

東京から地方へ、そして地方から東京へ

山下洵子

(市民研会員、一般社団法人農・食・医同源研究センター事務局)

「もうじき定年ね。これまでいっぱい働いてきたのだから、これからは暇が一杯あっていいよね」

周りでちょこちょこそんな会話が聞かれるようになった数年前、定年後をどう過ごすかを考えるようになった。定年後を趣味や旅行などでゆったり過ごす人もいれば、現役時代と変わらず動き回っている人もいる。私はといえば、「生涯現役社会づくり学会（2015年閉会）」の会員であったぐらいだから、当然、後者。

取りあえず、定年1年前の2009年4月から、職場の仲間と「農・食・医同源研究会」という任意団体をつくり、月1回、市民を対象に公開講座を開くことにした。ネーミングに、「医食同源」という言葉があるが、「医」が先ではなく、「食」が先、その前に農業・漁業・林業など第一次産業とそれを囲む環境があるという気持ちを込めた。

講座の講師は、東京から広島へ異動して10年、その間いろいろな形でご縁をいただいた様々な分野の方をお願いした。講師料は、直前の打合せを兼ね朝食を同伴する形で朝食代と交通費をお支払することで了承してもらった。会場は、大学生にも受講の価値があると説明し、当時勤務していた大学の一室を無料で借りた。しかし、大学とは独立した活動であるから大学からのそれ以外の援助はなかったし、会費も講座参加費も無しとしたので、手弁当で諸経費も自分で負担した。

講座の初回は、80代の元看護師による剣舞で、続いてご自身の第二次世界大戦時に海軍兵士を看護した回顧談であった。2回以降は、地元の牡蠣養殖業の若者による牡蠣業の実情と地元での位置付け、地元の蜜柑農園主による1本の木に成る一つひとつの蜜柑の個性、家族にも語ってこなかった海軍兵士を看護した元看護師の語り、自称百姓による「百姓は蔑視用語ではない」という気概・・・など、多様な内容が1年間計12回披露された。

どの講師も「講義するのは人生で初めて」ということであったが、見事であった。「この機会に、初めてパワーポイントを勉強した」「しばらく会っていなかった30キロ先に住む姪っ子が、親と一緒にききに来てくれた」「上って頭が真っ白になって何をしゃべっているか分からなくなった」と言う本人の回顧とは別に、会場では権威ある専門家とは違うぼくとつな話しぶりが大うけした、苦労話を語っているうち涙声になり会場にいる者まで「もらい泣きした」「非日常の世界と出合えて、期待していたより楽しかった」「講義の後、講師と参加者との交流ができたのがよかった」など、終わってから寄せられた感想に私達も毎回「やってよかった」と思った。

これからも続けたい！しかし、1年後、私は確実に年金暮らしになる。これまでのように何もかも自前で続けるなら、そのうち破産する。続けるには資金が要る。さてどうする？

2010年春、地元拠点のある公益社団法人の助成「幸運」に応募したところ、まさに幸運にも採択された。

対象は200万円の事業に対し半額が助成されるというものであった。個人が受け取る形にしたいくない、誰かが個人的に趣味でやっている団体とみなされたくない、私がやめたら「それで終わり」の活動にしたいくない・・・などの理由で、これをきっかけに法人化することにした。2010年10月、元職場の同僚3名と社員（会社の株主のような存在）となり、一般社団法人として登記した。名称は、「農・食・医同源研究会」を少し広げた意味合いをもたせ、「農・食・医同源研究センター」。理事長には元同僚の医師、センター長にはこれまた元同僚で医師。二人とも大学を定年退職後も医師の資格を生かしてなお働き続けている。もう一人は元同僚の現役教官。言い出しっぺの私が雑務担当の事務局を担うことで発足した。

さっそく、ホームページを立ち上げた。パソコンソフト関係の仕事をしている若者に「応援価格」で引き受けてもらい、トップページの一番上に設立趣旨を以下のように載せた。

“少子高齢化が進む日本社会で、心身の健康を保ち、明るく重汁した生活を過ごすためには、「農・食・医は同じ起源」に立ち返る必要がある、と考えました。異なる文化・業種・世代の人々が知識や経験を持ち寄り、交流と研鑽ができる場づくりを目指します。ここで生まれる実りを料理教室や講座などで地域に発信し、関連する食材・商品を広めながら、「地産地消」から知を産みだし知を生かす「知産知生」を目指します。食や健康にかかわる諸分野の専門家や、活動の主旨に賛同する面々が意気投合して始めました。”

こうして、1999年に東京から広島へUターンして以来いろいろな形でご縁をいただいた方々と始めた活動は、設立時の内容をほとんど変えることなく（添付1）今日まで続いている。活動の企画・運営は、そのつど事務局員が担当する。事務局員は、これまたいろいろなご縁で繋がっていて、北は東京、南は山口まで広がり、102名の登録がある（2015年4月1日現在）。事務局員としての約束事は、「出来る人が出来ることを出来るようにやる。何もしない人は邪魔をしない」。事務局から事務局員に折りにふれ一斉メールをBCCで発信している。週1、2回程度で、今年1月から始めた号は9月23日に67回目となった。事務局員として請け負う仕事は、どんな仕事でも一律広島県の最低賃金の最後の1桁を四捨五入した支払いである（2015年9月現在740円）。但し、実際には、無償の奉仕に頼ることが多い。

事務局員として活動と一緒にできる方を随時募集しています。市民研の会員の方で趣旨に賛同いただける方を探しています。事務局員としての登録には、入会金や会費などの負担はありません。登録をお待ちしています。

「市民科学研究室」との繋がり

私達の活動は、食や健康に繋がることなら何にでも関わる。そのひとつが料理教室であるが、昨年8月（2013年度助成「広島県子ども夢基金助成」を得て「子ども料理科学教室」を4回開いた。料理の過程で出合う様々な「なぜ?」「どのように?」を子供と一緒に紐解いていこう、という主旨であった。市民研の教室「夏野菜の甘さを生かしたクッキー作り」も取り入れて、市民科学研究室上田昌文代表理事に講師をお願いした。参加した子供達は、いつもとは違う「東京の先生」から広島発とは違う雰囲気を感じながら楽しく学んだようだ。「また、呼んでほしい」という多くの声があった。

食や健康に深くかかわるのがいわゆる環境であるが、私達は、毎年12月、集い「環境・街づくり その後・これから」をもっている。第1回（2009年）と第5回（2013年）は東京在住の事務局員が中心になって東京で開催したが、第5回には上田昌文代表理事にも参加を願い、市民研の活動を報告してもらった。

私は数年前から市民研の会員で、いろいろな形で市民研と繋がり、会員の方々から直接間接に知恵や刺激をいただいている。前述の上田昌文代表理事に講師になっていただいた「子ども料理科学教室」のご縁を少し広げて、いつか、東京の子供と広島の子供が交流できる場を広島でもちたい、と思っている。どなたか協働願えませんか？

この原稿を書いているのは9月の月見シーズン、月見団子を料理教室で作ったときのことを思い出す。それは、講師が広島地方の月見の風習を説明し、「団子の粉をこれこれ測ってこの量の水を入れると、ピンポン玉の大きさの団子が36個ぐらい作れるはずですよ」と説明したあとのこと。私達大人グループは、こねた生地をまず2等分し、次にそれぞれを2等分し、またそれを3等分し・・・、「うん、確かに大体ピンポン玉の大きさね」と得心した。ふと隣りの子供班を見ると、なんとまあ、ハート形、菱形、パングダ？・・・形も大きさもまちまちの細工物が並んでいる。やられた！ 団子は丸めて球形にという縛りから完全に外れた柔らかな感性。子供とかかわるとき、いつもこうした予想外の出来事がある。私達大人は後ろの世代に「伝える」ことに集中しがちであるが、逆に、子供から新鮮な発想を送り返されることが多い。

そんな経験がたくさんあるから、他地域の子供と大人の交流があれば、互いの世界がもっと広がると確信している。楽しい学びの場が見えてきませんか、ご一緒いかがでしょう？



広島県東広島市安芸津のじゃが芋畑でのいも掘り

活動の台所事情

打ち明けた話、私達の台所は豊かではない。県や市や区や地元財団の助成金で細々と運営している。そして、とりわけ、まだ知名度が低いこともあり、人集めにとても苦労している。

人は、集まるところには集まる。高くても、出すときには出す。例えば、地元で行われるフードフェスティバルやミュージックステージには、何百、何千もの人が集まる。入場無料で、ただで試食・試飲が自由にでき、お土産も付く会場はいつもにぎわうし、人気歌手のコンサートには何千円払ってでも人が集まる。それらの手法が真似できるか？

残念だが、借用できそうなキャッチフレーズさえ見つからない。私達の活動は人集めが目的ではないが、閑散とした催しに終わるとき、私達は、活動の原点に戻る。

日本には「おもてなし」の文化があると言われている。2013年オリンピック誘致の席でその紹介があったことで、今や世界にも知れわたり、「お・も・て・な・し」は日本を紹介する用語にもなった。人は誰でもおもてなしを受けるのはうれしいから、「お・も・て・な・し」は歓迎される。しかし、私達がおもてなしの活動をしていても意味がない。

私達は、誰に何を訴えようとしているのか？ それは、日本人の心の中にあるまた別の文化、「思い遣り」である。他人を思い遣り、他の生き物を思い遣り、それから自分をも思い遣る文化である。私達は、これにこだわっていて、この文化を真面目にとらえ直し、育てていこうと思って「センター」を設立した。この主旨を折りにふれ皆で再確認しながら、「お・も・て・な・し」から「お・も・い・や・り」へと歩を進めている。

立ち位置の再確認

それでもしょっちゅう行き詰まる。そのとき、それぞれの立ち位置を再確認する。私の立ち位置は、高齢にきちんと向かうことである。

人は誰でも歳をとる。しかも、ここ急に高齢者が増えている。敬老の日にちなんだ総務省統計局の発表によると、既に人口の4分の1を高齢者（65歳以上）が占めている。これからどう生きるか？ 自分の生き方は？ 望まれる社会の有り様は？ そうしたことを家族で、地域で一緒に考えていきたいと思っている。

しかし、世間には年齢差別がある。そもそも私を立ち止まらせた定年制自体、年齢差別そのものである。社会の仕組みとして、私の意志とは無関係に、他者が「もう働かなくてよいよ」と決めつける。結果として、働き口が狭められるだけでなく、銀行でローンを組むことも住処の賃貸契約をすることも途端に極めて難しくなる。これほど酷な差別はない。どこに行っても無視される、嫌われる。

それが事実である。そうであるなら、この事実を素直に受け入れよう。だが、さて、どういう顔して受け入れるか？

名答を「ばばあ」と呼ばれる魚から得た。数年前、島根の友人から偶然にこの魚の存在を教わった正式名タナナゲンのこの魚は、松葉蟹漁の網に偶然にかかるのだそうだ。顔面のしわ模様がまさに「ばばあ」貌。市場に出ることなく漁師の仲間うちで食べられていたのが、最近、魚味が見直されて店頭に出るようになったとか。皮はコラーゲンが豊富と分かって、今、人気。私も食べてみたが、結構いける。

そう、この「ばばあ」に見習おう。見てくれが悪かろうと気にせず積極的に表に出て、地域の中で大いに働き「結構いける！」と歓迎される存在になろう。「亀の甲より年の功」の知恵を若者に伝え、有り難がられる存在になろう。そのために「年寄りの冷や水」と冷やかされようと「60の手習い」を積極的に始め、若者に「ばばあ」でも成長する事実を見てもらおう。そうして、共感者を見つけて一緒に働き共感者を増やしながらか、年齢差別を取り払う仕事をしよう。とはいえ、どんな仕事がある？

一口に「仕事」といってもいろいろある。実入りがよい稼ぎが見つければ申し分ないが、私程度の経歴ではまず有りえない。そうであるなら、身の丈に合う仕事を自分でつくろう。これまで学んできたこと、そして大学という場でその知識を育んできたことを生かそう。長い間、栄養学の分野で働いてきたので、そこで得た知見・経験を後ろの世代に伝えたい。というより、むしろその仕事は義務であろう、と思った。

真っ先に伝えたいと思ったことは、栄養学というひとつの学問の成果である。栄養学はその誕生から、寿命を延ばすことを一義的な課題として研究を進めてきた。その目標はほぼ達成された。長寿人口増大、つまり高齢社会の到来である。もちろん、栄養学だけの成果ではないが、これは喜ばしい成果なのだと評価すると、少子高齢化を嘆くことはない。次の目標が見えてくる。

次は、健康寿命を延ばすのを目標にすればよい。幸い、巷は健康ブーム。健康や食にまつわる情報、そして健康食品などがあふれている。しかし、なかにはあやしげなものもある。一見科学的な表現であるが、非科学的な説明にも出合う。そうした情報や物をどう処理し判断するとよいかを科学の視点で考えていこう。何をどう食べるかで、人の体は変わる。何をどう食べると良いかを学んでいく場づくりにかかわろう。大学の中にいるときは、なかなかそうした時間がとれなかったが、今、余裕がでてきた。幸いにも、脳の方もまだまだ学びを取り入れられる余地が残っている。

16年前帰郷し、高齢の親にかかわってきた。11年前に父を、昨年に母を共に97歳で見送るまで、親から、歳をとることの意味を教わった。高齢の親を看ながら、観ながら、人は死ぬまで成長し続ける、と分かった。そして、ほぼ寝たきりになっても人には仕事がある、と分かった。人は誰でもどういう状態でも、他者の生きた教科書になれる。

東京から地方へ、そして今、地方から東京へ

東京で生活した若い時代、東京から文化・経済いろいろな事や物が地方へと流れて行くのを見ていた。今、地方にいて、否応なしに少子高齢社会のど真ん中で生きている。そして、この波が東京へと向かっているのを見ています。今、地方で起こっていることは、いつか東京でも起こるだろう。今日の私達の活動が、いつか、東京で生きる仲間達の教科書づくりの良い資料となるようにと、今日も気概をもってかかわっている。

一般社団法人 農・食・医 同源研究センター

設立趣旨

少子高齢化が進む日本社会で、心身の健康を保ち、明るく充実した生活を過ごすためには「農・食・医は同じ起源」に立ち返る必要がある、と考えました。異なる文化・業種・世代の人々が知識や経験を持ち寄り、交流と研鑽ができる場づくりを目指します。ここで生まれる実りを料理教室や講座などで地域に発信し、関連する食材・商品を広めながら、「地産地消」から知を産みだし知を生かす「知産知生」を目指します。食や健康にかかわる諸分野の専門家や、活動の主旨に賛同する面々が意気投合して始めました。

設立 2010年4月
(同10月法人登記 社員4人)
事務局員などスタッフ103人(2015.4.1現在)

ロゴマーク



緑(自然)に生かされている感覚を大切に大地に足を付け、知を軸に、人の輪・和をつくることをイメージしています。

主な4つの活動

「食と健康」出前講座



医師や管理栄養士などが専門の立場で、健康や食について、科学の視点から情報を提供をします。何をどう食べるとよいか、共に学びませんか。

公民館などで開催 有料

料理教室



日常の食事を見直し、ほんの少し健康に気を遣う料理づくりを目指します。ありふれた食材を使いながら、グルメとは一味違う健康志向の食卓の演出を試みましょう！

公民館などで開催 有料

環境・街づくり連絡会



毎年12月、環境や街づくりにかかわっている個人・団体が集い、活動推進に役立つ情報の交換をしています。これまでに第1回東京(2009)から、第4回広島(2012)など、計4回開催しました。

食品・物品販売



「農・食・医同源」の趣旨に共鳴する全国の団体・個人とネットワークを生かし、特徴ある農水産物、加工品などを仲介し、またフェスタなどで販売しています。

不定期

連絡先 一般社団法人 農・食・医 同源研究センター <http://www.nsi-dougen.net/>
〒732-0821 広島県広島市南区大須賀町17-5-1510
電話&FAX 082-258-1061 メール info@nsi-dougen.net