

# 板橋区「地域リビングプラスワン」 “誰でも受け入れる”から生まれる 日常をシェアする居場所



いくつになっても、いきいきと暮らせるまちをつくる

## 東京ホームタウンプロジェクト

TOKYO=HOMETOWN PROJECT

— お願い —

より一層みなさまの役に立つ資料をお届けするため、  
本誌に興味をお持ちになった理由や活用の可能性、ご  
意見・ご感想等をぜひお寄せください。

以下 QR コードか URL より、アンケートフォームで  
のご回答を心よりお待ちしております。

[http://bit.ly/tokyo\\_chiiki](http://bit.ly/tokyo_chiiki)



※掲載内容は、2019年1月時点のものです。  
最新の情報は「東京ホームタウンプロジェクト」ホームページにて  
ご確認ください。

<https://hometown.metro.tokyo.jp/>

## はじめに

この『地域づくりの台本』は、さまざまな活動に取り組んでいる地域団体・NPOのみなさま、地域活動を始めようとするみなさまに、日々の活動を運営する中で抱える課題を乗り越えるヒントとなることを目指してつくられています。個性的な取り組みを進める地域づくりの活動取材し、活動の根底にある考え方と、活動のなかでの印象的なエピソードから、他地域においてもヒントとして役立てられそうなポイントを描き出すことに挑戦しています。

地域づくりには、ひとつの「正解」などはありません。地域の特性や活動の歴史、関わる人の考え方などによって取り組み内容は変わってきます。読み手のみなさまは、この資料に描かれた内容について共感できる部分や、参考にできそうなものを選び取り、それぞれの地域活動へと活用していただければ幸いです。

### こんな問題意識をお持ちの方に

本誌では、板橋区高島平団地で、多世代のボランティアが運営に関わり、幅広い住民が利用するコミュニティカフェ「地域リビングプラスワン」取材し、多くの人を引き付けるこの場所の魅力、運営者の考え方や基本的な価値観、スタッフの振る舞い方や人との接し方などを詳細に描き出すことに挑戦しました。地域づくりに取り組む中で、次のような問題意識をお持ちのみなさまに、特におすすめしたい内容です。

- 地域に開かれたコミュニティスペースを作っていきたい。特定の世代や限られた方々に利用されるのではなく、もっと幅広い人が入りやすいような場づくりに取り組むにはどうすればよいのか。誰でも気軽に立ち寄ることができるような場づくりに必要な、考え方や運営の仕方を知りたい。
- 多数のスタッフやボランティアの人たちが集まるなかで、価値観や意識をしっかりと共有するにはどうしたらよいか。また、メンバー同士で、合う人や合わない人もいる。感じ方・考え方の違いを乗り越えて、コミュニティの運営を進めていくにはどうすればよいのかを知りたい。
- 居場所の運営を続けていくためには、マンネリ化を避けていくことが重要だ。いろいろなアイデアや企画が実現するような、活気のある場を運営していくためのヒントを知りたい。

## 「東京ホームタウンプロジェクト」とは

団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）になる2025年に向けて、東京は、急速な高齢化が進展しています。こうしたなか、高齢者の介護予防や生活支援、生きがいづくりや社会参加の機会づくりなどに取り組む、地域団体やNPOなど住民主体の活動に期待が集まっています。

東京ホームタウンプロジェクトは、「いくつになっても、いきいきと暮らせるまちをつくる」を合言葉に、東京の強みである活発な企業活動、豊富な経験と知識を持った多くの人たちの参加により、東京のさまざまなまちで活動する地域団体・NPO等の活動を応援しています。

詳しくは、東京ホームタウンプロジェクトのホームページをご覧ください。

▶ <https://hometown.metro.tokyo.jp/>

## この資料は「プロボノ」によって作成されました

仕事で培った経験・スキルを活かすボランティア活動のことを「プロボノ」といいます。

東京ホームタウンプロジェクトでは、地域団体・NPO等による地域づくり活動の基盤強化を目的としたプロボノプロジェクトを推進しています。この「地域づくりの台本」を作成するプロジェクトも、東京ホームタウンプロジェクトの一環として、プロボノによって実現したものです。

本プロジェクトでは、日ごろ企業等に勤めるビジネスパーソン6名が参加し、活動現場見学や団体の代表者へのインタビューをはじめ、スタッフ・ボランティア・利用者等へのヒアリングを繰り返しながら、活動のエッセンスを抽出し、成果物としてまとめていきました。



### 【プロボノメンバーのご紹介】

- ・プロジェクトマネジャー  
土屋さん
- ・チームメンバー  
岩木さん  
椎名さん  
土井さん  
堀之内さん  
三塚さん

## 目次

1章 「地域リビングプラスワン」のご紹介 .....	6
【概要】 .....	6
【事業の紹介：おうちごはん】 .....	8
【事業の紹介：おかえりごはん】 .....	8
【地域リビングの1日】 .....	9
【周辺の状況】 .....	12
2章 地域リビング代表者へのインタビュー.....	13
異質な人と人が出会えば変化が起こる.....	13
課題解決を一人で背負わない.....	14
飲食店ではなく地域で共有するリビングで“日常をシェア”.....	15
みんながやりたいことをやれる場所.....	17
利用者からボランティアへ.....	18
ソーシャルインクルージョン 誰でも受け入れることが継続のカギ.....	19
10年後のビジョン.....	20
3章 参考になる運営ノウハウ 「地域リビング」 継続の秘訣.....	22
1. 「日常」を「シェア」する.....	23
日常のシェア エピソード ① 「子どもを保育園へ迎えに行く」 .....	23
日常のシェア エピソード ② 「作り置きおかず」 .....	24
日常のシェア エピソード ③ 「父子家庭にとってのおかえりごはん」 .....	25
2. 多様性を大切にする / 排除をしない.....	26
うまくやっていくためのコツ エピソード① 「料理に小さな不満がでたとき」 .....	26
うまくやっていくためのコツ エピソード② 「担当作業に小さな不満がでたとき」 .....	27
すべての人を受け入れる エピソード ① 「障がいのある人が来たときの対応」 .....	28
すべての人を受け入れる エピソード ② 「ホームレス状態の人が地域リビングに来たときの対応」 .....	29
3. やりたいことをやる／役割を見つける.....	30
役割を見つける エピソード 「利用者からボランティアになる」 .....	30
4. 化学変化／小さなイノベーション .....	32
化学変化 エピソード① 重度の身体障がいがある、あゆちゃんのコミュニティスペース立ち上げ.....	33
化学変化 エピソード② ドリームタウンの実現に向けて.....	34
4章 まとめ.....	35
運営のノウハウ （プロボノの視点から） .....	35

# 1章 「地域リビングプラスワン」のご紹介

## 【概要】

板橋区高島平にある「地域リビングプラスワン」（以下、「地域リビング」と表記）は、マンモス団地で有名な高島平団地の一角につくられた、多世代が気軽に立ち寄ることができる明るくアットホームな雰囲気の「居場所」です。

代表の井上温子さんの「日常のシェアを通じて多様な人がつながる居場所を作りたい」という思いから、2013年に空き店舗を改装して運営を始めました。

「地域リビング」の利用者は地元の子どもから高齢者、子育て中の家庭や一人暮らしの方、障がい者や外国籍の方など多様なバックグラウンドを持つ方まで多岐にわたります。地域の多様な人々が出会う接点であるために、居場所の運営には様々な工夫やこだわりが施されています。

また、利用者の方が積極的に運営に関わっていることも特徴です。例えば、地域リビングで提供される食事は、30名を超えるボランティアの方によって作られており、それ以外のボランティアの方もあわせると総勢50名にのぼります。そういったボランティアの多くは元々利用者だった方です。

「交代で今日のごはんをつくったり、お互いに得意なことを出し合って学び合ったり、地域にもう1つ日常をシェアする『地域で共有するリビング』を持つことで、人と人とのつながりを生み出していけたらと思っています。そして、コミュニティの輪から地域をもっとHappyにする企画や社会起業を生み出し、誰もが孤立せず、一人ひとりが自分らしく暮らせる Dream town を実現したいです。一人暮らしや核家族化が進む今、地域から新しい LIFE STYLE を発信して行きます。」

（地域リビングホームページから一部加筆修正）

## 【基本情報】

名 称	地域リビングプラスワン
所在地	東京都板橋区高島平 2-28-1-102 高島平団地イーストサイド名店街内
コンセプト	世代や国籍、障がいの有無をこえて、日常のシェアからコミュニティを生み出す
設立時期	2013年4月
時 間	11時～16時（「おかえりごはん」がある火・木・金は21時まで） （休みは不定期：平日は基本的にオープン）
利用者数／ 開催日数	・おうちごはん 延べ約3,600名 / 約240日（2016年度実績） ・おかえりごはん 延べ約1,200名 / 約80日（2016年度実績）



運営団体	NPO法人 ドリームタウン（代表理事 井上 温子 さん）
スタッフ数	・スタッフ・有償ボランティア 8名 ・ボランティア総数 50名程度
WEB サイト	<a href="http://dreamtown.info">http://dreamtown.info</a>
Facebook	<a href="http://facebook.com/dreamtown.info">http://facebook.com/dreamtown.info</a>

【写真：地域リビングの風景①】



地域リビングは高島平団地の一角にあります。入口を入ると、コンクリートの土間があって、小上がりになっています。

対面キッチンの前は8帖程度の板の間になっていて座卓が並べてあり、大勢が自由に座れるようになっています。



お昼には「おうちごはん」、夕方から夜の時間には「おかえりごはん」が開かれます。ボランティアさんの手作りのご飯をみんなでいただきます。

## 【事業の紹介：おうちごはん】

事業開始	2013年4月
目的	高齢者や乳幼児親子の居場所づくり
内容	地域のボランティアが「ごはん番」「おうち番」となり、今日のごはんを作り、地域の人たちとみんなで会話を楽しみながら食べる
開催日数	約240日（2016年度実績）
参加者	延べ約3,600名

## &lt;利用者の声&gt;

- ☺ 「家ではあまり食べられないけど、みんなでだとたくさん食べられます。」
- ☺ 「家で1人分だと1品で済ましがちなので、栄養が取れます。」
- ☺ 「地域の子もたちの成長を見守れることが生きがいになります。」
- ☺ 「子どもと2人きりで過ごす時間が長いので、地域の親世代と話ができて安心感があります。」
- ☺ 「子どもが動き回ってもやさしく見守ってもらえて憩いの場となっています。」

## 【事業の紹介：おかえりごはん】

事業開始	2015年4月
目的	子どもたちの居場所づくり（子ども食堂）
内容	小中学生や高校生が一人で帰ってこられる第二のリビングの提供及び保育園帰りの親子の地域とのつながりづくり。高齢者の参加も可。
開催日数	80日（2016年度実績）
参加者	延べ約1,200名

## &lt;利用者の声&gt;

- ☺ 「仕事と保育園の往復で、地域とのつながりが全くなかったので、地域に仲間ができたことが嬉しいです。」
- ☺ 「仕事が終わるのが遅いため、食事づくりをするのが難しいので助かっています。」
- ☺ 「仕事で帰りが遅くなってしまうと子どもを1人にしてしまうので、放課後の居場所として有り難いです。」
- ☺ 「家では子どもを怒っちゃうけど、ここではいっぱい褒めてもらえてお手伝いが楽しそうです。」
- ☺ 「学校の友達とは上手くいっていないので、子どもに居場所がみつかってよかったです。」

## &lt;ボランティアのコメント&gt;

- ☺ 「“美味しい”と言われるのが喜びです。孫みたいな子たちもいっぱいできました。」
- ☺ 「ずっと夜寝られなかったのですが、ボランティアをしてから、ほどよく疲れてよく寝られるようになったのが有り難いです。」
- ☺ 「ボランティアを通じて、誰かの役に立てるのが嬉しいです。仲間もたくさんできました。」



【地域リビングの1日】



**10:00 おうちごはんの準備開始** ごはん番さんとおうち番さんでご飯を作ります。



メニューを  
考えるのが  
楽しみ♪



“おいしい”と言われ  
るのが喜びです。  
孫みたいな子ども達  
もいばいできました。



ボランティアを通じて  
たくさんの仲間が  
できました。



**12:00 おうちごはん** 利用者のみんながご飯を食べに来ます。

みんなで食べる  
とおいしいね♪



料理のレパートリーが  
増えるのが楽しみ♪

みんなで食べる  
食も進むね



家で作るより多くの種  
類の食材を食べられ  
るから、いろいろな栄  
養が取れて良いわ



**14:00 イベント** 色々なイベントも開催しています。イベントスペースの貸し出しもしています。

～ママカフェ～  
妊婦さんや乳幼児ママの  
リフレッシュ場所です。  
おしゃべりや手芸・勉強会  
も開催されます。



～英会話教室～  
キッズから大人まで  
レベルに合わせて  
選べます



～生バンドで昭和歌謡  
を楽しもう♪～  
byジャストフレンズ  
懐かしのメロディを  
みんなで楽しめます







## 16:00 おかえりごはんの準備開始 子どもたちが集まりはじめます。



子ども達の  
栄養を考えて  
作っています。



仕事と保育園の往復で地  
域とのつながりがなかったの  
で、地域に仲間ができたこ  
とが嬉しいです。

子ども達は宿題をしたり  
本を読んだり、遊んだり  
それぞれの時間を過ごします。



学年の違う  
お友達が  
できたよ



違う学校や  
クラスの子とも  
話せるようにな  
ったよ



仕事で帰りが遅くなると子  
どもを一人にしてしまうの  
で、放課後の居場所とし  
て有難いです。



## 18:00 おかえりごはん



皆で食べると  
おいしいね♪

大家族の中  
にいるみたい



皆で食べると嫌いな  
物も食べられるよ



ここに居ると、  
一人で子育てし  
てる気がしない

仕事終わりが遅く、  
食事作りをするのが難  
しいので助かっています。





【写真：地域リビングの風景②】



## 10月のおうちごはん・おかえりごはん

お問合せは（11時～16時）まで03-6906-6578

2	火	🔥18時→すずさんのハムカツ♪
4	木	よっちゃんラーメン♪ 🔥18時→みのりんのポトフ♪
5	金	こうごさんの簡単ごはん♪限定5食*要予約 🔥18時→しまちゃんの三色丼♪
9	火	ママのロールキャベツ♪ 🔥18時→すずさんの炊き込みご飯♪
10	水	📖中 料理教室 ほのちゃんのかやくごはん♪ 📖中 卒業生
11	木	とくちゃんのキムチ団子♪ 🔥18時→お楽しみごはん♪
12	金	🔥18時→こばちゃんの麻婆豆腐♪
15	月	FLORES野毛の深川めし♪
16	火	ひろちゃんのカレーうどん♪ 🔥18時→すずさんのドライカレー♪
18	木	よっちゃんラーメン♪ 🔥18時→ゆきちゃんの生姜焼き♪
19	金	こうごさんの簡単ごはん♪限定5食*要予約 🔥18時→しまちゃんの親子丼♪
22	月	FLORES野毛のアラカルト♪
23	火	ひろちゃん肉豆腐定食♪ 🔥18時→すずさんの洋風手巻き♪
24	水	📖中 料理教室 さくらちゃんの変わりリゾット♪ 📖中 卒業生
25	木	さかちゃんの天ぷら♪ 🔥18時→こばちゃんのオムライス♪
26	金	🔥18時→ハッサンのビーフシチュー♪
27	土	太田さんのナポリタン♪
29	月	FLORES野毛の一口揚げ♪
30	火	ママのバイキング♪ 🔥18時→ゆきちゃんのハヤシライス♪
31	水	こうごさんのお楽しみ献立♪

● おうちごはんは、12時からです。予約ください。  
● おかえりごはんは、夜18時から20時です。予約ください。  
● ごはん400円～。  
ドリンク100円～。

△ みんなでシェアできる作り置きおかずを作ったときの風景。子どもたちは奥のテーブルで何かに夢中になっています。

◁ 地域リビングのごはんメニュー表。作る人の顔が浮かぶように、表記は「○○さんのごはん名」で統一されています。

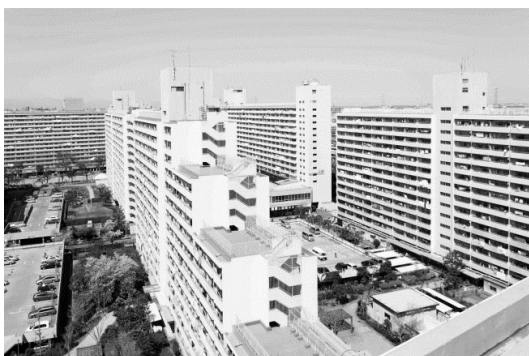
【写真：5周年記念パーティー】



地域リビング5周年記念パーティーで撮影した集合写真（2018年6月）。設立からのあゆみをふりかえりながら、「誰もが来られる空間で居続けよう」、「誰かの何かしたいがかなえられる場所でいよう」とこれからへの想いを共有しました。

【周辺の状況】

建設当時（1972年）は東洋一と言われたマンモス団地である高島平団地。団地周辺はスーパーや病院が隣接し暮らしやすい環境が整っています。一方で、団地周辺の人口減少や一人暮らしの高齢者数の増加といった課題に直面しています。



■高島平団地の状況（高島平2丁目・3丁目団地）

【戸数】	10,170 戸
【築年数】	45 年
【居住者数】	15,932 人
【高齢化率】	47.5%
【高齢者世帯における一人暮らし率】	40.8%
【外国人比率】	5.6%

～2015年11月15日 高島平新聞より～



■アクセスマップ

高島平駅から徒歩7分

## 2章 地域リビング代表者へのインタビュー

「地域リビング」の居心地の良さ、活気ある雰囲気を生み出すその背景に流れている考え方・価値観はなんですか。「地域リビング」の発案者であり、NPO法人 ドリームタウン代表理事の井上温子さんにお話を伺いました。



井上 温子（いのうえ あつこ）さん

- NPO法人 ドリームタウン代表理事  
(地域リビングを運営するNPO法人)
- 板橋区議会議員(無所属)

### ～異質な人と人が出会えば変化が起こる～

プロボノ：早速ですが、井上さんが、居場所づくりをされている理由はなんですか？

井上さん：他者と出会うことで人が変わっていくことに関心があるんです。共に過ごし、笑ったり、ぶつかったりしながら、お互いに気付きがあったり、化学変化が起きたかのように新たなことが生まれたりすることもあって、その可能性にワクワクします。

プロボノ：井上さんは若くから、居場所づくりの活動を続けておられますが、きっかけのよ  
うなものはあったのでしょうか。

井上さん：実は、もともとは高島平や地域コミュニティについて全く知らなかったし、興味もなかったんです。団地に近接する大学のゼミがきっかけで、高島平地域と大学の連携による、地域活性化プロジェクトに参加したことが今につながっています。

高島平や団地に関わり始めて、地域には多くの出会いの機会があふれていることに初めて気が付きました。あえて海外に行かなくても、この街には外国出身の方もいますし。

プロボノ：井上さんのご出身である大東文化大学の活動ですね。



井上さん： 海外留学の経験を活かして、日本に来ていた内モンゴルの留学生に英語を教えたことがありました。その留学生は英語が全く話せないにも関わらず、自分は将来アメリカの大学院へ行くという自分の夢をはっきりと語っていました。

当時の私はやりたいこともわからず、ただ何となく日々を過ごしていて、留学生との意欲の差を感じ大きな衝撃を受けました。それが、いろいろなことでよくよしていた自分が変わるきっかけにもなったのです。前向きな自分を発見できたような気がして、ひとつの原体験になっています。

井上さん： 卒業後、このプロジェクトを担当する大学職員となり、高島平団地学生入居プロジェクトやコミュニティカフェの運営を担当しました。コミュニティカフェは、互いの得意なことを教え合う学び合い教室が柱でしたが、学生が主体となって何かを企画し、教える側になったときの大きな変化に驚きました。大学の授業では基本的に先生に教えてもらうという受け身となりますが、ここでは、逆の立場。分からないことを質問されたり、「ありがとう」というお礼の言葉受け取ったりすることによって主体性が高まり、急速に成長していく姿がそこにはありました。

普段は出会わないはずの学生と団地の住民。場があることによって、つながりが生まれ、「家に遊びにいらっしやいよ」という関係まで生まれていました。今の世の中、お金を払えばいろいろなサービスを受けることができますが、逆に、お金のやりとりで完結しないからこそ、こういった豊かな関係性が育まれるのだということを実感できたんです。「新たなコミュニティが生まれる」。その瞬間をみるのが私自身、とても嬉しかったです。コミュニティづくりにハマったきっかけですね。

## ～ 課題解決を一人で背負わない～

プロボノ： 現在はうまく活動がまわっている地域リビングですが、事前にどの程度下調べをされたのですか？

井上さん： 事例を何件か下調べしたことはありますが…。それよりも、学生時代に知り合いのコミュニティカフェでアルバイトをした経験がとても活きていると思います。オーナーさんは理想をお持ちで、利用者のことを大切に考えられる方でした。食材や内装にも凄くこだわられていました。

ただ、運営が回り切らず、最終的にはお店もたたまざるを得なくなってしまいました。そういうこともあって、地域リビングを始める時に、「社会課題の解決を事業にする際は、課題を一人で背負わない」ということは決めていました。



[インタビュー中にも地域リビングには人の出入りが続いている。子どもの迎えに来るお父さん、家にある不用品（スチームアイロンなど）を寄付するためだけに立ち寄った団地の住人と思しきおばあちゃん、私たちの背後では子どもたちがおもちゃで遊んでおり、にぎやかな雰囲気。]

## ～ 飲食店ではなく地域で共有するリビングで“日常をシェア”～

プロボノ： 地域リビングについて詳しく教えてください。

井上さん： 地域リビングは、飲食店やカフェでなく地域で共有するリビング、「日常をシェア」する場所と考えています。ここには誰でも立ち寄ることができます（登録制）。

お昼には「おうちごはん」としてボランティアスタッフによる手づくりの食事を提供しています。火・木・金の夕方は、「おかえりごはん」として子どもたちを中心にした夕食を提供しています。

運営は、ボランティアさんが50人くらいいて、1回あたり3人ほどの方が入れ替わり立ち替わりでお食事を作ったり、配膳や会計などを行っています。

プロボノ： 先日の5周年記念のイベントでは多世代の様々な方が関わられている印象を受けました。

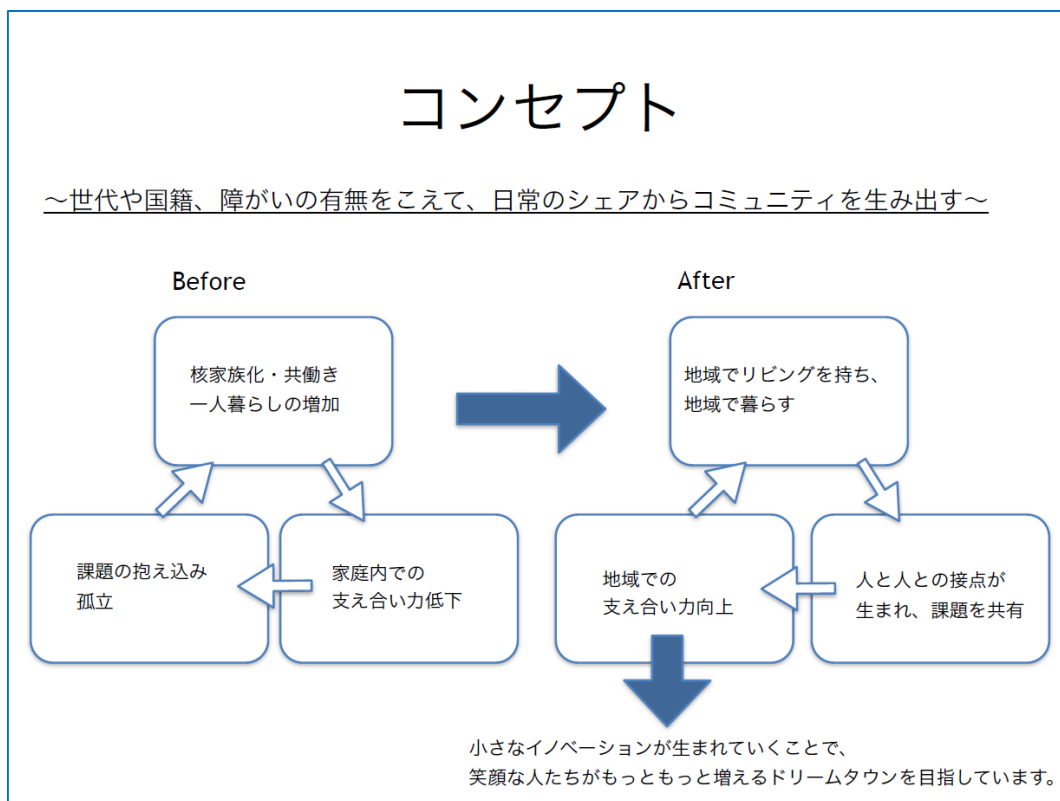
井上さん： 半径800mの地域づくり（駅から地域リビングまでの距離）をしています。子ども食堂についても、決して貧困の問題だけではなく、核家族化が進んでいるので、地域で一緒に食べたいと思うすべてのご家庭を対象にしています。

地域リビングのシニアのボランティアさんに子どものお迎えを頼んで、後から保護者の方が地域リビングで合流するというようなこともあります。これも、自然な会話の中で生まれた活動です。日常を共にすることによって、「そんな悩みがあるならサポートするわよ！」という流れになることがあるんです。このように、場を通じて子育てや家事を地域単位でシェアすることで、悩みや困りごとをサポートし合える関係にしていけたらと思います。認知症や障がいなどの支援が必要な方もいますが、地域リビングのような場所ではサービスを受ける側ではなく何かしらの役割がみんなにあるので、より生きがいにつながるのではと思います。

井上さん： 先程、シニアのボランティアさんに子どものお迎えをしてもらっていた話をしましたが、保育園のママ友同士など、同じ状況の人同士だと互いに余裕がなく解決が難しいことがあります。多様だからそれぞれ課題が違うしできることも違って、だからこそ互いに補いあえるこ

とがあるように思います。ただ、「何か貢献しないといけない」というのはプレッシャーになるので、恩を受け取るのも、渡すのも、どちらかだけでも良いし、どちらもなくてもいい。異質な人が集まる空間にいる中で、たまたま会話の中から新たな取り組みが生まれるということ。これは、小さなイノベーションが起きた瞬間だと思っています。

#### ▼地域リビングのコンセプト 『日常のシェア』



プロボノ： 地域リビングでのおうちごはんやおかえりごはんの活動は、福祉を念頭になさっているのですか。

井上さん： 福祉のことを考えていたわけではないんです。みんなにとっての居場所を作りたいと思って始めて、やり続けていると、福祉の問題も出てきたということだと思います。活動をやってみて気が付いたことはあります。

例えば、「障がいがあっても大丈夫」と書いてあるのを見て、耳が不自由な小学生が「おかえりごはん」にきてくれました。この子は、他区の聾学校に通っている。だから近所の同世代の子とは遊んだことがない。友達になるチャンスがないんです。そんな課題があるとは、その子が来るまで知りませんでした。その子は手話の先生になってくれて、おかえりごはんでは手話教室をやってくれました。最近では、音のない世界でカルタやゲームをする企画も始めています。

井上さん： ほかに福祉に関することだと、福祉工場から寄付して頂いているパンをホームレス状態の方（「森の住人さん」と呼んでます）にお渡ししたり、板橋区との連携で、板橋区の補助事業である通所型サービスB（住民主体による通所型の介護予防事業）の活動もしたりしています。

サ高住（サービス付き高齢者向け住宅）がどんどん増えていますが、それだけ高齢者の方は不安をお持ちなんだと感じます。これはどんなサービスかというと、安否確認や生活支援なんですよ。それって制度にはなっていないものの、地域リビングで昔からなんとなくやってきたこと。いつも来ている人が来ないと、「大丈夫？ごはん届けにいかがか？」と電話するのが日常です。なので、居場所と生活支援をする人をセットでまちに増やしていき、まち全体をサービス付き多世代向け住宅にできたらいいなと思っています。

## ～みんながやりたいことをやれる場所～

プロボノ：新しいことに取り組むときには、どのように始めるのですか？

井上さん： まずはやってみる。その時周囲にいる人で話をして、盛り上がって実験的にやることが多いです。

福祉工場から寄付して頂いているパンを「森の住人さん」にさしあげている話を先程しましたが、これは、私から心細げに「どうだろう？」と話をしたら、「やろう」と男性のボランティアさんが言ってくれて始められました。今ではその男性が、週2回、欠かさずパンや惣菜を届け、記録まで担当してくれています。

最近では、作り置きおかずをみんなで作るプロジェクトを試しています。単純に私がよそのおうちの作り置きおかずをいただいたときに、「おいしい～～！」と感動して、「家にもいつも作り置きおかずがあったらいいのにな！！」と思ったことから始まっています。やっぱり、家事を楽にしたいじゃないですか。（3章-1「日常のシェア エピソード②」参照）

プロボノ： 井上さんが音頭をとって始めることが多いのですか？

井上さん： みんながやりたいことをやる拠点にしていけるのが理想だと思っています。例えば、年末年始のおうちごはんがないときに、「持ち寄りで集まりたいよね」という人が集まって過ごすことや、「おしゃべりすることがもっと必要ね」とおしゃべりサロンを開始された方もいます。活動の予定表も、活動のタイトルにはつねに「よっちゃんのラーメン」とか「あっちゃんのごはん」と名前が入っていますが、作りたいメニューは自分で決めてもらっています。

私は、入念に準備して人を呼び込んでイベントを開催するとかは苦手なんです。今は、食

事づくりが中心になっていますが、フラットな場から、自由な活動がもっともっと生み出されていったらいいと思います。

プロボノ： いい意味で、とても個人主義なんですね。

井上さん： もともと NPO 法人の名前にもしている「ドリームタウン」というのは、個々人が持っている特技や趣味、小さな活動に光があたり、何かやりたいと思っている人がそれを表現できている街だと思っています。地域の人と人が日常を共有して互いに知り合うことで、小さなイノベーションがたくさん起きて、孤立や悩み事を解決するような取り組みもたくさん生まれていけば、豊かに暮らせる「ドリームタウン」になるのかなと考えています。

## ～利用者からボランティアへ～

プロボノ： ところで、ボランティアの方が 50 人と大変多くいらっしゃいますね。それが地域リビングの運営が成功している要因のひとつだと思いますが、どうすればそんなに多くのボランティアの方を集められるのですか？

井上さん： 成功だとは思っていないのですが、ボランティアの数や活動は広がっています。ここを立ち上げた当初は 4 人ほどで運営していました。「ごはん」も月に 7 回しかやっていなかったんですが、食べに来てくれた方に、  
「明日のごはんは何？」と聞かれて、  
「明日はないんです・・・」と答えたら、  
「え!？」となってしまった（笑）  
で、その方に得意料理は何か聞いて、  
「わ、それ食べたい!つくってもらえませんか？」  
ってお願いしたんです。ちょっと強引ですけど（笑）  
そんな感じで出会った人たちに声をかけて、ボランティアの方が増えてきました。

理事 中川さん： 特にお願いをしなくても、人手が足りないようなら配膳や片づけを自然に手伝ったり、そのうち洗い物を手伝ったり、いつの間にかボランティアになっちゃった、というケースも多いですね。みんなが無償のボランティアでやってくれていると分かっているので、利用者の方もお客という意識がないからなんだと思います。

## ～ソーシャルインクルージョン～

### 誰でも受け入れることが継続のカギ

井上さん： あゆちゃんという女の子が作った「あゆちゃんち」という活動を応援しています。あゆちゃんは、重度の障がいをもっているのですが、地域リビングにボランティアとして来てくれていたことがありました。地域リビングは、立地やスペースの広さの問題で長くはいられなかったのですが、その後、彼女自身でコミュニティスペースを始めたんです。

プロボノ： 障がいのある人でもボランティアとして受け入れていたのですね。

井上さん： 当時、お母さまが地域リビングに来られて、「娘は、医療ケアが必要な重症心身障がい者なのですが、ボランティアとして参加できませんか？」と尋ねてこられました。私は、いつものように「ぜひぜひ！」と気軽にお答えしたのですが、そのとき、お母さんが感極まったのか涙を流されていました。これまでボランティアできる場所を探していても、障がいがあることを理由にずっとお断りされてきたそうです。私にとっては、「なんで断る理由があるんだろう？」という感じだったのでとても驚きました。

「あゆちゃんち」が始まってからは、地域リビングであゆちゃんと仲良くなった人たちが数多く遊びに行っています。地域リビングがきっかけになって、新たなコミュニティが創出される。コミュニティ創出機みたいになれたらいいですね。

プロボノ： ソーシャルインクルージョン・多様性とひと口に言っても、実際にやるのは大変ではありませんか？

井上さん： 本当に大変です！（笑）。いろいろな意見があったり、ぶつかったりしますから。でも、「一人を排除し始めると、結果、誰も残らなくなる」、そもそも完璧な人なんていませんから。これは立ち上げ当初から考えていたことです。

社会的包摂（ソーシャルインクルージョン）は、理事やコーディネーター、ボランティアとも共有している地域リビングの基本原則です。あと、最初は苦手な人に対して拒否反応を示した人でも、慣れると受け入れられれたりしますね。慣れていないから、知らないから警戒しているだけで、慣れてしまえば大丈夫なこともあるようです。

いろいろな人がごちゃまぜになっていて「すごいな」と感動したのは、マイノリティだと思っていた人に共感者が増えて、仲間が増えて、マイノリティな感覚じゃなくなっていくこと。例えば、先ほどのあゆちゃんは、当然、障がい者の数としてはマイノリティなのですが、地域に仲間がいっぱい増えれば、あゆちゃん視点で考えてくれる人が増えるわけです。みんな、知らない、気付かないだけで、出会う場所があれば共感の輪は広がりますよね。

プロボノ： 多くのボランティアさんが運営を担う上で、コーディネーターに求められることは何ですか？

井上さん： 地域リビングには、多世代、外国籍、障がいのある人など属性も様々ですが、背景はもっと様々です。コーディネーターには、そうした様々なことに対する知識や、それがなくとも目の前で起きていることを受け止められる力が必要だと思います。

例えば、以前、認知症の方に、おうちごはんのお手伝いをしてもらったことがあります。どうしたらよいか分からなくなり、配膳のときに同じ席にお箸を何本も並べてしまうことがありました。たいていの方は、そこでその方の仕事を肩代わりしてあげる、悪く言うと仕事を奪ってしまうのですが、そのときは配膳の完成図を絵にして置いておく事で担ってもらうことができました。本人の様子やそのときの状況を見ながら場をコーディネートするため、正解はありませんが、とてもやりがいのあることだと思います。

井上さん： ボランティアさんはたくさんいるので、様々な場面で合う合わないという問題はどうしてもあります。その場合は、しばらくボランティアをする日が一緒にならないように調整していきます。3～5ヶ月後には、また仲良く一緒にやっていることも多くて、最近はボランティア同士のケンカも家族感があっていいなと思うようになりました（笑）。これは、慣れていくものなのかもしれませんが、あまり深刻になりすぎない方がコーディネーターに向いていると思います。

## ～10年後のビジョン～

プロボノ： 常に変化しつづけている地域リビングに完成形はなさそうですが、10年後のイメージをお持ちですか？

井上さん： 具体的なイメージはないですが、居場所があると街が豊かになると思っているので、居場所のあるまちづくりを進めていきたいです。

地域リビング自体はもっと広くしたいと思っています。いまのこの場所にも思い入れがあるから残したいので、2つ目をみんなで作ってみたいですね。昔は、この場を作り上げることで精一杯でしたが、最近は2つ目、3つ目があってもいいなと考えられるようになりました。

プロボノ： 他にもリビングがあってもいいということですか？

井上さん： 地域リビングに入りにくい方もいるでしょうから、多様なコミュニティスペースがコンビニの数くらいいっぱいあればいいと思っています。「100人に1つ地域リビング」があってもいいね、などとみんなで話しています。私たちでつくるというだけでなく、居場所づくりをしたい人たちのサポート活動にも力を入れていきたいです。



プロボノ： 場所への考え方をお伺いしたり、この場を見学したりしてみて感じたのですが、みんなが主役、みんながやりたいことをやれる場となるようにしたいという印象を受けました。

井上さん： 高校時代に、部活動で期待に応えられなかったり、怪我をして挫折した経験があります。大学に進学してからも、自分が何をしたいのかわからない時期があったのですが、大学の先生に学外活動にお誘い頂いたことが転機となりました。先程お話ししたコミュニティカフェや学び合い教室で、夢を持つ内モンゴルの留学生や様々な年代の人たちとの会話を通して、自分の悩みの小ささに気が付いて持ち直したんです。私自身が“地域”に助けてもらったんですね。

役割、という意味では、主役になれずに腐ってしまった自分の経験があって、どんな人にも役割があるし、主役になることができるはず、という思いが根底にあると思います。

プロボノ： 成功の秘訣、もしくはこれをやったら失敗するというようなポイントはありますか。

井上さん： 利用者の方やボランティアさんから、居場所のコンセプトに共感してもらえなくなったらつぶれてしまうんだろうなとは思いますが、根底にある信頼感は常に保たなければいけないと思いますが、そのためには、なんでも言えることが大事だと思います。私は、ボランティアさんからいつも怒られたり注意されたり、至らないことをひたすら指摘されています(笑)。

それでも、ある時に取材でボランティアさんのインタビュー映像を間接的に見たとき、いつも指摘をたくさんされるボランティアさんから、「なんでも言えるから、続けられるのよ」と、とても心のこもった言葉を聞くことができ、嬉しかった、ということもありました。

井上さん： 高島平団地は、高齢化によって世帯あたりの人数が減り、孤立しやすい状況になりました。また、若い人の一人暮らしも多いし、子育て世代も孤立しがちです。私たちは、こういった孤立しやすいという現代社会の課題に対する解を探しています。昔の村社会は孤独ではありませんでしたが、プライバシーがない、抜けられない、村八分がある（排除）などの課題がありました。

地域リビングは、過去の村社会に戻るわけではなく、プライバシーは守りつつ、つながりたい時につながれる新しい暮らし方を目指しています。

プロボノ： 我々も自分ごととして大変関心があります。今回作成する成果物が他の団体の立ち上げや運営に少しでも役に立って、その課題解決の一助になれば幸いです。本日はありがとうございました。

### 3章 参考になる運営ノウハウ 「地域リビング」 継続の秘訣

地域リビングの実際の運営について、さらに詳しく見ていきましょう。ここでは、人々のつながりを生む多世代交流の居場所の拠点として、コミュニティスペースをうまく機能させたいと考える人のために、地域リビングが大切にしている3つの運営方針（コンセプト：日常のシェア、多様性、やりたいことをやる）をご紹介します。

#### 登場人物

	地域リビングにおける役割	補足情報
代表 (井上さん)	【地域リビングのリーダー】 地域リビングを訪れるほとんどの人が知っている存在。自らもごはん番などのボランティアをしている。現場の運営は、コーディネーターやボランティアに任せている。	地域リビングを運営する NPO 法人 ドリームタンの代表。
コーディネーター	【地域リビングの毎日の運営を支えるキーマン】 ボランティアのサポートや場づくりのコーディネートや会計・事務など運営全般にかかわる業務を担当している。ときには、ボランティアの相談相手にもなる。人々がつながり合う地域リビングの雰囲気づくりに欠かせない存在。	2018年11月現在8名が活動。子育て中のママさんが多い。
ボランティア	【一人ひとりが得意分野を活かして運営を担う】 ボランティアとして地域リビングの運営に携わっている。おかえりごはん、おうちごはんでは料理（ごはん番）や利用者の対応やお掃除（おうち番）などを分担して担当している。利用者からボランティアになった人が多い。	ボランティアスタッフは約50名。月1回から参加可能。
利用者	【地域で共有するみんなの「リビング」に集まる人たち】 「地域リビング」に来訪する近隣の住民等の利用者。子どもから高齢者まで幅広い人が利用している。障がい者やホームレス状態の人など、社会的な弱者も分け隔てなく場を共にしているのが特徴。	



代表・  
井上さんの  
金言集

その1

#### 「家族と話す近さ」で、あまり大ごとにとらえすぎないことも時には大事

利用者やボランティアさんの発言の中には、あまり大ごとにはとらえず流れに任せてよいものがあると思います。例えば、人間関係に関することなどは、時間がたてば本人の気持ちが変わったり、ときには忘れてしまうことも(笑)。本物の家族でもそういうこととありますよね。もちろん、「体調が悪いかな？」とか「元気がないけど学校で何かあったかな？」ということは、声がけをしたり様子をみたりしてますし、運営についての重要なことはコーディネーターさんとミーティングで振り返っています。

## 1. 「日常」を「シェア」する

地域リビングは、「日常のシェア」を基本的な運営方針（コンセプト）としています。「日常」とは日々の家事や食事の時間であったり、その中での楽しいことや困りごとのことです。「シェア」は日本語では「共有する」ということですが、地域リビングでは、みんなで同じ時間を過ごし、みんなで楽しみ、みんなで課題を解決していくということを意味します。多様な人が集まり日常の生活をシェアするという意味において、居場所であるリビングが活動の中核的な存在となっています。

なぜ、「日常のシェア」を大切にしているのかといえば、それは、地域リビングを訪れるひとたちのつながりを生むためです。つながりを生み出すことで、お互いに助け合いながら暮らすことができるようになります。一人だと大変だった日常の困りごとが、誰かとシェアすることによって簡単に解決することであったり、友達や相談相手ができることで、一人でいるよりも日常生活が豊かになることを期待しているのです。

### 日常のシェア エピソード ① 「子どもを保育園へ迎えに行く」

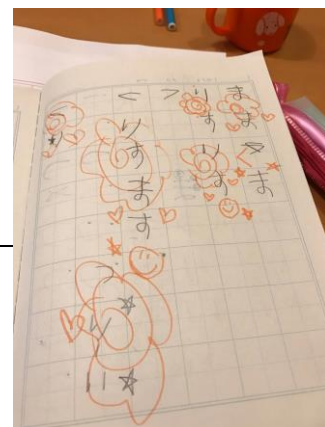
<シチュエーション>

共働きで毎日フルタイムで働いているAさん。子どもを保育園に迎えに行ったあとに、地域リビングのおかえりごはんに来ていました。今日はちょっと不安そうな表情です。

利用者 A さん	「小学校に入る時点で平仮名書ける子が多いらしいんだよね。うちは、保育園行かせているし、帰ってから教える時間なんてないから不安。こうやって色々な経験に差が生まれちゃうのかな。」
井上さん	「そっか、そんな悩みがあるんだね。地域リビングで教えてあげられたらいいけど、お迎えが・・・。」
利用者 B さん	「私は〇〇ちゃんなら、慣れているし、お迎え行ってあげるわよ。でも、知らない人だし、引き渡してくれないかしらね。」
井上さん	「保育園に聞いてみようか。これが出来たら、すごいことだよ。地域の人がお迎えに行くって。」
利用者 A さん	「子どもも B さんだったら大丈夫って言っているし、保育園に聞いてみるね。」
井上さん	「うんうん、聞いてみて。」
利用者 B さん	「結果分かったら、教えてね。」

#### 【後日談】

その後、利用者の A さんは保育園のお迎えを頼むことができ、A さんのお子さんはひらがなを楽しく学ぶことができました。



## 日常のシェア エピソード ② 「作り置きおかず」

## &lt;シチュエーション&gt;

一人暮らしだと、野菜を買っても、余ってしまったり、何品も作るのは大変。仕事をしていると、時間がなくて何を作るか考えるのも、つくるのも大変。お惣菜を買っていると、結構高くつく。そんな日常のおかず作りもシェアしようという、最近の試みである「作り置きおかず」のエピソードです。

## &lt;インタビュー&gt;

井上さん

最近、作り置きのおかずをみんなで作ることにチャレンジしてみました。きっかけは、友人が作ってくれたおかずがすごくおいしくて感動して、こういうのを日常的に、家でも食べたいって思ったこと（笑）  
それで考えたのが、「作り置きおかずの会」。本当に単純で、みんなで大量におかずをつくって、みんなで分けて持ち帰るといったもの。  
「おうちごはん」や「おかえりごはん」に来て食べるのではなく、家の食卓を豊かにしたいという方のニーズにも答えられるなと思いました。

例えば週に1回作り置きの実施して、おかずをいっぱい作る。会のメンバーをたくさん集めて、月に1回作りに来れば、他の週は他の誰かが作ったおかずをもらえる。そういう仕組みだったら、とてもありがたいですね。自分ではつくらないような色々なおかずが食卓にならぶので、それだけで食が豊かになります。

一人暮らしの人や働いている人は、食事のしたくも大変。工夫して、ちょっと楽ができて、人のつながりもできればなあって思って。

そんなことをみんなで話していたら、すごく盛り上がったんです。

それで、実験をしてみています。

これも、「家で、おいしいおかずが食べたいな～」という“日常”のぼやきから生まれたことです。

## 【代表・井上さんより】

「女性の活躍」と言われていますが、女性は仕事をしながら家事（子どもがいる人は、子育ても）まで期待されているのが現状です。男性にも担ってほしいというのはもちろんですが、残業が多くて深夜帰りの方も多し。「作り置きおかずの会」は、地域を単位に家事を楽にする仕組みですが、背景にはそんな事情もあると思います。

## 日常のシェア エピソード ③ 「父子家庭にとってのおかえりごはん」

## &lt;シチュエーション&gt;

父子家庭の小学生 C 君のお父さんは、地域リビングから少し離れた職場で働いていますが、残業になる事があります。お友達の D 君のお母さんは、夜 C 君が自宅で一人、お父さんの帰りを待っている事があると聞いて、何か出来ることはないかと考えました。D 君のお母さんは、C 君のお父さんと相談し、学童保育の後に一緒に地域リビングへ行くことにしました。

ある日の C 君親子と D 君親子の、放課後の様子を見てみましょう。

## &lt;時間&gt;

～17:15	C 君は学童保育で、友達の D 君やほかの友達と一緒に過ごしています。
17:15	D 君のお母さんが仕事を終えて、C 君と D 君の 2 人を学童保育に迎えに行きました。
17:30	C 君と D 君と D 君のお母さんは 3 人で地域リビングにやってきます。
18:00	地域リビングの「おかえりごはん」で、ボランティアさんの手作り料理をみんなで一緒に食べます。
19:00	D 君と D 君のお母さんは先に帰宅しますが、C 君はコーディネーターさんや他の利用者のみんなどと一緒に時間を過ごしなが、お父さんのお迎えを待っています。
20:00	残業を終えた C 君のお父さんが、地域リビングに C 君を迎えにきました。

(日常のシェア エピソード ① 「子どもを保育園へ迎えに行く」の例と類似)

## 【代表・井上さんより】

子どもにとっては家で一人でお留守番をして、ひとりの寂しい時間を過ごさなくてもすむし、友達も一緒に楽しそうです。父親にとっても、子どもを一人にする不安はないですし、夕飯の心配もいらない。安心して、仕事をすることができます。

お迎えを頼める人がいて、お父さんが帰宅するまでのあいだ、地域の人たちと食事を一緒にとって、共に過ごすことができる。地域リビングでの出会いをきっかけに、そのような信頼のおける関係性が自然と出来上がっていることが、嬉しいです。

## 2. 多様性を大切にする / 排除をしない

地域リビングは、そこに集まる人たちの多様性を大切にしています。多世代の利用者がいることは地域リビングの特徴のひとつです。午前中からお昼にかけてはおうちごはんの利用者である高齢者の方が多く訪れます。おかえりごはんがある日には、夕方から夜にかけて子どもたちや子育て中の親御さんなどでにぎわいます。また、どの時間帯も、特定の世代しかないわけではなく、高齢者の中に混じって子どもたちが遊びまわっていたり、学年の違う子どもたちが同じテーブルで一緒にご飯を食べていたりする光景をよく目にします。

例えば、人々がつながり、互いに助け合える関係性をつくるうえでは、同質のつながりだけよりも、異質な人とのつながりがあるほうが、それぞれの足りないことを補い合うことができることもあります。また、ある理事の方は、「この場所はあまりにも多様な人が居過ぎて、もしくは各々が違い過ぎて、一般社会のように他者と比較される感覚がない。それが居心地がいい理由の一つかもしれない」と言います。

### 中の人を排除したり 追い出したりしない

地域リビングでは、多様な多数のボランティアが関わっています。多くの人に関わるということは、意見の違いや不満が生まれやすいということでもあります。多様な利用者やボランティアが気持ちよい関係を築いていくためには、どのような工夫が必要なのでしょう。

地域リビングの行動規範には、「排除しない」、というキーワードがあります。これは、ボランティアの方などに対して「出入り禁止」などの対応をしないという意味です。また、ボランティアの方が仲間内で誰かの行動を否定したり、他人に物事を強要したりする雰囲気にならないように気を付ける、ということです。さらに、自発的に活動できる雰囲気をつくりつつも、ときには、やらなくてもいいという緩さを出すことで、堅苦しさを出不さないようにも気を付けています。

### うまくやっていくためのコツ エピソード① 「料理に小さな不満がでたとき」

#### <シチュエーション>

おうちごはん や おかえりごはん ではボランティアの1名が日替わりで料理を作っている。あるボランティアの方が、他のボランティアの方の作った料理に不満があり、「あの料理は出さないほうが良い」という意見がでました。もちろん、ボランティアの方にはこれからも料理をしてもらいたい。こんなとき、どう対応したのでしょうか。



ボランティア E さん	F さんの作る料理は少し手抜きなんじゃないですか？出さないほうが良いですよ！
コーディネーターさん	あの料理も、F さんの味があって素敵だと思いますよ。
ボランティア E さん	そうですかねえ、私は出さないほうがよいと思います。
井上さん	作りたいといった人には、作ってもらいましょう。うちはレストランではないし、美味しくなかったら「おいしくない」って言ってもらえばいいじゃないですか。私が作った料理だって、そんなに人気ないけど続けているし（笑）
ボランティア E さん	うーん。そうかもしれませんね（笑）F さんもお料理を楽しんでいますしね。



代表・  
井上さんの  
金言集

その2

「誰かを排除したら何も残らなくなる」

地域リビングは全てボランティアで運営しているので、日々の活動のなかで、料理の作り方が気になるとか、自分勝手な人がいるなどの不平や不満が生まれることもあります。

そんな時は「誰だって良いところはあるし、私たちだって悪い所はある。悪い所があるから『あの人はダメ』ってやっていくと誰もボランティアさんいなくなっちゃうよね～」とっています。誰かを排除することをはじめると、最後には何も残らなくなってしまうと思っています。

うまくやっていくためのコツ エピソード② 「担当作業に小さな不満がでたとき」

<シチュエーション>

おうちごはんの会計を担当してくださっているボランティアの G さん。この日は、コーディネーターさんに手伝いをお願いしました。そのときの会話です。

ボランティア G さん	「井上さんに会計をやってほしいって頼まれたからやっているの」
コーディネーターさん	「大変ですよ」
ボランティア G さん	「なんで私が、こんなことしないといけないのかねえ」
コーディネーターさん	「やりたくないなら、やらなくてもいいんですよ」
ボランティア G さん	「こういうのはね、認知症の予防にもなるから、私がやるのよ」
コーディネーターさん	（心の声） 「やりたいと思ってもらえていて、よかった(笑)」

## すべての人を受け入れる 社会的包摂

「地域リビング」ではすべての人を受け入れることを基本的な運営方針としています。多様な人が交わることで新しいつながりが生まれることは、地域リビングの特徴だからです。この理念は美しいものですが、実際に多様な人を受け入れることは簡単ではありません。地域リビングの利用者のなかには、障がいをお持ちの方や、近所でホームレス状態になっている方もいらっしゃいます。ここでは、具体的なエピソードをもとに、多様性を尊重し、すべての人を受け入れる過程で、どのような場面に直面し、それを乗り越えてきたのかをご紹介します。

### すべての人を受け入れる エピソード ① 「障がいのある人が来たときの対応」

#### <シチュエーション>

井上さんが不在のときに、障がいのある人が地域リビングにきました。そのときにいたのは新任のコーディネーター1名とおかえりごはんの準備をしているボランティアが数名。

障がいのある人と接した経験が少ない新任コーディネーターは不安を感じたようです。こんなときどのような対応をしたのでしょうか。

コーディネーターさん	(心の声) 「障がいのある人だ。あまり障がいのある人と接したことがないから不安。どうしよう……。あ、コーディネーターチャット(※)に投稿してアドバイスしてもらおう」
コーディネーターさん	(スマホを使ってコーディネーターチャットに質問を入力) 『こんな見た目の障がいのある人がきました。どうしたらいいかな?』
井上さん	(スマホに通知が来て、この質問に気付いた井上さん。書かれている身なりから「きっとあの人だな。」と気付いた)
井上さん	(チャットに回答を書き込み) 『障がいがある人って慣れていないとちょっと不安に感じるかもね〜。』
コーディネーターさん	(心の声) 「え〜、それだけ? でも、慣れの問題なのかな?」

(※) コーディネーター同士の連絡用 SNS グループ

## 【代表・井上さんより】

障がいのある人も特に区別はしていません。たまたまたそこで出会った人が、後に話をしているうちにそうだっただけという感じです。

このときは、見た目の特徴から自分の知っている人だと分かったので、簡単なやりとりですませてしまいました（笑）。

コーディネーターの人材育成という観点からも、そういった場面を乗り越えて、色々な方との対応ができるようになってもらう必要もあると思っています。

## すべての人を受け入れる エピソード ② 「ホームレス状態の人が地域リビングに来たときの対応」

## &lt;シチュエーション&gt;

「おかえりごはん」の時間、ホームレス状態の人が地域リビングに来た。しかし、お酒の匂いがちょっときつい。こんなとき、どう対応したのでしょうか。

ホームレス状態の人	「何か食べるものない？」
コーディネーターさん	(心の声) 「あ、ごはんはあげたいけど、ちょっとお酒の匂いがするな。中には子ども達もいるし、どうしよう・・・。」
コーディネーターさん	「ちょっと食べるものないか見てきますね。外のベンチでお待ちいただけますか？ 今度、お酒飲んでいないときには、中で一緒に食べましょうね。」
ホームレス状態の人	「ありがとう～。」

## 【代表・井上さんより】

お困りのようであれば、地域リビングにあるものは何でも差し上げる方針をコーディネーターと共有しています。ごはんがなければ、おやつや冷凍ごはんのおにぎりをお渡しすることもあります。

危害を加えることがなければどなたでも受け入れています。

### 3. やりたいことをやる／役割を見つける

地域リビングの特徴のひとつは、多くの積極的なボランティアや利用者が担い手となって運営されていることです。2013年の開設以来、地域リビングに関わる人の数は増え続け、今では50名を超えています。多世代かつ多様な人々の参加は、地域リビングの明るく活気ある雰囲気づくりにもよい影響を与えています。なぜ、地域リビングに積極的なボランティアや協力者が多いのか、長続きするその秘訣を紹介します。

#### 役割を見つける エピソード 「利用者からボランティアになる」

##### <シチュエーション>

「地域リビング」では利用者からボランティアになるケースが多くあります。どのようにしてボランティアになったのでしょうか。あるボランティアさんの例を紹介します。

##### <インタビュー>

ボランティア G さん

右手の怪我で家事が出来なくなりました。お弁当を買って食べていたのですが、金銭的負担が大きく、栄養の偏りも気になって、近くに「子ども食堂」がないか検索してみたんです。近所に「地域リビング」が有ることを知って、早速電話をしてみました。その日は「おかえりごはん」の日で、コーディネーターさんから誘われて試しに利用してみました。家庭料理だ！と思いました。人が作る家庭料理を食べるのは新鮮で、温かい手作りのご飯が気に入って、手の怪我が治るまで、ほぼ毎回利用しました。

利用者として食事をしたときに、自分より年長の方が働いてくれている姿を見てご飯だけ食べて何もしないのは気が引けました。何かお手伝いできることはないかと考え、お皿を拭きました。その後、お皿洗いをするようになり、お料理のお手伝いをするようになり、今ではごはんづくりも担当をしています。

ここに来るようになり、人と話す機会が増えました。いろんな人と話すのが気持ちよくなるし、悩みを聞いてもらえることで心に余裕が出来た気がします。

	<p>ここは小さい子どもを持つママたちの助け合いや相談の場にもなっていると思います。ママたちの悩みや相談を聞いて先輩ママとしてアドバイスすることもあります。</p> <p>子どもたちがこの場所が好きなことも来るきっかけになっています。</p> <p>子どものお友達の中には夜遅くまで一人でお留守番をしている子が何人もいます。寂しいのでラインで話し相手を探して話しているようです。スマホ依存にならないか心配です。</p> <p>自分も子どもの頃一人でお留守番をすることが多かったので寂しい気持ちはよく分かります。</p> <p>地域にはリビングのような場所が必要だと感じていますし、もっと皆に知って利用して欲しいと思っています。</p> <p>こういう場所を存続させるために自分にできることをしていたら、ボランティアになっていました。</p>
--	--

**【理事・酒井さんより】**

地域リビングを立ち上げた当初は、食事の提供をすることは決めていたものの、利用者の方も少なく、しばらくは、ただ場所を開けているだけの状態でした。それが、いつの間にか、料理を作りたいという人やお手伝いをしてみたいという人が増えて、いまに至っています。地域リビングでは、一過性のイベントを企画するのではなく、利用者の方の「やりたいこと」や「アイデア」を拾って、それができるように声をかけたり、手伝っていったりすることを続けています。

もし、これから居場所を始める人にアドバイスするとしたら、立ち上げのタイミングでやることを急いで決めなくてもよい。決まらなくても焦らなくてよい。ということをお伝えしたいです。具体的な「やりたいこと」でなくてもよいです。「こうしたらいいんじゃない？」という「アイデア」は人が集まると結構出てくるので、それをしっかりと拾うとよいかもしれません。私自身もそのやり方にははじめは戸惑いましたが、だんだんと、慣れてきました。

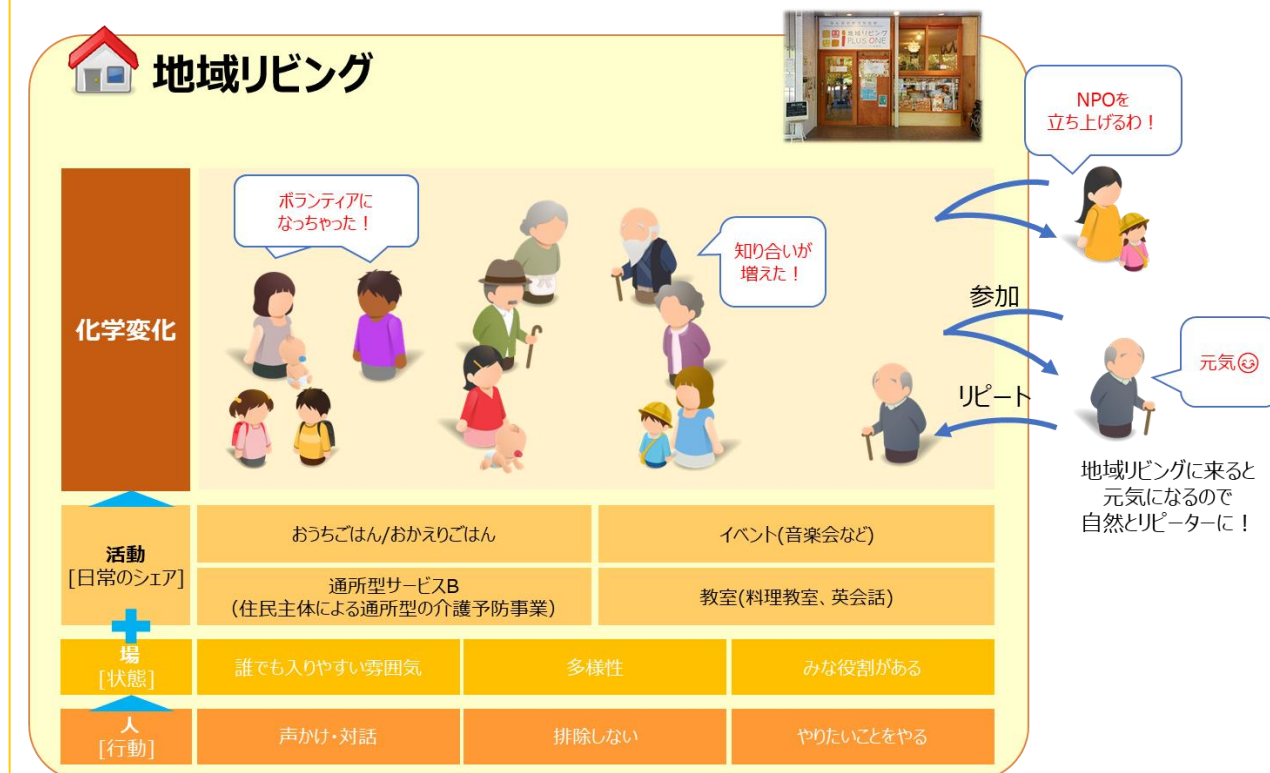
## 4. 化学変化／小さなイノベーション

地域リビングに関わった人はみんな共通して、自分自身に小さな変化があったことを感じているようです。代表の井上さんはこの地域リビングに関わった人に訪れる変化のことを、多様な人と関わり合うことで起こる「化学変化」と表現しています。

地域リビングでは、まさにこの「化学変化」が日常的に起こっているように感じられます。例えば、知り合いが増えたことによって、前よりも元気に日々を過ごせるようになったことを実感している利用者がいます。また、地域の多様な人との出会いを通じて、今までつながりのなかった人からのサポートを得られるようになったという人もいます。地域リビングは、つながりを生み出すだけでなく、そのつながりを通じて、関わった人の「何かしたい」という気持ちを後押しする場としても機能しています。

### 化学変化のイメージ

地域リビングの「人の行動」が、「誰でも入りやすく・多様な人が居て・みなに役割がある場」をつくり、「日常のシェアという活動」を通して、「化学変化」が起きます。





## 化学変化 エピソード① 重度の身体障がいがある、あゆちゃんのコミュニティスペース立ち上げ

&lt;インタビュー&gt;

井上さん

あゆちゃんという重度の身体障がいがある女性が作った「あゆちゃんち（家）」というコミュニティスペースを応援しています。

そもそも、地域リビングとあゆちゃんとのつながりは、当時20歳だったあゆちゃんとお母さまが地域リビングのチラシを見て、「重度の身体障がいがあるのですが、ボランティアとして何かできることはないでしょうか？」と来られたことがきっかけです。

定期的にお母さまや介助士の方に付き添われて地域リビングに来るようになった彼女は、シュシュ（ヘアゴムアクセサリ）や石鯰作りの講師などをしてきていたのですが、誰もが気軽に集まれる居心地の良い場所を自分でも作りたいたいという思いから、2014年、彼女とお母さまはご自宅を開放してコミュニティスペースを立ち上げました。それが「あゆちゃんち（家）」です。

今でも、地域リビングで出会って、あゆちゃんのファンになった人たちが、「あゆちゃんち」のお手伝いに行っていますし、定期的に親子で通っている利用者の方もいます。地域の方とあゆちゃんのあいだに、そうした関係性が生まれたことは、とっても素敵なことだと思います。

ときに障がいをもつ人はマイノリティになってしまいがちですが、地域の場に出てくることを通じてファンや知り合いが増え、あゆちゃん目線で考える人がたくさんになっていって、気が付いたらあゆちゃんがマイノリティでなくなっている光景をみたときには、とても嬉しかったです。

「あゆちゃんち（家）」が成功することを願っていますし、こんな風にもっと地域の居場所がどんどん生まれて広がっていけばいいなと期待しています。



代表・  
井上さんの  
金言集

その3

### 「人と人の出会いで変化が起こる」 ＝「化学変化」を期待

学生時代の私はやりたいこともわからず、ただ何となく日々を過ごしていました。ある時日本へ来ていた外国人留学生に英語を教えた事があるのですが、その留学生は自分の将来の夢を語っていて、自分との意欲の差に大きな衝撃を受けました。この経験は自分自身が変わるきっかけとなり、異質な人と人との出会いにより変化が起こることを実感しました。地域リビングでの出会いをきっかけに、新しい取り組みが生まれることを期待しています。

## 化学変化 エピソード② ドリームタウンの実現に向けて



地域リビングを運営する NPO 法人 ドリームタウンは、「一人ひとりが夢を叶えられる街にしたい、やりたいことにチャレンジできる街にしたい」という考えをもとに活動しています。人が集まれば自然とアイデアが出る、アイデアを拾って実際にやっていく、そして人が人を呼んで声掛けをして輪を広げていく。利用する人も一緒に対話に入ってもらおうようにすると更に輪が広がります。

代表の井上さんは、「ここでは『小さなイノベーション』の起点、すなわち小さな希望や夢が叶うきっかけを生み出す場であることを目指しています。地域リビングがきっかけになって、新たなコミュニティが創出される、コミュニティ創出機みたいになれたらいいですね。」と語っています。

## 【ドリームタウンミーティング】

理事・ 中川さん	<p>最近、過去に実施していた「ドリームタウンミーティング」を復活させました。コーディネーター・ボランティア・利用者の方が集まって、地域リビングで自分がやりたいことを自由な発想で出し合う場です。今回のテーマは、「地域リビングの理想的な姿を考えよう！」です。やることの形、内容は問いません。ボヤッとしたものでもいいのです。おかえりごはんも、「子どもたちの放課後の居場所があったらいいな」という意見がきっかけで始めました。</p> <p>その他の具体的な活動の例としては、民間企業や個人からの支援を受け、食材を提供する「おすそわけセンター」や「おしゃべりカフェ」など新しい活動が始まっています。まだ始まっていないですが、おかえりごはんのあとに、大人が仕事終わりに集まる「夜会（〇〇さんの Bar）」や、比較的用户数の数が少ない高齢の男性にとってより来やすい場所にするために、男性限定の「料理教室」を開いてはどうかなど、ウキウキしながら、企画を話しています。</p> <p>ドリームタウンミーティングは定期的に続けたいと思っていますし、いまの地域リビングにない、全く新しい取り組みでも、地域の方がやりたいことであればそれを実現する場でありたいと思っています。</p>
-------------	--

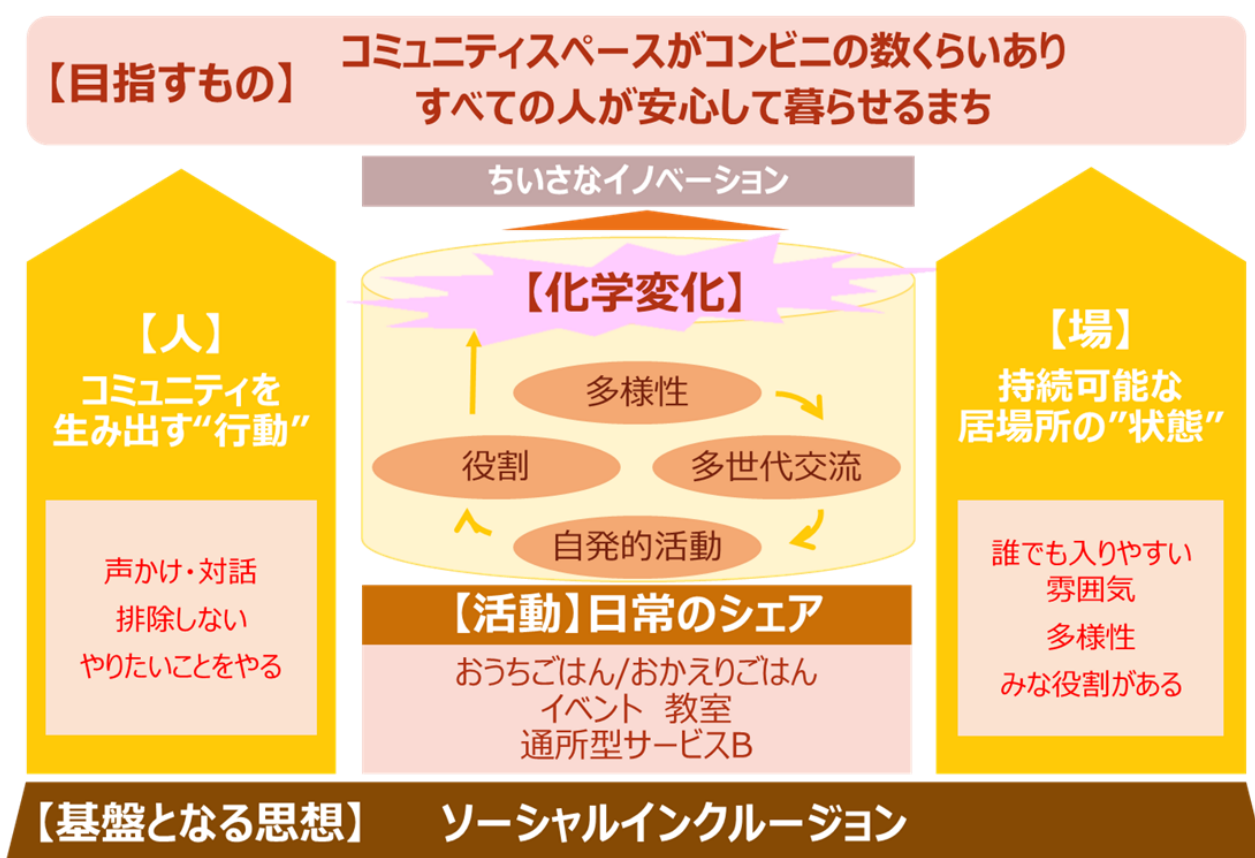


## 4章 まとめ

## 運営のノウハウ（プロボノの視点から）

この章では、まとめとして、これまでのヒアリングにより居場所が継続できている要因として推察される「地域リビング」の運営ノウハウについて、プロボノの視点から解説します。

## 地域リビング 運営ノウハウ



地域リビングでは「コミュニティスペースがコンビニの数くらいありすべての人が安心して暮らせるまち」を目標に掲げ、「【人】コミュニティを生み出す“行動”」と「【場】持続可能な居場所“状態”」という2つの方針を据えていることがわかります。この2つの柱の下、「おうちごはん/おかえりごはん」・「イベント」・「教室」・「通所型サービスB」などの「【活動】日常のシェア」が、多様性を受け入れる「場」をつくり、「人」の活動を活性させ、積極的な関わりや自己肯定感を生み出すことに成功していると考えられます。

## 左図についての解説

### 1. 【人】コミュニティを生み出す“行動”

地域リビングを訪れた人に声掛けを行うことを重視し、誰もが言いたいことを言えて、やりたいことをやれることで、活性化したコミュニティが形成されています。コミュニティができると同質な人が集まり、異質な人を排除しがちですが、すべての人を受け入れるという方針にブレがないことも優れた点と言えます。

### 2. 【場】持続可能な居場所“状態”

地域リビングのコーディネーターの心得として、誰でも気軽に入りやすく、居心地の良いリビングになるような雰囲気づくりを大切にしています。また、ボランティアさんそれぞれに役割を担ってもらいながらモチベーションも高めています。

### 3. 【活動】日常のシェア

地域リビングのコンセプトは日常のシェアであるため、その活動は特殊なものではありません。日常はみんなにとって普遍であるため潜在的な利用者のすそ野が広く、実際の利用者は多くなります。

また、食事などの日常的な活動なら誰でも何かしらできることがあり、利用者とボランティアの境目はゆるやかです。気付いたらボランティアになっていた、ということが起こりやすいのはこのためです。自分が主体になりやすいこのような地域リビングでは、参加者が存在意義を感じやすくなり、関わり続ける動機につながっています。

### 4. 化学変化

多様な人の集まりでは、それぞれ持ち合わせている課題もできることも知識も異なります。それらが混ざり合うことで、お互いが助け合ったり、新しいアイデアが出たりして、今までにはなかったものがどんどん生まれていきます。この成功体験が、地域リビングの発展の最大の要因となっていると考えます。



## 参加したプロボノチームからの感想

地域リビングの最大の良いところは、その明るい雰囲気と居心地のよさではないかと思います。プロボノチームではじめておかえりごはんを体験したとき、利用者が多世代かつ多様であることに驚くとともに、お互いが気軽に会話をしながら同じ時間を過ごすまさに「リビング」のようなアットホームな空間であることを実感し、地域リビングが地域の居場所としてしっかりと機能している、という印象を受けました。

この居心地の良さの要因は何だろう？プロボノチームのメンバーは、地域や居場所、福祉の専門家ではありませんが、代表の井上さんからお伺いする基本理念を理解することや、コーディネーターさんや利用者の方のインタビューを通じて、この疑問に取り組みました。

日常のシェア、多様性、役割をみつけるなどのキーワードはそこから抽出したものです。これらは地域リビングに固有で独特のものかもしれませんが、地域リビングがこれらの要素を運営に反映させることで生み出している人のつながりや様々な好循環を観察すると、「居心地の良い場づくり」や「利用者の定着、継続」など、居場所運営にとって普遍的な課題に対してのひとつの解として、他の居場所にとっても参考になる部分もあるのではないかとプロボノチームでは考えております。地域の居場所づくりにご関心のある方の何らかのご参考になれば幸いです。ありがとうございました。

おわり

## 委員からのコメント

— この冊子の活用にあたって —

この『地域づくりの台本』は、2018年に4回にわたる委員会でディスカッションを行いながら、企画、制作を行いました。

※掲載は五十音順



浅川澄一 氏（福祉ジャーナリスト）

日経トレンディ初代編集長。日経新聞の記者として40年勤務。

元日経新聞編集委員。現在は福祉ジャーナリストとして執筆・登壇等活動中。

「地域リビングプラスワン」には“日常をシェアする”というコンセプトがあります。どんな事業にも、リーダーの掲げる理念や理想がありますが、実際の現場にはそれに対する異論や反論、葛藤があるもので、それにどう対応していくかが大切。利用者の親子や調理担当の高齢者などの具体的な様子を組織としてきちんと分析しているのがいい。日々の細かい状況で生じる様々な課題やその解決プロセスなどに取り組む姿勢から学ぶところが多いです。



坂倉杏介 氏（東京都市大学 都市生活学部 コミュニティマネジメント研究室 准教授）

慶應義塾大学グローバルセキュリティ研究所特任講師を経て現職。「芝の家」や人材育成事業「ご近所イノベーション学校」運営のほかコミュニティ形成プロジェクトに多く携わる。三田の家 LLP 代表。

新規立ち上げをするときには、お芝居でシミュレーションをしたりしますが、まさにその台本がここに書いてあります。SST（ソーシャルスキルトレーニング）にも活用できます。細部でのコミュニケーションが、実は理念になっているんです。ある人がある場所に行った事がきっかけとなって、多様な人との関わりからその人らしさを発揮し、元気になる。単なる内的な意識の変化だけでなく、他者関係の成熟と併せて得ていくことが大切です。ここでは、ニーズと手段を上手く結びつけるための形ができつつあるという、その事例も見て取れます。



広石拓司 氏（株式会社エンパブリック 代表取締役）

シンクタンク、NPO 法人 ETIC を経て、2008 年株式会社エンパブリックを創業。環境省 SDGs 人材研修事業委員・講師、慶應義塾大学総合政策学部、立教大学大学院などの非常勤講師も務める。

団地は住民の高齢化が問題視されがちですが、長年かけて培ったつながりや多くの人が集まって住んでいること、お互いの存在を認識しやすいことなど、高齢期の生活にとって良い面もあります。そのような団地の特性を「地域リビングプラスワン」はうまく活かしています。団地の持つ良さを見直し、それを活かした交流の場づくりを広げてほしいです。また、この場にきたことをきっかけに自分で居場所を立ち上げた方の事例も触れられていますが、同じ活動を続けるだけでなく、集まった人から新しい活動が生まれるのが、いいコミュニティだと考えています。

— お願い —

より一層みなさまの役に立つ資料をお届けするため、本誌に興味をお持ちになった理由や活用の可能性、ご意見・ご感想等をぜひお寄せください。以下 QR コードか URL より、アンケートフォームでのご回答を心よりお待ちしております。

[http://bit.ly/tokyo\\_chiiki](http://bit.ly/tokyo_chiiki)



※掲載内容は、2019年1月時点のものです。  
最新の情報は「東京ホームタウンプロジェクト」ホームページにて  
ご確認ください。

<https://hometown.metro.tokyo.jp/>

## 『地域づくりの台本』

### － 地域づくりのエッセンスとディテールを描いた虎の巻－

地域づくりに「正解」などない。だけど、地域づくりで「成果」を収めている事例はある。ここでいう成果とは、メディアに取り上げられたとか、誰かに表彰されたとかではなく、そこに关わる人が、自分の居場所を見つけ、新しい人とのつながりが生まれ、このまちの暮らしに安心や満足感がはぐくまれること。その地域づくりの活動には、どんな考え方があって、日々の運営は具体的にどのように行われているのか。『地域づくりの台本』は、地域づくりの現場の様子を掘り下げ、そのポイントを詳細に描き出すことで、“読んだ後に実行に移したくなる”を目指した事例集です。



#### 板橋区「地域リビングプラスワン」

##### “誰でも受け入れる”から生まれる 日常をシェアする居場所

高齢化が進む住宅団地の中で20代～80代までが集うコミュニティカフェ「地域リビングプラスワン」。日常をシェアするというコンセプトのこのあたたかな空間を支えている、多様性を受け入れる運営のポイントとは？



#### 文京区「こまじいのうち」

##### あえてつくる“ゆるやかさ” 楽しく巻き込む運営のヒント

バザーや子ども食堂、落語や体操など「こまじいのうち」には日々いろいろな世代の多様な人たちが集います。ほぼ毎日何かがある行事カレンダーが物語る、地域の多様な団体を巻き込む体制づくりのヒントとは？



#### 小金井市「また明日」

##### デイホーム・保育所・寄り合い所 三位一体の“心を寄せ合う空間”

高齢者のデイホーム、乳幼児の保育や一時預かり、そして近隣の小中学生まで誰でも立ち寄れる寄り合い所。これらを三位一体で運営する「また明日」が、多世代交流を楽しく安全に実現するために、日々スタッフに伝え続けていることとは？

『地域づくりの台本』は、ウェブサイトからご覧いただけます

<https://hometown.metro.tokyo.jp/>

東京ホームタウン

検索