



家とわたしのこれからに

そっと

向き合う 3 日間

講座開催報告



講座の背景

昨年度実施した「すまいの将来に関する意向調査^(※1)」では、「10年後も阿武町内の自宅に住んでいたい、できれば家族と住みたい」と考える人が8割を超えたのに対して、「現実的にはその可能性は低い」、「家族と家の将来について話し合えていない」と答える家庭が多くを占めました。

その理由として、何から考え始めていいのかわからない、日常的に家の将来を話し合うきっかけをつかみにくいと悩まれていることがわかりました。

そこで本講座は、家の将来を考える上で切り離せないテーマについて話題を提供し、ともに考え始める機会をつくることを目的に企画・開催をしました。

健康、老い、家の痛み、思い出の整理、空き家の活用など話題は多岐にわたりましたが、実際に所有されている家について悩まれている方はもちろん、空き家問題に関心のある方まで、各回ともに世代を問わず幅広い層の方にお越しいただきました。

講座の流れ

プレ企画
映画「人生フルーツ」上映会

8/5 (土) @ のうそんセンター 来場者：52 名

8/5 (土) @ 町民センター文化ホール 来場者：92 名

8/6 (日) @ ふれあいセンター 来場者：84 名

p2

講座 1 回目

8/26 (土) @ 町民センター多目的ホール

テーマ：「時を重ねること」に向き合う

講師：久保田好正さん 参加者：40 名

p3

講座 2 回目

9/3 (日) @ 町民センター多目的ホール

テーマ：「大切な思い出」に向き合う

講師：檜侑子さん 参加者：20 名

p4

講座 3 回目

9/9 (土) @ 町民センター多目的ホール

テーマ：「残せるもの・残せないもの」に向き合う

講師：市原美穂さん・山崎亮さん 参加者：66 名

p5

p6

p7



講座プレ企画 映画 *Life is Fruity* 人生フルーツ 上映会

津端修一さん 87 歳、英子さん 84 歳、2 人合わせて 171 歳のご夫婦を追ったドキュメンタリー映画の上映会をしました。家族とは、仕事とは、家とは、老いとは。映画から様々なメッセージを受け取ることで、今の生活を見つめ直す機会になりました。



1



2



3



4



5



6

1. 福賀会場の様子。52 名がご来場くださいました。 2. 奈古会場の様子。92 名がご来場くださいました。 3. 宇田郷会場の様子。84 名がご来場くださいました。 4. 映画の上映前には本事業の説明をしました。 5. 会場では映画のパンフレットや関連書籍の展示販売を行いました。 6. 映画のタイトルにちなんで福賀スイカのふるまいをしました。みなさん美味しいスイカに夢中に。

映画を観終えたいま、誰とどんな話をしたいですか？

97 歳の母との暮らしを見直し、ゆっくりと充実した暮らしがしたいです。
(60 代女性)

両親とどのように終りを迎えたいか、前向きに話したいです。(30 代女性)

今後の家づくりについて妻と話したいと思いました。
(50 代男性)

主人と“これからの話”を夕食時にしたいと思います。
(60 代女性)

「生き方と仕事がぴったりと重なるととても幸せになる。」とりあえず、祖父母のお見舞いへ行きます。
(30 代男性)

いい時間をありがとうございました。私も 80 代二人暮らしです。二人の会話が少ないことに気づきました。何気ない会話が素敵でした。(80 代女性)

家の周りの木々と語ります。また主人と今後の生きかたについて話し合ってみます。今の暮らしを次世代に繋げていけるように、何かしら…頑張ってみようと思います。美味しい紅茶とケーキをいただいたようなひと時でした。(60 代女性)

昨年末、亡くなった母を思い出しました。二人で生きてきたので、ひとりぼっちです。母と楽しく映画の話がしたかったです。
(40 代女性)

家族とは何か。家という物体と家族というソフト面。この二つがしっかりしていると幸せに暮らせる。幸せは何気ない日常の中にある。ポジティブに生きること。(70 代男性)



DAY_1 「時を重ねること」に向き合う

長く暮らせる 家と自分の健康づくり

講師：久保田好正さん
株式会社新新社代表取締役

家も自分もゆっくりと、しかし確実に時（年）を重ねます。その変化をどう受け止め、どう付き合っていくと良いのでしょうか。講座では福祉と建築の2つの視点から、健康づくりと家づくりについて、実践と座学を混じえながら学びました。



1



2



3



4



5



6

1. 講座が始まる前に、すまいの将来に関する意向調査結果を説明。 2. 「阿武町の好きなところ」「昨日の晩御飯」などを書いた紙を持って全員で自己紹介を。 3. 4. 自分の健康状態を知ることができる簡単な体操を学び実践。思ったよりも難しい…?? 5. 休憩時間も久保田さんの元に話を聞きに行く参加者。 6. 講座の流れをその場でホワイトボードに視覚的にまとめました。



時（年）を重ねると所々傷んでくるのは人間も家も同じです。まず**その傷みに向き合う・知ることから**始めてみましょう。暮らし辛さを感じてきたら、生活の中に「ひと工夫」を加えることから考えます。次いで、体の機能向上、福祉用具、住宅改修、各種サービスの利用の順に検討すると良いでしょう。介護予防は50代から。歳をとると低下する持久力・筋力・バランス・柔軟性の維持のために適度な運動と人との交流が大切です。

寿命を考えると、家よりも先に人が居なくなります。家主亡き後に放置して衰弱させてしまうのではなく、**家に「第2の人生」を与えるリノベーション**を考えてみるのも一つです。私の経営するデイサービスもその一例です。**大切に継がれる家**が増えれば、北浦特有の**美しい風景を守る**ことになります。

長く地域に住むためには、**自分も家も健康でいること**。それが、**地域や町の健康**に繋がっていくのです。

profile 作業療法士で二級建築士という異なる分野の専門性を活かし、山梨県甲府市を拠点に、自分らしくを最期まで生き抜ける社会づくりを実践。通所介護「ソーシャルデイひと花」や、介護人材育成事業「RehaBank」等を運営。介護支援専門員、インテリアコーディネーター、地域づくり介護予防推進支援事業山梨県密着アドバイザー。 <http://www.rehabank.com/>

photo by 金子英夫

DAY_2 「大切な思い出」に向き合う

写真が教えてくれる 自分の大切なもの



講師：橋侑子さん
株式会社ナムフォト代表取締役

いつかはしなくてはならない家にある物の整理。特に難しいのが写真に代表される思い出の整理。目をそらすのではなく触れて見つめ直すことで、欠かせないものと手放せるものがわかるようになります。講座では、古い写真の整理を通じてその体験をしました。



1



2



3



4



5



6

1. 自分のこれまでとこれからを見つめるワークシートを記入した後、全員で車座になって感想を共有。 2. その人らしさがよく伝わりました。 3. 持参していただいた家に眠る古い写真の数々。 4. 改めて写真を見直すことで気がつくことができました。 5. 自分の名前の頭文字をとってタイトルをつけました。 6. 完成した自分の歴史が詰まった世界で一冊だけのアルバム。

カメラは光を捉える機械です。写真には**その瞬間あなたが放っている光**が写し出されます。過去の写真は、自分の人生にとって大切なものを教えてくれます。写真と向き合うことで、**本当に残したいもの**が見えてきたり、**未来に向けた決断**ができるようになります。

今日は、自分のこれまでとこれからを見つめることから始めました。過去を思い出すことは**心の健康**に繋がります。そして選んだ写真一枚一枚に言葉（題）

を与えたことで、自分らしさというのが掴めたのではないのでしょうか。

私は、**写真は生きている人のためのもの**で、形あるものに対する想いや執着は魂になったら溶けて無くなると想像しています。写真として残っていても、**人は思い出を心の中に留めておく**ことができます。

形あるもの、ないもの、様々な形で、**自分が持てる量だけの人生の宝物**を大切にしていだけたらと思います。



profile 2016年5月に大阪市天満橋に写真スタジオを設立。「いかに生き、いかに逝くか 写真をとおして考えよう」というキャッチコピーのもと、ワークショップや写真撮影、イベントを企画運営。法人名そしてスタジオ名でもある「ナムフォト」には「写真を心の拠り所にして生きていきます」という意味がある。阿武町21世紀の暮らし方研究所の写真および情報発信講座の講師も担当。 <http://numphoto.com/>



DAY_3 「人生の最期と家の最期」に向き合う

住み慣れた地域で 自分らしく暮らす

講師：市原美穂さん

認定 NPO 法人ホームホスピス
宮崎理事長、一般社団法人全国
ホームホスピス協会理事長

住み慣れた場所で最期を迎えたいという希望は多くの人に共通するもの。空いた民家でホスピスを運営する取り組みを草の根的に実践し、全国に広めた講師の市原さんから、終末期の方が安らぐ住環境や家の選び方、地域との関係性づくりについてお話いただきました。



1



2



3

1. 多くの来場があり、市原さんの活動に対する関心の高さを感じました。 2. 「かあさんの家」の日常を写真や映像にエピソードを添えて解説してくださいました。 3. 「宮崎にホスピスを」ではなく、「宮崎をホスピスに」がモットーであると語る市原さん。



2004年に宮崎市内の空き家を借りて始めた「かあさんの家」と名付けたホームホスピスは、全国に広まり、現在36箇所で運営されています。住み慣れた地域にある「もう一つの家」で、ケアを必要とする人々がともに暮らし、専門家チームがそれを支えています。「ホーム」には「家」以外にも「地域、家族」という意味もあります。つまりホームホスピスには、**地域をホスピスのような最期まで自分らしく過ごせる場所にしたい**という願いが込められています。

高齢の一人暮らしであること、家族に様々な事情があり介護力が足りないことなどから、人生の最期に自宅に戻ることができない人が増えています。自宅か病院か施設以外の**第三の選択肢**となるような場所として「かあさんの家」は存在しています。ホスピスを運営する場所として民家を

選んだのはとても良かったです。家具や食器、表札までも**そのまま受け継ぎ**ます。生活音や鳥や虫の声、光、風、匂い、お互いの気配などが、**ここに居ていいよという居心地の良さ**を生むのです。特に終末期は視覚よりも聴覚や嗅覚の刺激が大切です。「かあさんの家」にいられた方はその人らしく逝かれます。

元の家主が地域に愛されていた家を選んでいきます。その**家主の信頼ごとお借りする**のです。開設後も地域との信頼関係づくりは欠かせません。消防や地域活動に参加したり、「かあさんの家」主催のイベントに地域の方々を招くなどして、互いの理解を深めます。

人生最期の日とは特別ではなく、日々の延長線上にあるものです。その日をどう迎えたいのかを考え、**「人生の器」としての家**をどうぞ大切にしてください。

profile 最期まで安心して暮らせるまちづくりを目指して、2004年に宮崎市内の空き家を借りてホームホスピス「かあさんの家 曾師」を開設。現在、市内4カ所にある「かあさんの家」の管理者をつとめる。書籍に『「かあさんの家」のつくり方 -ひとり暮らしから、とも暮らしへ-』、『ホームホスピス「かあさんの家」のつくり方《2》暮らしの中で近く -その〈理念〉について-』がある。<http://www.npo-hhm.jp/>

DAY_3 「人生の最期と家の最期」に向き合う

家を 未来の仕掛けにする



講師：山崎亮さん

株式会社 studio-L 代表取締役
東北芸術工科大学コミュニティ
デザイン学科長

全国的に空き家・空き商店の活用が増えています。その一つひとつの活用事例にはどのような背景があるのでしょうか。また、その活用を通じて地域にどのような変化が生じているのでしょうか。地域として準備すべきこと、心構えも教えていただきました。



1



2



3

1. 豊富な情報提供をしてくださった山崎さん。 2. 参加者のみなさんも聞き入られていました。 3. 空き家や空き商店の活かし方にどのような種類があるのか、その多様性をまとめた資料をお配りしました。

人生 90 年時代を生きる私たちには、定年後に 20～65 歳の間の労働時間に相当する 10 万時間もの時間が残されています。趣味や地域活動に当てられることの多いこの時間は、それまでの効率的、正確、効果的、経済的であることが良いとされる労働時間に比べ、煩わしさもあり、進みは遅く、試行錯誤を繰り返すという異なる価値を持っています。しかしだからこそ、互いの信頼関係やつながり、役割、健康が生まれるのです。その価値の転換に順応するためにも、働きながらも趣味や地域活動時間を持つと良いでしょう。最近では若い世代を中心に、地域で場づくりをする人が増えています。その鍵となるのが地域に古く残された空き家や空き商店です。

(※2)

(※3)

例えば「譲り店」や「Shop in Shop」はただ店を譲ったり貸せば成り立つわけではありません。店舗というのは民

間のものですが、地域の中で愛されてきた店であるほど公共性が高くなります。新たなオーナーは常連客の愛着を大切にくみ取りながら、丁寧に自分の色を出していくことが大切になります。

他にも、空き家を簡易宿泊所や私設公民館、都市部の仕事を遠隔で実践できる職場にするなど、様々な使い方が生まれています。持ち主がきちんと建物を残し、継承してくれるからこそ、若い人たちが初期投資を抑えて地域で新しい働き方を実現できるのです。

この機会に、所有している家について、どういう条件なら貸したり売買してもいいのかという情報の整理を積極的にすると良いでしょう。新しい求めにすぐに応えられるようにしているまちこそが、「家を仕掛けに未来をつくる」ことができるまちなのだと思います。



(※2)

「譲り店」店じまいを考えている店主から新しいオーナーが店をそのまま受け継ぐことをいう。

(※3)

「Shop in Shop」店舗面積の一部を新しく店を始めたい若い世代に安く貸すことで異なる客層の獲得を目指す香川県観音寺市の商店街活性化の取り組み。下着屋の中にケーキ屋、仏壇屋の中にビリヤードバーなどの組み合わせの妙で話題を作っている。

profile 2005年に地域の課題を地域の人たちが解決することを支援をするコミュニティデザイン事務所studio-Lを開設。まちづくりのワークショップ、住民参加型の行政計画の策定、市民参加型のパークマネジメントに関するプロジェクトが多い。阿武町には、2015年の阿武町版総合戦略および人口ビジョンの策定を機に、町の地方創生に携わる。以来、選ばれるまちをつくる取り組みを全面支援している。

最近の阿武町

最近、阿武町でも空き家や空き商店を仕掛けとした場づくりが増えてきました。その一部をまちづくり推進課の石田さんが紹介してくださいました。



水甚

持ち主 ▶ 21 世紀の暮らし方研究所 (ラボ)



下請酒場 BAR フジヤマ

持ち主 ▶ 地域おこし協力隊



小野邸

持ち主 ▶ 子供 (孫ターン)



ゆあさ

持ち主 ▶ 1 ターンファミリー



旧奈古薬局

持ち主 ▶ 町



asta*base

持ち主 ▶ ラボメンバー (萩市)



sotto

持ち主 ▶ 1 ターン (萩市)

会場からの質問

Q：かあさんの家の取り組みは全国的に普及？行政に相談したことは？



A：2015 年に全国ホームホスピス協会を設立して現在 36 箇所あります。独りよがりなケアにならないよう、互いに活動をレビューし合い高め合う関係にあります。宮崎市では

条例によりホームホスピスに家賃補助が出ています。老老介護や認知介護など、制度ではケアできない人のためにかあさんの家はあることをご理解いただいています。

Q：まちの新旧の人材が互いにうまくやっていくために配慮することは？

A：新しくまちにきた人は、まずは地域の人たちの話を聞くこと。そこに自分がしたいことを「少し足す」くらいから始める

ことがコツです。地域側は「やってみたら？」という態度が大切です。寛容性のあるまちが「選ばれるまち」になっています。



Q：いまの阿武町の気運を、町全体の「ムーブメント（潮流）」にしていくためには？



A：「こうあったらいい」を具体的に口に出すこと。できない理由よりもできる条件を考えることですね。かあさんの家もそうやって具体化してきました。

A：数人が大きく変わるよりも、少しの変化をする人がたくさんいる方がまちの力になります。空き家を介して、持ち主と使いたい人との関係性を増やしていきましょう。



家とわたしのこれからに^{そっと}向き合う3日間

講座で得た気づきや実践してみたいことは何ですか？

自分の体がとても弱っていることがわかった。足に力が入るような運動をしたい。

認知症の母親を褒めてあげることを探そうと思います。介護に備えて家の中を再度チェックしたい。

人が一番居心地がいい場所は、「私はここに居ていいんだ」と思えるところであるということ。

自分を基本に家族、地域へと広がりのある視点を持つ大切さに気がつきました。

過去、現在も大切ですが、これからの将来を真剣にイメージしてみたい。

家を町の資産として活かすことを全町民で考えられたら楽しいことがどんどん生まれてきそうな気がします。

身体機能の低下に合わせた生活空間の作り方を家族で話し合っていきたいと思えます。すぐに買いに走らず、家にあるもので暮らし易さを作っていきたいです。

自分の身の回りのお片づけと、少し微笑んで暮していくこと。

地域において様々な生き方があること、周りの人たちとの関わり方があることが勉強になりました。

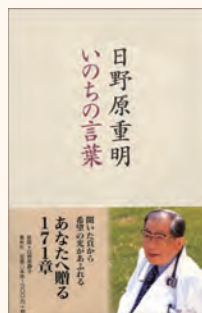
自分自身のために、誰かのために生きていくことの大切さと意味

人が人として生活できるということが幸せなことで、それには家族の理解が必要だと思った。

0からだとキツくても、1あれば何かできるものですね！

／ 講師のみなさんに選んでいただいた ／

家とわたしのこれからのそっと向き合う時のオススメ本



いのちの言葉
日野原重明
春秋社



泣き虫チエ子さん
旅情編
益田ミリ
集英社



在宅ケアの不思議な力
秋山正子
医学書院



ほしい暮らしは自分でつくる
ぼくらのリノベーションまちづくり
嶋田洋平
日経 BP 社

