

平成 28 年度 一般社団法人みんくるプロデュース 事業報告書

第 2 期

平成 28 年 4 月 1 日～平成 29 年 3 月 31 日

1. 事業の成果

当法人の理念・目的である「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、そのファシリテーションができる人材を育成すること、また、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・専門家を育成すること」の達成に向けて、各事業を実践した。上記理念を達成するため、具体的には、(1)市民と医療者が互いに学び合う対話活動事業（みんくるカフェ）、(2)市民と医療者の対話の場を企画運営できる人材の育成事業（健康・医療みんくるファシリテーター育成講座）、(3)地域における健康課題の解決および健康増進活動を行うことができる人材の育成事業（まちあるき企画等）、(4)その他（WEB 広報活動等）を行った。今年度は新たに 72 名のみんくるファシリテーターが誕生し、合計 280 名のファシリテーター講座修了生が全国において、さまざまな場における対話やカフェ活動を実践しており、そのネットワークも拡大してきている。

2. 事業の実施

■カフェ活動

- (1) 第 35 回みんくるカフェ「看取りや死別をコミュニティで支えあう」

日時：2016 年 5 月 27 日（金）19:00～21:00 場所：つむぐカフェ

参加者：11 名

- (2) 第 36 回みんくるカフェ「認知症について語り合おう in 文京 その 2～認知症にやさしいコミュニケーションケア～」

日時：2016 年 9 月 3 日（土）14:00～16:30 場所：文京区男女平等センター

参加者：9 名

- (3) 第 37 回みんくるカフェ「「看取る」ということについて」

日時：2016 年 12 月 17 日（土）15:30～18:00 場所：金魚坂カフェ

参加者：11 名

- (4) 第 38 回みんくるカフェ「いつまでも美味しく食べるために～飲み込む力と老いを考える～」

日時：2017 年 3 月 12 日（日）10:00～12:00 場所：アカデミー茗台

参加者：23 名

■ファシリテーター育成講座

(1) 第 13 回健康・医療みんくるファシリテーター育成講座

日時：2016 年 5 月 8 日（日）11:00～17:30 場所：東京大学医学図書館

参加者：16 名

(2) 健康・医療みんくるファシリテーター育成講座・特別版@金沢

日時：2016 年 5 月 21 日（土）12:00～15:00 場所：食事の教室くでん（金沢市）

参加者：9 名

(3) 第 14 回健康・医療みんくるファシリテーター育成講座

日時：2016 年 7 月 17 日（日）11:00～17:30 場所：東京大学医学図書館

参加者：15 名

(4) 第 15 回健康・医療みんくるファシリテーター育成講座

日時：2016 年 11 月 20 日（日）11:00～17:30 場所：東京大学医学図書館

参加者：16 名

(5) 第 16 回健康・医療みんくるファシリテーター育成講座

日時：2017 年 2 月 5 日（日）11:00～17:30 場所：東京大学医学図書館

参加者：16 名

■ 地域活動

(1) [漱石没後 100 年] みんくる本郷・千駄木まち歩き ～漱石と鷗外の足跡をたどり、歴史と地域の魅力を再発見する～

日時：2016 年 7 月 9 日（土）11:30～16:00

集合場所：東京大学医学図書館

参加者：4 名

■ WEB 広報活動

(1) ホームページでのイベント告知・ブログ記事掲載

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

(2) Facebook ページでのイベント告知・ブログ記事掲載

<https://www.facebook.com/minclecafe/>

3. 事業の開催概要および開催報告

■ カフェ事業

(1) 第 35 回みんくるカフェ「看取りや死別をコミュニティで支えあう」

日時：2016 年 5 月 27 日（金）19:00～21:00

場所：つむぐカフェ（文京区千駄木 2-8-3）

参加者：11 名

ゲストスピーカー：山崎浩司さん（信州大学医学部保健学科准教授）

[開催報告]（ブログより）

5 月 27 日(金)第 35 回みんくるカフェを行いました。今回のテーマは「看取りや死別をコミュニティで支えあう」。ご自身が大切な方を亡くした経験を持つ方、また、医療者として大切な人を亡くされた方とかかわりの経験のある方など、12 名の方が参加してくださいました。会場となったカフェは畳スペースもあり、普段は子育てママがお子さんを連れて集まることが多いという温かな雰囲気が漂う空間でした。お店ではとてもおいしいシフォンケーキを用意してくださいました。

看取りや死別は特別なことではなく、誰でもが経験することです。しかし、悲しさを言葉にすること、また話題にすることに難しさを感じることはないでしょうか？そんな問いから今回のみんくるカフェを企画しました。

まずは対話の前に「看取りや死別を地域で支えることについて」というテーマで、信州大学の山崎浩司先生にお話していただきました。山崎先生は、死生学を専門とし、大学教育に携わる一方で、ひとびとが支えあいながら生きていくのがあたりまえであるような社会をつくることを目的として、信州松本で活動する市民団体ケア集団ハートビートのメンバーでもあります。山崎先生からは、ハートビートの実際の活動として、分かち合いの会の開催や、電話や訪問での個別対応、また地域社会にでられない人へのケアも重要と考え、一人でいても情報を得ることができ、具体的な支援につなげられるようにと「大切な人を亡くしたとき」という冊子を作製されたことなどについてお話しいただきました。

その後、みんくるカフェ形式で対話がスタートです。オープニングクエスションは「よい死別、看取りってなんだろう？」

この問いから対話が始まりました。時間の流れでその価値観が変わってくるものであとなってから良くなるもの、つながりが大切、生きているうちに考えることが大切など、それぞれのテーブルでは、参加者の方々から発せられる様々な言葉が重なりあっていきました。そして、3 つのテーブルそれぞれで、その対話をもとに次の対話のテーマを決めていただきました。続く対話のテーマは、「つながりをどうつくるか？」「精いっぱい生きるとは？」「自分の死について考える」と、同じ問いから 3 つの異なるテーマの対話へとつながっていきました。



そして、最後に各テーブルでの対話の内容を参加者全員で共有しました。空間というコミュニティにこだわらず、時間を共有できるようなコミュニティとしてのつながりの有効性や迷惑をかけないから迷惑をかけあえる仲になれるような関係が大切、コミュニティの中のお寺をもっと利用しよう、ご住職とお話してみよう、死に方は選べないが、死を受け入れる心づもりをもつこと、それはすなわち生き方につながるのでは、といったように、テーブルの対話テーマは異なっても、それぞれのテーブルの対話の内容はしっかりと関連しあっている印象でした。

2時間という時間はとてもタイトで、もっと時間があつたらとも思いました。でも、もう少し自分で考えてみようという余韻を残して終了の時間を迎えました。

最後に参加者の方々からの感想をご紹介します。

- * 死に関して対話できる機会は大切だと思いました。
- * 人それぞれ感じ方が違うことを改めて感じました。
- * 死は一瞬のことではない。長い時間の中にある。あるいはひとときのお別れ。
- * 主観的に納得できることが一番大事。
- * 死に方は選べない。そこからすべてがスタートできそう。

参加していただいた皆さま、ありがとうございました。また、「死」や「生きること」について対話できる場をみんくるカフェで作っていきたいと思います。

(文責：菊地)

ユニティケア～」（NPO 市民科学研究室との共同開催）

日時：2016 年 9 月 3 日（土）14:00～16:30

場所：文京区男女平等センター研修室 D(文京区本郷 4-8-3 本郷真砂アーバンハイツ 1F)

参加者：9 名

ゲストスピーカー：渋谷さん（文京区高齢者あんしん相談センター本富士分室）

[開催報告]（ブログより）

みんくるスタッフのあべちゃんです。

2016 年 09 月 03 日に、みんくるカフェ「認知症について語り合おう！in 文京その 2」を開催しました。昨年 2 月に同じテーマで開催しましたが、今回はその 2 回目となります。前回は認知症の基本的な理解と先駆的な取り組み事例について対話をしました。今回は、具体的な個別の事例から考えることを中心としました。ゲストスピーカーには、日頃から認知症の方への支援をお仕事としていらっしゃる高齢者あんしん相談センター本富士分室の渋谷さんをお招きしました。

オープニングトークで渋谷さんから文京区の取り組みや大牟田市の取り組みについてお話いただいた後、個別の事例を 2 つお話いただきました。お一人暮らしの認知症の方の事例と、子育て中の娘さんが認知症の母親を介護する事例です。対話の前に、紹介していただいた事例の当事者の立場になって考える個人ワークを行いました。事例に登場する人物が、もし自分だったら、という形でリアルに自分の対場に置き換えて、どのような気持ちや考えになるか書き出しました。個人ワークの後は、2 つのグループに分かれて対話の時間です。

今回オープニングクエスチョンは、「自分に身近な人が認知症になったときにどう生きていきたいか？」でした。中間振り返りを経て、それぞれのグループの対話のテーマは「いい支え方とはどんなものか？どう地域で支えていくか？」「互いに関心を持ちあえる地域になるためにはどうしたらよいか？」となりました。



参加者アンケートでは、様々な感想をいただきました。 ・ 認知症は福祉・保健・医療の部門より更に

広い関係者の中で議論されるとよいのではないかと。すごく広い知恵が出てきそうです。

- 認知症になったらどうしてほしいか、周りの人に伝えておくようにすることが必要だと思った。

- 認知症について知ることで、対応も知ることができ、人を尊敬するとはどういうことなのかを振り返られたので、人とおコミュニケーションの取り方が変わりそうな気がします。

- 認知症のテーマであったが、これに限らないと思った。今のところ身近なテーマではないが、今だからこそ準備が必要であり職場でのその活用性が高いと感じた。

自分事として考え、その考えや感じたことを対話で共有することで、明日からできる具体的な行動をイメージすることができたと思います。

認知症を切り口に、地域の繋がりの大切さやお互いに関心を持つことの重要性に気づけた貴重な時間になりました。

(文責：川田)

(3) 第 37 回みんくるカフェ「『看取る』ということについて」

日時：2016 年 12 月 17 日（土）15:30～18:00

場所：金魚坂カフェ（文京区本郷 5-3-15）

参加者：11 名

ゲストスピーカー：鈴木勝己さん（文化人類学者）

[開催報告]（ブログより）

2016 年 12 月 17 日（土）第 37 回みんくるカフェを行いました。

今回のテーマは「『看取る』ということについて」。死生学に関連したテーマです。当日は、医療・福祉・介護に従事されている方、学生さん、市民の立場で、といったように様々なバックグラウンドを持つ 10 名の方が集まってくださいました。今回の会場は本郷にあるカフェ「金魚坂」。店内はレトロな雰囲気、が漂い、ゆっくりとした時間が流れる落ち着いたカフェです。

まずは対話の前に、文化人類学者の鈴木勝己さんから、「タイ・エイズホスピス寺院における看取り」というテーマでミニレクチャーをしていただきました。エイズホスピス寺院とは治療を行う医療施設ではなく、仏教徒として「生」と「死」を見つめなおすために功德を積む場であり、そこには死にゆく人に対する「何もしないケア」というものが存在するそうです。死の間際とは、死にゆく人が来生へ転生する準備の時であり、それはヒトから神的な存在になる時でもあり、現生のヒトがむやみに声をかけてはいけないという背景があるということです。そしてそこには「儀礼的死」という「死」があります。これは、「宗教的に意味づけられた社会死のかたち」と説明され、死者となった後も、寺院においては「儀礼的死者」

として存在し続けるのです。寺院ではたくさんの方が亡くなりますが、一人ひとりが自分の身に起こった事実を受け入れ、苦しい中でも口角を挙げて作る笑顔が印象的だそうです。それはタイの人々が重んじる「穏やかな死」を象徴しているとも考えられるそうです。



ミニレクチャーの後はみんなカフェ形式で対話を行いました。

「あなたはどのように最期の時を迎えたいですか？」というオープニングクエスチョンから対話が始まりました。このテーマで対話する中で、一人ひとりの気づきや疑問をきっかけに、次の対話のテーマをそれぞれのテーブルで決めていただきました。3つのテーブルの対話テーマは、「穏やかさの生まれるところ?」「自分らしさをどう表現するのか?」「あなたは最期をむかえるためにどのように生きたいですか?」。同じクエスチョンから少しずつ趣きの異なるテーマにつながりました。

そして、最後に3つのグループでの対話の内容について参加者全員で共有しました。印象的だったのは、3つのグループから「関係性」「つながり」という共通するキーワードが出てきたことでした。生から死への「つながり」、人と人との「つながり」、生きているときからはじまる人と人との「関係性」、そして自分らしくというのは人との関係性の中で生きていく……。人の「死」というものは時間軸の中のある点ではありますが、「死」はひとりのものではなく、人との関係性の中で継続していくものといえそうです。2時間半という時間はあっという間に過ぎ、外はすっかり日が暮れていました。みんなカフェも終了です。

最後に参加者の方からいただいた感想を一部ご紹介します。

- 自分らしい最期は、自分だけでつくられるものではないこと
- たすけて、と言うことは自分へのゆるし
- つながりの作り方、つくることの大事さを実感しました。

- 笑顔を大切にしていきたいと思いました。
- 「看取る」ことは、人と人との繋がりを必要としているのだということ

死は個人の体験だが、関係性の中でも意味を持つのだということ。

また、みんなくるカフェでは今後も死生学に関するカフェを引き続き開催していきたいと思います。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました！

(文責：菊地)

(4) 第38回みんなくるカフェ「いつまでも美味しく食べるために～飲み込む力と老いを考える～」

(NPO 市民科学研究室との共同開催)

日時：2017年3月12日(日) 10:00～12:00

場所：アカデミー茗台 5F 実習室(文京区春日 2-9-5)

参加者：23名

ゲストスピーカー：亀井倫子さん(訪問診療歯科医)

[開催報告]：省略

■ファシリテーター育成講座

(1) 第13回健康・医療みんなくるファシリテーター育成講座

日時：2016年5月8日(日) 11:00～17:30

場所：東京大学本郷キャンパス医学図書館3階 M1 室

参加者：16名

(2) 健康・医療みんなくるファシリテーター育成講座・特別版@金沢

日時：2016年5月21日(土) 12:00～15:00

場所：食事の教室くでん(石川県金沢市高岡町 12-13)

参加者：9名

(3) 第14回健康・医療みんなくるファシリテーター育成講座

日時：2016年7月17日(日) 11:00～17:30

場所：東京大学本郷キャンパス医学図書館3階 M1 室

参加者：15名

(4) 第15回健康・医療みんなくるファシリテーター育成講座

日時：2016年11月20日(日) 11:00～17:30

場所：東京大学本郷キャンパス医学図書館 3 階 M1 室

参加者：16 名

(5) 第 16 回健康・医療みんくるファシリテーター育成講座

日時：2017 年 2 月 5 日（日）11:00～17:30

場所：東京大学本郷キャンパス医学図書館 3 階 M1 室

参加者：16 名

* 各回の詳細な開催報告は省略

■ 地域活動

(1) [漱石没後 100 年] みんくる本郷・千駄木まち歩き ～漱石と鷗外の足跡をたどり、歴史と地域の魅力を再発見する～

日時：2016 年 7 月 9 日（土）11:30～16:00

集合場所：東京大学医学図書館 3F セミナー室

コース：東京大学本郷キャンパス（ベルツ像、三四郎池、コンドル像、正門）、本郷通り、更新館横、S 坂、みのりカフェ、根津神社、漱石「猫の家」跡、藪下通り、森鷗外記念館、団子坂、光源寺

参加者：4 名

[開催報告]（ブログより）

さる 7 月 9 日（土）に「みんくる本郷・千駄木まち歩き～漱石と鷗外の足跡をたどり、歴史と地域の魅力を再発見する～」というイベントを開催しました。参加したのは一般の方 4 名とスタッフ 3 名。当日の天気は小雨でしたが、かんかん照りよりも過ごしやすく、雨の中のまち歩きもまた風情がありました。ナビゲーターは東京大学医学部講師で、みんくるプロデュース代表の孫がつとめました。孫は東京大学医学部卒なので鷗外は大先輩にあたります。そしてこの日、7 月 9 日は森鷗外の命日であることが判明！なんという偶然でしょう！

まずはランチを食べながら、孫より今日のコースと、夏目漱石、森鷗外に関する情報のミニレクチャー。現在の地図に加えて、森鷗外立案の「東京方眼地図」という明治時代の地図も見比べました。この地図では「第一高等学校」（現在の農学部）、「美術学校」（現在の東京芸大）など昔の表記が楽しめます。

さて、まち歩きに出発です。まずは東大構内のミュルレル像、スクリバ・ベルツ像を見学。いわゆる東大初期のお雇い外国人教師です。ミュルレルは明治 4 年に着任し、東大医学部で最初の医学教育改革をやった人でした。彼は医学部教育を 7 年とし、最初の 2 年の基礎科学教育を重視しました。その後、雨の中の三四郎池を見学。そして安田講堂前を通り、工学部のコンドル像へ。ジョサイア・コンドルは日本の

建築学の父であり、鹿鳴館や旧岩崎邸の設計者です。このコンドルの立像、東大内の数ある銅像の中でも珍しい全身像であり、その立ち姿がカッコイイのです！伊東忠太による制作で、台座の二体の怪物も独特なデザインで注目です。その後、東大正門を通り、本郷通りを農学部方面へ歩きました。

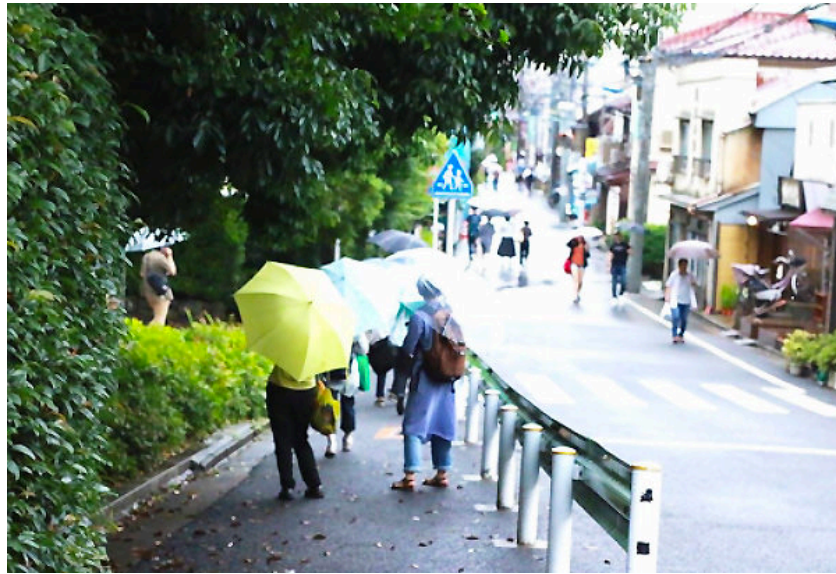


東京大学本郷キャンパスの正門から出た一行は、本郷通りを北へ向かい、東大前駅のところを右に入りました。すぐに左に折れると、そこは東大地震研究所にそった道となっており、車や人があまり通らない閑静な通りになっています。左に朱塗りの表門がある西教寺を見て、少し奥に進むと左手に「更新館」というレトロな旅館が見えました。1948年創業、木造瓦屋根の昔ながらの旅館です。

本郷はその昔、旅館が数多くあった旅館街でした。その理由は、旅館は下宿屋を兼ねており、学生街であった本郷に需要が多くあったためです。しかし今年の3月には朝陽館という有名な老舗旅館が廃業し、残るのはこの更新館、そして鳳明館、機山館（しかしホテル形態）くらいになってしまいました。

そのまま道を進み、地震研にそって右に折れると、そこは緩やかな坂になっており、S坂（新坂・権現坂）と呼ばれています。ここは森鷗外の「青年」という作品に次のように書かれていることから「S坂」と呼ばれるようになりました。「地図では知れないが、割合に幅の広い此坂はSの字をぞんざいに書いたように屈曲してついている。」

確かに、坂を下ると左に根津神社が見えて来るあたりからSの字に屈曲しているのが良く分かります。S坂を下り、左手に根津神社の大鳥居を見ながら進むと、右手に古い染物屋があり、その壁のところに「根津遊郭の跡地」とあります。ここは江戸以来、岡場所（遊郭）があった場所なのでした。吉原に次ぐ規模の大きな遊郭だったのですが、一高・東大がこのすぐ隣に出来るに及んで、明治20年に根津遊郭は廃止されました。日本を代表する大学のすぐ側に遊郭があるとはけしからん、ということだったのでしょう（笑）森鷗外の「キタ・セクスアリス」にも根津遊郭に通い詰めて退学になる医学生の話が出てきます。そこをさらに不忍通り側に進むと「みのりカフェ」があります。ここでお茶とケーキを頂きながら休憩となりました。



みのりカフェで美味しいお茶・珈琲とケーキをいただいて、一行は根津神社に向かいました。根津・千駄木界隈は文士が多く住んでいたため、根津神社はさまざまな文学作品に登場します。楼門の脇には、漱石や鷗外が腰かけて作品の構想を練ったといわれる「文豪憩いの石」と言われる細長い石がありました。そのすぐ側に、石造りの水飲み場があるのですが、これは陸軍軍医だった森鷗外が日露戦争戦利砲弾を飾るための台座を奉納したものです。裏に「森林太郎」の名前が彫られています。

根津神社を裏門に抜けると、日本医科大学に出ます。その近くに夏目漱石の旧居跡がありました。通称「猫の家」と言われたこの家で、漱石は「吾輩は猫である」の執筆をスタートさせました。煉瓦塀の上に可愛い猫のオブジェがあります。

日医大の裏手、通称「解剖坂」をくだります。突き当たりの道が「藪下通り」で、本郷台地中腹の古い崖道となっています。団子坂方面にのぼっていくと、右手がどんどん崖になっているのが分かります。左手は江戸時代、太田摂津守の下屋敷があり、そこに「千駄木ふれあいの杜」（通称屋敷杜）という緑地がありました。

藪下通りをのぼって行き、一番高台になったところに森鷗外の旧宅「観潮楼」が見えました。ここは現在、文京区立森鷗外記念館となっています。当時ここからは東京湾を眺めることができたため「観潮楼」の名がつけられました。この前の道は観潮楼を訪問する来客の通り道であり、鷗外自身の散歩道でした。コンクリート造りの洒落たデザインの記念館の中には鷗外カフェや鷗外図書館があります。地下の展示室以外は無料で入館することができました。奇しくもこの日7月9日は鷗外の命日にあたり、まるで鷗外に導かれているかのような一日となりました。

ここでまち歩きはお開きとなり、その後希望者だけで光源寺で開催されている「ほおずき千成り市」へと向かいました。。。

(文責：孫)

4. 事業の総括

カフェ活動は4回開催、地域活動はまち歩き企画を1回開催し、ファシリテーター育成講座事業を5回開催した。

カフェ事業に関しては、年4～5回の開催を予定していたが、ほぼ予定通り実施することができた。看取り・死生学、認知症や嚥下食といった、超高齢社会を反映したテーマで進めている。今後も、社会的にニーズが高いテーマについて、先駆的な対話の取り組みを続けていきたい。

ファシリテーター育成事業に関しては、新たに72名のみんくるファシリテーターが誕生し、これまでで合計280名のファシリテーター講座修了生を送り出してきた。現在、北海道から九州まで全国において、さまざまな場における対話やカフェ活動が実践されており、そのネットワークも拡大してきている。各回16名の枠は、短期間で申し込みが定員に達する状態が続いており、全国的に本講座のニーズが高いことが伺える。今後の課題として、修了生の継続的なサポートや、スキルをブラッシュアップできる機会の提供、その後の効果検証などが挙げられる。次年度も年4回の定期開催を継続したい。

地域活動事業は、当初2～3回のまち歩き企画などを予定していたが、わずか1回の開催にとどまっている。現在、当法人の主力活動がファシリテーター育成講座とカフェイベントの開催となっており、それらの活動に多くの力を割いている状態である。次年度も、無理のない範囲で地域活動イベントを開催する予定としている。

(以上)

報告書作成者：

一般社団法人みんくるプロデュース 代表理事

孫 大輔

2017年4月1日