

食生態学も NPO 法人 食生態学実践フォーラムも、“もっと人間を大事にしたい・寄り添いたい・寄り添い合いたい”の願いで生まれた

足立己幸

1 70年以上前に“寄り添う”はあまり使われず、“助け合い・協力し合って生活していた”

私は、柳条湖（当時の満州）で左大腿骨関節に銃弾を受け、摘出できないまま帰国した重度傷病兵の父と、それを承知で結婚した母との名実共に“二人三脚”の愛と協力の中で生まれ、育てられた。

だから、私は生まれたときから、いやその前の胎児のときから、左足関節が動かないために座ることができない、横になることも難しい、立ち上がるときは大きな掛け声で一気に踏ん張る、それを母がタイミングよく手伝って父は安定する等の繰り返しの中で育った。父は誠実で、決断が明快で、立ち上がってしまえば、普通の人以上によく作業もできる。または横になったままなら、夕食の準備で豆の筋取りを手伝うこともあり、子どもの面倒をとともよく見てくれた。だから私には父が弱者で、母がそれを支える健常者という関係図はなく、互いに得意なことを出し合って“協力し合って”、6人の子どもを育ててくれた健康的な家族という印象が強い。

例を挙げきれないほど、ほとんどすべての日常生活を8人家族がそれぞれの得意技を發揮して、協力し合っていたので、“誰かが誰かを支えている”という一方方向の印象はない。そして、そうしたやり方を意図的に心がけるといふより、からだにしみこんでいてやってしまうような感じで今に至っている。今の言葉で言えば、自然体で“寄り添い・寄り添い合って”生活してきた。

父の友人には傷病者が多く、また、父は民生委員をしていたので、訪問者はからだや心を病んでいる人が多かった。家の中では今で言う“障がい者”とか健常者の区別がなく、両者共に協力し合って、両者共に「元気で生きて行くためにどうしたらいいか」に必死で、それが普通だったように思う。

「それぞれ顔立ちが異なるように、心身の健康状

態が異なり、得意なことや好きなことも異なるので、解決しなければならないことがあるときには、互いに協力し合えば、どうにかなる。人という文字は、双方から支え合っているもので、一人に他が寄りかかる関係でなく“支え合う・協力し合う”関係だ。これは人間の本性なのだ」と教わって育った。

それなのに、私は70歳を過ぎても、父の大事なことを知らないままであることを知ることになる。母が85歳を過ぎ、パーキンソン病で埼玉県内の病院に入院した。ある日父は、弟が父用に改造した「寝たまま乗れる」自動車で見舞いに来てくれた。病院から戻ると、泊まらずに帰るといふ。350キロ以上の遠距離ドライブの日帰りは無理だといろいろ話したが、「父さんが帰りたいのだ。帰してくれ」と男泣きした。「下痢気味なので、立位での排便は自由にならず、トイレ中を汚して己幸たちに迷惑をかけるのが嫌なのだ」と繰り返し、結局仙台へとんぼ返りした。仙台でお世話になっている福祉施設では、弟が職員の方と工夫をして立位のままで可能な改造トイレが使えるからだった。私は父にしっかり寄り添っていたつもりなのに、日常の重要なことすら知らないことを、知らなかったのだ。

“寄り添う・寄り添い合う”気持ちは十二分でも、人間として完全に寄り添うことはできないことを知らない自分を申し訳なく、恥じ入るばかりだ。“寄り添う、寄り添い合う”の基本の基本はお互いにあるのままを知ることなのに。

2 食生態学は栄養学が“もっと人間に寄り添わないと実践につながりにくい”という危機感から生まれた

個人的な話が続き恐縮だが、高校での化学教師を経て、保健所の栄養士になって驚いたことは、栄養バランスのよい食事をきちんと食べることはわかっているけれど、日常的にできない住民が非

常に多い、という事実だった。そしてこのことに疑問を持たず、押しつけ指導をすすめている仲間栄養士が少なくないことにも驚いた。当時は仕方なく、栄養相談に訪れた人に「私も同じ悩みです。我が家の場合は……」と悩みを共有し、同じ立場で、解決策をあれこれ話し合っていた。

こうした試行の積み重ねが、女子栄養大学に移ってから、「人間食生活学」その後「食生態学」の提唱につながる。

修正を重ねて今、食生態学のねらいを「人間の食とその形成について、生活や地域との関わりを含めて明らかにし、そのあり方を問い、その成果を活かした人間生活や社会の実現の方法を提案する」とし、この理念をふまえた栄養・食教育の定義を「人々がそれぞれの生活の質（QOL）と環境の質（QOE）のよりよい、持続可能な共生をめざして、食の営みの全体像（食の循環）を理解し、その視野・視点で食生活を実現し、かつ可能な食環境づくり・仲間づくりをすすめる力（食生活力、「食」力？）を育てるプロセスである」としている。特にアンダーラインの部分に、一人ひとりの人間性や個性やそれを育む地域を重要視し、（今の表現にすれば）“寄り添う・寄り添い合う”ことの必要性と可能性をこめている。

そして、“寄り添う・寄り添い合う”のコンセプトは、「何をどれだけ食べたらよいか」について多くの人がわかりやすい、実行しやすく、共有しやすい「料理選択型栄養教育」を、その主教材としての「主食・主菜・副菜を組み合わせる」や「3・1・2弁当箱法」による食事法の研究と実践で具体化し、今、全国の食行動目標や評価指標に活用されている。

一方、「共食・孤食」の研究と実践は“寄り添い・寄り添い合う”とずばり一体の課題であり、“寄り添い・寄り添い合う”質を深め、高め、実践の輪を広げる必須の視点・視野を提供してきた。これも今、全国的に健康的な生活の必須項目に取り上げられている。

さらに、これらの基礎となる「人間の食行動」についての理論や概念に関する研究は、誰でもが日常的に“寄り添う・寄り添い合う”ことを考え、実践できる場として、「食には多くが可能であり、

有用であり、人間性をさらに高め合うことについて、理論的根拠や課題を明らかにすることに貢献している」と言うことができよう。

3 NPOの設立趣旨にこめた

“寄り添う・寄り添い合う”

食生態学研究や実践で実行しなければならないことが山積する。しかし、人間の食は個人レベル、家族レベル、組織レベル、地域レベル、国や世界全体等、いずれも多面で、多様で、かつ複合汚染してゆくので、どんな小さな問題も個人では解決できない場合が多々ある。まさにそれぞれの特徴を出し合って、共同・協働・連携していかなければならない。1984年ごろから既に組織的に活動していた食生態学実践グループのメンバーが母体になってNPO法人食生態学実践フォーラムを設立する。設立の趣旨は、こうした気持ちの共有の誓いでもあった。今の言葉での“寄り添う・寄り添い合う”気持ち、といえよう。

1992年の「世界栄養宣言」で世界中のコンセンサスを得ているように、今、世界中で8億人以上の人々が飢餓等の原因による栄養不良状態にあります。地球全体で食料は量的には足りていますが、さまざまなレベルでの配分が悪く、栄養学的に望まれる安全な食物へのアクセスは不平等です。こうした不平等をもたらす自然的・社会的条件は抜本的に改善されなければなりません。

（中略）

こうした願いをもっと着実に実現したい！ もっと多くの人々と共有したい！ と私たちが結論としたものは、食を支える専門分野の人々やその活動に対し、食生態学や関連分野の研究・実践の成果をふまえて支援する「特定非営利活動法人食生態学実践フォーラム」の設立です。

（中略）

“子どもから高齢者まで、地球上に生活する全ての人々が、人間らしい食生活を営むことができるように”広く公益に寄与していきたいと切望いたします。

食は、本来、身体的にも精神的にも社会的にも、次の活力の再生産の源、いわば健康の資源であり、

人間らしい生活・生きがいの資源です。私たちが活動法人として願うのは、まさにこうした人間らしい食、それを支える社会・環境の復権です。(2003.4.9 設立)

4 食は多様な場で“寄り添う・寄り添い合う”を必要とし、深く・広く育てる場

埼玉県内の子ども食堂を訪問したときのことである。先日も忙しい母親に連れられてきたが、何もしゃべらずに食事を食べて帰ったT君が、今週もその子ども食堂に現れ、スタッフたちは少しホッとしたようだ。が、案じたとおりの一番奥のテーブルに座ったまま。母親は仕事に出かけて行った。さっそくスタッフSが声をかけた。

S:先週おいしかったのね。よかったわ。今日ね、いつもより、夕食を食べに来る子が多いので、忙しいんだけど、少しだけ手伝ってくれない?

T:うん。

S:よかった。そうしたら食卓の準備でいい?

T:うん。

S:テーブルの上をきれいにしてほしいの。

T:うん。

S:今日は車イスの子が2人来るんだって。その子たちが食べやすいように準備しておいてあげたいけど、いい?

T:うん。

S:よかったわ。大助かりだわ。じゃ、一番奥のテーブルに準備をお願いしますね。

T:車イスなら、奥の方でなく、ドアに近い方がいいんじゃないの?

S:そうか。そうだね。

T:でも、入り口は人がたくさん通るから、奥の方がいいかも知れない。

S:そうか。そうだね。

T:でも、僕はわかんない。車イスの子が一番食べやすいところが、一番いいね。

S:ホントにそうね。

T:それに……。決めつけられているのはイヤかもしれないし……。

S:そうね。おばさんはせっかちで、一番大事なことを忘れていたみたい。車イス使っているからって、特

別扱いをしない方がいいのかもしれないね。忘れちゃった。T君が気づいてくれてありがとう。

T:僕ね。まだおなかすいていないから、その子たちがくるまで、ここで待っていてもいいよ。いっしょに食べてもいいし……。手伝ってほしいな時に、僕、手伝うから。

S:ありがとう。それが最高! でもお腹大丈夫?

T:大丈夫。今日はお母さんが早く出かけるので、少し早く来たから。

結局、T君は来たときと同じ場所に、座っていた。20分ほど経って、車イスの2人が入ってきて、自分たちで入り口の横の席を選び、荷物を置いてキョロキョロしていた。SがT君に「聞いてみたらどう?」と声かけを促すと、T君が2人に近づいて話しかけ、荷物を奥の棚に入れるのを手伝っていた。そのあと母親が仕事から戻ってきて、T君はパクパク夕食を食べて、でも車イスの子たちを何度も見て、2人が帰ったあとに子ども食堂を出て行った。

他の人からすれば、この日T君はわずか5、6分のSとの会話の後、いつもと同じように、母親と子ども食堂の夕食を食べて帰ったように見えただろう。しかし、この日T君自身の心やからだの中では大変革があったのだと思う。

(1) “寄り添う・寄り添い合う”の視点から

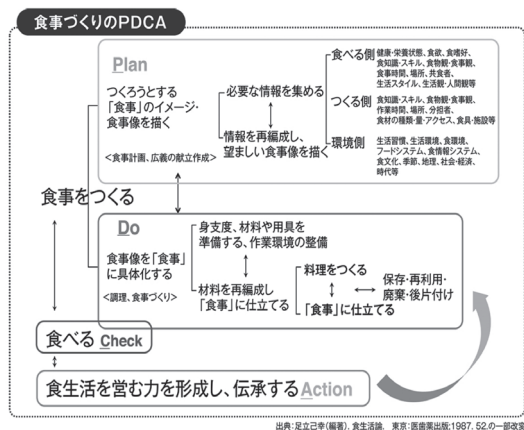
会話ははじめ、SがT君の孤立感解消への手助けだった。その内容がたまたま、いわゆる障がいのある子への手助けの誘いだった。しかし、SがT君の主体的な行動を重視して、内発的な意思決定と行動を誘い出すような会話で、T君に内在するだろう車イスの子どもたちへ“寄り添う”気持ちを引き出していく。その結果、具体的な手助けを何もしないという、当事者主体・当事者重視のやり方を実行する。SがT君へ寄り添う、T君が車イスの子どもたちに寄り添う気持ちになる、このときいつも自分自身では好まなかった“一方的な押しつけ型の寄り添い”でなく、車イスの子たちの気持ちになって考え、まさに“寄り添い合う”気持ちに変わっていったのではないかと推測される。Sの絶妙な会話、早すぎないでT君のテンポ

に合わせたやや遅めの会話も、Sにとって“寄り添う”から“寄り添い合う”気持ちへと高めていったように捉えられた。

今、さまざまな境遇の子どもたちが寄り合う子ども食堂だから、それぞれの“寄り添い合う”気持ちが育ち、それぞれの表現法で、勇気を出して行動するチャンスが多いだろう。全国子ども食堂ネットワークの登録数は平成28年度には90か所だったが、29年度には200か所以上に増えた。全国で2000か所になったという情報もある。その運営目的のトップは安らげる居場所、次いで共食の場づくりがあげられている（女子栄養大学田中久子研究室、松本麻花、吉田奈央による運営者へのインタビュー調査から）。“寄り添う・寄り添い合う”が、そうした気持ちを形成する場としての期待の大きさが示されている。

(2) 食事づくり行動の視点から

キッチンにも入らず、買い物をするのではなく、なぜT君が食事づくりを手伝ったことになるのかと質問があるかもしれない。その上、何も行動していないではないか、と。図1は食事づくり行動の概念図である。



この図で注目してほしいことはたくさんあるが3点。①食事づくりは実に多種多様な行動から成り立っていること。②その中でも一番はじめの、「作ろうとする食事のイメージ・食事像を描く（食事計画、広義の献立作成）」がその後の行動の方向や内容を決めるので、重要なこと。③そのイメージを具体化する行動をたくさん経て、これらの総活

として「食事」に仕立てる”であること。“料理”を作ることと“食事”に仕立てることは連続的に行われるが、質的に異なる行動である。T君とSのやり取りは、まさに食事づくりの総活である“食事”に仕立てる”のすすめ方であった。

前記のとおり、食事づくりは極めて多様な行動から成り立っているもので、障がいや病気の種類や程度に関わらず、誰でも、何かをすることができることだ。

さらに、食はすべての人の日常の営みなので世代を超え多くの人と日常的に共有できる行動である。食行動は他の行動に比べて、お互いを知り合い、お互いに自己表現し、共有しやすい、しかも命に直結する行動だから、“寄り添い・寄り添い合い”の必要性も高く、効果が期待される。

しかし、逆に考えると、間違った観察や認識があると、“寄り添い・寄り添い合い”の場合はその被害・悪影響・マイナスの循環の可能性も高く、早いことも言うまでもない。

5 乱用されそうな今だからこそ、熟考しなければならない!

最近では、“寄り添う”という言葉が、国会答弁でも数えきれないほど多頻度で使われる。国会答弁だけでなく、日常的にも使われることも多くなっている。注目され話題になることはよい方向だが、押しつけの“寄り添う”、自己満足の“寄り添う”では、意味が逆転するのではないか。今こそ、人間性復活、人権復権の一つとして“寄り添う・寄り添い合う”とは何か、どうしたらよいかについて食生態学としても、NPOとしても、自分自身としてもどう考え、何のために、どう行動しなければならないか、熟考しなければならない。このときの基本の基本は、お互いのありのままを知り合うことを忘れずに。

略歴

女子栄養大学名誉教授、名古屋学芸大学名誉教授。専門は食生態学、食教育学、国際栄養学。保健学博士、管理栄養士。1958年東北大学農学部卒業。NPO法人 食生態学実践フォーラム理事長。

『食生態学—実践と研究』は、多くの食の専門家が集い、意見を交換し合う“フォーラム”です。は、創刊号から第10号まで掲げてきた本誌の基本的な考え方です。第11号でもこの考え方に変わりはありませんが、より深い議論を求めて、新たな構成枠組みに挑戦しました。

今まで、発題としての問題提起を研究論文（発題論文）からスタートし、次いで実践・研究の各視点や会員からこの論文をどのように読み、活用するかについて意見を出していただけてきました。そして、第10号の記念号を経て、実践フォーラムの原点に戻り、実践（現場）から議論をスタートできないかと検討を重ねた結果、以下の提案をさせていただくことになりました。

まず、①本年度の議論のテーマを決め、現場に深く関わっておられる専門家と実践現場の方から問題提起をしていただく。なお、問題提起の場には総会研修会を活用しました。次いで、②研修会での議論の熱気を参加者からの声として掲載する。さらに、③総会研修会での問題提起を受けて、研究的な視点（理論的な整理や新たな視座等）から意見をいただく。加えて、④③の研究的な視点からの声に添えて、①の実践現場からひとこと発言していただく。以上、実践からの問題提起を丁寧に行い、研究的な視点から深めるといふものです。

第11号のテーマは「“寄り添う”支援とは」です。さて、新たな構成枠組みにより、このテーマへの思索の道が深まるのかどうか。多くの方々からのご意見お待ちしております。

発題 問題提起

当事者主体（寄り添った）の支援とは？ 今、なぜ必要か？

湯浅 誠

こんにちは、よろしくお願いします。今日は「当事者に寄り添った支援とは？」というテーマをいただいているので、その話もしたいと思いますが、もう一つ私は貧困問題もやってきて、子ども食堂のこともやっているのので、そちらの話も絡めていきたいと思っています。ただ、この2つは絡まりながらも別の話ですので、どのようにお話ししようかと考えておりますがなかなか難しいところです。ですので、まずは“寄り添った支援”についてお話しさせていただきながら、子どもの貧困についてもお話ししたいと思います。

“寄り添う支援”とは、そもそも可能なのか？

私たちは“寄り添う支援”ということはずっと言っていて、「寄り添い型」とか「伴走型」とかという表現もしてきました。ただ、“寄り添う支援”ができるかという前に、そもそもそんなことが可能なのかということが大前提にあります。私は20年くらい前になりますが、

渋谷でホームレスの人の支援活動を行っていました。

そのときの当事者と支援者関係というのは、こういう活動の α であり Ω であるかということがあります。本人が本当のところ何を考えているのかということが正直に言ってわからないのです。自分のこと考えればわかると思いますが、普段は「何食べたい？」「焼肉」みたいに条件反射的に話していますが、なぜなのか、本当なのかという話になると「うーん、どうなんだろう」みたいに掘り出すと、本当のところ、何がしたいのかわからないものですね。

当事者の本当の気持ちはわからない、わからないから関わる

今日は学生さんも多くいらっしゃるようですが、私も大学でゼミがあります。今、4年生は就活真っ盛りですが、別に4年生の学生さんたちは貧困の当事者ではありません。そういう子も実はいますけど、そうじゃない子の

方が多いです。それでも進路を決めるときに揺れますね。「ここに行ってみたい」とか言っていたけど、「やっぱり違うかなあ」とか言い出して、そして「そうなんだ、じゃあどうするの？ なんで？」と話を聞いていくと、「行きます」と言うように変わったりします。

このように、自分のこともなかなかわからないですよ。ましてや他人のことですから、わからない。しかし、わからないから関わるのですね。そういう意味で“寄り添った支援”ができるかどうかということは、当事者の気持ちかわかるかどうかということとは別に、本当の気持ちかわからないので関わり続けるという、基本的なスタンスがあると思います。

では、関わるというときにどう関わるのか、関わり方というのが大事ですね。例えば、私はホームレス問題をやっていたのですが、私のいろいろな意味の活動の発想というのは、全部そこでできたと思っています。なので、今、子ども食堂のことなどに関わって、相手はホームレスのおっちゃんではなく、子ども食堂に来る大変な状況の子

どもたちなのですが、関係の結び方とか、それを運営している地域のおばちゃん達との関係の在り方なども、私の場合は基本的にホームレス支援の活動の中でできたと思っています。



総会研修会基調講演として、湯浅誠氏から問題提起。

「私あげる人、あなたもらう人」の関係からは、本音は見えない

皆さんはホームレス支援と言われると、まず何をやると思いますか？ 炊き出しね、ありがとうございます。炊き出しは、災害時に被災者の方にやったりするのが一般的なことだと思いますが、私たちも炊き出しをやっていました。ところが、最初の頃は私たちがつくって現場へ持って行って、そこで配るということをやっていたの

ですが、だんだんやっているうちに「これはよくないな」と思うようになりました。

何がよくないかわかりますか？ そうそう、お客さんになっていってしまうんです。私はあげる人、あなたはもらう人みたいになってしまう。そうなっていくと、何が起るかというと、本当のことを言ってくれなくなる。本当のことって、本当はわからないんですけど、このような関係になると、変なこと言うと、次からもえなくなるかもしれないと思ってしまう人が出てくる。

そして、「何か気づいたら遠慮なく言ってくださいね」と言うと、皆さん「はい」と言ってはくれますが、決して言わないんです。それは百回言っても千回言ってもダメです。なぜなら、関係がそう思わせている。だから、この関係を変えないかぎり、どれだけ口で「遠慮せずに言ってね」と言っても言ってくれません。

本音が見えない関係は、支援者の気持ちを腐らせる

今、まさに私たちがそうですね。私は壇上で話し、皆さんは聞いています。私話す人、あなた聞く人になっているでしょ？ 「言ってくださいね、言ってくださいね」と言っても言わないですよ。でも、後で廊下を歩いていると捕まえられて、すごく話されるんです。何だ、話したいことあるんじゃないかって思いますが、今この関係がそうさせている。それと同じですね。

そうすると何が起るかというと、自分たちは推測で動くしかなくなるんですよ。みんな「ありがたいです」とか、「お世話になっています」とかしか言わなくなってくる。そして、「あいつら、ピントが外れている」みたいな話が、周り回って聞こえてくるようになるのです。

そうすると、どうしたらよいかという議論を我々支援者だけでやってしまうようになります。そして、こうしたらいい、ああしたらいいと話し合ってるのですが、的外れだったりします。そして、益々、直接は言われなくて、周り回って聞こえてくるようになります。そうするとだんだんこちらが気持ち腐っていくんです。「こんなにやっているのになあ」という感じです。また、人によっては、「だから、ああいう人たちは」みたいなことを言い出す人たちも出てきたりして、だんだん気持ちが乖離していくんです。乖離して疲れていく。そして、何のために俺らはやっているのかわからなくなる、ということが起こってくる。

“関係”を変える

それで、私たちは“関係”を変えなきゃいけないということに気づいて、変えました。どう変えたと思いますか？一緒につくることにしたんです。公園に食材を持ち込んで、「俺らだけじゃ手が足りないので手伝ってくれ」とバンザイをしたんです。バンザイをしたら、そこに来ているホームレスのおっちゃんの中から「しょうがねえなあ」とかいいながら手伝ってくれる人が出てきたんです。

この方が元料理人でした。元料理人の方がホームレスには多いんですよ。昔は包丁、腕一本で全国を渡り歩いていた料理人がたくさんいて、渡り歩いていたから年金が受けられない。余談になりますが、20歳で秋田の湯沢から出てきて、78歳まで働いていた高橋俊太郎というじいちゃんがありました。彼も転々としてきて、78歳でさすがに仕事がなくなり、85歳まで路上で暮らしていました。私たちが出会ったのは85歳のときでした。かわいいおじいちゃんね、話しているうちに「長い間転々としてきたから、俺には年金なんかない」と。しかし、20歳から78歳まで働いていたので、会社が年金をかけていた期間もあるはずだと調べに行ったら、厚生年金が満期になっていたのです。彼は85歳だから、年金は20年間もらっていないのだけど、5年しか遡れないんですが、それでも年間200万だから、いきなり1000万円。ホームレスのじいちゃんがいきなり1000万円のお金持ちになってしまった。「俊太郎さん、よかったね」と言うと、「うん」と言っていたかわいいおじいちゃんがありました。もう亡くなってしまいましたが、そういう方もいるのですね。

支える場面と支えてもらう場面が、織り込まれる関係

一緒につくるようになった話に戻りますが、我々は200人分、300人分をちゃんとつくったことないじゃないですか。でも彼らはそういうのはお手のものなわけです。明らかに彼らの方が上手い。なんか「こうやって切ると火の通りがいいんだ」とか、包丁もろくに使えない学生のボランティアに教えてくれる。「ダメだ、そんなじゃ、危ねえぞ」とか言われながら教わるようになりました。みんなでつくって、みんなで食べて、みんなで片づけるというようにやり方を変えたんです。

そうしたら、関係性が変わるんですよ。もちろん、食材を買ったり、現場に持っていくのは我々が支えるしか

ないのですが、現場では向こうに支えてもらっている感じになる。「ねえおっちゃん、これどう切ったらいいの?」「どう使えばいいの?」と教えてもらうようになる。また、片づけ自体は技術いらないですけど、慣れてくるとしまう場所とかおっちゃんたちの方が詳しくなる。すると、昨日今日来たボランティアの人たちも、そのおっちゃんたちに聞かないとできない。「これどうしたらいいんですか?」「これはこういう風にするんだよ」というようになりました。

そして、こっちが支える場面と向こうに支えてもらう場面がいろいろ織り込まれる。そうすると、関係の在り方が変わるんです。そして、「これじゃダメだ。お前ら考えているのか」とか、ちょっと厳しめのことも言うようになる。そうすると、こっちもだんだん言いたいことが言えるようになってきて、少しずつホームレスの方々との関係も変わってきました。

関係の在り方が変わると自ら動き出す人々

その後、どういうことが起こったかという、ホームレスの中にも日雇いの仕事とかをやって、日銭稼いでいる人もいるので、働いて得たお金をちよつとずつ出し合っただけで炊き出しをはじめた人がいました。我々は毎週土曜日にやっていたんですが、彼らは水曜日にやるようになりました。稼ぎのあるホームレスの人が、稼ぎのないホームレスの人に炊き出しをするということが起こったのです。

また、そうこうしているうちに自治会をつくりたいと言い出して、路上で自治会ができました。そして、自治会を運営するには集会所が必要だと思ったら、集会所を建てちゃったりしてね。公園ですから、怒られて片づけましたけど。そんなことが起こったりしました。

東日本大震災ではホームレスの人が炊き出し

6年前の東日本大震災では、仙台市内も被害を受け、水もガスも止まりました。その中で、震災翌日から炊き出しをした人たちがいたんですよ。誰だと思いませんか？ ホームレスの人たちです。仙台には仙台パーソナルサポートセンターというところがあり、今までホームレスの人たちに炊き出しを行っていたので、一升炊きの釜とか持っているわけです。お米も事務所に30キロの袋が何個も置いてある。ここは我々と繋がりがあった団体で、普段から当事者の人たちと一緒につくるとい

うスタイルでやっていたから、震災があった翌日から、周辺住民の200～300人の炊き出しをやりました。ホームレスの人が一般住民の人に炊き出しをやったのです。あれは時代を感じさせる出来事でしたね。

これも古い話になるので、皆さん生まれていない人もいるでしょうけど1995年の阪神大震災のときは、ホームレス問題なんて誰も知らなかったです。私が活動をはじめたのが1995年ですが、道端に寝る人が出てきたけど、この人たちは何なんだと世の中が戸惑っている頃でした。

そして、阪神大震災が起きて、神戸にもホームレスの人たちがいたので、被災者向けに炊き出しをやりますね。そのとき何が起こったかという、ホームレスの人たちは炊き出しから排除されたんです。「お前は被災者じゃない」と並んでいるとはじかれたんです。それはさすがにひどいだろうということで、ホームレス支援をはじめた人たちもいた。それが1995年でした。2011年は、ホームレスの人が、地域住民の人たちに炊き出ししてあげた。それはこの16年間でどういう16年間だったかを考えさせられる出来事でした。



湯浅氏の話真剣に聞く参加者の方々。

“支え、支えられる”空間がコミュニティ

いろいろ活動してきて、当事者の気持ちがわかるかというと、私には正直わからない。だからこそ関わりつづける必要があるし、関わり方には工夫がいる。言ってくださいといっても、基本的にはダメで、関係性をつくらなくってはいけません。そのときの関係性の作り方は、基本的には先ほど話したように、支える場面と支えられる場面が織り込まれるような関わり方がいいのではないかと思います。

コミュニティっていうのはそういうものだと思います。コミュニティの定義はいろいろあると思いますが、私の定義はこういうものです。100%支えても、100%支えられてもいない、それを確定しきれない空間をコミュニティという。

例えば家族は、コミュニティの最小単位です。世の中の的には、一般的にはお父ちゃんが一家全員分の稼ぎを得ている。時代は変わりましたが、かつては「俺が家族を支えてやっているんだ」くらいの気持ちかもしれません。でもそのお父ちゃんは、お母ちゃんにパンツを洗ってもらって、ご飯をつくってもらって、洗濯してもらって、お風呂入れてもらって、仕事ができている。支えているつもりかもしれないが、一方で支えられている。また、親は子どもを支えているつもりかもしれませんが、子どものおかげで離婚しないですんでいる、そんな家庭がいくらでもあるわけですね。

支え手と支えられ手がいろいろ入り組んでいる地域のコミュニティも多分そう。AさんがBさんを支えて、BさんがCさんを支えて、CさんがDさんを支えて、DさんがAさんを支えている。そういうことがあって初めて成り立つ。それがコミュニティではないでしょうか。

“足湯”にみる関係性のデザイン

寄り添った支援とは言うときに、本当はわからない中で、できるのはこの工夫だと思います。例えば、足湯って聞いたことありませんか。足湯っていうのは、温泉地で足だけつけるものですが、あれをボランティアとしてやっている人たちがいるんです。阪神大震災のときにはじまったのですが、神戸にはその専門の学生団体もあるくらいです。

では、足湯は何でやっているんだと思いますか？（会場から「話を聞く？」）そういうことですね。話を聞くためです。話し合うためにやっているのではないですね。被災地には課題を抱えている人がいっぱいいるわけです。だから、お役に立ちたいと思うじゃないですか。そして、仮設住宅を回って、「大丈夫ですか？」と聞いて歩きます。すると、皆さん「大丈夫です」と答えますね。「大丈夫ですか？」と何千回聞こうが何もわかりません。言ってくれません、そんなことは。昨日今日来た人に、「何であんたに言わなきゃいけないんだ」くらいですよ。そういう風になるので、本当のことはわからないですね。

だけど、足湯ってというのは、足元のたらいにお湯を張りましてね、そこに足をつけてもらうわけですよ。それで、自分の向かいに学生ボランティアさんが膝をついて座り、自分の目線より低いところに人がいるわけです。また、お年寄りだと靴下を脱いだりするのが大変な人もいますが、手伝ってあげたり、「お湯は熱くないですか?」とか「どうですか?」とか聞きながら、タオルを用意して待っていてあげるんです。

足湯ってというのは、ワンクール15分なので、15分間は逃げられないということです。その逃げられない状態で、向き合って座っている人が「最近どうですか?」と聞いてくる。何か言わないわけにはいきませんね。「あなたの知ったことか」なんて言えませんね。皆さん何かしゃべるんですよ。そして、ボランティアの彼ら彼女らは、それを記憶しておいて、後で記録に残します。

そうすると、この仮設住宅で15人の人が足湯に来ていて、6人の人が同じことを言っていた。これはこの仮設住宅の課題なんじゃないかと、自治会長さんに言いに行く。そして、A仮設、B仮設、C仮設でもやって、同じような話が聞こえてきた。これは何か考えた方がいいんじゃないですか、と市役所に言いに行く。それが目的なのです。だけど、ただ「聞かせてくれ」と言っても人は聞かせてくれないから、そういう仕掛けをつくるのです。それが工夫ですね。関係性をデザインする。

少数の“孤立”問題が仮設住宅全体をよどませる

東日本大震災から6年経ちましたが、相変わらず、はじめた直後から頭を悩ませている問題は“孤立”です。孤立して、いろいろ煮詰まっていく人が多いので、孤立しないようにいろいろなプログラムを組むんですよ。被災地の集会所のホワイトボードでは、午前中はラジオ体操、昼から血圧測定、お茶っこの会、何だかんだと、真っ黒になるくらいプログラムが組まれています。誰が来ているかなって見てみるとほぼ女性。男がいるなと思ったら、たいてい自治会の役員です。では、女性だけが課題を抱えて男性はそんなことないのかといたら、そんなことは全くない。男性も同じように課題を抱えているんです。だけど、集会所に行かない。「俺はそんなところ行きたくねえ」「そんなところ行って何になる」「俺は目的がはっきりしねえもんはやらねえ主義なんだ」など、いろんなことを言いますよ。だけど、課題



座長の足立理事長の問いに笑顔で応える湯浅氏。

を抱えているので面白くない。でもそうやって分かち合うことはできない、プライドが許さない。

では、どうやって憂さを晴らすか。一つは酒ね。あとは、非常に悪い場合は虐待が起こる。ここでの虐待ってというのは、子どもはあまりいませんから児童虐待ではない。被災地で起こるのは、息子による高齢の母親への虐待が多いです。震災前から仲がよかったわけじゃないけど、大きな家でほとんど顔合わせずに、住みわけるように暮らせていたんです。だけど、仮設住宅の小さいプレハブに移ってくると、イヤでも顔を合わせますよね。それでお母さんがちょっと認知症がはじまったりする。デイケアに行くと言ったから予約したのに、朝になって行かないって言いだしたりとか、これ食べたいと言うから買ってきたのに、帰ってきたら食べないと言い出したりとか。それで、「どうなってんだ！いい加減にしろ！」と怒り出して、手を挙げたりということが起こる。

そして、仮設団地はプレハブなので、隣に丸聞こえなので、隣の人が自治会の役員に「今日もおばあちゃん泣きわめいていた。何とかならないのか」と言ってくるものだから、自治会の役員さんたちは、顔を合わせればその話になる。百軒に一軒しか起こってなくても、頭の中の半分以上それで占めてしまい、百軒に一軒だけであっても仮設団地全体がよどんでしまう。人が取りこぼされる地域というのはそういうところが辛い。

お役に立てない「お役に立ち隊」が、おじさんたちの出番をつくる

皆さんだったら、そのおじさんたちをどうやって引っ張り出しますか？ 得意なものを見つける、教えてもらう

ね。いいですねえ。

私がすごく感心した事例をお話します。福島の女子大生が「お役に立ち隊」というグループをつくって、仮設住宅を回って「日曜大工やります」と言ったのです。ここに棚つけてくれとか、高齢の人だと電球代えるのも大変なので、「そういうのがあったら言ってください」とはじめたのです。そうしたら、ここに棚つけてくれ、うちの前の段差なんとかしてくれ、あそこに水たまりができたので砂利で埋めてくれとか、いろいろ出てくる。けれども、彼女たちは大工経験が一切ないので、何が起こるかという、ワーキヤー言いながら一向に進まないことになる。すると、見かねておじさんたちが出てくるんですよ。彼女たちは、これが最初からねらいだったという事です。すごいですね、体張っていると思いませんか。いやぁ感心しましたね。そういう発想がすごいなと思うし、そうやっておじさんたちの出番をつくってあげているのがいい。

場をどうデザインするか、柔軟な発想がカギ

他にも、共用のスタンド用の灰皿を設置すると、夜な夜なおじさんたちが出てくる。灰皿囲みながらタバコ吸って、手持ち無沙汰だからしゃべるわけですよ。そういう、言い訳できる場がいいんですよ。そういうようにして、場をデザインする。

私は社会活動家と名乗っていると、ご紹介受けましたが、私にとっての社会活動家の定義は「場をつくる人」です。炊き出しという場をどうデザインするか、仮設団地のおじさんたちの参加できる場をどうデザインするか。そこに工夫の余地ができる。それができるとまず一つ大事だと思います。そのために柔軟な発想でイノベティブに発想していく。

人によっては、これが結構苦手みたいですね。まず、そういう風に考えたことがない。例えば、大学で教えるようになってですね、学生さんたちに最初に聞くことがあるのですが、何を聞くかという、「この座り方は皆さんに何を促しているかわかりますか」ということです。というのは、常に何らかの志向性をもってデザインする。この教室も変わらない。では、これは何を求められているのか、あなたは何を強いられているのか。そうすると、学生たちはそんなこと聞いたこともない、聞かれたこともないという顔をするんですよ。

何をしたいかで、場のデザインが変わる

皆さんは考えたことがありますか？ この教室のような坐り方をスクール形式といいますね。スクール形式っていうのは2つの特徴があります。一つは、全員から私の顔が見えて、私からは全員が見える。だから、誰が寝ているか一発でわかる。見られている方は、これだけ大勢いるのだから一人くらいいいだろうと思うだろうけど、全部わかってしまう。もう一つの重要な特徴は、お互いの顔が見えない。前の人は後ろしか見えない、後ろの人はもちろん見えない、横の人は首を振らないと見えない。

なので、この座り方は一人の人が、大勢の人に同じことを伝えるために開発された優れたシステムですが、その代わり、決定的なデメリットは多様性を感じることができない。今、同じ話を全員が聞いていますが、同じ話を聴いていても興味深いなと思って聞いている人と、つまらないなあと思いつながら聞いている人がいる。しかし、他の人の表情が見えないので、他の人がどう感じているかがわからない。なので、この100人が同じ話を聞いて、帰ってから誰とも話さなければ、それを分かち合う人がいない。一人で聞いて、一人で帰る。多様性を実感するのにこれほど不向きなスタイルはないのです。

なので、何をやるかによって、教室の配置を変えないといけない。この時間に何をやりたいのかによって、自分の机や椅子や座り方を変えると、というのが場をデザインするということです。だから常にあなたは、今、何がしたいのか、この座り方はふさわしいのかっていうことを問われている。



実践現場からの問題提起を平岩扶巳氏から。

“考えない”習慣に気づく

しかし、大学1年生だとすると、小学校1年生から12年間基本的にこのスタイルで来ているわけ。18歳の方が12年間ですよ。人生の3分の2、この空

間で生きてきて、その空間が自分に何を強いてきたか考えたことがない。だから、世の中に働きかけられるなんて思えるわけがない。教室に入ってきた、机・椅子がこう並んでいる、だからこう座る。世の中の仕組みはこうなっている。だから、それに合わせる。

天気みたいなものですね。相手が天気だったら、できることは自分の身を守ることだけだと思う。この時間をより有効にどうやって活用しようかと考えるのは意味がないし無駄。まあできることといたらせめて、寝ることとか。スマホいじることとかの自己防衛。傘をさすみたいなことですよ。雨が降ってきたら、傘を差すしかないですよ。いや「雨よ、やめ」と祈祷する人もいるかもしれないけど、まあご苦労さんという感じですよ。

私らみたいな社会活動家は、一般的にはそう見られますよ。こんなにやったってどうせ変わりっこないもん、とかね。ご苦労さんだねえ、みたいな。祈祷師を見るみたいな感じ。それは、世間って天気みたいなものだって思っているから。自己防衛しかできないの。

でも、社会と考えれば、自分からも働きかけることができる。だって人がつくっているから。そのおじさんたちも、働きかけることができる。「大丈夫ですか」と言って、「大丈夫だ」としか言わない人たちに対しても、聞きだすことができる。それは、場をどうデザインするかなんですよね。“寄り添う”というときに、まず心構えだけでないところでいうと、それが大きい関係性のデザインの仕方です。

自分の“当たり前”を問いながら人と関わる

ただ、もう一つ言うと、気の持ちようも大事です。テクニカルな話だけではない。では、気の持ちようで何が大事かという、自分を問うという意識を持っているかどうかです。当たり前が通じない相手。実はこれ、ホームレスとか貧困の子どものとかに関わらず、他人ってそういうものです。私の当たり前とあなたの当たり前は違います。なので、人と人は当たり前を共有しないってことなのです。なので、人と関わるっていうことは、自分の当たり前を疑うチャンスなのです。「俺、これが当たり前だと思ってきたけど、あれ、当たり前じゃないのか」みたいなね。そういう機会を活かせる人と活かせない人がいる。

私はいわゆる相談支援みたいなことをずっとやってき

たので、新人さんをフォローする立場になったりします。新人のボランティアさんで、全くズブの素人の人もいれば、社会福祉士の資格を持ってますみたいな人もいます。だけど、はっきり言って、その違いは関係なくて、何が起こるかという、AさんもBさんも最初は不慣れですね。知識もないし、場数も踏んでないので、相談対応はうまくできません。同じように生活で困っていると、現れ方は人それぞれですから。ひどい目にあっても「すみません」と小さくなっている人もいれば、追い詰められて、いきなり殴りだすのではないかなと思うような人もいます。ありとあらゆる人がいるわけですが、最初はうまく対応できないですよ。すると、10人来れば2、3人は二度と来なくなる人もいます。「あの人に話してもダメだな」と思うのでしょうね。「あそこに行っても意味ないな」と思わせてしまうのです。そこまではAさんもBさんも一緒です。

しかし、問題はその後です。Aさんは「ほんとに困ったらまた来るだろう。来なくなったということは、何とかなっているんじゃないか」と思う。Bさんは「まあそういう面もあるかもしれないけど、もしかしたらあのとき、もうちょっと違う言い方ができていたら違っていただのかもしれない」と思う。何か一生懸命話していたけど、腑に落ちてないように感じた。でも、どうやっていいかもわからなかった、というように捉え直す。そうすると、Bさんは「どうしたらよかったんだろう」と考えるから、そこからやるんですね。

自分を問いながら、いいやり方を見つけていく

何をやるかっていうと、やれることは基本的に3つです。1つ目は相談・援助・技術の本を読む。2つ目は、先輩などに「そういうときには、どうしていますか」と聞く。3つ目は、見まねで、こう言ったらどうなるかとやってみる。

3つの中で一番どれが身につくと思いますか？ 2番の先輩？ 3番？ そうですね。どうやって自転車に乗れるようになったかを考えれば、本を読んで乗れるようになった人なんていませんからね。やはり、上手いかななくても、やってみるってことです。そして、やってみる中で、だんだんといろんなやり方を身につけたいとやっていくと、あるときに「わかった」みたいに、顔つきが変わる人が多いですね。そして、そういう成功体験をする。次はこうしてみようというように、どんどん

工夫していくようになる。

これは頭の中の衣装箆笥に、服を増やしていく感じ
です。服が1着しかない、どこでも同じ格好しかでき
ません。お世話になった方のお葬式にも、友達と川辺
でバーベキューをするときも、同じ服を着ていかないと
いけません。辛いですね。なので、こういうときはこうい
う服というように服を増やしていく感じでは

そうやって、Bさんは服を増やしていく。そうすると3
～5年くらい経つと、Bさんは非常に頼られる人になる
んです。あの人がいるとありがたい、いろんな人にも対
応してくれる、なんかオーラが出ているみたい。実際に、
“私はどんな人がきても大丈夫”というオーラがあるん
です。自分が安心して、自信があるから、対応できる。
慣れてないと不安が出てしまい、相手も不安になってしま
う。だから、相談に来た人にも慕われる
ようになります。相談される同じ仲間からも、頼られるよ
うになります。



実践者からの問題提起のお二人目、里見英則氏（右から3番目）
と指談通訳の方（右隣）、里見見千子氏（右）。

自分を問わずに、スキルを学んでもダメ

Bさんはそれでいいですが、Aさんは3年後、5年
後どうなったと思いますか。相変わらず10人に2～3
人は来なくなる。なぜなら、「何かあったらまた来るだ
ろう」と、自分の問題になってないから。自分の問題
にならないので、自分には改善する必要がないので、
そのままやってきている。だから、相変わらず3年経っ
ても、5年経っても人が来なくなる。そこで、Aさんが
Bさんを見て何て言うかという、「Bさんはいいよね、
相談者に恵まれているから。私のところにはろくなのが
来ない」となる。自分事にならないから、反省をしない。
「もう少しこうできたかな」と自分を問うことができない。

となると、知らず知らずのうちに自分の当たり前を押し
つける形になる。「何であなたにこれができないの、私
はできるよ」というオーラが出てしまう。

あるとき、19歳の子を役所に相談に連れて行きました。
対応したのが50代くらいの女性の方でした。19
歳の子は、小学2年生から学校に行っておらず不登
校なので、10数年、ずっと家にいた子で、髪は伸び
放題、ひげも伸び放題でした。そして、その相談員
の方が何て言ったかという、「私の息子は働いてい
るわよ」と言ったのです。「あなたの息子は働いて
いるだろう、でも、この子は違う人生歩んできているん
です」と言ったのですが、まあわからないのです。そう
いう人は自分のストライクゾーンが全然広がらない。

他の見方とか他の人の当たり前とかを通じて、自分
の当たり前を捉え返す中で、自分のものの見方が多角
的に広がったりする。そういう中で、いろいろな工夫
ができるようになったり、柔軟に考えられるようになったり、
こっちから見てこうだったら、逆から見たらどうだろうと
想像できたりする。それがストライクゾーンを広げるとい
うことなのですが、自分以外はみんなアウトという接し
方をしていると、自分のストライクゾーンが広がらず、そ
のままです。そうすると、さっきのテクニカルな
場づくりのデザインをいかにテクニカルに学ぼうとも、実
際には使えない。こうやったらうまくいくはずだって聞い
たからこうやったのにうまくいかない、こいつらが悪いと
いうようになる。

最後にまとめますと、“当事者に寄り添う”というのは、
本当のところはわからないですが、大事だと思うのは2
つ。一つは関係性のデザインを柔軟にやれるということ。
もう一つは自分を問うことができること。この2つが多分、
寄り添い型の支援とか、伴走型の支援というのを可能
にすることだと思います。

※本稿は、2017年5月28日に開催されたNPO法人 食生態
学実践フォーラム総会研修会の基調講演を、講師の湯浅誠
氏の承諾を得て音声記録をし、編集委員会がまとめた。

文責：「食生態学-実践と研究」編集委員会

略歴

法政大学現代福祉学部教授。社会活動家。年越し派遣村村長を
経て、内閣府参与に就任。内閣官房社会的包摂推進室長、震災
ボランティア連携室長などを経て現職。

『この方法』（指談）が教えてくれたこと ～介助付きコミュニケーションの実践を通して

学習会サロン 里見英則（当事者）・里見見千子（支援者）

1 当事者の立場から

(1) 周りの思い込みの中で生きてきた事実

僕は指談で話をします。初めて見る人はとてもビックリして、「あれは介助の人が勝手に指を動かしている」そんな感想を持つ人が多いようです。両親も最初は信じられなくて、「僕が話すはずがない」と言う思いを打ち消すのに、半年以上かかりました。

僕は療育施設に通っていたときは、誰かと一緒になら何でもできたので、特に困ることはありませんでした。ところが学校に行くときになって、僕は一人では何もできない人になってしまうことに、ようやく気がつきました。それでも両親は、近所の小学校へ月2回交流させてほしいと交渉してくれました。普通小学校では、一人では何もできなくても、どうしたら僕ができるようになるかを一緒に考えてくれたり、「里見くんも自分でやって」と言われてやる気になったり、みんなと一緒にいてできることを増やしたいと思ったことが、とてもいい刺激になりました。この経験が『この方法』と出会ったときに、絶対に自分で使えるようになったという強い意志に結びついたのだと思います。

チャンスが来たら絶対逃すものかと、必死で母と『この方法』を練習しましたが、すぐにはできなくてじれったい思いをしたり、母から「わかるように書いて」と言われてケンカになったり、そのうち母に手を触られるのも嫌になったり、もうダメかもしれないと諦めかけたときもありました。

でも、ようやく、僕の言葉を母が読み取る瞬間が訪れて、雷に打たれるとはこういうことなのかと思うほど衝撃を受けて、うれしくてうれしくて母と笑い合いたくても固まって笑えなかったことを覚えています。僕の文を読み取ってもらえるようになるのに1年かかりましたが、諦めないで頑張った自分と母に感謝しました。

僕は、自分の思いどおりに体が動かないために、心の中の言葉を伝えることができないばかりか、自分の意思に反して体が勝手に動いてしまうことで、周りからはまるでわかっていないと思われ、誤解をされ続けてきました。例えば、食べたいと思うときほど、舌で食べ物を押し出して

まい、「食べないのか」と思われて下げられてしまうことがありました。今ではこうして言葉で伝えることができるようになったので、食べ物を舌で押し出しても、『この方法』で「まだ食べますか？」と聞いてくれ、食べさせ続けてもらえるようになりました。

僕は今、とても幸せです。不自由な体に支配されても、そのことを理解してくれる人が周りにたくさんいるからです。そして、何より僕の心の言葉を信じて、『この方法』で話ができる人が増えてきたこと、僕たちの心の声を信じようとする人たちが増えてきたことに感謝しています。

僕は、このような支援が受けられる環境を、他の障がい重い人たちにも作りたいと思っています。どんなに障がい重くても心の中には言葉があり、それを伝える方法も支援者と一緒になら見つけることができることを、知ってもらえたらうれしいです。

(2) 僕の考える「寄り添う支援」と湯浅先生やシンポジウムから学んだこと

僕は、支援者の思い込みやおせっかいではなく、相手の心の声に耳を傾ける心のゆとりがあることが大事だと感じています。その人の心の声をきちんと聴くことができる人がいることで、どの人も、人として生きていくことができるようになると思います。『この方法』を使うときも同じですが、お互いの信頼関係を築くにはどうしたらよいかを一緒に考えたいと思います。

湯浅先生の講演で、僕たちも相手に伝わるような伝え方を試行錯誤する必要があること、お互いが交互に支援しあう関係を作り出すこと、相手のせいにならないで自分の方に変えられる点がないか工夫することを教えてもらいました。シンポジウムで特にいいと思ったのは、「寄り添い合う」という言葉です。『この方法』でも、一方的に寄り添っても本当の声を聞き出すことができません。同じ立場に立つのは難しくても、相手の置かれた状況を少しでも理解しようとし、同じ人として隣にいて当事者が心を開くことがあります。聞きたいという気持ちと伝えたいという気持ちがピタッと合うことが大切で、湯浅先生は当事者を伝えた

い気持ちにさせるための、いろいろな方法を話してくれたように思います。

2 支援者の立場から

(1) 介助付きコミュニケーションで変わったこと

私たち両親とも「介助付きコミュニケーション」に出会ったとき、最初は信じられないどころか、いったい何をやっているのか、通訳の方へ不信感を覚えたのがはじまりでした。しかし、生まれつき重度の障がいがあり、言葉が解らないだろうと思って18年間育ててきた息子やその仲間たちの心の中に、強い意志と豊かな感性が育まれていたことを知り、それから「学習会サロン」というサークルを作り、同じような仲間と猛練習の末、私自身も「介助付きコミュニケーション」で息子たちの心の思いを、言葉で聞きだすことができるようになりました。

「介助付きコミュニケーション」とは、介助者が介助しながら、当事者が指で文字盤を指したり、手のひらに字を書く指談（「ゆび談」「し談」とも言います）をしたりして、言葉を紡ぐコミュニケーション方法のことで、学習会サロンでは『この方法』と呼んでいます。介助ができる人を通訳と呼ぶこともあり、習得するまでには人により3か月から7年とさまざまです。

『この方法』に出会う前は、私が息子の気持ちを推し量り、介助したり選択したりしてきました。日々の小さなことから重大な選択まで、合っているのか違っていたらどうしようなど悩むことが日常茶飯事でした。時には親の都合が優先することもありました。それが、『この方法』ができるようになってからは、本人に選択してもらい、本人に確認できるので、本人も気持ちよく過ごせるようになったと言い、余計な心配が減り、介助も気が楽になりました。双方の意見が合わないときも話し合うことができるようになり、納得して協力してくれるようになりました。周りからは、「顔つきが変わった」「表情がよくなった」と言われることが増えました。会話を通して、息子の世界観を知ることができ、誤解していることが多いことに気がつきました。

実生活で一番助かるのは、本人が今どこが苦しいのか痛いのかを伝えられるようになったことです。最初は本人の判断が違うこともありましたが、一緒に試行錯誤しながら自分の体調の変化を伝えられるようになりました。今では、お医者さんやリハビリの先生、施設の職員やヘルパーさん、そして家族が『この方法』を使い、彼の困り

ごとややりたいことを聞きだし、一緒に解決の方法を考えられるようになりました。このことで、生活の質が向上しています。

(2) 当事者が教えてくれたこと

息子や当事者の方たちと話ができるようになり、彼らが共通して3つのことを教えてくれました。

1つ目は、見た目で判断しないでほしい、ということです。身体が思い通りに動いてくれず、心の中の気持ちと体の動きがちがうことがあり、そのことで誤解を受けてしまうことが多いそうです。

2つ目は、心の中に言葉があることを信じてほしい、ということです。相模原事件での被害者も自分たち当事者も同様で、だからこそ、自分たちがもっと人前に出て、重い障がいがあっても心の中には言葉があることや、適切な支援があればそれを伝えることができる可能性があることを、伝えていく覚悟ができたと話してくれました。

3つ目は、通訳の存在を知らない仲間が他にたくさんいる、ということです。通訳ができる支援者はまだほんの少数なので、通訳者を増やし、『この方法』を広めていきたいということです。

このように、息子たち当事者から多くのことを教わり、現在、学習会サロンはNPO法人 こつこつとして活動しています。まだまだ、誤解や偏見、支援者・通訳者不足が活動の課題となっていますが、さらに支援者を増やし、より多くの方々が自分の言葉を紡ぐことができるよう、まだ『この方法』を知らない人へ伝えていきたいと思います。「言葉が解らないだろう」という最初の思い込みをなくすためにも、試行錯誤を続けていきたいと思います。

※本稿は、当事者の立場は里見英則の文を、里見見千子が通訳して聞き取りをして書き起こし、支援者の立場は里見見千子書いています。

里見 英則（さとみ ひでのり）

平成2年7月19日生。生後、心臓病・発達遅滞と診断。経管から経口摂取訓練で現在もペースト食。18歳で心の思いを言葉で表出する介助方法に出会い、「この方法」と名づけて練習し会話が可能となる。学習会サロンの当事者代表として「この方法」を広め、愛を届けている。

里見 見千子（さとみ みちこ）

学習会サロン(NPO法人 こつこつ)代表。重度の障害がある長男と話ができるようになりたいと、学習会サロンを創設。9年目の現在、NPO法人 こつこつ(ことばをつむぎ、こころをつなぐ)として活動。問い合わせ先：kotsukotsugakusalo@gmail.com

「高齢者」や「障がい者」とひとくりにしないで居場所づくりを ～制度の隙間を埋めたい

平岩扶巳代

大学時代から悩んでいた、 “簡単に答えがでない”こと

まず自己紹介として、今までどんな風に生きてきたのかを少し説明します。大学1年生のときは、栄養学の授業を真面目に聞いていました。そこで、「正しい食生活はこうだ」と徹底的に叩き込まれ、自信を持って周りの人に話したところ、どうもうまくいかず、「正しい食生活を教えてあげてるのに、なんで伝わらないんだろう」と違和感を覚えました。

その頃、足立先生の授業で「夏の暑い日、汗をかいた私にとってのアイスコーヒーは、栄養価の高い牛乳よりもっと価値のあるものだ」という話を聞いて、すごく納得し、そんなに簡単に正しい答えなんて出ないこと、答えは一つではないことに気づきました。その後、大学院に進み、いろいろなことを考える機会があって、ずっと悩んでいつも答えがわからなくて行き詰っていました。一方、現場へ行くのは好きで、いろいろな人の話を聞くと「ああなるほど！」と思うことはあったのですが、それを整理して話すことができず、「なんかちょっと違うよな」と悩んでいました。

その後、小・中学校の教員養成に関わったのですが、気になったのは、学生が同じ表情や授業態度をしていること。そこで、「いろんな子どもがいるんだから、あなたたちがみんな同じ顔して、同じ考え方をしていたら、合う子は救われるけど、合わない子はどうやって生きていったらいいの」「いろんな子どもたちがいるんだから、いろんな先生がいていいんじゃないか」ということをずっと言い続けていました。

障がいのある子を育てる中で気づいたこと

その後、結婚して子どもを持ったのですが、下の子が障がいのある子でした。当初、発達が遅れているのかなと思って、私が愛情いっぱい育てればどうにかなると、自信満々で子育てに関わりはじめたのですが、その後、障がいがあることがわかりました。息子が4年生のときにいろいろなことがあって、外に出られない時期がしばらくあ

りました。息子の対応に追われ、毎日毎日疲れ果て、何で私こんな目に合わなきゃいけないの、と神様を恨めしく思ったことさえありました。その中で、息子と本気で向き合えないと通じないな、そして息子をどうにかしなくては、というより私自身が神様に試されているような気がしてきました。常に、自分がどう生きるかというのを問われているように感じて、息子のためにではなく、息子と共に、私もしっかり生きていこう、と思うようになりました。私がいきいきと生きている姿を見て、息子も喜んでくれていると感じています。

「息子のことは私が世界中で一番わかっている」 のではない

あるときまでは、息子のことは私が世界で一番わかっていると自負して頑張っていました。ところが、どうしても出かけなければいけない用事があり、手のかかる息子を友人に預けたことがありました。そして、大急ぎで用事を終わらせ戻ってきたら、息子が実に楽しそうにしている、息子を預かってくれた友人が「ちあきくん（息子）ってすごいね、どこでこんな歌覚えたの？ こんな歌知っていたわよ」と教えてくれました。私は息子がその歌を歌っているのを聞いたこともなかったし、世界中で一番息子のことを知っていると信じていたのに、私が知らない息子の一面があるのだということに気づかされました。そして、私だけでこの子を育てていたら、この子の世界は閉ざされたままになってしまうと思い、いろいろな人に関わってもらおうようにし、その結果、どうにかこうにか生き延びてくることができました。

自分の経験をもとに、地域での支援活動に

その後、少し時間の余裕ができるようになったときに、お世話になった方たちへのお礼の気持ちをどう表したらいいのだろうかと考えました。そして、息子と格闘して経験したことを、今、格闘している親御さんの役に立てたいと思い、NPO法人を立ち上げました。私がお子さんと関わることで、その親御さんが少しでもひと息つけるよう、活動をはじめました。その中でボランティア活動のよさも経験

し、あたたかい思いのあるたくさん仲間にも出会えました。一方で、ボランティアの限界も痛感しました、子どもたちの居場所づくりや支援の必要なお子さんに関わっての学習支援など、障がいのある方に関わる支援が多かったのですが、「やった！」と思うことが少ないのです。やっても、やっても、なかなかうまくいかない。また、今日うまくいったからといって、明日またうまくいくとは限らない。なかなか結果が出てこないの、ボランティアの方も達成感が得られないまま、疲れ果ててしまう、ということになってしまうケースがたくさんありました。

そのときに思ったことは、支援が必要な人を支えていくためには、“支えていく人をしっかり支えていかないとうまくまわっていかない”ということです。そんなときに、夫の会社が地域貢献をしたいと、社会貢献事業として、高齢の方のデイサービスをはじめました。支援するスタッフを正規採用し、彼らの生活を保障し、支援に専念できるようにし、支援の必要な人と共に過ごす居場所づくりを実践しています。その後、障がいのある方の通所の事業や、グループホームやショートステイなどの生活を支える事業も加わり、現在に至っています。障がいのある子の親として、こんなサービスがあったらいいのに……、と思っていた経験をいかし、利用者にとって本当に必要なサービスとは、を常に意識し、うまくいかないことがあっても、一方的に制度や世の中のせいにししないで、工夫する努力を惜しまないよう心がけています。そして、利用者にとってはもちろん、スタッフにとっても居心地のよい居場所づくりをめざしています。

人と人との関わりの中で、 悩みながら少しずつ折り合いをつけていく

障がいのある方や高齢の方と関わっていると、「生きにくい中で、人と人との関わりを、どう折り合いをつけながらやっていったらいいんだろう」と、折り合いのつけ方のバランス感覚が必要になります。そこに、学生時代ずっと悩んだり学んだりしてきた「答えは一つではない」という緩やかな受け止め方がいかされているように思います。

「寄り添う」とは、基本は信頼関係をしっかり作っていくということだと思います。しかし、それは簡単にはできないので「私はわからない」「わからないからもっと知りたい」「だからもっと一緒にいてもいいかな」というようなスタンスで、いろいろなことを一緒に感じながら、過ごす時間を大切にできたらいいなと考えています。

湯浅氏の話聴いて、 改めて「人に寄り添う支援」とは

湯浅氏の話聞きながら、「そうそう!」「そうだよ」と頷きながら、共感することひとしきりでした。

『本当の気持ちがわからないので関わり続ける』、全く同感です。「あなたのことをもっと知りたい」という気持ち、基本ですよ。しかしズカズカ土足で踏み込むのではなく、また同時に、私自身も自分のことをさらけ出して関わる、ということも大事で、その中で関係性ができていくのだと思います。

『どうしたらよいかという議論を支援者だけでやってしまう』という陥りやすい支援の落とし穴についても、「わかったつもりになったらおしまい、見えなくなるよ」という表現で私もスタッフに伝えています。関係性ができてくると、つい「この人はこうすれば喜ぶから、こうすればいいのよ」とわかったつもりになりがちですが、人間は日々成長したり変化したり、また環境の変化や、関わる人によっても違う面が出てきたり、どれだけつき合っても100%わかることはありません。

『支える場面と支えてもらう場面が織り込まれる関係』、この「織り込まれる関係」という表現に、“寄り添う支援”を実にうまく表現されていて非常に納得しました。

『自分の“当たり前”を問いながら人と関わる』は、私も「自分の物差しで測らないで!」という表現でみんなに伝えています。世の中いろいろな人がいて、いろいろな考え方・生き方をしています。だから、自分の知らないこと、自分と異なる感覚の人に出会ったとき、おまじないの言葉として、「えっ」とシャットアウトするのではなく、「へえ〜♪」と一旦受け止めることをお勧めしています。一呼吸おくと見えてくるものがあります。人と関わることは日々新しい発見の連続で、(体は疲れることはあっても)気持ちはいつもワクワクです。そして、いろいろな人の生き方に関わっていると、自分の世界も広がってきて楽しく元気になります。できれば、「寄り添う支援」などと言わなくても、「ただただ、共に生きていこう」という想いで、いろいろな人たちと共に歩んでいけたらいいなと思っています。

略歴

日本ウイング株式会社「あしたの風」「あしたの樹」「あしたの音」「はなの丘」「はなのいえ」代表。女子栄養大学大学院修了後、愛知教育大学助教授を経て、現在に至る。NPO法人 食生態学実践フォーラム理事。NPO法人 えこ事務局局長。

基調講演の質疑応答

会場から、たくさんの質問や意見が出ました。その一部をご紹介します。

質問者（行政栄養士）：

自分を問わない人たちがいるというお話でしたが、私もたくさんいるように思います。では、そういう人たちに対して、どのような場をデザインしたらよいのでしょうか。

湯浅氏：

生活が大変な人たちも、学生も同じですが、いろんな機会を提供しても、今の自分に興味が向かないとつまらないと思ってしまいます。人間って面白いから面白いのではなく、面白がるから面白いのです。だけど、やってみるまでわからないこともいっぱいある。面白がるまでやってみるから面白く感じるのだけれど、興味がないと手を出さない。そうすると、その人の機会を広げることができないので、そのときにはだまして連れていき、出会ってしまったという状況を作るようにしています。下手をすると恨まれるのでほどほどに。そこは本当に難しいところですね。

質問者（行政栄養士）：

仲間とか学生でなく、とても頭の固い行政担当者や困った上司といったときは、どうすればよいでしょうか。

湯浅氏：

行政担当者の方って、頭の柔らかい方もたくさんいらっしゃいますよ。その上で言いますと、もう一つ心がけていることは経験交流です。行政関係者の人に私が言っても「うん」と言わない話も、同じ行政関係者の人が言うと、内容は同じでも「うん」と言ってくれることがあります。ただ、逆もあります。そういう意味では、同じ立場の人が言うと、同じ方向を向きながらになるので、その感じ方をどう作るかということではないかと思います。

会場からの声

相談者の主体性に寄り添った“寄り添い”とは？

私は、以前、湯浅先生が、ホームレス問題に携わっていたころ、先生のご講演を拝聴したことがあります。もちろん、そのときのテーマは今回のテーマとは全く異なりましたので、先生のお話もずいぶん異なっており、今回のご講演はとても新鮮な印象を受けました。

私は行政で働いていますので、県民の方からの相談をお受けします。湯浅先生のお話にもあったように、相談者の中には、相談者としていらっしゃるときは、なかなか問題解決の糸口が見えなかったけれど、何かのきっかけで他の人を支える場面に遭遇され、そこで新たな役割や活力を得て、それまで想像もしていなかった前向きな方向に事態をすすめていかれる方がいらっ

しゃいます。ゆえに、私がお受けする相談に限って言えば、相談者が、一時的に歩まれる方向性を見失ったり、留まってしまったりしたときに、考えられうる選択肢を示す、提案をする、そしてそのお手伝いをするというだけのものなのではないかと感じています。その方の人生は、その方のものであり、私の立場ではその方の内在的な能力を引き出すとか、人生を変えるということまでを担うのは、ややおこがましいと感じます。つまり、その方が何を望んでいるかを見落とさないことが、私にとっての「寄り添う」ことかと思います。

また、行政という立場上、相談によっては、相談者に助成や給付を提供できるかどうかの決定を伴うこと

があります。相談者によっては、「寄り添う支援」など求めておらず、単純に助成や給付が受けられるのかどうかだけに興味が向くことも少なくありません。それは、私が相談者の気持ちを理解できていないのか、相談者に何らかの思いがあって本当に関わってほしくないのかは、振り返って検証してみてもケースバイケースであり、「寄り添う支援」の内容や表現はいろいろあるかと思っています。そうだからこそ、相談者を深く理解しようとす

る姿勢が重要と感じます。

生活スタイルや考え方が、まったく同じである人や家族はいません。自分の“当たり前”を問いながら、そして、関係性のスタイルに柔軟性を持って、相談業務にあたりたいと思っています。

荒井今日子
(埼玉県鴻巣保健所)

里見さんからの問題提起を受けて

最初、何が起きているか理解できませんでした。そして、里見さんの心の言葉を介助者の方が指談で代読していることを知って、正直、大変驚きました。自分の意思とは反対の動きをしてしまい、そのことで周りの人に「食べたくない」と誤解を与えてしまうこと等は、障がい者施設で働いているスタッフの多くは知らないことだと思います。私もその一人でした。さらに、心の言葉を理解しようとするのが、里見さんや里見さんと

同じ思いをされている方の自信につながるということを知り、私のように障がい者のことをよく知らない人に、もっと多くのことを知ってもらいたいと強く感じました。これからも、どうかこのような活動を続けてください。応援しています。

阿南真未
(神奈川県立保健福祉大学前期博士課程)

すべてが衝撃、自分を見直す機会に

まず、湯浅先生の話聞いて、人との関わり方について改めて考えさせられました。「場をデザインする」という言葉が非常に印象に残っています。常に自分を正当化するのではなく、自分の行動を見つめ直し、人との関係性がよりよくなるよう努力し、行動を変えていくことが大事なのだと感じました。

私たちは、卒業研究で「子ども食堂」に携わらせていただいています。子どもたちと信頼関係を築くためにはどうすればよいのか悩んでいました。しかし、湯浅先生の話聞いて、失敗してでもいいから、どんどん行動してみようと思いました。もし失敗したら、話題や聞き返し方や返答の仕方が悪かったのではないかと、また、遊び方をもっと工夫した方がよかったのかなど、自分のやったことを見つめ直して、改善できるようにしていきたいと思いました。

里見英則さんのお話を聞いて、初めて指談というものを知り、重度重複障がい者の方が何を考え

ているのかに触れました。私は今まで、障がい者の方とお話をする機会はめったになく、障がい者の方がどのように自分の考えを人に伝えているのか、そもそも考えがあるのかということさえ知らずにいました。今回、お話を聞いて、自分がどれだけ傲慢な生き方をしていたのかと気づかされました。

管理栄養士をめざす者として、人々の栄養状態をよりよくしていくことを目標に勉学に励んできました。しかし、健常者の方には気持ちを理解しようと努めているのに対して、障がい者の方には自分たちの知識や想いを押しつけていたことに気がつき、恥ずかしく感じました。

本当に貴重な経験をさせていただきました。今回、私たちが感じたことを心に留めて、管理栄養士として働いていきたいと思っています。

吉田奈央、松本麻花
(女子栄養大学実践栄養学科4年)

高齢者施設における食支援から「寄り添う」を問い直す

小林雪子

はじめに

当施設（千代田区立一番町特別養護老人ホーム）は、平成7年6月に千代田区の都市型複合施設として開設され、今年で開設23年目を迎えます。私は施設の管理栄養士として、利用される方々がその人らしく生活するためにどのように寄り添うのかを、他職種（介護職・看護職）と共に模索してきました。

湯浅さんの話を伺って、寄り添うというのは一方的な思いではなく、支える側と支えられる側が対等である必要があり、一緒につかっていくものだとすることを再認識しました。また、社会運動家を名乗られ、社会の制度や仕組みを問うことを通して現実を見ていくことを語っておられたことも印象的でした。

そこで本稿では、介護保険制度などの社会制度が次々に変わる中で、高齢者施設の管理栄養士として試行錯誤してきたことを通して、食からの「寄り添う」支援を問い直してみたいと思います。

1 高齢者介護の措置制度の中での「寄り添い」（平成7年～12年）

開設当初は措置制度の中で、「個々の意思を尊重した利用者本位の質の高い自立支援をする」という“処遇”方針のもとに、食支援の中心となる食事の提供に力を注ぎました。そして、「個々のニーズに合わせた食事の提供」を目指し、一人ひとりの咀嚼・嚥下の状況に応じて、食物の大きさや硬さ等の形態の料理を作っていました。

介護職・看護職をはじめ職員の大半は新卒者で知識も経験も不足しており、多職種連携という意識も薄かった時期で、専門職がそれぞれに「寄り添う」方法を模索している状態でした。

一方、当法人の特色として、入所の方も通所の方も生活を楽しみ、季節を感じてもらいたいと月1回以上の行事が開催されていました。行事は食事が伴うことが多く、利用されている方々、家族、職員と一緒に食事をしながらコミュニケーションを深めていました。

ただ、あらためて振り返ると、この時期は行事など楽し

い時間を設けながらも、料理・食事というモノを通しての支援にとどまっており、利用される方の咀嚼・嚥下能力を専門職（管理栄養士）として丁寧に“判断”し、食べやすい料理を作ることが「寄り添う」ことだったように思います。

2 措置からサービスへ、料理から食事へ

「寄り添い」方が変わる（平成12年～17年）

介護保険制度が施行され、高齢者施設の業務が「処遇からサービスへ」と大きく変わりました。利用者一人ひとりのケアプランの作成により、今まで専門職がそれぞれに、よりよい支援への思いで行ってきたことが、制度（義務）として“やらねばならない”ことになりました。また、ケアプランにより、一人ひとりへのアセスメントから計画・実施・評価のサイクルですすめる「寄り添い」の仕組みができたともいえます。

さらに、常勤歯科衛生士が中心となり摂食・嚥下の評価が開始され、昼食時に歯科医師をはじめとする専門職と家族が利用者の食事の状態を観察し、食事の提供方法について多職種協働がはじまりました。それにより、開設当初はその方の摂食機能に応じた食物・料理の形態のみであったものが、食具、姿勢、環境、食嗜好、生活歴を考慮して食事内容等を検討していく支援となりました。

このように、「サービス」という概念が導入されることにより、支援のあり方（寄り添い方）が問い直され、支援する側の気持ちや判断だけでなく、支援される利用者や家族の意思・要望を考えることが業務として位置づけられました。一方、ケアプランには実現可能でかつ効果が確認できる内容が求められたことから、今まで行ってきた数量化しにくい細やかな気配りのような「寄り添い」はできなくなり、「これでいいのか」という葛藤がありました。

3 利用者の食事（おやつ）づくりへの

参加による「寄り添い」へ（平成17年～23年）

介護保険制度により業務が増え、施設の特色である行事が減りました。しかし、利用者・家族・職員の間から、生活の楽しみがあってこそその施設ではないかという声が入

がったことから、「食事づくり」の会を提案しました。「食事づくり」の会は、利用者の方が提供された食事だけでなく、「メニューの作成→食材買い出し→調理→盛りつけ→食べる→片づける」の一連の流れから食を楽しむ工夫はできないかと思い、以前から構想していたものです。月1回、3～5名と少人数の利用者と、栄養士を含めて2～3名の職員が協働して、食事（主におやつ）を作ります。普段は食の細い方も、自分で作ることで意欲的に食べる姿を見せてくれ、嬉しくなります。また、作ることは苦手でも、新聞や雑誌から次はコレを作りたいとメニューを考える方もいます。普段は無口な元料理人の男性が、調理に不慣れな介護職に「ホットプレートはもっと温めて」「具材の順番は……」と積極的に参加し、とても饒舌に話されたときには驚きました。これらの体験を通して、私たち職員が利用者の方々から学ぶことがたくさんあり、お互いが元気になるということに気づきました。また、利用者の方の新たな一面を発見し、「寄り添い」方が変わることもありました。

4 看取り期の支援から見える、

答えがでない「寄り添い」(平成23年～現在)

介護士がたん吸引を実施できるなどの法律ができたことや、利用者の方々が高齢で重度化し、施設内で看取ることも増えてきました。食事量が減り、活動への参加が困難になってきている利用者に対して、どのように寄り添うか、本当に悩みます。

総会研修会で、重い障がいをもっておられる里見英則さんが、周りの話にきちんと返答されるのを見て驚きましたが、私たちが支援している高齢の方々には、ほとんど返答ができない方もいます。「寄り添い」には支える側と支えられる側の信頼関係が大切と言いますが、ご本人とはコミュニケーションが取れず、ご家族の方とのやり取りですすめなければならぬのです。

例えば、ご本人の身体能力の低下と家族の思いの深さのギャップ。家族も日々、気持ちの変化があり、家族間でも考え方が違う場合もあります。また、本人に負担のない食事量をとりますが、それはどれくらいなのか。介護士が利用者の食がすすまないのは自分の介助方法に問題があるのではないかと葛藤している姿。栄養士としては、その人が最後に食べたいと思っていた食事を提供できないか、どのタイミングで提供するのがよいのか。

レビー小体型認知症で会話が困難な方が、看取り期に

「寿司を食べたい」という希望をされたときのことです。本人の「食べたい」を尊重し、2個の握り寿司を提供しましたが、数時間後に吸引する結果となってしまいました。この対応について、「好きな物を少しでも食べられてよかったのか」「食べさせるべきではなかったのではないか」と職員間で意見がわかれてきました。

その後、介護士・看護師・各専門職による月1回の看取り検討会を実施し、どう寄りそうか、食からだけでなく居室の飾りつけ、日常生活の過ごし方からも逝去された方のフィードバックを行っています。しかし、食については、事例ごとに課題も多く、話し合いが尽きません。おそらく、答えは出ないのだと思います。

改めて、「人に寄り添う支援」とは

栄養士には言わなくても、介護士、看護師、事務員に食事の本音を伝える方がいます。一方、他の職種には話しにくい日常生活の悩みや相談事を栄養士には伝えてくれることもあるので、専門職間での丁寧な情報共有を積み重ねていくことが、「寄り添う」支援に近づくことなのだと改めて思いました。

当施設では「利用者の方に寄り添いたい」という思いをもとに、多職種協働でさまざまなことを試みてきました。例えば、食事の形態一つをとっても、多職種がそれぞれの専門性の中で、よりよいと思う考えを出し合っています。本稿を書いていく中で、私たちは人生の終末期を支援するという重い役割を担い、悩み、葛藤していることから、支援する者たちでの「寄り添い合い」が生まれていることに気づかされました。また、そこから生まれる利用者や家族の笑顔、満足感は私たち職員の喜びであり、利用者（支援される）側からの「寄り添い」だと思います。しかし、職員の人数は限られており、細やかな「寄り添い」と願えば願うほど、仕事量は増え、時間内で業務が終わらなくなっているのも現状です。

私個人の問題になりますが、81歳の初期の認知症を発症した母と同居しています。その母にどう寄り添いながら、どのように仕事を続けるか。利用者・家族・職員が公私共に「バランスよく寄り添う」体制づくりが今後の課題です。

略歴

社会福祉法人東京栄和会・管理栄養士（千代田区立一番町特別養護老人ホーム配属）。女子栄養大学卒業後、病院栄養士勤務を経て現職。

比較教育学の立場から：「寄り添う」を問う

戸野塚厚子

1 はじめに

「寄り添う」という言葉は耳に優しい。でも、「寄り添う」という日常語の中に内包されている意味と価値を一般化し、その概念を共有することは難しい。「寄り添うとはどういうことか?」「本当に寄り添えているのか?」と問われると答えに窮する。だからこそ、「寄り添う」の内実を実践の文脈で具体的に語り、吟味していくことが重要なのである。

今回、湯浅誠氏、里見英則氏・里見見千子氏、そして平岩扶巳代氏の論考に学び、「子ども」、「学校」、「教育」という文脈で「寄り添うとはどういうことなのか」を改めて問う機会を得た。すっきりした解が出されたわけではないし、そのような性質のものでもないの、自身の思考のプロセスを述べることで役割を果たしたい。

2 学校教育の文脈で「寄り添う」を問う

(1) 子どもに「寄り添う」ということ、その概念をめぐる

筆者が考える「(子どもに) 寄り添う」とは「どんなときも私はあなたの側にいるよ(裏切らないよ)」「味方だよ」という教師の信念や覚悟が前提となった行為。それは、ヒエラルキー構造(the hierarchal structure)・権力とは無縁なフラットな世界である。「～させる」という使役動詞で語られない「学び合いの場」とも言えよう。

しかしながら、教室の中で、学校の中で、子どもと教師の権力関係を全くなくすことは難しい。だからこそ、教師は権力に敏感でなくてはならないし、権力関係になりやすいことを自覚しなければならない。「子どもに寄り添う」ことを忘れてはならないのである。「寄り添う」と言うよりも「寄り添うように関わる」と言った方が現実的かもしれない。

教育実践の文脈でもう少し具体的に考えてみる。

例えば、保健室に子どもが来た時、養護教諭はその子どもを受容し、その子が健康課題を解決していくプロセスに寄り添う。養護の先生たちはしばしば「(子どもを) 丸ごと受けとめる」という表現を使う。評定や

指示をせずに、先ずはその子どもを肯定し、子どもの声に耳を傾けるのである。そして、その子の成長の課題を一緒に探りながら、その子の気づき(成長)を信じて寄り添っていく(寄り添い続けていく)。里見(英)氏はからだの不自由でも幸せである理由として、「僕の心の声を信じて、僕たちの心の声を信じようとする人たちが増えてきたこと」と語っていた。平岩氏も「寄り添うとは信頼関係をしっかりつくっていくこと」と述べていた。これらのことから、「信じること」「信頼」が「寄り添う」ことの前提であることが示唆されたように思う。

次に授業の中の「寄り添う」を考える。伝達型の授業ではなく、子どもの興味・関心を大切にしながら学びを創っていくというような場合に「寄り添う」が使われる。教師の論理で教える、効率性重視の一方通行の授業ではなく「学習者の論理(当事者主体)で学びを創っていく」ときに使われる表現なのである。このときの「寄り添う」は、「側にいる、一緒にいる」(stand with you)よりも「一緒に向かっていく」(stand by you)、あるいは「共に学びを創る」(work with the child)という意味が内包されていると理解した方がしっくりくる。

戦後の経験主義批判「はいまわる経験主義」を例に補足説明する。「はいまわる経験主義」は、「子どもたちは活動している、何かを経験しているように見えるのだけれども学びが深まっていないこと」に対する批判である。つまり、教師は側にいるのだが、働きかけが弱い、放任しているのではないかという批判とも言える。言うまでもなく、授業の場合の寄り添いは、ただ大人の身体が子どもの側にいればよいということではない。「stand with you」だけではなく、「stand by you」や「work with the child」の要素が内包された行為が必要なのである。「はいまわる経験主義」は、経験主義に限界があると言うよりは、それが上手く実践化されなかったことに対する批判である。

「寄り添い」もその概念や具体を実践の文脈で絶え

ず吟味し、批判していかないと「はいまわる寄り添い主義」に陥ってしまう可能性があるのではないだろうか。つまり、「寄り添っている」と言う聞こえのよい優しい言葉で、何もしていない、関わらないことを容認しかねないことに対する危惧である。

(2) 「寄り添う」ことで変わる関係性

湯浅氏がホームレスの人の中に元調理人の方がいて、支える場面と支えられる場面が織り込まれる関係へと変化したことを紹介していた。

基調講演集を読みながら、自身の経験を重ねていた。それは、東日本大震災後に「子どもたちの日常に寄り添う」ことをテーマに立ち上げた、沿岸部の小学校でのボランティア活動の経験である。私たちはイベント型の支援ではなく被災地で共に地震を経験した者として徹底的に子どもに寄り添うこと、具体的には子どもの声に耳を傾ける、一緒に学び、遊び、昼食を共にすることを主たる活動とした。

おそらく、活動開始直後の私たちは「何かをしてあげる、してあげたい」という気持が全面に出ていたのだと思う。「寄り添う」ことをテーマにしていたにも関わらず、それができずにいたのだろう。あるとき、子どもが学生に「何でここに来るの?」と聞いてきた。困った学生はいろいろ話していたが、最後に「〇〇さん(その子ども)に会いたいから、会うと楽しいから」と答えた。「だったらまた来てもいいよ」とその子は言った。震災後、沢山の支援団体が学校に入ってくる中で、子どもたちは「支援される存在」になっていることの不自然さ、居心地の悪さを感じていたのではないだろうか。

筆者は、教育の課題として「大人は支援し、子どもは支援される」「大人は教え、子どもは学ぶ」という2項対立の関係性からの脱皮を考えている。子どもと共に不思議がり、悩み、考える関係、つまりは、共に「学び合う関係」の実現である。そのような世界を共有することで、子どもも大人も育っていく。「学び合う」を「学びの場面での寄り添い合い」と言い換えてもよい。

フィンランドは、1984年に能力別学級編成を廃止¹⁾し、選別型学習(習熟度別学習)から非選別型学習(協同学習)へと移行した。中嶋博は「グループ学習」「助け合いの学習」²⁾と言っているが、ある授業の場面でもだちに教えていた子どもが、別の授業では教えられる立場になる。それは、誰も得意不得意が

あることを前提にした育ち合う関係性の構築、要は「学びの共同体づくり」である。フィンランドは、協同学習へと移行した結果、OECDの学力調査(PISA)でトップに躍り出たと言っても過言ではない。これは、子どもたちの「学び合い(寄り添い合い)」の成果とも言えよう。

3 「寄り添う」から「寄り添い合う」へ

「寄り添う」は、これまでの教師と子どもの関係を省察する上での一つの観点となり得る。だが、その一方で、「寄り添う」も結局のところ「寄り添う人、寄り添われる人」という2項対立を産み出す危険性をはらんでいる。であるならば、「寄り添う」を「寄り添い合う」と言い換えてみてはどうだろう。教育研究者/実践者の意識を変革する上で、その方が効力を発揮するのではないだろうか?

繰り返し強調するが「行為する人、される人」という関係を超えていかない限り、学習者主体(当事者主体)の実践を創出することはできない。「共に泣き」「共に悩み、苦しみ」「共に立ち向かう(戦う)」、そして「共に笑い」「共に喜ぶ」「共に夢みる(希望を見出す)」こと。つまり、「子どもと共に生きる」ことである。そのことを自覚する、覚悟することで「寄り添うこと」が真実味を帯びてくるのではないだろうか。

註

- 1) フィンランドは、1984年に母語や第二公用語などの言語系科目と算数/数学において採用されていた能力別学級編成を廃止した。このことによって、フィンランドの教育は非選別的な性格を有することになった。フィンランドは、PISAの好成績の背景として能力別指導やランキングを否定し、非選別型の教育を行ってきたことを挙げている。
- 2) 北欧のカリキュラム研究の第一人者である中嶋博は、フィンランドのPISA(2003年~)の好成績の要因として、フィンランドの教育者が挙げた11か条(すべてのレベルにおける授業の相互関連的協同的方法等)を紹介している。その上で、「グループ学習」「プロジェクト法による助け合いの学習」の成果について言及している。中嶋博(2005)「差別・選別を廃止総合制学校をそして未来へ」庄井良信・中嶋博編著『フィンランドに学ぶ教育と学力』明石書店、334-336頁。

略歴

宮城学院女子大学教授。教育学博士。専門はカリキュラム研究(比較教育)。北海道教育大学卒業後、筑波大学大学院修了。中学・高校での保健科の教員、筑波大学文部技官・助手を経て現職。『スウェーデンの義務教育における「共生」のカリキュラム研究』等、著書多数。

専門分野からの声に応えて、再度、実践現場から

寄り添いすぎる前に

里見英則・里見見千子

僕のような障がいの重い人たちは何もできないと思われて、意思の確認すらしてもらえないことが多いです。でも、『この方法』を使うとか使わないとか関係なく、一緒にいる時間が長くなることで、お互いの信頼関係ができて、表情や何気ない仕草で意思を汲み取ってもらえることがあるので、相手に寄り添いすぎる前に、一緒に過ごす工夫をたくさんするのいいと思います。教育や施設の現場では、職員の人数が限られているので、寄り添い合うことは難しいと思いますが、寄り添い合いたいという気持ちは伝わるし、相手の気持ちも届いてくることがあるので、アンテナを敏感にしておくのいいと思います。僕たちは、敏感な人にキャッチしてもらえると嬉しいです。（英則）

息子の言葉を通訳する際に、「白紙になってください」と言われます。私の思い込みが強いと彼は自分の言葉を伝えにくくなり、伝えるのを諦めたり、私が誘導してしま

たりすることもあるからです。湯浅氏が、関係性のデザインを柔軟にすることと、自分を問うことが大切だと教えてくださり共感しています。さらに、施設や学校という組織の中で、寄り添い合う関係を常に持つことは本当に難しいと感じますが、小林さんの施設での取り組みの中から生まれる「寄り添い合い」や、戸野塚さんの「子どもと共に生きる」ことを自覚することが、支援する・される関係を超えていくことなどを拝読させていただきました。

私は、息子の可能性を信じ引き出そうと育てたつもりでも、発達遅滞と診断され、わからないだろうという思い込みの元に過ぎてしまった反省と、学校の先生や通所先の職員は息子たちの心のカギ穴を開けるカギを見つけようと、あの手この手で関わり続け愛情を注いでくださったことを思い出しました。白紙になるのは難しいのですが、当事者たちからの発信を敏感にキャッチできるゆとりを持ちたいと思います。（見千子）

改めて「寄り添うとは」を考える

平岩扶巳代

「寄り添う」支援とは、を改めて考えるにあたり、今回、戸野塚氏の「寄り添い合う」という表現の提案に大変納得し、大賛成である。湯浅氏の発言の「支える場面と支えてもらう場面が織り込まれる関係」にも共通すると思う。「寄り添う」という、どちらかというと一方的に思える関係性の表現より、フラットな関係で『共に生きる』という関係づくりを目指している私には、「寄り添い合う」という表現がスッと入ってきた。

支援が必要な人との関係づくりにおいては、「思い」が強ければ強いほど、ややもすると、支援する側が「…してあげなくて」に陥りやすいが、「思い込み」による一方的な支援は避けなければならないと、常々、肝に命じている。高齢の皆さんや障がいのある彼らと共に過ごす時間の中で、学んだことの一つは、何気ないひととき、当たり前の日がいかにか大切に、ということ。その何気ないひとときの積み重ねの中で、少しずつ見えてくるものがある。くれぐれも答えを急がないことである。実際に、自分がどれほどのものか、を痛感することは多い。私た

ちが彼らを簡単に理解し、ましてや簡単に変えられる訳がない。出会った彼らの人生のほんの1シーンに関わらせていただいている、ということを実感する。しかし、だからこそ、今一緒に過ごす時間を大切に、もっとお互いに知り合いたい、悩み合いたい、寄り添い合いたいと願う。ただし、寄り添い合うには、その人を想う熱い思いと、「ま、いいか」「うまくいかない日もあるよね」と緩やかに受け止めるバランス感覚が必要である。私は、必ず「ボチボチ頑張りましょう」を合言葉にしている。頑張りすぎて周りが見えなくならないよう、お互いに疲れ果てないよう、おまじないである。

私の人生を丸ごとぶつけながら、彼らの人生を丸ごと受け止めながら、ただただ共に生きていこうと思う。その中で、今日、今、できることを必死で探りながら、「もしかしたら……」という気づきを大切にしつつ、一方で「間違っていたらごめんなさい」と自分を問い直しながら、寄り添い合い、共に前向きに悩み続けたい。

学習者と支援者の間で活躍する教材たち

食事コーディネートのための 主食・主菜・副菜料理成分表 第4版

食生態学の実践と研究の両面から歩み寄って使える “最新情報の宝庫”です！

編著者の一人として 足立己幸

料理のデータを、誰のために、どう使うか？

本書第4版の「はじめに」(右図)に書いた特徴を發揮して“食物データベース”の革命(?)をねらいました。前編に「なぜ料理なのか」の視点で食の理論を書きました。

近年、料理の食材料構成、調理法や栄養素構成を写真つきで詳細に掲載した本、雑誌や電子データサービス等が、正誤の判別なく、目的や方向や食事観やめざす食事のイメージと関係なく飛び交っている状態に、大きな危機感を持っているからです。第4版の企画段階で、私はなぜか、ノーベル賞創設時に交わされたという「ダイナマイトをどう作るかは、化学や工学の問題。最重要はそれを何に、誰のために、どう使うかだ」という名言が気になっていました。

誰の、どの行動に、データをいかすか？

第4版は一つひとつの料理を、編著者と食生態学実践研究会のメンバーが総力でていねいに分析し、チェックしたデータですが、個々のデータをどんなに深読みしても「何に、誰のために、どう使う

か」の確認は難しいです。個人にとって、家族やグループにとって、地域や地球にとって……と、重なり合っている現実や将来との関連で答えを求めたい。そのためには、一人ひ

とりの食行動の仕組みや地域での複雑な営みの構造の理論、これらの現状や課題、課題との関わりで見た「なぜ料理に注目するか？」等の理論を背景にしっかり持つことだと考えました。

「はじめに」

だれでも・どこでも・簡単に・楽しく
「適量でバランスのよい食事」を共有できる1冊に

1992年、「だれでも・どこでも・簡単に、そして楽しく!」「バランス」と「適量」へのアプローチを合言葉にデビューした「主食・主菜・副菜料理成分表」は、多くの人びとの活用・支援をいただき3版を重ね、日本で唯一の「科学的に体系化された料理成分表」としての役割を果たしてきました。心から感謝いたします。

地球温暖化や経済・社会システムの変化等による国内外の食環境の変化、人びとの生活観・食生活観の多様化、生活スタイル・食スタイルの多様化、食事内容・健康状態の悪化や格差の拡大、これらの重層的な循環が進んできました。

こうした課題解決に直接的に対処し、負の循環を正の循環へと方向転換することに役立つ1冊でありたいと、改訂版作成のチャンスを狙っていました。この間、「主食・主菜・副菜とこれらの組み合わせ」が全国的に、食物選択の行動指標や評価指標に使用されることが多くなり、筆者らは「料理選択型食・栄養教育」の提案者としての社会的な責任を果たさなければならないと考え、準備を進めておりました。今回、日本食品標準成分表2015年版(七訂)の公表を機に、内容を充実した、「食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表」第4版を発刊する次第です。

本書のねらいやコンセプトの基本、とりわけ食の多面性や多様性を重視し、事象の全体俯瞰から出発し、重要な部分を丁寧にとらえ、再び全体へという手法は、初版から変更なく、「だれでも・どこでも・簡単に・楽しく、食べる人にとって「適量で・バランスのよい食事」をつくる・食べる。これらを進めるセンスや力を形成し、共有しあい、伝承する力(食を営む力)を多くの人びとと育てる1冊であることです。

本書は大きく2部構成です。
第I部は、地域や生活の営みの中での人間の食物について、栄養素や食材(食品)からではなく、「料理」とその組み合わせで構成される「食事」ととらえることの必要性・可能性・有効性を「食生態学」の観点から提案します。

第II部は、料理選択型食・栄養教育の枠組みである「主食、主菜、副菜、その他」の各群別に、日本人が日常的に接している677種の料理等を取り上げ、各料理について写真による料理の全体像や特徴、調理法、主要栄養素等構成、環境の質とのかかわりの指標となる食料自給率等のデータベースを提供します。

第4版では大量の詳細なデータ再構築にあたって、「食生態学実践研究会」(食生態学を学び、食や教育に関わる現場で食教育・活動の専門家として第3版までの「料理成分表」を活用し、有用性を確かめつつ課題を具体的に抱えてきた、いわば愛用者集団でもある)が、食・栄養教育や活動実践での課題分析、科学的根拠の再確認、掲載料理の調理法について最新機器や食具等を用いた実験での確認、そして最終データチェック等を分担・協働しました。若い世代が本書を積極的に活用しやすい工夫も取り込むことができました。

食事を食べる行動やつくる行動は、関わる人(びと)の自己表現・自己実現そのものであります。科学的な知識や美的なセンスをフルに発揮できる、身近な、頻度多い場でもあります。この1冊が、食を通して人それぞれの「生活の質」と「環境の質」のよりよい共生の充実へとつながることを期待してやみません。

初版から第4版を通して、「人間らしい食」を希求する仲間として、「1冊」づくりを進めてくださった群羊社の藤原真昭室長をはじめ皆様から感謝申し上げます。

2017年4月
編著者を代表して 足立己幸



データから入っても、理論から入ってもよい。大事なことは両方からの歩み寄り

個々の料理データと理論の間に当たる p12～13 の、いわば「献立作成のフローチャート」は読者の評価が高くうれしい限りです。が、p8の「食事づくりのPDCA」の概念図が理解でき、さらに「地域の食の営み・形成・循環」の概念図のどこに当たるかが理解できると、自分が今かかえている課題解決への応用・展開がしやすくなるはずですよ。

専門家としての支援の視点から

食システムの立場から、この教材の何が活用できるのか

すべてのライフステージの人々に、ごはんを主食とした日本型食生活のよさ、おいしさ等の広報活動を行っています。その中で、本書の活用・展開を考えると、以下の4点が挙げられます。

①すべての人が毎日食べている「料理」レベル(写真)で展開されているので、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のイラストを挿入したパンフレット作成時に、イラストレーターや編集者等マスメディア関係者との具体的な食事・食卓のイメージづくりに活用しています。

② p10～11の料理マトリックス、p12の調味マップを使って、ごはん(白飯)の最大の魅力である塩分がゼロの料理で、多様な文化圏の食事・料理にもマッチすることが、ひと目で理解することができるので、米を販売している流通業者に対して、ごはんを主食にし

第4版を使う人(びと)が、それぞれの得意の方・気になる方から両者のキャッチボールが交わされることを期待します。「前編の理論編があるために、親しみにくくなった」と嘆く人は後半から、「なぜ、料理を取り上げるのかが、はっきりした」という人は前半から、それぞれの活用経過や課題を持ち寄って、歩み寄って「第4版」の新しい活用法の議論ができるとよいと願っています。

た際の主菜・副菜の組み合わせの幅広さ、考え方を説明しています。また、ごはん料理のバリエーションの豊かさの魅力も伝えています。

③料理ごとに、食料自給率が掲載されているので、小学生向けに自給率向上をテーマとしたポスター作成時に、掲載する料理選択に活用しています。

④エネルギーは低い順から掲載、炭水化物や食塩相当量は1人分あたりの数値がわかるなどから、米の栄養面に関わるネガティブな情報に対して、パンや麺を使った料理との比較をしつつ、データに基づいた情報提供する際の根拠として活用できることです。

森嶋道子

(公益社団法人米穀安定供給確保支援機構)

子どもの魚食育プログラムでの活用～たくさんの料理写真があること

魚料理を主菜にした食事を、毎月、地域の小学生と作って食べるセミナーを実施しています。セミナーの教材料理は、小学生がイメージでき作りやすい料理、家庭で再現しやすく将来にわたり食べ続けてほしい料理を取り入れたいと考えています。「料理成分表」は、

それらの食育のねらいにあった料理の記載が多いので活用しています。

年に数回、子どもが作りた料理を考える会がありますが、同じ食材で多様な料理が数多く掲載されているので、各班で違うサケ料理を選択するなど、子どもた

ちの料理の世界を広げてくれていることを実感します。

また、食事をおいしく仕上げていく順序がわかるように、p12～13の食事づくりのプロセスを参考にしてレシピを作成していますが、子どもの場合には本書の「作り方」を読むだけでは難しいので、調理作業のところを順に番号をふるなど、ていねいに表記することに気をつけています。さらに、盛りつけでは、あえて料理の写真とおりにこだわっています。最近、「つけあわせ

の位置、子どもから教えてもらいました」と保護者の方から言われ、本書の料理写真を活用した学習の成果が見えてうれしくなりました。

高橋千恵子

(NPO法人 食生態学実践フォーラム、さかな丸ごと食育専門講師)

家庭科教育の教材として

今年はいじめて、本書を家庭科教員養成の「教職実践演習」の授業で使用しました。本書前半では料理を核とした食事づくりについて、理論とその活用の実践事例で詳しく解説しています。これらの内容は、家庭科の教科書では十分に説明しきれていないことから、食事づくり経験の少ない学生にとっても、栄養のバランス、味や色合いなどを考え、「食べたい」とイメージする1食の献立作成のしやすさにつながるわかりました。

また、演習後の学生から、「主食・主菜・副菜の

区別がわかりやすく、料理を見つけやすい」「食事全体のイメージを持ちながら、献立を考えることができる」等の本書への感想が聞かれました。これらのことから、年々少なくなる家庭科の授業時間の中で、本書を教材として実際の授業に取り入れることにより、生徒や学生にとってより有効な家庭科の時間がつくり出せるのではと思いました。

高増雅子

(日本女子大学家政学部)

海外での活用

Congratulations!!

The Japanese people have a long history of appreciating the aesthetics of food.

There are different foods that are considered important as the seasons change and as special events are celebrated. Now Japanese nutritionists are emphasising the ecology of food and nutrition.

(中略)

In this volume Miyuki Adachi, Yoriko Harigai and colleagues have updated their food and nutrition database. They provide very useful

dish-based food tables for planning good nutrition. They follow the routine of the staple of the main dish and side dishes to complete the nutrition. This book represents the concepts important to the ecology of good food and nutrition in Japan and provides the basis of healthy meal coordination. The information is well presented and will be relevant to all interested in Japanese nutrition and cuisine.

With best wishes

Mi Kyung

Dr Mi Kyung Lee, PhD
Senior Lecturer (Nutrition)
School of Health Professions
Murdoch University

<訳文>

おめでとうございます!!

日本人には、食の美しさを理解する長い歴史があります。季節が変わるときや、特別な行事を祝うときに、大切だと言われるさまざまな食べ物があります。現在、日本の栄養士や栄養学関係者の方々は、栄養・食の生態や循環を強調されています。

(中略)

本書の第4版では、足立己幸先生や針谷順子先生をはじめとする著者の方々が、栄養・食に関するデータベースを更新してくださいました。バランスのよい献立を考えるために役立つ、料理ベースの成分表が示されています。

著者らは、主食・主菜・副菜を組み合わせる方法を、これまでと同じく用いています。本書は、日本における望ましい栄養・食の生態や循環にとって重要な概念を表現し、健康的な食事を整える上での基本を提示しています。情報がわかりやすく表現され、日本の食事や料理に興味を持っている人皆にとって関連する情報であると思います。

(日本語訳: 衛藤久美)

韓国で生まれ、オーストラリアで育ち、学び、今マードック大学で公衆衛生学博士として全世界を駆け回っている研究者 Miさんは、異食文化を組み合わせた共食づくりの名人です。

第3版の料理成分表をプレゼントしたときの第一声は“Beautiful”でした。第4版の第一声のキーワードは“Ecology”で、驚き、喜び、再奮起しています。(足立己幸)

教材制作・編集者の視点から

編集者から一言

「シンプルでわかりやすく、誰でも・どこでも・いつでも活用できるのが魅力の料理選択型食事法。その実践に役立つ料理成分表は、食事コーディネートのために」と銘打って1992年11月に創刊、おかげさまで26年、昨年6月には第4版が誕生しました。私事で恐縮ですが、私は1967年に女子栄養大学出版部に入り、香川綾先生に出会い、出版・編集の面白さにはまり、ついに起業して40年も経ちました。群羊社の食育教材づくりのキーワードといえば、「ゲームとルール」。ゲームとは、いわば正解探しの面白さ。ルールとは、その教材に込められた食べ方のさまざまなルール。「料理成分表」(食事コーディネート)も、数値に一喜一憂するのではなく、こんな「ゲームとルール」感覚で活用すると、また面白いかもしれません。

藤原眞昭

(株式会社群羊社)

簡単でおいしい料理のレシピ、健康によい食材の選び方など、暮らしに役立つ食情報はインターネットやテレビなどから、いくらでも得ることができます。しかし、断片的で消化不良な内容も少なくありません。よくも悪くもさまざまな食情報が錯綜する昨今、本書は、“適量でバランスのよい食事づくり”のノウハウを、677品もの料理データベースをいかしながら、体系的にきちんと学ぶことができる大変貴重な1冊です。食の専門家をめざす学生さんたちをはじめ、食のオピニオンリーダー(地域・社会の食の専門家、家庭の主婦も含む)の方々にはぜひおすすめします。学問も、料理(食文化)も、日進月歩。1992年に発刊されて以来、時代にに合わせて進化し続ける、不朽の教材『主食・主菜・副菜料理成分表』をお手元でぜひご活用ください。

平山裕美

(編集者、相模女子大学非常勤講師)

会員の広場

「会員の広場」は、会員が「食」に関する専門家として、また生活者として、関心を持っていることや皆と共有したいこと、悩んでいること、葛藤していることなど、自由に意見を交わし合う広場です。

名古屋コアの活動～継続的に、支援者も共に楽しく学ぶ機会に

名古屋コアには、8名のメンバーがいます。2008年度から活動をはじめ、ちょうど10年になります。大学教員、栄養教諭等、立場はさまざまですが、ベテランから若手までが共に活動しています。活動は「3・1・2弁当箱法」と「さかな丸ごと食育」に関する学習会の実施が中心です。「3・1・2弁当箱法」では食行動や食環境について、「さかな丸ごと食育」は食環境や食のつながりについて、具体的な提案がで



岐阜県で行った「3・1・2弁当箱法」の学習会で、弁当箱に詰める料理を選ぶ学習者。



健康支援（教育）の専門家を学習者とした「3・1・2弁当箱法」の実践セミナー。

きることから、食生態学のコンセプトに沿った活動と捉えています。学習者、生活者として中学生、大学生、高齢者、専門家である栄養教諭等、支援するメンバーによって異なりますが、継続的にすすめること、支援者も共に楽しく学ぶ機会にすることにポイントをおいています。2017年度に実施した高齢者を学習者とした「3・1・2弁当箱法」学習会では、上手に詰められた方に弁当箱をプレゼントしました。食事づくりの楽しさと、他者より頑張ろうとする意欲・行動がみられ、食の学びには、学習プログラムの工夫とわかりやすい教材が必要であることを改めて考えさせられました。

今、小中学校では、アクティブ・ラーニングを取り入れたカリキュラムマネジメントの再構築に取り組んでいます。その中で、自分で作る「お弁当」を、5・6年生の食の集大成としてとり入れる学校が見られるようになりました。ここにも、食生態学を軸脚としたコアからの提案ができるのではと考えています。

上原正子

(愛知県、大学客員教授、元学校栄養士)



「さかな丸ごと探検ノート」を用いた食育について学び合う栄養教諭。

エプロンシアターへの想いと不如意な若い世代の食生活への想い

私が大学に入職以来取り組んでいるものの一つに、食育教材のエプロンシアターがあります。学生のゼミ活動として、地元の小学校で、給食週間にエプロンシアターを実施しています。先日は朝の時間に、各クラスに学生が一人ずつ行き、10分程度の話を演じてきました。低学年ではたくさんの反応が返ってきます。5、6年生はとても集中しています。幼児用として作っているので小学生用にアレンジしますが、伝えたいことを絞り込み、楽しく感じてもらえるように工夫することの大切さを改めて感じました。なかなかできずにいますが、この教材のよさを検証したいと考えています。

また、若い世代への食育が課題になっていますが、社会人になり働いている息子を見ていると、健康的な食生活をする難しさを痛感しています。混む社食では時間がなく軽食が多かったり、残業なしで会社を出ても、仕事に関係する飲食が続いていたり、自らの意思でコントロールが難しい状況が現実のようです。暮らしを大事にできる働き方改革になってほしいと思います。

西村早苗
(埼玉県、大学教員)

地域高齢者とのコミュニケーション力向上のための人材育成

私の職場（社会福祉法人健友会 食のセンター）では、施設利用者への栄養・給食管理に加え、入職2～3年目の栄養士や調理師が、食事づくりの担い手となって、地域の高齢者に、2か所で週1回、1グループで月1回の食事提供をしており、私はその担当をしています。この活動は、職員も一緒に地域の方との共食を重視しており、担当者はおいしく作るスキルはもちろん、参加者とのコミュニケーション力が必要となってきます。担当者の多くは、顔なじみである施設の利用者および、初めてお会いする方とのコミュニケー

ションをとることが大きな課題です。

私の課題は、担当の栄養士や調理師のコミュニケーション力向上への支援です。どのようにすれば初対面の高齢者に失礼のないような話題で寄り添い、次もまた利用したいと思っていただけるような信頼関係を築いていくことができるのか、その場づくりなど模索が続いています。

中川尚子
(埼玉県、高齢者福祉施設栄養士)

学校給食のすばらしさを伝えたい！

私は学校給食の管理栄養士として20数年、働いている。「栄養教諭制度ができて10年経つのに成果がない！」と総務省の政策評価で示されたときは、心底、傷ついた。

こんなに、子どもたちのために頑張ってきたのに。しかし、「子どもたちの何がどう変わったのか」を示すことは、本当に難しい。これまでやってきたことは自己満足だった？と自問する。試食会や学校保健委員会に来てくれるのは、意識の高い保護者ばかり。本当にはたらきかけたい家庭に対し、何ができるのだろうか。

今年の4月から大学院にて系統立った学びをしてい

る。20年ぶりの勉強は面白い。働きながら勉強してきたつもりだったが、レベルが違う。疫学や統計学を使えば、現場で記録してきたデータを使って、物事をきちんと説明できることを知った。学校現場で働く管理栄養士が、その仕事ぶりを当たり前のように分析して、それをふまえて実践をしていったら、現場が変わると思う。成果がないなんて絶対に言わせない。皆さん、共に学びを深め、一緒に実績をまとめ、成果を積み上げましょう。

高橋澄子
(埼玉県、栄養教諭、大学院修士1年)

■ 編集後記

本誌の願いは、食にかかわる専門家の実践と研究をつなぐこと。そこで第11号では初心に戻り、実践からスタートする新たな誌面構成に挑むことを宣言しました。しかし、実際の道のりは右往左往の連続で、実践→研究(理論)→実践の往還を、本当に誌面に表現できるだろうかという不安をかかえての日々でした。

本誌で取り上げた実践からの問題提起は「寄り添う支援とは」、人々への食支援の基盤となる営みの問い直しです。まず、湯浅誠氏の“当事者主体(寄り添った)の支援とは?”からはじまり、里見英則・見千子氏の“この方法(指談)が教えてくれたこと”、平岩扶巳代氏の“高齢者や障がい者の居場所づくり”等の実践からの問題提起でスタート。それを受け、教育学の戸野塚厚子氏の“寄り添うから寄り添い合いへ”、高齢者施設のベテラン実践者の小林雪子氏の“人生の終末期における寄り添う支援への問い”の論考により、このテーマを掘り深めました。さらに、戸野塚・小林両氏の発言を受けて、再度、里見・平岩氏らに自身の実践を振り返っていただきました。さて、以上の新たな内容構成が「寄り添う支援」観を深めることにつながったのかどうか。これは読んでいただいた会員等の方々からお聞きするしかありません。ご意見、ご感想をお待ちしております。

また、本誌では新たに「会員の広場」を設け、コア活動報告や会員のみなさまの声をお伝えすることにしました。さらに、教材コーナーは、2017年に全面改訂された「主食・主菜・副菜料理成分表」を取り上げ、食生態学で大切にしてきた「料理選択型栄養教育」の今日的な活用について提案しました。

なお、本機関誌は、ISSN(International Standard Serial Number:国際標準逐次刊行物番号)の登録・番号付与をいたしましたのでお知らせします。ご意見のある方は、「食生態学—実践と研究」編集委員会(forum0314@angel.ocn.ne.jp)までご連絡ください。

■ 編集顧問

*五十音順

尾岸恵三子 東京女子医科大学名誉教授。日本食看護研究会理事長。専門は老年看護学、食看護学。

二見大介 元新潟県立大学人間生活学部教授。公益社団法人日本栄養士会参与。専門は公衆栄養学。

■ 編集委員

足立己幸 衛藤久美 高増雅子 西尾素子 平本福子

食生態学—実践と研究 —Ecology of Human and Food :Practice and Theory Vol.11

2018年3月31日発行

発行者：特定非営利活動法人 食生態学実践フォーラム 理事長 足立己幸

■ NPO法人 食生態学実践フォーラムの活動

□ 2017年度の主な活動

1. 食生態学や関連する分野の調査・研究事業
 - 食生態学の理論や実践ツールの活用の検討
2. 栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業
 - 食生態学講座2017
 - 研修会
 - 食生態食育プロモーターズ養成
 - 日本栄養改善学会自由集会
 - 国際協力研修、他
3. 食生態学や関連する分野に関するプログラム・教材開発事業
 - 食育等企画・評価、コンサルティング
 - 一般財団法人東京水産振興会委託「魚」食育普及事業
 - 被災地等の食からの支援
 - 一般財団法人キューピーみらいたまご財団助成事業
 - 公益社団法人米穀安定供給確保支援機構との協働事業
 - ライフスタイルや地域に合わせた「3・1・2弁当箱法」プログラム・教材
 - 食育カレンダーの企画
 - 技術協力(企画・実施・評価、講師派遣等)
4. 食育セミナー事業
 - 子どもの食からの自立を支える食育セミナー「びったり食事づくりにチャレンジ！」
5. 食生態学や関連する分野の情報発信事業
 - HP、会報による情報発信
 - 機関誌「食生態学—実践と研究」の発刊
 - 「3・1・2弁当箱法」のパネル・リーフレット等の制作

□ 会費(年額)

正会員20,000円 賛助会員5,000円 学生会員3,000円 法人会員50,000円(一口)

入会等の申し込みについては、<http://www.shokuseitaigaku.com/>、tel&fax:03-5925-3780までご連絡ください

NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨

1992年の「世界栄養宣言」で世界的なコンセンサスを得ているように、今、世界中で8億人以上の人々が飢餓等の原因による栄養不良状態にあります。地球全体で食料は量的には足りていますが、さまざまなレベルでの分配が悪く、栄養学的に望まれる安全な食物へのアクセスは不平等です。こうした不平等をもたらす自然的・社会的条件は、抜本的に改善されなければなりません。

また、日本は市場等見かけは飽食ですが、個々人の食事は質・量が十分でない人が多く、その結果、心身両面で健康や生活上の問題を抱える人が多くなっています。

これまで、私たちは「食生態学実践グループ」として、食生態学の研究成果をふまえて、“子どもから高齢者まで、地球上に生活する全ての人々が、人間らしい食生活を営むことができるように、そうしたことが実現できる地域・社会であるように”と願って活動を続けてきました。

「食生態学」は1970年代の初めから、現場での栄養活動に行き詰まった人々からの強い要請を受けて生まれた、人間の食をめぐる新しい学問です。“生活実験や地域実験法を活用して、さまざまな地域で生活する人々の食の営みについて、環境との関わりで構造的に明かにし、更に、人々や社会・環境への適応法則性を解明すること”をねらってすすめられ、かなりの実績を積み重ねてきました。そして近年では、食をめぐるさまざまな課題の解決に活用できるようになってきました。

こうした願いをもっと着実に実現したい！ もっと多くの人々と共有したい！ と、私たちが結論としたものは、食を支える専門分野の人々やその活動に対し、食生態学や関連分野の研究・実践の成果を踏まえて支援する「特定非営利活動法人食生態学実践フォーラム」の設立です。

近年、日本では食の重要性が強く言われ、「健康づくり・ヘルスプロモーションと福祉分野」「生きる力の形成を生涯を通し

てねらう教育分野」「食と農・フードシステムの両面からの調和と向上をねらう食料生産分野」など、多様なアプローチを多様な専門家によってすすめられるようになりました。いずれの分野も、取り上げる課題についての正しい理解、科学的な根拠と有効な方法についての知識・態度・スキル・価値観等が必要になります。しかも、その課題に対する解決は、人々がそれぞれの生活や人生をより充実でき、社会的貢献につながる、その人にとって楽しい、望ましい方向でなければなりません。

「特定非営利活動法人 食生態学実践フォーラム」の設立が必要なのは、これらの課題に十分な科学的な根拠を踏まえて、専門家とそれにかかわる人々とは連帯して取り組まなければならないからです。

食生態学や関連する分野の調査・研究

栄養・食を支える専門家の質を高める研修

食生態学や関連する分野のプログラム・教材開発

自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する食育セミナー（食育とは、一人ひとりにとって生きがいのある健康な生活ができるような食生活を営む力を育てること、そうしたことが実践できる社会を育てることである）

情報発信

等の事業を行い、“子どもから高齢者まで、地球上に生活する全ての人々が、人間らしい食生活を営むことができるように”広く公益に寄与していきたいと切望いたします。

食は、本来、身体的にも精神的にも社会的にも、次の活力の再生産の源、いわば健康の資源であり、人間らしい生活・生きがいの資源です。私たちが活動法人として願うのは、まさにこうした人間らしい食、それを支える社会・環境の復権です。

(2003.4.9設立)

事業内容

- (1) 食生態学や関連する分野の調査・研究事業
- (2) 栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業
- (3) 食生態学や関連する分野に関するプログラム・教材開発事業
- (4) 食育セミナー事業
- (5) 食生態学や関連する分野の情報発信事業

NPO法人 食生態学実践フォーラム 事務局

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-16-10 コーポ小野202

tel&fax:03-5925-3780

e-mail:forum0314@angel.ocn.ne.jp

http://www.shokuseitaigaku.com/