

平成 27 年度 一般社団法人みんくるプロデュース 事業報告書

第 1 期

平成 27 年 8 月 19 日～平成 28 年 3 月 31 日

1. 事業の成果

市民と医療者が互いに学び合うカフェ型対話活動を通じて、地域において市民と医療者が対話を通してともに学ぶことを促進した。

また、そうした市民と医療者の対話の場を企画運営できる人材を育成するために、研修プログラムを独自に開発し、講座開催を通して、地域における健康課題の解決に向けて主体的に行動することができる市民・専門家を育成した。そうした人材が全国各地で対話活動を展開し、ネットワークを形成しながら相互に情報交換することでさらに活動の質を高めている。

2. 事業の実施

◆カフェチーム

①第 33 回みんくるカフェ特別企画【「食」と「命」～You are What You Eat～】

日時：10 月 24 日（土）

場所：東京大学本郷キャンパス 福武ラーニングスタジオ

参加者：22 名（申込 25 名）

②第 34 回みんくるカフェ（市民研とのコラボ企画）

「認知症について語り合おう in 文京 ～認知症にやさしいコミュニティケア～」

日時：2 月 14 日（日）

場所：金魚坂カフェ

参加者：12 名

◆地域活動チーム

①谷根千まち歩き企画

日時：8 月 18 日（火）・19 日（水）

参加者：13 名

②本郷まち歩き企画

日時：1 月 24 日（日）

参加者： 名

◆ファシリテーター育成講座チーム

①第12回みんなのファシリテーター育成講座

日時：1月31日(日)

場所：東京大学医学中央図書館セミナー室

参加者：16名

◆Webチーム

①新ホームページのリリース

②新ホームページでのスタッフによる記事掲載スタート

3. 事業の開催概要および開催報告

◆カフェチーム

①第33回みんなのカフェ特別企画【「食」と「命」～You are What You Eat～】

<開催概要>

2015年10月24日(土)13時より、第33回みんなのカフェ 特別企画【「食」と「命」～You are What You Eat～】を開催します。みんなのカフェは、医学の知識や医療従事者の経験に関わらず、誰もががつどい、健康/医療にまつわる身近なテーマで気軽に話し合える語り場です。

■日程：2015年10月24日(土)13:00(受付12:30)～16:00

■場所：東京大学本郷キャンパス 福武ラーニングスタジオ

東京都文京区本郷7-3-1 [詳細の地図を見る](#) >

■申込み人数：【25名(先着順)】

初めての参加の方、医療従事者以外の方も遠慮なくご参加ください！

■テーマ：「食」と「命」～You are What You Eat～

人は食べてきたもので出来ている。身体もマインドもスピリットさえも、、、食べるものに感謝することができたらきっと心穏やかになり、そこから沸き起こるエネルギーは楽しい未来をつくり幸せを感じることができる！

今回のみんなのカフェは、そんな想いを持って「食」を通して様々な活動をされている特定非営利活動法人 国境なき料理団さんと一緒に「食」と「命」についてのコラボカフェを開催します。

始めに本道様が作る色鮮やかな料理を時間をかけゆっくりと体験していただきます。その後、第一線で活躍されてきた本道様の講話とワールドカフェ形式での対話を通して、食べることや生きることについて考えてみたいと思います。

「人」を「良くする」と書いて「食」

あなたにとって食べることは何ですか？ 日常の中で当たり前のようにとっている食事、そ

して食べることで作られる命についてみんなで話し合ってみましょう！

■セッションの流れ

- 12:30~13:00 受付開始
- 13:00~13:10 活動紹介(国境なき料理団、みんくる)
- 13:10~13:50 特別ランチ
- 13:50~14:20 講話(国境なき料理団 本道様)
- 14:20~15:10 ワールドカフェ
- 15:10~15:30 全体共有・まとめ
- 15:30~16:00 クロージング

■参加費：5,000円(昼食を含む) ※参加費は昼食費・会場費・運営費に使用させていただきます

【キャンセル料について】

ご参加をキャンセルされる場合、以下のようにキャンセル料を申し受けます。

- ・前日のご連絡 50%
- ・当日のご連絡 100%
- ・ご連絡なく不参加 100%

②第34回みんくるカフェ(市民研とのコラボ企画)

「認知症について語り合おう in 文京 ～認知症にやさしいコミュニティケア～」

<開催概要>

2025年の認知症患者は、現状の約1.5倍となる700万人を超えと言われています。そのような中、認知症の方を地域の人々が皆で支えていくことの重要性が強調されています。

今回のイベントでは、医療の専門家や地域活動を進めるNPOの方にお話を聞き、その後文京区にゆかりのある皆さんとともに、地域で認知症の方を支えていくことについて対話を通して考えてみたいと思います。

文京区にゆかりのある方なら、どなたでも参加できますので、気軽にご参加ください！

【日時】平成28年2月14日(日) 13時~16時

【会場】金魚坂(カフェ) 東京都文京区本郷5-3-15 <http://www.kingyozaka.com/map.htm>

【対象】文京区にゆかりのある人

- ・文京にお住まいの方、お勤めの方
 - ・文京区で市民活動に取り組んでいる方
 - ・ご家族などが文京区にお住まいの方
- などなど

【定員】15名

【参加費】1000円(ドリンク・軽食含む)

【主催】一般社団法人みんくるプロデュース、NPO市民科学研究室

<開催報告>

第34回みんくるカフェ「認知症について語り合おう！ in 文京～認知症に優しいコミュニティケア～」を2月14日に文京区本郷の金魚坂カフェで開催しました。

今回は、文京区に事務所を構える NPO 法人市民科学研究室（以下、市民研）さんとの共同開催で、みんくるプロデュースが行なうカフェとしては初めて地域を限定して開催しました。テーマは、コミュニティでのケアの力が今後ますます重要となる「認知症」です。当日は、カフェの窓から差し込む光が心地よいお日柄で、文京区にゆかりのある方が12名参加してくださいました。スタッフを含め総勢19名で、美味しいお茶とアップルパイをお供に対話を行いました。

当日のタイムスケジュールは以下です。

- ・オープニング、アイスブレイク（30分）
- ・ミニトーク／認知症に関する事例紹介など（30分）
- ・対話セッション／オープニングクエスチョン「認知症になっても自分らしい暮らし方をするために必要なことは？」（80分）
- ・全体セッション（10分）
- ・明日から自分にできること（10分）

今回は、よりよい対話を目指して参加者が共通の知識を持つことを目的に、対話セッションの前にミニトークタイムを設けました。プログラムは、(1)家庭医でありみんくるプロデュース代表の孫より認知症についての医学的な基礎知識についてのお話、(2)保健師のあべより文京区での認知症の取組みについて簡単に紹介、(3)市民の立場から市民研代表の上田さんと、みんくるスタッフのじゅんこさんからのお話。上田さんからは、認知症の方が語られた体験談の紹介と日本各地で行われている認知症に対する地域での先駆的な事例の紹介がありました。当事者の思いから課題を知り、その課題を解決するために行われている様々な事例を参加者みんなまで共有しました。じゅんこさんからは、新宿区にある「くらしの保健室」の紹介があり、都心で行われているコミュニティケアの一例を知ることができました。



みんくるカフェ_認知症について語り合おう_写真

対話セッションでは、2回に分けて対話をしました。1回目の対話は「認知症になっても自分らしい暮らし方をするために必要なことは？」というテーマで行いました。2回目 1回目の対話を通して得た新たな疑問をテーマに対話を行いました。各グループのテーマは

「壁ってどんな壁があるんだろうか？」

「ひとりひとり違う認知症の方に関わり方やサポートをどうするか？」

「境界にいる人たちの暮らしをどうしたいか？」

というものです。

家族を介護する介護当事者の方、介護を経験し終えた人、また全く介護を経験していないが、お仕事として何かできるのではと考えている人など様々な立場から対話を行いました。

今回の企画にあたって、自分なりに文京区の認知症に関する取組みを調べました。今後、認知症の方が増えていくなかで、介護保険サービスだけでなく、市民や地域がケアを提供していく必要があります。しかし、実際にはケアを必要とする人に直接的なケアを実施できる市民は少ないですし、そういったシステムもまだまだ充実しているとは言えない状況です。

対話の中で「認知症の方にアートの面で何かしてみたい！」と言った発言が出たり、参加者それぞれができることを書いてくださいました。また「不完全な普通」というワードも出てきて、認知症でもそうではない人も、人それぞれの不完全な状態をお互いに受け入れ合える風土になると良いといった、概念的な共通の理解を導き出すことができました。みんくるカフェを通して、市民と医療者がともに未来志向で語り合い、今何が求められていて、それぞれにできることは何なのか、そしてどこに向かうのかを一緒に考えていくことの大切さを痛感しました。

◆地域活動チーム

①8月18日・19日 谷根千まち歩き企画

<開催概要>

【夏だ！ Let's！谷根千まち歩き】

みんくるプロデュースとNPO市民研より、地域・コミュニティでの活動に関心のある学生さん向けに、夏の東京でのまち歩き企画のお誘いです。

みんくるプロデュース HP <http://www.mincle-produce.net/>

NPO市民科学研究室 <http://www.csij.org/>

情緒あふれる「谷根千（やねせん）」（谷中・根津・千駄木）界隈を舞台に、谷根千に詳しい地元の方の案内のもと、

医療だけにとらわれず幅広い視点で楽しみながら「まちを見る、暮らしを知る」ための「まち歩き」企画です。

2日間かけてじっくりと、地域を肌で感じて、インタビューや対話を通して考える貴重な時間を過ごせると思います。

谷根千（谷中・根津・千駄木）界隈は、江戸以来の下町風情が残り、沢山の神社仏閣や旧跡、話題のお店

等があるエリアです。

<http://www.cab-net.co.jp/yanesen/>

【日程】：2015年8月18日（火）～19日（水）

【対象】：学生（地域・コミュニティに関心のある方なら誰でも）

【定員】：15名

【目的】：まちを見る、暮らしを知るとは？まち歩きを通して体験し考えよう。

谷根千の暮らしの魅力と、暮らしの課題をみつけよう。

【集合場所】：NPO市民科学研究室オフィス 市民研：地下鉄千代田線 千駄木駅から徒歩数分

<http://www.csij.org/map.html>

【参加費】：無料（食費等の実費だけいただきます）

【スケジュール】：8/18（火）

11:00 市民研オフィス集合

11:30～12:30 レクチャー&質疑応答

12:30～13:30 ランチ

14:00～17:00 まち歩き（途中1時間のキーパーソンインタビュー）

17:00～18:30 ふりかえり・次の日のプランの話し合い（@市民研）

（19:00～ 希望者は懇親会@市民研にて）

8/19（水）

9:00 市民研集合：オリエンテーション

10:00～13:00 まち歩き

（2グループにわかれて 途中1時間のキーパーソンインタビュー）

13:00～14:00 ランチ

14:00 ふりかえり・まとめ（@市民研）

17:00 解散

<開催報告>

夏休み2015 谷根千まち歩き報告（『市民研通信』第32号2015年9月所収）

みんなくるプロデュースでは、今年の8月に、NPO市民科学研究室（以下、市民研）と協力して、主に医療系の学生や専門職の人々とともに、谷根千（やねせん）＝谷中・根津・千駄木のまち歩きを通して、地域の暮らしと健康を学ぶ2日間のイベントを開催しました。

参加したのは、医学生、看護学生、薬学生、心理学の大学院生、また医師、管理栄養士などの専門職を含め13名の方々でした。みんなくるプロデュースのスタッフは8名参加し、その上、市民研の上田さん、谷根千ナビゲーターの眞鍋じゅんこさん、山崎範子さん、権上かおるさんにもご協力いただきました。

今回のイベントの目的は、まち歩きというフィールドワークを通して、医療目線だけで地域を見るのではなく、地域の「暮らし」を知る中から地域の魅力と課題を発見することとしました。「医療モデル」から「生活モデル」への変換が重要と言われている昨今の医療・介護分野において、専門家にも地域の生活者からの視点を養ってもらうことが狙いです。

1日目の案内役は、フリーライターの眞鍋じゅんこさんです。眞鍋さんは雑誌「散歩の達人」に創刊から関わる一人で、全国さまざまな地域や人々を訪れ、ルポを書かれたりしています。

1日目は主に千駄木と根津を歩きました。まずは、千駄木にある市民研事務所の横、須藤公園から出発し、団子坂を登って、大観音様で有名な光源寺を訪問し、島田富士子さんにお話を伺いました。

島田さんの話で最も印象的だったのは、「縁日や防災を通して地域力を育てる」という話です。数年前から島田さんらが中心となり「ほおずき千成り市」という地元住民による縁日を始めましたが、この縁日のすごいところは、プロ（テキ屋）や行政の手を一切借りずに運営しているところです。それにより「地域力」が養われ、それは防災活動や震災支援活動にもつながっているのです。

千駄木の光源寺を後にして、千駄木ふれあいの杜（通称屋敷森）に行きました。ここは住民によって管理されており、定期的な清掃などは周囲の住民によって行われています。

その後、観潮楼（森鷗外旧宅）の前に到着。その名の通り、昔は海が見えたくらいに高い坂の上にあります。当時、森鷗外は馬に乗ってここから仕事場に通っていたとか。

坂を下っていくと、ネパール料理店「ミルミレ」があります。チェトンさん・インジュナさんご夫妻にお話を伺いました。20年以上前に来日されたご夫婦は、今では日本語も流暢に話されますが、来日してしばらくは地域に馴染めず苦労したそうです。「日本語ができないと仲間はずれだった」とのインジュナさんの言葉が重く響きました。

次に訪問したのは根津の「伊藤風呂店」です。江戸時代より続く風呂桶、箱風呂職人の宮原さん親子の話をお伺いしました。手作りの桶は一切接着剤や釘を使わず、木が持つ自然な曲線を利用して組み合わせ、たがをはめるだけで作られています。しかし時代とともに風呂桶屋は激減し、銭湯屋やガス屋になっていったそうです。そんな時代の流れにも負けず、伝統の技を守り抜いた宮原さんの話に職人としての誇りや、日本人と木を使った暮らしの深い関係などを考えさせられました。最後に、根津の人々の憩いの場である根津神社を訪れて、1日目は終了しました。

谷根千まち歩き2日目は、雑誌「谷根千」を編集していた谷根千工房ゆかりの方々、山崎範子さんと権上かおるさんに案内役をお願いして、主に谷中のまち歩きをしました。

谷中は、戦時中の空襲でも焼け残った地域が多いことから、江戸から続く古い街並みを残しており、また数多くのお寺があり「寺町」と呼ばれています。

まずは、三崎坂沿いを折れて「へびみち」（旧藍染川）を歩き、その後谷中墓地へ向けて進みました。細い路地や階段が多くあり、途中で井戸にも遭遇しました。また大きな木が道の途中に生えていたり、くねくね道が曲がっていたり、歩いているだけで楽しい小道が続きます。

谷中のシンボルツリー「ヒマラヤ杉」は、高さ15メートル、みかどパン店の敷地にあり、元々は戦前、現店主の祖父が鉢植えの状態から育てたものだそうです。この大木も景観保存運動の象徴的存在になっています。

瑞林寺の門前の広い道を通り、民家の間の細い路地を抜け、谷中墓地に出ました。墓地内に桜並木の通りがありますが、昔はここでお花見もやっていたそうです。山崎さんは、墓地というのは怖いところではなく懐かしむような身近なところだったと仰っていました。

彰義隊の戦いのときの銃痕が残る経王寺を見て、その後谷中銀座へ。さらに、よみせ通り商店街を通っ

て「谷中の家」に伺いました。建築ジャーナリストの西川直子さんによる「谷中の家」は、古民家の建築材を残しながらリフォームした家で、今は1階部分をイベントスペースとして開放しています。

西川さんの思いは「古いものをできるだけ壊さずに残す」ということで、そのモデルハウスだとおっしゃっていました。景観保存という視点からはできるだけ古い街並を残したいのに、行政側は建て替えに補助金を出しており、住民と行政でギャップがあることを語っておられました。最後に谷中防災コミュニティセンターと初音の杜（防災広場）、そして1945年3月4日の空襲犠牲者を慰霊した坂下平和地蔵尊を見学し、2日間のまち歩きは終了しました。

夏だ！ Let's 谷根千まち歩き2日目も充実した散策を終え、起点となった市民研事務所に戻ってきました。

学生さんたちとの振り返りでは、「お地蔵様ひとつ、民家ひとつでも歴史があることが分かった」、「市民の努力のもとに『地域力』が構成されていることが分かった」、「雑誌・谷根千の活動が地域のつながりを深めたことが分かった」、「防災や縁日、景観保存を通して地域づくり・まちづくりが行われていることを実感した」など、谷根千の地域づくりと人々の暮らしに関する気づきが述べられていました。

また、「実際に自分で歩いて見て聞くことの大事さが分かった」、「地域を見るときに健康に縛られない視点を得ることができた」、「健康の概念が大きく広がった」などフィールドワーク、つまり自ら歩いて観察することにより得られる視点に関する気づきも得られていました。

さらに、ある方からは「お寺が多くあるのにあまり市民活動とつながっていないのでは?」、「防災の視点と景観保存の視点で建て替え問題などジレンマがあり難しい問題」など問題提起をする視点も見られました。

私を感じたことは、谷根千という地域のあり方がまず特殊であること、つまり、行政区をまたぐ形で生活圏としてこのエリアが多様性を保ちながらもひとつのアイデンティティを獲得している独特な地域であるということ。そして、この地域の人々のソーシャルキャピタル（人々の信頼関係と結びつき）のあり方が、縁日、お寺、景観保存、防災などユニークなものばかりであり、人々がエネルギーであるということでした。

ただ歴史も古いためにコミュニティに閉鎖的な部分もあることを感じましたが、これは全国で共通する問題だと思います。今後、谷根千のような地域の、様々な社会的要因やソーシャルキャピタルが、人々の健康にどのように影響しているか、ということに引き続き注目していきたいと思います。

改めまして、今回お世話になりました眞鍋さん、山崎さん、権上さん、市民研の上田さん、また夏の暑い最中のまち歩き企画に参加して下さった皆様に御礼申し上げます。

みんくるプロデュースは、今後も谷根千地域をフィールドとして、まち歩きや、そこに暮らす人々へのインタビュー、ワークショップなどを開催する予定です。そうした活動を通じて、コミュニティの健康を向上する活動につなげていきたいと考えています。

②1月24日(日) 本郷まち歩き企画

<開催概要>

【みんくる×市民研まち歩き企画第2弾 ～ぶらり本郷まち歩き～】

みんなくるプロデュースと NPO 市民科学研究室より、地域・コミュニティでの活動に関心のある学生さんへ東京のまち歩き企画第二弾のお誘いです。

* みんなくるプロデュース HP <http://www.mincle-produce.net/>

* NPO 市民科学研究室 <http://www.csij.org/>

今回の舞台は、東京大学のある街、文京区本郷です。

本郷は、樋口一葉などを生んだ文豪の街であり、東京大学を中心に出版社、古書店、医療機器店などが集中しています。

歴史を感じるような場所を巡りながら、本郷の街づくりにも貢献している地元の方々にも話を伺います。

「散歩の達人」などでもご活躍のフリーライター眞鍋じゅんこさんを案内人に迎え本郷を歩きます。

医療の視点を一旦おいて、暮らしと歴史といった幅広い視点で街と人と出会いながら「まちを見る、暮らしを知る」ための「まち歩き」企画。地域を肌で感じて、インタビューや対話を通して考える貴重な時間を過ごせると思います。

【日時】：2016年1月24日（日）9:30～15:00

【対象】：学生および社会人（関心がありオープンマインドな方なら誰でも）

【定員】：15名（先着順）

【目的】：まち歩きを通して人々の暮らしと歴史から「健康」との関わりを学ぶ

【集合場所】：本郷三丁目交差点の交番横（本郷薬師鳥居下）

【参加費】：500円（お茶代含む）特別価格!!!

【スケジュール】

9:30 集合（本郷三丁目交差点の交番横-本郷薬師鳥居下）

芙蓉堂薬局 川又様

<http://scuel.me/pharmacy/1340551721/>

http://hongohyakkaten.com/single_12.html

ツリー・アンド・ツリー 林様（学童保育&カフェ）

<http://treeandtree.co.jp/>

魚よし 長谷川様（街づくり活動について）

http://hongohyakkaten.com/single_03.html

11:00 樋口一葉旧居跡 ～右京山真砂住宅～ 路地歩き

12:00 鳳明館 館内拝見

<http://www.homeikan.com/>

13:00 昼食（東大の食堂にて）

14:00 東大構内を散歩 ～医学部の歴史を訪ねて～

（赤門、医学部本館、ベルツ・スクリバ像、三四郎池など）

15:00 解散

◆ファシリテーター育成講座チーム

①第12回健康・医療みんくるファシリテーター育成講座

<開催概要>

【講座の特徴】

講座を通して「対話する意義」を再確認できる

みんくるカフェで行う対話の型（みんくるカフェ方式、ワールドカフェなど）の運営と企画のポイントがわかる！

ファシリテーションの基礎を体系的に学べる！

自分のテーマで第一歩を踏み出すための企画を作成できる！！

市民・患者と医療者の垣根、医療保健福祉の専門性の垣根を超える対話を様々な地域で、様々なテーマで、各地域の人が広げていてもらいたい！ そんな思いから、「すぐに現場で、自分のテーマで実践できる」ことを大切に学びのプログラムを作成しました。あなたの現場で、あなたらしい「みんくるカフェ」を実現しましょう。健康づくり、医療・福祉をめぐる対話をもっと広げたい方、ぜひご参加ください！

【開催日時】 2016年1月31日(日) 10:00~16:30

【プログラム】 ※時間等の詳細が変更になる可能性があります。

- 10:00 オープニング「講座の目指していること」
- 10:30 レクチャー「市民・患者と医療者を対話でつなぐ『みんくるカフェ』」
- 11:00 レクチャー「ファシリテーションの技術」
- 11:30 ランチ&交流会
- 12:30 ファシリテーション演習(1)「みんくるカフェのやり方」
- 13:40 ファシリテーション演習(2)「ワールドカフェのやり方」
- 14:50 レクチャー「カフェの場づくりと開催企画」
- 15:00 ワーク「カフェ型コミュニケーションを企画する」
- 15:30 ワーク「どんな場を立ち上げ運営したいか」
- 16:00 質疑応答と全体ふりかえり
- 16:15 修了式・決意表明
- 16:30 終了

【参加費】 10,000円（下記含む）

◎キット：対話の運営ガイド、企画シート、チェックシートなど、役立つツール付

◎特典：講座修了生のオンライングループ入会（継続的にフォローいたします）

【会場】 東京大学本郷キャンパス 医学図書館3階 M1室

http://www.u-tokyo.ac.jp/campusmap/cam01_02_01_j.html

【主催】 一般社団法人みんくるプロデュース

【参加申込】 参加申込：下記申込みボタンよりお申し込みください。

【キャンセル料について】 ご参加をキャンセルされる場合、以下のようにキャンセル料を申し受けます。

- ・前日のご連絡 50%
- ・当日のご連絡 100%

・ご連絡なく不参加 100%

◆WEB チーム

①みんくるプロデュース ホームページ リリース

<http://www.mincleproduce.org/>

②ホームページでのスタッフによる記事掲載スタート

「カフェ活動の源流 01 対話が始まる時、哲学や科学はみんなに開かれていった」

「カフェ活動の源流 02 大切なのは説くのではなく語り合い、教えるのではなく分かち合うこと」

「一人ひとりの死生学 01 死を学び生(いのち)を知る学問があることを知っていますか？」

「新しい保健師の働き方を考える 01 保健師が登場する場面がどんどん広がっているのはなぜ？」

「新しい保健師の働き方を考える 02 100年前の保健婦と今の保健師、時代が求める役割はこんなにも変わってきた」

「見逃したテレビにヒントが眠っている? ~「NHK 地域づくりアーカイブス」 リリース~」

「青い丸の秘密~糖尿病の予防と治療に世界が意識を向ける日」

以上