

ひとの健やかでこころ豊かな未来を実現するために

ひと・健康・未来

vol. **11**
2016.12

特集 ひと・健康・未来シンポジウム 2016 長浜

近江の自然と食の将来

スペシャルインタビュー

人間らしさを生きる子どもたちに、チーム医療で挑戦

第22回 未来研究会

マインドフルネス瞑想のメカニズムに
脳科学はどこまで迫ったか



ひと・健康・未来

第11号 2016年12月発行

発行 公益財団法人 ひと・健康・未来研究財団
〒604-8171 京都市中京区烏丸通御池下ル虎屋町 566-1
井門明治安田生命ビル 6F
TEL & FAX 075-212-1854

印刷所 株式会社あおぞら印刷
〒604-8431 京都市中京区西ノ京原町 15
TEL 075-813-3350 FAX 075-813-3331

公益財団法人 ひと・健康・未来研究財団では、ホームページを運営し事業の広報活動を展開しています。研究助成公募や市民公開講座に関する内容はホームページをご確認ください。

ホームページアドレス

<http://www.jnhf.or.jp/>



財団からのご挨拶

健康長寿と薬



副理事長

いぬい けんいち
乾 賢一

20世紀後半からの医学・医療の著しい進歩によって、平均寿命が延び超高齢化社会を迎えています。その要因の一つに薬物療法の進歩をあげることができます。一方、「薬は両刃の剣」と言われるように、薬の副作用による不幸な出来事も起こっています。薬は飲まないに越したことはない、しかし多くの人は薬によって病を癒し健康を保つことができている。

私は30年間大学病院薬剤部に在籍して20年教授・薬剤部長を務め、その後薬科大学学長を6年務めました。薬学出身者として初めて「ひと・健康・未来研究財団」の役員に任ぜられ、現在副理事長を拝命しています。我田引水との諺を免れませんが、薬学・薬剤師の変貌を紹介しながら、健康長寿に向けて薬と上手に付き合うために、私見を述べさせていただきます。

人の命をあずかる医療関係の職種には、古くから確固たる法整備がなされていますが、医師と薬剤師の役割分担についてご存知でしょうか。医師法と薬剤師法のそれぞれ第1条に、医師は「医療及び保健指導」を、薬剤師は「調剤、医薬品の供給その他薬事衛生」を、掌ることによって、「公衆衛生の向上及び増進に寄与し、もって国民の健康な生活を確保するものとする」と任務が規定されています。すなわち医師と薬剤師がそれぞれ独立して「処方権」、「調剤権」を営み、医薬分業によって国民に安全で有効な薬物療法を提供することです。医薬分業の精神は、神聖ローマ帝国のフリードリヒⅡ世が、毒殺されることを防ぐために定めたとされています。このような歴史的背景から、ヨーロッパ、アメリカなどでは昔から医薬分業が定着しており、薬は街の薬局で交付されてきました。しかし、日本では長い間の慣習から、先の法律にもかかわらず、医薬分業はほとんど進みませんでした。昭和の終わり頃から、21世紀を見据えた医療制度改革が始まり、医薬分業の推進に向けた政策が実行され、ようやく院外処方箋発行の機運が高まりました。そのような中で、1993年にソリブジン事件が起こりました。すなわち抗ウイルス薬ソリブジンが新発売された直後、フルオロウラシル系抗がん剤と併用していた患者10数人が薬物相互作用によって死亡しました。この事件によって、かかりつけ薬局による薬の一元管理、薬歴管理や服薬指導の必要性が明らかになり、医薬分業の推進に拍車がかかりました。同時に、

薬剤師による医薬品情報提供（薬の説明書、お薬手帳など）を義務化する法改正が行われ、医薬品の適正使用に対する薬剤師の役割、責任が重くなりました。そして、医薬分業の進展や医療の高度化・多様化など社会のニーズに対応するために、2006年4月から6年制薬学教育が始まりました。

団塊の世代が全て75歳以上の後期高齢者となる2025年に向けて、現在、医療制度改革が進められています。このような流れの中で、医療現場での薬剤師の業務内容も大きく変わってきました。病棟における薬品管理、患者の服薬指導、医師の処方支援など、チーム医療の一員としての薬剤師の業務に広がりが増えています。一方、外来患者に対しては、院外処方箋の発行率が70%を超え医薬分業が定着しつつありますが、より身近で患者から頼りにされる薬局、薬剤師の存在が求められています。2015年10月、「患者のための薬局ビジョン」が策定され、さらに2016年4月より、「かかりつけ薬剤師・薬局」として調剤報酬が認められ、また地域の人々と顔の見える関係を推進して健康づくりにアドバースできる「健康サポート薬局」が制度化されました。高齢者は病気を多く抱えていることもあって、薬の種類が多く、薬物相互作用（飲み合わせ）、食品との相互作用、生体機能の低下などの要因によって、副作用が強くなる可能性があります。複数の医療機関を受診した場合も、一般用医薬品（OTC）を含めて、医薬品は「かかりつけ薬局」で一元管理して薬歴として記録し、そして患者はお薬手帳で自分の薬歴を把握できます。気になることをいつでも相談できるご自分の「かかりつけ薬剤師・薬局」を持っていたくことをお勧めします。

薬剤師は、在宅医療、地域包括ケアシステムが推進される中で、医師、看護師など他職種と連携しながら、国民の健康増進に貢献できるように一層努力しているところです。

P R O F I L E

1947年 大阪府生まれ 薬学博士
1969年 京都大学薬学部卒業；1972年 広島大学医学部薬学科助手；1978年 ハーバード大学医学部、マサチューセッツ総合病院研究員；1979年 京都大学医学部附属病院助手；1987年 同助教授・副薬剤部長；1990年 東京医科歯科大学医学部附属病院教授・薬剤部長；1994年 京都大学医学部附属病院教授・薬剤部長、薬学研究科教授；2010年 定年退職、京都大学名誉教授；2010年 京都薬科大学学長；2016年 任期満了、京都薬科大学名誉教授・客員教授
日本医療薬学会会頭、日本薬物動態学会会長、京都府薬剤師会会長、京都府病院薬剤師会会長、日本学術会議連携会員、日本私立薬科大学協会副会長、日本薬学教育学会代表世話人などを歴任
専門分野：医療薬剤学、薬物動態学

vol. 11
2016. 12

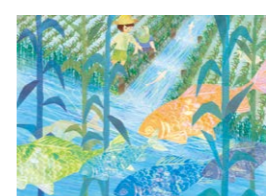
Contents

ひと・健康・未来

目次

- 3 財団からのご挨拶
乾 賢一 公益財団法人 ひと・健康・未来研究財団 副理事長
- 4 ひと・健康・未来シンポジウム2016 長浜
近江の自然と食の将来
地産地消で食育
板山 きよ美 特定非営利活動法人 STUDIO こほく 代表理事
土井 詩子 料理研究家 野菜ソムリエ
田中 裕子 「ごは人大すき！にぎにぎの会」代表 だしソムリエ
地域農業と新たな担い手
松島 三兒 長浜バイオ大学 バイオサイエンス学部 教授
梅本 哲男 ヤマムログループ (株)サンファミリー 代表取締役社長
廣部 里美 NPO法人 百菜劇場
環境保全と酒造り ―地域振興―
高橋 卓也 滋賀県立大学 環境科学部 教授
東 房男 権座・水郷を守り育てる会 会長 白王町集落営農組合 組合長
脇田 健一 龍谷大学 社会学部社会学科 教授
総括
高津 融男 奈良県立大学 准教授
- 21 コラム・道草
憶測・若冲の世界
竹下 賢 公益財団法人 ひと・健康・未来研究財団 理事
- 22 スペシャルインタビュー
人間らしさを生きる子どもたちに、チーム医療で挑戦
生野 照子 なにわ生野病院 心療内科部長
- 30 第22回 未来研究会
マインドフルネス瞑想のメカニズムに
脳科学はどこまで迫ったか
熊野 宏昭 早稲田大学人間科学学術院 教授
- 38 2016年度 第14回 助成研究発表会 誌上報告
- 39 インフォメーション・編集後記

表紙について 特集をテーマに、京都市立芸術大学大学院の皆さんに描いていただいています。



〈作者からのコメント〉
瀬口 優和さん 京都市立芸術大学 大学院修士課程 デザイン専攻 ビジュアルデザイン1回生
人も生き物も、琵琶湖の豊富な水と自然環境の中で支え合って生きているという、豊かな営みをイメージして制作しました。
監修／辰巳 明久教授
琵琶湖の豊かな自然を、写実的であると同時に幻想的に描いています。7月に行われたシンポジウムの内容を反映しましたので、夏のイメージの絵となっています。



2016年7月2日 長浜バイオ大学 命江館 2F 大講義室1で開催されたシンポジウムを収録しています。

近江の自然と食の将来

開会のあいさつ

財団理事 竹下 賢



食の中心は農業ですが、沈滞ぎみの日本の農業を打開しようと、地方創生などのプロジェクトが

二〇年来続いております。食糧自給率は、横ばい気味に若干持ち直しているようですが、まだまだ輸入に頼り実質的な回復には結びついていません。

ただし、農業に求められているのは食糧生産だけではありません。地域の環境保全の一環としても考えていこうという方向性が、打ち出されております。

このシンポジウムではこうした国の農業施策とも関係しますが、とりわけ農業の六次産業化に着目しています。六次産業とは、一次産業が生産、二次産業が加工、三次産業が販売で、一〜三次を掛け合せて六次となります。つまり、それぞれが連携することで新たな商品やサービスが創出され、農業の振興や地域の活性化につながるということです。

ここ滋賀県は農業県として全国的に非常に有名であって、同時に農業の六次産業化が進んでいます。そこで、滋賀県の先進的な取り組みをクローズアップし、シンポジウムで紹介しようと考えました。

また、六次産業化ということになると、生産、加工、販売だけでなく広いネットワークが必要です。それはやはり人間の絆みたいなものが、サークル化し、コミュニティになっていく、そのようなものが基本になって地方が再び活性化していくわけです。

こうした取り組みも含めて、このシンポジウムを通して全国に発信したいと考えています。

1部

地産地消で食育



コーディネーター
特定非営利活動法人
STUDIO こほく 代表理事
板山 千よ美
いたやま ちよみ

食育とは、単に食べ物だけの話だけではなく、もっと広い視野で「食」について学び、家庭や地域、行政、生産者を含めた社会全般で考えるべきテーマです。その地域で採れる農水産物を中心とした食材で作られ、伝えられてきたものが、地域の食文化であり、地産地消です。

料理研究家 野菜ソムリエ
土井 詩子
どい うたこ



「ごはん大すぎ! にぎにぎの会」代表
だしソムリエ

田中 裕子
たなか ゆうこ



2部

地域農業と新たな担い手



コーディネーター
長浜バイオ大学
バイオサイエンス学部 教授
松島 三兒
まつしま さんじ

商業的な農業生産と地域の活性化に取り組む企業。そして、農業で生計を立てることを目指し奮闘する女性。厳しい状況にある農業をどう発展させるのか、その事例を紹介します。

ヤマムログループ(株)サンファミリー
代表取締役社長

梅本 哲男
うめもと てつお



NPO法人 百菜劇場
廣部 里美
ひろべ さとみ



3部

環境保全と酒造り — 地域振興 —



コーディネーター
滋賀県立大学 環境科学部 教授
高橋 卓也
たかはし たくや

近江は非常に米作りが盛んなところで、そのコメを生かす手段として酒造りが考えられます。お酒には人と人をつなぐ役割があり、人の輪を広げます。酒造りと農業とを結ぶ試みについて、お話をさせていただきます。

権座・水郷を守り育てる会 会長
白王町集落営農組合 組合長

東 房男
あずま ふさお



龍谷大学 社会学部社会学科 教授

脇田 健一
わきた けんいち



シンポジウム ディレクター
奈良県立大学 准教授
高津 融男
たかつ よしお



地産地消で食育

コーディネーター

板山きよ美

インターネットコミュニティ放送を運営する特定非営利活動法人STUDIOこほくの代表、ケイミーこと板山きよ美と申します。インターネット番組「STUDIOこほく」は、自然豊かで伝統文化が息づく人情あふれる「滋賀県湖北地域」の魅力を多くの人と共有し、湖北を盛り上げることを目的に、さまざまな地域情報を地元在住の有志で取材・制作し、発信しています。

私自身も、食文化やスローフードに非常に興味があり、ラジオやインターネット放送の番組やホームページで取材し、ご紹介してきました。そんなご縁からこのコーナーを担当させていただきます。

発表のお二人をお迎

える前に、「地産地消で食育」の食育について少し考えてみたいと思います。まず食育の意味は、「生涯を通じて健全な食生活を送り、日本固有の食文化を継承できるように食について考える習慣や



STUDIO こほく

私は兵庫県尼崎市の寿司屋の長女として生まれ、小さい頃から食べることに、料理することが好きでした。結婚して京都に住んでいましたが、キャンプやアウトドアがすごく好きで、二〇〇五年に長浜市西浅井町大浦に移住してきました。

右の写真は現在の家で、主人が建てました。ただ、山の中に二軒しかなく、ちょっとさみしい思いをしました。何年か経つと知り合いも増え、農家の方とも知り合い、日々楽しく過ごしています。左の写真は大浦の道沿いから見た琵琶湖の景色になります。当初はキャンプ場の管理の仕事をし、その間に食の仕事、病院の事務、さまざまな職を経験させていただきました。

そんな中、地元野菜の美味しさに感動し、二〇一〇年、もつと野菜のことを深く知りたい思いから野菜ソムリエの資格を取りました。現在地元の野菜を使った料理教室を長浜市内、自宅などでしております。



野菜の新たな魅力発見

改めて地元野菜の魅力ということですが、
• 新鮮な野菜は甘くて美味しい
• 種類が豊富でそれぞれの魅力を楽しめる
• 安く購入できる／「道の駅」「農家の直売」
以上のような事があげられます。
私は現在、農家さんから野菜を買って料理教室を

食べ物を選択する力を身につける」ということで、実はもう明治時代からこの言葉は書物に登場しており、二〇〇五年には食育基本法が施行され、翌年には食育が授業の科目として加わっています。毎年六月が食育月間、そして毎月十九日は食育の日です。

具体的には、まずは食べ物をバランスよく食べるための知識を得ること。そして、食品の選び方や食の安全について考えること。食の周り、食卓や食器、食環境を整える方法を知ること。そして、ここから今日のテーマに繋がりますが、各地域の食に関する文化を伝承していくこと、さらには新たな食文化を創造していくこと、こんなふう考えてみたいと思います。つまり食育とは、単に食べ物の話だけではなく、もっと広い視野で「食」について学び、みんなで考えていくことなのですね。最初は子どもたちへの教育として始まりましたが、実は学校だけではなく、家庭や地域、行政、そして生産者も含めて、社会全般で考えていくべきテーマだというのが見えてまいります。

その地域で採れる農水産物を中心とした食材で作られ、伝えられてきたものが、地域の食文化であり、地産地消です。身土不二といわれますが、地元で採れる食材を食べることが体にもいい。そして、旬のものをその場で食べることで、配送にかかわる無駄なコストを減らすことができ、環境にも優しい。それが地域の食文化を守り伝えていくこと

していますが、自分でも野菜を作って提供できるようにしています。移住した当時は畑がなく、自宅周辺は獣害がひどくて、土質も悪く畑ができませんでした。そこで、地元の方にお願いで車での移動になりますが畑を借りました。

トラクターも、耕運機もない状態から地主さんに土を耕していただき、無農薬、化学肥料を使わない農法を実践し、たくて、山からの腐葉土や、鶏糞、牛糞などをたくさん入れました。今は、獣害対策でネットをぐるぐる巻きの状態です。年間四〇種類ぐらいの野菜を育てて、教室でも使っています。

今まで畑仕事をした事がなく、何もわからなかったのですが、野菜を育ててみると面白さがわかるんですね。土質というか、栽培環境によって同じ野菜でも味が違うという事を知りました。農家さんと話すようになってそういった事も色々教えていただいたり、だんだん作れるようになり、特になんじん、ダイコン、サトイモなどの根物は、有機肥料で育てると本当に味が違うことが実感できました。



今年の畑

当初の畑



畑で採れた野菜



郷土料理 焼鯖そうめん



地元の食材を使った料理教室

ではないかと思うわけです。ただ法律でいくら定められても、なかなかうまくいきません。やはり私たちの気持ち一つ、取り組み方一つではないかなと。要はおいしいものを食べるというのはもちろんですが、いかにしておいしく味わい、体のことや命のことを考えながら食べるか、が大切だと思います。そこに今日はスポットを当てまして、それにぴったりの事例をお二人の方に発表していただきます。

野菜からはじまるコミュニケーション、そして健康に

土井 詩子

今回のテーマである食育は、子どもが学習するといったイメージを持たれている方が多いかと思いますが。私は現在、長浜市の野菜を使って主に大人対象の料理教室しております。時折子どもにも教えていますが、先ず大人を通じて子どもたちに食育をと考えています。本日はその事例と取組みを発表させていただきます。

野菜のおいしさを丸ごと楽しむ

私の料理教室のコンセプトは、「旬の地元野菜と身近な材料で作るいつものとちよつと違った料理」という事でちよつと長いです(笑)。来てくださる方にその時だけで終わらずに、家へ帰って必ず再現していただけるようなメニューにしております。身近にあるお醤油やお味噌と新鮮な食材を使って簡単にできるというのが特徴です。また、野菜ソムリエの資格を活かして、野菜の素材を生かした調理法もポイントです。例えば、旬のジャガイモは皮が軟らかくて栄養価も高いので、皮ごと切つて素揚げするなど、皮のまま食べられる料理法を提案しています。保存法についても、芋類なら、ジャガイモは〇度、サトイモは新聞紙にくるみ一〇度〜一五度で保湿しながら置いていただく事をお伝えしています。

そして栄養価では、野菜本来が持っているビタミンやミネラル、そしてフィトケミカル、いわゆる色素成分ですが、ナスの紫はアントシアニンという物質でポリフェノールが豊富に含まれ、それらは抗酸化力があるといった説明もします。また、歴史についても、例えば雨量が多いインド原産のナスやキュウリは、原産国に近い環境に近づける。つまり、栽培にはたくさんのお水が必要であると説明します。

野菜でコミュニケーション

料理教室では、三歳から八〇歳ぐらいまでの方に料理を教えますが、いくつか事例をご紹介します。まず、長浜市内の小学生を対象にした講座ですね。写真は「ゴマ団子」と「マーラーカオ」を一緒に作っている風景です。この写真では伝わりにくいと思いますが、子どもたちはすごく一生懸命で物覚えもいのですぐにできます。また高学年の方は低

学年の子に教えるといった光景も見られます。

次は「伝統野菜教室」の一例です。滋賀県にはたくさん伝統野菜があり、長浜市の「高月丸なす」や一〇〇年以上前から種を受け継いでいる「山カブ」は、なかなか食べる機会がなく、こういうものを知ってもらうのも目的です。また六五歳以上の高齢者を対象とした講座も続いています。長年主婦をされていると同じメニューばかりという声があり、たまに違ったものを作ると脳が活性化されてすごくいいという事で喜んでいただいております。



子どもからお年寄りまで楽しい料理教室

「親子料理教室」を開催する中で気がかりなことがあります。それは「子どもにも野菜嫌いが多い」「インスタント食品、加工食品に偏った食生活」です。栄養のバランスが気になりますし、結構味が濃く、塩分摂り過ぎの方が多そうです。そういったことを繰り返していくと、味覚障害になり、生活習慣病や栄養不足が考えられます。私が提案した料理でも、塩味がちょっと物足りないなって、塩をかけるか醤油をかけようか、みたいな方がたくさんいらっしゃいます。

- 昆布やかつおで、だしを取る
- 五味を取り入れ、味が重ならないようにする
- 料理を色彩豊かにする（食欲がでて華やかになります）

試し、懐かしいというより、本当に新鮮な景色でした。ある日の食卓で、母が「今日のこのカボチャの煮物、おいしいなあ。このカボチャの種、来年植えるわ!」と言ったんです。食べているカボチャと、畑のカボチャがつながった瞬間でした。当たり前のことなんですけれどね。「ああ、そうか!食べているこのカボチャの種を植えたら、また、次が実ってくるんやなあ!」そんなことを実感して、とても衝撃的だったことを覚えています。そして同時に、こんな環境で子育てできるのは、本当にありがたいことだと感じさせてもらいました。

ここ長浜は、田んぼと畑が間近にあります。今は、生産と消費の場が離れてしまっていますが、そんな中でも命をいただいているということを感じて身近に感じやすいロケーションにあるのかなと思います。けれども、一方で、こどもたちが田んぼや畑で遊んでいる姿を見かけることは、あまり多くはないのかなど、感じたりもしています。

また、小さなお子さんのいるご家庭では、日々ご飯作りをすることも本当に大変だと思うのです。私自身、同居を始めてからは、子どもを見守ってくれる大人の手があり、気持ちの余裕を持ってました。でも、一人目の子育てをしているときには、核家族でアパート暮らしでしたので、子どもが昼寝した瞬間を見計らって、パパッとご飯作りをするような状況



田んぼで遊ぶ子ども



• いつもと違う器と、丁寧な盛り付け

• テーブルに花を置いたりして雰囲気演出する
こうした事を教室で心掛けています。続けていく中、嬉しい声がたくさん届きました。それは苦手野菜の克服です。子ども、大人にかかわらず、これ食べられました、あれ食べられるようになりました。そして以前より野菜を多く食べられるようになったという声はたくさん聞いています。何より参加者同士のコミュニケーションです。毎月料理教室をしていると、受講生同士が仲よくなると、さまざまな情報交換がされ、コミュニケーションの場になっていきます。

野菜を「体にいいから」と義務感で食べるのではなく、まず楽しんで食べていただきたい。そしてそのお手伝いをしていきながら、皆様がよりよい毎日を送られ、野菜を好きになっていただく、そういった事を目指していきたいと思えます。



彩り豊かな食卓に

「生きる知恵」郷土の味を地域で食べ継ぐ

田中 裕子

「ごはん大すき!にぎにぎの会」の田中裕子と申します。中二の女の子を筆頭に五年生、三年生、そ

でした。で、ふと気がついたんですね。この子は、自分が今食べているご飯の作られた過程を何にも知らないんじゃないかって。元のお野菜の名前とか、形がどんなだったとか、何も知らないかもしれないということに気がついて、それではいけないのでは?!と思に至る...そんな経験がありました。

本当の、豊かな食卓

この食卓に並んだご飯やおかずは、そこに並ぶまでに、そこに至るまでに、本当にいろんな人が関わっていると思います。作ってくださる方、飼育してくださる方や漁師さん、またそれらを運んでくださる方々だったり、いろんな人の手や営みを経て、食卓に並びます。また、食材の育った風景ですとか、水や土地や太陽や風だったり、そんなことに思いを馳せたり感じたりする食卓が、本当に豊かな食卓ではないかと思っています。食卓から思いを巡らせ、想像を広げた子どもたちにとって「好き嫌いしんと食べや」、そんな言葉はもう要りません。先ほどの発言で土井さんもおっしゃっておられました、体に良いから食べるということではなく、おいしい、楽しい、そしてそこからいろんな想像が広がる食卓。そんな食卓をみんなで囲む:そういう食事の時間こそが子どもたちの心と体を育んでいくのではないかと思っています。

味の好みや食行動は幼い時期に育まれます。年を重ねると、和食を好むようになっていきますが、幼い頃に経験した味があるからこそ、戻ってこれるというのか、「帰ってこれる味」があると思うんです。今、私が子どもたちにしてあげられることは、今のこの子どもの頃に、「帰ってこれる味」、「立ち戻れる味」というのを、しっかりと心と体に

して二歳の男の子と四人の子どもがおります。そんな子どもたちとの暮らしの中でいろんな気づきや出会いをいただき、その中で生まれてきた活動が「ごはん大すき!にぎにぎの会」です。この会は、今から七年ほど前に三名のメンバーで立ち上げ、今では一七、八名のメンバーがおりまして、私たちが大切に子育て世代のママさんから八〇過ぎのおばあちゃんまで、幅広いメンバーで活動をしています。

今、本当に食育ということが大きなテーマとして、あちらこちらで語られています。そして、まじめなお母さんたちほど、溢れる情報の中ですごく一生懸命になって、迷われたり、つらい思いをされたり、悩んだりしておられます。そういう方には、「迷ったときこそ昔の人の知恵を借りて、肩の力を抜いてみませんか」と声掛けしています。子どもの食事の基本はご飯、みそ汁、お漬物、それでいいです。そこにあと何を作ろうかな?と考えていけば、自ずと栄養バランスも整っていくと話しています。

生きる知恵を食べ継ぐ

活動のテーマの一つとして、また、自分の子育てのテーマとしてよりどころにしている言葉があります。生きる知恵を食べ継ぐという言葉です。今日はこの言葉をキーワードに発言させていただきたいと思えます。

下の写真は母が四季折々の手作業をしている一部です。秋にお漬物を漬けるのに備えて、干し柿を作った折に残った柿の皮を干している光景です。私自身は嫁いで初めて田んぼと畑のある生活を体



刻み込んであげることだと思っています。子どもが大きくなって、外でいろんなことがんばって:それで家に帰ってご飯を食べてホッとすると:そんな味です。これは「ごはん大すき!にぎにぎの会」の願いでもあります。

日本人がお米を食べ続けて、約二〇〇〇年になるといわれています。昔の人たちの毎日の本当に何気ない暮らしの営みを礎に、脈々と食べ継がれてきたもの、それが和食です。二〇一三年には、和食がユネスコの文化遺産に登録されました。ご飯におみそ汁という、ごくごく普通の家庭料理、いわゆるおふくろの味ですね。そういうものが後世に残していきたいものとして、大きく評価されたということですね。日本では、昔から四季折々旬のものが、その素材を生かしたシンプルないたき方で楽しまれてきました。お正月にはおせち、節分にはのり巻き、おひな祭りならちらし寿司というように、年中行事の折には、その行事にちなんだ食べ物やお菓子が行事食として食べられます。そんな行事食を、暮らしの楽しみを増やしたり、また四季折々の体のお手当てとして、昔の人は上手に組み入れてきたんですよというところがよくわかります。楽しみながら季節折々で理に適った食べ方をしている:真に先人の人の生きる知恵が詰まった、それが郷土の味なんじゃないかなと思います。

遊びながら命の営みを体感する

にぎにぎの会では毎月「にぎにぎ広場」を開催し、季節折々の食べることを楽しんでいます。ぬかって、皆さんどんな味だか食べたことありますか?ぬかは臭いというイメージがあるかと思いますが、実はすごく甘いんですね。子どもたちは、混ぜ

ながらばくばくお味見をして(笑)、甘い、甘い、きなこみたいって言います。また、そこにお塩が混ざると、今度はしょっぱくなったって、そんな風に味の変化も感じながら混ぜてくれます。手で、舌で、五感で感じながら、集中してどんどんやってくれます。



お味見が止まらない!ぬか床づくり

ぜいたく煮づくりには、一年間をかけて取り組みました。春に大根の種を蒔き…実るとみんなで力いっぱい引き抜いて、水浸しになりながら洗って…それを台車に載せて運んで干します。干しあがったら、タクワン潰けに、そのタクワンをけだし(塩抜き)して調理します。種まきから調理まで、すべてを体験しました。



ぜいたく煮づくり



おなか空いたね、いただきま〜す!

きるだけ見守るようにしているのですが、ときたまケンカが始まったり、いろんなトラブルがあったりもします。でも、そんなときに、にぎにぎのおばあちゃんがいっぱい出てきてくれる言葉があるんですね。「今は見てなあかんよお。お母さん、手出し口出したらあかんで。これも経験やしなあ。」そう言ってもらうと、お母さん同士も安心して、子どもたちがケンカしたり奮闘したりしている姿を見守ることができるんですね。このおばあちゃん、ふっと手を差し伸べたり、言葉をかけた姿を見て、そうか、こういうタイミングで子どもたちに手を差し伸べたらいい、声をかけたらいいい、そんなことが自然に学び取れるような、そんな場にもなっています。



おなか空いたね、いただきま〜す!

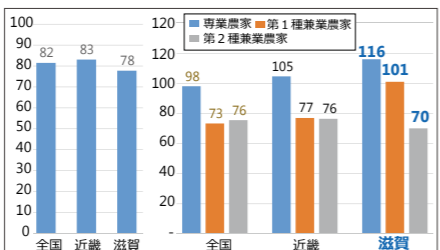
2部

地域農業と新たな担い手

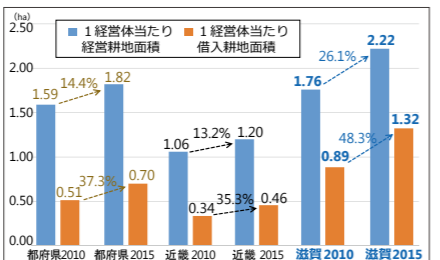
コーディネーター

松島 三兒

このセッションでは、商業的な農業生産、農業を生計を立てることを目指しておられる地元滋賀県のみなさんをご紹介します。



農家戸数の推移 (2010年を100としたときの2015年の指数値)



1経営体当たりの経営耕地面積の推移 (出所) 農林水産省、農林業センサス

まず、滋賀県の農業について俯瞰をしておきます。経営耕地の内訳をみると滋賀県は水田が圧倒的に多く九六パーセントです。近畿では八一パーセント、全国五六パーセントですから、非常に高い割合ということがわかります。稲作がほとんどということ、農業の経営も単一経営が非常に多くなり、徐々に専業化しているということです。二〇一〇年を一〇〇とすると、滋賀県の農家戸数は二〇一五年

には七八まで減少しています。しかし、農家の種類別にみると専業農家は一六と全国平均よりも増加し、第二種兼業農家は全国平均より減っています。一経営体当たりの経営耕地面積も、滋賀県は都府県の平均よりも大きい。しかも、二〇一〇年から二〇一五年にかけての経営耕地面積の伸び率も非常に高くなっています。その中で特徴的なのが、農業を辞めた人から農地を借り入れて農業を進めている率が非常に高いということです。滋賀県における一経営体当たりの経営耕地面積は二・二二ヘクタールですが、そのうち借り入れている農地は一・三二ヘクタールで、全国平均と比べても非常に集約化・効率化が進んでいることがわかります。滋賀県の農業総産出額に占める生産農業所得(農業総産出額から物的経費を差し引き補助金をプラスした額)の割合は年々上昇し、二〇一四年で五三パーセント。これは全国の都道府県の中でトップであり、それだけ効率化が進んできたことを示しています。

では滋賀県農業の課題は何か。大きくは二つあります。ひとつは農業の生産性が低いこと。滋賀県農業の効率化が進んだことを見てきましたが、農業生産性に目を向けると、滋賀県における就業者一人当たりの農業産出額は二〇一三年に全国で三九位と低い水準にとどまっています。耕地面積当たりの農業産出額は、四分五位とか四位というような状況で、非常に低い。いかに付加価値をつけるかが大切

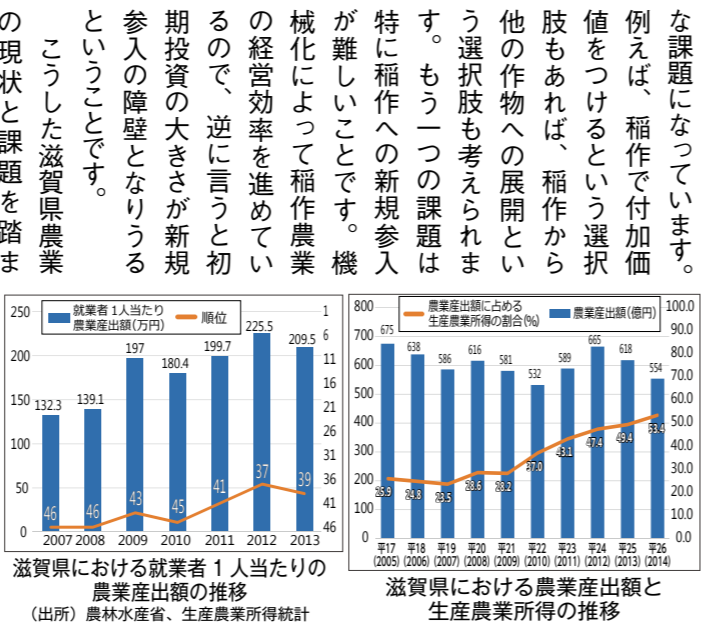
ています。そういう意味では、周りの大人たちが食環境を整えてあげることが必要な時代なのではないかなと感じています。

昔の人の生きる知恵の詰まった「郷土の味」だったり「おうちの味」は、かつては家の中で継がれていたものだと思います。それが難しい時代だからこそ、楽しみながら地域の中で受け継いでいくということが、とても大事になっているんじゃないかと考えます。『生きる知恵を食べ継ぐ』ということは、おいしくて、そして楽しい食卓を子どもたちと一緒に囲みながら、そんな思い出の中で子どもたちの中に残していくってあげる、そうして生きる知恵が食べ継がれていくんだなと感じます。今日ここに一緒にさせていただいている皆様とも、おいしい楽しい食卓を子どもたちと一緒に囲ませていただけたらうれしいなと思います。

板山 土井さんからは、旬の野菜を活かして、食をつなぐコミュニケーションを高める食育の事例発表をいただきました。田中さんからは、親から子へ、愛情をもって伝統食を伝える食育の大切さを感じさせていただきました。

お2人の発表を、ご家族や職場、お友達とシェアしていただけたら幸いです。私もSTUDIOこほくも、インターネット放送やいろいろなメディアを通じて、今後とも地域の食文化や地産地消で食育についてご紹介し、皆様と一緒に考えていきたいと思っています。

【STUDIOこほく】 <http://www.studiokohoku.net>
毎水曜二時生放送 視聴はパソコンまたはスマホからどこでも・誰でも・無料



滋賀県における就業率1人当たりの農業産出額の推移 (出所) 農林水産省、生産農業所得統計

こうした滋賀県農業の現状と課題を踏まえ、今日は、農業の二つの方向性を事例としてご紹介させていただきます。一つめの事例は、企業として農業参入されたヤマモログループの梅本さん。もう一つの事例は、個人として五年前に都会から就農され自立を目指している廣部さんです。それでは、まず梅本さんからよろしくお願ひします。

熱利用と農園芸

梅本 哲男

ヤマモログループは農業を将来の柱と考え数年前から取り組んでいます。具体的な事業内容や考え方についてお話しさせていただきます。

グループ中核企業の山室木材工業は木製のパレットを作っており、用途によってはパレットを乾燥させています。以前は重油ボイラーで乾燥していましたが、重油の価格は為替相場で変動してしまいがちで、ヘッジしようと考えたのが、燃料に会社の木材を利用しパレットを乾燥することです。そして、このときの余剰の蒸気を何とか利用できないかと考えたのがシイタケ栽培です。菌床シイタケ生産に挑戦しましたが、原料木の手配が難しく断念しました。その後、工場の食堂で暖房として活用しています。

木造ハウスでのマンゴー栽培

次に平成二六年、長浜市の認定と推薦を受け総務省の地域経済循環創造事業交付金の対象としてマンゴー作りをはじめることになりました。まず、マンゴーハウスとして、一五〇坪の木造のハウスを三棟と温水式バイオマスボイラーを導入しました。かなり大きな建物です。そもそも一般的に農業用ハウスというのは鉄で造りますが、当グループにプレカット会社（木材を事前にカットし加工する）がありまして、何とか木造でハウスができないかと知恵を絞って完成しました。木でハウスを造るといふ利点は、鉄に比べ低価格で解体は楽、最後はエネルギー利用ができて環境に優しい、循環型産業に相応しいことです。

この事業は産官学金連携事業で、長浜市、長浜バイオ大学のご指導、そして金融機関、販売は平和堂さんの関連会社に協力していただい



おります。このマンゴーですが、去年は一三七個の収穫があり、今年は一三〇〇個を目標にしています。「雪国でマンゴー」というキャッチコピーで評判になり、新聞にも紹介されこれからは楽しみです。

ニンニクの一大産地化

現在進めているもう一つの事業はニンニクです。これは農業特区になっている兵庫県養父市で展開している企業の取り組みを参考にしました。ニンニクを選んだのは、イノシシや、シカや、サルによる被害が少ないことや面積当たりの売上が高いからです。今後は、健康食品として人気の高い黒ニンニク作りを考えています。

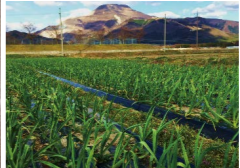
奥伊吹地域の活性化

農業経営として次に取り組んでいるのが、来年からになります。高齡化・過疎化している滋賀県の奥伊吹スキー場の手前にある姉川ダム（治水ダム）周辺地域の活性化です。

滋賀県の公募事業で、治水ダムに水力発電所をつくる業者として、技術面さらに地域貢献の独自案として、その周辺地域に第六次産業を展開する内容で申し入れました。そもそも会社とは、いったい誰のためにあるのかを考えたとき、一つは取引先や仕入先や社員や経営者や、オーナーかもしれません。もう一つは、地域の活性化です。われわれが事業を行うこ



雪国でマンゴー



とで地域が潤う、やるからには使命感を持って一生懸命しようということで、若手農業経営者と連携して、滋賀県の湖北地方を一大農業集積地にする計画です。さらに、ダム周辺は過疎化の進んだ高齡化地域なので、ここに第六次産業を展開して活性化しようと考え、農業に参入いたしました。また、奥伊吹は大変寒いところですが、この風土だからこそ作ることができる商品、奥伊吹ブランドを検討しています。次に、農業ではありませんが、サイクルツーリズムも検討を始めました。お客様を奥伊吹に呼び込み、宿泊施設の提供や、農作物の販売を考えております。

今後の課題と取り組み

われわれは二年前から、事業として農業に取り組んできましたが、課題も見えてきました。

- ① 農業技術／技術を学び、指導者を育成する体制づくりが必要
- ② 労働者の確保／農産物の生産にかかる労力と、大量労働者の確保
- ③ 事業資金／工作機械の購入、農業倉庫等の資金はかなり高額
- ④ 販売先の確保／どのように、どこに販売するのか
- ⑤ 鳥獣対策／農産物の安定的な収穫が必要

こうした課題は、いろんな方と連携させていただきながら解決していかなければなりません。

実は二〇一五年の日本国内の農業就業人口が二一〇万人弱、この一〇年間の間で約一〇〇万人農業就業人口が減っております。そして就業者の平均年齢も六六・四歳と高齡化が進んでおります。実際問題、子どもたちの活動を聞いて、「うちの畑を借りてほしい」と言ってくる人もいます。私も何とかしたいのですが、資金の問題や自治体との連携が必要に

なり、かなり大変なことになります。

われわれが参入した農業が、三年、五年経って、本当に、採算が取れるような形態にして、成功のビジネスモデルとして皆さんと共有したいと考えています。それが、この地域が本当に豊かで農業が盛んな地域になることだと思っています。

松島

ありがとうございます。企業としてブランド化に積極的に取り組むだけでなく、今後はツーリズムを通じて、消費者の方をどんどん生産地に呼び込み地域の活性化を図ろうとされておられます。企業として一回農業参入したら辞めないというふうなお話もありました。しっかりと地に足を着けて取り組んでいかれるということで、非常に今後期待をしたいなと思います。

次の廣部さんはNPO法人百菜劇場の農業生産活動にお一人で取り組まれております。非常にご苦労もあるということで、どういふふうに取り組まれてきているかをお話していただきます。

自然と調和する営みとは

廣部 里美

これ、私です。いつもこんな感じで畑で埋もれています。私は福井生まれで、大学卒業後の就職がきっかけで滋賀県に来ました。今は農業をやっています。子どもの頃からジブリとかが好きで、そういうアニメの影響で、自然と調和



野外自主保育

居場所作りの活動として、野外自主保育グループの「ひとつぶてんとう園」を畑に受け入れていきます。「おむすびとケガは自分持ち、大人はお口チャックに手は後ろ」というのが合言葉です。



ひとつぶてんとう園

食育の講座

参加費収入と民間の補助金で毎月一回、「はたけっこ」というプログラムを開催しています。農業が持つ教育的価値はたくさんあると思うので、それを体験を通して伝えていきます。



はたけっこ

農業とコミュニケーション

企業の労働組合のレクリエーションの場として、レンコン掘り、草木染め、ハーブ教室、焼き芋など、いろんなコンテンツを用意して受け入れていきます。これまで農業体験イベントを自主企画で開催してきた一つの実りとして、去年は労働組合から相談があつて実現しました。自分たちで集客までするのはすごく大変ですが、労働組合の方も毎年レクリエーションのネタを探していて、たまたま若い女性社員がレンコンを掘ってみたい、ということを実現しました。このイベントは、活動の中で初めてお金になったというか、収益面では助かっています。私がある近江八幡の北之庄という地域は、湖も近く、地域ぐるみのいろんな要素というかコンテンツが用意できるなと思って、月に一本とか二本とか、こういう企業の受け入れができるようになれば、一つの収入源にもなるので、これからも力を入れます。ネタが尽きている労働組合などがあつたら、是非紹介してください。

里山の竹林整備

農業と里山との関わりというところで、京都大学との共同研究で、里山の竹林整備で出た竹を使ったプロジェクトに取り組んでいます。竹でハウスを作ったり、今年から竹粉



竹でつくったハウス



農業体験・レンコン掘り

を稲作に利用しようと考えています。
百菜劇場は、農業と異分野をつなぐ便利屋みたいな感じで、大学のフィールドワークのコーディネーターなど依頼に応じてやってきました。ただし、どれだけ人と農業をつないでも、農家を増やさない結局農地を守れない。それで自分が農家になりました。

営農は試行錯誤の連続

とりあえず、自分でやってみようということ、一三アール（一アール/一〇〇平方メートル）の農地を借りました。すごく近江らしい土地で、湖があつて、田んぼがあります。ここで採れたお米は、



農地の風景

九割を個人のお客さんに直販、一割を八百屋さんに出しています。営農計画のお手本の方が福井におられて、その方も東京からの移住者で、二〇〇アールの田んぼを持っておられます。品質にすごくこだわって、有機栽培で天日干しのお米を一キロ八〇〇円で全部個人に直販されています。普通は農協には大体一キロ二〇〇円ぐらいで卸売しますが、その方のお米は一キロ八〇〇円で、販売開始三分で売られるそうです。設備や体力の限界があるので、自分は、無農薬で、頑張つて一キロ六〇〇円以上で、農地も増やしたいと思つています。野菜も作つてますが、正直、栽培技術がなくてちゃんと作れていません。

移住者が田んぼを借りようと思うと、大体条件の悪い田んぼから貸してもらえませんが、沼みたいな田んぼがあつてレンコンでも植えてみようと思つて埋めました。が、とにかく収穫があまりにも大変

であきらめかけていましたが、先ほどお話しした労働組合のレンコン掘り体験で無事解決、思いがけず収入につながっています。

ご紹介したように悩みながら営農していますが、今は商品開発に力を入れています。基本的には、同世代の女性のための商品で、たまたま友人が結婚出産ラッシュだったので、生まれてきた赤ちゃんの体重分のお米を内祝い返すというのを始めました。三キログラムで三八〇〇円ですが、内祝いなので数もまとまつて、一回に一〇個、二〇個の注文が入つて、儲かっています。普通に考えると高いけれど、ギフトですし、パッケージにも費用をかけた加価値をつけています。



百菜劇場ギフト商品

今、ネットでも販売していて、小粒のお米を利用した米粉のパンケーキミックスや、ご飯のお供になるようなおかずみそを販売しています。他に、白王町のおばちゃんに教えてもらった地元のおやつ「よしちまき」を東京で実演販売して、一日一〇〇本ほど売れました。地元の人たちで継承していると思うと、なかなか難しいけれど、ちょっととしたお金になれば、主婦でも仕事になるのではと思つています。地元の水郷巡りに来られる観光客向けに実演販売も考えていますが、私が手いっぱいなので仲間募集中です。他に野菜の栽培も、今はあ



よしちまき

3部

環境保全と酒造り

— 地域振興 —

コーディネーター

高橋 卓也

近江は水稲栽培が盛んなところです。そこで収穫されたお米を有効に生かす手段として、まず酒造りが考えられます。お酒には人と人をつなぐ役割があります。酒造りによって、人の輪が広がっていきます。ここからは、近江八幡市から来た東さんと、大津市から来られました脇田さんから、酒造りによる人のつながりの広がり、そして酒造りにより自然環境と人とを結び試みについて、お話をさせていただきます。

水郷を活かした農の里づくり

東 房男

こんにちは、東です。私どもが取り組んでおります権座のお話をこれからさせていただきます。(拍手) 私は一〇年前に退職しまして、そのときに第二の人生の働き場を探さないといけないと思つておりました。ちょうどそのとき、農業がこれからどうなっていくのかな、農地が荒地地になってしまったら、もう子どもたちも生活できんようになってしま

うんかなと、そんな思いを抱きました。そこで、その当時、集落営農組合、特定農業団体の取り組みなど、国の施策があり、私も集落の中で営農組合長というポストを預けさせてもらいました。そんな思いの中で受けさせてもらつて、早一〇年になりました。今日も朝早くから権座で豆の植えつけをしました。今日も朝早くから権座で豆の植えつけをしました。今日も朝早くから権座で豆の植えつけをしました。

権座とは、琵琶湖の内湖である西の湖の西部に位置する湖中の島の名前のことです。面積二・五ヘクタールの権座の地で農業をしています。昔はこのような風景で農業をするのがあたりまえでした。これが何とも言えない味のある、これが忘れられずに、今日私はこのようにして活動をしているところです。



空から見た権座

初めて権座とは、琵琶湖の内湖である西の湖の西部に位置する湖中の島の名前のことです。面積二・五ヘクタールの権座の地で農業をしています。昔はこのような風景で農業をするのがあたりまえでした。これが何とも言えない味のある、これが忘れられずに、今日私はこのようにして活動をしているところです。



酒米の刈り取り作業に、船で権座に向かう

まり手がつけられていませんが、食育の講座などを行っている、子育て世代の人で農業したいという人が結構多く、そういう主婦の人が兼業主婦農家になれないか、ネットワークを作れないかなって考えています。

誰もが営農ができる地域に

私が活動している北之庄に営農組合があり、私もトラクターやコンバインなどを借りて農業していますが、営農組合がなくなると本当に困ります。そもそも農家の数が少なすぎるので、農業機械の共同利用が成り立たなくなってくる。新しく農業したいという人の受け皿になるようにしていきたいとは思っているんですけど、高齢化が進んでいて、集落の人たちも半ば諦めかけています。

北之庄についていう集落は北之庄菜つていう伝統野菜があります。あんまり生かしてないのももったいないと思います。一人でできることは限られているので、今は仲間を募集して、農業を生産だけとして捉えず、場作りとか、加工品作りとか、そういったことを取り入れながら六次産業化を行い、小さな農、小規模でも成り立つ農業の姿を、何とか自分で模索したいと思つてます。

私は移住者で農地も機械も家もないし、女だし、つていう条件で、農業するにはあまりいい条件ではないんですけど、そういう中でも農業が女の子の選択肢になるように、これからは頑張ろうと思つてますので、よろしくお願ひします。

松島 ありがとうございます。廣部さんは独特の取り組みをされておられ、女性目線での付加価値化というところもうまくやっておられると思います。ぜひ皆さん、彼女の活動を応援してあげていただきたいです。



収穫



船でトラクタを運ぶ

から通常の三倍の手間がかかります。その分収穫の喜びはひとしおで、収穫した米が船に乗って運ばれてくる様子は、毎年注目の的になっていきます。じつは私自身、代表を預かっている者として、農機具がうまく権座に到着、行くかどうか、一番の心配であります。

重要文化的景観と権座プロジェクト

さて、近江八幡市が世界に誇る重要文化的景観「近江八幡の水郷」は、平成一八年一月、全国第一号として選定されました。

権座の属する白王町では、重要文化的景観の話が出た際、普段は見慣れた風景が文化財になるということに半信半疑な意見も多くありました。しかしながら、ふるさとの風景を守り、地域を守りあげたいという人たちの熱意が次第に高まり、重要文化的景観選定を契機として、権座、水郷を守り育てる活動は大きな進展をみるようになりました。

当時の川端五兵衛近江八幡市長が、この重要文化的景観の説明で、権座が湖中堤防建設から回避された逸話を聞き、私自身がとても心を打たれました、それが今も活動を続けている要因でもあります。

平成一八年には、権座で水郷コンサートが開催され、プロの音楽家が出演し、八〇〇人以上の観客が

上陸されました。このイベントをきっかけに地元の集落営農組合では、何とかこの権座を守る取り組みはできないものかと考えました。つまり、営農活動によって、これまでのお米作りではなく、何か新しい取り組みはできないかと思案してみたのです。そのときに、県の農業普及センターの職員が、「東さん、酒米を作ってくれへんか」と声をかけてくれました。その品種が滋賀渡船六号でした。私も何でも乗りだすタイプですので、すぐその話に乗りました。人間、何かしようと悩んでいるときによいヒントを差し出してくれること、つまり渡りに船とはこのことなんですね。



収穫感謝祭 2013 水郷コンサート

それも渡船という明治時代に滋賀県に初めて取り入れられた幻の酒米、まして権座は船で渡らなければならぬ特殊な地域です。私は、これだ、これぞわれわれが求めていたプロジェクトだと思いました。そして、酒米、滋賀渡船六号を復活させ権座で栽培し、地元の酒造会社で純米吟醸酒を製造、地酒として販売するなど多様な活動を現在も展開しています。

その後も、毎年収穫感謝祭や新酒の集いなどを開催し、農業関係者以外にも広く一般の人々が集い、楽しむ場所へと変貌を遂げています。おかげをもちまして、年間一升瓶換算で三〇〇〇本、酒米の面積が一・五ヘクタールですから、大体毎年八〇俵から九〇俵のコメが採れます。そこから酒になるのが三〇〇〇本ということ。新酒が出るまでに完売します。酒は残ると売れない、人気が出ない。むしろ足りないほうがファンは増えるそうです。私は全然飲めないです、酒は。(笑) ですが、皆さ

んに聞くと、フルーティーで女性に非常に人気があると言われて、味は抜群だそうです。酒屋さんで限定販売しておりますので、ぜひお買い求めいただければありがたいかなと思っております。



「権座」が勢揃い

活動の成果「ロマンとそばん」

そして、何ととっても、今、全国の農業者の課題と云えば、後継者の問題です。ところが白王町では若者の参加が自然に広がっています。なんと一〇組の若者がUターンしてくれました。私の長男もそのうちの一人です。地元で育った若者が大学、就職、結婚で都市部へ出ていく、村は寂れていく。こんな悲しいことはありません。しかし、多くの若者が白王町に定住してくれました。これが、今日一番大きな声で自慢できる一つです。理由は何かと聞かれても即答はできませんが、これらの自然発生的に活動が多様化し、好循環を生んできたのは確かです。

権座を守る取組みはほとんどがボランティア活動です。しかし、ボランティアには限界があります。それに見合うだけの収益があれば最高ですが、本当のところ酒米だけではもうかりません。むしろ精神的なエネルギーを熟成する場所、それが権座であると思います。私は、権座をまちづくりのメッカにしようと考えています。まちづくりの誇り、やる気、または、良い意味でのプレッシャーを感じる場所だと思っております。権座へ今日作業に行くで、来てくれるかって言うたら、五、六人の者が必ず来てくれます。朝六時から声かけても来てくれます。やっぱ

り権座、行こうとみんながそのような気持ちになってくれます。

三重大学副学長の朴先生が権座に来られたとき、「白王町が取り組んでいるのは、ロマンとそばんやね」と言われました。ええ言葉だなと、私、気に入ってます。ロマンだけではものごと、社会、経済は成り立ちません。



権座での共同作業

そろばんも必要。そのそばんは集落営農組合であり、まちづくり活動なのです。そのエネルギーの根源は権座の活動から得ることであると、私は確信しています。現に、発足以来活動を続けられていますし、まもなく一〇年目を迎えます。おかげさまで、営農組合も大きな赤字にはならず、順調に事業を展開しています。就労してくれた組合員さんには、年間数百万円の労賃を払っておりますが、そのこと自体、集落にとっては大きな収益であり、今後ともロマンとそばんを常に心がけて頑張っていきたいと思います。

権座の活動は、日本ユネスコ協会連盟のプロジェクト未来遺産にも登録されました。まさに、権座の活動は地元の誇りでもあり、まちづくりの大きな旗印といえます。今年の二月には共同通信社主催の地域再生大賞優良賞も受賞しました。やる気があれば何でもできる。当たり前のことを当たり前になすことが重要です。無理をせず、背伸びをせず、目の前にある課題を一つずつ解決していく、そうすれば新しい発見、ヒントが現れ、また挑戦できる。農業は本当のところ、しんどく苦しいです。しかし、それを態度に見せれば誰もついてきません。楽しい農

業をしよう、そんなに儲からなくても、とんとんならええやん、の精神で今後も頑張っていきます。ご清聴ありがとうございます。(拍手)

生産者と消費者の懸け橋になる

脇田 健一

私たちがお手伝いしている農村・北船路きたふねじは、大津市の旧志賀町、比良山系は蓬萊山ほうらいのふもとにある棚田の農村です。「北船路米づくり研究会」という団体をゼミの学生有志で作りました。平成一〇年からいろいろ活動してきました。

現在の日本の農業には、消費者の側から見ると食の不安という問題があります。その一方で、生産者の側にもたくさん問題があります。多くの集落では後継者不足に悩んでいます。「農業センサス(国勢調査)」から数字を取ってみたのですが、同居の後継者のいる農家はどんどん減少しています。もとも滋賀県では集落のことを在所と言いますが、在所の力が地域社会を支えてきました。ところが、このまま後継者不足が続くと二〇年後には、在所の力の曲がり角の時代がやってくるのではないかと心配になっていきます。そういう状況の中で、少しでも農業の様々な課題を、多くの消費者や生産者の皆さんたちと自分たちの問題として共有し、消費者の方にも地域の食や農を共に支える側になっていただくこと、そして顔の見える関係の中で、地元で生産した農産物を地元で消費するということが、この食や農の持続可能性を担保していく上ですごく大事になってくると思っております。大津市は農村と都市の距離

が大変近い、言い換えれば、消費者と生産者が近いという特徴を持っています。この近さをもっと意識して、「生産者と消費者の顔の見える関係作りをしよう」、「生産者と消費者の懸け橋になっていこう」、そのような思いで研究会の活動に取り組んでいます。

北船路野菜市

二〇〇九年に知り合いの北船路の兼業農家の方から、「学生さんたちと一緒に村づくりの活動をやりたいんです」というご相談がありました。このことを契機に、「北船路米づくり研究会」を結成しました。私自身、農村での調査の経験はありましたが、農業そのものはやったことがありませんでした。研究会の活動は、琵琶湖が一望できる北船路の棚田の一番てっぺんにある田んぼで、その兼業農家の方のご指導のもとで、田植えを始めることから始まりました。生産した米、コシヒカリは、「龍大米」として販売することにしました。私たちの田んぼは、比良山系の蓬萊山が育んだ山水が最初に入るところです。冷たい山水が入る田んぼの米は、小粒で、面積当たりの収量は少ないんですが、すごく味の濃い美味い米になります。そのことを「売り」にして、学生が生産したという「物語」をつけて、龍大米として売ることにしました。大学の許可も得ずに売っているんです(笑)。何と、これキログラム五〇〇円です。五〇〇円でも売れるんです。そういうふうになんと「売り」や「物語」を説明すると、喜んで買ってくれる人たちがおられるのです。いろんな飲食店でも使ってもらっています。大津市に魚忠さんという町家料亭があるのですが、そこでは懐石料理に使ってもらいました。普通ご飯は、食事の締め

でいただきますが、こちらの懐石料理では途中に出していただきました。料理として米を味わってほしいというお店の気持ちが表れています。それだけおいしい味だということの評価いただいたのです。龍米以外にも、サトイモも作っています。「龍大芋」と呼んでいます。

通常の野菜については、集落内の五、六軒の高齢者の農家の方たちが基本的に自家消費のために生産されている野菜を出品していただき、大津市内の中心市街地にある丸屋町商店街の「大津百町館」で「北船路野菜市」を開催し販売しています。商店街の方たちともつながりがあったことから、少し相談をさせてもらったところ、たまたま八百屋がないこともあり野菜市開催のお許しをいただくことができました。野菜生産の端境期である四月と九月を除き、月一回開催してきました。今年の夏には五〇回目になります。本当によくやってきたと思います。



北船路野菜市

かかし祭

ただ、野菜市だけでなく面白くない、もつと顔に見える関係を作ろうということになり、消費者の方々に、琵琶湖が一望できる北船路の棚田に来ていただくこと、「かかし祭」というイベントを開催することにしました。北船路では、「環境こだわり米」の生産に一生懸命取り組まれています。その「環境こだわり米」が大津市内のある保育園の給食に使われています。その保育園の園児さんたちは、保育士の

先生たちと一緒に、遠足で田植えや芋掘りにも来てもらいました。そこで、その園児さんたちにかかしを作ってもらおうということになりました。

園児さんたちに、お家からもってきてもらったお父さんのワイシャツとかTシャツに、手型スタンプをべたべたと押ししてもらいました。学生たちも、自分たちで工夫してかかしを作りました。そのかかしを、琵琶湖を一望する棚田の一番てっぺんに飾りました。そして、ここに、保育園の園児さん、保護者の方々、保育士の先生方、そして中心市街地にお住まいの消費者の皆さんに、小さなバスをチャーターして棚田まで来ていただき開催したイベントが、「かかし祭」です。



あ、ほくのかかし、あった！

「かかし祭」では、琵琶湖の風景に感動し、棚田でゲームやスイカ割を楽しみます。保育園の園児さん、保護者の方たち、保育士の先生方は、学生のガイドのもとで、園児さんたちが田植えをした田んぼや芋ほりをする畑の見学に行きます。一般の消費者の方たちは、同じく学生のガイドで、野菜を作っていただいている農家の方々の畑を見学に行きます。消費者の皆さんが、生産者の方と畑でこうやってお話しをされることで、少しでも顔の見える関係作りにつながればとの思いから、このような見学をしてもらっています。

地酒「北船路」の誕生

第一回目の「かかし祭」は二〇一二年に開催しました。そのときに、丸屋町商店街にある酒蔵、平井

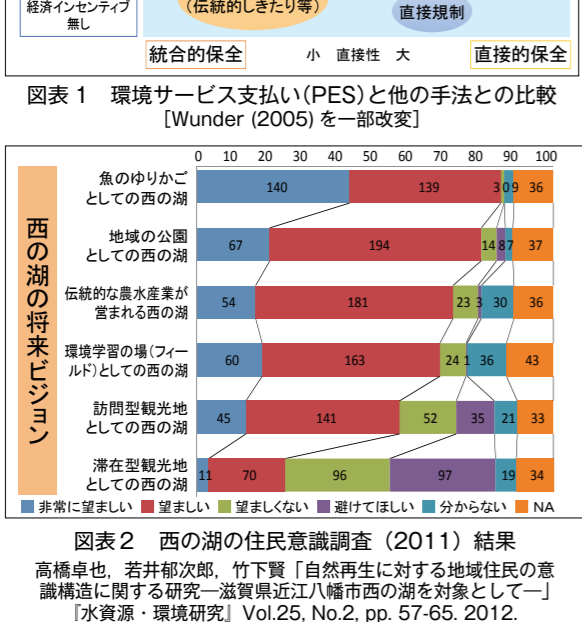
えましたことを、話させていただきます。まず、環境サービス支払いという言葉について紹介させていただきます。環境というものは、みんな大事にしないといけないですが、なかなか環境保全でお金はもうかりません。それで、今、世界的に話題になっているのが、この環境サービス支払いです。英語では、Payments for Environmental Services、PESと

いいます。有名なのが、いきなり滋賀県からニューヨーク、アメリカ大陸に飛びますけれど、ニューヨーク市の水源林として水源地を守るために、下流から上流にお金を払ったという事例です。このような取り組みが、今、世界中で進められようとしています。PESをはじめとするいろいろな環境保全のやり方を整理した図があります(図表1)。上下の軸は、上のほうに行くほどお金がかかって、経済的インセンティブが強い。左右の軸は、右のほうが直接的に環境を守る、左のほうは、例えば、村ごととか、街ごととか、国ごとといった社会全体をまるごと守ろう、発展させようというやり方です。それで、右上のほうにあるのが環境サービス支払い、PESです。実はそのすぐ近くに自然環境に配慮した商品を販売する、例えばお酒とか、農産物を販売するという方法があります。だから、環境に配慮して酒造りをするとか農産物を販売するというのは、経済インセンティブが強く、しかも自然環境保全とまちづくりを双方追求するという面で、独特の意義があります。しかも、お酒と

高橋 脇田先生、大トリ、ありがとうございました。とても興味深いお話でした。私からは、こういった酒造りを環境保全につなげる方法について考

図表1 環境サービス支払い(PES)と他の手法との比較 [Wunder (2005) を一部改変]

経済インセンティブが重要	大	環境補助金	環境サービス支払い(PES)	土地買収
経済インセンティブの使用	小	計画的発展	自然環境配慮商品販売	環境配慮型の農林業
経済インセンティブ無し	小	社会的つながり(伝統的しきたり等)	直接規制	直接的保全
		統合的保全	小 直接性 大	直接的保全



商店さん、こちらは浅茅生(あさき)の銘柄で有名な酒蔵なんです。その平井商店の奥様が来られていました。学生のガイドを楽しませながら、「ああ、こんな琵琶湖の見える素敵な風景の田んぼで育った酒米を使い、うちのお酒ができたらいいな」と、ふとつぶやかれたのです。このお話を北船路の「農事組合法人福谷の郷」の農家の方に伝えたと、「わかった、酒米を作ろう!!」ということになり、純米吟醸無ろ過生原酒「北船路」と純米吟醸酒「北船路」が誕生することになりました。

たまたま、ゼミにパソコンが得意な学生がいたので、ポスターとかラベルとか、全部学生たちが作りました。瓶に張るラベルの「北船路」という文字もそうです。ある学生が少しふざけて書いた「北船路」という文字が採用になりました。それをスキャンニングしてラベルに使用しました。ラベルの後ろのイラスト、龍がいます。何で龍なのかといえば、龍谷大学だからです(笑)。琵琶湖に昇る朝日を龍が捕まえていく…そのようなイメージでしょうか。一応、その横には、プロデュースと書いてあります。龍谷大学の学生が作りました。小さな字で謙虚でしょう(笑)。ポスターも作りました。この女性は今、は社会人ですが、うちのゼミ生です。

いろいろ営業販売、販売促進の活動もしました。もう、押し売りのように学内の教職員の皆さんにどんどん買ってもらうって、お店に買ってもらうようにしました。北船路の集落内でもチラシのポステイン



総括

奈良県立大学 准教授 高津 融男
 (シンポジウム デイレクター)

日本全国で酒蔵をボランティア的に支える活動、自分たちが好む、独特の日本酒を作ることによって日本酒、酒蔵を支えて行こうという動き「酒蔵トラスト運動」があります。協田さんのご報告と関連するかと思いますが、全国の事例から見えてくる課題(図表3)は、自前で情報発信するのが難しい、運営組織である世話人会を長期的に維持するのが難しいということでした。環境保全一般にも共通するのでしょうか、酒造りによる環境保全は、地域の皆さんを中心に、いかに多くの方に関心を持ってもらって持続的に取り組むのがポイントではと感じております。

酒蔵トラストの基本構造	各事例で確認された事業効果			
	能登復興市民トラスト(石川県)	成政トラスト吟醸の会(富山県)	なんがいがい村自然の会(秋田県)	杉の雫吟醸の会(鳥取県)
事業効果	酒蔵の復興目的	世話人会活動費用	地域おこし	環境保全活動
予約販売による資金確保	○	○	○	○
メディアによる宣伝		○	○	○
農家との関係構築		○	○	○
試験的製品開発		○	○	○
小売店との関係構築		○	○	○
トラスト事業同士の技術交流		○	○	○
地域貢献活動によるイメージアップ			○	○
消費者との交流			○	○

各事例で確認された課題 ① 自前の情報発信の不足 ② 運営組織(世話人会)の長期的な維持

図表3 酒蔵トラストの目的と課題
 河野将之(2015)酒蔵経営改善手法としての酒蔵トラスト事業に関する研究
 (滋賀県立大学環境科学部環境政策・計画学科2014年度卒業論文)

私は、ここ長浜に住んでいます。都会に行くとなぜか呼吸しづらい。この息苦しさはどこからくるんだろう。考えてみました。すると、土が見えないことに気づきました。アスファルトで地面が蓋をされていて、それで息苦しかったんですね。土のありがたみを感じました。

『バカの壁』の著書でも有名な養老孟司さんは、ゾウムシが大好きで本を書いておられます。そのなかで、虫や生き物の生態を決めているのは土だとおっしゃっています。なんで土なのか。それは、土の性質によって、植生が決まる、虫が食べる植物が決まる。なので、虫を見るときは土まで見る必要があるんですね。ひと虫も土が重要なんです。

農業をされている方が会場にはたくさんおられると思います。米も野菜も土がすべてだとおっしゃると思います。結局、人間は土を食べているようなのです。土に含まれる栄養は水が運んでくれます。土と水がベースになって、虫も植物もひとも生きています。そして、最後に土に還っていきます。こうした循環がうまくまわっていると全体が非常によい状態になります。循環がとて重要ですね。生き物の世界だけでなく、いろんな人のつながりや、モノやサービスなんか、うまくまわっていることが非常に大事なんじゃないかと思っています。

このシンポジウムでも、ひとやモノの循環、とくに食を通しての循環を強く感じました。発表していただいたみなさん、本当にありがとうございました。発表者の男性の方はパワーに溢れ、女性のみなさんは繊細でしなやかな感じがして、ご発表の様子も楽しそうでした。

しそうでした。ご紹介いただいた取り組みも、大きなものから自分一人でもできるものまで様々でした。初めは小さな規模でも、想いを共有する仲間がいれば、一人じゃない、つなげていこうという勇気が生まれます。ひとのつながりはサークルになり、コミュニティになります。さらに、男性のパワーと女性の繊細さやしなやかさが結びつくと、複雑な課題にも柔軟に対応できるようになりますね。

本日、会場にお越しの方の多くが、実はいろいろと自分でされているのではないかと思います。これを機会に、ご発意いただいた方々にご連絡いただいて何か一緒に始めてはいかがでしょうか。「いいお話を聞いたな」だけでは終わらず、このシンポジウムをスタートにして、何かちよつと始めてみる、そんなふうになればいいなと思います。

最後に、私は二〇年ほど地元を離れていましたが、里帰りした時にすれ違ふと必ず「融男くん、いつ帰ってくるんや」と声をかけてくれる近所のおじさんがいました。その度に、曖昧な返事でお茶を濁しておりました。しかし結局、伊吹山の見える、琵琶湖が見えるこの土地に戻ってきました。おじさんのまじないが効いたんでしょうね。私が戻ってきたときには、もうおじさんは天国に召された後でした。残念でしたが、ただ、そのおじさんのおかげで、やっぱり帰ってきたところがあります。自分が求められている、必要とされていると分かれば、若い人はどんどん帰って来ると思います。そういう声かけを、どんどんしていきたいなと思っております。今日は本当に長時間、ありがとうございました。



(拍手)

第7回

憶測・若冲の世界

たけした けん
 理事 竹下 賢

てやろう」とした。それが2004年には、さらに文庫本になった。辻氏によれば、若冲の絵は精霊信仰(アニミズム)に由来しているとされる。

しかし、いまその絵をみる人々が「奇想」とみているであろうか。この著者によれば、傍流に置かれていた6人の画家を「奇想」としてくることによって、主流の「前衛」に位置づけたという。たしかに奇抜な絵で前衛であるが、最近の研究で指摘されるのは、アニミズム伝統ではなく西洋画との関連である。若冲は1698年のドイツの『史的年代記』を人から借りた可能性があり、「白象群獣図」に関連してその挿絵に影響を受けたという説がある。それ以外にも西洋画に接したことで、かの独特の色彩感覚が生まれたこともありうる。こうした感覚はいまの日本人には、むしろなじみである。

さらに思うのは、若冲の生きたのが田沼時代であったことである。その時代は賄賂横行の乱脈政治で悪名が高いが、他方で田沼意次の重商主義は近代にもつながる市場社会を、江戸にもたらしたといわれる。市場主義は、人々の欲求の解放を土台にしないと成り立たないし、発展することもない。そして、この解放が画家の感受性を研ぎ澄ませ、奇想といわれるイメージを作品に仕上げたのではないか。私にはこうした憶測が浮かぶのだが、真相は闇の中である。

闇を濃くする話が、もうひとつある。若冲という号は『老子』からとられたもので、その意味は「満ち溢れたものは空っぽだ」とされる。また、同じく『老子』に「人技巧多くして奇物ますます起ころ」という一文がある。ここに「奇」が出現することをどう考えるのか、読者の皆様もお考えいただきたい。



商店街のシャッターアート

道草

コラム

京都は江戸中期の画家である伊藤若冲のブームに沸き、いまも継続中である。今春、上野の東京都美術館でも展覧会が開催され、最長5時間20分待ちの好評を博した。しかし、生誕300年を記念しての催しは、その生家を擁する京都に勝る場所はない。住居は、いまは観光客であふれる錦市場のまん中にあり、八百屋であった。また、若冲の作品は洛中の処々にあり、鑑賞できる場所は名勝地と重なっていて、行楽を兼ねることができる。



(錦市場)

若冲の作品は、鮮烈で豊穡である。鮮烈というのは、色鮮やかでところに焼きつけられるからであり、豊穡というのは、多様な動植物のハーモニーが画面に溢れているからである。相国寺に寄進された『動植綵絵』の30幅の絵画は、動物と植物の生き物の百科図鑑である。色に注目すれば、「老松白鳳図」の白と「南天雄鶏図」の赤は文字通り出色であり、多様調和でいえば、「池辺群虫図」や「群魚図」における個性的な個体の総合は見事である。生き物群像は野菜にまで及び、このセットには属していないが、「果蔬涅槃図」はまったくユニークで人気もある。

この絵画シリーズは、明治22年に天皇に献納され皇室御物になった。相国寺はそれに対する下賜金で、廃仏毀釈の荒波をしのいだという。この寺は宮内庁の管理のもとにあるその絵画群を、120年後の2007年に展示公開したが、2009年には東京国立博物館でも展覧され、いずれも好評であった。若冲ブームはなにも生誕300年で幕を開けたのではなく、当時すでに高揚期にあり、90年代後半以降にその再評価はすでに始まっている。

この再評価を象徴するのは、美術史研究家の辻惟雄の著作『奇想の系譜』が、18年後の1988年に新版で発行されたことである。もともと30歳台の著者が江戸期の美術の傍流にスポットをあてて、6人の奇想の画家を系譜としてつなげ、「江戸時代絵画史をすこしスリリングなものにし

プロフィール

1946年京都市生まれ。1972年京都大学法学部卒業、同大学法学研究科入学。1977年関西大学法学部専任講師、1980年同大学法学部助教授を経て、1987年同大学法学部教授。他に日本法哲学会理事長、関西大学副学長を歴任。現在は長岡京市教育委員(2005年~)、温泉学会会長(2007年~)。専門分野は法哲学、環境法思想。



心療内科の医師としてわが国の
摂食障害の治療を牽引されてきた、
なにわ生野病院心療内科部長の
生野照子先生。ストレス疾患治療
研究所長、大阪メンタルヘルス総
合センター長、日本摂食障害協会
理事長を務めるなど、ご多忙のな
か、これまでの人生を振り返りな
がら、ストレスだらけの現代社会
を生きていくための心構えなど、次
世代に向けたメッセージを戴いた。

人間らしさを生きる子どもたちにも、 チーム医療で挑戦

こ てる の いく
生野 照子
〈ひと〉
なにわ生野病院 心療内科部長

外来で出会う子どもたちは輝いている

——長い間、摂食障害の子どもたちの臨床に携わってこれられて、先生自身が感じている、今の時代や社会についてのメッセージを伺えたらと思います。

生野 私自身はもともと小児科の医者でしたが、今は心療内科医として全年代を診させていただいております。それでも私としては、若い人や子どもたちが気になって仕方がないんです。外来で出会う若者たちは、心身の障害や社会不適應を抱えて、非常に厳しくしんどい状況に置かれています。そうした若者たちは、毎日、苦しい状況と闘って何とか生きようと、もがいている。懸命に踏ん張って生きている人たちなんです。苦しさゆえの懸命さが光を放って、ある種、輝いている。もちろん、本人は自分はまったくダメだと落ち込んでいるのですが、治療ではストレス対処を進めるかたわら、根気よくその輝きみたいなものについても伝えていきます。やがて本人がその意味を理解するようになれば、自分の存在を受け入れ、心の回復に向かっていきます。単に自信がつくというだけでなく、本質的な人間理解に一步を踏み出すのですね。

今の社会全体を見渡したときには、何か哲学性が失われているように思います。私たちの若いころは、哲学とは、この世に無いとダメなものだと思って生きてきたので、哲学書を読破するために多くの時間を割いたものでした。一言で言えばそういう年代ですよ。ところが、現代の若者にとって哲学という言葉自体が死語になっているような時代です。

ね。ただし、外来へ来ている若者たちは、厳しい現実によって生の哲学を体験せざるを得ない状況にある。しんどいから、仕方なく、考えざるを得ない。そこから人生哲学を編み出すしかないのですが、それなりに編みあがってくるのが、すごいのです。苦境におけるヒトの対処能力は信頼に値するということなのでしょう。ですから、すごいな、すごいなって思う日々です。だから、今の世代に幻滅を感じたことはありません。いざとなったら、きつといけるなど思っています。

病氣と戦って生きているという迫力

——先生のスタンスは基本的に、きちんと子どもたちと向き合う。その葛藤を、かなり肯定的に理解されているように思えます。それが一つのキーワードになっていますね。

生野 うつであろうと、悩んでいる人には、ラクな状態では見られない「迫力」があると私は思っています。沈んでいようが、気落ちしていようが、何とかして病氣や環境に抗って生きているという迫力なんです。こちらも、そういう迫力に引き込まれてしまいます。ですから、受診者と向き合うとか、対峙しているという感じではありません。いま彼らや彼女たちが抱える大きく渦巻いている状況、それを目前にすれば、その渦がどれほど激しかろうと、治療者も入り込まざるを得ない、というより、入っていく、そういう感じなんです。もちろん、そこで自分が混乱してしまつたら何の意味もないんですけれども。やはり治療経験の成果だと思つのが、巻き込まれる自分と、それを客観的に判断する自分がいって、診察室の状況をモニターする目を灯しておくことができるとなりました。第三の目が、少し離れたところから総合的に見ている感じですね。



治療ワークルーム

命の懸命さを感じる

——今の社会はどちらかというと、葛藤とちゃんと言えない。急ぐことは社会が求めているようなところがある。だから、必死に向き合う子どもたちが、逆に病んでしまっているイメージですね。

生野 本場にそう思います。ただ、長年この仕事をやってきて、悩める人こそ本物の人生を生きていると思うようになってきました。生きる真摯さに、ひとの深みをつくつくと感じるんです。それで、うちの心療内科には研修生さんがいるのですが、次世代に引き継いでいくということも私の役目のひとつと指導しております。

研修生たちは、近畿一円の大学院生から専門家を含めて四〇〜五〇名です。そのカンファレンスで私はよく言うんですが、治療して治すことは当然であり、そのために勉強するのだけれども、本当の治療というのは患者さんと接して感動することなんだって。目の前に座っている人が懸命に生きることや、ときには死ぬことを考えている。それでも外来に来るといことは、決してあきらめず、なんとかしたいと力をふりしぼっている。こうした命の懸命さというのは感動以外の何物でもない。この人をどうしても治したいという思いは、その感動からくるのであり、共鳴する自分の中から湧きあがってくる。この人をつぶしたらあかん、みたいな思い。それが重要なんだと。

——今おっしゃっている感動とか、感じるといったこと、そこから自分の気持ちや躍動するという経験は、ある意味、生々しいですね。今の社会では、あまりそういった感動する場面ってないですよ。だから、臨床の場で感動を味わう、感じるということが治療の原点なんだって、すごいメッセージだと思えます。

生野 ありがとうございます。長年やってきたということが自分にとって、とても大きいと思います。じつは、四〇歳ごろまでは、感動するよりも勉強することで必死でした(笑)。多くの知識を吸収しないといけないと思っていましたし、勉強をしないと自分の義務、責任を果たすことができないと思ってました。学生のときはそんなに勉強しなかったんです。それで、医者になると、前に患者さんが座るんですよ(笑)。その現実に圧倒されて、最初はどうしようかと、その責任の重さに押しつぶされそうな気持ちでした。命がかかっている仕事ですから。とにかく勉強して、その責務を果たさないとけないという思いから、学会にもせっせと行きました。

当時は、心身症とか心療内科という分野が、日本では、あまり進んでいなかったんです。大学でも講座がなかったの、自己流になっちゃいけないと思いい、国内外の専門家の意見を聞くために年七回、学会で報告することをノルマと決めました。今から思うとそれが非常によかったです。ところが、ところが、五十歳近くになってふと気がつく、それらの経験が熟成というか、発酵して、ふーっと上がってくるものがあるような気がしました。勉強したから賢くなったという感じではなくて、きわめてシンプルな感情が自分の中で出来上がっていて、それを土台として患者さんにお会いしているなって感じた頃があるんです。じゃあ、それって何?と思ったら、まさに感動とか、子どもたちに対しての、愛おしい、いじらしい、そういうシンプルな感情だったんです。もちろん勉強のおかげもあるでしょうが、大きく一回りして原点に帰結したような、安堵感もありましたね。

チーム医療のはじまり

——患者さんの訴えとか悩みは、時代とともに変化しているのでしょうか。

生野 そうですね。患者さんすべてに社会的要因は関与しますが、現代ではその程度が加速度的に大きくなっていてと感じています。以前から、患者さんの個人的問題だけを重視していいのか、あるいは、育て方が悪い、考え方が悪い、などはもともと多因子的に判断すべきではないのかと、ずっと感じてきたところです。発症者だけを治療すべきなのか、いや、もともと違うものを本当は治療しないといけないんじゃないかという思いもありました。むしろ育ってきた社会の中にこそ本当の病根があるだろうに、それを見て見ぬふりしていいのかという思いがあったんです。いろいろな人に意見を聞いてみましたが、いや、医者はそういうものを見るべきじゃない。目の前の病気を治すのが仕事なんだから、余計なものを見なさんと言われたりしました。それは一理あるとは思いましたが、納得はできなかった。それで、他分野のことも勉強したんですが、やっぱり見て見ぬふりはようせんわ(笑)と思いました。これは、もう自分のタチやらしようがないわ(笑)、こつなつたら、診られるものはすべて診て、取り組めるものはすべて取り組んでいこう。そういうスタンスの医者がいてもいいじゃないか、そういう思いがあったんです。

ところが、今の社会の仕組みや風潮などを含めて診ようとする、あまりにも多くの要因が絡み合っていて、正体がつかめない。どこから取り組んでいいのか。こつちに取り組むと、あつちがもつれてくる。あつちに取り組むと、こつちがもつれてくるという感じで、これでは本当

に患者さんたちが、動きが取れなくなるのは当たり前だなあと思いました。それを診る専門家も、どこからほぐしていったらいいのかわからない。ちなみに、私が大学院で心身症外来を始めたころは、家庭の問題からほぐせば本人の症状もスムーズに改善していったり、原因と結果が割とシンプルにつながっていて、治療の成果が分かりやすかったのです。しかし今どきは、なかなか一筋縄ではいかない。それがチーム医療を始めた大きな理由です。治療をチームで行うと、いろいろな視点からアプローチしていくことができる。多職種がスクラム組んで治療しないと、現代の複雑な問題は扱えないという思いです。

——それには、とても共感できます。私自身、「家族」というフィールドで、社会学だとか心理学、福祉学、そういう個別科学にあまり執着していると、本当の姿が見えなくなるんがある。そういう相互性といいますが視点が、いろいろな症状や現象を見ていくときに、とても重要なんだと思えます。

生野 精神医療は、特に一対一の主治医感覚というのが根強い業界で、チームで診るといのは結構抵抗があったんです。心の問題というのは、一対一でしかやれないという思い込みです。そのことや医療制度の問題もあって、臨床心理士などコメディカル^{※1}が独自に仕事をすることが認められていません。でも、うちの心療内科では、心理士だけでも十五名いますし、栄養士、保健師。それからコーディネーターも三名います。コーディネーターは一般に受付といわれますが、心療内科のコーディネーターは重要なチームの一員です。彼女たちは患者さんのことを待合から注意してみているので、「〇〇さん、今日はちょっとしんどそうよ」とか、細かく情報を入れたり、治療者と受診者との橋渡し役をしています。



カンファレンス風景



切なんだ」と。仲良しチームが良いと考えていた私にとっては、目からウロコの経験でした。日本でも、このようなハードなチームを作りたいと決意して帰国したのですが、こればかりは非常に難しいですね。お国柄でもあるのでしょうか、チームワークということの真の意味がなかなか伝わらないのです。これからはチャレンジしたいと思いますが。

たくさんの方の視点で支える

——そういうところからチーム医療が始まったんですね。そういう体制を整えるのも大変でしょうね。

生野 大変ですが、ひとりでは患者さんのサポートが難しい場合も、複数の視点で支えることができます。それが、外来の大きな自信になっています。摂食障害を治療していますと、生きるか死ぬかの外来なんです。命の束をぐっと両手で握っているような気持ちになります。でも、ちょっと力を緩めると、するっと離れてしまいくる。やっぱ、危ないんですね。そういう外来です。なので、複数で支えないと、その人にとって支えられている感というものが、弱すぎるんですよ。いくら一人が頑張ってもね。この医者から、この心理士から、この栄養士から、私はみんなに支えられているんだと感じることが、自己否定から抜け出し、わが身を受け入れていくことができる。私は存在してもいいんだという実感を持つ。数年の準備期間を経て、いまはそういう外来になっていると感じています。

このようなシステムをお勧めして広げたいのですが、残念なことに制度がついてこない。これを実施すれば、絶対赤字ですから。うちは、採算抜きで（笑）、やらせてもらっています。それと、今のスタッフのほとんどが

ことも、そんなに悪いことじゃないと思っていたんですけど、そんなにも悪いくらいじゃないかと思っていただきました。

人間らしさは苦しみとカップルになっている

生野 先ほど申し上げた哲学性の欠落といいますが、小さいときから、考えなくても、あるいは考えないほうがうまく生きていけるように道筋がひかれていて、子どもたちが無哲学になるのは無理からぬことだと思いますね。最近の親ごさんも、子どもをどうラクに暮らさせてあげようかばかりを考えています。「獅子は我が子を谷へと突き落とす」なんてことは、想像さえできなくなっている世の中です。

人間は、他人と交流したいとか、他人から愛されたい、自分も愛されたいというようなそうした基本的愛情関係を小さい頃に感じ取ることは非常に重要です。ただ、大きくなるにつれて、愛情関係もそうはうまくいかないことを知っていく必要があります。愛するお母さんだっ、いつまでもそばに居てくれるわけではないと知っていくこと、つまり葛藤とセットになって人間の自立や幅広さが育ちます。恋愛だって、最初は失恋（笑）、というふうな仕組みになっているものです。苦しさや葛藤というのは、ほどほどに大切なのに、そこを見極められない人が増えているのかと思うのです。心のバランスで大事なことは、じつは、ストレスを皆無にするのではなく、どの程度保持できるかということです。そのあたりを、苦労をしてこられた世代のおいしいちゃんやおばあちゃんたちが、しっかりと次世代に伝えていって欲しいですね。



チーム医療のスタッフ

神戸女学院大学で育ててきた教え子たちです。ですから、阿吽の呼吸と信念でつながっている同志です。言いたいことも言い合える。だから、やれているのだと思います。ですから、こうやってくださいって、胸を張って外部に言えないのです。ただ、幸いにもやれる立場ですから、成果を出さないといけないと思っています。患者さんにとって有効だという成果を出してこそ、医療システムの改善を主張できるのだと思って、皆で頑張っているところです。

人間は絶対に変わることができる

——生きにくい現代社会を生きている一般の方々に対して、心構えというが、先生からアドバイスをいただけませんかでしょうか。

生野 私自身は、割と楽天安んなんです。患者さんから、人間は絶対変わることができるかと学ぶことができたからです。だから、来られる患者さんに対して、あきらめたことではないのです。必ず変わるといふ信念は揺らぎません。時間はかかっても、人間の前進力というのは、相当なものだと思っています。だから、それを掘り起こす人、手伝う人さえおればいい。初診時に、本当に大丈夫かしらと治療者が懸念した人でも、必ず「花が咲く」。ブルーミングと言っているんですが、硬いつほみでも、見放さなければ必ず花は咲くと、患者さんから教えてもらってきたのです。

楽天的かもしれませんが、そういう思いを持っていければ、やっぱり人生捨てたものじゃない。悩み苦しむということは、そんなに悪いことじゃないんだと聞きたいのです。悩むということがブルーミングのエネルギーになっているケースを、山ほど見えています。苦しむという



病院の屋上庭園は憩いのスペース

悩む時間を保障する社会に

——自己を最優先にすることが善であると極端に解釈している人々が、子育てという親がある程度自己犠牲的な側面を含む正反対の行為の中で葛藤しているのが現状です。そんな中で、折り合わせていくという力がなければ、虐待につながる可能性が高いですね。そういったことに丁寧に、じっくり考えられるだけの、メッセージが出されていないように思いますね。

生野 子育てとか、介護、病老死、というようなテーマは、まさにしんどさとセットになった問題だと思えます。だから、耐久力が必要ですよ。そこで、子どもたちに対して、もつと悩む時間を与えてあげて欲しい。いまの世の中、すぐ答えを出すよう急がれますよね。悩んでいたら、落ちこぼれるかもしれないし、悩みをサポートしてくれる人も減ってきています。それでも、悩んで、自分で悩みを解決する体験が必要だと思うのです。悩ませてあげること許し、その時間を保障する。そういう社会の余力といえますか、それが、やっぱり必要だなんて。後になったら、それがとっても貴重な財産になっていくわけです。悩んだ時間が。ただ、そういう長期の目線で見ると時代じゃなくなっていますので、その難しさがありますね。外来に来る人たちは、今、まさに悩んでいる人たちですから、「大丈夫、おつき合いますよ。一緒に時間を分け合ってくださいよ。どうぞ、ゆっくり考えましょう」という、メッセージが出る場でありたいと思っています。

本当の人間らしさを

——ひと、健康、未来、そういったキーワードを使って、次の世代に対してメッセージをいただけませんか？

インタビューを終えて

あべのハルカスや通天閣を一望できるなにわ生野病院の八階の会議室。一時間のインタビューは、あっという間に終了した。外来で出会う子どもたちは輝いているという表現は、その文脈を知らないものには理解しがたいことかもしれない。生野先生は、彼らが格闘する姿に感動し、本物の人生を生きている迫力と表現される。これに応える形で医師として関わる。今回のインタビューは、子どもたちの生き様に共感しながら、格闘する生野先生の生き様に共感するところが多かった。悩ませてあげること保障する、チーム医療等、理想の医療を展開されているように思えた。

(聴き手：梶中宗一〈関西福祉科学大学教授〉)

※1 コメディカル

医師の指示のもとで業務をおこなう医療従事者、コメディカルスタッフ、医療スタッフともいう。

※2 メタコミュニケーション

言語を超えたコミュニケーションという意味。言葉に表れない感情、表情、行動をメディアとした情報のやりとり。

生野 未来、ひとはこの調子でいくと、サイボーグ化していくか、ロボット主導時代の到来が、避けられないんじゃないかと感じています。人間らしさというものを地球規模で考えないといけない、失っても構わないものは何か、大事に守らねばいけないものは何かということ、人類は最終段階として考え始めないと間に合わないような気がしています。

——いや、同感です。情報技術(IT)の発展や、パソコンの環境が身近になると何か自分が機械の一部になっているように、そういう錯覚にとらわれることがよくあります。

生野 本当ですね。私たちの世代は電話番号を覚えていた世代ですから。今、電話番号を覚えている人なんてほとんどいません。脳の一部分が、機械に外在化されていますよね。そのうち、機械が体内へ入ってきますよ、もうすぐ(笑)。そうしたときに、本当の人間らしさは何なのかが問われます。私の外来は、まさにその人間らしさを扱う場で、悩むことがいかに大事かということも伝えていきます。先にも申しましたように、「外来は感動なんだ」という言葉を使って、「私たち治療者は、治療で苦しみを無くすという仕事をやっているのではないよ。それは、結果として出てくることで、我々はその人たちの懸命な姿に感動して、それに共鳴させてもらって、いかに一緒に進む道筋を見つけていくかという仕事。前へ前へと進む中で、心を切り開いていく分野なんだ」ということを、話しています。迷い悩みながら進むことは、イコール、人間が失ってはならない根源ではないかと思っています。

——最後に、大阪府教育委員長というお仕事をされてきました。その時のお話をお聞きしたいです。

生野 あのお仕事は、「人生三大しんどい」の一つでしたね(笑)。それは、心療内科の仕事の中でずっと教育行政が、いかに大事か、子どもたちに、どれだけ大きな影響を与えるかを痛感してきたので、お引き受けしたのです。ところが、自分の命を賭けても思うぐらいの重要課題が次々と出てきて、外来は半分まで減らしましたが、日替わりで違う人と会うという生活でした。倒れるまでやりきろうという気持ちでしたが、政治的背景が無い自分の非力さを痛感しました。同時に、外来とは全く違う状況への非力さも感じました。外来ではメタコミュニケーション^{※2}で、それぞれの思いが言葉以上に伝わるのが、とても多いんです。ですから、自分の気持ちが見えない。全身から匂ってしまうという。相手の匂いも全身で嗅ぎとるといって、そういう場なんです。ところが、行政的な場では、言葉がすべてで、そういう人間のコミュニケーションはちょっと置いて、議事録にないわよ、みたいな(笑)。そういう世界でした。数えきれないほどの経験しましたが、でも、その仕事が終わって外来へ戻ったときに、私が次世代に伝えたいのは、やっぱりこれなんだとつくづく思いました。

——貴重な時間をいただき、とても興味深いお話を伺うことができました。本当に、ありがとうございます。

生野 こちらこそ、ありがとうございます。



P R O F I L E

生野 照子 いくの てるこ

なにわ生野病院 心療内科部長

大阪市立大学医学部 1969年卒業。神戸女学院大学教授(現在は名誉教授)として臨床心理士の育成などに携わる、2007~2012年3月まで大阪府教育委員長。現在は社会医療法人なにわ生野病院心療内科部長、ストレス疾患治療研究所長、大阪メンタルヘルス総合センター長、日本摂食障害協会理事長を務める。日常診療に加えて、患者や家族の自助を重視する立場から自助グループ活動を進め、摂食障害の当事者の会を我が国で先駆けて立ち上げた。また、地域支援を展開し、学校や家族のもとに直接出向いて医療や相談活動を行っている。心療内科学会(理事)。日本青年期精神療学会(理事)、日本心身医学会(評議員)。日本精神保健・予防学会(評議員)、日本うつ病学会(評議員)。日本摂食障害学会(功労会員)など。

マインドフルネス瞑想の メカニズムに脳科学は どこまで迫ったか

早稲田大学人間科学学術院教授

くまの ひろあき
熊野 宏昭

心療内科医として臨床に力を注ぐ一方、研究にも熱心に取り組み、臨床からの様々な発想を研究で実証し、それを臨床にフィードバックするという臨床と研究をハーモナイズすることにより、多くの成果を社会に発信しておられます。マインドフルネスとは何か、瞑想は脳や身心にどのような変化をもたらすのか、近年、世界中で蓄積されているデータを中心にお話しいただきます。

マインドフルネスとは

マインドフルネス瞑想は、二六〇〇年前から仏陀が始めた瞑想で非常に歴史がありますが、ここ二〇一〇年世界中でものすごい勢いで研究が進みました。意識の研究をしていた研究者がぞって今、マインドフルネスの研究をしているのが特徴です。それでこういった非薬物的な介入、非薬物療法が脳にここまで影響を及ぼすことが、わかってきたところが面白いので、ご紹介します。

「現実」には、自分の思考、感情、身体感覚、記憶などの私的出来事も含まれるが、公的・私的出来事を問わない対象と「観察する自分」との間に、さらに解釈や評価をする思考・イメージ・感情などが入り込んでいて、それらを現実や自分と取り違えることで、あるがままに知覚できなくなり、「妄想」の世界が広がってしまう。

「いやいや悪い悪い、ちゃんと聞いているから」って、聞いてないんですけどね。この、はつと戻ってきたときの心の状態をマインドフルネスといいます。マインドフルネスには二つの意味があって、一つは、そうやってはつと気づいて今ここに戻るということ、それは練習することができます。もう一つは、繰り返し練習していくと、常にここにいられるようになってくる。あるいは少し逸れてもすぐ戻ってこられるようになってくる。そういった長期的な心の特徴みたいなものが得られるようになってきます。その場合の性格特性みたいな、その人のパーソナリティを表すような言葉としても使われます。

外と中の自分に向き合う

対極にあるのは、いろいろ考えて解釈をして、自分なりの現実を作り出す心の使い方です。ここでの現実とは、自分の思考、感情、身体感覚、記憶などの私的出来事も含めるのが特徴です。普通、現実という自分の外側に広がっていると考えますが、実は自分の体の中にも、心の中にも現実があります。つまり自分でどうすることもできないものです。自然に心や体は動いていますし、そういった自分の中にある現実のことを私的出来事といいます。自分だけが観察できるのが私的ですが、私的出来事も現実として捉え観察することができるわけですね。今、おなかやグーッと言っているとか、何かちよつといらいらした感じが起きているとか、そのように自分の思考、感情、身体感覚、記憶、そういったものが自分の中で動いたときにわれわれはそれを観察することが出来ます。当然自分の外にある現実も観察

今の瞬間の「現実」に常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情には囚われないでいる心の持ち方、存在の有様をいいます。

することが出来ます。だから観察するという自分を非常に重視して、観察する自分と観察される対象側の現実がちゃんと対峙していれば正確に捉えられるわけです。観察する自分と現実との間にさらに解釈や評価をする思考、イメージ、感情などが入り込んできてしまう。つまり、現実のことをちゃんと感じ取ろうとしているが、観察する自分と現実との間に邪魔者が入り込んでしまう。で、邪魔者が入り込んでしまった方を現実と捉えてしまう。そういうことがわれわれの日常生活で常に起こるわけです。だから、誰かと話しているときも、その人にきちんと向き合っているか、話しているんじゃないかと気がすることどう思っているか、何か他のことが気になっていないんじゃないかと、いろいろ考えながら、相手のイメージと話しているというようなことが起こる。そうするとあるがままの現実が知覚できなくなってしまう。特にうつ病であるとか不安障害であるとか、そういった精神疾患は、そのようなことが非常に頻繁に起こっているんじゃないかと思えます。

そこで、最初に申し上げた、こういうマインドフルネスを実現することによって、現実や自分の実像が捉えられるようになることを目指していくわけです。自分に対して、話している相手のことをイメージで捉えてしまおうのと同じように、自分というのは、こういうことが得意で、こういうことが嫌いで、こういう人といつもつき合っていて、みたいに、勝手に自分で自分のイメージを作り上げる。それが自分だと思いついて、でも、それも観察している自分と観察されている自分がばやけてしまつて、自分というものがよくわからなくなっている、そういう状態なんだと考えるわけです。

そこで、マインドフルネスを実現することで、現実や自分の実像が捉えられるようになることを目指す。

マインドフルネスって聞きますと、何かストレスがない状態、非常にゆったりとした状態、そういったものを思い浮かべる方もいらっしゃると思いますが、そのストレスの対極にあるのはリラクゼーション状態とされています。これは不安、緊張が下がってストレスから回復する力が高まったような状態ですが、マインドフルネスというのはこの軸にあるのではなくて、対極にあるのは心ここにあらずの状態。これはマインドレスな状態とかマインドワンドリングと呼ばれる、その対極です。目が覚めた状態、はつと気づいた状態、を思い浮かべていただくというと思います。(図1)

もう少し別の言葉で言うと、目を覚まして、瞬間瞬間の自分に戻った状態のこと。これは、誰でも経験あると思いますが、目の前のことに集中しているつもりでもすぐ逸れて、心ここにあらずになってしまう。例えば誰かに相談をしていて、真剣な話なのにちゃんと聞いてほしいけれども、しばらく話していると何かちよつと上の空になって、考えごととしていく。そういう状態になったら困るわけですね。こちらは真剣に相談があ

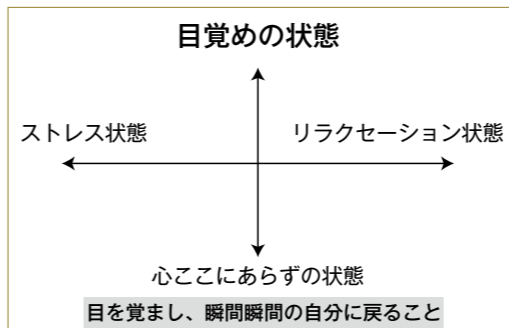


図1 マインドフルネスは目覚めの状態

気を配ることがマインドフルネス

ちょうど六月に『NHKスペシャル』の、キラーストレスという特集で、マインドフルネスを取り上げていただきました。マインドフルネスは、これまでNHKでも何度も取り上げていただきましたが、なかなかうまく伝わりませんでした。(図2)

マインドフルネスで集中力が高まると紹介されるのが非常に多いですね。瞑想法だから集中力を高めるんですよ、それで生産性が高まるんだよね、だから企業も今、マインドフルネスに取り組んでいますよ、そういう印象を持たれることが非常に多いです。あとは先ほどの、もっとリラックスする方法でしようという誤解です。マインドフルネスをやるとリラックスしてストレスが減らせるんだよね、そう言われることが多いですが、三月に朝日新聞で取り上げていただいたように、本質はその先です(図3)。マインドフルネスというのは注意のコントロールです。集中ではありません。集中をしたあと、その集中している注意を分割していくんです



図2 NHK スペシャル「キラーストレス」2016年6月19日

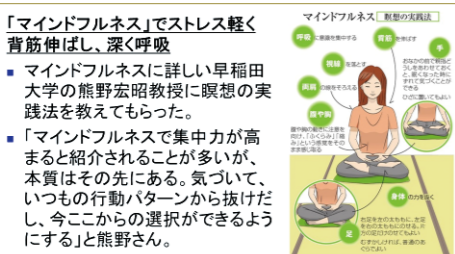


図3 朝日新聞「元気のひけつ」2016年3月5日

が、**気を配る**というのがマインドフルネスの特徴です。マインドフルネスというのは、マインドがフルでネスではなくて、マインドフル (mindful) という英語です。マインドフルというのは、気を配るという意味、**気を配る**ことがマインドフルネスです。

実は日本文化の中には、マインドフルネスは隅々まで行き渡っています。特に、京都や奈良ではそうです。それを、ほとんどの日本人が忘れてしまっているというのが大きな問題だろうと思います。但し、説明すると、そんなことはもう十分わかっていたよと言われる方が多いんじゃないかと思うんですね。例えば、私自身はあまり武道とか芸道とかは経験ないですが、お茶を点てているときは隅々まで気を配って、その空間について感じ取っているとと思います。どこに何が置かれていて、道具がどんなふうになっていて、あるいはどんな音が聞こえたり、風が流れたり、客人がいて、主人がいて、すべてを捉えながら動いていると思います。こういう心の使い方がマインドフルネスです。NHKでの「キラーストレス」では、日本文化との関連の紹介がまだ十分ではなかったと思っています。

サマタ瞑想とヴィパッサナー瞑想

マインドフルネスは、武道や芸道の中で実践されてきています。日本文化ではそちらのほうが主流だと思えます。禅寺のお庭を見ているようなとき、そういうときにもマインドフルな心の動きというのが生じているわけです。ただ、このマインドフルネス自体を正式に訓練しようとすると、やはり瞑想法が一番便利で、集中的に練習でき、訓練法としては一般的だと思います。そこでマインドフルネス瞑想

てことになるわけです。瞑想には大きく分けて二つの種類があることが知られています。

普通、瞑想というと、われわれが一般的にイメージするのはさっきの集中です。例えば、ろうそくを一本立てて、その光をずっと見るとか、梵字(まじ)といわれる字を目の前に置いて、その字をずっと見るとかですね。あるいは呼吸の数を数えて、それにずっと集中するとか、そういった集中する瞑想のことを**サマタ瞑想**といいます。それに対して、マインドフルネスの中心になるのは**ヴィパッサナー瞑想**です。

サマタの集中瞑想に対して、このヴィパッサナー瞑想は、観察瞑想といえます。サマタは集中、ヴィパッサナーは観察です。サマタは集中することによって、心の動きを止めることが目的になります。心の動きというのは、普段、われわれの五感に基づいているわけですが、一つの対象に集中をしていくと、ほとんど普段使っている心が働かなくなりま。そうすると、五感に基づいて働いている心のさらに下の層にある、微妙な心の動きが表に出てくると言われている、これを**禅定(ぜんじょう)**といえます。この禅定というのは、五感に關係ない心の働きですから、空間とか時間とか重力とか、そういうものと關係なく働いている心の領域のあることが知られていて、そういうものを引き出していくことを目的にしているのがサマタ瞑想です。集中瞑想といわれ、もう一つの呼び方は、止める瞑想です。それに対して、ヴィパッサナーは観の瞑想です。この二つを合わせて止観(しくわん)といえます。

あたりに漂わせておいて、それも同時に感じ取りながら**体全体で呼吸**をする。あるいはこの部屋の空間も感じる、そういうやり方です。さっきのように、注意を戻すということはないで、全体を感じている。こういうかたちで注意を、気を配っていくのがマインドフルネス瞑想の特徴であり、実践法ということになります。

マインドフルネス瞑想と脳の変化

マインドフルネス瞑想の構成要素は、注意制御の向上というのが一つの軸です。それから情動制御のコントロールの仕方が変わっていく。それからあと自己知覚が変容していきます。自分というのが、思い込みの自分ではなく、もっと体に根ざした自分というものを、瞬間瞬間感じるようになっていく。そのそれぞれに脳の変化が伴っています。

例えば、注意制御の観点からですが、集中する瞑想と、注意・気を配る瞑想、この二つの種類があって、それぞれで脳の使い方が随分違うということがわかっています。それからもう一つ、こういったマインドフルネスの脳研究を見ていく場合には、実践の時期によって起こっていることが全然違う、これも非常に重要です。つまり初心者を使って研究しているのか、熟達者を使って研究しているのかによってデータが全然違ってきますので、望ましいのは熟達者を使うことです。練習を始めた段階では、フォーカストアテンション (FA) が中心になり、熟達段階では、オープンモニタリング (OM) が中心になります。FAとOMはそれぞれサマタとヴィパッサナーに相当していますので、マインドフルネ

マインドフルネス瞑想の実践法

- ・ステップ1
背筋がすっと伸びて、その他の身体の力はすべて抜けている姿勢をとる (下腹に少し力が入る)。
- ・ステップ2
呼吸に伴う身体の動きに静かに注意を向ける。呼吸は「ゆったりと」くらいにして、なるべくコントロールしない。
- ・お腹や胸のあたりの動きに注意を向け、「膨らみ膨らみ」「縮み縮み」と、感覚をそのまま感じ取る。
- ・気づきが追従し、木の葉が風でそよいでいるように、身体がただ膨らんだり縮んだりしているといった感覚が生じることがある。
- ・雑念、五感、感情などに引き込まれていることに気づいたら、ラベリング (名称をつける) をしてそつと呼吸の感覚に戻ることを繰り返す。
- ・ステップ3
さらに注意をパノラマ的に広げて、気づきの対象になる私的・公的出来事の全てを同時に捉え続けるようにする。

実践法は以上の通りです。自分のおなかとか胸のあたりの、体の感覚に注意を向けて、深く吸いたいときは**膨らみ、膨らみ、膨らみ、膨らみ**、縮み、縮み、縮み、縮み、浅くいいときは**膨らみ、縮み、膨らみ、膨らみ、縮み**、という感じですか。ちょっと二〇〜三〇秒、ご自分の呼吸のペースをやってみてください。非常に短い時間なので感じることは難しいかもしれませんが、私が最初にこのマインドフルネスと呼吸をやってみたときに感じたのは、こんなに**呼吸**をする

スの研究では熟達者を対象にした方がよいわけですが、まず、このFAとOM、どう違うのかというのを脳のデータで見た研究がありました (Manana, 2010)。これはタイの森林派の僧侶と初心者を比べていて、それでこの森林派の僧侶というのは、サマタ瞑想もヴィパッサナー瞑想も自在にできるような人たちのようです。それで安静FA、安静OM、安静FAというように六分、三分、六分、三分で順番にやっていたら脳はどう違っていいのかというのを検討しました。僧侶、熟達者におけるFAの効果を見た結果、ディアクティブーションつまり活動を落とす領域が非常に多いというのが特徴でした。集中瞑想のときは脳の活動は落ちるんですね。さっきお話ししたように、それは止める瞑想だからです。普段使っている脳の活動を止める瞑想というのがちゃんと脳のデータでも出るんですね。どのあたりが止まっているかというと、大体、前頭葉です。前頭葉から側頭葉の動きが落ちている。それから頭頂葉の一部の非常に大事な楔前部(けつぜんぶ)という部分なんです。自分がここにおいて周りの空間との關係を捉える動きを持っているところの活動も落ちている。だから前頭葉、側頭葉、頭頂葉、それから島(しま)といわれる場所、これは身体感覚を捉えることと關係している場所なんです。その島の場所の活動も落ちてます。その一方で、アクティブーションが起こっているところはほとんどありません。ただ一つ重要な場所としては、前帯状回 (ACC) といわれる注意のコントロールに關係している場所です。つまり集中瞑想のときは注意のコントロールに關係してるところだけが活動を強めており、あとが全部落ちてくるわけです。だから脳はほとんど、普通普段の働きをやめまして注意をコントロールしてるところだけが

残ってる。これはすごく納得いきますよね。ろうそくをずっと眺めている、それだけしかしてないというのに相当してるわけです。

それに対してOMでは、驚くほど脳は何にもやってません。何にもやってないとか何にも変化していません。これは安静時と比較した状態なので、僧侶の人たちがそもそも安静時にどういう状態なのか、安静時もマインドフルになってるんじゃないかと思うんですね。だから、マインドフルネス瞑想をしたときと安静時を比べても差が出ないという、そういうようなことになるわけなんです。これは何を意味しているのかというと、マインドフルネス瞑想は長期の変化を目標にしているということと関係しています。その人の人となり、パーソナリティ、生き方というのを目標にしているので、瞑想中に何かが起こることを目的にしているんです。それに対して集中瞑想は瞑想中に禅定という特殊な意識状態を引き起こすことを目標にしているので、だからそれにちゃんと相当した結果が出てくるわけです。瞑想中にFAの場合は脳がかなり大きく変化している、でもOM、オープンモニタリングの場合はほとんど何も変化してない。少し変化してるところがあったのは、さっきの楔前部っていう場所、それからその近くの頭頂葉の上頭頂小葉といわれる場所の活動が高まっているのですが、これは自分と周りの空間との位置関係を感じ取る場所。マインドフルネスの場合は五感で現実世界を捉えるということが非常に重視されてるわけですから、自分と周りの環境との関係を捉えるところが働いてくれるというのは、納得がいく結果なわけです。

次は自己知覚がどう変わっていくのか。それに相当する脳の働きはどう変化していくのかという話を

すわけですが、それが「注意の転換」に相当している。そして、その後呼吸に注意を持続的に向け続ける「注意の持続」。注意の転換と持続は、努力してそういう状態を作り出してるわけですから、先ほどのネットワークで言うと、CENに相当してるんじゃないかという仮説が立てられるわけです。そして、ちょっと気づいた、ボタン押しの三秒前、これはボタン押しの前後三秒を「気づきの状態」、それからその後三秒を「注意の転換」の状態、その後三秒を「注意の持続」の状態というふうに操作的に定義してるんですが、はっと気づく前の三秒はきつと「マインドワンダリング」が起こってるだろう、心ここにあらずになってるだろう、そう仮定して、三秒、三秒、三秒、三秒で切って、それで脳のどこが働いてるかかって見た研究なんです。そうすると非常にきれいなデータが出ています。まず、気づいたボタン押しの前後三秒間というのは、SNがばっちり働いてます。それからそのあと注意を転換して、呼吸に戻して、その注意が持続的に呼吸に向けられているはずのはっと気づいたあとの六秒間、この間というのは、予想どおりCENが賦活されていた、それからあとは、はっと気づく前の三秒間ってのを見てみると、確かにDMNに相当するところがきちんと賦活していたということで、この研究は脳の中で何が、サマタ瞑想のときに何が起ってるかってことをきれいに示したとてもいい研究だと思います。

ヴィパッサナー瞑想

次は、ヴィパッサナー瞑想では何が起るのかってことを示した、これも面白い研究です。ご紹介いたします (Farb, 2007) (図5)。これは、八週間のマ

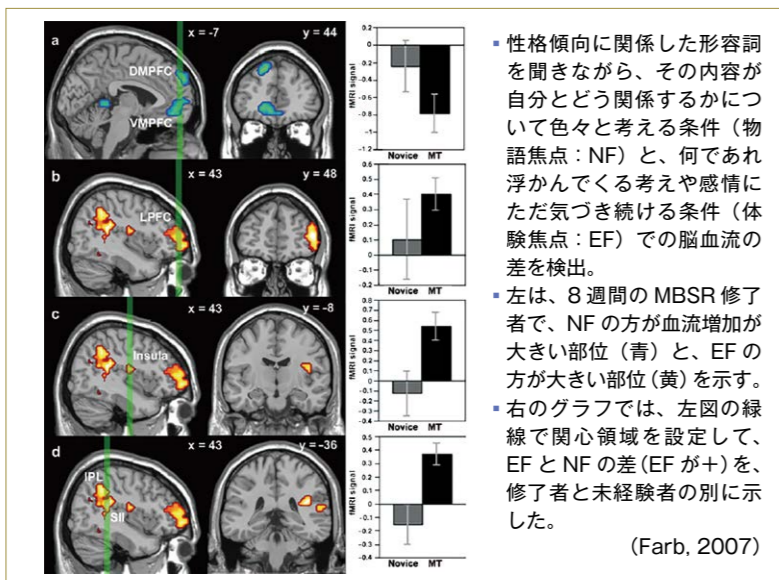


図5 ヴィパッサナー瞑想で「マインドフルネス特性」が強化

したいと思いますが、これが非常に研究が進んでいます。このマインドフルネスの自己知覚を考えると、前頭葉を巻き込んでいる三つの大きな神経ネットワークがよく取り上げられます。一つはセントラルエグゼクティブネットワーク(CEN)、実行機能とか大脳全体の司令塔みたいな働きのことを指しますが、計画意思決定、注意制御、ワーキングメモリーなど高次な認知機能をつかさどるCEN、それから適切な行動に導くために最も関連性の高い内外の刺激を識別する脳の働き、これは、はっと気づくときに働くネットワークです。心ここにあらずになつてたのに、はっと今に戻ってきたときに働くのはセイリエンスネットワーク(SN)で、これは瞬間瞬間の自己に相当しています。

もう一つはさっきお話しした自己イメージとか自己概念とか、自分に対する思い込み、それに相当するのはデフォルトモードネットワーク(DMN)であるとされています。DMNというのは最近随分いろんなところで話題になってるんですが、心ここにあらずになつてるときに脳の中で一番働いてるネットワークとも言えますし、何も知的な活動に取り組んでないときにも脳は働いてる、その主体がDMNだつてことがわかってきています。つまりエンジンのアイドリングみたいなものです。アイドリングは静かにドコドコっていつてるとよいのですが、これがあまりボコボコいすぎて、すんと切れちゃったりすると、よくないエンジンということになります。そして、うつ病や不安障害のときはそういうことが起つてると考えられています。自分に対して自分はこういう人間だという物語を作つて、われわれは生きているんですが、それに相当しています。

インドフルネスストレス低減法(MBSR)という集団療法プログラムの修了者と、何もやってない未経験者で同じ課題をやつてもらつて、脳の反応を見た、そういう研究です。どんな課題をやつたかという、性格傾向に関係した形容詞を次々言つていくわけです。明るいとか、気難しいとか、その形容詞が自分とどう関係するかについていろいろ考える。つまり明るいって言つたら、俺はあんまり明るくないなとか考えてもらう。これは、物語としての自己、物語焦点の条件とされています。そして、一つは、その形容詞、例えば明るい出てきたら、何であれ浮かんでくる考えや感情にただ気づくだけ

サマタ瞑想

マインドフルネスに関係しているのはSNとCENとDMN。そういうふうにとりあえず位置づけています。サマタ瞑想のときは、この三つの神経ネットワークが非常にきれいに入れ替わっているというデータが出ています (Hsenkamp, 2012) (図4)。これはどういう研究かというと、サマタ瞑想してるわけですから、何かに集中してるわけです。でも集中してると、さっき申し上げたように必ず注意が逸れます。逸れたと気づいたらボタンを押してください。逸れて、そういう研究パラダイムになっていきます。ボタンを押したときは気づいた状態なので、これは、はっと気づいたからマインドフルネスの状態がここで起つてははずだと。それから今度は戻りますと自分に声をかけて、呼吸に伴う身体感覚に戻

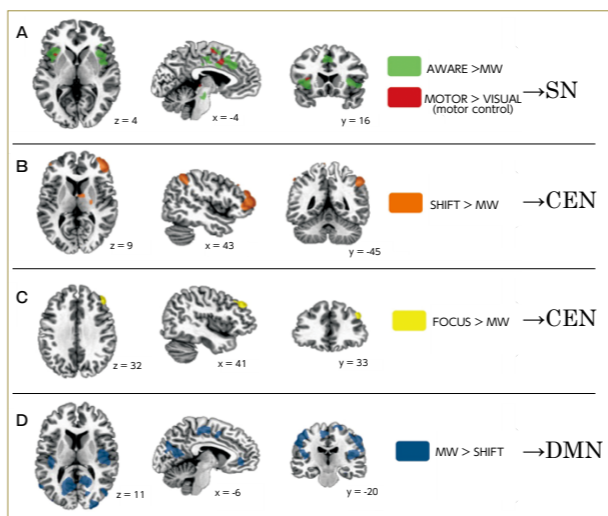
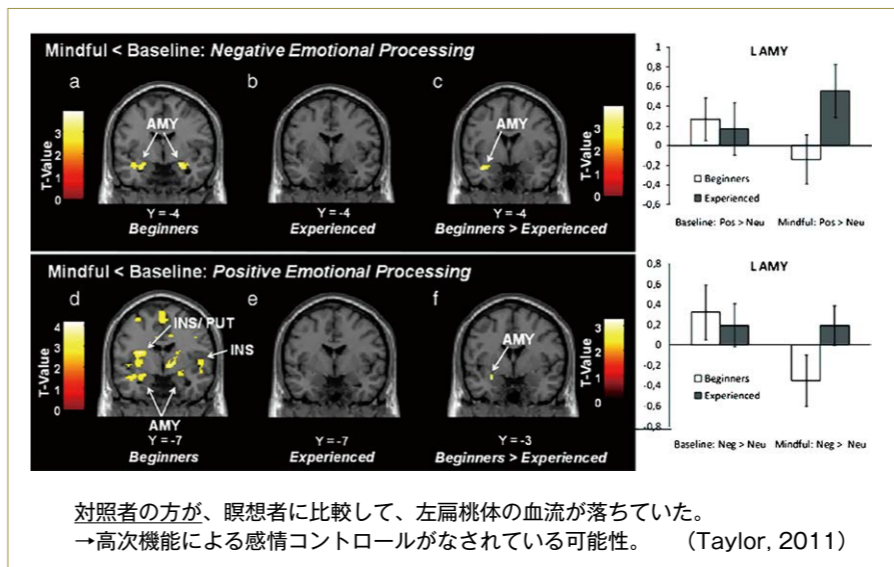


図4 SNの働きで「マインドフルネス状態」が出現する (Hsenkamp, 2012)

にする。明るいという太陽が浮かんできたり、自分と関係づけるということじゃなくて、形容詞を聞いたら浮かんでくる考えや感情にただ気づきに向け続ける。これは、瞬間瞬間の自己、体験焦点の条件とされています。この二つの条件間で比較したところ、物語焦点のほうが反応が大きかったのは前頭葉の内側の部分でした。額の奥の部分ですね。それに対して体験焦点のほうが反応が大きかったのは、外側の前頭葉、それから島といわれる身体感覚を感じ取る中枢とされている場所。それからもう一つは下頭頂小葉、頭頂葉の下のほうですが、これは、Zannaの研究で自分と周りの空間とを捉えていた楔前部の外側にある場所なんです。だから体験焦点のときは頭頂葉と前頭葉の外側と、あとは島の活動が強まるということがわかってきた。物語としての自己で賦活される前頭葉の内側部というのはDMNの一つの核です。だから、Hsenkampのサマタ瞑想の研究で出てきたDMNというのは、マインドワンダリングと関係しているんだって言うていたのと同じところが、自己イメージを作り出すことにも関係しているということがこのデータで出てきておりますし、それからあとは、島はさっきのSNの中心で、背外側の前頭前野というのはCENの中心です。そういったところがむしろ瞬間、瞬間の自己に関係した脳の部位なんだということがこの研究ではわかってきました。なおかつ面白いのは、そういう差がみられたのは瞑想経験者だけだったってことです。つまり、瞑想経験者では、今ここに戻りやすくなる、マインドフルネス特性、性格特性みたいなものが変わることに対応する脳の変化が起つてくる。最後は、情動制御。瞑想を繰り返していくと、

感情の制御はどうなっているのかについて面白いデータが出ていますので紹介いたします (Taylor, 2011) (図9)。これは瞑想者と未経験者(対照者)で情動制御の違いを検討しています。一〇〇〇時間以上マインドフル瞑想を行っている瞑想者と、何もしていない対照者を対象にして、ニュートラルな画像、それから非常にネガティブな画像、ポジティブな画像を次々に見せて、それを普通に見てくださるという条件と、少し距離を置いて自分の気持ちに飲み込まれないように、振り回されないように、平



対照者の方が、瞑想者に比較して、左扁桃体の血流が落ちていた。
→高次機能による感情コントロールがなされている可能性。(Taylor, 2011)

図6 対照者の血流変化の特徴

常心でこの画像を見てくださるという条件と比較しました。その結果、すべてのネガティブな条件でも、瞑想者も対照者も感情の感じる度合いを下げることはできませんでした。ところが、脳の中で起こっていることは全く違いました。対照者の人たちは、この扁桃体の働きを抑えて感情を弱くしていた。扁桃体というのは感情を作り出す場所です。不安とか、落ち込みとか、情動全般を作り出す場所なんです。その働きを抑えることによって、あんまり気分が波立たないようにした。ところが瞑想者は扁桃体の働きは変えてないんです。別に強めてもいませんが、弱めてもいない。じゃあ、どうして感情の感じ方が弱くなったんだらうか、そこはこの画像だけではわからないわけです。

さらに、対照者で、マインドフルネス条件であり感じないように平静でいてくださいと言われたときに、活動が強まった場所がありました。一つは前頭葉です。前頭葉の活動が強めて、それから、もう一つは後部帯状回っていわゆる場所、これはDMNの後側の核です。どういうことかという、一つは前頭葉をうんと使うことによって感情を抑えたことで、つまり扁桃体の活動を前頭葉がしっかりと抑えこんで感情が起らなくした。これは、われわれ日頃やっていることです。いらいらしてが、怒りそうになるときに、いや今怒っちゃいかんってぐっと抑える。これをやってるから、われわれ社会生活が営めるわけですが、それは前頭葉が活躍してくれてるわけですね。対照者はそういうことをやってるわけなんです。一方で瞑想経験者の前頭葉は全く動いてません。対照者は、何とかかんとか抑えてるんだけど、いろんなことがぐるぐる

頭の中で動いている。それに対して瞑想者、これは非常に面白いんですが、DMNの活動をぐっと抑えていたんですね、これは非常に特徴的です。前のほう、後ろのほうのDMNの核の両方の活動が、マインドフルネス条件のほうが瞑想者では落ちて、対照者では全然変わっていません。瞑想者は、だからDMNの働きをぐっと抑えることによって、これがどうやって抑えてるかわかりません。この研究では、どこかが賦活してることがないのでわからないんですが、でも結果的にDMNの働きを静かにして、あんまり波立たないようにしている。つまり感情をコントロールしてののではなくて、そのまま感じ取る、これはマインドフルネスの特徴で、アクセプトランスといいます。自分の中に起こってくる感情をアクセプトランスすることによって結果的に心を静かにしている。これは、昔から禅なんかで寂靜っていわれる心の状態なんだと思います。静かな状態を作り出すということで、どうも情動を制御している、制御って言えないかもしれませんが、このデータからわかってきました。

日本文化とマインドフルネス

日本文化では、かたちから入って心に至ることがよく言われています。最初にお話したように、禅、武道、芸道の心がきつとマインドフルネスなんじゃないかと私は思っています。京都の武者小路千家の藤村道代先生が「茶の湯セラピー」というのを行ってられます。お茶室に来ていただいて、お茶を点でて飲んでいただく、あるいはお話を、あるいは、ただいいたただく、そういうこと

を繰り返すことによって、さまざまな心の病を持っている人たちがよくなっていく。五回、一〇回と繰り返すことによって、良くなっていくとおっしゃっていて、マインドフルネスと随分通じるなあとお聞きしたことがあります。藤村先生がおっしゃっていたのは、茶の湯ではかたちではなくて心が大事だ。では、その心というのは、かたちがなくて伝えられるんですかとお聞きしたら、それは伝えられないとおっしゃっていました。かたちがなくて心は伝えない、かたちが大事なのですが、でもかたちだけになって心がなくなることはお聞きすると、もういくらでもあります。マインドフルネスというのは茶の湯の心でもあるんじゃないでしょうかと藤村先生はおっしゃっていました。でも、残念ながら日本文化の中では、もちろん伝わっているところはあるわけですが、かたちだけになってしまっているところも結構ありそうだと、感じていることです。ただ日本文化にはもう一つ、かたちより入り、かたちより出るという言葉もあります。これこそがマインドフルネスが目指しているところ

- 形から入って、心に至る
 - 禅・武道・芸道の心がマインドフルネス
- 茶の湯セラピーでの話
 - 茶の湯では、形ではなく心が大事
 - ただ、形がなくては心は伝えられない
 - 形だけになって、心がないことはよくある
 - マインドフルネスは、茶の湯の心でもある
- 形より入り、形より出る
 - 生き方そのものになった時、形はなくなる

図7 日本文化とマインドフルネス

じゃないかなあと思います。つまり、マインドフルネスの訓練、瞑想で訓練をしている。それが日常生活の中にも広がっていく。日常生活の中でも、いつも気づきを持つようになって、気を配れるようになっていく。そうすると、生き方そのものがマインドフルになっていくので、そうなるかたちは必要なくなるんじゃないか。そこを恐らくマインドフルネスは目指してるんじゃないかと考えています。まともは、マインドフルネス瞑想は、注意制御の向上、情動制御の向上、自己知覚の変容から構成されています。注意制御には集中と観察の両方が含まれていて、それで集中瞑想は大きな短期効果、それから観察瞑想は長期効果のほうが重要、生き方が変わっていくということが重要だと。マインドフルネスの自己知覚への効果は、三つの神経ネットワークとの関連で説明ができて、セイリエンスネットワーク(SN)というのが、どうも鍵を握っているようです。瞬間瞬間の自己の発現の維持ということが、どうやって可能になっていくのかということに研究が向かっているということになります。瞑想者がマインドフルネス瞑想を行うと、デフォルトモードの働きを抑えられることで、扁桃体の活動を抑えることなく情動の制御が可能になっているというのが特徴です。

ご清聴、ありがとうございました。

注
(注1) 梵字(ぼんじ) 古代インドでサンスクリット語を書くのに用いたブライフミー文字と、その系統の文字の総称。

PROFILE



熊野 宏昭
Hiroaki Kumano

<経歴>
1985年/東京大学医学部卒
1995年/東京大学博士(医学)取得
1995年/東北大学大学院医学系研究科人間行動学分野 助手
2000年/東京大学大学院医学系研究科ストレス防御・心身医学 助教授・准教授
2009年/早稲田大学人間科学学術院 教授、早稲田大学応用脳科学研究所 所長を兼任
2016年/早稲田大学人間科学学術院 副学術院長

<主な著書>
新時代の認知行動療法/日本評論社、マインドフルネスそしてACTへ/星和書店、ストレスに負けない生活/ちくま新書、ほか。

(注2) 止 *sanmaha* と観 *vipasyana* との合成語。止とは精神を集中し、心が寂靜となった状態、観とは対象をありのままに観察することを意味し、止を観の準備段階とする。この止と観とは持戒とともに仏教徒の重要な実践とされ、原始仏教経典をはじめ、諸経典に多く説かれている。

引用文献
Hsenkamp W. Neuroimage 59:750-760, 2012
Farb NAS. SCAN 2:313-322,2007
Taylor VA. Neuroimage 57:1524-1533, 2011

ひと・健康・未来 インフォメーション

『ひと・健康・未来シンポジウム』のご案内

第14回 ひと・健康・未来シンポジウム2017京都

「ストレスを人生のスパイスにする！—ストレスを知る・科学する・生かす—」

日時：2017年3月25日（土） 13:00～17:00（予定）

会場：ひと・まち交流館 京都 大会議室（京都市下京区）

参加費：無料

講演：中井 吉英（弘正会西京都病院名誉院長・心療内科部長／公益財団法人ひと・健康・未来研究財団 理事）

須藤 信行（九州大学大学院医学研究院 心身医学（心療内科）教授）

山本 晴義（独立行政法人労働者健康安全機構／横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター・センター長）

神原 憲治（関西医科大学講師・研究室長／一般財団法人長岡記念財団長岡駅前クリニック・院長）

山本 和美（弘正会西京都病院心療内科・臨床心理士）

お申し込みをお待ちしています。くわしくはホームページをごらんください。

会員登録

会員に登録された方には、機関誌の送付、シンポジウムのご案内をします。

登録をご希望の方は、お名前・ご住所・Eメールアドレスをご記入の上、メールかFAXにてお申込みください。

E-mail: touroku@jnhf.or.jp

FAX: 075-212-1854

【訂正とお詫び】

『ひと・健康・未来第10号』の「ひと・健康・未来シンポジウム」のご案内におきまして誤りがありました。

P39 12行目「12月3日（水）」→12月3日（土）

読者の皆さま並びに関係各位にご迷惑をお掛けしました事をお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

バックナンバーをご希望の方は、お知らせください。



第10号



第9号



第8号

バックナンバーはホームページからご覧いただけます。
<http://www.jnhf.or.jp/>

機関誌「ひと・健康・未来」第十一号をお届けします。前号と同様の構成です。特集「近江の自然と食の将来」は、本年七月に長浜バイオ大学で開催されたシンポジウムの内容をまとめたものです。地域の人の熱い思いが、地域の活性化を支えていることを実感するものでした。未来研究会の報告では、メインドフルネスをテーマに正しい瞑想法を身につけることで、精神の健康を獲得するというメッセージが実践をまじえて展開されました。スペシャル・インタビューは、摂食障害の治療を牽引されてきた生野照子先生です。子どもたちの生き様に共感しながら、格闘する生野先生の生き様に共感するところ大でした。悩ましてあげることとを保障する、チーム医療等、理想の医療を展開されているように思えました。

本機関誌は、シンポジウム、未来研究会等と同時に進行のなかで編集作業が行われるため、機関誌を作品として味わう余裕はありません。しかし、号数を重ねて行き、暫く時をおいて読み直してみると、豊かな知的財産を発信しているように思います。

新しい年が皆様にとって、豊かで実り多いものになりますことを願っております。

編集委員
理事 畠中 宗一

vol. 11
2016. 12
編集後記

2016年度 第14回 助成研究発表会 誌上報告

11月5日、メルパルク京都にて3部構成で開催されました。第1部の発表会では、ポスター形式で38名の研究者が成果を発表。第2部の懇親会では、優秀発表者の表彰式、研究者間の懇親と情報交換が行われました。第3部では、理化学研究所の高橋政代プロジェクトリーダーを講師に迎え、特別講演会を実施。基礎研究の重要性やiPS細胞の未来をお話いただきました。3部合わせて約400名が参加。

発表いただいた研究者の方々、選考委員をはじめ多くの皆様のご協力で大変有意義な発表会となりました。誠にありがとうございました。

助成研究発表会



開会挨拶/乾副理事長



発表者はポスター発表前に1分間のPRタイム



活発な質疑応答がなされ、発表時間の終了が惜しいほどの大盛況でした。



ポスター発表会場



懇親会



乾杯挨拶/畠中理事



研究分野を超えて、活発な交流がありました



参加者による投票で発表会優秀賞が選出されました

特別講演会

演題「iPS細胞による網膜再生医療とアイセンター」



座長/塩田理事長

患者への思い、膨大な基礎研究の成果、スタッフへの信頼から生まれた強い信念に基づき、臨床試験で結果を取られ、今はリハビリや様々なケアを合わせた新しい医療を目指すアイセンターの完成に向けても、お力を注いでおられます。 ※講演内容の要約は次号（3月発刊）に掲載を予定しています。



一般の皆さんも参加され、熱心に聴講されました。



講演/高橋 政代先生

理化学研究所 多細胞システム形成研究センター 網膜再生医療研究開発プロジェクト プロジェクトリーダー