

# 未来につなぐ“都市型地縁”

## コミュニティの担い手の想い 5

### 「地域コミュニティの担い手養成塾」

中央区区民部地域振興課 & NPO法人 CRファクトリー



## Contents

### 中央区「地域コミュニティの担い手養成塾」①

五井 利明 / 養成塾 プロデューサー  
/ NPO法人 CRファクトリー 副理事長

### 担い手インタビュー① ④

芝生育ては地域育て～育てる芝生 イクシバ!プロジェクト～  
尾木和子 / 育てる芝生 イクシバ!プロジェクト / 養成塾 5期生

### 担い手インタビュー② ⑦

視覚障がい者と「頑張らない」ヨガを一緒に～にじいろヨガ～  
大竹淳子 / にじいろヨガ / 養成塾 6期生

### コミュニティはなぜ大切か / 地縁の進化の方向性 ⑨

五井 利明 / 養成塾 プロデューサー  
/ NPO法人 CRファクトリー 副理事長

※ 他の担い手インタビューは、区のホームページをご覧ください。  
<https://www.city.chuo.lg.jp/kurasi/komyunitei/ninaite.html>

# 中央区

## 「地域コミュニティの 担い手養成塾」

養成塾プロデューサー

五井潤利明／NPO 法人 CR ファクトリー 副理事長

町

会や自治会をはじめとした地域コミュニティの活動と運営を担う人たちの学びの場をつくり、中央区の地域を盛り上げるキーパーソンを養成する、連続講座。

「地域コミュニティの担い手養成塾」は、中央区地域振興課とコミュニティ運営支援の専門家・NPO 法人 CR ファクトリーとの「協働事業」として平成二十七年度からスタートしました。

お祭りなど伝統行事、文化や長い歴史で培われたつながりを受け継ぐ底力を持ちながら、大規模マンションが次々に建築され新たな住民が増え続けるという二面性を持つ中央区も、全国の多くの地域と同じく、地域コミュニティの担い手の減少化・高齢化という現状にあります。そうした課題に向き合い、まずは主体的に楽しみながら地域を盛り上げる「人」を育てることを

### 講座内容

コミュニティ・つながりの重要性／塾生同士の自己紹介・相互理解

中央区の地域コミュニティ活動事例の紹介

人を惹きつけるイベントの企画・運営・集客

組織マネジメントの基礎

新たな仲間の巻き込み方

地域コミュニティでの実践に向けて

始めようという思いで、養成塾は企画されました。

平成二十七年度の第一期から令和二年度の第六期まで、それぞれ約二十名の受講生がコミュニティのありたい姿を描き、様々なノウハウを学びながら実際の活動をその場で企画設計しました。二十代から七十代まで、町会の役員、マンション管理組合の理事、地域で活動するNPOのスタッフ、これから活動を始めてみたいと考えている人など、多彩な参加者が交流し協力しながら講座は進んでいきます。



養成塾の企画運営では、気をつけたポイントとしては三つあります。

① 知識やノウハウの「インプット」だけではなく、それぞれの企画づくりやグループワークを通じた「アウトプット」を多く取り入れて、実践につなげる。



② 地域を思う担い手同士として、受講生間の横のつながりを醸成する（有志での懇親会が何度もありました）。

③ 養成塾をやっただけ・参加しただけで終わらない継続性を持ったための、相互の助け合いや交流の担い手ネットワークを立ち上げる。

養成塾の受講生、地域コミュニティの担い手たちの成果として、様々なことが実現し始めています。それぞれの町会や自治会での力強い活動、受講生同士での盆踊りグループの立ち上げ、町会・自治会・NPOの垣根を超えたコラボレーション、などなど。受講生の取り組みの現在は、次のページからいくつかインタビュー形式で取り上げています。

そして、その活動の継続をし続けていく中では、難しい壁にぶつかったり、モチベーション

を失いかけてたりすることもあります。しかしネットワークの仲間たちとの横のつながりの中で、悩みを相談しあい時に情報交換や協力をしながら、単純に居心地の良い楽しい時間を共有することで、勇気づけられる関係性が続いています。塾と言いつながら、実は最も大切だったのは「学ぶ」ことではなく「つながる」ことだったように感じています。



## 受講者の感想

「さまざまな課題や想いを持った方々が集っており、毎回のグループワークにて大いに触発されました。回を追ってもややもやしたものが明確化され、最終日にはやるべきことの骨子が固まり、現在はマンションでの実施に向け具体的な取組を行なっているところです。塾の同窓生でゆるく集まる活動も行なっており、人脈・触発は継続されています。」

「連続講義やグループワークを通じ、各自の参加動機や疑問を共有したり関わり方を話し合うという機会を得られました。」

時には、グループメンバーと授業の課題から脱線してお祭り談義に講じたりもしましたが、いい出会いがありますので、多くの方にお勧めできる講座です。」

「引越しを機に自治会活動に携わる事になり、養成塾に参加しました。報酬をインセンティブとしたマネージメントとは違う自治会・町会運営により適した具体的なマネージメント手法を体系的に学べます。」

一方通行の受講スタイルではなく受講生同士のディスカッションを中心とした

講座なので、実例を共有しアイデアを出し合う過程で問題解決能力が磨かれます。自分の自治会でもすぐに活用できる、様々なヒントを得ることができました。」

「講義＋ワークショップの形で、コミュニティを取り巻く課題にどう対応するかを学ぶことができ、自分の課題に対する計画作りまで行うことができました。参加者間のネットワークが作れたのも大きな成果でぜひ参加して体感することをお勧めします。」

# 芝生育ては 地域育て

## 担い手 インタビュー

①



五期受講生 尾木和子さん  
育てる芝生 イクシバ！  
プロジェクト代表

### 〈園に赤トンボがとぶまで〉

子ども二人が通った幼稚園の園庭には、長男の通園時代、ゴムチッププウレタン舗装が使用されていました。夏場は日光で高温になり、地面から近い子どもたちにとって熱いのではないかと感じていました。しかし都心での子育てとはこういうものかと最初は諦めていました。

次男の通園時代、たまたま東京都で初めて校庭全面を芝生化したという小学校を親子で訪ねることがありました。学校と保護者との協働で育てられている鮮やかな芝生を目にした子どもたちは、すぐに靴を投げだし裸足で駆けまわりました。踏みしめるたびにバツタが飛び交うその光景は、まさに楽園。教育の場にこんな場所があるなんて！と心の底から感激しました。

私は、芝生化した小学校が公立だったことから、「うちの子どもの通う公立幼稚園・小学校もできるのではないか？」と思い立ち、芝生化を目指し無邪気に声を上げ始めました。すると、幼稚園ではまもなく園庭改修があることや園長先生が芝生化に興味を持たれていることが分かったので、芝生化した小学校とのQ&Aを繰り返し返しながら芝生化につい

ての声を集め続けました。

しばらくして園長先生を介し、造園業の方と話す機会が設けられました。そこで、芝生の維持管理をすることが最も重要であり、また、そのことが芝生化を進める上でネックとなることも分かりました。芝生はそこに敷いて終わりではなく、最も大切なのはその後の手入れです。園児が見守る中、保護者が園庭で芝を刈るなど、芝を守っている光景が目につかびました。

芝生化した小学校の事例を学び、先生や保護者でまずは「芝ボラ」という準備組織をつくり(その記録ブログのタイトルが「夢見る芝生」といいます)、行政への申し入れもしました。難航することもありましたが、どうにか園庭の半分の芝生化を実現することができました。

そしてその秋、赤とんぼがやってきて、園児全員が捕まえようと小さな園帽子を手びよんぴよんジャンプしている姿は、今も忘れられない光景です。

### 〈葛藤〉

しかし、やがて自分の子の通う幼稚園の園児だけが恩恵をもらっていることに居心地の悪さを感じるようになっていました。

待機児童が社会問題化し、幼稚園近くのビルにも数々の託児所や保育園ができましたが、園庭がなく、近隣のコンクリート公園で遊ぶの目にしていました。そんな子どもたちにも芝生の園庭を開放できないか?と思いつつ、残念ながら実現することはできませんでした。

私ももやもやした思いを抱えながら、息子たちの卒園後もOBとして芝生の世話に関わり続けました。

### 芝生育ては地域育て

次男の卒園と時を同じくして、黎明橋公園が芝生広場に改装されるという話が飛び込んできました。二千平米くらいの公園を芝生にするというのです。

「幼稚園での芝生の経験を活かしてみませんか?」と声がかかりました。公園なら多くの子どもたちが来てくれます。やらないという選択肢はありませんでした。

自分一人では無理なので、幼稚園時代のママ友の助けを借りながら、団体を作りました。「育てる芝生イクシバ!プロジェクト」と名付け、公園近隣の町会・自治会の方と協働し

て芝生維持管理を行うことになりました。公園を管轄する方々も、毎週の芝刈り作業などに驚かれていましたが、区民のボランティアで実現させるやり方を理解してくださいました。

当時の公園は芝生に適した水捌けなどの設備がなく、表面の砂は貝殻もいっぱい混ざっていました。赤ちゃんがハイハイしたら怪我をする可能性があったため、作業の最初は貝殻集めをしました。次に、水捌けが悪く雨で水没する場所は、芝生がうまく育たないため、スコップで掘り起こし土壌改良をしました。雨の中自力で土を入れ替えたりしているうちに、町会・自治会の方々に私たちの本気度が伝わり一丸となれたように思います。

こうした経験を経た後に、私は担い手養成



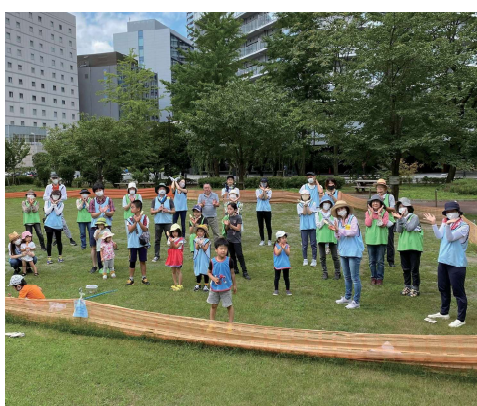
塾に参加しました。担い手養成塾では、「理念を大事に」と講師の方がよくおっしゃっていました。活動では、講義で学んだことを守りながら、芝生と共に、人々の輪をさらに広げていきたいと思っています。ブログ「夢見る芝生」から始め、やがて「夢を見るのはやめて、育てよう!」に進化をし、それから八年が経ちました。芝生を育てているつもりが、実は地域も育っている:今、そんな実感があります。

⑤ 伺ったこれまでの流れを通して、この活動がとも鮮やかに「共益」から「公益」に移行されてきているなと感じました。活動の範囲がパブリックスペースへと発展している様子が受け取れました。

そこまでやるの？という人がいる反面、共感してくれる人もいます。そして、私だけが良いだけじゃなく皆が良いほうがいい、という公共性ができてきて、人がそこにシフトしていくという自然の流れができていますよね。芝も育つけれど人も育っている。

⑤ 育つ過程では人が離れていたりもするんです。自分の子どもが公園で遊ばない年齢になって離れたら、世間体を気にして参加できないと言われたり。でもそれはそれでいいんです。芝は生き物だから手間がかかるし、雨が降れば心配にもなる。そこが面白いですし、ボランティアだからこそ損得抜きでとことん取り組める。最終的には、芝生に魅せられた人が残るのだと思います。

ここはPTA的な定例活動でもなく、動員もしない出欠も管理しない。みんな日々都合もありま



すし、一年に一度の参加でも、毎週参加でも参加頻度もその人次第です。仲間です。実際に体験してみても、純粹に芝育てが性に合う人が集っているみたいです。

⑤ 人間が素直にコミュニケーションを取ろうとすると、対面で話すことだけが正解とはいえないですよ。間に焚火があったほうが良いように。芝生が人の媒介の役割を担っているのかもしれないですよ。

⑤ それはあると思います。雑草取りなんて下向いて面と向かい合わない作業です。それに土を触るといのはなかなか癒し

にもなるんですよ。特に今のコロナ渦でネット漬けになりすぎたと、土を触る＝放電しにくるといいう人もいます(笑)

⑤ 今後の野望はありますか？

⑤ 昨年、活動七年目にして令和元年度公益財団法人東京都公園協会賞奨励賞をいただきました。七年でいただくのはあまり例がないそうです。住民が手間のかかる芝生を育てているのも珍しいそうです。

うちのボランティアは、できる人ができる時にできる分量を愚直にやる！でやっています。感謝されたいからとか思うと邪になるので、好きでやる。活動は強制じゃないし、やめたときにやめられる。結果、残るのは同じ思いの人。適度な自由があるから関わる方も増えてきたのだと思います。今、イクシバ！には新しく引越してこられた方が沢山参加してくれています。古くから町を作ってきた町会・自治会の方々と、新旧区民が手を携え、この公園に芝生のある環境を続けていきたいという同じ思いで活動しています。赤ちゃんから八五歳

までの多彩なグループです。そしてつい最近！つくば市の方から芝生を育てるコミュニティをつくりたい、ノウハウを教えてくださいませんか、と連絡がありました。イクシバ！プロジェクトがつくばに飛び火して、妹分イクシバ！「ができたのです！こんな展開ってあるんだな。芝生育ては楽しいからきつと根付くと思います。便利な中央区に住んで二十年以上ですが、それを享受しながらも、私は真の豊かさを利便性の外に求めています。「豊かな環境」をこれからも作っていきたくと思っています。



⑤ 五井 刈 尾 尾木さん

# 視覚障がい者と 「頑張らない」ヨガ を一緒に

くじいろいろヨガく



六期受講生 大竹淳子さん  
にじいろヨガ代表



にじいろヨガの最強のサポーター... コミュニティヨガトウキョウの運営メンバー 左から 井本江美さん(五期)・小澤津奈子さん・小澤理央子さん(三期)・大竹淳子さん(六期)

## 視覚障がい者と 「頑張らない」ヨガとの出会い

二〇一五年春、視覚障がいのある友人に点字で手紙を出したいと思いつき、点字を学べるボランティア講座に参加しました。そこでは点字以外にも、ガイドヘルプ、音訳、映画の副音声の講座など、目の不自由な方々に向けた様々なサービスを学ぶことができ、生活のすべてを音声で表現することを新鮮に感じました。目の不自由な方々との交友関係も広がり、楽しく学んでいました。

ちょうどその頃、私はヨガにも熱中していました。ヨガは「頑張らないで」「今の自分と向き合いなさい」と教えます。以前の私は、仕事上の売上、利益、効率、納期など、数値目標にとらわれ、見栄を張って精一杯頑張っており、自分本位な生活をしていました。しかし、ヨガの価値観・世界観に出会い、次第に利他の心も芽生えてきました。頑張らずに自分のペースで取り組めるヨガは、視覚障がいと相性が良いのではないかと気づき、いつかは目の不自由な方ともヨガを一緒に楽しみたいと強く望むようになったのです。

## 視覚障がい者が一人で 楽しむことができるヨガ

人間は、情報の約八割を視覚から得ている



二〇一八年六月三〇日勝どきコミュニティギャラリーで(目が不自由とは思えない見事なポーズです!)

といわれています。視覚障がい者にとって、その約八割の情報を補うのが、点字や音声ガイドダンス、ガイドヘルパーの存在です。視覚障がい者が身体を動かすには、例えばランニングであれば伴走者、その他のスポーツならヘルパーが必要です。しかし、ヨガの場合は的確な音声ガイドがあれば、一人でも充分身体を動かすことができます。それも、畳一枚分のスペースだけあれば、という手軽さで。



ヨガを日常生活に取り入れることで、転倒や骨折のリスクを軽減する効果が期待され、また心の調整ができるため、うつ病状態にある方にも効果的であるといわれています。

## 念願の「にじいろヨガ」をスタート

二〇二六年二月、目の不自由な方も一緒に、ヨガを楽しめる会が誕生しました。「にじいろヨガ」と名前をつけ、日本橋の新設クリニックの待合室で開始。毎週土曜日に開催してきました。その後、勝どきにあるマンシヨンのコミュニティ・ギャラリーに会場を移してからも継続して開催し、目の不自由な方々とヨガをした時間は、二〇二一年五月末時点で、延べ約二百時間となりました。



二〇二二年五月会場に向かう視覚障がいの方とガイドヘルパー

## コミュニティヨガトウキョウ(CYT)の支援で全国展開へ

二〇二〇年四月の緊急事態宣言発令後は、オンラインに切り替えてヨガレッスンを提供しています。

同年一〇月からは、同じマンシヨンで活動しているコミュニティヨガトウキョウ(CYT)の強力な支援を得て、土曜日に加え木曜日の夜に、「にじいろパジャマヨガ(三十分)」も

始めました。オンライン配信は六十回以上、参加者は延べ八百人に及びます。

ヨガをより日常的に楽しんでもらえるように、二〇二一年六月からは、さらに火曜日の夜も加え、毎週三回配信をしています。コロナ禍という逆境でしたが、CYTのサポートのもとオンライン開催としたことで、近隣だけでなく遠方からの参加者も増えました。ささやかな活動が全国配信という大きな活動に広がりました。

「身体も心もスッキリした」「頭痛に悩んでいたが、ヨガで軽減された」「分かりやすい説



明で、目が不自由でも安心して参加できた」など、参加者からの感想がとても励みになります。毎週開催であることや、レッスン前後に全国の参加者同士でおしゃべりできる点も、楽しいと評判です。中には、「参加当初は初心者だったが、今ではマットを購入して毎回参加している」方や、「聖火ランナーに選ばれたので、ヨガで身体を調整している」方もいます。

## 担い手を増やしていきたい

これまでは一人で活動してきましたが、養成塾で「人を巻き込むこと」を学びました。養成塾メンバーに協力を呼び掛けたところ、同期がオンライン配信を手伝ってくれることになりました。今後は担い手を増やして徐々に活動を広げていきたいと思っています。コロナ前に開催していた、コンサート同行や食事会、クリスマスパーティーなど「にじいろヨガ」参加者向けの楽しいイベントも再開したいと思います。

\* にじいろヨガ

<https://keke671.wixsite.com/rainbow>

\* コミュニティヨガトウキョウ

<https://tttyogacommunity.wixsite.com/yoga>

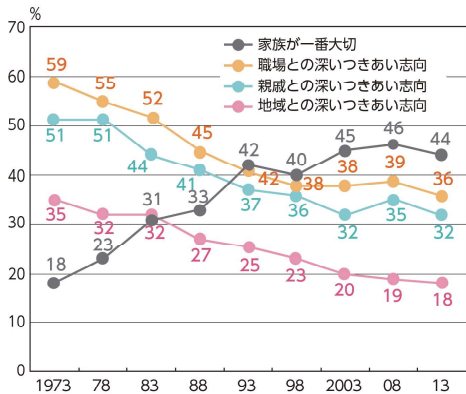
# コミュニティはなぜ大切な地縁の進化の方向性

そもそも、「つながり」や「コミュニティ」はなぜ大切なのでしょうか。

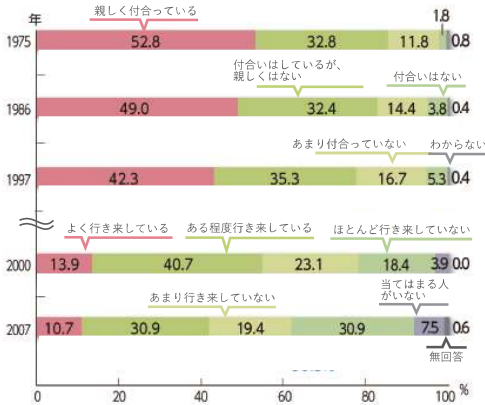
日本の社会構造は戦後に大きく変化しました。都市部への人口の大移動が発生し、農村社会から産業社会へと移行し、日常の生活に関わるテクノロジーも劇的に進化しました。一方で、縁やつながりは大きく希薄化・弱体化し続けています。(※1)

「縁」には血縁・地縁・社縁などがありますが、特に「地縁」の弱体化は非常に顕著で町会・自治会への参加頻度や近所づきあいの程度の減少に現れています。(※2・3)

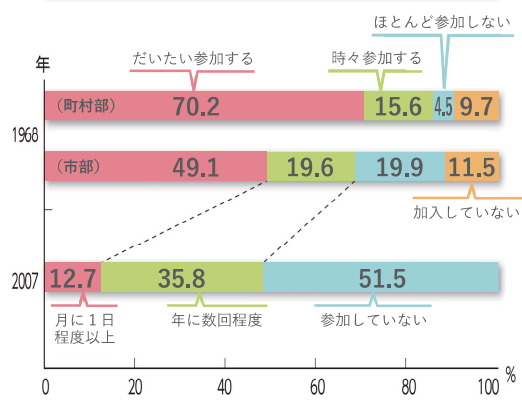
その要因については様々な議論がなされていますが、私は「便利になって人と関わらずに生活していけるようになった」とことと無関係ではないと考えています。かつて、地縁とは生活に不可欠なものでした。



希薄化する親戚・地域・職場とのつきあいと  
高まる家族の大切さ(※1)  
出典：内閣府の「住民自治組織に関する世論調査」(一九八八年)内閣府の「国民生活選好度調査」(二〇〇七年)を加工して作成



近所づきあいの程度の推移(※3)  
出典：内閣府の「社会意識に関する世論調査」(一九七五年)内閣府の「国民生活選好度調査」(二〇〇〇年、二〇〇七年)を加工して作成



町会・自治会の参加頻度(※2)  
出典：内閣府の「住民自治組織に関する世論調査」(一九八八年)内閣府の「国民生活選好度調査」(二〇〇七年)を加工して作成

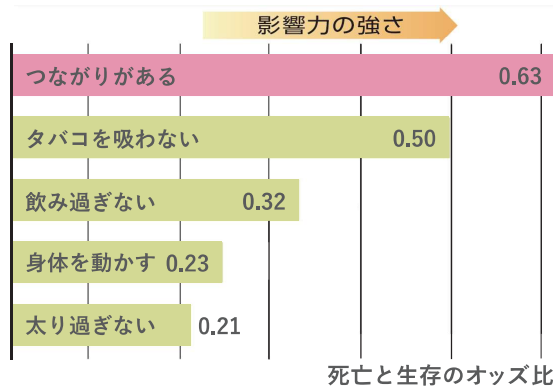
ムラ単位で支えあい、隣人と助けあいながら暮らす必要性があった時代とは違い、現代社会では困った時に「誰かに頼る」のではなく「お金を払ってサービスを受ける」ことが第一の選択肢です。移動や転居は容易になり、情報収集の手段に溢れ、ほしい物は家まで届けてもらうことが可能です。ひとりで生きていくことが可能になってしまった、血縁や地縁の強制力が弱体化した現代社会と言えるでしょう。

孤立する個人が増え、孤独死、児童虐待、うつ、自殺といった社会課題は複雑化し続けています。しかし、テクノロジーは良くない、昔に戻ろう、ということをお願いしたいのではなく、ありません。そうした時代の変化が背景にあるからこそ、「あたらしいコミュニティのあり方」が求められると考えています。

つながりやコミュニティは不要になったから希薄化した

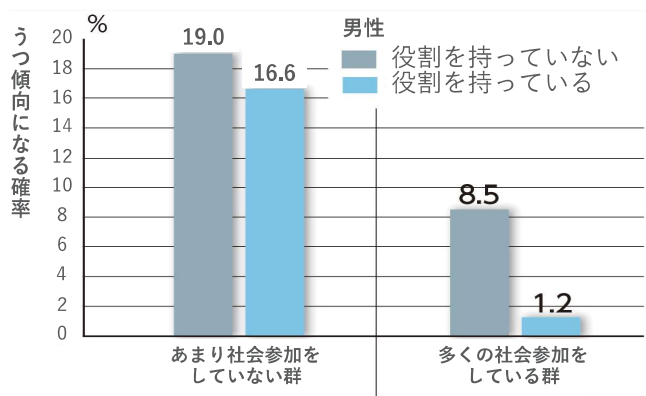
のではなく、むしろ人の健康や幸福にとって非常に重要なものであり、多くの研究によって科学的に立証されています。(※4・5)

寿命に影響を与える要因(※4)  
出典:「友だちの数で寿命は決まる」(石川善樹二〇一四)を加工して作成



情報収集や移動の手段が発達した現代だからこそ、数ある選択肢の中から「自分の求めるつながり」を能動的に探し出すことができる環境が求められます。家族や会社、学校だけではなく友人、NPO・ボランティア

社会参加とうつのリスクの関係(※5)  
出典:「愛知老年学的評価研究」日本福祉大学健康社会研究センター(二〇〇三-二〇〇六)を加工して作成



サークル、そして地域コミュニティ。あたたかい居場所、心のよりどころがあつてこそ、個人の孤立を防ぎ、心豊かに暮らすことができるのです。かつての地縁とは、生活に必要な不可欠で、それ無しでは暮らしが成り立たないからこそ「強制縁」として位置付けられ、家族同様の当たり前存在でした。

しかし、その強制力が薄れた現代社会においては、多様な「選択縁」のひとつとして生まれ変わる必要があるのだと思います。

では、そのようなあたらしい地縁を生み出す、地域コミュニティの運営者・担い手としてはどのように変化・進化すれば良いのでしょうか。

まだまだ試行錯誤・摸索中ですが、様々な地域に関わる中で、ヒントや糸口となるような要素は少しずつ見えてきました。

- 仕事や家庭の状況に合わせて活動できるような、多様な関わり方をデザインする
- 楽しい・関わりたいと人を惹きつける、コミュニティの入り口となるイベントを企画する
- 様々な団体・人との横のつながりを持ち、活動のコラボレーションを促進する
- なんのための地域コミュニティなのか、共通の目的・理念をつ


くる

■ やらされ感を持たれない、能動的に選べる役割や発言しやすい会議の場をつくる

■ ふと仲間の顔を見たくなる役員や運営メンバー同士の居心地の良い関係性をつくる

そして何よりも、地域コミュニティの活動を「主体的に」「楽しんで」継続する担い手の存在が最も大切だと感じています。そして「地域コミュニティの担い手養成塾」を通して、思いのある担い手は地域にまだまだいるという希望を持つことができました。これからも、みなさんの背中を押せるような学び・気づき、モチベーションを継続できるようつながりを生み出す、養成塾の運営を粘り強く続けていきたいと思っています。

五井利明  
養成塾プロデューサー  
NPO法人CRファクトリー 副理事長



## 未来につなぐ“都市型地縁” コミュニティの担い手の想い ⑤

第5号

令和3年 8月 発行

刊行物登録番号 3-027

[ 事業に関してのお問い合わせ ]

中央区区民部地域振興課コミュニティ支援係

メール : tiiki\_01@city.chuo.lg.jp

電話 : 03-3546-5337

[NPO 法人 CR ファクトリー]

ホームページ : <https://crfactory.com/>

メール : [info@crfactory.com](mailto:info@crfactory.com)