

TAKE FREE

Magazine
for
Iwaki
Masters

vol. 15

いごくと

紙のいごくと

いごととは、
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

社会の余白のつくりかた

便利な世の中になっただけなのに、なんだか生きづらい。コスパやタイ
 パを重視して、効率・生産性はかき追いついていく。その流れに
 についで、いこうとだれもお金を稼ぐことに必死になつて、時間
 も心にも余裕がない。そんな窮屈な世の中になつたり、ついで
 ていけなさと感じたことのある人も多いのではなからうか。子
 育て、介護、病気のケア、心の病、ひきこもりなど、社会にはさま
 ざまな事情を抱え、余白のない社会で助けを求めている人たちが
 いる。彼らの居場所、余白のない社会で助けを求めている人たちが
 に、その居場所をつくるのだからうか。そんな窮屈な社会
 が、自分たちで「yohaku」をつくること奮闘する人たちが
 「yohaku」を追いかけた。いわきの福祉の今、



特集

余白

社会的余白のつくり方

便利な世の中になったはずなのに、なんだか生きづらい。コスパやタイパを重視して、効率・生産性ばかりを追い求める今の社会。その流れについていこうと、だれもお金を稼ぐことに必死になって、時間にも心にも余裕がない。そんな窮屈な世の中とうんざりしたり、ついていけないと感じたことのある人も多いのではないだろうか。子育て、介護、病気、心の病、ひきこもりなど、社会にはさまざまな事情を抱え、余白のない社会で助けを求めている人たちがいる。彼らの居場所は、一体どこにあるのだろう。そして、誰がその居場所をつくるのだろうか。そんな窮屈な社会に、自分たちで *yohaku* をつくろうと奮闘する人たちが、ここいわきにいる。いわきの福祉の今、「*yohaku*」を追いかけた。

取材・執筆：染矢優香 撮影：渡辺陽一

余白の定義に余白がある

本題に入る前にまず、余白そのものの意味を皆さんと一緒に考えていきたい。辞書を引いてみると、余白とは文字が印しなくて白く残っている部分のこと。これは、空間やスペースという物質的な意味を示している。

次に私は、余白がどのように世の中で使われているのか余白に関する記事や書籍をひたすら読んでみた。とにかく幅広いジャンルで余白ワードは引っ張りだ。戦略的余白、人間関係の余白、時間の余白、心の余白……。どうやら余白は時間や思考、ゆとりなど目に見えない非物質的な意味も含んでいるようだ。その定義はそれぞれの分野で異なっていて、余白の定義そのものに「余白」があるんだということが分かる。ただひとつ共通していたことは、ぎゅうぎゅう詰めの場所に余白はなくてはならない存在だということ。

当事者は自分だった

ここで私は、自分自身がまさに余白の当事者だと気づいた。一児の母である私は、今年の春から2年ぶりに社会復帰。編集・ライターとして勤めた会社を出産・育児のため退職し、今はいこく編集部・小松のもとで働いている。プランクがありながらも運良く編集・ライターの職に復帰できたが、慣れない仕事と初めての育児の両立は想像以上にハードモード。

子育て中の方ならお分かりだと思うが、子育てをしながらスケジュール通りに仕事をこなすのは超難関。子どもが体調不良になれば、保育園から急な呼び出しがあり、否応なしに迎えに行かなければならない。さらに、流行りの病にかかれば、数日さらには1週間まるまる休まざるを得なくなる。仕事は溜まっていく一方なのに、余暇に使いたい有給はどんどん減っていく。

同じ子育て中の先輩パパである小松の理解もあり、私はサポートしてもらいながら、子どものお迎えに合わせて定時を変更するなど柔軟な働き方をしている。「働き方の余白」ができたおかげで、新たなキャリアを築くことができているのだ。

私の周りにも子育てと仕事の両立に悩むママ&パパは多い。時短勤務やフレックスタイム制などを取り入れている企業もあり、社会や企業での柔軟な働き方への理解は進んでいるように見えるが、個人が望むキャリアを形成していくためのそもそもの時間的・精神的余白はないのが現状だ。子育て世代に限らず、介護や病気・疾患などで固定された働き方ができない人は世の中にたくさんいる。もし、柔軟に働ける企業が増え「働き方の余白」ができたなら、どれだけ人が救われるだろうか。

いわきの余白が「いこく」

私が当事者であるように、余白を求める声はあちこちで聞こえてくる。不登校やいじめ、ホームレス、DV被害、病気や障がいなど、

なにかしらの生きづらさを感じている人は多い。そんな生きづらい世の中だからこそ、社会に余白をつくることのできる福祉が必要とされている。

福祉というと国や市がどうにかするものだと思うかもしれないが、それだけで十分とはいえない。実は、私たち自身も福祉の担い手なのだ。一人ひとりの心がけが、誰もが生きやすい社会へと導いていく。

そして、ここいわきに「自分たちで社会に余白をつくらう！」とすでに「いこき」出している人たちがいる。柔軟な働き方、多様な人が生きられる場、国・市の制度ですくいきれない人たちの受け皿……いろんな形の余白が生まれつつある。その余白が支援する側・される側という枠を超え、関わりしろとなり、彩り豊かな社会へと確実に歩みを進めていた。今回の特集では、いこき出した福祉の最先端「いわきの *yohaku*」の片鱗を紹介しながら、みなさんと一緒に新たな *yohaku* をつくり上げていきたい。

染矢優香（そめやゆか）

埼玉県・所沢市出身。2021年に福島県いわき市へ移住。旅行ガイドブックの編集・ライターを経て、現在はフリーで活動中。看護師の母親の影響もあり、福祉への興味・関心が強い。一児の母。



特定非営利活動法人
共生の杜青山
住所：いわき市植田町南町一丁目5-2
TEL：0246-38-6671、080-7732-3436
Email：willmencat@gmail.com
URL：kyouseinomori-seizan.com

共生の杜青山

せいざん

NPO法人 明日飛子ども自立の里
みんなの居場所 あすびんち
住所：いわき市平五町目17-5
TEL：090-4313-4392
Email：ibasyo@asubi.jp
URL：asubi.jp



みんなの居場所 あすびんち

安心できる居場所づくり

いわき駅からほど近い、隙間なくビルや商店が連立するここに、若者の居場所という名の「yohaku」がある。通称あすびんちやってくるのは、ひきこもりや不登校などさまざまな理由で悩む若者たち。ゲームをする、絵を描く、だれかと話すなど皆自由に過ごす。彼らにとって、ここは学校や家でもない、安心できる大切な居場所だ。

あすびの始まりは、代表の清水国明さんが自然に触れ合う機会の少ない子どもたちのために始めた鮫川村での山村留学だった。「ある時、人の物を盗んだり暴力を振るような子が来て、どうしたらいいかわからなくて。ふたりきりで話した時に初めて、親から虐待を受けていたと教えてくれました」。この出会いをきっかけにカウンセリングを学び、不登校の子どもたちを対象としたNPO法人を立ち上げた。現在は、就労支援や自立支援、学習支援を通して、若者たちの受け皿を作っている。

あすびに来る若者は、ひきこもり状態の人も多く、人と話すことが苦手だという。「ここでは、信頼できる大人、時間、場所、仲間、やることを整えています。あとは、とにかく話を聴くだけ」と清水さんは語る。話を聴きながら、「すごい」「偉い」と自信を持ってもらえる声かけをしつつ、ありのままの自分でいいんだと気付いてもらえる

いわき地域若者サポートステーション、みんなの居場所づくり、学習支援などの行政受託事業を通じ、自立や就労に悩む若者へのサポートを行う。法人独自のプログラム「あすび・おむすび・えんむすび」事業では、キッチンカーによるソフトクリームの販売など、就労への一歩を導いている。

ようサポートする。理事の神永いつかさんは「言葉に詰まって沈黙があっても、一緒に次の言葉を待ちます」と話す。スタッフの寄り添う姿勢が、若者たちの心を開く。自分を受け入れてくれる場所ができた若者たちは、その安心感から社会へ飛び立つことができるという。

自立するまで全力サポート

自立支援といっても、就職することがゴールではない。あすびが掲げる自立とは、自分のことを知り、決断し、責任が取れること。心理学を取り入れたワークショップをはじめ、炊事や掃除など生活の基本もレクチャーする。



支援することが楽しいと語る神永さん



魔法のような言葉で若者たちの心を紐解く代表の清水さん

だが、無事に就職できても、3日で戻ってくる若者が多いと話す。「仕事で問題があったわけではない。皆怖くてしかたがないと言っています。本当は職場まで行ってそばにいたい。そう考えた清水さんは、法人独自の事業を始め、彼らのための働く場を作った。フードトラックで弁当の販売・接客を経験し、働くことの自信をつけてもらうためだ。ここを飛び立った若者はたくさんいる。一度の面談で数年抱えていた悩みが解決したり、人と話せなかった子が接客の仕事に就いたり。若者の可能性は無限大だ。「いろんな奇跡に立ち会えるから、おもしろくてやめられないんです」。そう語る清水さんの目はキラキラと輝いていた。

住宅確保が困難な人たちを対象とした県内でも例の少ないシェアハウス型セーフティネット住宅。住居だけでなく、食事の提供や困りごとの相談など手厚いサポートも行う。ほかにも、災害時や子どもたちの緊急避難場所など「命を守る」施設として運営する。

命を支える住居

「居は氣を移す」という孟子の言葉がある。生活を営む場所や環境が人の心や体に影響を与えるという意味だ。雨風から身を守る、心と身体を休める、自分だけの空間……住居があるから私たちは安心して生活できる。しかし、なかには住居を確保できない人たちがいる。そんな彼らを救うのが、セーフティネット住宅制度だ。所得などの条件をクリアすると、国といわき市から最大各1万円ずつ、合計2万円の家賃補助を受けられる。

この制度は、空き家問題を解決する狙いもあり、入居者を必要とする賃貸人と、住宅確保困難者をマッチングさせる。入居後、希望しない限り特別な支援はない。しかし、代表の田子一さんが運営する共生の杜青山は一味違う。県内でも数少ないシェアハウス型で、全15室の個室があり、トイレやお風呂などは共有。さらに田子さんの手料理の提供や相談ごとなどの、居住者を手厚くサポートしている。

自ら受け皿をつくる

「市内の病院に勤めていた頃、東日本大震災が起きて被災者支援を経験しました。その時に、住む場所を失った人が支援によって自立していく姿をみて、自然災害だけ



無農薬有機野菜をふんだんに使用した食事。



自家製ジャムや味噌を作るほど田子さんは大の料理好き。

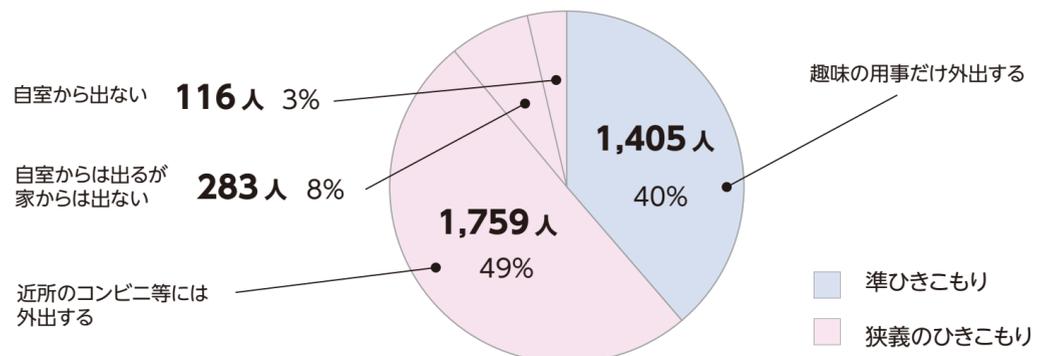
でなく、なんらかの理由で住宅確保に困っている人がいるのではと思っただけです。こうして、田子さんは老朽化したビルを借り上げ、自らリフォームを行い、2022年からセーフティネット住宅の受け入れを始めた。しかし、蓋を開けてみると、家賃補助を受けてもなお家賃を払えないほど生活に困窮した人がほとんどだった。「行政の力だけでは支援を必要とする人たちが救うのは限界がある。私のような民間が動き出す必要があると痛感しました」。厳しい現実を知った田子さんは、生活保護受給者や税金の滞納がある人など、行政の制度では救えない人たちも引き受けることにした。まさに自ら「yohaku」をつくったのだ。

ここにやってくる人たちは、ホームレス、車上生活者などさまざまな事情を抱えている。田子さんは、彼らの命を守るため、セーフティネット住宅の枠を越えた支援を精力的に行う。苦勞することも多いというが、田子さんは「自立していく姿を見ると頑張ってたよかったですね」と語る。大きな心の支えです」と語る。利用者に関わるなかで、深刻な問題も見えてきた。「親の手料理を食べたことのない若者や、高齢者の就職先が警備か清掃しかないとか、いろいろな問題が見えてきて。今後は子どもたちの支援もやりたいです。田子さんがつくる「yohaku」はこれからも広がっていく。

DATE

データ1 市内の不登校件数
小学校 127人 生徒1000人あたり8.1人
中学校 346人 生徒1000人あたり43.0人
出典：令和5年度第2回総合教育会議（令和4年）

データ2 市内のひきこもり件数 3,563人



実際いわきには、どれだけ余白を必要とする人がいるのだろうか。おおまかな例として、3つのデータを見ていこう。まず、データ1が示すのは小中学校の不登校件数。文部科学省の調査によれば、2023年度の全国の小中学校における不登校児童生徒数は34万6482人で、過去最多を記録。いわきでも年々その数は増加傾向にある。不登校になると、家族以外の人と交流する機会や社会との関わりが減り、家で過ごす時間が増えていく。そして、それをきっかけにデータ2のひきこもりになるケースが多いという。

次に、データ2を見ると、市内のひきこもりは推計で約3500人以上いることがわかる。家から出られない人や外出できる人など程度はさまざま。ひきこもりは、仕事や学校に行かず、家族以外の人との交流をほとんどせず6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態をいう。長期化すると、本人だけでなく家族も孤立し、やがて近年社会問題となっている8050問題へと発展してしまう。

最後のデータ3が示す生活困窮相談件数とは、生活保護の受給には至らないものの、経済的・社会的に自立して生活するのが困難な人々からの相談件数のこと。おもに、ひとり親、障がい者、退職後の高齢者などが該当するが、コロナ禍の時期には職や住居を失い一時的に生活困窮となった人も多かったという。データ3の件数は、いわき市生活・就労センターに相談に訪れた件数を表しており、実際の数はさらに多いと予想されている。彼らをよく取り扱うために、生活困窮者自立支援制度が整備されているものの、実際は世の中にその名が知られていないことや、自身が当事者だと気付いていないというのが現状だ。

このデータから見ると、実は余白を必要とする人たちは私たちの身近にいる。そして、私たちが、いつかにかのきっかけでこのデータのひとりになることもあり得るだろう。だからこそ、身近な誰かのためにも、私たちがためにも余白は必要ではないだろうか。

データ3 生活困窮相談件数

いわき市生活・就労センターへの相談件数

新規相談 332件
支援ケース 91件
出典：令和5年度いわき市保健福祉課調べ

基礎参考データ
いわき市の年齢人口分布

0～4歳	9,389人
5～14歳	25,147人
15～64歳	175,920人
65～歳	103,110人

(令和5年10月1日現在)

坂本紙店
 住所：いわき市平字一丁目15
 TEL：0246-24-1123
 URL：www.sakamotokami10.com



余白がもたらした変化
 こうして坂本紙店にヤマキさんが仲間入りした。任された仕事は、検品作業。人として、

「従業員からお客さんや取引先の印象に影響するのでは？」とか、社長は楽観的に考えずと言われてしまっ。担当の方をお呼びして、従業員に納得してもらえようという説明会を開きました。」

「従業員から戸惑いの声があがった。坂本さんは、すぐに導入を決めたのだが、一部の社員からは戸惑いの声があがった。『従業員からお客さんや取引先の印象に影響するのでは？』とか、社長は楽観的に考えずと言われてしまっ。担当の方をお呼びして、従業員に納得してもらえようという説明会を開きました。」



取材中ヤマキさん(左)に優しく寄り添う店長の佐藤さん(右)



超時短雇用は双方にとってメリットだと語る坂本さん

新たな働き方、始まる

子育てや介護、病気、障がいなどの事情を抱える人たちは、柔軟に働ける場を求めている。一方で、企業側は年々人材不足が深刻化し、雇用が苦しんでいる。そこで誕生した新たな働き方が「超短時間雇用」。最大の特徴は、1日15分、週1日から働ける点だ。労働時間の条件がある「短時間労働」と違い、労働時間が短くより柔軟な働き方ができる。全国で始まったこの取り組み、いわきでは市を挙げて力を入れている。

この働き方をいち早く導入したのは坂本紙店だ。代表の坂本匡蔵さんは「超短時間雇用を知り、これなら障がい者など働く場を必要とする人の助けになるし、企業は人手不足の解消になると思います」。坂本さんは、すぐに導入を決めたのだが、一部の社員からは戸惑いの声があがった。『従業員からお客さんや取引先の印象に影響するのでは？』とか、社長は楽観的に考えずと言われてしまっ。担当の方をお呼びして、従業員に納得してもらえようという説明会を開きました。」

「初めは不安と緊張でいっぱいでした。社長や店長にゆっくりでいいよと声をかけてもらい、もつとできるようになりました」とヤマキさん。

最初は人目につかない店舗裏の倉庫で作業をしていたが、徐々に慣れていき店舗の片隅で作業できるまでになった。さらに自信のついたヤマキさんは、自ら棚の補充をやりたいと申し出て、店舗にも出るようになった。

「自分から働く時間も増やしたいと言ってくれて、今は週3日2時間以上働いてい

ます」と代表の坂本さんもうれしそうに語る。

店長の佐藤栄子さんは「作業が早いとベテランのスタッフも太鼓判を押すほど。店でお客さんに話しかけられても対応できるくらい成長しました」とヤマキさんの仕事を評価する。

変わったのは、ヤマキさんだけではない。「人手不足の時は、皆殺伐とした雰囲気でした。ヤマキさんが来てくれて社員も優しくなり、社内の雰囲気もよくなったんです」と代表の坂本さんにとっても予想外の社内の変化に驚いたという。働き方の余白が生まれたことで、当事者だけでなく、周りの人の心にも余白が生まれた。yohakuの連鎖はこれからも続いていく。

坂本紙店

いわき市平にある文房具店。勉強や仕事に欠かせない文房具や和洋紙をバラエティ豊かに揃えており、こだわりの一品を探し求める客の心を射止めている。慢性的な人手不足を解消するため創業100年を超える老舗企業が、市内でいち早く超短時間雇用を取り入れた。

余白対談 2 シャカイの yohaku

専門職のみなさん × 編集部



横浜国立大学大学院
国際社会科学研究院教授
相馬直子さん

介護と育児を同時進行する状態を示す「ダブルケア」研究の第一人者。専門は福祉社会学、社会政策、ケア研究。オンラインで参加。



いわき障害者就業・生活支援センター
蛭田由香里さん

障がい者の就労と生活を一体的に支援する、いわき障害者就業・生活支援センターで、約20年障がい者に寄り添う。



いわき市保健福祉課
地域福祉推進係 主査
橋本沙由里さん

igoku編集部の一ひとり。地域包括ケア推進課を経て、現在は保健福祉課で重層的支援体制整備事業について企画を行う。

行き場のない人たちを救うには

編集部 本日は、お時間いただきありがとうございます。福祉や社会に携わる皆さんにお集まりいただき、ふだん感じている課題を挙げていただきながら、問題を解決する手段としてどんな社会的余白がどんな場面で必要とされているのか教えてください。

蛭田 近年さまざまな社会福祉制度が充実して助かっています。でもその反面、以前は制度が整っていなかったからこそ、柔軟に対応できていたことが、制度ができたことによって対応できなくなって、その制度に当てはまらない行き場のない人がでてきてしまいました。例えば、障がい者が65歳の定年を迎えると年齢が壁になって、それまでできていた支援ができなくなったりするんです。

橋本 それが一番問題になっているんですね。社会福祉制度は「児童福祉」「生活困窮」「障がい福祉」「高齢福祉」の4つの分野に分かれているんですけど、どの対象にも当てはまらない「制度の狭間」にいる人たちの行き場がないんです。

編集部 制度の狭間にいる人は、一体どうしたら救えるのでしょうか？

蛭田 その狭間にいる人を助けるためには、他の分野の方たちと連携することが大切なんです。センターでは障がい者同士の結婚や育児の支援も行っているのですが、子育てや介護などの支援は専門外。障がいの分野のみでサポートするには限度があるので、分野を越えて連携する必要性があると常々思っています。

橋本 実は、国や市町村では今まさに重層的支援体制整備事業といって、狭間が生じないよう分野を越えて包括的に支援する新たな制度が動き出しています。

編集部 そうだったんですね！近い将来、福祉が大きく変わる予感がします。

人に頼ることは悪いこと？

編集部 重層的支援の成り立ちには、いろんな背景があるのですが、個人や世帯が抱える生きづらさやリスクが複雑化しているんですね。

相馬 そうなんです。例えば、ケアラー支援というのも最近出てきた言葉ですが、ケアの当事者だけでなく、ケアする人にもサポートが必要だといわれています。なぜかというと、人間はだれもが脆弱性と依存性をもっているのです。でも、日本はなんでも自己責任を問われますよね。

蛭田 わかります！私も支援を通して、誰かに頼ることが苦手な人が多いのも思ってます。自分でやってしまおうと思っている人が多いですね。第三者の立場から見れば、助けを求めたらいいのにと思うんですけど。

相馬 人に迷惑をかけてはいけないという日本特有の文化が強いんでしょう

ね。でも、そもそも人間は誰かに頼らないと生きていけない。だからこそ、余裕・ゆとりのような余白は大切だと感じます。

編集部 頼ることは悪いことだという考え自体、変えていく必要がありますね。

橋本 私はよく支援を受ける側から、いつも助けてもらって申し訳ないという声を聞きます。支援される側も、自分自身が誰かを助ける側に立てるような支援があればいいですよね。

蛭田 最近は人手不足というのもあるって、企業側から障がい者を雇用したいという要望は増えているんですよ。でも車を運転できないと通えない場所だったり、職務内容が一般求人とさほど変わらなかつたり。求職中の障がい者の方も、苦手な作業をするような仕事を第一希望に選ぶみたいな、自己理解の不足を感じています。

編集部 なるほど、企業側、求職者それぞれにお互いの理解が不足していると。企業側は、それこそ働き方の余白のような柔軟な対応が必要ですね。

yohakuを生み出すヒント

編集部 理解不足という話がでましたが、どうすれば社会にもっと余白が増えるようになると思いますか？

相馬 やはり知ることが大事なのではないのでしょうか。人の暮らしがどのように成り立ち、自分の命がどのように支えられているのか。学びの場に足を運び、世代、ジェンダー、人種を越えた想像力を養う必要があると思います。シティズンシップ教育（社会の構成員としての市民が備えるべき市民性を育成するために行われる教育）の必要性を感じますね。

蛭田 たしかに、大人だけでなく、子どものうちからいろんな人と関わるのが大事ですね。そういう機会を私たちも作っていくべきだと思います。

相馬 でも今の子どもたちの暮らしをみると、欧米諸国と比べて子どもたちの余暇が少ない。勉強や習いごとで予定がいっぱいで、放課後の自由な時間も少ない。子どもにとって暮らしやすい社会が、ゆとり・余白のある社会に繋がると思います。

橋本 たしかに、子どものうちから視野を広げることで、次世代の余白へとつながっていきますよね。やはり個々の理解や心がけは欠かせないと思います。

相馬 私はケアや政策を研究する社会学者として、余白がないということは社会のあり方や制度に問題があると捉えています。ケアは、資本主義社会のなかではどうしても社会的価値が低くなりがちですが、私はその価値を高めて、育児や介護などのケアの関わりを履歴書に書けるような社会にしたいんです。それは制度をもってして公平な社会、余白のある社会でもあると思っています。もちろん制度だけでなく個人の心がけも大切です。

編集部 福祉、社会的な視点から紐解いていくことで、いろんな姿のyohakuが見えてきました。みなさん、本日はありがとうございました！

余白対談 1 ワタシの yohaku

「あすび」に通う うさぎさん × 編集部

余白の存在が心をひらかせた

編集部 今日はお忙しいところありがとうございます。まず、あすびと出会ったきっかけを教えてください。

うさぎ 小学生の頃から人付き合いが苦手で、いじめもあって5年ぐらいひきこもりをしていました。ある時、知人があすびを紹介してくれて、最初は登録だけして、そのあとは行かなかったんです。1年ぐらい経って、ふと、今なら遊びに行ける、人と話せるかも、と思ってそこから通い始めました。

編集部 1年経ってから通い出したんですね！それはなにかきっかけがあったとか？

うさぎ それ全然思い出せない……。でも、家ではない自分の居場所がほしいと思った気がします。あすびに登録してから、時間をかけて気持ちの整理をつけて、外に出かけてみようと思ったんです。

編集部 居場所、まさに今回の特集である余白を探していたんですね。通ってからなにか変化はありましたか？

うさぎ 行ってみたら雰囲気良くて、また来てみようと思ったんです。それを繰り返しているうちに、スタッフの方がたくさん話しかけてくれるので話せるようになって。そして、今度は利用者と話せるようになって、徐々に人と話すことへの苦手意識がなくなっていきました。

編集部 今こうして話してる様子を見ても、話すことが苦手だったと思えないです。

うさぎ それよく言われるんです！ひきこもりだったと言っても信じてもらえなくて（笑）。昔はボソボソと話していたんですけど、今は声が大きすぎるって言われます。性格も前向きになって、今はなんでもしてみようかな、と思えるようになりました！

編集部 それは大きな変化ですね。うさぎさんにとって、あすびはどんな存在ですか？

うさぎ 「帰る場所」かな。安心できる場所があるから、失敗したとしても大丈夫って思えます。あすびに通ってから、少しずつ小さな段差を乗り越えて、気づいたら大きな壁を乗り越えてたんですね。だいぶ視野が広がって、物事に対する考え方もずいぶん変わりました。

yohakuの心得

編集部 最後に、余白当事者として世の中にこうあってほしいと思うことはありますか？

うさぎ 世間一般のルートから外れた話をするとかハレモノに触れるみたいになってしまうので、他の人と変わらないように接してほしいなと私は思います。あすびのスタッフの方々は、フィルターとか偏見がまったくなくて、フラットに接してくれるんですよ。それに、ひきこもりといっても、いろんなタイプがありますし。

編集部 いろんなタイプのひきこもりがあるんですか？

うさぎ ひきこもりって一括りにされがちなんですけど、いじめや家庭問題など原因が明確なものや、いろんな問題が複雑に絡んでいて本人も原因がよくわかっていないこともあるんです。家族の献身的な支えがある人もいれば、ない人もいます。状況はそれぞれ違います。ひきこもりの原因は本人だけでなく、家族や学校のような周りも丸ごとみてほしいですね。

編集部 それは知りませんでした……。

うさぎ あとは、違う意見や考え方を「聞く」姿勢も大事だと思います。具体的な内容も知らずに聞く前から否定するのではなく、話を聞いた上でこの人の考えは理解できない、でもいいと思うんです。

編集部 それこそ、心にも受け入れる余白が大切だということですね。今日は、うさぎさんのお話を伺って、新たなyohakuが生まれるヒントがたくさん見えてきました。今日はありがとうございました。

広がる認知症サポーターの輪

～いわきFCとの取り組みから～

斎美樹／いわき市保健福祉部 地域包括ケア推進課



2040年には高齢者の67人に1人が認知症になる時代だと言われ、「認知症という言葉は知っている」という人は増えていきます。しかし、認知症の人の心理症状や行動に対する理解はまだまだこれからです。

「認知症サポーター」とは、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする人のこと。

90分の講座を受講することで、小学生から高齢者まで、誰でも認知症サポーターになることができます。

いわき市では、これまで約3万人の認知症サポーターが誕生しています。その中には、いわき市と双葉郡をホームタウンとするサッカークラブ、いわきFCの選手とクラブチームスタッフの皆さんも含まれています。その背景には、「クラブが根ざす地域をよりよくしていきたい」という思いがありました。

クラブに対して、認知症サポーター養成講座を初めて開催したのは、2023年11月のこと。選手、スタッフ合わせて12名が認知症サポーターとして認定されました。これは、Jリーグ



認知症サポーターに認定されました！

クラブとしては比較的新しい取り組みで、「シャレン！アウォーズ2024」でパブリック賞を受賞する快挙を成し遂げました。この受賞により、市とクラブの認知症に関する取り組みへの注目度は、一気に上がったように感じます。

シャレン！とは、Jリーグが掲げる「地域密着型クラブ運営」における、クラブチームの地域貢献、地域とクラブが取り組む「社会連携活動」（＝シャレン）のこと。パブリック賞は、国や自治体が掲げる政策を活用し、地域の課題解決に向けて、多様なステークホルダーと連携し、持続可能な取り組みとなることが選考基準です。

受賞したことで終わりではなく、活動に繋がっていくことを目標に、クラブとアイデアを出し合う中で、まず、一緒に取り組んだのが、認知症サポーターの輪を広げていくことでした。2024年9月、新人選手5名とサポーター120名を対象とした、認知症サポーター養成講座を開催しました。

あらゆる年代の方125名が同時受講。これは、私たちにとても初めての経験でした。応募者多数により抽選となるほどの盛況ぶり、クラブの取り組みに対してサポーターの中でも



ワークショップで学びを深める選手たち



試合前にはキッズサポーターと一緒に啓発活動

関心が高まっていることを実感しました。そして、さらに活動は次のステップへ。世界アルツハイマー月間でもある9月最後のホーム戦では、いわきFC認知症サポーターとなった皆さんと、スタジアムでティッシュを配布しながら啓発活動を行いました。受講後、実際にスタジアムで活動を行なったことにより、身近に、より実りある活動に繋がったと感じました。これからも、クラブやいわきFC認知症サポーターと対話を重ねながら、活動を共に続けていきたいと考えています。

いわきFCとの活動は、「認知症に関心を持つてもらうこと」「身近に感じてもらうこと」「正しく知ってもらうこと」という「認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるまち」の実現に向けた、大切な一歩となりました。この一歩は、私たちだけで歩みだそうとすると、決して簡単ではありません。いわきFCの持つ大きな影響力・発信力、サポーター同士の新たな繋がりが、仲間が増えること心強さによって、認知症サポーターの輪は広がります。新しい風が吹いているように感じます。

一見、つながらないように見える私たちが、同じまちで生き、よりよいまちを作ろうとする仲間です。この仲間も、そして、よりよく生きたいと願っている人も、きっと、もっと、たくさんいるはず。この多くの人と手をつなぎ、共に考え、歩むことで、まちづくりは一歩も二歩も進んでいくでしょう。

目指すまちづくりは、理想で終わらせるのではなく、みんなで共有し叶えていくものです。認知症サポーターの輪を広げていくこと、これが実現に向けた原動力になっていくはず。これからも一緒に、ワクワクする取り組みを積み重ね、ひとつひとつ実現していきます。

デザインと余白

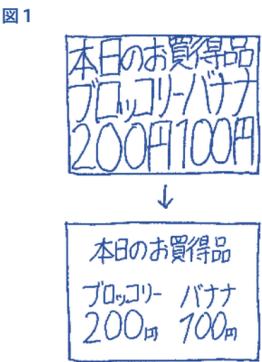
高木市之助（いこく）編集部デザイナー

「デザインには余白が大事！」ということは、デザインになにかしら関わっている方なら聞いたことがあるかも知れません。数年前に、余白に関するデザイン本がベストセラーになりました。そのくらい余白がデザインにとって重要な要素だということが、世間に認識されているんだろうと思いますし、僕もまったく同感です。

さて、そんな余白ですが、僕はこの「余白」という呼び方はあまり良くないんじゃないかと思っています。できることならば「余白」と呼びたくない。なぜ「余白」と呼びたくないのか。その理由はこうです。余白って「余っている白」と書きますよね。余っている＝余分なもの、余計なものという意味だと思っんです。でも実際は余分なものでも余計なものでもなく、余白はデザインする上で無くてはならないものです。デザインしてい

ると、「この余白は余っているわけではないんだけどなあ」と思うことも度々あります。

さて、その話はいったん置いておいて、余白の必要性に移ります。デザインにおいて、余白はどんな役割をしているのでしょうか。少し極端ですが、スーパーに買い物に行くと図1（上）のようなポップがあったとします。ぱっと見たとき、受け手側は混乱してしまいます。よく見れば「ああ、これは二つの商品の情報なんだな」と理解してもらえそうだが、能動的に見る場合を除くと、ひとが情報に触れる時間は一瞬です。その一瞬で伝えたい情報を受け取ってもらう。それを実現するためにデザインを工夫する必要があります。図1（上）には余白が適度に設けられていないので、情報がひとかたまりに見えてしまうという例です。少し具体的に、チラシのデザインを例にします。チラシのレイアウトを構成している要素をひとつひとつ見てみると、主に次のものがあります。メインとなるイラストや写真などのビジュアル、タイトルや見出し、文章、ロゴやマーク、他にも、要素を目立たせたりするための枠や罫線、図形や挿絵など、このように要素を分類してみると、意外と多くの要素で構成されていることがわかります。さて、それらを隙間なく配置したらどうでしょう。図1と同じく、おそらく読みにくいデザインになってしまいます。そこで余白が登場します。読みやすいデザインにするには、要素同士にある程度の距離が必要。余白には、距離を設けるという重要な役割があります。これは決して「余分なもの、余計なもの」ではありません。音楽の休符に似ています。休符は、ただ「音を出さない」という印ではなく、リズムを作るという大事な役割があります。



「距離を作る」という役割のほかに、余白には「情報量を抑え、伝えたい情報をシンプルに伝える」という役割もあります。真っ白い壁に見せたい絵を一点だけ飾ると、装飾的な壁紙の壁にあれもこれもと複数の絵が飾ってあるのでは、受け手の印象は全く違います。余白がたたくさんあるからと言って、余白を埋めるように情報を追加していくと、読み手が受け取る情報量が増えてしまいます。情報にも食事と同じように適度な量があると思います。スーパーの試食で山盛りを出されても食べられないように、外出先のまちなかでふと見かけたポスターが文字だらけだったら「よし！読もう！」とあまりならないと思います。受け手のシチュエーションに適した情報量でデザインするのも大事だと思います。

日本には余白的な文化がたくさんあります。茶室なんかはまさに余白の美学。そこに余計なものは一切ありません。空間が余っているからと言ってテレビやちゃぶ台やら置いてゲーム機なんかを持ち込んだりしたら、茶室の役割がまるで変わってしまいます（それはそれで楽しそうな部屋ですが）。

余白には、これまで述べたように、役割を与えられた「意図的な余白」と、本当に余っている「余白」があります。「余白」という呼び方は、この2つを混在させてしまいます。実際に、前者を「ホワイトスペース」や「白場」と呼んでいるベテランのデザイナーがいました。必要な余白と、そうでない余白を分けて話している、なるほどなあ！と思った経験があります。

意図的な「余白」も、そうでない「余白」も見たい目は同じ。その「余白」、一見余っているように見えても、実は役割があるのかも知れません。

表紙のはなし

高木市之助

「余白の特集号」なのに、余白のないぎょうぎょう詰めの表紙。しかも読みにくい。なんだか文字も多いし、見た目がうるさい。そんな感じで、読み飛ばしてページをめくったのではないのでしょうか？

毎回「紙のいこく」の表紙をデザインするときは悩みます。特集のテーマに沿ったデザインを考えるのですが、ありきたりでもインパクトはないし、かと言って奇を衒らいすぎてもいけない。今回も悩みました。当初は、余白をメインとしたビジュアル案を考えていました。でもテーマに沿ってはいらぬけど、なんだか「いこく」らしくないのではないか。もう一歩、個性を出して、本質的表現に一歩踏み込みたい。

そうして悩んでいるいろいろなアイデアをトライしていくなかで閃いたのが、この余白のない表紙です。今回の号の内容を要約すると「余白のない社会の中に、余白をつくらう」ということだと思っんです。ならば、現時点で余白のなさが課題なので、そこをイントロダクションとするなら、表紙は「余白がない」がコンセプトになるのではないかと。そうだと！これだ！ということと、2ページ目のリード部分の要素をそのまま用いて、その要素を余白なく詰め込んだビジュアルを作りました。文字と文字の間、行と行の間も徹底的に排除してぎょうぎょう詰めに文字を組みました。まあ読みにくいからありやしない。

繰り返しますが、要素は2ページと同じです。表紙と見比べてみると、読みやすさは段違い。余白って大事ですね。

「字」と雑多

中崎とし江

中崎とし江：NPO 法人布紗
理事長／いつだれキッチン

私が生まれたのは、新潟県東頸城郡松
之山町大字浦田字月池というところ
で。

今そこは合併されて新潟県十日町市浦
田と呼ばれています。何だかツルリとし
たのっぺらぼうのようです。どこにも
引つ掛かりがなく、私が育った場所では
ないような気さえします。冬は5メート
ル以上の雪が降ることもある、陸の孤島
と呼ばれた豪雪地帯で、平地が少ない山
村では、小さな段々田んぼは山の斜面に
まで点在していました。それでも米作り
しか収入源のない農家にとっては、例え
一枚でも耕作地を広げることが必須でし
た。

朝早くから本当に真っ暗になるまで働
いて、冬になると都会に出稼ぎに行く
という生活が当たり前の時代でした。

けれども、私が育つ頃にはまだ機能し
ていた集落という形態も、国による減反
政策が打ち出されたころから衰退の一途
をたどりました。

仏壇の前で、早々と逝った父に手を合
わせながら「お前はいい時に逝ったよ…
田を荒らせば金をくれるなんて馬鹿な話
があるか！」と男泣きしていた父の友人
たちの姿を今でも覚えています。米さえ
作っていれば何とかなると信じて、競い
あつてうまい米づくりに励んでいた仲間
でした。

30軒以上あった家々はあつという間に
減っていきました。私も10代でその故郷

を捨てるという選択をしたのですが、今
でも私の根っこはあの田舎の「字」や「大
字」に埋まっているような気がしていま
す。

決して新潟県十日町市という字面のよ
うな、何のきっかけもなかったらと
したのではない、もつともつと複雑で
雑多なイメージです。

家の造作を含めた生活様式そのものが
雑多でした。そしてなんだかわからない
ものが吹き溜まってしまったような隠れ
場所がたくさんありました。

かくれんぼで姿を隠して息をひそめ、
わくわくするような場所を子供から奪う
生活様式と、目的の定まらない場所を無
駄と言ってしまう美しい家の普及で、人
の暮らしから「字」や「大字」は消えて
いった気がします。

思えば、不自由な貧しい暮らしは、何
よりも想像することを教えてくれました。
ないものばかりの生活は、工夫すること
を考えること、我慢することを教えてくれ
ました。

縁あつて夫の故郷であるいわきに住み
始めた頃、いわき駅は平駅でした。

そして、そのころからもう駅前再開
という言葉は盛んに聞かれていました。

平駅はいわき駅になり、ここ数年再開
発なるものがゆるゆると進んでいます。
いわきに住む誰が望んでこのビルは作
られているのだろうか…。

個性や多様性という言葉が氾濫してい
る中で、日本中どこに行っても同じよう
なよそよそしい駅になっていくのかと思
うと、それが駅だけの景観であつてほし
いと願わずにはいられません。

知人にこんな話をしながら、「もう私
たちは絶滅危種だね」と同意を求めた
ら、「誰も危惧なんてしてないよ」と返
され、私は絶滅種になったことを悟った
のでした。

フクシ本の コーナー



なぜ働いていると 本が読めなくなるのか

三宅香帆 著

「働きたしたら本が読めなくなった」
「本を読みたいのにスマホばかり見てし
まう」。この問いに気鋭の文芸評論家が
挑んだのが本書です。日本人の労働と読
書の歴史をたどりながら、本が読めない
ほど全身全霊で頑張らざるを得なくなっ
ている現代の社会構造を浮き彫りにして
いきます。

本書の結論は「全身全霊の社会」から
「半身の社会」への転換です。「全身全
霊の社会」とは、仕事や責任を全力で引

き受け、生活のほぼすべてを仕事に捧げ
る状態を指します。一方、「半身」とは
さまざまな文脈に身をゆだねることです。
仕事や趣味や家事などさまざまな場所に
居場所をつくることです。さまざまな文
脈の中に生きていく自分を自覚し、他者
の文脈を取り入れて、柔軟に生きていく
こと。

この「全身VS半身」社会は、紙の
「igoku」今号のテーマである「余白」と通
底しているのではないのでしょうか。全身
社会は「余白」のない社会です。「コス
パ/タイパ」といって徹底的に無駄を省
き、最短距離でゴールに向かいます。読
書も「推し活」もあなたらしい時間の過
ごし方も無駄といって排除する社会。道
を間違えた結果、知らなかったお店に出
会えたなんてことは許されません。でも、
道を間違えた(ノイズ)から、出会う
はずのないお店(新しい情報)に出会
えませんか。

そう考えると、一見効率の極みのよう
に見える全身社会って、私たち一人ひと
りの暮らしや社会全体を豊かにしている

んだろうか。本書内の一節を引用して、
このコーナーを締めくくります。

「半身で働こう。そして残りの半身を
ほかのことに使おう。全身で働けない人
は、半身でいいよ、という言い方をする
のではなく、みんなが半身で働ける社会
こそが、働しながら本を読める社会につ
ながる。(中略)同じ仕事をこなすにし
ても、全身の男性雇用者5人の仕事量よ
り、半身の人種も年齢もジェンダーも多
様な10人の仕事量を求めた方が、ドロツ
プアウト=過労による鬱や退職を防げ
るのではないだろうか。そう、全身は過
去のものだ。半身社会こそが、働きのな
ら本を読める社会をつくる、私たちが望
むべき新しい生き方なのである。」

猪狩 僚



『なぜ働いていると本が読めなくなるのか』
三宅 香帆 著 集英社新書

編集後記

後藤美穂 / 地域包括ケア推進課 企画係長

2016年、いわき市の地域包括ケア「つながる・いわき」
として産声をあげた igoku。老・病・死を中心に、そこ
に関わる人や動き、社会のありようを取り上げ発信してき
ました。時は流れ、2025年。地域包括ケアシステム構築
のターゲットイヤーを迎えました。この間、少子高齢化の
進行や人材不足以外にも、ひきこもりや8050、ダブルケ
アなど複雑・複合化する社会課題が表出。そこで本市では、
令和7年度から高齢・障がい・こども等、世代や分野、属
性を問わない一体的な支援の仕組み「重層的支援体制整備
事業」をスタートさせ、地域共生社会の実現という新たな
ステージを目指します。本号では、熟度を増した制度のタ
テ軸と、専門性を高めた関係者のヨコ軸が綿々と織られて
もなお“掬われぬ・満たされない何か”を、“掬う・満た
すモノ”を「余白=yohaku」として取り上げました。「余
白」には、身近な誰かを大切に思う「心」、やり直しやチ
ャレンジを見守る「間」、多様性を受け入れるゆるやかで
柔軟な「あそび」が宿り、その中に居場所を見付け安堵し
次の一歩を踏み出す人々がありました。「誰もがその人ら
しく生きていく」という、あたりまえの日々の暮らしに、「地
域共生社会」というお題目?タイトル?を付け、改めて取
組むこの国には、余白を生みうる「余白」がまだあるのか
もしれません。

本号を手にとられた方がこの世のさまざまな「余白」に
ついて、想いを馳せてくだされば、発行の喜びに堪えません。



紙のいごく 15号

2025年3月1日発行

igoku 編集部

編集長 = 後藤美穂

プロデューサー = 渡邊陽一

ライター = 染谷優香

デザイナー = 高木市之助

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>