

8月は人権強調月間です。

誰もが活躍できる 共生社会をめざして

——一ノ瀬メイさんに聞く——

パラリンピック競泳の日本代表で200メートル個人メドレー世界ランキング1位にもなった京都出身の一ノ瀬メイさん。引退後も現役時代と同様、さまざまな「障害」をつくりだしている社会を変えていくとの熱い思いを胸に、モデルやスピーカー（講演者）として、しなやかに活動の幅を広げておられます。

社会に対する
「怒り」を原動力に

——世界を目指して子どもの頃から頑張ってきた。

1歳半から水泳は始めたのですが、右腕が短いというだけでスイミングスクールの入会を断られました。何でもできてクラスの誰よりも早く泳げたのに外見だけで判断されたのがとても悔しかった。そういった嫌な経験は何度もあって、障害学を学んだ母から「障害は社会がつくっているのよ」と聞かされました。それなら得意の水泳を通して障害をつくり出す社会を変えていこうと子ども心に思い、懸命に努力しました。学生時代は社会に対する「怒り」が原動力であったと思います。

もっと活動の幅を
広げたいという
気持ち

——世界ランキング1位になっても引退されたのは。

引退表明する数年前から、水泳以外にも一人の人間とし



一ノ瀬 メイ

1997年京都府出身。1歳半から水泳を始め、史上最年少13歳でアジア大会に出場。2016年リオデジャネイロパラリンピックでは4泳法（バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・自由形）8種目に出場し、夢を叶える。2020年200m個人メドレー世界ランキング1位（S9クラス）。現在も4泳法すべての日本記録を保持している。2021年に現役を引退後はスピーカー、モデル、俳優業、企業とのパートナーシップなど様々なシーンで活躍の幅を広げながら、Well-being・Sustainability・Diversity&Inclusionを軸に国内外で活動している。

写真：京都府庁旧館にて

「disable（障害者＝できない）」の分類に疲れ果てていました。
実際は「able（できる）」なのに見た目で判断されるからです。
私を「disable（できない）」とするのはこの短い腕ではなく社会なのです。
人々を「disable」にするのが社会であれば、
「disable」にするのをやめることができるのも社会なのです。

て社会に発信できることはあるなどの感覚がありました。パラリンピックの選手である限り障害者という枠から抜け出せませんし、水泳ばかりにこだわってきた自分自身を変えたい思いもありました。「障害者」「健常者」という線引きのない社会を実現していくために、もっと活動の幅を広げたいとの気持ちがいつそう強くなり、引退を決めました。でも実際に水泳をやめると、燃えつき症候群状態になってしまいました。そんなときにフアッションモデルや講演のお仕事をいただくようになり、いまはモデルとスピーカー（講演者）の二刀流で手応えを感じながら国内外で発信しています。

互いに違いを
認め合える社会へ

——目標とするのはどのような社会ですか。

一人ひとりの個性が尊重され、互いに違いを認め合って心地よく生きられる社会でしようか。障害に関していえば、人は社会や国とか置かれてる状況が変われば、だれでも障害者になりえます。外国で言葉が分からなければコ

自分を理解し
他人を理解する

——そんな社会を目指す上で心がけていることを教えてください。

私は「人は自分を理解した深さまでしか相手を理解できない」という言葉が好きです。人に働きかけるには、まずは自分を知ることです。どういったところに生きづらさを感じ、楽しさを感じるのか。自身を十分理解しておかないと、他者を理解することはできないと思います。同時に私は、自分が生きたいと思う社会を体現しようと努めています。いろんなメディアに登場して、私の考えや生き方を「なんかいいなあ」「おもしろそう」「楽しそう」と受け止めてもらい、人も他の生き物も地球も調和のとれた平和な社会を目指して軽やかに活動を続けていくつもりです。

障害者差別に係る相談

障害者差別解消法が改正され、令和6年4月1日から
「合理的配慮の提供※」が事業者の義務になりました。

京都府では専用の相談窓口を設置し、障害のある方やその家族、事業者等からの相談を受け付けています。各市町村の障害福祉担当課等でも相談していただけます。

※「合理的配慮の提供」とは？

行政機関や事業者などに、障害のある人から、社会の中にあるバリア（障壁）を取り除くために何らかの対応が求められたときに、負担が過重でない範囲で対応を行うことをいいます。

（例）飲食店で車椅子のまま着席したい
→机に備え付けの椅子を片付けて、車椅子のまま着席できるスペースを確保した。 など

ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方など援助や配慮を必要としていることが外見から分からない方が身につけるマークです。市町村や保健所の障害福祉窓口等で配布しています。



広域専門相談窓口

TEL 075-414-4609

※平日8時30分～17時15分

kyousei-soudan@pref.kyoto.lg.jp

FAX 075-414-4597

※メールFAXは24時間受付／原則次の業務日に対応します。

人権侵害に係る相談窓口

人権問題法律相談 ～京都府人権リーガルレスキュー隊～

京都府ではご自身または関係者に関わる差別的な取扱いや誹謗中傷、プライバシーの侵害などによる人権問題について、京都弁護士会の弁護士が、司法的救済を中心にアドバイスする法律相談を実施しています。

弁護士による電話相談

075-741-6321

相談日時／第1・第3火曜日 14:00～16:00（お一人20～30分程度）

※詳しくは、下記人権ポータルサイト「京都人権ナビ」でご確認ください。

弁護士による面接相談

※事前予約制

京都地方法務局・京都府人権擁護委員連合会

「みんなの人権110番」（人権問題一般についての相談）

☎ 全国共通 0570-003-110

電話相談・面接（面接は要予約）

こんなとき、ご相談ください。

日常生活の中で人権侵害（差別、偏見、いじめ、虐待、インターネット上の誹謗・中傷、ヘイトスピーチ、性的マイノリティであることを理由とした嫌がらせなど）を受けた。一度誰かに相談したい。など

場 所

京都市上京区荒神口通河原町
東入上生洲町197番地

開設時間

月曜～金曜（祝日、年末年始は除く）
8時30分～17時15分

問い合わせ先

TEL 075-231-0131（代表）



京都府

問い合わせ先 文化生活部人権啓発推進室

TEL 075-414-4271

FAX 075-414-4268

✉ jinken@pref.kyoto.lg.jp

人権情報ポータルサイト

京都人権ナビ

検索

