

寄附付きの新たな電報台紙
書道アート電報

「夢・つなぐ」

NTT東日本・西日本が提供している、電報サービスの商品として、寄附付きの電報台紙が発売になりました。また、この電報台紙は、塩山ファクトリーで製作している手漉き紙を商品の一部として採用いただいております。社会福祉への貢献を、電報が架け橋となって繋ぎたい。そんな想いを込め、私たちは「夢・つなぐ」と名付けました。なお、本商品の売上げの一部は、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会様への寄附を通じて、障がい者スポーツの普及・強化等に役立てられます。結婚のお祝いや人事等のビジネスのお祝いでもぜひご利用ください。

●商品紹介



●製作工程

原料は、製紙工場で廃棄される規格外の紙パック。アルミやフィルムの外装を剥ぎ、薬品を使用せず、水で攪拌したあとに、木枠の中でため漉きをします。

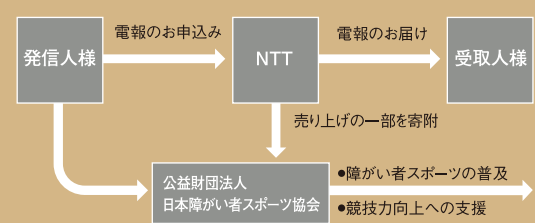


●寄附について

公益財団法人日本障がい者スポーツ協会様への寄附を通じて、障がい者スポーツの普及・強化等に役立てられます。具体的な取組みは同協会ホームページをご覧ください。

公益財団法人日本障がい者スポーツ協会
URL: <http://www.jsad.or.jp/>

●電報のお申込みとお届けから支援までの流れ



電報のお問い合わせ・お申込みは >>>>

電話 局番なしの115番
受付時間:8:00~22:00(年中無休)

インターネット

電報 夢・つなぐ

検索



パラリンピック、
「出る」と決めなきや、
出られないよ、男澤さん。

写真:河野 豊

対談 有森裕子(女子マラソン五輪メダリスト)× 男澤洋子(NTTクラリティ)

視覚障がい者マラソンに積極的に取り組んでいるNTTクラリティの男澤洋子。憧れのランナー、有森裕子さんに話を聞いた。飛び出してきたのは、障がいのある、なしはまったく関係ない、真剣勝負の話。

スポーツ嫌いが、視覚障がいになって走りはじめた

有森 さて、何から話しましょうか(笑)?
男澤 そうですね(笑)。前回(2015年7月に行われた、NTTクラリティが運営するポータルサイト『ゆうゆう』のインタビュー)でうかがうことができなかった「マラソンをはじめたきっかけ」からでいいでしょうか。私がはじめたきっかけは、すごく単純なことでした。高校生の時に網膜剥離にかかって、徐々に視力が低下してきました。今ではまったく見えないわけじゃない「弱視」になります。今ではまったく運動は好きではなくて、中学校では吹奏楽部でしたし、高校の時は、早く帰宅できるから、お茶・華道部にしよう、とか、そういう感じだったんですけど、見えなくなってから、なにかできることはないかと探していたんです。そうしたらたまたま、代々木公園で伴走の人と歩いたり走ったりできるクラブがあるって聞いて。やっぱりひとりじゃなにもできないと感じていたので、一緒に歩いてもらったり、走ってもらえるのなら、安心してできるかなと思ってはじめてました。最初は本当に、週に1回行くか行かないかくらいの頻度

で、レースも年に1回出るか出ないか。今では、週に3回は走るようになって、レースもかなり出るようになりました。それでも、年に7回とか8回ぐらいですけど。どんどん走って楽しいと思えるようになってきました。記録が伸びると、うれしいですね、やっぱり。
有森 スポーツはまったくやっていなかったんですね?
男澤 はい、まったく。
有森 移動する怖さ、みたいなものはなかったんですか?
男澤 そういのは特になかったですかね。移動とかは1人でできるようになっていましたし、代々木の駅で待ち合わせをしているので、そこに行けば、伴走の方が連れていてくださいますから。

笑顔のゴールインにあこがれてマラソンの道へ

有森 私の場合は、マラソン自体には大学4年生のころから興味を持ちはじめました。私が高校生くらいの時、ちょうどロサンゼルスオリンピックに増田明美さんが出場して、注目を集めていました。ニュースでも大きく報じられて、でも

その時は、マラソンってなにが苦しそう競技だな、というイメージが強くて。「すごい」と思いながらも、自分でやってみよう、という気持ちにまでは、なっていませんでした。そのイメージが一変したのが、大学4年生の時でした。ソウルオリンピックでロサ・モタ選手が優勝したんですけど、彼女がね、満面の笑みでゴールインしたんですよ。マラソン選手が満面の笑みでゴールインしたレースを見たのは、その時が、たぶんはじめてでした。そのインパクトが強くて、こんなに感動してゴールできる場所に、自分も行ってみたくて、強く思うようになりました。長距離をやっていたから、マラソン、そしてオリンピック出場とイメージが繋がって、マラソンをやりたい、と思うようになりました。あのゴールシーンがなければ、私はマラソンをはじめていなかったでしょうね。
男澤 当時も東京国際女子マラソン、大阪国際女子マラソン、名古屋国際女子マラソン(現・名古屋ウイメンズマラソン)など、国内でも女子マラソンの大会は開催されていましたけど、出場したり観戦したりはなさなかったんですか?
有森 なぜかあまり興味がわきませんでしたね。どうしても苦しうに見えてしまったのかもしれない。そのイメージを変えてくれたのが、海外の選手。表情が豊かで、走っている姿から、楽しんでいる感じ、充実感がすごく感じられました。マラソンの魅力を強く感じる事ができたのは、あの

当時、圧倒的に海外の選手からでした。アスリートとして、憧れがありました。

男澤 なにか違うんでしょうかね？

有森 うーん。なにか違うんでしょうね。スポーツをするもとの動機というか、思いが違うのかもかもしれません。

男澤 そのソウルオリンピックの時、すでに有森さんは日本の長距離界で実績を残していらっしゃったわけですよね？

有森 いえいえ、実績なんて、まったく。高校の時はまったく無名で、大学でもそれほどの成績は残せませんでした。大学を卒業してからなんです、私は。ソウルオリンピックをテレビで見た時には、オリンピックを狙えるような選手ではありませんでした。

男澤 そうなんですか？



て、とにかく学校の先生になるために、なにか得意な教科があればいいか、それくらいの考えでした。

男澤 でも、マラソンを本格的にはじめてからは、やっぱりものすごい量のトレーニングをされたんですよね？

有森 それは確かにそうですね。私は、大学を卒業して、実業団に入って、さらに1〜2年間があって、「やっぱり自分はマラソンに向いているんじゃないか」と思って、それからマラソンの練習をはじめたんです。

男澤 「向いている」ってどういうことですか？「走りやすい」とかそういうことでしょうか？それとも、マラソンが楽しかったから、自分に向いてるって思ったんでしょうか？

有森 うーん。マラソンって、我慢すればいい、というか、「やればいい」競技なんだ、って思ったんですよ。やればやっただけ結果がでる。技術でもなく、持っている素質でもなく、やればやっただけのことが結果にだせる。とてもわかりやすいと思ったんです。

私は身体的に恵まれているわけでもないですし、走りの技術に素質があったわけでもない。ですから、やることをやれば結果がでる、っていうのが「一番やりやすかったんです。しかも、それは1人でできる。自分自身が練習をすれば、自分がやりたいと思う気持ちさえあれば、結果が出

「やればいい」競技だから向いていると思った

有森 陸上を本格的にはじめたのは、高校生になってからです。もともとは、中学の運動会で800メートル走を走ったのがきっかけです。別にどの競技でもよかったんですけど、たまたま800メートル走に空きがあったんです。そして、とてもいい走りができた。自分でも手ごたえがあったし、結果が出たってことが、やっぱりうれしくて。「これができるかもしれない」と思って、高校で陸上部に入って。

ただ、まったく技術は身につかず、成績もずっと鳴かず飛ばずで。大学で陸上を続けたのも、体育の教員になればいいと思ったからなんです。体育の教員でなくてもよ

有森 私、現役時代も、今も、走ることを好き嫌いで考えたことがないんです。好き嫌いで物事を考えすぎると、時間がかかってしまう。それに、失ったとき、ショックが大きい。よく、「走るのは好きですか？」と聞かれるんですが、好きか嫌い、考えたことがないんです。ただ、一生懸命、がんばれることがあるのは、とってもいいと思う。私にとって、たまたまその対象が「走る」ということだった。そういう出会いですね。まれなケースかもしれない。

日常生活の中で、いかにマラソンを意識できるか

男澤 現役時代の有森さんの練習についてお聞きしたいんですけど、ものすごい練習量だったと思うのですが、どういった練習をしていらっしゃったんですか？

有森 たぶん練習の方法や種類は、それぞれ色々あるんです。ただ、私自身気をつけていたのは、練習以外の時間でどう神経をつかって、気を抜かずに過ごすことができるのか、ということ。練習がきちんとできるっていうためには、日常生活で意識をすべきことは、すべて徹底的にやっていました。もちろんヒールは履かないですし、夏・冬は冷房、暖房は避けていましたし。関節を冷やしてはいけないとか、練習よりも日常生活の方が、圧倒的にいろいろなことに意識を持っていましたね。

男澤 食事でもですか？

有森 もちろん。食事はいちばんですね。だって、食事がちゃんとしないと練習できないですから。特に夏場は疲れやすい。走る距離が長いと、内臓が疲れてくるんです。でもそこで食べることができないと、もっと練習ができなくなってしまいますから、なんとしても食べなきゃいけない。食べるのも練習でしたよね。男澤さんは、食事はどうされてるんですか？

男澤 まったく普通です。普通の食事、ごはんも食べますし、パスタも食べますし、なんでも食べます。甘いもの好きだから食べます。なにか調整しているっていうことはないです。

有森 自分で作っていらっしゃるんですか？

男澤 はい。一応、自分で料理するんですけど「一般の市民ランナーだったら、そんなに気をつけることもない」っていわれて。もっと上をめざしている人は、炭水化物の摂り方とか、タンパク質は、とかいろいろと工夫されていると聞くのですが、私のレベルでそこまでなくてもいいのかな、とっていました。でも、逆に、そこからはじめていったほうが、タイムの短縮に関係してくるのかもしれないですね。

有森 もし、男澤さんがパラリンピックをめざすのだったら、やっぱり練習量も増やさなきゃいけないでしょうし、そうすると当然、食事にも気を使った方がいいと思います。基本はしっかり食べて、しっかり出して、でいいですから、あまり神経質になることはありません。ただ、今後は練習量を増やすための食事を意識しないと。練習するために食べる、という意識を持てるかどうかです。

男澤 練習のこともお聞きしたいのですが、たとえば夏の暑い時、距離を走る方がいいのか、短い時間でインターバル走的なことをやるのがいいのか、どうでしょうか？

有森 走ることだけが、練習ではないですよ。無理に暑い時間に走らなくても、たとえば、一日おきに朝の涼しい時間に少し走って、あとは筋トレや体幹トレーニングなどのサイドトレーニングをしっかりやる、という日を入れてもいい

でしょう。筋トレはしていらっしゃいます？

男澤 やってないんです。本当は体幹などは鍛えた方がいいと言われてるんですけど。

有森 筋トレのような補強系のトレーニングは、絶対にしておいた方がいいです。筋肉量をある程度増やそうと思うと、やっぱりタンパク質をとらなきゃいけない。動物性・植物性両方をバランスよく、たとえば朝と夜にわけてきちんと食べるとか、食事でも考えなくてはいけません。ご自身で作られるのであれば、自分の練習量と、練習の内容と、それに見合うタンパク質の量と種類、動物性か植物性か、それが魚なのか肉なのか、常に考えて作る。食べた翌日の練習はどんな感じだったのか、データは自分で蓄積していく。体調や体重の変動とか、そういうものをデータ化していく必要があります。そして調子のいい時をおぼえておく。これを基準にして、調子の変動をどのくらい少なくできるか、そういうことに、少しずつ取り組まれた方がいいと思います。

「なんとなく出たい」はなんとなくのまま終わる

有森 男澤さんが目指しているのは、リオ・パラリンピックじゃなくて、2020年の東京パラリンピックですか？

男澤 はい。でもまだ全然、狙えるレベルに達していません。女子の視覚障害のマラソンは、来年のリオから正式種目になったばかりなんですよ。

有森 国内はトップはどのくらいなんですか？

男澤 いま日本の女子で一番速い方は、福岡にいらっしゃる道下美里さんで、「サブスリー（3時間以内）」のタイムを持っています。道下さんは、おそらくリオ・パラリンピックの代表に選ばれたと思います。

有森 日本代表は、まだ全員は決まっていない？

男澤 道下さんは決まっているとは聞きました。視覚障害の女子は、3時間30分を切らないと、強化指定選手に選ばれないんです。私はまずそこが目標になります。



有森 ご自身のベストタイムは？

男澤 3時間39分です。

有森 速い！じゃあ、もう強化指定選手はいけるんじゃないですか？大丈夫。

男澤 いま私の伴走をしていただいている方が、サブスリーの方で、「強化指定選手を目指そう」と言われています。私があとどれだけ走れるかだと思います。

有森 9分ではなく、10分、15分くらい縮める気持ちが必要だと思います。そうすると、やっぱり筋トレと体幹トレーニングはされた方がいいですね。最後は、上体の腕ふりが決め手になりますから。

男澤 終盤でだんだん足が痛くなるのですが、伴走の方には「練習不足」と言われました。

有森 上体が弱いからです。全部下半身にまかせてしまっているから。上体がぐっと強くなって、重心がぐっと上がれば、足の負荷っていうのはどんどんかからなくなるわけですよ。だから、走ることに上体は鍛えないと。上体の存在って、走りにも凄く影響すると思います。そういうイメージ持って筋トレをすることが大事だと思います。これから、やれることは山ほどありますよ。

男澤 それに、練習以外の時間の意識を変えることも必要ですね。

有森 そう。あとはもう自分の目標意識だけです。「なんとなく出たいな」では、「なんとなく」のままで終わります。これは、明確です。絶対出たいと思ったら、自分でやるようになります。出れないんじゃないって、出たいと思っているかどうかだけです、本当に。

パラリンピックに出られる。こんなチャンスは二度とない

男澤 有森さんは、マラソンをはじめられた時からその意識なんですか？

有森 いや、そんなこともないですよ。だんだん世界に近づけるんだなって思ったのは、2度目のマラソンの時ですよ。大阪（国際女子マラソン）で日本記録を出して、はじめて世界大会に出場することになったのですが、その時の世界陸上は東京でした。すごいラッキーだったと思います。そうなった時からですよ、だんだん現実味を帯びてきたっていうか。男澤さんが、パラリンピックを目指そうかな、って思った瞬間ってありますか？

男澤 やっぱり、視覚障害の女子マラソンが正式種目に採用された時ですかね。一生に一度のことじゃないですか。パラリンピックとか、大きな舞台に出れるなんていうチャンスなんてそうそうない、と思って。自分がどこまでできるかわからないんですけど、でもチャレンジはしたい、出たいっていう風に思います。そのためには本気で練習に取り組まなければならないけれど、でも、私が視覚障害者にならなかつたら、オリンピックやパラリンピックなんて、もっと遠い存在だったと思うんです。もししたら私も出られるかもしれない。だったら、チャレンジしてみたいんです。

有森 出てください。遠いものだと思ってしまえば遠いものになってしまいます。本当に自分の考え方だと思いますよ。私がどうかじゃなくて、男澤さんがどう思うかだけなので。人から言われたことってあんまり行動につながらないんですよ、結局は、自分が納得して自分が決めて、意志を持ったことだけが、形になっていくので。

東京じゃなくてリオを目指しましょう！

男澤 いま伴走していただいている方は今年65歳になるんですけど、ずっと一緒に走ってもらっていて、ベストタイムも出しているんです。その方とパラリンピックに行けるかどうかはわかりませんが、でも一緒に行きたいっていう思いはあります。

有森 それは絶対に、一緒に行った方がいいですよ。

男澤 リオまでには、私は間に合わないと思うんです。そうすると次は2020年になってしまいます。

有森 代表選手の人数は、1人だけ？

男澤 そんなことはないと思います。これからのレースで、

だんだん決まっていくんじゃないでしょうか。

有森 男澤さんの、次のレースは？

男澤 11月の「大田原マラソン」を目標にがんばっています。

有森 じゃあ、そこで狙っていきましょう。もう自分でそう決めるか、それだけです。迷っているなら、迷った結果しか出ないんです。厳しいようですが。大田原マラソンで絶対に記録を出すんだ、と思わないと。

他の人はどうでもいいんです。誰が選考に選ばれるかと



か、強化指定選手になるかとか、どうでもいいんですよ。ただ自分が3時間30分を切れば、可能性が出るわけですよ。それでいいんです。「大田原で自己ベスト」という目標をパートナーとすり合わせて、むしろパートナーを引っ張って「私、絶対行きたいから連れてってください」と。言うか言わないかでですね。

オリンピックなんて、本当にそうなんです。行きたい人は山ほどいます。最終的に形にできるかできないかは、自分の意志の強さだけなんです。

男澤 マラソンは孤独なスポーツ、ってよく言うじゃないですか。でも、視覚障害マラソンの場合、伴走者がいてくれて、チームプレーではないですけど、一体感がある。ゴールした時の「わーっ」っていう喜びも、1人じゃなくて、隣にも誰かいて一緒に「わーっ」ってできる、そこがいいんです。走っていて本当に泣きそうになることも、何度もあります。本当につらくて、「もう、いやだ」って思って。そうすると隣で伴走の人が励ましてくれて。「あと、もうちょっとだから頑張ろうね、辛いのは自分だけじゃないんだよ」みたいに言われて。「たしかに、そうだな」って思って。そういうことがあるから、終わった時の達成感を強く感じますし、だから私はがんばれるんだと思います。

有森 11月、楽しみにしています。ピシッと決めてくださいね。

男澤 はい、今日はありがとうございました。

ありもり ゆうこ

元プロマラソンランナー／オリンピックメダリスト。岡山県出身。就実高校、日本体育大学を卒業して、株式会社リクルート入社。バルセロナオリンピック、アトランタオリンピックの女子マラソンでは銀メダル、銅メダルを獲得。1998年NPO法人「ハート・オブ・ゴールド」設立、代表理事就任。スペシャルオリンピックス日本理事長、日本プロサッカーリーグ理事。

おとこざわ ようこ

NTTクラレティ株式会社 営業部 メディアサービス担当。宮城県出身。高校卒業後、網膜剥離が原因で視覚障がいになる。2003年、国立職業リハビリテーションセンターで職業訓練を受ける。2007年、NTTクラレティに入社し、主に障がい者・高齢者向けサイト「ゆうゆうゆう」の運営に携わる。2008年、代々木公園伴走・伴歩クラブと出会い、伴走者と一緒に走る「視覚障がい者マラソン」を始める。10キロ、ハーフマラソン、フルマラソン、ウルトラマラソン（フルマラソンより長い距離）に挑戦している。



【視覚障がい者マラソン】

土曜の朝、
代々木公園。
一緒に走るって、
こんなに楽しい

毎週土曜日、代々木公園で障がい者マラソンの練習が行われていると聞いて、訪ねてみました。集合場所はJR代々木駅改札、週末ともなれば多くの人でにぎわいますが、今はまだ朝の8時。人はそれほど多くありません。到着すると、すでに改札の前に何人かの人が集まっています。白杖を手に入っている人や「伴走」と書かれたピブスをつけている人がいるので、すぐわかります。「今日はよろしくお願いします!」とあいさつすると、さっそくどなたかから「じゃあ、この方を公園までご案内してください。大丈夫、できますよ」と言われ、参加者のお一人と一緒に公園まで。視覚障がいの方をご案内する経験は、あまりなかったので緊張しましたが、すぐに慣れ、ゆっくり歩いて7~8分の間、会話を楽しみました。聞くとその方、走るのではなく、歩くためにいらしたそうです。少し前まで



写真:岸本 剛

ご病気だったそうで、回復し、健康づくりのために歩こうと、参加しているとのこと。そう、このクラブは、マラソンからウォーキングまで、いろんなスタイルでいろんな方が楽しむことができる、そんな集まりなのだそうです。

「代々木公園伴走伴歩クラブ」は「バンバンクラブ」の愛称で親しまれるクラブ。2005年に創設し、10年間活動しています。今では1000人以上の視覚障がい者会員と、800人ほどの伴走者が登録しています。代表の沖本武さんは「事前に申し込んでもらうことで、走りたい視覚障がい者ランナーと伴走者をマッチングさせています。マッチングは大変ですけど、視覚障がいのランナーにとっては、参加すれば必ず伴走してもらえることがメリットですね」。

この日はNTTクラリティの男澤洋子と、伴走者の

奥山吉秋さんがトレーニングしていました。ストレッチをして、ゆっくりと走り出します。ランナーと伴走者は、1メートルほどの長さのロープを輪にした「伴走ロープ」を持ちあい、常につながりながら走ります。ときおり声をかけあい、ペースを確認。周回コースを、何周も走ります。「男澤さん、調子いいでしょ。どんどん速くなっています」とうれしそうなお山さんは、マラソンをはじめてもう20年のベテラン。42.195kmを3時間以内に走る「サブスリー」の実力者。男澤さんのほかに、5~6人のランナーの伴走をされているそうです。自分のトレーニングだけでも大変なのに、なぜ伴走を?とお聞きすると「一人で走る楽しさと、伴走の楽しさは、比べられるものではないです。一緒に走るって、本当に気持ちいい。つらい時は励ましあって。ゴールした時のうれしさは、大きさではなく、倍になるんですよ」。

「バンバンクラブ」では、伴走者を募集中。
「一緒に走る楽しさ」を体験してみませんか。

代々木公園伴走伴歩クラブ(バンバンクラブ)
<http://www.h6.dion.ne.jp/~okimo10/>



男澤さん(左)と奥山さん(右)

CLARTE SPORTS

みんなで、気軽に行ける山梨



写真右から管財課・課長中澤さん／NTTクラリティ社員・藤村 庁舎管理担当・長山さん

歴史ある外観を
いかしながら、
リニューアルされました



柱や壁には細かいレリーフが
施されています



昭和初期の名建築を生かしながら、
誰もが気軽に訪れることのできる県庁に
山梨県庁



「山梨の県庁にはすてきな建物があるんだよ」そんな噂を聞いて甲府に向かいました。武田信玄公像がどっしりと座る甲府駅を背に、大通りを5分ほど歩いて県庁の敷地内に入ると、真新しい高層のビルが見えました。「このことかな？」そう思いながら後を振り返ると、洋風の趣のある建物が、外壁は装飾タイル張りで、小さいながらも凛とした佇まい。ここは「山梨県庁舎別館」。昭和5年に建てられ、昭和38年に現在の本館ができるまで、県庁舎の主要建物でした。平成21年に県の有形文化財に指定され、今年(平成27年)、文化的価値を残しながら、耐震性、バリアフリーを考慮した改装が行われたそう。中に入ると大理石のエントランスホールが広がり、高い天井に声が響きます。階段はへりが丸くすり減っていて、80年の月日と思わせず。「いま、この建物の北側に庭園をつくっているところです。来年の春に庭園ができれば、駅から庭園と庁舎を歩いて甲府城公園まで渡れるようになります。誰でも自由に入れるオープンな県庁にしたいと考えています」と山梨県総務部管財課・課長の中澤和樹さん。昭和初期の西洋建築を見て、お城を訪ねる。山梨の歴史を感じながらの、お散歩にぴったりのコースです。

お問い合わせ
山梨県総務部管財課
〒400-8501山梨県甲府市丸の内一丁目6番1号
TEL:055-223-1391 FAX:055-223-1379

赤ちゃんのおむつも
換えられる多機能トイレ



点字の案内板も
設置されています



古い建物も車いすで
移動できるように
配慮されています



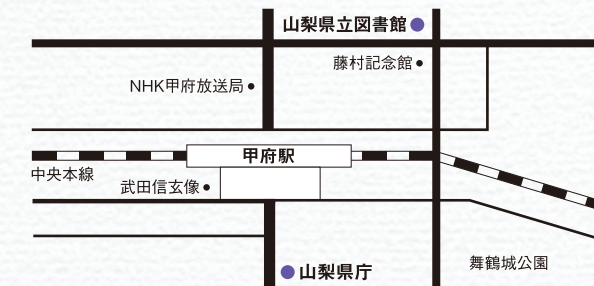
大理石のエントランスホールが
今も残ります



三階には、式典を執り行う「正庁」が、
二階には、明治時代から戦前までに貢献した
人物を紹介する
「山梨近代人物館」があり、
旧知事室も再現されています

甲府駅前バリアフリーガイド

NTTクラリティの塩山ファクトリーがある山梨県には、何度も寄りたくなるすてきな場所がありました。週末にぶらっと行きたい、山梨のおさんぽガイドです。



写真左は、県立図書館総務企画課長の小林さん

ぶどうのかごをイメージした建物。
オープンテラスには
本物のぶどう棚があります



インフォメーションコーナーでは、
交流ルームの
利用状況が確認できます



本を読まない方も、どうぞ。
ぶらりと立ち寄れる、明るい図書館へ。
山梨県立図書館



「ここが図書館？」一歩入って少し戸惑いました。ガラス張りの広い空間には、陽が差し込み、子どもからお年寄りまでたくさんの人でにぎわっています。新聞を読んだり、勉強をしたり、テラスでおしゃべりしたり。「この図書館のある甲府駅北口は、ちょっと前までとても暗くて、誰も歩いていない場所だったんですよ」と県立図書館総務企画課長の小林芳昭さん。もとは南口にあった図書館の老朽化で、平成24年に北口に移転したそうです。建て替えにあたって「誰もが親しみを感じ、人が集まる空間にしよう」という考えが前提にあった、と小林さんが教えてくれました。建築設計の段階から、いくつもの福祉関係の団体と話し合いを重ね、障がいのある方も利用しやすい空間をみんなで考えたそう。いま、年間の来館者が延べ90万人。これは改装前の5倍で、朝の開館を待つ行列ができる日もあるそうです。春の信玄公祭の際は、地域のボランティアの方が歴史の講演会を開催するなど、地域資料を生かしたイベントも随時開かれています。山梨の地域資料を見ながら、旅の目的地を決めるのもよし、カフェでお茶をするのもよし。それぞれの時間の過ごし方ができる、一度は訪れたい図書館です。

お問い合わせ
山梨県立図書館
〒400-0024 山梨県甲府市北口2丁目8番1号
TEL:055-255-1040 FAX:055-255-1042

読み聞かせ会の開催など、
子どもの読書支援に
力を入れているそうです



開放的な
吹き抜けのある館内



甲府駅からは屋根付きの
歩道で雨でもぬれずに
行くことができます



絵本がぐるぐると回る、
「絵本の観覧車」



ガラス張りの「交流ルーム」では、
講義が開かれたり、
楽器の練習をする人も



おいしい食事と飲み物を楽しみながら、 ろう者の日常に、おじゃまする感覚

サイン・ウィズ・ミー
<http://signwithme.in/>

手話が公用語のカフェがある、と聞きました。手話のできない私ですが、ちょっと緊張しながらたずねてみました。「サイン・ウィズ・ミー」がある本郷三丁目、東京大学のお膝元。有名な赤門前の通りには、古くから営業しているお店や、学生さんのお腹を満たす飲食店など、多くのお店が並んでいます。通りに面した建物の、細い階段を上って2階に、サイン・ウィズ・ミーはありました。

細長い店内の奥にカウンターがあって、そこで注文するようになっていました。手話でどうやって注文したらいいんだろう、とドキドキしていたのですが、カウンターに置いてあるメニューを指でさして注文を伝えてもいいとのこと。そうか、そうですね。よく考えたらそれで十分ですね。変に気負っていた自分がちょっと恥ずかしくなりました。注文を終え、席に戻り、店内を見回すと、厨房の中で2人のスタッフが働いています。忙しそうに立ちまわっていま



すが、声ではなく、手話でコミュニケーションしているので、静かです。それがなんだかおもしろくて、ずっと見ていました。

その間にも何組かのお客さんが入ってきます。みなさん手話ができたりするのかな、と思って見ていたのですが、ぜんぜんそんなことはなかった。ふつうにずっとカウンターに行って、慣れた感じで、指さして注文。常連さんでしょうか。席に戻ると、友達との会話を楽しんで、お客さんの、気負いのない雰囲気もとても自然で、居心地がいいんです。

私の注文したスープカレーが届くころには、店内は満席近くなっていました。スープカレーは、コクがあっておいしい。これなら毎日通う常連さんがいるのもうなげます。手話が使えらるから、とか、ろう者が働いているから、とかではなく、居心地がよくて、おいしい食事と飲み物が楽し



めるから通う、そんな雰囲気が伝わってきます。

サイン・ウィズ・ミーのオーナー・柳匡裕さんが、こう話してくれました。「『サイン・ウィズ・ミー』を作るとき、まず考えたのは、ろう者が自分の持っている力を発揮できる場所にしたい、ということでした。私はろう者ですが、私の家族もろう者です。ろう者としての生活様式・行動規範の中で暮らしています。私はろう者だけの家族で育ってきました。それが当たり前でした。今、ろう者が働こうとすると、健聴者にあわせなくてはならないことがあまりにも多い。だから、『サイン・ウィズ・ミー』には、ろう者の日常そのままを持ち込んだんです。ろう者にとってあたりまえの環境を作ることができたら、ろう者は普通に、自分の持っている力を発揮できるはず。ただそれだけなんです。」

なるほど、確かに「サイン・ウィズ・ミー」の中には、健聴者と呼ばれる私たちの日常とは少し違った、静かな時間が流れているように感じます。その時間と空間の中に、おじゃまする感覚は、新鮮でした。そんな、いい意味での「アウェー感」を楽しむことが「サイン・ウィズ・ミー」の過ごし方なのかもしれませんね。



オーナー・柳匡裕さん

「え、ここの？」取材スタッフが思わず通り過ぎてしまうほど、街になじんだ古い建物が、今回の取材場所となるレストラン「kokajiya(コカジヤ)」です。新潟県・岩室温泉。「新潟の奥座敷」として古くからある温泉街の、築100年以上の歴史を持つ古民家「小鍛冶屋」を古民家を借り受け、リノベーションしてイタリアンレストランとしてオープンしたのが2013年9月のこと。それから2年あまり、今ではすっかり岩室温泉になじむ、人気のスポットになりました。

「kokajiya」は、古民家の落ち着いた「和」の雰囲気の中で、新潟の「地の食材」を生かした食事を楽しめるイタリアン。米どころとして知られている新潟ですが、もちろん野菜もおいしいです。岩室は越後も豚の発祥地。近くには間瀬漁港や寺泊があり、海産物にも恵まれて



います。オーナーシェフの熊倉誠之助さんは「ここに住んでいらしゃった方が亡くなった時に、取り壊して駐車場にする話が出たんです。取り壊しに反対するのは簡単ですが、維持するには費用も手間もかかる。それならばと私が手を上げて、レストランとして運営しながら、建物を守ってこよう、と」。岩室の地域づくりに取り組むNPOと連携して、「kokajiya」の運営をしているそうです。

「kokajiya」は、新潟をベースに活動する三人の料理人が結成したフードユニット「DAIDOCO(ダイドコ)」のプロジェクトの一つ。「DAIDOCO(ダイドコ)」のメンバーで、主にプランニングや広報を担当している山倉あゆみさんは、こう話します。「DAIDOCO結成のきっかけは、私の妹の結婚式なんです。妹が、もともと企画関連の仕事をしていた私に、結婚式のプロデュースを丸投げしてくて(笑)。いろいろ動く中で、お料理をどうしよう、と

いう課題に行きあたったんです」。ケータリングがない。そんなときに紹介されたのが、近くで出張料理人をやってきた熊倉誠之助さん。

さらに、熊倉さんと以前から仕事でつながっていた、パティシエの佐藤千裕さんも一緒になって、ケータリングの企画を話しあううちに気づいたことは、ケータリングは「食べる空間」を作る仕事なんだ、ということ。「毎日の食卓がどんどん失われていすね。個食が進んで、家族がいてもいっしょにごはんを食べることがない。「ハレ」の場をつかって、家族がコミュニケーションをとる。そういうきっかけが食で表現できるのなら、そのお手伝いをしたいっていうのが、私たちの気持ちだったんです」(山倉さん)。ケータリングで「食べる空間」を演出する。三人共通の思いから、2010年にフードユニット「DAIDOCO」を結成しました。

ユニットを結成してみたら、ケータリングにとどまらず、さ

まざまな活動に広がりました。「シェアキッチン」は、キッチンカーで新潟県内を中心としたいろいろな場所を訪れ、食事を提供するプロジェクト。街中でも山の中でも、ビーチでも、どこにでも出張します。「キャンピングカーをつけた理由は、どこでも食空間にしたかったからなんです。新潟全部を調理室にできる」と山倉さん。佐藤さんはパティシエとしての専門を生かし「DAIDOCO青果水店」として活動している。「農産物のおいしい匂って、実は1週間ぐらいいかないんです。かき氷で、その匂の味や香りに気づいてもらいたい」と佐藤さん。

「私たちは、飲食業をやっているというよりも、食に関する仕事をどんどんつくっていているという気持ちが強いです。食べることは、生きることです。食にまつわる課題を探していったら、一生かかっても足りないくらいたくさんあります」(山倉さん)。「食」で地域を、社会を変えようとする「DAIDOCO」の活動に、これからも注目です。



「食」と「人」が集まると、なにかが起きる! 新潟発・おいしく地域を変える場所

「kokajiya」と「DAIDOCO」
<http://daidoco.net/>



左から、山倉さん、熊倉さん、佐藤さん

どうですか、このカラフルなキャンドル。よく見ると、同じ色の組み合わせはありません。そう、一つ一つのキャンドルは、手づくりでつくられているんです。ここは新潟県燕市にある「燕市社会福祉協議会就労支援センター」。この中に「つばめキャンドル」チームがあって、障がい者がキャンドルづくりに取り組んでいます。「つばめキャンドル」の取り組みが始まったのは2013年のこと。請負の仕事が多い「社会福祉協議会就労支援センター」で、自主事業をはじめたい、という思いから、仕事探しはがまりました。たまたま近くの結婚式場で使われたキャンドルをいただける、という話が舞い込んできたのですが、そこから大変。キャンドルづくりのノウハウがない職員がやってみたのですが、手作り感満載の商品は、とても売れるものにはならないだろうと、しばらくの間もったキャンドルは放置されていたそうです。

半年以上動かなかったキャンドル事業ですが、「クラレ」2号の巻頭対談にご登場いただいた、小林あかねさんとの出会いによって、再び、大きく動き出します。商品企画、デザイン、製造、販売、モノづくりのすべてのノウハウを小林さんから伝えられ、一緒になって作り上げたのが「つばめキャンドル」なのです。ろうそくのチップを作る金属の型を特注するほどの力の入れよう、本格的な製造体制の構築と、商品化を成し遂げました。

実際にキャンドルを作るところを見せていただきました。工程を説明してくれたのはスタッフのAさん。今年の

春からキャンドルの仕上げを担当するようになったと言います。ロウを溶かし、着色し、型に流し込んでバリを取り、大きさ、色を組み合わせで円錐形を作ります。最後は全体をロウでコーティングして、できあがり。かなり細かい、繊細な作業ですし、また、色の組み合わせなどちょっとしたセンスも必要です。なにより、工程を説明してくれたAさんの自信に満ちた話しぶりが印象的でした。

「人と話すことが苦手だったスタッフもキャンドルの作業を通じて、あいさつの方が大きくなったり、人に説明できるようになったりして、確実に成長していると感じます。」と話すのは、支援員の土田貴子さん。「キャンドルの作業を通じて、働いている人が、堂々と自分たちの仕事のことを説明できたり、あるいは作ったものを喜んでもらったりして、それが仕事のやりがいになる。そういう、仕事を通じた経験をどんどん積んでいってほしいんです。」



土田貴子さん

「つばめキャンドル」では、訪れた人を対象にキャンドルづくりのワークショップを行い、障がいのある人が講師としてキャンドルづくりを教えているそうです。またイベントなどの販売の場にも出て、商品の説明もすること。こうした経験を積み重ねることで、自分たちの仕事に自信を持つようになります。こうした広がり、は、「つばめキャンドル」が、自主事業であり、また作った商品に力と魅力があるからこそ生まれているのではないのでしょうか。

ご説明いたします、
「つばめキャンドル」が、できるまで。

つばめキャンドル
<http://tsubamecandle.jimdo.com/>



「エイブル・アート・ジャパン」は2000年から活動しているNPO法人で、1994年に設立された「日本障害者芸術文化協会」を前身とする団体です。東京・秋葉原にある「アーツ千代田3331」に事務所を構えて、障がいのある人のアートマネジメント事業を行っています。東京・秋葉原の事務所、代表理事の柴崎由美子さんと中谷由美子さんのお二人に、お話を聞きました。

「エイブル・アート・ジャパン」では、ギャラリー事業やショップ事業、エイブルアート・スタジオ事業やエイブルアート・カンパニー事業など、障がい者アートを切り口とした事業運営を活発に行っています。1990年代は主に全国公



募や美術館での展示会などを行っている「エイブルアート・カンパニー事業」では、一般財団法人たんぼの家(奈良)、NPO法人まる(福岡)の三者と共同で事業運営を行っています。また、今年で3年目となる、「モノづくりサロン」では、関東で孤軍奮闘していた個人クリエイターが実行委員となり、福祉施設などで作られている商品をどれだけ価値のあるものにしていくか、という取り組みを行っています。「モノづくりサロン」は、勉強会兼コミュニティとして緩やかに関わる場を作ることが重要だと考えており、運営に携わっているクリエイターたちが精神的にも自立しているのが特徴だとか。

エイブル・アートは「可能性の芸術」とも表現しますが、テレビやラジオでも取り上げられる機会が多くなってきています。それだけに、エイブル・アートの素晴らしさを世の中

誰もが関われる場を作る 「エイブル・アート・ジャパン」の活動

エイブル・アート・ジャパン
<http://www.ableart.org/>



プロモーションや展示会などを行っている「エイブルアート・カンパニー事業」では、一般財団法人たんぼの家(奈良)、NPO法人まる(福岡)の三者と共同で事業運営を行っています。

また、今年で3年目となる、「モノづくりサロン」では、関東で孤軍奮闘していた個人クリエイターが実行委員となり、福祉施設などで作られている商品をどれだけ価値のあるものにしていくか、という取り組みを行っています。「モノづくりサロン」は、勉強会兼コミュニティとして緩やかに関わる場を作ることが重要だと考えており、運営に携わっているクリエイターたちが精神的にも自立しているのが特徴だとか。

エイブル・アートは「可能性の芸術」とも表現しますが、テレビやラジオでも取り上げられる機会が多くなってきています。それだけに、エイブル・アートの素晴らしさを世の中

に伝え、障がい者の地位を高めるエイブル・アート・ジャパンの取り組みは、今後ますます社会に必要とされるのではないかと思います。

「誰も阻害されたり排除されたりしない社会の実現」を可能にするために、エイブル・アート・ジャパンが今後も活動の幅を広げ、内容の深い取り組みを広げてくれることを心から願っています。



左から、代表理事の柴崎由美子さん、中谷由美子さん