



本多 実夏子 さん

サッカーとの出会い

小学生になったとき、父から「サッカー」が「柔道」をやりなさい！と究極の二択を迫られ、泣き泣きサッカーを始めました…。

上高野小学校時代はスポーツ少年団「上高野少年サッカー」に所属し、ポジションは、負けず嫌いの性格から「攻撃を止める喜び」を味わえるサイドバックを希望。

幸手西中学校時代は「幸手西中学校サッカー部」に所属しながら、クラブチーム「白岡SC」でも活躍。そして、岡山作陽高校へ進学。

なぜ？岡山作陽高校へ

高校受験を考える中で、関西の高校に体験に行く前日に、近くで作陽高校の練習試合が行われることを知りました。

そこには3年前の準優勝メンバーがいて、その試合に参加させていただいたんです。驚いたのが、ポジションが流動的に入れ替わりながらも空いたポジションをほかのメンバーがカバーするというスタイルで、守りも攻めもできる「楽しいサッカー」だったんです！レベルの高いチームなので3年間出場できないかも…、という思いもありましたが、作陽高校でチャレンジすることを決めました。

自ら選んだ茨の道

築いてきた自信が…

最初はAチームで練習させてもらえたのですが、B、Cと落ちていき、メンバーとの差を感じるようになっていきました。寮の屋上で「辞めたい」「帰りたい」と星空を見上げるでも、「自分は何がしたいんだ…」と自問しつづけた結果、

「試合に出たい！やるしかない！」と気持ちを切り替えたことで、2年生でレギュラーになることができました。

仲間にも頼ることの大切さ

途中交代することが増え、自信がなくなったときがありました。そんなとき影響を受けたのが同級生の考え方でした。私は「自分のせい」と考えてしまっているけれど、彼女の「自分だけのせいじゃないよ」という言葉で気持ちが楽になり、プレイも変わっていききました。

3年生、インターハイが中止

大会に懸ける思いはみな同じ。自分のプレイスタイルも、サイドバックから駆け上がったの攻撃参加や、ドリブルを活かした攻撃が特徴になりました。チーム一丸となって、岡山県大会、中国ブロック大会、全日本大会のトーナメントを勝ち進み、決勝まで来ました。決勝の舞台へ、対戦相手は「決勝常連校「藤枝順心」

大学のステージへ！

大学では、1年生から試合に出る、チームに貢献できる選手になれるよう頑張ります！

本多さんにとって

チームとは

父に言われて泣き泣き始めたサッカーも、今ではすっかり生活の一部です(笑)。

前半0対0、後半の立ち上がり、相手の得意とするセットプレー(フリーキック・コーナーキック)を許してしまい、0対3で負けてしまいました。勝ちたかった…、というのが素直な気持ちですが、自分たちのサッカーが全国で通用することがわかりましたし、多くの人に応援してもらい、よい経験をさせていただきました。

守りたい大切ないのち

いのちを守るために

知っていただきたいこと

～自殺は誰にでも起こる～
2020年中、全国の自殺者数は2万919人で、交通事故死者数の7倍にも及びます(警察庁速報値)。

本市でも毎年10人前後の人が自殺で尊いいのちを落とされています。

自分や家族、友人など身近な人が自殺でいのちを落とす可能性があるという認識を持つことが重要です。

自殺は追い込まれた末の死である

自殺の原因は健康問題、家庭問題、経済・生活問題などのさまざまな要因が複雑に関係しています。

このような悩みにより、心理的に追い詰められた結果、抑うつ状態に陥ったり、うつ病などの精神疾患を発症していたりと、自分でも気づかないうちに正常な判断ができない状態になっているのです。

気づいて、自殺のサイン

自殺を考えている人は、悩みを抱えながらつぎのようなサインを出していることがあります。

1. うつ病の症状がある
 2. 原因不明の身体の不調が長引く
 3. 酒量が増す
 4. 安全や健康が保てない
 5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
 6. 職場や家庭でサポートが得られない
 7. 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
 8. 重症の身体の病気にかかる
 9. 自殺を口にする、ほのめかす
 10. 自殺未遂におよぶ
- ※厚生労働省「自殺予防の十箇条」から。

もしサインに気付いたら

声かけ/身近なことを話の種にして、声をかけてみてください

傾聴/相手の気持ちを尊重し、話をじっくり聴きましょう

つなぐ/専門家の助けが必要だと感じたら、相談窓口につなぎましょう

見守り/寄り添いながら、焦らせず見守りましょう

一人で抱えこまないで相談窓口へ

悩み事や困ったことが起こったら、誰かに話すことで気持ちが楽になることもあります。

●こころの相談(健康増進課 ☎(42)8421)

●埼玉のいのちの電話 ☎048(645)4343・☎0120(783)556

●チャイルドライン(18歳以下の子ども専用) ☎0120(99)7777

※チャイルドラインで検索、チャット相談もあります。

人権それは愛

私たちにできる「自死」の防止について

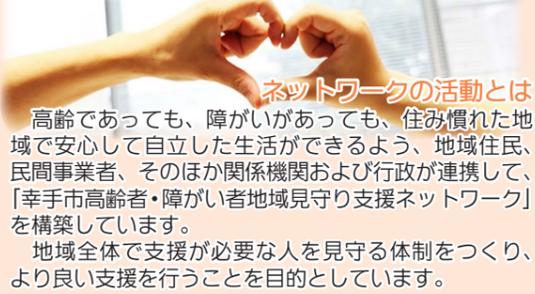
～身近に悩みを抱えている人はいませんか～
新聞報道等においては、長く続く新型コロナウイルス感染症の影響で社会情勢が変化し、変わっていく生活環境や生活困窮等によりストレスや不安を抱える要因となり、自殺者数が増加傾向であると報じられています。

このような状況の中、私たちに身近でできることがあります。それは、一人ひとりが「ゲートキーパー」になることです。ゲートキーパーとは、自死の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぐ、見守る)を図ることができる人のことです。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することで自死を防ぐことができるかもしれません。

そのためには、一人でも多くの方が、ゲートキーパーとしての意識をもち、専門的な知識がなくても、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが大切です。

新型コロナウイルス感染症の収束の兆しが見えない今だからこそ、一人ひとりがお互いを思いやる気持ちをもって行動することが、何よりも大事なのではないでしょうか。まずは身近にいる人の変化に気づき、支えあっていく社会をみんなで目指していきましょう。

幸手市高齢者・障害者 地域見守り支援ネットワーク



▼気になる高齢者・障がい者の情報連絡先(ネットワーク) [障がい者]

◆幸手市障害者虐待防止センター (幸手市社会福祉課内) ☎(42)8435・☎(43)5600

◆幸手市東地域包括支援センター (ウエルス幸手内) ☎(53)6151・☎(53)6160

◆幸手市西地域包括支援センター (旧香日向小学校内) ☎(40)3443・☎(44)0870

◆幸手市高齢者・障害者地域見守り支援ネットワーク事務局 (幸手市介護福祉課内) ☎(42)8438・☎(43)5600