都筑区民活動センターイベント案内

輝く女性応援プロジェクト
秋の連続講座 10月スタート

“わたし”らしく生きていくために何かを始めたいと思っている女性の“はじめの一歩”を応援する講座（全６回）が始まります。今回のテーマは「ごきげんな居場所」です。

「そろそろ本気の“わたし”2021」～ごきげんな居場所～

会場 / オンライン開催（Zoom 使用）
対象 / 基本的に６回参加可能な女性
時間 / 10:00～12:00
定員 / 20名（先着順・事前申込制）

1. 10/28（木） こうあるべきを「手放すスイッチ」 講師：モヤ→キラ委員会
2. 11/4（木） それ、勝手な決めつけかもよ？ ～積極的解釈のすすめ～ 講師：阿部広太郎氏（コピーライター）
3. 11/11（木） 前向きな「あきらめスイッチ」 講師：モヤ→キラ委員会
4. 11/18（木） わたしの生き方にフォーカス ～過去・現在・未来～ 講師：石崎公子氏（終活カウンセラー）
5. 11/25（木） 自分に「許可スイッチ」 講師：モヤ→キラ委員会
6. 12/10（金） わたしらしい夢からつながりはじめる 講師：モヤ→キラ委員会

市民ライター企画コーナー
縁ジンルーム クイズ

いつか会いたい つづきたい

都筑ライフの応援キャラクター！
何のキャラクターか考えてみよう。

答え A：都筑区マスコットキャラクター「つづき」 あい　B：交通安全と治安の維持が任務 「都筑まもる君」 C：都筑区商店街連合会キャラクター「つづき たい」 D：都筑図書館のキャラクター「ちゃーこ」

編集後記

- 取材を通じて、自分のこれからの人生を考えるヒントをもらいました。（寺田）
- 今回の取材を通して自分の居場所を見つけられたような気がしています。（芳野）
- 一人の思いが社会を変えていける。そんな可能性を感じることができました。（猪股）
- 江幡さんとのご縁、ライター仲間とのご縁、すべてに感謝しています。（川瀬）
- 自分の文章をたくさん校正していただいた経験がバネに。新しい世界をみられて感謝。（久保田）

区役所1Fの平面図

…歩行者自転車専用道路

何かを始めるきっかけマガジン「縁ジン」2021年10月第28号
編集／企画：都筑区民活動センター
発行：都筑区役所地域振興課

Facebook

問い合わせ
都筑区民活動センター
横浜市都筑区茅ヶ崎中央 32-1 都筑区役所１階
045-948-2237
tz-katsudo@city.yokohama.jp

都筑区民活動センター
何かを始めるきっかけマガジン

縁ジン PLUS engine

2021.10.1
vol.28

Women's activities in Tsuzuki

contents

特集

都筑で居場所を作った女性たち

〔お知らせ〕
輝く女性応援プロジェクト
秋の連続講座10月スタート

〔市民ライター企画コーナー〕
都筑のキャラクタークイズ

特集

都筑で居場所を作った女性たち

Women's activities

この特集で取り上げる「居場所」とは、空間としての場所にとどまらない、自分が存在する場所のことです。同時に、自分の持っている能力を発揮できる場所でもあります。人と人とのつながりがうまれる、そんな都筑区の様々な居場所を作った女性たちを取材しました。

※特集は、全て「市民ライター養成講座」を受講した市民ライターが記事を書いています。

INTERVIEW

今号の特集のテーマは「都筑で居場所を作った女性たち」です。（公財）ダイヤ高齢社会研究財団の澤岡詩野さんに、近年注目される地域での居場所＝サードプレイスとの関わり方について、お話をお伺いしました。

取材・文＝青木裕子（都筑区民活動センター）

――「居場所」とはどのような場所でしょうか。

澤岡：人によって居場所は様々ですが、大きく3つの居場所があると言われています。

まず1つ目は、「家庭」。2つ目は、「学校・職場」。3つ目がいわゆる「サードプレイス」と言われる場所です。「サードプレイス」とは、家庭でも職場でもない場所で、気の合う仲間や友人たちと趣味の活動をしたり、社会活動、地域活動を行う場所のことです。人生100年時代と言われる近年、この「サードプレイス」が注目されています。

――「サードプレイス」の必要性、大切さとは？

澤岡：義務でも強制でもない「サードプレイス」は、心と身体の健康に良いと言われています。社会的な健康と言いますが、コミュニティ内で共感や反応を得ることで心が豊かになり、社会の一員であるという有用感が得られるのです。そのような居場所を持っている人は人生がとても豊かになっていきます。

コロナ禍による在宅勤務の増加や、交流の減少、活動場所の変化により、人々の居場所にも変化がありました。地域の人と交流する居場所の大切さに気付いた人も増えています。心の豊かさを得るために、家庭や職場ではない、サードプレイスを見つけることが大切です。

――地域でのサードプレイスの見つけ方は？

澤岡：まずは、そんなに大きな活動をしなくていいのです。家の近くを歩いて、挨拶をすることから始めてみる。挨拶を重ねていくと、だんだんと近所に顔見知りが増えていきます。それから、一人でも、顔見知りの人たちと一緒でもいいのですが、ほんの小さなゆるっとしたことを始めてみる、それがまず第一歩。ちょっとした種まきをしていくのです。すごいことをしなくてもいい。ゆるやかに細く長く、そして、自分が楽しいと思うことをやっていくうちに、自然とそれがサードプレイスになります。その様なほんの小さな活動をすることで、人生が豊かになっていくのです。

profile【澤岡詩野さん】
公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団研究部主任研究員
専門は老年社会学。高齢期の家族以外の人間関係のなかで、特に知り合い以上で友人未満の関係に着目し、地域をゆるやかにつなげる居場所のあり方を研究している。

1 扉絵をひらくと流れる、やさしい時間

すぎのもりぶんこ　吉野智子さん

かつて「杉之森」と呼ばれていた都筑区大棚地区。そちらの自宅一室を週に1回、家庭文庫として開放している吉野智子さんに話を伺った。毎週水曜の夕方、ひっそりと開かれる家庭文庫にはどんな人々が集っているのだろうか。

取材・写真・文＝市民ライター・芳野美緒

1

3

2

1. 読み聞かせを大切にしている吉野さん。区内の公共施設に読み聞かせボランティアとして出向くこともある
2. 「通ってくれる子どもたちが成長する様を傍で見守っていられることは、私の喜び」。すぎのもりぶんこは吉野さんにとってもかけがえのない居場所だ
3. すぎのもり文庫では、無料で誰でも2週間、2冊の本を借りることができる

親子の絆を深めてくれた絵本に恩返しを

「おじゃまします」と、そわそわしながらドアを開くと、にこやかな吉野さんとずらりと並んだ本が迎えてくれた。幼児絵本から大人向けのものまで、その数2000冊以上。これだけの数の本を所有されているのだから、幼少期からさぞ本好きだったのだろうと思いきや、意外にも本を集め始めたのは自身の子育て期からだという。「男の子2人の育児は大変で怒ってばかりで。でも、絵本はやさしくてきれいな言葉で子どもに語りかける。『あら。どうしたの？』なんて柔らかい言葉を。読み聞かせは心が寄り添える時間でした」

吉野さんは当時、近所にあった松谷みよ子さんの私設図書館に通っているうちに、絵本の魅力に夢中になっていった。定期便で絵本が届く「童話館ぶっくくらぶ」では、自ら手に取らないような本との出会いもあった。そうして10年以上本を買い集め、手元にある本が1000冊を超えた2010年、かつて「杉之森」と呼ばれていた都筑区大棚の地で家庭文庫「すぎのもりぶんこ」を開く。「子育てを有意義なものに導いてくれた絵本に恩返しがしたい」。それが動機だ。

ページをめくるワクワクを届けたい

現在、毎週水曜日の夕方に開かれている「すぎのもりぶんこ」。訪れるのは、司書教諭の方や、読み聞かせボランティアの方など大人も多く、吉野さんに選書のアドバイスを求めて絵本を借りていく。また最近では、利用者層にちょっと変化があった。「未就園児連れの親子は今までもいましたが、コロナ禍以降は、赤ちゃんを連れたお母さんが増えました。お母さんたちが行き場をなくしているのだろうと痛感しています」。そんな母と子に、吉野さんはそっと寄り添う。自分で絵本を選べそうな子には傍で見守りを、迷っている人にはタイミングを見計らって読み聞かせの声かけをする。吉野さんが扉絵を開くと、たちまち引き込まれる物語の世界。絵本が紡ぐやさしい言葉は、心にじんわり温かく染みるのだ。「ページをめくるワクワクは、紙の本でしか味わえません」と、吉野さんは言う。

「居場所はここにあるよ」

集まる事が制限され、人とのつながりが希薄になってしまった今の時世。よその土地から移ってきた若い世代が多い都筑区では、子育てに孤独を感じている人も少なくないだろう。吉野さんもかつて転勤族だった。「お友達の家や実家に遊びに行くように、ほっと過ごしてほしい。そして何気なく手に取った一冊が、その人にとっていいご縁でありますように」。ささやかな吉野さんの願いだ。

私はこの日、たまたま居合わせた同世代の親子とこちらで同じ時を過ごした。子どもと、吉野さんと、居合わせた方と、絵本を通じて自然と生まれる会話は、なんて穏やかなのだろう。ここには、やさしい時間が流れている。

すぎのもりぶんこ
都筑区大棚町
毎週水曜日15:00～17:00
TEL 045-883-0544

2 「楽しいからやっているだけ」みんなが笑顔になれる場所

イクミンズ（育児ミュージカル実行委員会）
代表　杉本周子さん

都筑区を中心に活動している「イクミンズ」では、ママ目線の身近な問題を楽しい歌と踊りで表現している。この舞台を主宰しているのが杉本周子さんだ。彼女の舞台に向ける情熱を探ってみた。

取材・写真・文＝市民ライター・猪股ちえみ

歌ったり踊ったり、とにかく舞台が好き

宝塚の舞台に立つことが夢だった杉本さん。以前は「ふるさときゃらばん」というミュージカル劇団で舞台に立っていた。結婚し出産を控え、知人のすすめで都筑区に移り住んだのは2002年のこと。妊娠中も初めて遭遇する体験に「これをミュージカルにしたら面白そう」と、構想を練っていたという。第１子が１歳になった頃、劇団員時代の友人たちを誘い「ニンピーズ」を結成。2005年には都筑公会堂で公演を行った。その後、第２子、第３子の出産、育児を経て「イクミンズ」が誕生し、2013年から２年おきに2019年まで計４回公演を行った。

初回の公演では、出演者集めにとても苦労したそうだ。知っているママ友に手あたり次第に声をかけた。イクミンズでは、ママと子での出演はもちろんのこと、パパの出番をつくり家族で出演することも珍しくない。杉本さんの楽しい演出もあり、出演希望者は増えていった。演目は「育児戦隊イクミンズ」や「花のPTA」など、歌詞は杉本さんの自作で、どれも笑えて共感できる内容だ。

無理をしない、今できることを

公演以外にも、地域のイベントに多数参加していたが、2020年はコロナの影響で状況が一変。イベントの中止が相次ぎ、発表の場が少なくなった。それでも杉本さんはこの活動を諦めず、今年６月からはワークショップ形式で週１回の大人クラス、子どもクラス、合同で行う月２回のミュージカル教室を開催した。活動場所は地区センターや集会所だが、オンラインレッスンも取り入れた。今年は「スマホリテラシー」をテーマにした作品のワークショップに取り組んだ。私は、そのレッスンに潜入させていただいた。小さなお子さんを抱っこしながら踊るママ。飽きてしまった子どもが、片隅で遊ぶ光景もあった。しかし、ママも子どもたちも振付の先生に合わせて踊る様子は、真剣そのもの。参加していたママが「子どもと一緒にできるし、とにかく楽しいので」と笑顔で話してくれた。

1. 多くのママたちの居場所を作ってきた杉本周子さん
2. 「スマホリテラシー」のレッスン風景。大人も子どもも真剣な眼差し
3. 2019年第４回公演出演者。「イクパンズ」（パパたち）も出演した（写真提供：イクミンズ）

子どもとともにテーマも成長

今は大規模な公演は難しいが「せっかく練習しているので発表の場が欲しい」と杉本さんは言う。「イクミンズ」の過去の作品はYouTubeで視聴できるので、ぜひ一度観ていただきたい。クスッと笑えて明るい気分になること間違いなし。

今後やってみたいテーマを伺うと「子育てが終わったら更年期とか介護かな？」と笑う杉本さん。「とにかく幾つになっても、どこに行ってもずっとやりたい。楽しいからやっているだけ」と言う。気がついたら、イクミンズはママや子どもたちの居場所になっていたようだ。杉本さんは「ママも舞台で輝く時があっていいじゃない！」と、育児に家事に頑張っているママたちへ、エールを送る。

イクミンズ
HP http://bwave.biz/ikumins/
ikumins2015@gmail.com
※今年から初心者向けのスマホ講座を開設
「スマホお助け隊」問い合わせ先
digitaltown2021@gmail.com

3 障がい者だからと、枠を決めない。みんながいるから、挑戦できる場所

NPO法人スペースシップ2009
理事長　田中由紀子さん

都筑に住んで35年。娘が小さい頃から地域活動を行ってきた田中由紀子さんは、2009年から高校卒業後の障がい者のためのバスハイクやダンスレッスンなどの余暇活動の場を広げた。健常者も共に活動し、続けていく理由を伺った。

取材・写真・文＝市民ライター・久保田暁子

1. ヒップホップもフラダンスも、「私が一生懸命に踊っちゃう」という田中さん
2. 思い思いに体を動かす楽しいひととき（写真提供：スペースシップ2009）
3. 大自然を感じながら共に歩く。絆が生まれる時間（写真提供：スペースシップ2009）

まずはみんなで集まり、発信、行動

「障がい者とその母親だけでなく、そうじゃない人たちも一緒にやりたいことをやる場を作りたい」。そう語る田中さんは、自身も重度障がいの子を持つ母親である。子どもが特別支援学級に通う小学生の頃から、障がい児を育てる親や障がい者自身の生の声を発信してきた。

2005年にお子さんが卒業した後も保護者たちと集まり、スキーなどのアウトドア活動を行った。その活動を地域へも拡大したいと、2009年にスペースシップをつくりさらに活動を広げた。

親子だけで出かける時の困難な場面でも、ボランティアの助けもあり、他の保護者との支え合いもあるため、きょうだい児も一緒に参加でき、親も余裕をもって楽しめるのだ。

日々の張り合い、生きる活力を仲間と一緒に

通常ヒップホップは月３回、フラダンスは月２回、都筑区内の地区センター等で行っている。参加者は10人～20人ほどだ。思いのままに体を動かし、表現のひと時を楽しんでいる。音楽を聴いてるだけかのように見える参加者も、表情はリズムを取り、心は踊っている。

バスハイクは年に８回ほどだ。また、車椅子が４台乗ることができるスペースシップ所有のバスは希少なため、車椅子スポーツ団体等への貸出も行い、大活躍している。

重度の障がいがあり運動が苦手な人でも、山登りに挑戦する。最初は一歩が怖くて足が震える。「休憩所で待機してもいいよ」と伝えるが「登りたい！」、その一心で震える足を少しずつ動かしていく。足場が狭くなろうが、頂上に近くなる時には足取りも軽やかになり、登山を達成する。仲間の笑顔と挑戦したいという本人の気持ちが、障がい者だけでなく親とボランティアとその場にいる全員の達成感になる。その経験が自信になり成長へつながる。田中さんが余暇活動に力を入れているのは、それが障がい者だけでなく参加者の日々の張り合いになり、今日も頑張ろう！という生きる活力になるからだ。

達成感を生む場所があちこちに広がれば

最近はグループホームの方々の参加もあって多様な世代が混じり、理想の形になってきた。「これ以上広げたいというより、みんながあちこちでこういうことをやればいいのに、と思う。障がい者や健常者に関わらず、何かしたいとうずうずしている人はきっといる。そんな場所が増えてほしい」と田中さんは切に願う。

私の息子も自閉症だ。自分を満たすことへの貪欲さや純粋さに、わが子ながら突き動かされるものがある。挑戦したい気持ちは、障がいがある人もそうでない人も同じなのだ。「障がい者 ＝ かわいそう、気の毒」というレッテルにしばられず、ともに何かを達成したい！と感じることができれば、一緒に生きることがもっと自然で簡単なことになるはず。私は田中さんの活動をこれからも応援していきたい。

NPO法人スペースシップ2009
都筑区富士見が丘22-20
spaceship2009.npo@gmail.com
FAX 045-482-5241

4 60歳を過ぎても、地域で働ける。それがあなたの居場所になる

NPO法人ロクマル
理事長　有澤厚子さん

NPO法人ロクマルの代表を務めている有澤さんは、都筑区で女性や60歳以上の方が活躍できる場を作ることを考え行動し続けてきた。大きな時代の変化を受け、有澤さんは今どんな未来を描いているのだろうか。お話を聞いた。

取材・写真・文＝市民ライター・寺田祐子

地域活動のはじまりは区の広報から

有澤さんが最初に地域活動に関わったきっかけは、都筑区の広報に掲載された講座の情報だった。講座を通して地域のイベント運営に携わったことから、地域活動に関心を持つようになった。その後、雑誌編集者の経験を活かし1999年に地域コミュニティ紙を創刊。取材を通じて有澤さんは地域の女性たちの食に対する関心の高さと知識の豊富さを知り、彼女たちの料理を地域の人たちに実際に食べてもらえる場を作ることができないか考えた。

2011年にはセンター南駅前の一角に、地域の女性たちが食を通じて働ける居場所として「みんなのキッチン」を設立。食がテーマのイベントや曜日限定のランチ営業などで近隣の人々に親しまれた。「ロクマル」という言葉もみんなのキッチンから生まれた。有澤さんが、60代女性の調理チームに付けた愛称が始まりだ。

コロナ禍で始まった「お手紙弁当チーム」の取り組み

新型コロナウイルスの影響を受け、みんなのキッチンは今まで通りに営業をすることができなくなった。そこでロクマルが2020年7月から新たに取り組んでいるのが「お手紙弁当」だ。外出する機会が減ってしまった一人暮らしの高齢者などへ、手書きのお手紙を添えたお弁当を届ける。お弁当の注文を受けた時に利用者の興味関心をヒアリングしておき、それをもとにお手紙チームのメンバーが利用者向けにオリジナルのお手紙を書く。

配達するのもロクマルのメンバー。人との関わりが極端に少なくなってしまった利用者にとって、配達に訪れたロクマルメンバーとの交流と、自分のために書かれるお手紙が、社会と自身をつなぐ貴重な居場所になっている。

ロクマル世代のその先へ

お手紙弁当と、活動の1年を記録した冊子制作を通してロクマルのメンバーが学んだのは、利用者の中心を占める地域の高齢者のリアルな実態だった。今は元気なロクマル世代もやがてはいわゆる後期高齢者となる。それを自分ごととして考える機会になった。

「高齢化は老後が長くなるということ。ロクマルやそれより下の世代の方でも、年を取っても居場所を持ち続けるために、10年20年先のことも自分ごととして考え、対応できる力を身につけておくといいですね」と、有澤さん。地域のロクマル世代の人たちの気付きのきっかけになればと、冊子は都筑区民活動センターや地域ケアプラザなどで配布されている。

冊子の中で80代90代の利用者のうち複数の方が「体や目の調子が悪くなったので好きな手芸をやめてしまった」と語っていることに注目した有澤さん。今は、高齢でも体への負担を心配せずに好きな手芸を楽しめて、しかもそれが誰かのためになる、そんな場所や方法を作り出すことができないか考えている。具体的な次の一手がすぐに頭に浮かぶのが有澤さんの行動力の特徴だ。ロクマル世代が向かっていく先へ、新しい居場所を。有澤さんとロクマルの挑戦は続く。

1. お手紙弁当の冊子をバックに、笑顔の有澤さん
2. 「お手紙弁当チーム」の調理の様子（写真提供：NPO法人ロクマル）
3. 事務所のみなさんと一緒に

NPO法人ロクマル
HP https://rokumaru60.info/
毎週水、木曜日の11:00～
昭和大学横浜市北部病院前の遊歩道上にてお弁当を販売。お弁当のメニューや販売場所はHPより

5 絵本を通して多世代の集う場が生まれる

走らせよう！つづきブックカフェ実行委員会
代表　江幡千代子さん

ブックカフェ「オレンジボーイ」の運営、自宅での「ふわり文庫」、シニアの仲間との絵本の読み聞かせ「JiJiBaBa隊」や、「つづき図書館ファン倶楽部」など、江幡千代子さんの多彩な本の活動について話を聞いた。

取材・写真・文＝市民ライター・川瀬優子

1. カーテンを風が揺らす、心地の良い「ふわり文庫」でやさしい笑顔の江幡さん
2. 木かげで開催されたブックカフェ。集まった皆さんのワクワクが伝わってくる（写真提供：走らせよう！つづきブックカフェ実行委員会）
3. オレンジボーイとJiJiBaBa隊のメンバー。青空の下、太陽のようなオレンジ色とメンバーの温かさが伝わる（写真提供:走らせよう！つづきブックカフェ実行委員会）

だれでも身近に本と触れ合える場を求めて挑戦

都筑区には図書館が一つしかなく遠くに住む人は利用しづらい環境で、それを何とかしたいという思いが江幡さんにはあった。その頃、センター北にある文化用施設用地に区民文化センターの建設計画があるとの情報を得て、本の活動の仲間と、その施設と一緒に図書館が出来たらいいねと夢を膨らませた。しかし、図書館ができる夢は叶わず、江幡さんはすっかり落ち込んだ。それから行政に頼らない自由な発想の図書館が出来たらいいなと考え始めた。ほどなく、全国の仲間がクラウドファンディングで移動図書館を始めたニュースを知り、「ブックカフェ走らせない？」と2017年11月に仲間に声をかけた。

とはいえ、車など必要な予算を考えると目標金額は240万円となり、大金だ。インターネット上で簡単に集まるほど甘いものではない。地域の方や友人が手渡しでお金を届けてくれるなど、40日間で154人から140万円の応援を得た。その後も色々な方々の想いとともに、目標額が達成され、ブックカフェのスタートを切ることができた。

輝く眼差しの前にはオレンジボーイがいる

知人の紹介で、小田原のまち工場から、キャンピングカーを無料で貸してもらえることになった。「ミカン色をしていて頭が出っ張っていて、まるでリーゼントのヘアスタイルの男の子みたい」。一目で「オレンジボーイ」と名前を付けた。オレンジボーイは、いつもみんなをワクワクした気持ちにさせてくれて、その出会いには感謝しかないと江幡さんは語る。絵本を300冊積んで、オレンジボーイは2018年に走り出した。地区センター、お寺の庭、緑道や公園、駅前広場などで3時間のブックカフェを開催している。子どもや大人も楽しめる絵本がほとんどだが、紙芝居もある。子どもたちに紙芝居や読み聞かせをしているJiJiBaBa隊の仲間がブックカフェを支えている。

現在コロナ禍で、活動は難しくなっているが、苦労しながらも工夫してセンター北で開催した時の、子どもたちのキラキラした眼差しは忘れられない。

ブックカフェを通してまちの景色を作る

「ブックカフェがまちの景色を変えてくれたら嬉しい」と江幡さんは言う。以前、横浜まちづくりフォーラム（1993年横浜市都市計画局主催）に参加した時に考えた「このまちしっぽまでおいしいよ」というキャッチコピーは今もずっと頭の中に生き続けているそうだ。どんなまちにも魅力的な居場所や人や事柄がきっとあると、ブックカフェを開催しながら江幡さんは思っている。

今、新たに江幡さんが取り組んでいるのは「緑道の価値の再発見」だ。港北ニュータウンの計画時に、緑道を核にしたまちづくりを発案した筑波大学名誉教授の川手昭二さんと一緒に緑道を歩き、そのエピソードを入れた絵地図を作る「緑道ハレバレ会」というプロジェクトだ。地図が完成したら、散歩の時間がもっと豊かで楽しいものになるに違いない。

優しさと出逢いで実現したブックカフェのように、多世代の地域の方に居心地がよい場所では、きっと自分も素顔で居られるのだろう。地域を愛する気持ちがたい焼きの粒あんのようにしっぽまでギュッと詰まっている、そんな江幡さんや都筑の人との出会いに感謝。

走らせよう！つづきブックカフェ実行委員会
HP https://ebachiyo2a.wixm/bookcafe/homesite.co