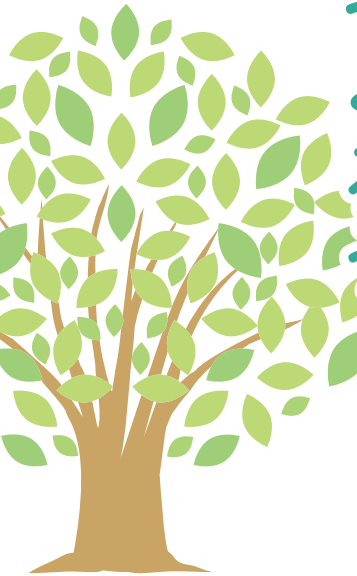
きずなづくり大賞2015 入選集

～地域や家族の多様な「つながり」をつくろう～



社会福祉法人
東京都社会福祉協議会

もくじ

きずなづくり大賞に寄せて　社会福祉法人　東京都社会福祉協議会　会長　青山　佾

東京都知事賞

点字の向こうに笑顔が見える　関場　理華……3

東京新聞賞

国分寺市内藤地域センター図書室　岡本　真理子……11

東京都社会福祉協議会会長賞

「和・輪・わ！プロジェクト」始動！　佐藤　百合子……19

地域のきずなは世界のきずな　伊東　瑞日希……25

地域の仲間と絆作り　渡辺　幸彦……33

ご縁で広がる地域の輪　成清　一夫……38

高齢者たちの絆　及川　靖久……45

うちのお母ちゃんはだれにでもあいさつする※　石田　果音……49

こころを繋ぐ「ハンドマッサージ」ボランティア　鶴貝　真由美……53

運営委員会委員長賞

私の町、太子堂※　鳥居優里香……60
ママからママへ、つながるバトン。　飯田陽子……65

（※青少年特別賞）
（東京都社会福祉協議会会長賞、運営委員長賞は受付順で掲載しています）

きずなづくり大賞２０１５～地域や家族の多様な「つながり」をつくろう～資料

※作品の著作権は東京都社会福祉協議会に属します
作品の個人名の表記については、作者より、ご本人の了解をいただいています
（一部仮名の場合もあります。）

きずなづくり大賞に寄せて

社会福祉法人　東京都社会福祉協議会　会長　青山　佾

２０１１年３月11日。東日本大震災から５年の歳月が経とうとしています。未曾有の災害から私たちが学んだのは、「家族」、「地域」、「仲間」というつながりの大切さでした。

しかし、最近においては、凄惨な事件が増え、その対象も低年齢化しております。まさしく〝人と人とのつながり〟が希薄になっている背景がそこにはあるのではないでしょうか。

２０１５年の今年の漢字は『安』でした。「社会的な不安」「自然災害への不安」「命への不安」と現代の世相を表した漢字になりました。

私たちが暮らす大都市東京には、いろいろな生活課題を持っているにも関わらず、遠く

離れた家族にも、身近な地域社会の人たちにも相談できずに孤立しがちな人たちがたくさんいます。また、様々な理由で生きづらさを抱えている人や問題自体が見えにくく、多様化・深刻化・複雑化してきています。

こうした中、今回の「きずなづくり大賞」では、地域や家族の多様な「つながり」をつくろうと題し、作品募集を行いました。市民同士が工夫しながら支えあっている素晴らしい実践や小中学生がどのように「きずな」を想っているのかが紹介されています。

目の見えない友人の呟きから、点字のついた百人一首を手作りし、多くのボランティアに支えられながら、普段の生活の中だけでは出会うことのない人たちとの交流が広がっていった話。近隣の公的な施設に図書館がなかったことから、地域センターのコーナーを活用し、図書コーナーを開設。行政とボランティアで協働で運営し、週1回から始まった貸し出しが、地域センターの開所日全体に貸し出しが広がっていった話などと、人と人のつながりの温かさと力強さを感じました。

また、両親が地域の中でどのような近所づきあいをしているかを知り、地域のつながりの大切さや人との関わりについてどのように気づき、考えたのかといった小中学生からの作品は大変凛々しく、元気をいただきました。

ぜひ、多くの方々にご一読いただきながら、身近な方々とのつながりをあらためて見つめなおし、きずなを大切に紡いでいっていただくことを心から願っております。

東京都知事賞

東京都知事賞

点字の向こうに笑顔が見える

関場　理華　49歳（東京都新宿区）

家族が寝静まった夜、あるいは家事や仕事のスキマ時間に、私は点字を打つ。百人一首の札に、一枚一枚点字を打ったシールを貼っていくのだ。

始まりは、目の見えない友人の呟きだった。「お正月になると普通の学校では百人一首大会が開かれるのに、どうして盲学校には無いのかしら？」。我が家の子どもも全盲の中学生だったので、他人ごとではなかった。聞くと、授業で和歌の暗記等はあっても、かるた遊びは無いという。よし、無いなら出来るように工夫してみよう！

調べてみると、目が見えなくても百人一首で遊ぶ試みはこれまでにもあった。しかし「枚数が多くて試合時間が長い」「点字を読む為に札に触ると位置がずれてしまう」等の問題点があり、あまり広くは普及していない様子だった。

インターネットで検索するうちに、それらを克服できる学習教材が見つかった。「五色百人一首」という、東京教育技術研究所が開発した、百枚の札を五組・20枚に分けて対戦させるもので、小中学校を中心に授業に取り入れられているという。

これなら、目が見えなくても、かるた遊びが出来る！20枚だけなら場所を暗記できるし、試合時間が短いので、小学生や高齢者でも気軽に試してみることが出来て、世代を越えて楽しめるコミュニケーションツールにもなるかもしれない…！

ただ、点字が付いた百人一首は一般販売されていない。それなのでまず、一枚一枚の札に、点字を打つ作業から始まった。一方で、札を固定させる為の枠も試作してみる。百円ショップで買ってきた厚紙を、切って木工ボンドで貼りつけただけの１００パーセント手作りだが、どうにか札を固定する台が出来上がった。

試作品が出来たところで、我が家の中学生の子ども達にやらせてみた。全盲と晴眼だったので、「点字札を使う場合は、試合前に自分が好きなように並べて良い。それに対し墨字札の方は、審判が配った札の位置のままで勝負をする」というハンディをつけた。

結果は互角だった。ビックリした。でも、ここには一般のかるたにはない、百人一首だ

けの特性が生かされていた。単に速さだけを競うのではなく、暗記力も問われる百人一首なら、瞬発力では晴眼者に叶わなくても、和歌を覚えていれば先んじて札を取ることが出来るのだ。記憶力は、目が見える・見えないとは関係が無い。札さえ動かないように固定できれば、晴眼者と対戦することも可能になるのではないのだろうか！

多くの人にこのことを知らせて、遊び・競い合う楽しさを感じてもらいたい…！和歌の世界への入り口にもしてもらいたいし、中途失明者の点字触読の練習の機会にもなるのでは…！その思いに突き動かされ、がむしゃらに点字の付いた札を、百枚・また百枚と作る日々が始まった。

そんな「お母ちゃんの手作り活動」に、東京都新宿区社会福祉協議会「視覚障害者交流コーナー」が協力を申し出てくれた。かるた会のバックアップや登録ボランティアへの呼び掛けがされ、音訳・点訳・木工工作等々の、多種多彩な特技を持った方々が集結した。すぐに、札を使う当事者である、目の見えない百人一首ファンとの打ち合わせが始まり、瞬く間に使いやすくて立派な「かるた台」を百台以上も作って頂いた。点字シールを点字プリンターで打ち出して、早く正確に札を作れるようにもして頂いたおかげで、たくさん

の人にお待たせすることなく、点訳した札を届けることが出来るようにもなった。参考図書の音訳・点訳版の両方を製作してもらって、和歌の深い世界への興味が深められるようにもして頂いた。試合をするときには、読み手や審判として朗々とした声を響かせ、勝負を面白くする特別な点字版のルールを一緒に考えて頂いた…すべて、〝お母ちゃん一人の力〟ではとてもおよばなかった。社会福祉協議会を中心にしたボランティアの方々のお力である。

そうして出来上がったセットを持ち、私達は盲学校や施設のイベント会場でデモンストレーションを行い、遊び方の紹介を始めるようになった。もちろん、すっかり百人一首が得意になった、我が子も一緒である。

目の見えない我が子は、活動が広がる中で変わり始めた。自宅に点字付きの札しかなかった時は特に興味を持っていなかったのに、人と対戦をするようになると、歌を暗記することに熱心になった。又「5人でチームを作って、百枚すべて使う対戦をしたら面白いんじゃない？」などのアイデアも出すようになり、積極的にデモンストレーションの案内役を買って出てくれる。そこでは、小中高校生から大学生、社会人、人生の大先輩まで、

普段の生活では出会えない人達と百人一首を通して交流を深めている。普段の生活の中だけでは出会うことのない人達とのきずなを、点字の付いた百人一首が結んでくれている。

こうして家族とボランティアの協力のおかげで、今では活動が、大阪・福島・埼玉・栃木・静岡・千葉・京都・神奈川にまで広がっている。

今日も我が家にメールが届く。「失明して諦めていた百人一首が、また出来るなんて思ってもいませんでした」「もっとたくさんの人と対戦したいです」「子どもが家でも夢中になって練習しています。」…疲れが吹っ飛ぶひと時だ。

点字を打つボランティアの作業は、地味だけれどでも、百人一首の札に触れて遊ぶ方と確実に繋がっている。地域も年齢も超え、繋がる点字のきずなの向こうに、笑顔が見える。

東京新聞賞

東京新聞賞

国分寺市内藤地域センター図書室

岡本　真理子　64歳（東京都国分寺市）

国分寺市内藤地域センターの図書室の一角に、私は本の貸し出しボランティアで座りました。これから一時間のお当番です。「月に一回、一時間」を合いことばに地域の方々が交代で本の貸し出しボランティアをしています。学校帰りの子どもや親子、お年寄りそして、地域センターを利用する方々が「こんにちは」と言いながら本を手に取っています。一人、四冊二週間、地域センターの本を借りする事ができます。

ここ内藤地域は、国分寺市の端。国立市、府中市との市境です。五館ある市内図書館へは2km以上離れています。行きは良くても、帰りは本を持って2km歩くのはちょっと大変です。又、本を借りたら返しに行かねばなりません。図書館で本を借りたくても行けない人が多い地域でした。その内藤地域に住民の願いで、平成二年五月市内初の地域センター

が開館しました。この公共施設に、誰でも気軽に本や雑誌が読める図書コーナーができました。が閲覧だけで、貸し出しはしません。

図書館ではないのです。私は、建設計画の説明会で知り、さっそく新しくできる公共施設で本の貸し出しをしてほしいと思いました。

そこで、地域の方や市内の文庫の方、子ども達が通う国分寺市立第五小学校の親達の応援を受け、国分寺市議会へ「内藤地域センター図書室に図書サービスを求める陳情」を、約三千筆あまりの署名と共に提出しました。二年近く市議会で審議され、ボランティアが貸し出しをするなら、内藤地域センターの図書コーナーの本を市民に貸し出しができるようにする方向が示されました。ボランティアの集まりは、「内藤地域センター図書室運営委員会」とし、内藤地域センターが開館してから一年後、平成三年五月十四日、週一回、火曜日の午後一時半から四時半の三時間の貸し出しが始まりました。自分を含め、ボランティア十名の当番制です。一人、二冊二週間の貸し出しで、初日は百二十冊の貸し出し記録が残っています。図書館と違い、初めて地域のボランティアが貸し出す市の本です。この日を迎えるまでに行政と何度も話し合いを重ねました。行政の方々は、実際に本が貸し

出しできるよう、とても熱心に話し合いを続けてくださいました。十人のボランティアも、素人の集まりながら、スムーズに貸し出しができるように一生懸命考えました。貸し出しの日は、うれしそうに本を選んでボランティアの所へ持って来てくれるのがとてもうれしかったです。借りる人も貸し出しをするボランティアも共に「ここで本が貸してもらえてよかったね」という気持ちでした。貸し出しを始めた平成三年は、三百人程の地域の方々が五千冊あまりの本を利用して下さいました。こうして、週一回の貸し出しは平成十年まで続きました。が週一回では利用できない、もっと貸し出し日をふやしてほしいと声が出て、行政とボランティアの話し合いで、月、火、木、金の週四日の貸し出しになりました。ボランティアもふえました。さらに、平成十四年十月より土曜日の利用をボランティアの努力で実現させました。

この間もずっと、行政とボランティアの「内藤地域センター図書室運営委員会」は話し合いを続けてきました。市は、初めての試みである「市民との協働で本の貸し出し」という方法に期待していたからと感じています。私も十年近く本の貸し出しをすると、大変だから止めます。はできません。もう、内藤地域センターで本の貸し出しは当たり前になっ

てきたのです。この時期は、行政とボランティアで午前十時から午後五時までの利用になっていました。ボランティアは、大変だったりイヤで無理をすると続きません。ボランティア同志の交流や絆はとても大切です。新年会をしたり、お花見に出かけたりもしました。また、「図書室はどうですか」と利用する市民や行政の方への声かけも大切だったと思います。この内藤地域センターは、午後五時以降は閉館十時までをアルバイトで対応しています。夜の利用者からは、本を借りたい声が出ていました。アルバイトの方が、たくさんの人ではないし、断るより貸し出しをしてあげたいとの声をいただき、さっそく行政と話し合って平成十五年四月より夜間八時までの貸し出しが始まりました。十一月からは、日曜・祭日はセンターの職員やアルバイトの協力で、内藤地域センターが開館している全ての日の十時から二十時までの貸し出しが続いています。行政の方々の柔軟な対応、そして、基本の話し合い、そして利用して下さる市民、子どもからお年寄り皆さんからの感謝は、長くボランティアを続ける力になります。「月一回、一時間」のボランティアでこれからも続けていきます。

来年は、貸し出しを始めて二十五年。四半世紀です。子どもだった利用者が親にな

り、子どもを連れて本を借りに来てくれる姿は、本当に喜びです。この内藤地域センターが「ふるさと」になり、地域に根差した公共施設でありつづける確かな証です。今は、二十五名のボランティアが貸し出しをして下さっています。本の購入費は年間市より十万円の予算をいただきます。又年一回のお祭りで、リサイクル本の販売をしています。これは、ご家庭にある、新しくてきれいな捨てるのがもったいない本の寄贈をしていただき、一冊二十円で販売し、売り上げを新たな本の購入に充てます。そして、なにより利用する皆さんが、新刊本を読み終えると寄贈して下さいます。時代小説の文庫はとても充実しています。私立図書館から遠いこの内藤で、行政とボランティアが協働で続ける本の貸し出しは、たくさんの方々の温かい思いやりの心でこれからも続いて行きます。今日も一時間のボランティアを終え、夜のアルバイトの方に後をお願いして、小さな図書室をあとにしました。

東京都社会福祉協議会会長賞

東京都社会福祉協議会会長賞

「和・輪・わ！プロジェクト」始動！

佐藤　百合子　54歳（東京都練馬区）

「わーシャボン玉、きれい！　また来るね」小さな手を何度も何度も振りながら、20名の友人たちが帰っていきました。今日は「歳の差80歳の友人たち」との交流会の日でした。

私が勤務するのは練馬区にある特別養護老人ホーム第3育秀苑です。現在58名の方が我が施設で生活をしています。「地域との絆を大切にした特養」を目指し、私たち施設に何かできる事はないかを開設当初より考えていました。我が施設で生活されている高齢者のほとんどが認知症を発症しています。開設して丸2年が経ちますが、認知症は静かにそして確実に進行しています。2年前には出来た事が今は出来ないと言う方が多くいます。認知症の進行は、利用者から笑顔も少しずつ奪い取っていきます。私たちは「利用者の笑顔を脱却」出来るように、日々ケアに励んでいます。そんな中、職員が小さなお子さんを連

れて来ました。そのお子さんを見た入所者の笑顔といったら！「子供からこんなにも多くのパワーをもらえるのかと改めて感じた瞬間でした。最初は入所者に笑顔を！と言う気持ちで、近くの保育園にアプローチをしました。園長先生に我が施設の現状を説明する手紙を書きました。当苑の施設長と共に、保育園を訪問し、直接園長先生にお話をしました。園長先生からは「高齢者とのふれあいは子供たちにとっても、とても大切な体験です。ぜひお願いします。」との言葉を頂きました。

昔はどの家庭にも祖父母・両親・子供がいました。しかし、最近は核家族化が進み、祖父母は遠くにいる存在という家庭が増えました。昔は自然と家庭の中で多世代が同居している事によって育まれてきた「人を愛おしむ心」「助け合う大切さ」を高齢者と交流する事で、子供たちの心の中の種を芽生えさせる手伝いができなか？小さな特養がでっかいチャレンジを思いついた瞬間でした。

我が施設で生活している方々の平均年齢は88歳、最高齢は今年１００歳を迎えます。子供たちの本当の祖父母はここまで高齢ではないかもしれません。そんな「歳の差80歳」の交流は上手くいくのか？入所者はきっと笑顔になるでしょう。しかし、保育園の子供た

ちは何か感じてくれるだろうか?今まで子供たちが施設に来る時は、「慰問」的な要素が多く、一方的に歌やお遊戯を披露してもらう事がほとんどでした。今回のこの交流会を、今までのような「慰問」でなく、子供たちにも「高齢者との交流は楽しい」「人間は助け合う事が大切」と感じてもらえるような会にしたいと思いました。また、私たち職員側も新たな関わりが出来るようにしたいと考えました。園長先生と相談し、今年の交流会は四回行う事を決めました。初回は5月、端午の節句をお祝いすることをテーマとしました。まずは、施設全体で会を盛り上げる事が出来るように考えました。職員が「アンパンマン」になり、おもてなしをする事となり、衣装等を手作りしました。アンパンマン役の職員は忙しい勤務の合間を見つけてアンパンマンになりきれるように練習しました。

プログラムは「みどりの歌の会」と銘打ち、園児さん・入所者みんなで歌を唄う事にしました。いつも協力してくれるピアノ演奏のボランティアさんが手伝ってくれました。当日は、職員も入所者もそして園児さんも少し緊張した面持ちでしたが、あたたかい交流会となりました。手遊び唄では、入所者と園児さんのペアを作り唄いました。なかなか自分からお年寄りの傍に行けない園児さんもいました。その子の目にはお年寄りはどのように

映ったのでしょうか。普段こんなにしわしわな手や顔を見たことがなかったのかもしれません。先生に促され、恐る恐る手を出す園児さんもいました。入所者はみな「可愛いね」と目を細めて笑顔いっぱいでした。第一回目の反省としては、双方のふれあいが少なかったという事でした。次の会ではもっとふれあう時間が多く持てるようなプログラムにして、利用者と一緒に楽しんで貰えるようにしました。

2回目のプログラムは、「玉入れ大会」。入所者と園児さんをそれぞれ2チームに分け玉入れを行いました。園児さんはもちろん、なんと入所者も大興奮。園児さんから玉をもらったりあげたり、互いに協力して勝つためにがんばりました。会の終わりには、握手をしました。前回は利用者の手を触る事が出来なかった園児さんも、今回は自分から近づいていき、握手。感動的でした。そして、3回目の交流会でも2回目同様、入所者と一緒に出来るゲームを計画しました。また、前回より少し、園児さんと入所者の距離が縮まったような気がしました。今年最後の会は、クリスマスを予定しています。集大成として何をしようかと考えている時、園長先生が園児さんの保護者に宛てて出したお手紙を見せてくれました。その中にこんな園児さんの話がありました。「帰る時おばあちゃん達、かわいそうだっ

たね」と園児さん。「どうして？」と先生が聞くと「握手していた時、みんな泣いていたよ」と。先生は「それはね、とっても嬉しかったから泣いていたんだよ」と話したそうです。しわしわな手と顔、でも温かい手と優しい瞳。「人間は老いていく」子供たちにとってはまだまだ難しい事で理解できないでしょう。世の中は色々な年齢の人間がいて、その中には高齢者もたくさんいる事を感じて欲しいです。

最近はすぐにキレたり、ルールを守らない若者が多くなっています。幼い頃から、高齢者と触れ合う事でこんなにも自分たちを愛おしんでくれる人がいることを感じて欲しい。人間は、「嬉しくても涙が出る」という事を体験したように。当初は入所者に笑顔をという目的で始めた交流会でしたが、園児さん達に保育園では体験できない関わりを提供できたように思います。このような役割を担う事も、高齢者施設に出来る事なのだと感じました。超高齢社会、認知症を患う方の増加。現実は非常に厳しいが、小さな特養と小さな保育園で出来た「和」はこれから大きな「輪」となって広がって行くと思う。私たちは、この「和・輪・わ！」プロジェクトをもっと進めて行きたいと計画しています。それぞれの年齢にあった、プログラムを考え小学校や中学校にも提案して行きます。生きる事は素晴

らしい事。長生きすることもいいものだと、誰もが思える地域にしていく為に、小さい特養のチャレンジは続きます。人間の心の中に存在している思いやりの気持ち、優しさ、これらの感情が相互に芽生え、愛おしみ心を豊かにする原動力となる。今すぐに大きな地域貢献にはならないかもしれませんが、少しずつ芽が出ると信じています。私たち特養の水やりしだいで。

さあ、和・輪・わ！プロジェクトが本格始動です。

東京都社会福祉協議会会長賞

地域のきずなは世界のきずな

伊東　瑞日希　12歳（東京都世田谷区）

私が住んでいる地域にはすずらん通りや三ッ和会という商店街、そして児童館などの交流の場が色々ある。私は、そこにいる地域の方々に感謝している。

一年生で小学校に入学したとき、まだ誰かが私達の安全を見守ってくれていることなど全く知らなかった。しかし二年生になったときにおじさんやおばさんが朝、「パトロール」というたすきをさげて歩いていたり旗を持って車を誘導したりしていることに気づいた。そんな時、朝会で校長先生がその時のおじさんやおばさんを紹介した後「この方々はボランティアで旗ふりをしたり、パトロールをしたりして、みなさんの安全を見守ってくれてるのですよ。」とおっしゃったときはとても驚いた。なぜなら、登校時間の八時前後は夏は暑く、冬はとても寒いからだ。この時、助け合うことはすてきだなと感じた。

三、四年生の時に、学校の社会の授業で商店街に町探検をしに出かけた。二つの商店街には、昔ながらの、だがし屋、はんこ屋、そして中華料理やイタリア料理、インド料理などの食事ができるところや、たくさんのお店がある。そのため、好きなお店を班ごとに選んで見学しに行った。店員さんは、笑顔でやさしく、親切だった。だから私は今もこの商店街が大好きだ。そのやさしさだけで十分なのに、地域の方々のすばらしさはこれだけではなかった。夏と秋に行われているお祭りを運営してくれたり、出店してくれたりしているのは地域の方々。学校行事のもちつきや運動会などの支えになって下さっているのも地域の方々だった。そして、この間行われた地域避難訓練の時は、消防団の方が学校にある防災倉庫を案内して下さったり、倉庫にある物を教えて下さったりした。また、今年の十月に私達六年生が演奏する商店街パレードの時には、お父さんたちのパトロールや小田急電鉄さんの協力が予定されている。このことを知ったとき、私は地域の方々とのきずなはすばらしいものだと思った。だから一日一日の学校での練習に全力で取り組み、本番を成功させたいと思う。そして、それが私にとっての商店街の方への恩返しの第一歩になるようにしたい。

私は今まで地域の方々と交流して来て、みんないい人ばかりだと思い込んでいたが、この間のニュースをみていて、全てがそうではないことが分かった。そして、なぜ同じ日本に住んでいるのに殺人事件や誘拐事件が起きるのだろうか。なぜこんなにも人々の考え方が違ってしまうのだろうと思った。確かに相手の考えが自分と同じではなく、納得し切れないこともあるかもしれない。しかし、口ではなく手を出す、ましてや殺すなどといった考え方は間違っていると私は思う。これでは、小学生が口げんかでは納得できず、なぐり合いをし始めるのと同じではないか。考えてみれば、犯罪がなければ「子どもを守ろう一一〇番の家」を作ったり、防犯カメラを取り付けたりしなくてよいのだ。しかし、別の考え方をすると、警察や地域の方の見回りをすることにしたからこそ、人々とのつながりやきずなを感じることができたのではないかと考えられる。このように私が地域とつながることができたのは、色々な方向から地域を知ることができたからだと思う。私の学校の校長先生は、

「この小学校は地域との交流が多いです。ですから、地域の方々に感謝する気持ちをいつも持っていて下さい。」とよくおっしゃっている。この言葉からは地域のお祭りや避難訓

練に積極的に参加して下さるみなさんの思いやりがとても感じられた。

私の小学校生活いわゆる六年間は充実していたと思う。今から卒業まで、運動会、展覧会などのさまざまな行事があるが、その裏では必ず誰かが私達を支えてくれたり、応援してくれたりしている。そのことを忘れないでいたい。なぜなら、地域の方々がいなかったら、こんなにも小学校生活が楽しかったとは思えないからだ。だから今から少しずつでも六年分の感謝の気持ちを伝えたい。このことは地域だけに限らず、家族や友達もそうだ。もし私に、家族や友達もいなくて、一人ぼっちだったら、今までの楽しさは絶対になかったと思う。だからこのことにもいつも感謝の気持ちを持っていたい。

常識的なことではあるが言葉が通じなくても、日本でない遠い国に住んでいても、人間という事に変わりはない。だから誰にでもやさしくしたり、助けたりすることは当り前。しかしそのやさしさが人々の心に響くとものすごくほこらしいものに感じられるのではないかと私は思う。日常的なことが少しずつ積み重なってきずなへと変わっているのではないかと考える。だからそれと同じように、地域のきずなが国のきずな、それが世界のきずなへとどんどん変わっているのではないかと私は考えた。日常的なことが変化していける

のだから私はこれからもどんどんきずなを深めていきたい。そして感謝の気持ちを絶対に忘れないでいたい。

運営委員会委員長賞

運営委員会委員長賞

地域の仲間と絆作り

渡辺　幸彦　80歳（調布市）

高齢者社会で世界一になった日本。

「仕事人間だった亭主族が定年後、趣味もなく地域に友達も少なくて、毎日テレビの番をしているだけで『亭主在宅ストレス症候群』で困っていると奥様方が言っているのだけど、何かいい考えがない？」と妻が言ってきた。

女性は普段から近所の人との付き合いが多くコミュニケーションがうまく行っているが、それに比べて日本の男性は仕事仲間とならばまだしも、定年になると地域の人たちと普段から触れ合ってなかった上に趣味がないために、自分で交際の機会が作れず家でテレビを見て毎日を過ごしているような方が多い。

高齢者のセルフメディケーションで健康寿命を少しでも長くして、入院や在宅介護にな

らなくて済み、楽しい遊びの中で生きがいのある毎日が地域で送れるように、人だよりではなく仲間達と一緒に「何でも野郎会」を結成し、男性会員を募集したところ多くの方が申し込まれ嬉しい悲鳴となった。

高齢者には体の健康と共に心の健康も大切で、市役所に会の趣旨を届けて、月六回午後を地域福祉センターの一室を無料で借りる許可をいただいた。

サークル活動としては、書道、折り紙や手動の麻雀、そば打ちで頭や手や指も使い、地域探訪の歩く事で健康管理ができて生活習慣を確立するようにした。

高齢者には週一回以上、人と接して話をすることで認知症の予防にもなるかと思った。

会を重ねるごとに、準備や片付けなどにも会員が積極的に参加されるようになり、得意な分野の幹事を引き受けて人の役に立つ喜びを持ってもらっている。

特に独り住まいの高齢者には食事や生活習慣が思うようにならず、一年後、妻のアドバイスで、会の雰囲気が和やかになるのと食事のことで協力していただけると思い、女性も募集し二〇名ほどの方が参加され会の名前を「何でも野老会」に変えた。

私は六十四歳の時に心筋梗塞を患い手術し、三ヶ月後再度バイパス手術で三本の血管を

移植し、身体障害者にはなったが医学の進歩、妻の機転、運により成功し、渡辺新線が開通し、大病しても人や世の中の役に立つことをするために神様に生かされたのだから、ボランティア活動で頑張ることにした。

動脈硬化の原因だった塩分過多に注意した食事をとり、妻と近くの野川沿いで川面を静かに泳ぐカルガモの親子やシロサギを眺めながら歩くことにも心がけ「カルガモは静かに泳いでいるようだけど、水面下では足を大変な勢いで動かしているんだよね」と言ったら妻が「そうカモね」と洒落で答えてきた。

そんな折に千年に一度と言われる未曾有の大震災害が二〇一一年三月一一日に東日本に起こった。

数日後の新聞に、岩手県宮古市の両親と妹をなくした、五歳の昆愛海（こんまなみ）ちゃんがたどたどしい字で「おかあさんおげんきですか、いきているといいね」と書き、わたしがよいこにしていたらかえってきてくれるよね?」と引き取られたお婆ちゃんに言っているのを見て、私たちの孫と重なりさぞ悲しいことと思い、涙が止まりませんでした。

会員、家族、仲間の協力で支援物資を集め市役所の中庭で夏の暑い時にバザーを二回

行い、続いて妻と二人でチャリティー音楽会を企画したが、急なことで会場が九月二日（月）の平日にしか借りられず、昔から親しかったラテンの王様「東京キューバンボーイズ」のマスターに話したところ「そんな良いことに協力できるなら是非」と良いご返事を頂いた。

地域で活躍している社会人オーケストラ「イズミスイングオーケストラ」にも協力をお願いして見たが、社会人で平日に会社を休まなくてはならず難しいと思ったが、メンバー全員が会社に趣旨を話し休みを取って下さり協力のご返事に感謝感激し、夫婦で毎日五百枚のチラシを近隣に配って歩いた。

当日は台風の心配があったにも関わらず、千二百名の方々が観に来て下さり、受付、楽屋係、会場係、募金係などを地域の皆さんや家族、仲間が協力して大きな力となり大成功。

私が無謀にも六八歳で楽器に挑戦し達者で長生きを願い地域の仲間で作った、ハワイアンバンド「アロハオタッシャーズ」のメンバーで被災地に行き慰問演奏会を名取市や仙台市の仮設住宅の集会場で開催させていただき、会長さんが、皆に久しぶりに笑顔が見られ

てよかったと喜ばれた。

東京では支援の演奏会を五回ほど被災地の会長さんや幹事の方を迎えて開催し、その都度集まった支援物資や支援金を被災地に贈らせていただくことができた。

会を催すごとにみなさんの絆が強くなり、特に適切なアドバイスや何事にも気持ちよく協力を惜しまない妻には感謝あるのみで、今年夫婦ともに傘寿を迎え米寿に向かって前向きに生きている。

地域での活動が人のためというより自分の生きがいになり、その結果皆さんに喜んで頂けることは嬉しいことです。

運営委員会委員長賞

ご縁で広がる地域の輪

成清　一夫　67歳（東京都三鷹市）

定年退職の翌日、前日まで毎日数十年通った通りを歩いたら、なにかいつもと違うことに気がつきました。なんだろう、と思ってまわりを見回したら、はっと気がつきました。「誰も知っている人がいない！」このことに気がついた私は、頭が真っ白になり、道の真ん中で立ち止まってしまいました。「これからどうやって生きていけばいいんだろう。」

その後、わくわくサポート三鷹（無料職業紹介所）で仕事を探すことにしました。数ヶ月経って、わくわくサポートのみなさんと顔見知りになった頃、所長の相川さんが、「あなた自分でやりなさいよ。」といいます。なんのことかと思いましたが、今風に言うと、起業ということだったのですね。私のいまがあることについては、このふたつのできごとが大きく影響しています。

２００９年12月、所長指導のもと、わくわくサポートに登録していたメンバーから人選をして、初めての会合を持ちました。この会合は、忘年会だったのですが、５名全員初対面ですからまず自己紹介からです。何しろ全員「失業中」ですから、自己紹介といっても、面接等についての「文句・愚痴」から始まり、その上、飲みながらのことですから、最後まで愚痴オンパレードでした。しかしおかげさまで、失業という思いをしているのは私だけではなく、たくさんの同士がいることに気づかされたのです。

翌２０１０年３月、「日本シニアジョブクラブ」を結成しました。メンバーは、昨年の会合のメンバーと各メンバーの友人等10名です。なにをするかを決めたわけでもなく、団体を作ったのでその後は大変でした。組織はどうするのか、ということだけで３ヶ月が過ぎてしまいました。そのとき、所長が「組織なんかどうでもいい、なにをするかだ！」と一喝。それから、各自でできることはなにかという検討と試行が始まりました。

そして、12月には、みたか便利屋ネットを設立し、翌３月にはＮＰＯとして出発することができました。ＮＰＯ設立にあたっては、三鷹市民協働センター（ＮＰＯ中間支援ＮＰＯ）の担当者に教わりながら、自分で手続きをしました。最初のＮＰＯ総会で「３年後に

この組織が残っていればいいなあ。」という挨拶をしましたが、なんとか現在まで続けることができています。

その後、地域の方との交流も出来てきました。ある会合でその後いっしょに活動することになる竹内さん（ＮＰＯ法人Humanloop〝人の輪〟）が「たったひとつの団体でできることは限られている。三鷹にはたくさんの活動団体があるのだから、その団体が協働して活動できるように、点から線へ、線から面へと、活動を展開しなければならない。」という発言がありました。便利屋事業でいろいろな方のお宅を訪問して、自分の力の物足りなさを感じていた私は、「まったくそのとおりだ。」ということで、協働センターの高橋さんに相談しました。そして、「お金をなんとかしなくてはネ。」

それから一ヶ月もしないうちに高橋さんから連絡があり、「いい情報がある。」それが、「新しい公共の場づくりのためのモデル事業」でした。よし、このモデル事業に応募して助成金を頂戴して、活動の基本作りをしよう、と考えました。しかし、応募条件には、市民団体5団体以上さらに市役所の参加が必要です。活動初心者の私にはどうすることもで

きません。しかし、協働センターの高橋さんが、参加団体の候補を挙げていただき、市役所にもつないでいただきました。紹介していただいた各団体に趣旨を説明し、賛同を得て、申請書を提出して、1月初旬には、モデル事業に選定されることができました。そして「みたか・みんなの広場」をスタートさせることができました。

まず拠点としての場所を確保しなければなりません。モデル事業応募を決めた8月から場所探しを始めました。私も不動産業者を何社も回りましたし、関係者も知人を頼って、場所探しの日々です。そして、ようやく場所の契約にこぎつけたのは、2月18日でした。

後日、都の担当者からは、「2月中に場所を決めることができなかったら、事業選定の返上を要請するつもりだった。」と言われました。まさに危機一髪です。

場所探しのあとは、必要な備品の購入です。カフェを運営するための冷蔵庫からグラス類まで一式、さらに文具、家電等。助成金支給が2月末ですから、3月末までの一ヶ月で、数百万円分の備品類を購入しなければなりません。男性の私は、カフェで必要な用品は見当がつきませんが、参加メンバーが頑張ってくれて、必要なものを揃えることができました。

そして4月9日、三鷹市長や関係者一同をお迎えすることができました。モデル事業決定から3ヶ月でオープンです。正直言いまして、これは、会社でのどういう仕事よりも大変でした。

みたか・みんなの広場は、4年目になる現在も継続しています。助成金が終了していますので、拠点を借りるためのお金がありません。現在は、市民の方のご厚意に甘んじています。なにしろ、費用ゼロで場所をお借りするのですから、スタートと同じように大変でしたが、なんとか知人を頼って探すことができました。現在は、3場所目です。

昨年、みたか・みんなの広場もようやく落ち着いてきたので、高齢者福祉研究という講座に通い、そこで、2025年問題ということを知りました。みたか・みんなの広場も高齢者支援を目指していますが、2025年問題を考えると、現在の仲間だけではとても人材が足りません。もっと人を集めたい、と考えて、2025年問題研究会と三鷹雑学大学を立ち上げて、新しい人材を募集しました。それぞれ、目的を達成すべく活動を始めていますが、2025年問題という大きなテーマに向かっています。

定年退職後、なにもわからないままに三鷹の片隅で始めた活動ですが、5年たったいまは、都区内の有力なＮＰＯとの交流ができるようになったし、北海道の大学から教授がお見えになったり、韓国の釜山市から視察に見えたりするようになりましたが、これは活動を続けてきたことを評価してくれているのかな、と思っています。また、都のホームページや情報誌にも掲載していただきました。

現在、日本シニアジョブクラブ、みたか・みんなの広場、２０２５年問題研究会、三鷹雑学大学という四つの団体に関わっていますが、考えて見ますと、「自分でやったら。」というわくわくサポート所長の「扇動」に始まってのＮＰＯの設立、みたか・みんなの広場の立ち上げから運営に至るまでのまわりのみなさんの協力、新しい団体を立ち上げるのに利用させていただいた三鷹いきいきプラスの情報システム、そして参加していただいた方々の協力、というように、私の活動は常にまわりにみなさんとともにあり、みなさんのおかげで続けることができたのであって、自力でやったことはほとんどありません。

私がやったことは「この指とまれ。」と言ったことだけです。こんないい加減な提案にご協力いただいたみなさんには、感謝の一言しかありません。おかげで、定年翌日の「誰

も知らない」という状況からも脱することもできました。

現在の活動はまだまだ不十分ではありますが、これまでのみなさんのご協力を忘れることなく、これからも「この指とまれ。」と言い続けることができることを念じています。

運営委員会委員長賞

高齢者たちの絆

及川　靖久　71歳（埼玉県さいたま市）

3年ほど前のある日の朝、ウォーキングの途中、地区の公園で高齢者と思われる人達が数人でラジオ体操をしているのに出会った。

わたしも遠慮しながら後ろの方で見よう見まねでやっていたところ「毎日やっているので一緒にやりましょう」と声を掛けられた。それ以来、毎日参加するようになった。なにしろ雨の日と年末年始の休日以外は毎朝やっているのだ。

最初、近くの団地の高齢者夫妻が自分たちの健康の為にと公園の片隅でラジオを持ち出してやっていたところ口コミで伝わり、1人2人と増えてゆき、今では一〇〇人を超える参加者になっている。上は80歳代から下は60歳後半で平均年齢は70歳を越える男女だ。男性3割、女性7割といった比率だ。体操の後は、皆でおしゃべりをしながらウォーキング

だ。

春は桜、秋には紅葉と、公園の周囲の景色を楽しみながら近況報告会のような感が有る。

顔も名前も知らなかった人達が自然に集まり、今では強い絆ができている。一週間も顔を見せないメンバーがいると皆で心配して自宅を訪問し無事かどうか確認したりもしている。何しろ１００人を越える所帯になったので、今は6時30分と8時40分のラジオ体操に合せて二班にしており私もサブリーダーとしてお手伝いしている。

これ以上人数が増えたらどうしようかと心配さえしている。8年前に家内を亡くし、孤独になりがちだった私にとって、皆と持つこの時間が身体と心の健康に欠かせないものとなっている。

多くの人達が「朝が来るのが待ち遠しい」とさえ言うのだ。健常者だけでは無い。目の不自由な人、軽い脳梗塞で倒れた後のリハビリでという人、歩行がうまくゆかず体操はできないけれど皆と話をしたいのだという人等など色々だ。ここに来れば孤独が癒されるのだという。

メンバーの履歴もそれぞれだ。リタイヤした人達が殆どで、皆、年金生活者だが、元職が多岐にわたっていて興味深い。上場企業の役員、医者、教師、専業農家、サラリーマン、映画技師、自衛隊、警察官、大学教授、そして圧倒的に多いのが元気溌剌の専業主婦の皆さんだ。日常の生活の話、政治や経済の話、昔話も有り、話題には事かかない。夫婦で来る人も多い。また私のように独り身になった男女も多く、老いらくの恋も芽生えている。

日曜日などは孫を連れて参加する人も多い。

公園の側を流れている小川から名前を借りて〝滝沼川体操クラブ〟として、メンバーの皆さんから雑文を寄せて貰い、毎月会報も発行している。自分の書いた物が活字になる事の喜びを感じるようで、投稿が増え、編集担当者も嬉しい悲鳴をあげている。私はこの3年間で体重は7キロ減り、病院通いも少なくなった。

またこれは私事だが、メンバーの女性の一人が私と同郷の岩手県一関市の出身で中学時代の先輩だった事が解り50数年を経ての奇跡的な出会いも有った。

東日本大震災で被災して近くの団地に移り住むようになった人もいる。高齢者の孤立死、

孤独死の報道が絶えない。閉じこもりがちな高齢者は、身体を動かし、声を出して話す事が何にもまさる〝クスリ〟だと思う。

3千万人を越える高齢化社会となった今、多くの人達がこのような場と時間を待っているに違いない。

行政の側もいろいろと高齢者対策を取っているようだが、それだけに頼らず、私たちもやれる事を始めよう。健やかに老い、明るく生きてゆきたいものだ。

この雑文をお読みに成った方にお勧めする。

勇気を出して、ラジオを持ち出し、地元の公園や広場で最初の一人となって始めて見ませんか。スタートは一人ぼっちですが、やがて多くの人達の輪ができ、深い絆ができてゆきます。

運営委員会委員長賞

うちのお母ちゃんはだれにでもあいさつする

石田　果音　9歳（東京都渋谷区）

わが家では母のことを「お母ちゃん」とよびます。もちろん渋谷のスクランブル交さ点のどまん中でも「お母ちゃん！歩くのが早いよ、まって！」と言います。今日はそんなわが家のお母ちゃんのことを話そうと思います。

わたしはいつもお母ちゃんとスーパーへ買い物に行きます。家から歩いて、15分くらいです。でも、そこに着くまでにいつも30分以上かかります。どうしてかというと、歩いていると中でお母ちゃんが「こんにちは。」とあいさつをする人がたくさんいるからです。子どもをつれているお母さんはだいたい友だちです。道ばたのお店やさんの人もみんな知っています。そして、ようやくスーパーへついて買い物をしているときもやっぱり「こんにちは。」はつづきます。スーパーの中にもお母ちゃんは知りあいがあちこちにいるか

らです。

ある日、わたしが友だちと二人であそんでいるとき、近所の人たちがいつもどおり声をかけてくれました。

「こんにちは、いいお天気だね。気をつけていってらっしゃい。」「こんにちは、いってきます！」

「おかえり。どこへ行ってきたの、楽しかった？」「友だちと公園であそんできたの、すごく楽しかったよ。さようなら。」

そうしたら友だちが「みんな知ってる人なの？」と聞いてきました。わたしはあいさつをし合い、声をかけてもらうことがあたり前になっていたので、友だちに聞かれたことにおどろきました。友だちは歩いていてもあいさつをしないし、まわりは知らない人ばかりだと言いました。

わたしは家に帰ってお母ちゃんに聞きました。

「どうしてお母ちゃんはだれとでもあいさつをするの？」

「お母ちゃんひとりの力では子どもを無事に育てるには足りないの。だからご近所さんに

助けてもらっているんだよ。助けてもらうにはまず顔を知らないとね、その第1歩があいさつ。ご近所さんに会ったらあいさつをして、また会ったらあいさつをして元気ですかってはなしをしたりする。そうして話しているうちにいつの間にかなかよくなってるんだよ。ご近所さんがお母ちゃんといっしょにいる子どもをおぼえてくれて、いつもどこかで見まもっていてくれると思うと安心して子育てができるんだよ。」

と教えてくれました。

テレビで子どもがかかわるニュースをいくつか見ました。お店やさんのトイレから連れさられそうになるというニュースや、中学生が夜二人でいたのに連れさられて亡くなるという悲しいニュースも見ました。じっさいに、となりの小学校の子が知らない人の車に連れこまれそうになったじけんもあったと聞きました。お母ちゃんとそんなじけんの話をしたときに「いつもまわりに見まもっている大人はたくさんいるからね。なにかあったらあいさつする人やお店やさんに助けてもらうんだよ。」と話してくれました。

わたしはいつもお母ちゃんと買い物へ行くのでよく会う人の顔をおぼえています。お店やさんもわかります。そして、みんなもわたしのことをおぼえてくれて、いつも声をかけ

てくれます。

お母ちゃんのあいさつは、たくさんの人たちがわたしを見まもって毎日安心して生活することにつながっています。わたしもお母ちゃんを見ならい、これからも元気にあいさつをしていきます。

運営委員会委員長賞

こころを繋ぐ「ハンドマッサージ」ボランティア

鶴貝　真由美　64歳（東京都大田区）

「こんなに優しく手ーさすってもらったことないわー」「気持ちいいー！今日はよく眠れそう、ありがとう」

これは、ハンドマッサージボランティアで、老人施設を訪問した際の、体験者の方たちからいただいた生の声です。ハンドマッサージをする傍らで、施設のスタッフの方が「この鈴木さん（仮名）はね、この近くで肉屋さんをしていて、ご主人と二人でずーっと50年もコロッケ揚げ続けていた、働き者の手なんですよ」と声をかけてくれる。

ハンドマッサージをする側のボランティアスタッフは、やや緊張気味で、黙々と手を動かしているが、施設スタッフの方のサポートで、少しづつ会話ができるようになり「おいくつですか？ご出身は？」などの声掛けが徐々にできるようになってきた。

そのうち、肌に触れられることで、リラックスし、心が開いてくるのか、生い立ちや子供の頃のこと、苦労したことなど、いろいろな話で盛り上がり、あちこちから笑い声がきこえるようになってきて内心ほっとした。誰もやってもらいたいと言ってこなかったらどうしようという不安が一気に吹き飛んだ。

老人施設にいる方々は、それぞれ様々な人生を経てきて、いろいろな経験や思い出を沢山持っていらっしゃる。でも認知症であったり、病気のために上手く会話ができなかったり、話を聴いてくれる人がいなかったりで、周りの人たちと繋がれていない人が多いように思う。ハンドマッサージをきっかけに、心の鎧が融けて、10年来の知り合いのように、自分の人生を語ってくれる人が多い。それを聴く側も、心を開いてくれたことで、暖かい想いになり癒される。

誰とも交わらず、いつも何かに怒っているという70代のA子さんは、部屋の隅で、マッサージを受けている人たちを横目で見て、興味がないのか参加しない。施設のスタッフがやってもらうように声をかけても、意固地になって断る。諦めて、いよいよ全員が終わり、帰り支度をしていると、一人のボランティアスタッフの所に近づいてきて、ぼそっと

「そんなに気持ちいいのか？」と聞くので「気持ちいいですよー、やってみますか？」というと、車椅子の奥から恥ずかしそうに、そっと手を出した。話を聞くと、家族との縁もうすく、職場でいじめられた経験から人と話すのが苦手で、いつも一人だったことなど、ぽつりぽつりと話された。マッサージが終った後は、はにかみながら嬉しそうに「ありがとう」と言ってくれて「ボランティア冥利に尽きるね」と、なんか皆嬉しくなり、来た時の不安感はどこかへいってしまい、「今度はいつ？」という声も出るほどに。

これは「ハンドマッサージボランティア講座」1期生の、初めてのボランティア体験だった。ことの始まりは、男女共同参画センターの「女の生き方塾～私らしい人生の見つけ方～」の講座修了生たちが、講座終了後、このまま解散するのは寂しい、せっかく出会った仲間と繋がりたいという想いで立ち上げた自主グループだった。

毎月準備会を開いて、皆で何をしていくか話し合う中で、もっと学びたいとう意見や、勉強だけでなく、夫や子どものためだけの人生でなく、誰かの役に立つようなことをしたいという意見が出た。ただ、一口にボランティアといっても、どこで何をするのか明確でないと動けない、そこで、ハンドマッサージの技術を身につけ、それで老人施設を訪問し

たらどうだろうということになった。

ハンドマッサージは、私が女子短大でボランティア活動を生徒にさせるために教えていて、その効果は実証済みだったので、平均年齢50～60代の熟女たちもチャレンジすることに。2時間の基礎コース＋補講2時間で何とか技術を習得し、後は自主トレーニング。

みな、家族を相手に練習し「30年ぶりで夫の手を握ったわー。こんなこともないと照れくさくて手なんか触われない」「子供にしてあげたら、仕事で疲れているのかウトウトしちゃって、普段滅多に口を利かない娘から、疲れが取れるから毎日やってと言われちゃった」など、家族に喜ばれた報告が沢山聞かれた。

年月を経た家族は、よく言えば空気のようであり、悪く言えば、日常が当たり前になり過ぎて、そこにいてくれることのありがたさや、してもらっていることへの感謝の想いを伝えなくなっている。家事・育児を主に担っている主婦は誰からも感謝されることなく、無償のボランティアを、日々行っているようなものなので「ありがとう」と言われるだけで嬉しいという人が多かった。今回の練習で、家族とのコミュニケーションのきっかけができたり、手をさするという行為で、言葉では伝えられない想いが伝わったりと思いがけ

ない体験になったようであった。

「ハンドマッサージ」は、スウェーデンでは「タクティール」と言ってその「癒し効果」や「痛みの軽減効果」が認められ、古くから医療機関や緩和ケア、老人施設、保育園等で幅広く行われている。日本では、まだまだ浸透していないが、乳がん患者のケアや介護施設、老人施設などの一部で実施され始めている。

最近、日本でも様々な研究が行われ、ハンドマッサージをすることで、リラックスしたり癒されたりするだけでなく、ストレスや不安が軽減し、認知症の攻撃性や徘徊の症状が改善したり、脳の血流がよくなり脳が活性化することで、認知症の予防につながるという研究結果も報告されている。

また、血管や神経が集中している手のケアをすることで、ストレスホルモンのコルチゾールが減少し、うつの症状にも効果的であることや、施術をする人にもオキシトシン（不安・ストレスを軽減するホルモン）が分泌され、人にしてあげることで自分も癒されるということも解ってきている。

私が、ハンドマッサージを広めたいと思ったきっかけは、母親が癌の末期で、痛みをと

る緩和ケアしかできなかった時、手足のマッサージをするとモルヒネを打たなくても、気持ちよさそうに寝入ってくれるという体験があったからである。手の施しようがない患者に付き添うのは、本当に辛いものである。母の手や足をさすることで、言葉ではもう会話ができない母に「想い」を伝えることができたような気がして、看護する私自身も救われた。

「ハンドマッサージ」は受ける人も、やってあげる人も癒され、心に届く施術です。言葉では伝えられないもの、言葉でのコミュニケーションができない人にも想いを伝えることができます。

東日本大震災の時も、被災地支援で、ハンドマッサージ部隊を作り南三陸にいきました。町自体が津波でなくなってしまい、家族や家を亡くした方も多く、どんな言葉かけも無駄に思える中、仮設でハンドマッサージを受けながら、ただただ涙を流す方たちを見て、昔から「手当て」といったように、手で触れることがどんな言葉よりも「癒し」になることを実感しました。

一人でも多くの人がこの技術を身につけ、家族や周りの人、孤立している人にしてあげ

ることで、心が繋がり、お互いに癒されるようになるといいなと思っています。そのために、今年もハンドマッサージ講座を開きました。介護現場や保育園、医療関係で働く方たちにも身につけてほしい、自分の周りや、そのまた周りにもハンドマッサージで心が繋がる体験をしてほしい。これからも「きずな」づくりのために、新たなコミュニケーションの方法としてハンドマッサージを広めていきたいと思っています。

運営委員会委員長賞

私の町、太子堂

鳥居　優里香　15歳（東京都世田谷区）

私が住んでいる地名は、世田谷区の太子堂というところです。東急田園都市線三軒茶屋駅から徒歩十分ほどのところに私の家はあります。父から聞いた話では、もともと日本橋にあった家だったが、関東大震災があったのをきっかけにして近所の人たちと一緒に今のところに移ってきて、これまで代々住み続けてきたようです。ですから、今でも近くに住んでいる方とは顔見知りで、もちろん私のことも「鳥居さんちの娘さん」ということは皆わかっています。ですから、当たり前ですが悪いことはできません。

生まれてからこれまでここで暮らしてきているので、近くの商店街には私のお気に入りのお店があります。例えば野菜は「大久保」、お豆腐は「西川」、魚は「池田屋」、揚げ物は「天政」、巻き寿司は「弁天」、おそばは「ほていや」などです。

こうしたお店に行くと、お店の人は私を含め家族のことをちゃんと覚えていてくれて、買い物に行くと、

「また大きくなっちゃって。」

などという会話を交わしたり、お店の前を通ると、

「これ買っていって。」

などと、ちょくちょく声をかけられたりします。自分のことを覚えてもらっているということは、やはりうれしいな、と思います。

「絆」というと、東日本大震災などのような大変な事が起こった時の助け合いだとか、テレビドラマの中で映し出される物語だとか、自分の普段の生活の中では思い浮かばない言葉だと思っていました。

けれど、自分の住む町の人たちやお店との普段の関わりを改めて見返してみると、身近にある地域の皆さん方とのやり取りも「絆」が基本にあるのではないかと思いました。

そこで、私の町と自分との関わりを見返してみるためのヒントにするために、町会活動にも関わっている父にインタビューをしてみました。そこでわかったことがいくつかあり

ました。

その一

父が町会の防犯の関係で警察の方から聞いた話では、ご近所どうしのあいさつが多かったり、ゴミ集積所の清掃がちゃんとしていたりする地域では、空き巣犯罪が少ないということでした。つまり、不審者が目立ってしまって自由に活動しにくいということのようです。

言いかえれば、ご近所どうしの結びつきの強さや、自分たちの住む町を思う気持ちや行動の強さが、犯罪を抑える力になるということです。

その二

父が幼い頃は子どもの数が多かったので、放課後にみんなで遊んでいたそうですが、そんな時に取っ組み合いのけんかになったりするとご近所のおばさんがどこからともなく現れて、こっぴどくしかられたことが何回もあったようです。

そんなときに父の母（私の祖母）は、後でそのおばさんに会った時に、

「先日はしかってくださってありがとうございます。」

と、お礼を言ったそうです。今だったらモンスターペアレントと言われるように、逆にク

レームを言うところでしょうが、当時は「子どもは町のみんなで育てるもの。大人として子どもをしかるのもほめるのも当然」という考え方が当たり前だったようです。父いわく、「怖いけれど優しい、おせっかいおばさん」がたくさんいたとのことです。

その三

世田谷区が中心となった街づくり協議会などの活動によって、道路幅が広くなったり、高い塀が作られなくなったり、広場が確保されたりと、少なくともハード（施設や設備）の面では父が子どもの頃よりは、格段に住み良くなっているそうです。けれど、世代が代替わりつつあることも影響して、かつての一軒家がマンションやミニ住宅、賃貸アパートに建て替わり、それこそ「隣の人は何する人？」が当たり前になってきたようです。その結果、三軒茶屋駅近くのゴミ集積所が格段に汚くなってきているようです。幸い私のご近所は輪番制のゴミ当番が決まっていますし、当番にあたらなくても気が付いた方が積極的に掃除をするせいできれいなものです。父いわく、「人と人との関係性が薄れてきている」からだ、とのことです。

「絆」の意味を辞書で引くと、

絆とは、「動物、他人を束縛し動けなくする」から転じて「人と人との強い結びつき」という意味である、とされています。

ご近所の皆さん方のお付き合いが「強い結びつき」か、というと、はっきり言ってそれほど強いものではないと思います。けれど、強い結びつきが成り立つためには、まずお互いを信頼し、助け合おうとする気持ちが必要だと思います。住む町を良くすることを考えれば、そこに住む私たちがとりあえずできることは、私たち一人ひとりがお互いコミュニケーションを取りながら、積極的に、できる時にできる事をできる分だけすることだと思います。私たちの普段の生活、友達付き合いでは、自分が傷つかないためにも、他人の事にはあまり深入りすることが少ないように感じます。

でも場合によっては「おせっかいおばさん」のような行動が必要かとも感じます。もちろん、突然「おせっかい」してしまっても、受け入れられないかもしれません。大事なのは普段からみんなとあいさつを交わすことなど、当たり前のコミュニケーションを取り続けて、お互いがお互いを思いやる気持ちだと思います。

私たちの「絆」は、そのような、小さな事から始まるのではないでしょうか。

運営委員会委員長賞

ママからママへ、つながるバトン。

飯田　陽子　41歳（東京都板橋区）

「一歩間違えば、私もああなっていたかもしれないな」「他人事に思えないの」「赤ちゃんにもママにも、同情するわ」「胸が詰まるね」

連日のように、母親によって赤ちゃんの命が奪われる事件が報道されています。世間はこぞって母親の資質を問い、母親を厳しく断罪します。でも『ほっこり～の』に赤ちゃんを連れて集まっているママ達の多くは、そんな単純な言葉で、事件を受け止めることはできません。

私だって、同じだったかもしれない――。

産後は、女性の人生において、けっして幸福感に彩られているだけの時期ではありません。からだもこころも、つねにギリギリ。ただ、ときどき、うれしいこともあるから何とかもちこたえられる……。そんな「悲」と「喜」に共感してくれる誰かがいてはじめて、私たちは、母親としての第一歩が踏み出せるのだと思うのです。

東京都北区十条にある、子育て応援塾『ほっこり～の』は、２０１１年の秋、たった一人の主婦の勇気から始まりました。代表の内海千津子は、当時、小学生と幼稚園児の子どもを育てる「ただの主婦」。行政の支援も、篤志家のサポートも、パートナーである夫の応援すらもない状態で、わずかな貯金をすべてつぎ込み起業。十条商店街のはずれにある古くて小さな物件を月10万円で借り、たったひとりでコミュニティサロンを開きます。

子育て中のママが、授乳やおむつ替えで気兼ねなく立ち寄れる場所。働いていないママにもやさしい金額で、楽しい講座やマッサージを受けて自分磨きができる場所。商店街でお惣菜やお弁当を買ってきて、無料でほっこり休憩していける場所――。『ほっこり～の』

は、シニアの街・十条にこれまでなかった、それはそれは子連れママにやさしい空間でした。

しかし、開店そうそう客足は途絶え、閑古鳥が鳴きはじめます。子育て中のママにとって、できたばかりの無名の『ほっこり～の』は得体のしれぬあやしい場所でしかありません。子育て応援！とは書いてあるけれど、はて、児童館でもない、飲食店でもない、エステでもない、ＮＰＯ法人でもない。なにか売りつけられたら嫌だな、怪しい団体だったらどうしよう…。そんな何者ともつかぬ『ほっこり～の』のドアを開けてくれる子育てママは、皆無でした。

考えてみれば当然です。子育て中の女性は、子どもを守ろうと本能的に保守的になるもの。怪しい場所には基本的に近づいてくれません。それでも内海が『ほっこり～の』を開いた理由は、ただただ、子育てママの「居場所」をつくりたいという想いからでした。

子どもを産んだとたん、女性は否応なしに属性を変えさせられます。「○○ちゃんのマ

マ」「××くんのママ」と呼ばれる毎日は、社会で活躍してきたそれまでの自分を、まるで消しゴムで真っ白に消されてしまったかのようです。

自分が自分である、という拠り所がないまま、初めての育児という困難に立ち向かうのは、底なしの沼地で力仕事をするのと同じです。踏ん張れない→うまくいかない→自己評価が下がる→自信を取り戻す場所がない→もっとうまくいかなくなる…。いまや10人に1人は経験するという産後うつやその予備軍は、こんなスパイラルによってうまれるのだということを、内海は2度の産後を通じて痛感していました。

ママに居場所が見つかれば、育児に向き合う力は自然にわいてくる――。

その想いを子育て中のママたちへ伝えるため、内海は狭い十条エリアを奔走します。ある時は重いマッサージベッドを抱えて、ある時はベビーや子ども向けリトミックのキーボードを抱えて。たったひとりでも子育て中のママを見かけたら、語りかけ、耳を傾け、彼女たちの胸の内に寄り添っていきます。

そうして声をかけた人の中には、児童館に行ってみたものの、仲のいいママ同士の輪に入れず孤独感を強めてしまったと悔し泣きしている人がいました。離乳食が進まず行き詰っていたときに、栄養指導でママのスプーンの持ち方が悪い！といわれてすっかりふさぎ込んでいた人がいました。泣き止まない赤ちゃんを抱えて、自分もいつの間にか泣いていたと笑い泣きをする人もいました。カッとして子どもを叩きそうになった自分に、恐怖を感じている人もいました。産後半年間、ほとんど家の外に出ることができず、家族に伴われて体をひきずりながら『ほっこり～の』にやってくる人もいました。

『ほっこり～の』を訪れるママ達は、はじめは「腰が痛い」「目の下のクマがひどい」「ネイルをきれいにしたい」というニーズを満たすため来店してくれます。しかし、よく話を聞いてみると「疲れて家事がうまくこなせない」「子どもの発達が不安で眠れない」「夫とうまくいっていない」という本音が、ニーズの裏側に見え隠れします。ひととき赤ちゃんから手を離して、同じ境遇のママと語り合ったり、愚痴を言い合ったり、お茶を飲

んだり…。それだけで、本人も目を背けていた自分の心の内に気づくことがあるのです。

口コミで『ほっこり～の』の噂が広がり始め、2年、3年、4年と活動は続いていきます。当初は「内海さん、話をきいて！」と駆け込んできていたママ達も、次第に人とつながる力を取り戻し、やがて社会とつながることを考え始めます。

なにか、仕事をしようかな。でも、子どもがいるからきっとムリだよね――。

社会に必要とされたい、と思うことは、産後にいちど失ってしまった「生きる力」を取り戻しかけている証でもあります。

内海は、前向きな想いを持ったママ達に『ほっこり～の』で行う講座の講師や運営スタッフとして力を貸してもらいはじめます。デザインの得意なママがいれば、彼女が活躍できるようチラシ制作の仕事を企業から取ってきます。手芸の得意なママがいれば、作品

を販売する場所を作ったり、他のママ達へ手芸を教える講座を企画します。元保育士というまったく畑違いのママに、大規模なイベントのプロデュースを任せてみたこともありました。「内海さん、ムチャぶりだよ〜!!」。悲鳴をあげながらも、多くのママ達は、周囲が期待していた以上の成果をあげます。そのとき、いちばん驚くのは、ほかでもない本人です。

そして、本稿をしたためている副代表の私も、多くのママ達と同じように『ほっこり〜の』で生きる力を与えてもらった一人です。第一子の出産後、産後のうつ状態にひどく悩まされた私は「どうして家事ひとつ、赤ちゃんのお世話ひとつ、満足にできないんだろう…」という思いを抱えて、夕方になると涙を浮かべながら、数か月間家に閉じこもっていました。

いま『ほっこり〜の』で、同じ状況にある子育てママたちに語りかけるたび、あのころの自分を助けに行っているような、当時の私が救われるような、そんな気分になります。

産後のつらさをに寄り添うことで、孤育てをするママを一人でも少なくしたい。そして、やがて力を取り戻したときに、社会とつながる〝出口〟まで『ほっこり〜の』で見つけていってもらいたい。ママからママへ、つながっていくバトン。東京の片隅、十条という街に根付いた、小さいけれど確かなきずなの話でした。

きずなづくり大賞２０１５　～地域や家族の多様な「つながり」をつくろう～　事業概要

主　催　社会福祉法人東京都社会福祉協議会

後　援　東京都
社会福祉法人東京都共同募金会

応募資格　(1)東京都内在住、在勤または在学の方
(2)東京都内で活動するボランティア団体やＮＰＯ法人で活動されている方

選考方法　運営委員会にて本審査を実施

選考基準　(1)自分の体験や実践が具体的に表現されているか
(2)地域の家族との関わりやつながりがテーマになっているか
(3)個人の体験を超えて、他の人や社会への応援メッセージになっているか

受付期間　平成27年7月1日～平成27年9月30日

きずなづくり大賞運営委員会

委員長

袖井　孝子（お茶の水女子大学　名誉教授）

委　員

井之上　喬（株式会社日本パブリックリレーションズ研究所　代表取締役社長、京都大学経営管理大学院特命教授）

大場　司（東京新聞編集局次長）

髙橋　陽子（公益社団法人日本フィランソロピー協会 理事長）

山崎　敏子（ＮＰＯ法人海外広報協会理事長）

竹内　誠（東京都生活協同組合連合会　代表理事・専務理事）

梶原　洋（東京都福祉保健局長）

横山　宏（社会福祉法人東京都社会福祉協議会　副会長）

（敬称略）

ご協力いただいた企業の皆様

協賛

東京新聞

協力企業等

ＮＥＣネッツエスアイ株式会社
学校法人実務学園
「声の花束」音訳ボランティア有志
七島信用組合
城南信用金庫

（敬称略）

発 行 日　平成28年3月1日
発　　行　社会福祉法人 東京都社会福祉協議会
東京ボランティア・市民活動センター
〒162-0823　東京都新宿区神楽河岸1-1
TEL：03-3235-1171
http://kizunazukuri.net/
（きずなづくり大賞　専用ウェブ）
発行部数　2,500部
印　　刷　（株）美巧社

◆この冊子は東京都共同募金会の助成により作成しました。