

平成 29 年度 一般社団法人みんくるプロデュース 事業報告書

第 3 期

平成 29 年 4 月 1 日～平成 30 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）を中心に活動した。今年度は新たに 31 名のみんくるファシリテーターが誕生し、計 300 名以上のファシリテーター講座修了生が誕生し、全国において活躍している。また、初めての試みとして「みんくるファシリテーター育成講座アドバンス編」を開催し、12 名が参加した。

2. 事業の実施

■ カフェ活動

(1) 第 39 回みんくるカフェ「がんとともに生きる～当事者と医療従事者のぶっちゃけトーク～」

日時：2017 年 6 月 11 日（日）14:00～17:00

場所：株式会社ワークハビネス社

参加者：15 名

(2) 第 40 回みんくるカフェ「フィンランドのダイアログ」

（※第 80 回医療と福祉を語る会とのコラボ）

日時：2017 年 7 月 27 日（木）19:00～20:30

場所：みのりカフェ

参加者：20 名

(3) 第 41 回みんくるカフェ「笑顔の効能～最速の関係作り～」

日時：2017 年 12 月 6 日（水）19:00～21:00

場所：珈琲 金魚坂

参加者：12 名

(4) 第42回みんなくるカフェ「LGBTQsを語ろう：性と医療のあれこれ」

日時：2018年2月15日（木）19:00～21:30

場所：FARO COFFEE&CATERING

参加者：15名

■ ファシリテーター育成講座

(1) 第17回健康・医療みんなくるファシリテーター育成講座

日時：2017年6月3日（土）11:00～17:30

場所：東京大学本郷キャンパス 医学図書館

参加者：16名

(2) 第18回健康・医療みんなくるファシリテーター育成講座

日時：2017年9月30日（土）11:00～17:30

場所：東京大学本郷キャンパス 医学図書館

参加者：15名

(3) みんなくるファシリテーター育成講座～THE NEXT STEP～

日時：2018年2月11日（日）10:30～16:30

場所：台東区立 上野区民館

参加者：12名

■ 地域活動

なし

■ 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 39 回みんくるカフェ「がんとともに生きる～当事者と医療従事者のぶっちゃけトーク～」

日時：2017年6月11日（日）14:00～17:00

場所：株式会社ワークハピネス社（東京都港区浜松町 2-6-2 浜松町 262 ビル 2 階）

参加者：15名（+共催団体「キャンサーペアレンツ」からの参加もあり）

ゲストスピーカー：西口 洋平さん（一般社団法人キャンサーペアレンツ代表）

【開催報告】（ブログより）

2017年06月11日に開催した第39回みんくるカフェ「がんとともに生きる～当事者と医療従事者のぶっちゃけトーク～」は、キャンサーペアレンツさんとの共同主催でした。およそ30人の当事者と医療従事者が参加しました。会場は浜松町のワークハピネス社の素敵なワークショップスペース。珈琲などを飲みながら、参加者で自由な対話を行いました。

共催団体の「キャンサーペアレンツ」は、子どもを持つがん当事者同士が出会うコミュニティサービスです。

キャンサーペアレンツ主宰の西口洋平さんは、自らもがん当事者です。2015年に、ステージ4の胆管がんを診断された際、同世代のがん体験者が周りにおらず、相談できる人がいないことを痛感されたとのこと。また、子どもを持つがん患者が毎年約6万人（2015年国立がん研究センター調べ）増え続けている事実を目の当たりにし、自らも娘さんを抱える親として、子どもをもつがん患者でつながれる「キャンサーペアレンツ」を2016年春に開設されたそうです。

最初に主催者である西口さんと孫からオープニングトークをしたあとに、ワールドカフェ形式で対話を行いました。テーマは「仕事のこと」「家族のこと」「食事のこと」の3つでした。対話の内容を簡単にご紹介します。

「仕事のこと」

- ・医療者ががん患者の仕事のイメージがしづらい。もっと当事者と医療者が気軽に話せる対話の場があると良いのでは
- ・がん患者でももっと働きたい人もいる。会社側との対話が重要だろう。しかし、がんであることを打ち明ける際の難しさもある
- ・がんは、まだ死んでしまう病気という単一的なイメージがあり、言葉にする難しさがある

「家族のこと」

- ・子どもはいくつくらいになったら「死」について理解できる？自分のことをきちんと知ってもらうために、子どもが小さい頃から話をする人も。それぞれの家族の中で考えがある。
- ・医療者から当事者への伝え方は信頼関係の構築が基本。また年代によっても変えるべき
- ・当事者ばかりではなく、その家族のケアも大事。特に配偶者は、不安定な心理になることも多い。配偶者の声を聴いてもらえる場もほしい。
- ・家族にがんのことを話すことで家族の中での関係性や役割が変わった
- ・家族の立場からも「知った」ことを伝えないと、当事者が話してくれず「おいてけぼり」のような気持ちになったことも
- ・家族の中でお互いが思いやって「遠慮」をしてしまうことも

「食事のこと」

- ・食べられなくなる、そのバリエーションも人それぞれ。アーモンドだけ食べられた！うなぎが食べたい！というところから食欲が回復していったなど
- ・抗がん剤による味覚障害の出方もそれぞれ（しょっぱいが「辛い」になる等）：3～4日の短期間の場合もあれば、数年以上と長期間続く方も



- ・塩分が分からなくなり、料理を作るときに初めて気付き、それ以来食事を作ることがストレスに
- ・家族の食事と分けて作る負担がある。からあげが食卓から消えて子どもが泣いてしまった方の話
- ・がん患者だってお酒飲みたい：ほどほどならいいのでは

対話の中で特に印象に残ったのは、こうしたことについて「聴いてもらう場」がほしいということ。気軽に話せる場、聴いてもらえる場が、当事者のために、あるいは家族のためにもっと増えてほしいということでした。

今回のみんなくるカフェは、がん患者やその家族と医療従事者の対話の場ということで、少しでもこうしたニーズに応える場を提供できたとしたら幸いです。

最後に、キャンサーペアレンツの西口様、また参加していただいたすべての方に感謝申し上げます。（文責：孫）

(2) 第 40 回みんなくるカフェ「フィンランドのダイアローグ」

（※第 80 回医療と福祉を語る会とのコラボ）

日時：2017 年 7 月 27 日（木）19:00～20:30

場所：みのりカフェ（東京都文京区根津 1-22-10 SIGNE COFFEE 内）

参加者：20 名

※患医ねっとが主催する「医療と福祉を語る会」との共同開催

【開催報告】（ブログより）

7 月 27 日に第 40 回みんなくるカフェ「フィンランドのダイアローグ」を開催しましたので報告します。今回は、患医ねっとが主催する「医療と福祉を語る会」（こちらは第 80 回！）との共同開催でした。仕事終わりのおよそ 20 名が根津のみのりカフェに集い、飲食をしながらの楽しい会となりました。今回のテーマは「フィンランドのダイアローグ」でした！

まずは、代表の孫よりミニトーク。

フィンランドで 1980 年代に始まった精神保健改革としてのオープンダイアローグ。精神疾患の患者を「対話」で癒す取り組みです。この実践により、フィンランドの西ラップランド地方を中心に、薬物治療の使用量が 1/3 から 1/4 に減少し、入院病床数も 1/4 になりました。当時、欧州を中心に起きていた「脱施設化」の流れと軌を一にして、フィンランドでも精神患者を入院して治療するのではなく、地域の共同体・ネットワークの中で回復させていこうという流れが起きたのです。

そして、フィンランドのダイアローグの根底に流れているのがミハイル・バフチンの「ポリフォニー（多声性）」の概念です。ドストエフスキー小説の研究者だったバフチンは人間存在そのものが「対話」の中で形成されていく存在であること、対話は、常に発話に対して応答されるべきこと、その一つ一つがどれも主役になることなく対等であることなどを主張しました。今や、オープンダイアローグは欧州を中心にアジアやオセアニアなどにも広がって来ています。日本では、東京や埼玉で一部の精神科クリニックなどで実践が始まっています。「今後、医療に限らず、教育や福祉など多くの領域で予防的

な取り組みも含めて、ダイアログが広がることに貢献していきたい」との言葉で締めくくられました。

そのあとはグループトークでした。4テーブルに別れ、みのりカフェの美味しいパスタやドリンクを楽しみながら、お互いに感じたことを自由に話されていました。

「果たして日本には対話の文化が根付くのか」

「そもそも日本では本音で話せる対話の場が少ないのでは」

「ダイアログの取組みは人間性を回復させるものではないか」

「医師などの権威性を感じさせない対話の場作りは難しいのでは」

「文字だけのコミュニケーションと対面のダイアログの違いは？」

「対話の場で自分のことについて多くの人が話してくれている安心感があるのでは」

「医療というシステムの中で、まずは当事者が自由な話をしても受け入れられる安心感があるのでは」

「医療の場は専門分野や臓器別に分断されている。そもそも人間全体を見るというところにダイアログは戻す力があるのでは」



最後に話題提供者の孫からは「フィンランドでも80年代はまったく同じ状況でした。つまり、医師主導の権威主義的な医療だったのです。それが看護師や心理士を中心に、脱権威化、脱施設化という人間中心主義的な運動の中でオープンダイアログが普及しました。今の日本でも実はそうした「水平性」を求めるニーズが高いからこそ、今後求められていくのではないのでしょうか」と、希望を感じるコメントで会は終了しました。

最後に、患医ねっとのみなさま、また参加していただいたすべての方に感謝申し上げます。（文責：孫）

(3) 第41回みんなくるカフェ「笑顔の効能～最速の関係作り～」

日時：2017年12月6日（水）19:00～21:00

場所：珈琲 金魚坂（東京都文京区本郷 5-3-15）

参加者：12名

ゲストスピーカー：並木恵祐さん（合同会社 INs ソリューションズ 代表社員、
神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部人間総合学科 助手）

【開催報告】（ブログより）

12月6日（水）@文京区に第41回みんくるカフェ「笑顔の効能～最速の関係作り～」を開催しましたので報告いたします。今回は12名の方々が参加していただき、テーマの通り笑顔いっぱいの会となりました。

最初に、ゲストスピーカーの並木恵祐さん（ぼんさん）から「笑顔」の発生の仕組みと身体・心・社会への効能についてお話いただきました。心理学に関する講義・研修や、カウンセリングも行っているぼんさん。

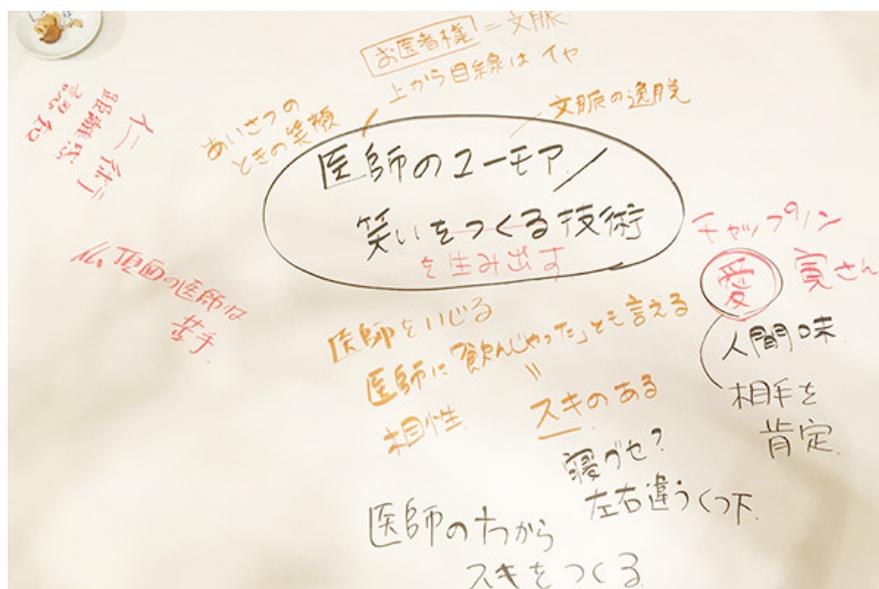
笑いが生まれるポイントは、「文脈からの逸脱」、「緊張と緩和」、そして安全な場であること。そうして生まれた笑いは、自律神経の活性化などを介して身体を健康にし、そして人間関係の形成にも寄与します。カウンセリングの場面でも、相談者を笑顔にすることが重要視される場面も多いのだそうです。

「とにかく笑ってけば何とかなる！」という締めの一言で、笑顔の効能を最大限に伝えていただきました。

次に、みんくるカフェ形式の対話セッションを実施しました。

オープニング

クエスチョンは、「あなたにとってユーモア／笑いとは何ですか？」。日常に欠かせないもの、楽しいこと、関係性、潤滑油、といった答えが出てきました。また、共感できる笑い



できない笑いがある、東北と関西の笑いの違いは何だろう？といった関連意見もたくさん出てきました。

話した内容をふり返った後、さらに深めたいテーマを決めて、グループトークを続けました。それぞれ「医師のユーモア／笑いを生み出す技術」、「笑いとうモア」、「共感

できる笑いと共に感できない笑いの違いは？」と設定されました。

「医師のユーモア／笑いを生み出す技術」では、立場が上の医師のほうから「スキ」を作ると良いのでは、とか、逆に患者のほうで医師を「いじる」ことができるような関係性を作るとよい、などの意見が。ユーモアというのは「人間味」や「愛」が基本だと思うから、まずは相手を肯定し、そこから文脈を逸脱するとよい、という話などが出ました。

カフェの落ち着いた雰囲気の中で、どのグループも笑顔で対話を楽しんでいました。参加者の皆さまからは、「生活でも仕事でも笑顔を大切にしていきたい」、「人と接する仕事なので、人に笑ってもらえるようにしたい」といった声が聞かれました。こう書いている私も、ふとした時に「あ！笑顔を大切に！」と意識するようになり、笑顔の効能を実感しています。

素敵な話題提供をくださったぽんさん、そして参加いただいた皆さまに感謝申し上げます。

(文責：栗本)

(4) 第 42 回みんくるカフェ「LGBTQs を語ろう：性と医療のあれこれ」

日時：2018年2月15日(木) 19:00~21:30

場所：FARO COFFEE&CATERING (東京都文京区本郷 2-39-7)

参加者：15名

【開催報告】(ブログより)

2月15日に、本郷三丁目の FARO COFFEE & CATERING にて、LGBTQs と医療に関するテーマで、みんくるカフェを開催しました。参加者は15人、スタッフを入れて19人での会となりました。

ゲストは、医療従事者のよっしーさん。LGBTQs の基礎知識と個人的な経験について、最初にお話をさせていただきました。面白かったのは、「割り当てられた性」「心の性(性自認)」「性的指向」「表現する性」について、自分がスペクトラムのどこに位置するかを付けてみるワークです。

ちなみに、私も付けてみたところ、ある部分は端ではなく、中央寄りだったり、自分でも大変面白い気づきがありました。トランスジェンダーに関しては「性別違和／性同一性障害とは異なり、診断名ではない」ということも述べられていました。誤解が多い部分だと思います。

また、よっしーさんが強調されていたのが、「自分のセクシュアリティを誰に伝えるか(カミングアウト)は、本人が決めることであり、他者が第三者には伝えないのがルール(アウティング)」ということです。「決してアウティングをしないようにしましょう」

という言葉が印象的でした。

他にも、LGBTQsに関して、医療従事者への教育が不足していること、医療従事者だけの空間や大学の教室内などで、差別的発言などもしばしば聞かれることなどが、語られていました。教育的な場面で指導する立場の人には、こうした認識を改めてほしいと強く感じた部分です。

休憩時間をはさんで、後半は3グループに分かれて対話セッションを行いました。途中で、メンバーをシャッフルする、ワールドカフェ変法（模造紙を使わないパターン）です。

私のテーブルでは：

- ・医療従事者によるLGBTQsに対する差別的な発言が仲間内だとしばしば聞かれる（医療従事者の方）
- ・結婚していないと入院患者の付き添いが行えないという意味では、LGBTQsの方もそうだし、婚姻関係になりパートナー一般に対してハードルが高い
- ・医学教育の中で、そうした教育や啓発がほとんど行われていない
- ・性のマイノリティ以外にも、障害者や社会的問題を抱えた方など、さまざまなマイノリティの人がいて、社会の中で一緒に考えていく問題ではないか
- ・性自認や性的指向はグラデーションがあるものであり、誰もそれが変化する可能性があるのではないか。それが固定的ということを前提にしている社会制度のほうがおかしい（戸籍の変更は、基本的に性適合手術を受けていないとできない、など）。といった意見や考えが述べられていました。



参加者のアンケートでは：

- ・「LGBTのカミングアウトをした時の反応として、『親しい人ほど本当の気持ちを言って話を理解してほしい』と聞いてその通りだなと思いました」

・「多様性への想像力を刺激するのに、言葉で伝える限界を感じていたので、スペクトラムを使う手法はとても良いと感じた」

・「職場で、今後当事者の方に出会ったときに、自分ができるケアがありそう」

・「自分が理解するだけでなく、周りへの啓蒙もしていきたいと思った」

などの感想が述べられていました。

今回、貴重な話題を提供してくれたよっしーさんに、心より感謝したいと思います。今後も、医療におけるLGBTQsの方々の困りごとなどについて、こうした学び合いの場が増えていくことを願っています。

(文責：孫)

4. 事業の総括

カフェ活動は4回開催、ファシリテーター育成講座事業をアドバンス編も含めて3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。カフェのテーマは、がん・難病や、LGBTQsなど社会的ニーズの高いもの、また、フィンランドのオープンダイアログなど先駆的な内容も扱った。

ファシリテーター育成事業に関しては、新たに31名のみんなのファシリテーターが誕生し、これまでで合計300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。当初4回の開催を予定していたが、アドバンス編を含めて3回にとどまった。初めて開催したアドバンス編の内容は、すでに各地域でカフェ活動を実践している人のブラッシュアップを主な目標とした。アンケートからは満足度の高い内容となった。

地域活動事業は、今年度は開催なしとなった。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、それらの活動に集中するため、当面は休止してもよいと考えている。また、関連団体である谷根千まちばの健康プロジェクト(まちけん)(<https://www.ynsmachiken.net/>)が、地域におけるさまざまな活動を展開しており、当法人の地域活動事業はそちらに移行していくことを検討している。

来年度も、当法人のビジョンの実現に向けて、積極的な活動を展開したいと考えている。

一般社団法人みんなのプロデュース 代表理事

孫 大輔

2018年4月1日