

# 人のとなりに

JFAアカデミー福島所属  
まつした 松下 遥蘭さん



サッカーU-17日本女子代表に選出され、令和8年4月のアジアカップでは準優勝に貢献した一人の高校生がいる。  
今回は、世界への挑戦を続ける彼女のこれまでの歩みと、未来への思いに寄り添う。

## 「人のとなりに」とは…

文字通り、その人の隣にいて、思いに寄り添うことや人柄を表す言葉「人となり」をイメージしたコーナーで、人物や活動の紹介だけでなく、その人の思いにスポットを当てることを目的としています。

## サッカーを始めたきっかけ

「兄の影響で、小学2年生からサッカーを始めた」と話すのは、高校2年生の松下遥蘭さん。幼い頃から、兄が所属していた本市を拠点に活動するサッカークラブ「アンリ鹿児島FC」で、男子選手に交じってプレーしながら技術を磨いてきた。

指導していた山本監督は、「ひととき高いセンスを持ち、自ら考えながらプレーする姿が印象的だった」と振り返る。「休みなさいと言ってもボールを触りたがるほど、サッカーが大好きな子」と笑顔で話す。  
育英小学校のグラウンドで日々練習に励み、ときには川内川河川敷を東郷町まで走り込むなど、厳しいトレーニングを積み重ねてきた。

## 努力が切り開いた未来

転機が訪れたのは小学6年生のとき。公益財団法人日本サッカー協会(JFA)のパンフレットを手にし、「JFAアカデミー福島」の存在を知った。全国からわずか6、7人ほどしか選ばれない狭き門だったが、その才能を認められ、入校を果たした。小学校卒業後、親元を離れ、寮生活をスタート。決して簡単な環境ではなかったが、「サッカーが楽しい」という気持ちを

原動力に、新たな環境へ飛び込んだ。練習のレベルは格段に上がり、練習に取り組む環境も整っていて、充実しているという。松下さんのお母さまは、「送り出す時は寂しさもあったが、本人が楽しそうにプレーしている姿を見ることが私たちの励み」と笑顔で話す。  
帰省は夏と冬の年2回ほど。試合前には両親と体の状態などについて連絡を取り合い、気持ちを整えているという。これまで「高円宮妃杯JFA全日本U-15女子サッカー選手権大会」で2度、さらに、「JFA U-18女子サッカーファイナルズ2025」でも優勝を経験。加えて、令和8年4月に開催された「アジアサッカー連盟(AFC) U-17女子アジアカップ」では日本代表に選出され、準優勝に貢献した。

夢は世界の舞台へ  
現在は、今年10月に開催される「国際サッカー連盟(FIFA) U-17女子ワールドカップモロッコ2026」への出場を目標に、日々トレーニングを続けている。「まずは代表メンバーに選ばれること。その先は世界大会で活躍し、優勝を目指したい」と力強く話す。  
目標とする選手は、同アカデミー出身で日本代表の谷川萌々子選手。憧れの存在を追いかけながら、世界の舞台を目指して努力を重ねている。



▲家族とサッカー観戦する小学生の頃の遥蘭さん(一番左)

## 10月10日は「世界メンタルヘルスデー」

「住み慣れた地域で安心して暮らすために障害のある方への精神科訪問看護」

### ●心の健康を支える訪問看護を

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。心の健康について考え、支え合う大切な日として世界中でさまざまな啓発活動が行われています。

精神障害や発達障害などのある方の中には、さまざまな悩みごとを抱える方もいます。

そのようなときに利用できる支援の一つが「訪問看護」です。看護師などの専門職が自宅を訪問し、一人一人の生活に合わせた支援を行います。

### ●こんな悩みはありませんか？

- 体調や気分に変化があり、外出や家事が思うようにできない
- 薬を飲み忘れたり、服薬に不安がある
- 人との関わりに不安があり、孤立を感じ
- 仕事などをしたが、何から始めればよいかわからない



### ●こんなお手伝いをしています

- 訪問看護で行う主な支援には、次のようなものがあります。
- ・体調や睡眠の確認
  - ・服薬のサポート
  - ・生活リズムを整える支援
  - ・ご本人、ご家族からの相談対応
  - ・主治医や福祉サービスとの連携
  - ・社会参加や就労に向けた支援

### ●利用の流れ

- 1、主治医に相談する  
通院中の精神科・心療内科の主治医に「精神科訪問看護を利用したい」と相談します。
- 2、訪問看護指示書を発行してもらう  
利用には、主治医が作成する「精神科訪問看護指示書」が必要です。
- 3、訪問看護ステーションを選ぶ  
主治医や病院の相談員、地域の相談機関などに相談し、訪問看護ステーションを選びます。
- 4、面談・契約を行う  
看護師などが本人や家族と面談し、現在の状態、生活状況や希望を確認します。

### ●利用者の声

訪問看護を利用した方からは、次のような声が寄せられました。

「利用できるか分からない」「まずは話を聞いてみたい」という方も、お気軽にご相談ください。ご本人だけでなく、ご家族からの相談も受け付けています。

### 5、訪問看護開始

契約後、決められた曜日、時間に看護師などが訪問し、相談や生活をサポートします。

服薬を忘れることが少なくなりました

困ったときに相談できて安心です

昼夜逆転だったが、生活リズムが整ってきました

自信が少しずつ戻ってきました

家族の不安も軽くなりました

## 一人で悩まず相談しましょう

心や体の不調は、誰にでも起こる可能性があります。悩みや不安を感じたときは一人で抱え込まず、家族、身近な知人や支援者、医療機関にご相談ください。  
訪問看護は、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるための心強い支援です。



こころのサポート相談窓口一覧 ▶



問合先／本庁高齢・障害福祉課  
障害者支援G  
(内線1344)