要とされている存在であるという自覚にもなります。何よりも仲間の輝く笑顔がエネルギーとなり感慨ひとしおで、また次に繋がっていきたいという気持ちになります。

### これから

昨年、障がい者差別解消法が施行されましたが浸透はこれから。共生社会の実現へ、まずは関心を持って貰う機会を増やしたい。北翔大学生と「一緒にね！文化祭」でのリメイクファッションショー、「障がい当事者によるスピーチマラソン」も継続により理解に繋がると考えます。すぐに効果は望めなくても種まきと思ひ、いつか芽が出て花が咲き実となる事を信じて広げていきたい。健常者と障がい者の壁をなくすには障がい者も積極的にまちに出ることが不可欠です。権利の主張だけではなく共生を模索し互いの歩み寄りや理解、情報交換が必要と考えます。心のバリアフリーを育てる為子供達にも知って貰う機会を増やしたい。更に新しい計画を構想中。

### 北の★女性たちへのメッセージ

勇気・応援してくれる人がどれだけいるか！何かを始めるため重要なことだと思ひます。世の中で必要とされるものなら必ず理解者や協力者が現れます。自分を信じ、ぶれずにチャンスを掴んでください。取り返しのつかない失敗のリスク回避には十分な準備と計画が必要。準備が整ったら迷わず前へ！頑張っている方から私も元気とやる気をいただけます。

## 石狩【札幌市】

むねかた  
宗像さとこ  
訓子さん

元日本女子リーグ（なでしこリーグ）選手、北海道リラ・コンサドーレ監督

1976年生まれ、浦河町出身。大学生時代から本格的にサッカーを始め、日本女子サッカーリーグ「伊賀FCくノ一」でプレーしていたが故障により断念。北海道に戻りコンサドーレジュニアサッカーチームのコーチ等を務め、2015年に現職。



## 子ども達、日本一のサポーターとともに、世界へ！

## きっかけ

サッカーを好きになったきっかけは、小学生の頃、アニメのキャプテン翼に憧れたこと。しかし、地元・浦河町に女子を受け入れてくれるサッカーチームはなく、高校生まではサッカー以外のスポーツに打ち込んでいました。でも、サッカーの夢を諦めきれず、短大進学後、本格的にサッカーを始め、卒業後は働きながらクラブチームに加入しトレーニングを続けました。そして、日本女子サッカーリーグ（現在のなでしこリーグ）へ挑戦、「伊賀FCくノ一」でプレーすることができました。身体の故障などで北海道に戻り、最初はコーチ、そして今は監督として、サッカーの魅力を伝えています。

## 苦勞

昨今、小学生世代の女子がサッカーをできる環境はとて多くなりました。ただ、中学生以降になると、まだまだ受け皿が多いとは言えません。サッカーを愛し、なでしこジャパンに憧れ、増えつつある女性のサッカーファミリー、その灯火を消してはいけません。また現在、なでしこジャパンに道産子選手が2名在籍していますが、彼女達は中学校又は高校卒業後に道外のチームへ加入し、なでしこジャパンに選ばれています。北海道からなでしこリーグに参戦するチームを目指し、北海道リラ・コンサドーレを結成、指導しております。

## 満足度

サッカーのことだけを考えると当然、雪が無く年中屋外でプレーできる環境が最善と言えます。しかし、私は道外から北海道へ戻って参りました。また、全国各地から集まっている北海道コンサドーレの選手には引退後も故郷に戻らず、そのまま北海道に在住し活動を続ける者が多くいます。サッカー環境には最善と言えないかもしれない北海道ですが、人を引きつける・ここにいたいと思わせる環境・風土・土壌があります。そのことをサッカーを通じしっかりと次世代へ伝えていく、それが出来る今、充実感を得ております。余談ですが、北海道のサポーターは日本一！自慢の種！です。

## これから

強くて丈夫な身体を作るためには、トレーニングの他に食事や睡眠等がとても大事なのだと、子ども達に教えております。また、北海道コンサドーレ札幌として、食育&サッカー教室を開催し、食べることの大切さ・豊かな食材に恵まれた北海道の素晴らしさを伝えています。サッカーを切り口にこうしたことを世の中に広げていきたい。北海道コンサドーレ札幌のスローガンは「北海道とともに世界へ」。北海道の素晴らしさを全世界へPRし多くの方々を北海道へ訪れ、子ども達はいながらにして国際経験を積むことができたなら、面白いですね！

北の★女性たちへの  
メッセージ

北海道リラ・コンサドーレの名前にある「リラ」の花言葉は、「pride（誇り）」「beauty（美）」。  
北海道を代表する選手を育てたいという意味を込めています。北海道の地に根をはり、リラのように色鮮やかで、個性豊かな女性の皆様とともに、北海道を盛り上げて行きましょう！！

## 石狩【札幌市】

メアリー・ヒロさん 医師、英会話・ポルトガル語教室「メアリースクール」主宰

1962年生まれ、ブラジル サンパウロ出身。Fundação do ABC 医科大学卒、カナダの医科大学、筑波大学・岩手医科大学で研修。日本人医師との結婚により日本に永住。外国語スクールでの講師を経て、2002年にメアリースクールを開講。



## 「私にできるね!」その瞬間こそがスタートです

## きっかけ

高校生の頃、大好きな叔母を進行性の癌で失い医学の道を志しました。母国ブラジルの大学医学部を経て、予防医学を学ぶために筑波大学医学部に留学。その後岩手医大で日本人医師の夫と出会い結婚。家族と共に北海道へ移り住みました。子供を連れ公園へ行ったある日、砂場で4歳の女の子から「メアリーは外国人だね。英語を話せるよね。なんで私に教えないの?」と言われました。もともと、働いて人と会うのが大好きだった私。「そうだ、医者以外に英語という武器がある。英語を教える仕事をすれば、もっと色々な人に出会うことができる。」その考えが私の転機となりました。

## 苦勞

落ち込む日はブラジルに帰りたいと思った時もありました。4歳の女の子の可愛い質問で「英語を活かすことができる。」と気づかされ、教え方を学ぶ為に2年間、子供を背負い大手の外国語スクールで講師として働きました。カリキュラムや教材等が標準化されているスクールの経験を踏まえ、もっと楽しい英語スクールを創りたいと、15年前に札幌市清田区の自宅で「メアリースクール」を開講。ほとんどの教材は手作りオリジナル。当初は「生徒は来るの?」と周囲をヤキモキさせましたが、現在、約250名の生徒が来てくれています。

## 満足度

英語を通じて夢を与えることが、私がメアリースクールを創った目的です。その為に、一人ひとりが楽しめるレッスンを提供しています。その一環として英語によるクッキングの授業も行っています。英語でクッキングすることの良いところは、野菜やパンの生地等の食材に直接触れ、実物を五感で感じながら英語で表現できることです。例えば、パンの生地を触った時に「it is soft!」と柔らかさをそのまま覚えてくれるのです。こうしたレッスンを通じ生徒が、色々なことを学びながら理解した時の輝く笑顔、そして、自信を持つようになっていく過程を見るのが何よりの喜びです。

## これから

“今”は神様からのプレゼントです。過去は歴史、未来は謎です。ですから、遠い未来ではなく、少し先の未来のことを大切にしています。今の目標は夢が溢れるカルチャーセンターを創ること。ライブやプレゼンテーションの練習、ダンス、もちろん英語などの語学も習える場所です。そんな場所で子供たちが英語を学びながら、色々な刺激を受けて欲しい。メアリースクールではこれからも世界にたったひとつの楽しいレッスンを提供していきます。もう医師の仕事はしません。私にとっての天職を見つけましたから!

## 北の★女性たちへのメッセージ

日本各地で暮らした私の経験から、「北海道の女性が一番強くたくましい」と感じています。北海道の女性に「あなたもできる」と伝えたい。できないと思い挑戦しないのはあなたの時間がもったいない! 私のモットーは「駄目元・ついでに・偶然」。叶う夢が増えます。