TAKE FREE

Magazine
for
Iwaki
Masters

igoku

2020 vol. 8

紙のいごく

いわきの地域包括ケア、いごいてます！

いごく とは、

いわき市でスタートした「地域包括ケア」の取り組みの“理念”を表す言葉。「動く」という言葉のいわき弁。人が健康で、幸せに、より長生きできるように、さまざまな企画、情報発信を展開しています。

特集

いつだれ

から見えた食と福祉

いつだれkitchenから見えてきた食と福祉の課題と希望

文：小松理虔　撮影：鈴木宇宙

みんなのお勝手 いつだれ kitchen

いつでも、だれでも来るもの拒まずの「食のたまり場」

新しい年号が「令和」に決まった２０１９年４月。いわき市平上荒川のテナント「あらたな」で新しい試みが始まりました。いつでもだれでも来るもの拒まず。栄養たっぷりの昼めしが気軽に食べられる「みんなのお勝手　いつだれkitchen」です。運営するのはいわき市のＮＰＯ法人布紗。代表の中崎とし江さんほか、地域の母ちゃんたちが台所に立ち、腕をふるって料理を提供し続けてきました。来客数は２０１９年末時点でおよそ２５００人。週１回の営業ですが、多くの人たちの食を支えています。

いごく編集部は、オープンの時期からこの場所に密着してきました。ある者は腹を減らして。ある者は手伝いのため。ある者は打ち合わせの会場として集まり、うまい飯を食らい、たまたま隣に座った人たちと言葉を交わしてきました。そこでわかってきたのは、この場所には私たちの想像以上に「色々な人たち」が集まっているということでした。この場所には何かがある。その何かの正体を探るべく、私たちは空腹を待ち、いつだれkitchenに向かいました。

いつだれキッチンは、こんなところ

いつだれkitchenは、寄せられた食材で作る食事を投げ銭制で楽しむ食のたまり場。いろんなものをシェアできます。

1. 食材をシェア！

いつだれkitchenでは、食材を大募集中。作りすぎちゃった野菜、食べきれない頂き物が、美味しい料理に化けます！　食材費も地域の「もったいない」も、みんなで減らそう！

2. スペースをシェア！

食堂でもお勝手でもあるけれど、いつだれkitchenは、あなたの「居場所」です。食べなくたっていい。おしゃべりもしてもしなくてもいい。ただ、ここにいてくれるだけでいいんですよ。

3. 悩み事をシェア！

人間だれしも生きてりゃあ嫌なことがある。いつだれkitchenは、悩み事だって持ち込んで欲しいんです。ご飯のついでにさあどうぞ。

全ては、「もったいない」からはじまった。

ねぎチヂミ

地域おこし協力隊として川内村に入っている川原田さんから提供。「コミュニティ食堂に興味があって、川内のお母さんたちが作ったネギを持って視察に来ました」。

八宝菜

豊間のかまぼこメーカー「丸又蒲鉾」から寄せられた板かま、しいたけ、白菜、人参などの寄付食材をたっぷり使用。とろみが優しく、ご飯にかけてもうまい。

しおさいの麺の味噌ら〜めん

隠れた人気の麺料理は、小名浜にある「ワークセンターしおさい」から寄せられる絶品麺を使用。愚直に作られた麺のコシ、喉越しは至極。お試しあれ！

しいたけとにんじんの炊き込みご飯

いつだれのお米は勿来にある農場「園部ファーム＆ライフ」から寄せられたいわき産コシヒカリ。もっちりとしたお米と、優しく味付けされた野菜との相性抜群。

芋がらの味噌汁

いつだれの手伝いにも来ているケアマネージャーの園部さんからの寄付。「お手伝いついでに実家の農家の野菜を持ってきます」。おいしく味噌汁をすすりましょう。

たくあん

三和町の草野さんの自家製たくあん。「趣味で畑やってんだけど、去年ここがチラシで紹介されでで持って来てみだんだ。こないだは大根も持って来た！」。感謝！

おいしそうな食事につられていろいろな人たちが集まってくるいつだれkitchen。多くの人を惹きつけているのが、季節の野菜を使った料理です。さてさてどんな食材が使われているのか。料理を提供するお母ちゃんたちは、どのような気持ちで台所に立つのか。いつだれkitchenの魅力を料理から紐解きます。

「冬の時期なら大根、白菜、ネギが旬。だけど、毎週、何がどれぐらい頂けるかは分からない。集まったもので献立を考えるんですが、毎回、美味しいっておもってもらえるのか、ドキドキしながら作っています」

そう語るのは、いつだれの立ち上げに関わり、毎週台所に立っている中崎とし江さん。旬の時期だからたくさんでき、たくさんできるから寄付にもつながり、しかも美味しい。取材中にも、しいたけ、ねぎ、大根やたくあん、いもがらなどの食材が寄せられていました。

寄せられる食材は、種類も量も、思いもみんなバラバラ。ここに食事に来る人たちが多様なのと同じです。けれども、ここに集う人たちが「助かる」と思っているのと同じように、食材を受け取った台所の母ちゃんたちも「助かる」と思っている。バラバラだけれど同じような価値を受け取ってもいる。なんだか不思議な場所なんです。

もう一人の母ちゃん、吉田郁子さんはこう語ります。「来てくれる方たちの受け取り方がいろいろあるんだということに驚かされます。本当に人それぞれ。だから、どんな風に受け取ってくれるかはその人に任せて、私たちは料理を美味しく食べてもらえたらそれだけでいいの」。

いつだれ母ちゃんズ。左から二人目が郁子さん

もったいない、から始まった

立ち上げの由来が聞きたくてお話を伺いました。中崎さんは「ご先祖様の土地を荒らしてはいけないと、畑を守るために自分たちでは食べきれないほどの野菜を作っている方々がいます。そのために、でき過ぎてしまう野菜が土に鋤きこまれていくのがもったいないなって思ってた」と言います。「私は新潟の豪雪地帯の農家の出なので、野菜を新聞紙に包んだり、室に入れて保存したり、漬物にしたりして食べたり、冬場の野菜を確保する大変さを知っているから、余計にもったいないなと。くれるなら、取りに行くのにってずっと思っていました」

先祖代々の土地を守るために、自分では食べきれない野菜を作る人がいて、誰にも食べられることなく廃棄されてしまう野菜がある。だから、それを使った料理を食べられる場を作りたかった。そうやって始まったのが、いつだれkitchenだというのです。

私たち編集部が考えていた順番は「逆」でした。福祉的なみんなの居場所づくりという構想があり、経費を抑えるために寄付の野菜を募るようにしたと勝手に思い込んでいたのです。自分たちの浅はかさを痛感しました。そして、確かにいわきに暮らしていると食べることへのありがたみを感じることは多くなかったなと反省させられました。

そればかりではありません。中崎さんの語る「もったいない」には、農業の高齢化や耕作放棄地の問題だけでなく、食べ残し、地球環境、地域の過疎化など、つまるところ「持続的な社会づくり」という大きなテーマに踏み込む問題意識が込められているようにも感じました。

いつだれの屋台骨を支える中崎さん（左）と加藤すみ子さん（右）。

みんなで食べる、の意味

もう一人の母ちゃん、加藤すみ子さんは「こう使って欲しいという狙いみたいなのがないのがいい」と言います。「アバウトな枠組みだからこそ、みんなで一緒に空気を作っていく。いつだれの楽しい空気をみんなで作っていきましょ、一緒に楽しみましょって、私たちもそう思いながら料理を作ってるんです」。

はっきりと「これを解決する」とは掲げず、多様な人たちを受け入れる。一方的にサービスを提供する人も、一方的にサービスを受ける人もいない。食材を寄せる人の思いも様々。そこにいるみんながバラバラだけど、そんな「たまり場」のような場所だからこそ、それぞれの存在が尊重されるのかもしれません。次のページでは、いつだれに集う人たちにじっくりとを話を伺いました。なぜ多様な人たちがここに集うのか。今度は「人」にフォーカスします。

いつだれに集う人びと

年末、一度入院されていたお母さん。退院後すぐ、娘さんと一緒に来てくださいました。しばらく姿が見えずに心配になるのはスタッフも同じです。ちょっとずつでもいいから食べてもらい、また来週も元気な姿をみせて欲しいです。

ここでなら、母が食べてくれる

「いつだれ」に来るようになったのはケアマネさんの紹介がきっかけです。母が原因不明の病気に悩まされ、まともに食事も取れない状態になってしまって。原因も治療法もわからず栄養失調の状態になっていました。そんなとき、ケアマネさんから「福祉の事業所が運営する新しい食堂が平にできたみたいだから行ってみたら?」と紹介されたんです。

どんどん痩せていく母を見るのは辛いものがありました。でも、ここに来ると不思議とご飯が食べられるみたいで。昔ながらの家庭料理だし、母にとっても親しみやすいメニューなのだと思います。スタッフの方がいつも優しく声をかけてくれることにも助けられています。みなさん「また来週ね」って声をかけてくれる。それがまた次の楽しみになっているみたいです。

食べることで体力もつきます。木曜日にお腹いっぱい食べると、日曜日まではとても元気にしていますし、火曜日あたりになると、もう次の木曜日が楽しみになる感じで。母はもともと飲食店に勤めていました。人が集まり、食でもてなす仕事なので、昔の自分を思い出しているのかもしれません。普段は一口がやっとなのに、ここでは普段の10倍くらいは食べますから。

最初に来た頃、目の前にたくさん料理が並んでいるので、食べられそうもないほど料理を盛り付けて持ってきたことがありました。そのとき、スタッフの方から「目で食べて行きな」「お皿に盛り付けるだけでもいいのよ」と言葉をかけてもらったことがあります。あれがきっかけで毎回来られるようになったところがありますね。

決して昔のようにたくさん食べられるようになったわけではありませんが、こういう場所ができたことは、母にとっても私にとっても幸せなことです。特に母にとっては、もう生きがいになっています。だって、ここに来るときはオシャレをしなくちゃいけないってスカーフを巻いてくるくらいですから。私にとっても、木曜日は大切な日になりました。

移住して来たママたちの拠り所として

子どもを通わせている幼稚園のママ友に教えてもらって、去年の夏ぐらいから利用させてもらっています。今日もママ友たちと一緒に食べにきました。ママ友といつも話していますけど、家で野菜中心の料理を作りたいとは思うけど、大家族じゃないから野菜を大量に安く買うのは難しいし、子育てしながらだと、ゆっくり調理する時間やレシピを考える時間が取れなくて、ついつい外食が多くなっちゃうよね、って。

でも、外食は外食で似たようなメニューになってしまうし、野菜を中心にした家庭料理を出してくれるお店ってちょっと高いじゃないですか。それに、食べたいのは高級な料理じゃなくて家庭料理だったりする。ここなら定番の料理が食べられるので、栄養不足を心配していた母親としてはとても助かりますし、献立の参考にもなります。子どもが食事できるスペースも用意されているのもいいですよね。

いわきで暮らして来て、実家もあるという人ならまだ頼れる人もあると思うんですが、私のようにいわきの外から移住して来た人たちは、頼れる人も土地勘もないので、こういう場所でご飯を食べながらいろいろな情報を交換できるのはとっても助かります。例えば子どもが病気になったときにどの病院を利用したらいいのかとか、どの保育園や幼稚園がオススメなのかとか。ネットを調べても、必要な情報にたどり着けなかったり、たどり着いたとしても、実際にはどうなのかアドバイスをもらうのも難しいですよね。実際に会っておしゃべりできる場所って、近所には公園くらいしかないので、そういう意味でも、いつだれ kitchen のような場所があるととても助かります。これからもちょくちょく使わせてもらうつもりです。

テーブル席から離れたところに、人工芝を敷いたスペースがあるのですが、ちゃぶ台を並べて「子連れコーナー」を作りました。そこが自然発生的にママたちの居場所に。子どもたちがモリモリ食べる姿にも元気をもらっています。

週に1度の、家族団欒の場になった

ここから車で5分くらいのところに住んでいるのですが、ちょうどこの場所がテレビで紹介されているのを見て、それで興味を持って来てみたのがきっかけです。一緒に暮らす父と妹、私の3人でいつも利用しています。実は昨年、母が亡くなり、家族みんな、とても大きな喪失感を抱いていました。それだけでなく、父にとっては、大好きだった母の手料理が食べられなくなり食生活が乱れるきっかけにもなってしまっていました。でも、私にも家庭があり、毎日料理の献立を考えるのは難しく、同居する妹も、作り慣れない料理を手料理で振る舞う余裕がありません。野菜不足になっていないか、栄養が偏っていないかと、父の健康が心配になっていました。週に1度でも、こうして和食を囲むことができる時間は、娘として本当に助かります。

もともと、うちは三世代が暮らす8人の大家族でした。おじいちゃん、おばあちゃんもいて、食卓にはいつも大皿の料理がたくさん盛り付けられていました。献立も、ここで提供されているようなごくごく普通の料理です。それを引き継いだのが母でした。料理も上手で、父はその母の料理が大好きだったんです。母が亡くなって、家族みんなで料理を囲むことも減っていましたが、この場所で提供される料理は、母がいた頃の味を思い出すようなものが多いです。どれも大皿に盛り付けられていて、たくさんの人たちでテーブルを囲んで。ここに来ると、そんなことを思い出させてくれます。

知らない人とテーブルを囲むこともありますが、「ここ、いいですか?」と声をかけると、みなさん笑顔で「どうぞ」と言ってくれるし、スタッフの方もいつもニコニコと笑顔で、なんか親しみやすくて。いつのまにか、私たちにとって大事な憩いの場になってきているような気がします。今はすっかり家族の団欒の時間になってきていて、妹とも「木曜日はあまり用事を入れないようにしようね」って話をして相談しあっています。ここに来て料理を囲んで、日々の暮らしのことを話し合ったりする。いつだれ kitchen は、私たちにとっては大事な団欒の場所なんです。

仲睦まじい姿から、ああ、家族なのかなとは思っていたのですが、お母さんのエピソードを伺って、団欒の時間のために来ていただけているのかと知り、余計にうれしくなりました。

料理の周りには、老若男女色々な人たちが集い、人工芝の座席はいつも子連れの皆さんの居場所になりました。台所の母ちゃんたち、実は「ケアマネージャー」の有資格者。おしゃべり好きな母ちゃんたちですが、あなたの悩みも受け止めてくれます。食材だけでなく、悩みもぜひシェアしてください。

社会とのつながりがあって、ほんとうの「おいしい」がある

たくさんのエピソードのなかから印象的だった3組の声を紹介してみました。たまたま取材日に出会った人なのに、それぞれに何かしらの背景や思いがあることに気付かされました。

何より興味深いのは、それぞれに何かしら、小さな「課題」や「困難」があり、その課題が、いつだれに通ううちに少しずつゆるやかなものになっているということでした。母ちゃんたちの「もったいない」が、なぜか、どこかで課題の解決につながってしまう。そんな偶然が起きていると感じました。それはなぜなのでしょう。

まず第一に「野菜中心の料理であること」。これは3組に共通することでした。そしてもう一つが、まさに「みんなで食べること」ではないでしょうか。みんなで食べる。誰かがいる。シンプルに「いる」だけなんだけれど、だからこそ、自分と社会がつながっていることを実感できる。野菜中心の料理が「体の栄養」だとすれば、社会との繋がりを感じられることは「心の栄養」かもしれません。その両者が満たされなければ、本当に「おいしい」とは言えないのかもしれない。そんなことを感じました。

いつだれ kitchen とは、多様な人たちが「一緒にいる」状態を作るためにこそ、母ちゃんの栄養たっぷりの料理を用意し、いくら払ってもいい「投げ銭制」にしているのではないでしょうか。けれども裏を返せば、それほどに「孤立」が、社会課題の根底にあるということなのかもしれません。

メニュー、母ちゃんの思い、そして、ここに集う人。いろいろな角度から「いつだれ」について考えてきた今回の特集。次のページでは、いわきで福祉や支援に関わる専門職の皆さんに、「いつだれ」について自由に語ってもらいました。専門職の皆さんの語る言葉から、いわきの課題、そして希望が見えてきました。

いつだれから考える これからの福祉のかたち

いつだれ kitchen には、なぜ色々な人たちが「巻き込まれて」いくのか。その答えを探るため、いわきで福祉に関わる方々に集まってもらい、福祉の専門家から見た「いつだれ」を語ってもらいました。そこで見えてきた、いわきのほんとうの地域課題とは何なのか。そしてその課題の解決のために必要な、これからの福祉のかたちを考えます。

座談会参加者

高木洋平さん
平地区保健福祉センター
生活保護ケースワーカー

木田翔一さん
平地域包括支援センター
社会福祉士

草野祐香利さん
助産師、NPO 法人
Commune with 助産師・理事長

鈴木繁生さん
いわき地区障がい者福祉連絡協議会 会長
社会福祉法人みどりのかぜ・理事長

猪狩僚
いわき市地域包括ケア推進課
いごく編集長

猪狩　みなさん今日はお集まりいただき感謝です。今日は専門職の皆さんと一緒にこれからの福祉について考えるヒントみたいなものが見えたらなと思っています。まずは取っ掛かりとして、いつだれに来てみての感想をお願いします。

高木　いつでもだれでも来ていいというのが新鮮ですよね。私は生活保護の担当ですが、みなさん一大決心をして相談にやってきます。そうしないようにとは思っていても、職員からすれば「大勢の相談者の一人」になってしまい、「いつでもだれでも来ていい」とはなかなか言えません。こういう場所から確実に地域につながりそうだなと感じました。

木田　先日、一人の男性をいつだれに誘いました。家で話すと酔っ払っていて話した内容を忘れてしまうんです。まずシャワーを浴びて、ご飯を食べて話してみたらかなり上機嫌でしたね。「大根の葉っぱは栄養があってうめえんだ」とニコニコして。いつだれはごちゃごちゃしてるので人目が気にならないのがいいんだと思います。役所は静かだし、他人の目も気になりますし。

草野　いまの活動を始めてかなりの時間になりますが、そこで感じたのは出産してから専門家につながるまでの間に相談できる場、愚痴をこぼせる場がないということでした。いわきで子育て支援というと、遊び場などの子育て拠点はありますが、ちょっと生活の場からは遠いですよね。いつだれは、ご飯を食べておしゃべりしてって、生活の延長線上にあるのがいいと思います。

迷惑という名の呪縛

鈴木　先日の台風19号水害では、いかにマイノリティの方たちが困難を抱えているか改めてよくわかりました。例えば、発達障がいがある方や医療的ケアが必要な障がい児の親御さん、みなさん「迷惑がかかる」とおっしゃって避難所に入るのを遠慮してしまったようです。そもそも避難なんてできない。そこで感じたのは、災害にかかわらず普段から「迷惑をかけていい」と思える場所がないということでした。

高木　私も避難所の支援に入っていますが、より支援が必要なのは無理をして家に居続けてしまっているような人たちです。迷惑かけられないと思っていたり、支援があることすら知らなかったり、相談しようという選択肢すら思いつかない。そういう方が大勢います。

木田　相談されれば動きようがあるのに相談してもらえない。これはひきこもりの問題にも共通していますよね。ご本人よりも親御さんたちに顕著です。親御さんが働いているうちはいいんですが、高齢になり、働けなくなるにつれ、「どうしよう、周りに迷惑かけられない」と思いつめてしまうようなケースがかなり多く見受けられます。

鈴木　だからこそ、いつだれのような場所がさらに必要になってくると思いますね。今はまだ差別や偏見が残っていますが、草の根の活動がじわじわと増えていくと、ある一点を超えた時に一気に広がり始める、そういう時期が必ずくるものです。入り口は小さいけれど、社会がシフトしていく、そのきっかけになるような気がします。

高木　小さい場所でいいから点在していることが大事です。今回の台風19号水害では民生委員やケースワーカーも被災していて、地域の弱い立場の方たちの状況を把握しようと思っても拾いきれないという課題がありました。だからこそ、普段から「ここに行けば誰かいる」という場所が地域に必要です。

草野　確かに今回の水害では顕著でしたね。避難所って子育て世代が使えないんです。「子どもが泣いて迷惑かける」と、スーパーの駐車場で過ごす親が多かったですよね。弱者ゆえに迷惑がかかると思ってしまう。そして「自分より大変な人がいるから」と遠慮してしまうんです。だから、普段から自分たちがいてもいいんだと思える場所があちこちにあるといいですね。

鈴木　色々な人がいる。それが本来の地域の姿ですよね。障害のある人もいれば、ひきこもりの問題もあり、認知症の方もいる。普段、それが見えなくなっているからこそ、いつだれのように地域の多様さがそのまま縮図になったような場所があると、そこで弱者の存在を知ることができる気がします。一方、新しい場所にもいつの間にかコミュニティが形成されてくると必ずそこからこぼれ落ちる人たちも出てきます。いつだれ1箇所だけでは難しいですよね。

高木　みなさん、やっぱり顔を見てつながりたいと心のどこかで思ってるんです。大丈夫、俺より大変な人がいる、自分でなんとかすると皆さんおっしゃいますが、本当はきっかけが欲しいんです。その意味で「ご飯」というのは非常にいいきっかけになりますよね。ご飯を食べずに生きていける人はいませんし。

困難を抱えた人を「孤立」から救うために

猪狩　なるほど、ハードなケースほどつながりたいと思っているのにつながれない。孤立してしまう。調査にも引っかからずデータにも出にくい。だから支援に結びつきにくいし、災害時にそれが顕著に出てきてしまう。必要なのは、相談窓口じゃなくてその手前、相談にもならないようなことが言える場所や、ここにいてもいいよって思える場所、ハードルを下げてだれでも来ていいんだという場所が、近くに、平時からないといけない。

高木　色々なつながりがあるほどいいんです。家では引きこもりだった人が避難所に入った途端に働き場所を得て、リーダーになってしまったという人を実際に知っています。災害は、普段のコミュニティがいい意味でシャッフルされる。いろいろな場があれば、平時であってもコミュニティがシャッフルされ、自分が必要とされる場になるかもしれません。

鈴木　自分が所属するコミュニティが多いほど、人はその場所に依存できる。だから、依存できる場所を増やしていくことが自立にもつながるんです。だからまずは、自分はこんなことで困ってる、こんなことが大変なんだって声を出せる場所が必要なんだと思います。

草野　ママたちも同じで、深刻なケースほど相談できない、言いづらいと一人で抱えてしまうんです。親には知られたくない、パートナーは自分を守ってくれない、どうしたらいいのって孤立して問題を抱え込んでしまっているんです。だから第三者との関わりが欠かせません。

鈴木　そういう場づくりで必要なのは、障がいや困難を「区分け」しないことかもしれません。なまじっか福祉を知っているとカテゴリにはめてしまうもの。障がいの名称や特性を知らないがゆえにうまくいくことだって少なくありませんし、何も専門知識がない人だって関われます。思えば、だれだって少なからず迷惑をかけあってるわけですよね。障がい者、健常者と区分けせずに、みんなで迷惑をかけ合えるような場所を作る。そうすると、弱者が声を上げやすくなるのではないでしょうか。

猪狩　必要なのは、迷惑かけていいんだと思える場所か。いつだれキッチンは「食材や悩み事をシェアしてね」と言ってますが、これから「迷惑を持ち寄る場所」というのも加えます。迷惑かかるかもしれないけど、それをみんなで支えれば、個人の負担は小さいものですしね。いいヒントをいただきました。ぼくたちいごく編集部も、皆さんに率先して色々な迷惑をかけていきたいと思います（笑）。今日はありがとうございました。

いつだれ kitchen
970-8034
福島県いわき市平上荒川字桜町 1-1
毎週木曜日 12:00-14:00 くらい
フォローしてね!

いつだれkitchenは、様々な福祉系事業所が入居している『あらたな』内にあります。こちらの白い看板が目印。

編集長、泣きの1P追加企画

SDGs と いつだれ

いつだれ kitchen 特集、いかがでしたでしょうか。特集は終わりでもいいんですが、みなさんと考えたいことが浮かんできてしまいました。1ページだけ特集を引っ張って、もう少しだけ、みなさんと一緒に考えてみたいと思います。それが「SDGs」のこと。

知ってっけ？ エスディージーズ

SDGs（エスディージーズ）とは「持続可能な開発目標」のこと。2015年に国連で開かれたサミットのなかで世界のリーダーたちによって決められた国際社会共通の目標です。最近、17色の円形のイラストをよく目にしますよね。「エスディージーズ」という言葉も、テレビや新聞などで目にするようになりました。

SDGs には17の目標があります。貧困をなくそうとか、質の高い教育をみんなにとか。えっ？ 国際社会共通の目標がおれの知らない間に決まってたなんて！ と思われる人も多いと思いますが（先日まで私たちもそうでした）、国際社会共通の目標と言われたら「知らねえ」とは言えないし、実際、ここに掲げられた課題って身近なところにもあると感じます。実現したら、いまよりもう少し、みんなの居心地が良くなるはずです。

実は、SDGs 達成ランキングというものがあり、日本は156カ国中15位。「わりかし上位にいるじゃん」とも思いますが、大事なのはその中身。日本は、17の目標のうち「④質の高い教育をみんなに」だけしか達成していないと評価されています。そのほかの16の目標は、もっと頑張れよと言われているわけですね。

なぜ達成できていないかと言うと、認知度が低いというのもありますが、「関わり方の分かりにくさ」が最大の理由だと、いごく編集部は考えています。課題があるのもよくわかるし関わりたいとも思うけれど、自分ではやり方がわからないし、支援しようと思っても、誰かの活動をどう支援したらいいのかもわからない。そんな人が多いはず。グローバル企業ならまだしも、いわきのような地方都市でのローカルな活動と「世界」がどうつながるのかなんて、やっぱり見えにくいですもんね。

いつだれは世界に通ずる

さて、そこで考えたいのが、今回特集したいつだれ kitchen です。今回、いつだれを取材させてもらい、そこで起きていることと SDGs は、もうすでにつながっているのではないか、いやむしろ先行事例なのでは？ とも思いました。

だれもが排除されず、安価で栄養のある食事が食べられること、福祉的なサービスの相談窓口にもなっていること、中山間地域の耕作放棄地を意識していることや、「もったいない」という責任感。それらは、SDGs が掲げる、①貧困をなくそう、②飢餓をゼロに、③すべての人に健康と福祉を、⑪住み続けられるまちづくりを、⑫つくる責任つかう責任、この5項目あたりに深く関係してくることです。

ああ、いつだれの母ちゃんたちがやろうとしていることは、本人たちは意識してなかったとしても、勝手に世界の課題とつながっちゃってるな。世界に先駆けて。すごいことが日常的に繰り広げられているのでは？ 私たちは、そう思ったわけです。

過去の「いごく」で紹介してきたように、いわきには、いつだれ以外にも素晴らしい取り組みや地域の絆が元々ありました。私たちも、そういうパイセンたちの活動を取材し、みなさんに伝えてきたつもりです。取材を通じて思ったのは、せっかくの素晴らしい取り組みなのだから、地元の人ばかりでなく、外部の人たち、県外の人や国外の人、つまり「国際社会」から評価されたっていいじゃないかということでした。

必要なのは、あなたのアクション

そこで必要なのが、いつだれのような取り組みに対する皆さんからのアクションです。大きなルートが「投資」や「寄付」を通じた支援。SDGs を推進する起爆剤として期待されています。2006年、国連事務総長だったアナン氏が金融業界に「責任投資原則」を提唱したのがきっかけです。投資をする際には、その取り組みが環境や社会への責任を果たしているかを重視すべきだ、というわけです。

今や、環境問題や持続的な社会形成を目指す企業に、多くのユーザーの支持や評価が集まるようになっています。投資や寄付、協賛金のようなお金を SDGs を意識して運用することが、いわきと世界をつなげる力になるはずです。

そしてもう一つが、みなさん一人ひとりのアクション。ボランティアとしてお手伝いに来てもらってもいいし、食材を持って来てもらうのも大歓迎。それが難しくても、いつだれにご飯を食べに来てもらうことだけでも力になります。いつだれは様々なバックボーンを持った人たちが集います。今回の特集で見てきたように、みんなと一緒に「いる」だけで、誰かの豊かな時間の一部になれる。福祉や医療の「プロ」はいても、人と接し、コミュニケーションをとるのにプロもアマもありません。ぜひ、お食事にいらしてください。

そういう活動を増やしていくことが、だれもこぼれ落とさない社会につながり、また同時に、世界が抱える課題を解決するための小さな力になるはず。皆さんからのアクションも、これまで以上に、よろしくお願いします。いごく編集部も、そういう特集を組んでいくつもりです。いつだれ kitchen にも、ぜひ寄付・協賛ください！

猪狩僚（いごく編集長）

17 ある SDGs の達成目標には、それぞれイメージカラーとピクトグラムが設定されています。そのうち igoku が関連している 5 つをピックアップ。あなたの企業や取り組みは、17 の目標を意識したものになっていますか？

いごくツアー2019 振り返りコラム

高校生たちが解き放つ、当事者の縛り

昨年末、埼玉県立不動岡高校の生徒30人が、いわきを、そして「いごく」を旅しました。昨年に引き続き開催された「いごくツアー2019」です。

テーマは「リハビリ・リカバリ・ディスカバリー」。いかなる困難があろうと、失われてしまった何かを抱えていようと、人は、そして地域は、喪失を抱えながらも、新しい自分を見つけることができる。そんなことを一緒に考えたくて、浜通りのいろいろな場所を巡りました。本誌の裏表紙には、ツアーに参加した同校の新聞部の生徒が作った学生新聞「ぽぷら」をそのまま掲載しています。生徒たちの生の声、ぜひお読みください。

初日は、いごく名物の「入棺体験」に始まり、特別養護老人ホーム「サニーポート小名浜」に伺って、介護の体験を行いました。その後、かしま病院に移動し、いわき市失語症友の会のみなさん、現役の言語聴覚士のみなさんと一緒に交流をし、好間北二区集会所の「ババア食堂」で夕食を楽しみました。2日目には、双葉郡葛尾村で行われている300人からの村づくりを体験。3日目は、ふたば未来学園高校で演劇ワークショップ。想像力をフルに使い、旅で得られた学びを「演劇」の形で披露しました。

印象的だったのが、3日目の演劇ワークショップ。生徒たちは、ふたば未来学園高校の演劇部の生徒の力を借りながら、旅で得られた学びにさまざまな「演出」を加え、皆で共有できるような演劇を考えました。通常のワークショップでは、言葉を磨き上げ、カテゴリ分けしながらあくまで「言語」としてアウトプットしていきますが、演劇は、他者と向き合い、グループ全体で一つの作品としてアウトプットすることが求められます。最後の最後に、コミュニケーションとは何なのかを生徒たちは考えたことでしょう。

いかなる困難があろうとも、元どおりになることは難しくとも、私たちは新しい自分を作っていくことができるはず。回復とは、根源的に新しい自分の「発見」が伴うものです。しかしその発見は、自分ひとりでなし得るものではなく、他者との関わりのなかでこそ見つかるもの。そこには、常に他者を想像することが求められます。介護福祉も地域づくりも同じなんですね。

一見すると当事者の「外」にいる彼らのような存在を招き入れる活動、私たちいごくも忘れずにいようと心に誓いました。このツアーに関わってくれたすべての人たちに、感謝とビッグリスペクトを送ります。本当にありがとうございました。

いごく ツアーについては、WEB にレポートを掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

死からの逆走
いごく ツアー 2018
https://igoku.jp/column-3815/

再生と回復、
発見と想像の旅
いごく ツアー 2019
https://igoku.jp/column-5256/

いわきの地域包括ケア「igoku」から、新しい取り組み「あろうと」が始まりました。igoku が本来目指してきた「多様な人たちが混じり合う社会」を目指すコミュニティデザインのプロジェクトです。

igoku はこれまで、地域包括ケアの取り組みに関するさまざまなイベントの企画や情報発信に当たってきました。それらは主に「高齢者」に関するものです。しかし、実際に私たちが現場取材で見てきたのは、年齢に関わりなく「困難」や「生きづらさ」、つまり何らかの「障害」に直面する人たちと、それを支援する人たちの「いごき」でした。

地域包括ケアとは、一言で言えば「地域の人たちと医療や介護に関わる様々な専門職の方が連携し、だれもがその人らしく最期を迎えられる社会を作ること」です。その実現のためには、だれもがその人らしく今を生きることができる社会が大前提。地域包括ケアの理念を自分たちで「高齢者福祉」にせばめることなく、多様な取り組みを進めていくことが求められます。

障害があろうとなかろうと、生まれた土地がどこであろうと、何歳だろうと、国籍や性別が違おうと、違いを「なくす」のではなく「ある」ことを前提に、なにが “あろうと”、どんな違いが “あろうと”、それをポジティブに捉え、だれもがこのいわきで自分らしく生きることができる社会を目指してみよう、小さいアクションではありますが、自分たちでできることをやってみようと考えています。

今後、皆さんの力を借りながら、「あろうと」のプロジェクト名を冠した様々な情報発信、プロダクトやコミュニティのデザイン、問題提起や啓発などを行っていきます。

web の igoku では、第一弾の記事として小名浜の「ワークセンターしおさい」が製造する「麺」を取り上げました。いつだれ kitchen でも提供され、「このうまい麺、どこで作ってんの？」と話題となった謎うま麺の製造現場をレポートしました。さらに、いつだれ kitchen では1月より、このしおさいの麺の販売が始まっています。こんな調子で少しずつ「あろうと」の小さな企画が生まれていきますのでご注目ください。

みなさんご存知のように、igoku 編集部は素人たちの集まりです。プロフェッショナルの皆さんのお力を借りなければ文章1行書けない私たちですが、素人であろうと、とにかく色々と頑張ってみようと思っています。いごく的福祉＝あろうと。ぜひご注目ください。

しおさい細ラーメン。なんだか幸せな気分になっちゃうパッケージデザイン。なんと、直接手描きされた一点もの！

紙のいごく８号　2020年2月29日発行

igoku 編集部

編集長＝猪狩 僚　プロデューサー＝渡邉陽一　ライター＝小松理虔　江尻浩二郎
デザイナー＝高木市之助　ビデオグラファー＝田村博之　アシスタント＝森 亮太

発行＝いわき市地域包括ケア推進課　印刷＝株式会社 植田印刷所

いわきのいごきを伝えるウェブマガジン「いごく」 https://igoku.jp

不動岡高校新聞
ぽぷら
白楊

発行所
埼玉県加須市不動岡1-7-45
埼玉県立不動岡高等学校
編集・発行・印刷
不動岡高校新聞部
部長　小林　珠々

ふくしま igoku

「面白がって」学んだ先に 見えた世界

12月26日（木）から28日（土）まで、ふくしま学宿（がっしゅく）が行われた。この学宿の一日目と三日目は、igokuの人々がコーディネートし、私たちのツアーに一緒に参加した。今号では特別に本校を飛び出して、「紙のigoku」にてその模様を紹介する。（松藤）

↑ふたば未来学園にて。一日中交流し、最後には深い絆が芽生えた（提供：igoku）

模擬葬式・入棺体験
死を話すきっかけに

昼食後、通された部屋の正面には真っ白な棺。その脇には立派な袈裟をまとった僧侶が二人。ここで、本校英語科、藤城友昭先生の模擬葬式は始まった。まず葬儀屋の手によって、身動きひとつしない先生に手際よく死装束が着せられる。遺体が棺桶の中に入った後は、僧侶が読経し、生徒たちも見よう見まねで「南無阿弥陀仏」と唱える。棺桶の蓋が閉じると、先生をあの世へ送り出す用意が整った。みな興味津々で死んでいる先生の顔を窓越しに覗いた。

先生が無事によみがえった後は、生徒たちが入棺体験をした。恐る恐る棺桶を取り囲んでいたが、一人が入ると、「暗かった」「暑い！」などと感想をもらし、周りの人もその後に続いた。棺の中は普通の木の床に寝ているのと変わらなかった。こんなものか、とあっけなく思った。棺桶を、死を、自分の中で異次元なものに仕立ていただけで、本当はそんなに特別なものでないと思えた。

埼玉に帰った後、仲間や先生とこの入棺体験について話した。そこでは癌で亡くなった中学の友達や、家族が亡くなった時のことを聞いたり、冗談交じりで自分の理想の死に方について語りあったりした。いつもは話さない死の話だ。

普段の生活から、死は切り離されており、話題にすることは不謹慎だという考えもある。しかし本来死は、いつ、誰に起こっても不思議ではない出来事だ。そこで、この模擬葬式や入棺体験をきっかけとして、肩肘張らずに自分や自分の大切な人の死を考えてみる。たまにはそんな日があると、「もしも」の時に役立つかもしれない。（松藤）

↑折り紙を通じて心を通わせる。出来上がった作品は形に残る良い思い出となった

伝える姿勢が大切
失語症の人々との対話

「各班に一人ずついる地域の方に、この地域のことを聞いてみてください」。一日目の午後、訪れた「かしま病院」で、そう指示を受けた。早速、話しかけてみたが、なかなか会話は進まない。実は、彼らは失語症の人たちだった。失語症は、脳梗塞や脳出血等が原因で言語機能を司る脳の部分が損傷されると言ってよい。私の班の失語症の男性は言葉を思い通りに発することができず、文字もよく読むことができなかった。なかなか進まない対話。戸惑いつつも、身振り手振りをして必死にコミュニケーションをとろうとした。苦労の末、漢字を使うことで意思の疎通ができることを発見した。

60歳の彼は右半身が麻痺していた。動く左手を駆使し、趣味で折り紙を折っているという。そこで、私たちも利き手とは反対の手で折り紙を折ってみた。彼よりもよほど不格好な形の鶴が折れた。皆が笑う。彼も笑う。少しずつ「対話」ができていった。

最後に、私は彼からプレゼントを受け取った。中には、今年の干支である、折り紙でできた鼠が入っていた。生徒全員に配ろうかとジェスチャーで問うと、彼は照れたように笑って「女子」と文字を書いた。どうやら女子生徒だけに渡してほしい、ということだ。時間が来てもなかなか帰りたがらず、病院の職員に「奥さんに叱られますよ」と笑われていた。帰宅する彼を皆で手を振り、見送った。

このワークショップを経験するまで、言葉に頼った伝達を行っていた。だが、自分と境遇が違う人、考えが異なる人とだからといって、対話を遮断したり、諦めたりするのはもったいない。言葉よりも、思いを伝えようといろいろ工夫し、努力することの方が大事だ。その姿勢を持ち続けることが、人の心をつなげていく。時間はかかっても、いつか、分かり合える時が必ず来る。その時、今までとは異なる価値観が得られ、人生が豊かになっていくのだろう。そのようなコミュニケーションのあり方が当たり前の世の中になっていくべきだと思った。（小林）

ふたば未来学園高等学校
演劇　対話で創り上げる

↑生徒たちの手も借りながら、丁寧に死装束が着せられていく

最終日に訪れたふたば未来学園は、双葉郡の復興のシンボルとして建てられた学校である。先進的な取り組みが数多く行われているこの学校では、週一回の演劇の授業がある。私たちは、ふたば学園の演劇部十数名を交えて、学宿を振り返るワークショップ、そして学宿の集大成として演劇を創作、発表した。

ワークショップの導入部分では、自分のこれまでの人生を身振り手振りで表したり、ペアの体を死体に見立ててボージングしたりした。出来上がった『死体』を見ながら、その三者三様な格好を見る。入棺体験で考えた「死」というテーマを、反芻していく。

印象的だったのは、次に行ったゲームだ。ペアで引きこもり役とその友達役になり、前者を家から連れ出す。使えるのは肘から下のみで、言葉は使えない。静寂の中、思いを伝えるための模索が始まる。私のペアは、『ピース』の手を逆さにして、二人に見立てた。二本の指がぴょんぴょんと跳ねたり、寄り添ったり。引きこもり役の私は、思わず外に出たくなった。言葉を発さなくても心が通う。失語症の方々と対話したときに感じたことが蘇るようだった。

いよいよ演劇に取り掛かる。不動岡生3、4人と、ふたば生2人ほどのグループで、学宿で最も印象に残った場面を短い劇にした。失語症の方と心が通った瞬間の喜びや、葛尾村での焚火を、生徒のみで表現した。同じことを体験しても、完成したのは全く違う演劇だった。

この学宿で体験したのは、日常生活では可視化されない様々な「喪失」。その体験から、地域も世代も超えた対話が生まれた。初対面のふたば生に、学宿の濃密な体験を伝える。ふたば生も、身を乗り出して聞き入る。振り返ると、演劇を創る過程は、こうした対話の連続だったように思う。たった一日の交流だったが、別れ際に涙を流した理由は、お互いに対話ができた喜びにあるのかもしれない。（来島）

↑演劇発表にて、葛尾村で見たオリオン座を携帯電話のライトを使い表現した

編集後記

「この学宿では『面白がってやってみて』ほしい。その途端、世界が広がっていくから」。福島に向かう途中、理度さんが言った言葉だ。思えば、この学宿のテーマはとても重く、堅く、真面目なものだ。しかし本当に楽しかった。それは、全力で面白がろうと取り組んだからかもしれない。ここには書き尽くせていないが、些細な事、ご食事やおしゃべりでさえも大切な思い出となった。またこの学宿を通して、一生涯取り組まなければならない宿題を課せられたようにも感じる。だが、人生を面白がることを忘れずに、一つ一つ考えていきたい。（松藤）

日程表

一日目	ソーシャルインクルージョン施設「あらたな」「みんなのお勝手いつだれKitchen」
	特別養護老人ホーム「サニーポート小名浜」
	「かしま病院」
	好間北二区集会所「ババァーの食堂」
	「古滝屋旅館」にて宿泊
二日目	葛尾村にてフィールドワーク
	「ＺＩＣＣＡ」にて宿泊
三日目	国道6号線ツアー
	「福島県立ふたば未来学園高等学校」