

# あきたで長く楽しく 暮らす研究室 ＜第1回＞



## 目次

講演「自分のまちで、地域の人々と食べる」

研究ワークショップ

1、研究室メンバー紹介

2・3、研究室ができるまで(事業の背景、先輩を知る)

4、研究室を開いた理由

5、研究室の方針

5、考えよう「もし、地域リビングをやるなら」



# 講演「自分のまちで、地域の人々と食べる」

第1回は、東京都板橋区にある高島平団地に、孤食になりがちな住民と一緒に食べる「場所」と「しくみ」をつくった井上温子さんを招き「自分のまちで、地域の人々と食べる」ことについて、お話を聞きました。



井上温子さんプロフィール

31歳。学生の時から高島平団地のコミュニティづくりに関わり始め、現在はNPO法人ドリームタウンを主宰。板橋区議会議員もつとめる。

3年前、井上さんが高島平団地の一画につくった住民のための交流スペース、それが「地域リビング プラスワン」です。ここが単なる集会場やカフェと違うのは、集会や飲食に「地域で共有するリビング」の要素をプラスしているところです。ひとり暮らしやひとり時間の多い住民が、孤立や孤独に陥ることを防ぐ役割や機能を持っている「第2の家」。それが「地域リビング」なのです。

「地域リビング」は「おうち番」さんが約20名と、家庭料理を作る約40名の「ごはん番」さんが運営し、両方ともボランティアで、1日合計3～9人が関わります。低所得でも、毎日でも、利用できるように1食あたり500円が基本となっており、1日だいたい20人程度が利用しています。

「地域リビング」の活動やコミュニティは他の分野にも広がっています。たとえば鍵っ子のための「おかえりごはん」や各種教室、魚の共同購入、ママカフェ、認知症カフェなども自然発生的に生まれてきています。

今後の井上さんの目標の一つは、地域リビングをコンビニぐらいの密度でつくること。そうなればまち全体がサービス付の高齢者住宅や子育て支援所になり多様な人たちが過ごしやすいまちづくりができるはずだと考えています。

## 地域リビングのポイント！

- ①多様な人が集えるしくみや雰囲気をつくる（どんな人も排除しない）。
- ②ボランティアには、無理のない範囲と自分のできるコトで、楽しく快適に関わってもらう。
- ③多様な人と関わることや、自分が貢献することで、多くの恩恵を受けられることを感じてもらえるようにする。
- ④派生してきた活動を育成し、「地域リビング」の機能を拡大するようにする。

### 講演会の概要

日時：2016年6月26日（日）10時～11時半

会場：秋田市中心市民サービスセンター

3階多目的ホール

次第：主催者あいさつ

事業概要説明

講演

質疑応答



# 1、研究室メンバー紹介

第1回「あきたで長く楽しく暮らすための研究室」(以後「あきた研究室」)のメンバーをご紹介します。  
第1回は、3人のファシリテーターと20人の研究生が参加しました。



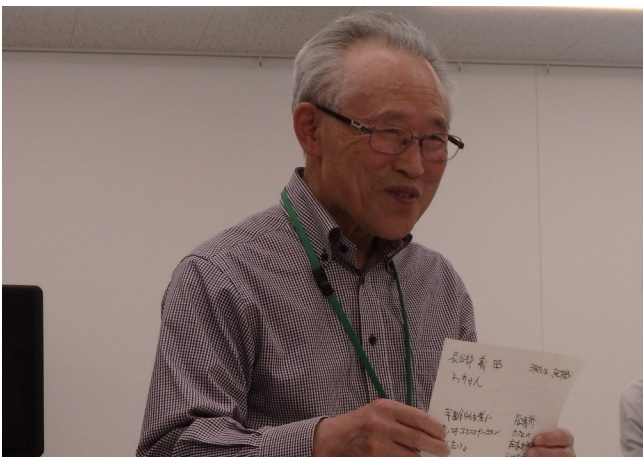
- 1、出野紀子(東京出身・山形在住)  
「人生、みな遊び(どんなことも遊びだと思えば、人生は豊かになる)」
- 2、西上ありさ:(北海道出身・東京在住)  
「髪を巻かないと、寝られない(いくつになっても、綺麗でいたい)」
- 3、渡辺直子:(京都出身・兵庫在住)  
「人生は、効率的に(先を読んで、今を生きる)」



テーブルの中で自己紹介



自己紹介で、お互いを知る



あだ名や参加の理由などを発表

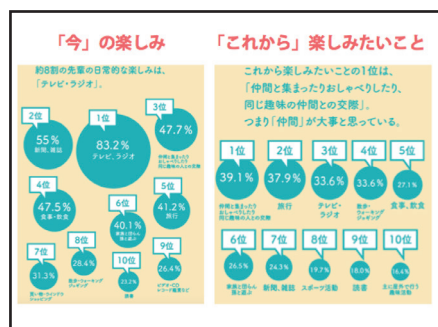
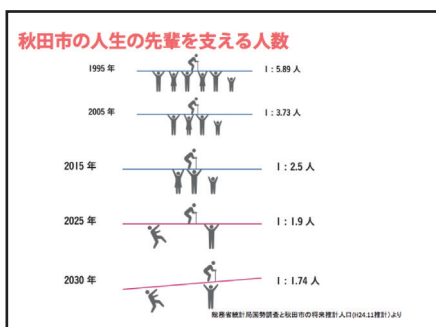


## 研究メンバーの名前とあだ名

石黒真理子(マリコ) 大橋初代(初ちゃん) 柿崎知洋(カッキー) 鎌田恵司(けーちゃん) 絹川聡(たけお) 熊谷久忠(ちゅん) 小玉政和(玉ちゃん) 小林真(こば) 斉藤善勇(おやず) 佐々木菜那(なな) 佐藤信雄(ノブ) 菅生紀光(リームちゃん) 高橋美和子(ミー) 珍田浩平(ちんだくん) 長坂博行(長ちゃん) 萩野智美(とも) 長谷部義昭(よっちゃん)  
三塚園彦(さんちゃん) 山崎純(やまちゃん) (あいうえお順・敬称略)

## 2、研究室ができるまで「事業の背景」

日本や秋田市が直面している高齢化社会の現実。これを「多難なこと」「困ったこと」と思うのではなく、「高齢者の力を生かした社会や地域をつくる絶好の機会！」と逆転の発想に変えるための方法を見つけよう --- それが今回「あきた研究室」ができた背景です。



## 3、研究室ができるまで「先輩を知る」



住まいスタイル—完全再現（期間限定）



先輩の力を活用するためには、まずはその暮らしの実態を知ることが重要です。そこで昨年、秋田市内に住む先輩方を半年に渡って何度も訪ね、お話を聞いたり実際の暮らしぶりを拝見したりしながら、秋田市の先輩たちに関する情報を集めました。

## 元気で過ごす12のヒント

**12個の元気のヒント**

- 毎日(飽きずに)することをもつ
- 1日1回は出かける
- 食べることに興味をもつ
- お礼を言う、お礼をする
- 身近な楽しみをもつ
- 自分から声をかける

**12個の元気のヒント**

- 近所づきあいを大切に
- たくさん歩いたり行きつけをもつ
- 来るものを拒まない
- 信頼できる友達をもつ
- 年の差のある友達をもつ
- 「楽しみ」をもつ準備を始める

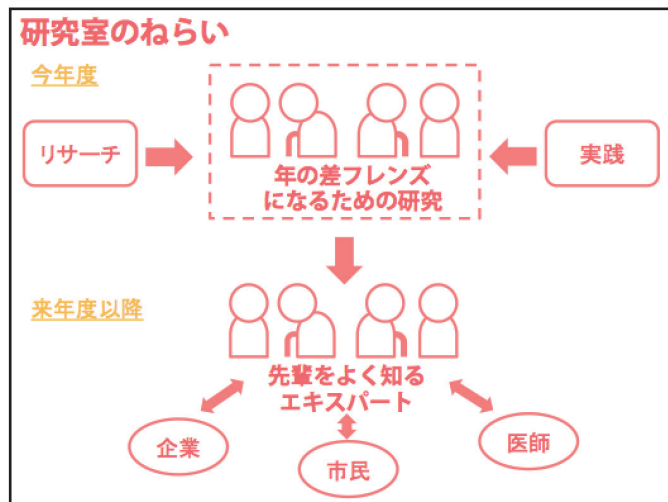
詳しくは展覧会の図録を参照ください。

先輩方への取材の結果、見えてきた「元気の素」を分析すると、12個のヒントが出てきました。興味深いのは、12のヒントのうち6つが「人と関わる」ことに関するものでした。つまり、「元気に過ごすためには、人とより良く関わるのが大事」だと、先輩方は聞き取り調査の中で言っているのです。

中でも特に注目したのは「年の差のある友達をもつ」というヒントでした。実はこれは全国にも例がないユニークな視点です。ひょっとしたらこのことの重要性に気付いたのは、秋田の先輩が最初かもしれません。そこで私たちはこの「年の差の友達を持つ（年の差フレンズ）」を核として、2年目からの研究を進めることにしました。

## 4、研究室を開いた理由

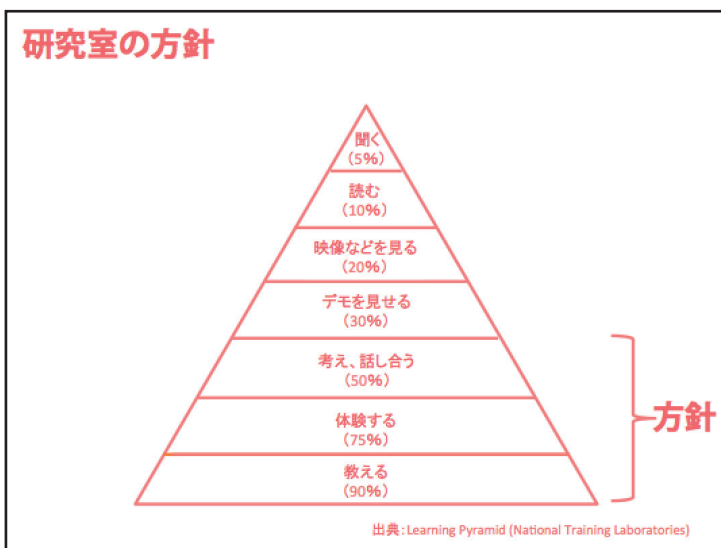
先に3でも述べたように、私たちは「あきたで長く楽しく暮らす」ための方法を、「年の差フレンズ」という切り口で探ることにしました。そこで今年度「あきた研究室」では年の差フレン



のための実験を、①地域の人々と食べる ②地域の人々と運動する ③地域の人々と音楽する の3つのテーマで行うことにしました。

研究室メンバーの皆さんには、この3つの活動しながら「年の差フレンズ」をつくる取り組み（実験）をしていただき、そのデータを集めて、「年の差フレンズ」をつくるためのノウハウを構築していくことを目指します。

## 5、研究室の方針



では実際にどのような方法で実験や研究をしていくのでしょうか。右の図をご覧ください。これは「聞いたことをどれだけ覚えているか」について行動別に示した図で、聞いただけなら5%しか覚えていませんが、聞いたことを人に教えると90%を習得するということが分かります。そこで研究室では、習得度合の大きいほうから3つの方法＝考え・話し合う、体験する、教える＝の方法で実験と研究を進めたいと思います。

## ゲーム「喪失体験」

家族

友達

仕事

お金

健康

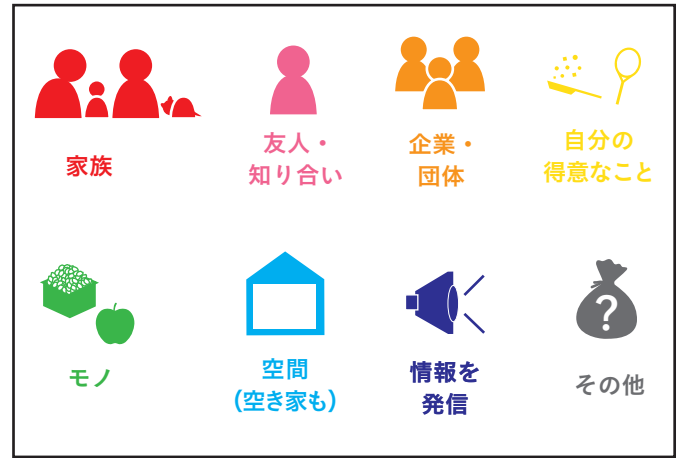
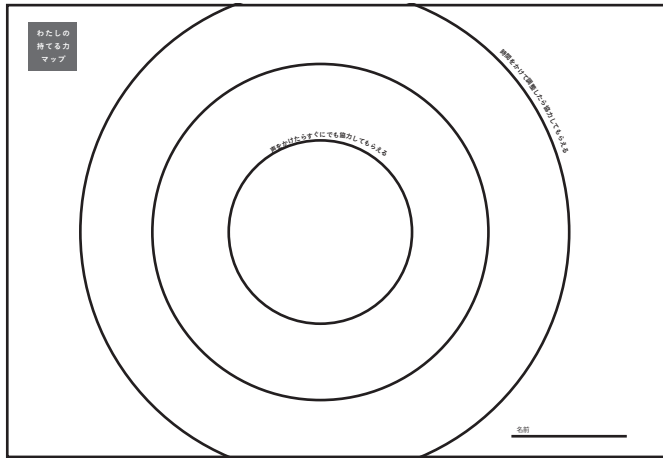
生きがい

このゲームは「自分が高齢になった時、何をいちばん大事に思うのか？」を知るゲームです。司会とじゃんけんし、負けた人は左にあるキーワードを書いた紙を失っても仕方ないかなと思うものから破っていきます。

ゲームにも関わらず、悲しい気持ちになるほど、強いつながりのある大切なものばかり。こうした思いを減らしていくのに大切なのが弱いつながりです。そこまで強くないつながりが大切なものを失った時に助けとなります。

# 6、考えよう「もし、地域リビングをやるなら？」

もし自分が「地域リビング」を立ち上げるなら、持てる力（資源）は何でしょうか？それを知るために、左のシートに、資源を描いたシールを貼り付けます。



1、一人暮らしの自宅 x 引退した料理人の友達で料理チームを結成

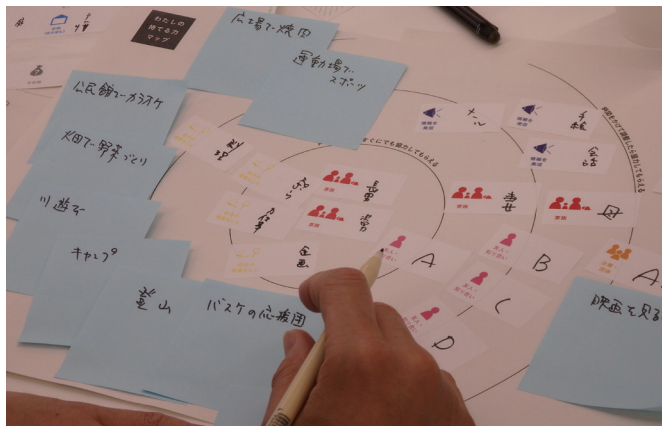
=「酒房おれんち」を週2回開く

！ できたアイデア !

2、行きつけのジャズバーの昼間の時間 x 若い時から集めていたレコード=ワンコイン鑑賞会

3、商店街の空き店舗 x 大学生の孫&その友達 x 地域の小・中学生 x パン屋さんであまったパン

=勉強を教える「よろず学習塾」+パンのおやつ



## 宿題

1、今日話し合ったことを

知り合い3人に伝え

感想を取材し、メモをとる

2、先輩を誘う

## 第3回のお知らせ (8/28 日曜日)

公開講座 (10:00 - 11:30)

「自分のまちで地域の人々と音楽を楽しむ」

ワークショップ (13:00 - 15:00)

「自分の持つ力を生かしてみんなと音楽を楽しむアイデアを考える」

## 新規申し込み方法

参加を希望する方は、名前、電話番号、参加人数を以下の連絡先に連絡ください。

電話：018-888-5666 FAX：018-888-5667

メール：ro-wflg@city.akita.akita.jp