

# Interview

## 地球市民インタビュー

今回の地球市民インタビューでは、障害のある人もない人もともに自分らしくイキキと安心して暮らすことのできる社会の実現を目指すという、生き方のデザイン研究所の遠山昌子さんにお話を伺いました。



一般社団法人 生き方のデザイン研究所

代表理事

遠山 昌子さん



月刊 Earth Citizens 地球市民

We are Earth Citizens!

2018 1月号

一般社団法人 Earth Citizens Organization

ECO Earth Citizens Organization

http://earthcitizen.jp/

LINE@ おともだち登録でメッセージをお届け!

私たちが人材育成のプログラムで目標にしているのは「主体的に生きるチカラ」です。サービスや役割も一方的にあたえられるのではなく、どんな環境が変化しても、自分らしくイキキと生きるチカラを持っていることが大切だと考えています。

ECOでは地球市民ムーブメントの中の人間性回復の部門に力を入れていますが、生き方のデザイン研究所が考える、人々が備えるべき人間性とはなんでしょうか？



生活の中で地球市民が実践できる、生き方のデザイン研究所の哲学の実践法は？

ともにのインクルーシブデザイン思考です。

インクルーシブデザインとはユーザーとともにデザインする共創。これまでデザインのメインターゲットから除外されてきた、高齢者、障害者、外国人などといった人々がデザインプロセスに参加して、サービスや製品を開発、設計していく手法。





1. 全ての人が外出時に、携帯用のホワイトボードを持ち歩くのが当たり前の社会にする。
2. 北九州市内のすべての小学校で「生き方のデザイナー出前」授業を実施する。
3. 北九州市内のすべての市民センターで、交流ワークショップを実施する。
4. 北九州市内で接客に関わる企業の社員研修を年間10社以上実施する。

これからの計画、夢を教えてください。

遠山さんは地球市民について「適切な配慮をすることで障害がある人もともに生活できること。障害のある人もない人もともにみんなが幸せになるための社会変革に、福祉の分野で私たちは取り組んでおり、一人ひとりの価値を知り、お互いを大切にしている地球市民であるという点では同じ想いです」と語ってくださいました。





健康

HBCブレイン体操  
地球市民1分運動  
ヘソヒーリング



人間性回復

瞑想、呼吸  
ホメホメ  
FUN! FUN! FUN!



教育

学校脳教育  
ベンジャミン学校  
福島プロジェクト



自然環境

クリーンアップ  
災害支援  
ライトダウン



文化・アート

地球気功  
ブレインアート  
コンサート

イシュー

**ECOは**  
**5つの分野の**  
**地球市民活動を**  
**展開しています**

**ストレッチとピッカーマンと一緒に♪**  
1時間に1分間運動しよう

## 地球市民1分運動

今月のおすすめ  
**腹筋**

- ♥ 基礎代謝アップ
- ♥ 便秘・冷え・むくみ解消
- ♥ 腰痛予防・改善



ストレッチ



ピッカーマン

地球市民1分運動を  
参加申請はこちらから

効果別のおすすめ  
1分運動を動画で詳しく  
ご覧いただけます





## 1億地球市民の夢

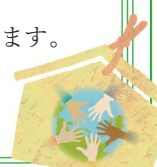
1人の夢は  
1人の人生を変えられますが  
1億人が共に見る夢は  
世界を変えることができます。  
私は、出会うすべての人に  
偉大な人類愛を見出します。

自分だけでなく  
他の人や生命の健康と幸せを願う心  
より良い世界を作るのに  
少しでも貢献したいと思う心  
そんな心が地球市民の心です。

私は1億の地球市民を夢見ています。  
この夢は私の心を躍らせます。

この夢が、  
あなたの心も躍らせることを願っています。

一指 李承憲(イ・スンホン)







私の夢は乙部ヶ丘の住民  
4,000人を元気にすること!



たけうち みほこ  
竹内 美保子さん

今年には民生委員制度創設100周年になります。民生委員は、住民の立場にたつて、まちの福祉を担うボランティアで、法律により厚生労働大臣から委嘱されています。愛知県豊田市乙部ヶ丘第一自治区で民生委員として活動されている竹内美保子(45)さんにお話を伺いました。

民生委員って定年退職をされたくらいの方というイメージがありました。随分お若いんですね。どのような経緯で民生委員になられましたか？

私が民生委員になって1年くらいなのですが、その前に約5年間、仕事のかたわら乙部ヶ丘で地球市民健康プロジェクトの一環として、ハッピーブレインクラブという体操教室でブレイン体操の指導をしていました。そこに参加される方はほとんどが高齢者なのですが、楽しいと



言ってくれますね。「楽しいから頑張れる。竹内先生の顔が浮かんで自然に足が向かう」。脳梗塞で3回倒れたことのある方も参加されていて、はじめは半身の動きが不自由で歩くのもゆっくりゆっくりだったんです。その方をよく知っている人が、「最近ちゃんと歩けているね。体操をしているからかな」と言うくらい良くなりました。そんなハッピーブレインクラブでの活動が下地になって、お声をかけていただいたようです。

私は個人的に、民生委員というのは日本が世界に誇れる素晴らしいシステムだと思っています。大変だと聞いたこともありますが、具体的にどんな活動をされていますか？

そうですね、大変です(笑)。それで一度はお断りしたんです。でも、区長さんの推薦もあって結局させていただくことになりました。区長さんは、とても認知症の改善に力を入れていらっしゃるんです。今年から認知症サポートのカフェも設立されました。乙部ヶ丘には高齢者の一人暮らしも多いし、日本の全体的な問題でもあるからだと思いますが、認知症を予防して健康寿命を延ばすというのには、みんながいきいきと元気に暮らせる町になるということですよ。これは私の夢でもありますので、そういった意味では区長さんに全面的に協力したいと思っています。

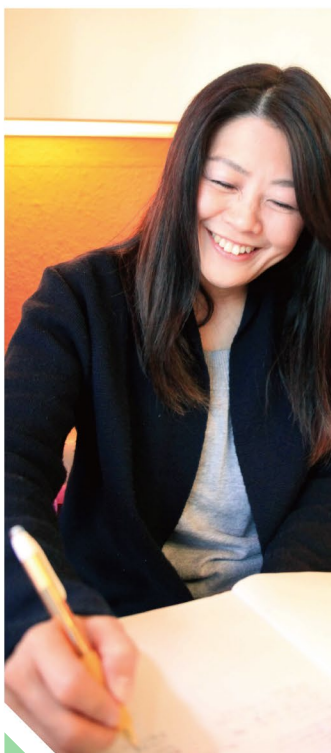
実際の活動としては、一人で暮らしている高齢者のお宅を訪問したり、電話がかかってくることもあります。書類を代わりに書いてあげたり、はつぴを着てパトロールに回ったり、子供たちが学校に行くときに横断歩道に立って見守ったり、卒業式や入学式に顔を出したりもします。

訪問したときはどんなことを話しますか？ブレイン体操と一緒にしたり、竹内さんの得意なマッサージをしてあげたりもしますか？

お顔を見て、お変わりないですかとか、最近どうですかとか、家族の方は来られますか、とかです。基本的にうちのの中には入らないんですよ。なので、少しお話するくらいです。

それは残念ですね。竹内さんのマッサージ、とても評判がいいとお聞きしましたが、体操指導などの資格をとることに果たきつかけは何ですか？

健康になりたくて、何かしたいといけないなと思っていました。風邪を引いても長引いちやうし、体力もなくて。人をきれいにする仕事をしていて、見た目だけじゃなくて内面も変わるものだったので純粋な気持ちで頑張っていたんですが、ノル



マで精神的に疲れ果ててしまっていました。そんなときに脳教育と出会い、トレーニングを続けるうちにすごく楽になっていくのがわかったんです。体も心も。そうすると、何かやりたい気持ちが出てきて、地域社会で何かできないかなって思いはじめました。その頃は、前の仕事は辞めて、市販薬を販売できる登録販売者の資格をとって働いていたんですが、だんだん心の葛藤が大きくなってきていました。社会的になんでもすく薬に頼るという文化ができてしまっているけれど、薬では結局よくはならないって思ったんです。自然治癒力を高めることが大事だと。脳教育のトレーニングで私も肩こりがすっかりなくなりました。セルフケアができるようになりまし。それでブレイントレーナーの資格をとって活動を始めました。探し求めてやっとたどり着いた真の健康法をみなさんにお伝えしたいです。



具体的なこととは何も決まってい  
ないのですが、アイデアはい  
ろいろあります。  
体を動かすことが苦手で体操  
教室には行きたくないという人  
でも理論からなら入りやすいと  
いうこともあると思います。そ  
んな方のために、健康に関する  
お話をする講座や心と精神の健  
康のための読書クラブなども  
やってみたいと思っています。  
セルフケアが大事だということ  
に気づいて、体を動かすことの  
気持ちよさを体験すれば、自分  
の健康を自分で守れるような生  
活習慣を身につけやすくなるこ  
と思います。

民生委員として、これからま  
す活躍されると思いますが、  
乙部ヶ丘の住民のみなさんとこ  
んなことをやってみたいとい  
うような夢や計画がありますか？



また、心豊かな日々を送るお  
手伝いもできたらいいですね。  
例えば、何か作品の展示をする  
とか。書道、絵画、写真みたいな  
本格的なものだけでなく、色紙  
に一文字だけを筆で書くといっ  
たようなものを家族や知人に公  
開するという感じで気軽に取り  
組める場をつくりたいです。プ  
レイン体操で気エネルギーを感  
じるトレーニングがあります  
が、エネルギーを感じた後に書



くと思いがけず大胆で良い作品  
になったりするんです。文字だ  
けじゃなくて気の向くままに絵  
を描いてもおもしろい作品がで  
きそうです。今まで知らなかつ  
た自分の新たな一面に気付いて  
いただけたらと思います。  
いくつになっても生活の中で  
新しい刺激のあるワクワクする  
ような人生、明るく楽しい毎日につ  
くっていただけたらなと思います。

## Let's Go! 地球市民サポート店

地球市民サポート店は、地域に根差して地球市民運動を発信するあなたのお店です。  
地球市民カードの提示で様々な特典を受けることができます。

Pick Up

兵庫県川西市

INDIGO インディゴ



兵庫県川西市日高町6-16  
072-755-5755



地球市民特典

地球市民カード提示で  
ランチ 50円引き  
ディナー 10%引き

