

放送局

TBSラジオ	(TBS)	954kHz	(日)	7:40-7:55
北海道放送	(HBC)	1287kHz	(日)	7:45-8:00
東北放送	(TBC)	1260kHz	(日)	9:05-9:20
新潟放送	(BSN)	1116kHz	(日)	7:00-7:15
中部日本放送	(CBC)	1053kHz	(日)	7:40-7:55
毎日放送	(MBS)	1179kHz	(日)	6:15-6:30
中国放送	(RCC)	1350kHz	(日)	8:40-8:55
山陰放送	(BSS)	900kHz	(日)	7:30-7:45
RKB毎日放送	(RKB)	1278kHz	(日)	7:25-7:40
宮崎放送	(MRT)	936kHz	(日)	7:45-8:00
琉球放送	(RBC)	738kHz	(日)	7:00-7:15

※以上の11局ネットで放送しています。

長寿・子育て・障害者基金では、女優の中村メイコさんと作家の神津カンナさん親子の明るいトークで、高齢者・障害者の在宅福祉や生きがい・健康づくり、子育て支援、青少年の非行防止や健全育成、障害者スポーツなどをテーマにラジオ番組「メイコのいきいきモーニング」をお送りしています。

このコーナーは番組の放送内容からピックアップして誌上で再構成したものです。



TBSラジオ「メイコのいきいきモーニング」収録スタジオのメイコさん(左)とカンナさんです。

再録 **メイコのいきいきモーニング**

「元氣の出るレストラン・コミュニティ食堂」

平成21年2月1日放送  
(第904回)

京都市上京区の商店街に、京の町家を使ったレストラン「コミュニティ食堂」があります。  
このレストランは特定非営利活動法人恒河沙母親の会（京都市）が運営するもので、不登校や引きこもりの若者の居場所や就労支援、地域交流の場として開店しました。若者たちはここで何を学び、どんなことに気づいていくのか。ある日のコミュニティ食堂取材しました。

カンナ レストランとはいつでも目印の暖簾も無く、入り口の前に「今日のメニュー」と書かれた看板があるだけ。毎週火曜日と木曜日に開店します。ここには調理をする近所のおばさんやその手伝いをするメンバーも居れば、コ

ミュニティー新聞作りをする人、小学生、お昼を食べにきたメンバー、近所のおばちゃん、ボランティアなどなど様々な人が集まっています。食堂というよりは集会場のようでもあり、一つの大きな家族のようでもあります。そこがこの食堂の狙いでもあります。メイコ コミュニテ食堂は、料理を売りたいというメンバーの一言で3年前にオープンしました。今ではすっかり地域に溶け込み、店先で売る新鮮な無農薬野菜を目当てに来る常連さんもいて100円の野菜はすぐに売り切れる。これで若者は接客を学びます。  
メンバー（野菜売り場の様子） どうもありがとうございます…。  
客 いえいえどう致しまして。背高いな。孫ぐらいになるんちゃうんかな。いつも「こんにちは」と言ったり、みんな明るい方ですしね…。  
カンナ こんなふうにコミュニティ食堂は

メンバーの若者たちと地域住民とのふれあい・交流、そして就労支援の場でもあるのです。お隣の自転車屋さん職親として協力し、メンバーに自転車修理の仕事を体験させてくれるのだそうです。若者に伺いました。  
メンバー 「ぼくは朝来て料理を作らせてもらっています。まず外へ出て自分を変えていこうかなと勇気を出して来ました。」「ここはいろんな人がいて家族には相談しにくいことも話せませう。人との協調性の大切さや、人への思いやりの大切さを学びました。」「15歳です。家にいるとしんどいですよ。何もすることないし、イライラするし疲れるし。ここに来て運動したりしてすっきりする方が気分的には楽です。」  
メイコ 他にも恒河沙を支援する医師や弁護士、農業の専門家など、様々な人がやって来るこのコミュニティ食堂で、

不登校や引きこもりの若者は様々な生き方、価値観に触れながら、自分の生き方を見つけていっているようです。法人の理事長・福島美枝子さんにお話を伺いました。

**福島** 生の人間を見るとというのがすごく効果あるのかなと思っています。ひとり部屋に閉じこもっていれば現実の世界は分かりません。自分の考え通りの理想的な世界は無いんだなということに気づく訳なんです。だから決してあしなさい、こうしなさいではなくて、体にスーツと入ってくる、そこを大切にしたいなと思っています。

**カナナ** 福島さんが不登校や引きこもりの若者の支援を始めたのは10年前。教員を辞めて自宅のお寺でフリースクールを開いたことから始まります。その後、特定非営利活動法人恒河沙母親の会を設立し、現在は大阪市と京都市に自立支援施設や農園など4か所の活動拠点を持っています。活動の内容はスタッフが決めるのではなく、野菜を作りたいという人にはプロの指導を受けながら無農薬の野菜を作ってもらう。料理がしたければコミニテ食堂で調理を担当してもらう。スポーツや勉強も自分でやりたいことを決めます。こうした活動は自主性を育てるだけで



コミニテ食堂

なく、仲間と行うことで家庭や学校では学べない、人との付き合い方も学ぶといえます。多くの人と交わることで自分を信じ、人を信じる心が育つと福島さんはおっしゃいます。

**福島** とにかく戴いた命を生き抜きましょう。それも楽しく生き抜きましょうという思いがだんだん根付いてきたというんですかね。後で、皆と居て楽しいなと思いついて、放っておいても自然に自分がこうなりたいたいという思いが湧き出てくるんです。したら自分で決めて自分で行動します。勉強したいといえ、元教員など専門職の人たちが教えます。根っここの部分がきちっとした自分の考えのもとに走り出したら頑張る力が付いてきます。だからとにかく子どもを信じればいいんですよ。お母さんはいくらでもあなたのお手伝いはするけれども、あなたが一人で生き抜いていくんだから、好きなよ

うに生きていったらいいのよと心から思えるお母さんは、引きこもりの子どもが苦しくなるんです。だから自分を信じる、人を信じるという心をきっちり持てたらいいなと思うんですが、それがなかなか難しい。

**メイコ** このコミニテ食堂は母親たちも不登校や引きこもりについて学びあり、語り合い、情報交換し、我が子を理解する場所でもあります。また、地域の子育て相談にもなっているそうです。「料理をしたい」というメンバーの言葉がこんなふう広がっているのは素晴らしいことですね。コミニテ食堂の写真があるんですが、自分の家に居るような大きさもいと思うのね。いろいろなこといい芽を吹いているんでしょね。

### NPO法人恒河沙母親の会による飲食店運営事業

特定非営利活動法人恒河沙母親の会は、平成18年度、高齢者・障害者福祉基金「地方分」助成事業テーマ③「高齢者、障害者の社会参加の促進に関する事」の助成を受けて、各種課題に対応できる地域コミュニティを活性化する拠点として、また

「恒河沙」とは「ガンジス川の砂」という意味で、無限の命の永遠なる連なりを表します。時と場所を越えて一切の命が繋がっている真実に想いを致すとき、自他ともに全ての命を大切にし、生きる喜びを感じることもできる……そんな祈りを込めて、私たちは「恒河沙」と名乗ることになりました。(恒河沙HPより)

### DATA

特定非営利活動法人  
恒河沙母親の会

〒602-8288  
京都府京都市上京区中立売通千本東  
入田丸町379-3  
TEL&FAX. 075-414-4192  
<http://gougasya.hp.infoseek.co.jp/>

社会的引きこもりの就労支援や高齢者の居場所づくりに役立てられる場所として、そして当事者及びその家族が交流できる居場所として機能するように、町家を改装し、備品を整え、食事や軽食を提供できる場をくりました。