

# やすらぎ

埼玉県精神保健福祉協会ニュース

<第60号>

平成28年2月

公益社団法人 埼玉県精神保健福祉協会

会長 山内 俊雄

<事務局>

埼玉県立精神保健福祉センター内

TEL/FAX 048-723-5331

<http://homepage3.nifty.com/kokoro-saitama/>

## 農業特集 第3弾!!

### 「やどかりの里」の取り組み

#### いきいきわくわく見沼プロジェクト



農業特集の最終回となります第3弾は、さいたま市を拠点として支援活動を行っている「やどかりの里」の <sup>そうの</sup> <sup>まさみ</sup> 宗野 政美 さんにお話を伺いました。宗野さんは、やどかり情報館の副館長を務めつつ、「いきいきわくわく見沼プロジェクト」の代表として、新しい仕事おこしを進めています。

#### 質問者：農業を始めたきっかけは何ですか？

やどかりの里は空中浮遊都市と言われていた時代がありました。要は住む場所、働く場所、憩いの場所の3点セットを点在させた自己完結型で、自然と地域のコミュニティと疎遠になってしまう現状がありました。そして、自己完結型のシステムはメンバーにとっても違和感があるものだったのです。地域とどうつながっていくか考える中で、「やどかりの里」は地域のことを知らないと感じました。それが最初のきっかけでした。平成24年に見沼の美しい自然や歴史的資源を活かし、地域の活性化に資する事業おこしを目指す「いきいきわくわく見沼プロジェクト」を立ち上げ、『よみさんぽ』というコミュニティ誌を発行しました。地域の人を取材し、そこから歴史や文化を聞きながら勉強し、お互いに顔を合わせて話をすることで、その地域の課題や、「やどかりの里」ができることは何かを考えるきっかけになり、農業を始めることになりました。

#### 質問者：見沼はどんな地域ですか？

この地域にはいろんな人がいて、いろんな暮らしがあることを知り、何よりも見沼田んぼと自然が宝物としてあると知りました。見沼田んぼの広



さは1,200ヘクタールで、これは大宮区とほぼ同じです。関東平野の平地でこのくらいの広さで農地が広がっているのは貴重な財産とよく言われています。貴重な緑地空間として見沼田んぼを後世に残そうというプロジェクトもあり、日本ユネスコのプロジェクト未来遺産に登録もしています。しかし高齢化と後継者不足というのがあって廃業する農家がたくさんいます。機材も置き去りにされたり潰れたハウスもそのままだったり、水田も残土で埋め立てられています。地域の課題として、次の担い手や伝統文化の継承の必要性が取材を通して見えてきました。

**質問者：作付けを始めるまでの道のりを教えてください。**



20年耕作していなかった耕作放棄地をお借りして、メンバーと一緒に約200坪を開墾しました。地下茎が伸びるので、地上だけではなくて地下の根っこも掘り上げます。除草剤や枯葉剤は一切使いません。ゴミもたくさんありました。やって行くうちに、近所の人が「きれいになりましたね」と声をかけてくれるようになりました。

そして、いろいろと試行錯誤している時に自然栽培をされている明石農園の明石さんと知り合い、自然栽培が「やどかりの里」の理念にマッチしていることに気がつきました。

**質問者：なぜ「自然栽培」を始めたのですか？**

自然栽培だと大根ひとつにしても、大きいのと小さいのがバラバラにできます。形は統一されませんが、それはそれで良さがあり、大きいものと小さいものそれぞれに個性があって、ずっと生きながらえている種なのです。大きいものは寒さに強いとか、小さくても暑さに強いとかそれぞれの特徴があり、無駄ということは一切ない。障害のある人もない人も、社会の中で必要とされていない人は誰一人いない。「みんなちがってみんないい」という世界に共感しました。雑草という名前の草はないですし、害虫という名前の虫もいません。そして障害者という名前の人もいないのです。それで自然栽培をやり始めました。

**質問者：今までの取り組みを教えてください。**

去年は39品種の作物を作りました。さつまいもは4種類作り、葉物や根菜類も作りました。基本的に肥料を与えないで作物を作るので、土を肥やすためにイネ科とマメ科の作物を最初に作ります。その一つが大豆であって、イネ科ではポップコーンです。それを収穫し終わったら土に漉き込んで豊かにし、微生物を増やします。また、持続農業を行うためには、種取りをすることも一つの目的となります。

今はドライベジタブルをやっています。ローフードという火の入っていない生の食べ物話題を集めています。酵素を殺さないように、乾燥機は40度の低温で乾かします。素材も土と種にこだわった自然栽培の野菜を使っていますので、干し芋も、ふつうは皮をむかないといけませんが、自然栽培だと土に



農薬が入ってないため、皮がついたまま売ることができます。販路も自分たちで開拓するのは難しいので、パッケージもプロのデザイナーにお願いし、農家と施設側と流通の方と一緒にやっています。それが農福連携の僕らのイメージです。

ドライベジタブルでは、いわゆる盛りの野菜といって一気にできる野菜を収穫して、乾燥させて命を延ばします。そうすると我々の命も延びます。盛り野菜は叩かれて安くなり、あとは捨てるしかないなので、そこを乾燥野菜でできたらなと思い始めました。ターゲットは海外市場や、健康志向の高い人、富裕層や子供がいる世代です。栄養価の高い非常食にもなります。

農家は売り先、出口があると作付が広がられます。新規就農が一番困るのは出口がないことなのです。きれいにできたものが売れない、出荷できないものは捨てるしかない。しかしそれを我々が加工して商品にする。農産物をたくさん売って利益を上げるのは難しいと感じています。「やどかりの里」としては農地をうまく利用できるような空間を作ること、コミュニティ作りのひとつの材料として農業を考えています。脱穀も収穫も畑でみんな集まって行う。そうすることで地域の人たちも一緒にコミュニティとして機能します。働くだけではなくて、その場において一緒に交流する場に農地を利用し、その延長上にハンモックカフェなどの付加価値をつけることを考えています。



僕らはプロの農家を目指すのは、難しいと思っています。プロはプロでやり、僕らができることは、今ある資源を結びつけて有効活用し、我々が得意とするところをマッチングさせることです。その地域で農のある暮らしをデザインする、体験する空間であったり交流する空間、味噌づくり体験だったり脱穀体験のイベントなどを、農地にもっていくことを意識しています。

また、いろいろな人と繋がることを意識しています。組織同士だけではなく、個人的な繋がりでもどんどん広げていこうと思っています。いろいろなコミュニティができることで、農福のあるいは「やどかりの里」がやろうとしていることが広がっていけばいいなと思っています。「食」というものをテーマにすると、肩書関係なくいろいろな人と繋がっていく。それは誰もがワクワクする内容なのだと思います。

#### 質問者：農業を始めて、メンバーさんに変化はありましたか？

メンバーの登録は10名くらいで、職員は僕と女性スタッフが2人です。

いままで午前11時30分に帰るメンバーがいましたが、畑に行くことが楽しみで少しずつ変わってきています。みんなとコミュニケーションできなかったのが、一緒になってご飯を食べることができました。気分が良いだけで顔の表情が柔らかくなる。そういう空間をどう準備するかが職員の仕事だと思います。

また、毎週木曜日に三芳町の明石農園に行くのですが、1日仕事になります。あるメンバーは朝、絶対遅刻する方なのですが、その日だけは1日頑張るのです。なぜ彼が頑張れるのかというと、最後出荷調整をして、出せないものを農家さんがお土産としてくれるのです。それが嬉しくて山盛り持って帰ります。実益がそこにあるのでお金でない豊かさがあるのです。また、自分もそこに関わっているという一つの成果が出来て、それを持って帰れる優越感があるんだと思います。

#### 質問者：これからの夢を教えてください！

喫茶ルポーズでは3月から、毎月、自然栽培で作ったものを食べる会を主催します。食べるそこ

ろから始まると、どうやって作るんだろうと思い、やがて畑を見に行きたいと連想していきます。「やどかりの里」の単身生活者の方の中には、食に関心がないため、おなかがいっぱいになれば幸せと感じがちの方がいます。そうではなく「美味しいは幸せ」と感じてもらうために、食べる会はメンバーも参加しやすいような形で行います。町の中にある喫茶で、農家のお嫁さんが作るような、旬で美味しいものを考えています。美味しいものを食べると、どのように作っていくのかと考えると思うので、その後は料理教室を年5回開催する予定です。

渦をどう作るかだと思います。渦を置いていくと、その渦を周りの人が広げていくのです。まずは夢を語らないとみんな共感しないのです。「やどかりの里」の応援団を作るには、ストーリーとか語らいがないとみんなが共感しないと思っています。だから夢を語ることは必要なことだと思っています。

また、コミュニティを作る要素として、「楽しい」とか「安心できる」とか、カーニバル的な発想やウキウキするようなものがないと人は集まりません。まずはやっている人が楽しめるようにしたいと考えています。

軽トラ市や直売所、フラワー館、ハーブ園、牧場というような既存の資源を結びつけていけるような活動をしたいと思います。上野田の農場のオーナーさんが、カフェを作るのでそこで僕らが作った野菜を使わせていただきます。そこのヤギのお世話は僕らがやります。このように、これからも地域の人とうまく繋がりがながらやっていきたいと思っています。



**質問者：最後に一言お願いします。**

安上がりの労働力ではない農福連携というものを、農福連携という言葉を使わずにして実現していきたいと思っています。

エネルギーと食と人の支え合いが自分たちで作れると、生きていけます。これから米農家さんと繋がりそうで、僕らは味噌が作れる。米と味噌ができれば生きていけます。エネルギーは太陽で、簡易な中古のパネルを利用しながらエネルギー発電できるというものを紹介されました。明石農園では実際にやっています。これは送電される電力を全部置き換えるのではなく、コンセントに刺すだけでそのまま出力できるのです。余った電気は送電されて地域の人に使ってもらえる仕組みです。

「この町で生きていく」ということは、この地域の人たちと顔を突き合わせながら、この地域に責任を持っていくということで、住民と一緒にこの町でいろんな活動が広がっていくことが理想です。この地域で生きていこうと思ったらいい加減な仕事はできないので、その覚悟は必要です。そこで障害者の人だけじゃなく、町の人たちと一緒に作っていこうと思っています。



**質問者：宗野さん、ありがとうございました！**

## 報告1

### 彩の国ふれあいピック秋季大会（グラウンド・ゴルフ）

期日：平成27年9月27日（日） 会場：熊谷スポーツ文化公園

初心者の方や体力に自信のない方にも楽しんでいただけるのが、グラウンド・ゴルフです。

今年度は169名の方に参加いただきました。

上田清司知事にも立ち寄っていただきました！

障害の特徴が違って同じスポーツを楽しむ機会です。まだ参加されたことのない方は、ぜひ来年度の大会に足をお運びください。飛び入り参加も大歓迎です。



## 報告2

### ～第43回埼玉県精神保健福祉卓球大会～

期日：平成27年10月9日（金） 会場：行田グリーンアリーナ

今年度の大会は13施設、20チーム（約200名）の方に参加いただきました。トーナメント結果は以下のとおりです。



#### 1位トーナメント

優勝 埼玉精神神経センターデイケアA  
準優勝 埼玉精神神経センターデイケアB  
第3位 大宮厚生病院A  
" 小川赤十字病院デイケアソレイユ

#### 2位トーナメント

優勝 南埼玉病院  
準優勝 楽仙堂病院  
第3位 大宮厚生病院B  
" 不動ヶ丘病院A

#### 3位トーナメント

優勝 埼玉江南病院A  
準優勝 あげお福祉会A  
第3位 西熊谷病院B  
" 埼玉森林病院A

#### 最優秀選手賞

埼玉精神神経センターデイケアA 背番号1番

#### 優秀チーム賞

友人館

今大会で、最優秀選手賞と優秀チーム賞を受賞した両者にコメントをいただきました。

#### <最優秀選手賞受賞選手（埼玉精神神経センター デイケアAチーム）のコメント>

私は学生時代に卓球をしていましたが、病気を患ってから、卓球から離れていました。そんな中、この大会で最優秀選手賞を頂きました。このことは、私が卓球を本格的に再開する契機になりました。このような機会を設けてくださった協会の方々に感謝を申し上げます。

この大会は出場する方たちの目的意識の向上を助け、ひいては社会復帰に繋がるものだと思います。今後もこの大会のご発展をお祈り申し上げます。

#### <優秀チーム賞受賞チーム（友人館）のコメント>

この度は、チームワークやマナー、試合内容等が素晴らしかったと評価していただき、誠にありがとうございます。当日、新たに設けていただいた大変名誉ある優秀チーム賞を受賞できたことは友人館としてとても光栄に存じます。

## 報告3

### ～第9回こころの青空グラウンド・ゴルフ大会～

期日：平成27年10月23日（金） 会場：埼玉県障害者交流センター

グラウンド・ゴルフ大会は、「笑顔と笑い」を創出する機会とすると共に、精神障害者スポーツとしてグラウンド・ゴルフの普及を図ることを目的に開催しています。

今大会は、5団体、57名（メンバー53、スタッフ4）の方に参加いただきました。

1～5位、10位、20位、30位、40位、ブービー賞の方が表彰されました。

#### ■ 試合結果

1位	40打	八潮病院メンバー
2位	42打	上武病院メンバー
3位	44打	埼玉協同病院メンバー
4位	46打	生徳診療所メンバー
5位	46打	上武病院メンバー



## 報告4

### ～こころの健康講座～

期日：平成27年10月31日（土） 会場：北本市文化センター

今年度の「こころの健康講座」は、「こころと眠りのふかーい関係～ストレス社会を生き抜くための快眠術とこころのケア～」と題して、不眠の認知行動療法を専門とする岡島<sup>わかしま</sup>義<sup>いさ</sup>先生（臨床心理士・専門行動療法士・産業カウンセラー）をお招きし、「眠りの質を高めるコツ」についてご講演いただきました。

「眠る1時間前には部屋の照明を暗くする」「布団に入ったら眠れなくても時計は見ない」など、今晚から使える実践的なテクニックを伝授していただきました。

後半には、快眠体操を講師と会場の皆様で行いました。効果はてきめんで、「体操をしたら眠くなった」などの声も聞かれていました。

## 報告5

### ～第1回ココロのあおぞら音楽祭～ NEW!!

期日：平成27年11月27日（金） 会場：さいたま市プラザノース

今年度から、新規事業として、『ココロのあおぞら音楽祭』を始めました！昨年度、県内各団体にアンケートを実施したところ、音楽活動をされている団体が多く、発表の機会を求めていることがわかりました（ご協力いただきました皆様へは、深く感謝申し上げます）。さいたま市北区のプラザノースのホールを会場とし、本格的な音響と舞台で実施することができました。

当日は、合唱・器楽演奏・歌と器楽演奏など様々なジャンルの11グループが参加し、日頃の成果を音楽を通じて表現されていました。審査は、当協会事業財務委員が行い、各グループの特長を称える賞がすべてのグループに授与され、更に最優秀グループには、「審査員特別賞」が授与されました。各グループの賞は以下のとおりです。

参加グループからは、「参加してよかった」「人前で演奏したことで、自信になった」「本格的なホールでは初めてで、緊張したが楽しかった」「他のグループの演奏を聴いて刺激になった」などの声がかかれました。

来年度も開催いたしますので、今回出演されなかった方々もぜひエントリーしてください♪



## 審査員特別賞

☆ 合唱クラブ「つばさ」（埼玉精神神経センターデイナイトケア）

## 各賞

リズム賞	ポンタカード (浦和すずのきクリニックデイケア桜)	オリジナリティ賞	糸ぐるまーず (地域活動支援センター糸ぐるま)
ビューティフル賞	オカリナサークル～風の道～ (障害者生活支援センター杜の家)	コンビネーション賞	フェアリーチャイム (生徳診療所)
迫力賞	NKB48 (西川病院デイケア)	ハーモニー賞	ミュージックツリー (ひがメンタルクリニックデイケア)
チームワーク賞	デイケアオアシス (すずのきメンタルケアクリニック)	ユーモア賞	さくら音楽隊 (浦和すずのきクリニックデイケア桜)
チームワーク賞	コールリリー (川口合同チーム)	ハーモニー賞	GREEN HEARTS (聖みどり病院デイケア)
感動賞	合唱クラブ「つばさ」 (埼玉精神神経センターデイナイトケア)		

## 報告6

### ～SAITAMA心の健康フェスティバルIN越谷～

期日：平成27年12月13日（日） 会場：越谷市中央市民会館

「子どものスマホ依存への対応」と題して、中山秀紀先生(精神科医・独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター ネット依存治療研究部門)をお招きし、御講演いただきました。当日はあいにくの雨でしたが、120名の方にお越しいただきました。

中山先生のご所属されている久里浜医療センターは、インターネット依存症についての専門外来を持つ全国でも数少ない医療機関です。先生の豊富な臨床経験と知見をもとに、インターネットやゲーム依存の病状や特徴、その治療法についてご説明いただきました。家庭での依存の予防策については、子どもが社会的な活動(部活、塾、趣味、特技など)に参加する機会を多く持つように働きかけることや、就寝時間と起床時間は守ってもらうようにすることなどを挙げていただきました。

## お知らせ

### <2020 オリンピック・パラリンピック/>

#### ラグビーワールドカップ2019 埼玉県推進委員会委員になりました>

東京オリンピック・パラリンピック及びラグビーワールドカップ2019の開催に向けて、標記推進委員会が発足し、当協会も委員となりました。去る平成27年11月30日に、設立総会及び設立記念イベントがさいたま市で開催され、当協会副会長 高畑が出席しました。様々な団体が一丸となり「オール埼玉」で両大会の成功を目指すことを理念に掲げ、設立した委員会です。引き続き、当協会では精神障害者スポーツの推進を行っていきます。

### <こころの健康プロジェクトについて>

#### こころの健康プロジェクトとは？

県内で実施されているこころの健康に関する先進的な取り組みに対する支援として、活動に係る経費を当協会が助成するものです。

精神保健福祉の向上を目的とした地域における活動であることを条件に、下記のテーマでの取り組みを応援します。ぜひ、ご応募ください！

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| ①「乳幼児又は児童思春期のメンタルヘルス」 | ②「産業（働く人）のメンタルヘルス」       |
| ③「老年期のメンタルヘルス」        | ④「自殺予防について」              |
| ⑤「精神障害当事者活動に関すること」    | ⑥「精神障害者に関するスポーツおよび芸術の振興」 |

☆詳しい助成内容は、4月の案内通知、ホームページでご確認ください☆

#### △△ 編集後記 △△

ココロのあおぞら音楽祭に、私はアトラクションで参加したデイケアの利用者さんと一緒に参加いたしました。演奏後の皆さんの満面の笑顔と喜びに満ちた感想の数々を聞き、協会事業の大切さをひしひしと感じました。今後もより充実した事業展開ができるよう、力を合わせてまいりたいと思います。

(広報編集委員 福島)