

# 生活者一人ひとりができる Care (食) と Cure (医療)

武藤 麻代 (『学びの食卓』プロデュース 代表)

七色は虹。人と人をつなぐ架け橋。七色は多様性。違いを楽しみ共生するコミュニティ。双葉は私たち生活者一人ひとり。ひとつずつ、気づきを、学びを、健康になるための知恵を、自分の中に育むことをこのロゴマークは表現しています。

はじめまして。『学びの食卓』プロデュース 代表の武藤麻代です。当団体が活動を始めて僅か2年。しかし、その原点を遡ると今から7年も前のことになります。改めて振り返ると、随分と時間がかかったものだなと思う反面、いつ最期の時が訪れても、「十分やり切った」と思える気持ちで過ごす時間が7年経過し、今なお続いていることに安堵と少しの喜びを感じます。

さて、当団体の活動が、何故、何のために、そして、いったいどのような活動を展開しているのかご紹介いたします。

## きっかけは原体験

唐突で且つ私事ではありますが、今から7年程前に、私はがんを患いました。

当時、公共の交通機関がなくなる深夜まで働き、タクシーで家に帰っては、翌朝生気を失った面持ちで出社する毎日。今思えば病んでしまうのも至極当然の生活環境だったかもしれませぬ。体の不調を感じ病院へ赴き、診察を重ねた結果、がんの告知を受けました。まさに青天の霹靂です。しかし私は戸惑う暇もなく、がんに向き合うこととなります。

がんの告知、セカンドオピニオン、治療手段の選択、入院生活、手術、リハビリ、そして現場復帰。書き連ねると実にシンプルなプロセスです。しかしこれが一筋縄ではいかない。情報を集め、傾聴し、疑問に思い、他者の意見を求め、自ら見極め判断する。何しろすべてのプロセスが初めてのことばかり。医療用語にも馴染めず、常に不安がつきまとう日々。幸いにして、納得のいく情報や医療のスペシャリストとの信頼関係、その他周囲のバックアップが、がんと真摯に向き合う姿勢を私に持たせてくれましたが、何か見えない壁や隔たりを感じずにはおれませんでした。

## 湧き上がる疑問とこみ上げる不安

当時感じた見えない壁や隔たり。換言すれば、患者の立場で見たモノ。つまりそれは、医療の領域における「情報の非対称性」、「パターナリズム」、「医療者と患者の関係性

の希薄さ」でした。いざ当事者になってみると、医療の現実世の中で言われるそれとは異なるもので、まだまだ厳しいと実感したのです。一方で、「病気は医者が治すもの」と思っている患者・患者家族も少なくない。医療者と非医療者間にある需要と供給のアンバランスをどうにかできないものか。医療者と非医療者のフラットな関係。山積する医療問題を解決に向かわせる手段や仕組み。そんな言葉が常に頭を過ぎりました。

そして退院後、普段の生活へ戻る段になると、新たな不安が襲います。「同じ環境に身を置けば、また体が病んでしまうかもしれない。」多忙な生活に戻ることに恐怖心。当時の心の動きは現在も強い印象として残ります。何かを変えなければ。1つだけ、何か1つだけ。健康を取り戻すために、無理せず自らできること。1つだけ、何か1つだけ。日々、変化を受け入れながらできること。運動・睡眠・食事の管理。あらゆることを試してみます。

そして積極的に取り組んでみたことのひとつが「食の改善」です。誰にとっても身近な「食」。1つだけ、何か1つだけ変えてみる。1つだけ、何か1つだけ加えてみる。雑穀を知り、オーガニックの食材を手に取り、調理してみる。食してみる。五感を使ってヘルスリテラシーを高めてみる。その繰り返しが現在の私を形成しています。

社会全体を見渡せば、少子高齢化、医療費の高騰と歯止めが利かない事実が目を見舞う日々。自らのココロとカラダの健康を自ら創り守る生活者が、マジョリティになる社会。1つだけ、何か1つだけ、こうした理想社会を現実のものにするため、一生活者である私でも、何か能動的に活動できないか。私を突き動かしたのは言うまでもなく、医療における課題と日々の暮らしにある食の大切さを痛感した原体験でした。

## つなぐ場づくり

患者の立場で、非医療者の立場で、一生活者の立場で、課題可決を導く場づくりとは何か。『食』と『医療』をテーマに学べる場。医療者と非医療者、そして食のスペシャリストと生活者の間にある壁や隔たりを取り除く場。フラットな関係でインタラクティブに情報が共有できる場。がんを患う以前にこんな場所があったらよかったと思える場をデザインすることから活動は始まり、満を持して2014年、任意団体『学びの食卓』プロデュースを設立します。『食』を通じたココロとカラダのセルフメンテナンス『大人の食育』と、生活者一人ひとりがジブンゴトとして医療を育む『医療育』の場づくりを開始。現在は、『健康でありたい人と健康であってほしい人をつなぐブリッジパーソン』という立場を取って食と医療をテーマにしたヘルスケア教育の事業化を目指し、必要な知識やスキル、ノウハウを携えて、プログラム開発・企画運営を展開しています。

当活動の目的は2つ。「医療における情報の非対称性の緩和及び軽減」と「生活者にお

けるヘルスリテラシーの向上」を実現すること。また、プログラム開発においては、生活者主体のワークショップであり、マジメなことを面白くプロデュースすることがモットー。特に今年のプログラムはどれも「食べて・学んで・対話する」3つの軸を柱に構成し、知識を知恵に変えられる仕掛けや仕組みを施し、参加者の皆さんは五感を研ぎ澄まして取り組まれました。昨今は都内及び関東近県のお寺やカフェを活動の中心としていて、活動開始以降、通算16回のワークショップを開催、延べ200名を超える生活者の方々が参加してくださっています（2015.12.4 現在）。また、ご要望に応えるため、託児保育サービスの導入や、オンライン上で情報共有コミュニティの運用を開始。他、非医療者の視点で医療従事者を守り立てるワークショップを開催するなど、医療連携を見据えた中間支援の活動領域を広げています。





生活者一人ひとりができる Care（食）と Cure（医療）。自分の日頃のコンディションを食を通じて維持する Care（食）と、体の不調を感じた時に自分で対処できる Cure（医療）の双方を、私たち一人ひとりが持ち合わせていること。これを『新しい医食同源の概念』として提唱し、これからも活動を展開したいと思っています。■