

健康的な暮らしと向き合う多様な取り組み

心身の健康は、どの世代にとっても、日々の暮らしにおける重要なテーマです。

近年、健康意識の高まりから、暮らしの中で健康と向き合う多彩なサービスが生まれ、関心を集めています。

駅消費研究センターでは、多様な世代に向け、独自の方法で健康的な暮らしをサポートする取り組みに注目しました。

世代や個人によって異なる環境を見据え、それぞれの健康に寄り添う3つの事例をご紹介します。

日常から解き放たれて、自然の一部としてのヒトに戻る

亀山温泉リトリート <https://www.kameyamaonsen.jp/retreats/>

有限会社亀山温泉ホテル 経営企画 豊島大輝さん

リゾートとは全く違う 転地療法を提供する試み

千葉県君津市、房総半島中央の奥房総と言われる丘陵地帯に位置する亀山湖周辺は、都心から車で1時間半程の場所でありながら、自然に囲まれたエリアです。四季折々の景観を楽しむことができ、夜には満天の星が広がります。そんな亀山湖のほとりに立つ「亀山温泉ホテル」が、周辺の自然環境を生かして2021年12月にスタートさせたのは「亀山温泉リトリート」。リトリートとは本来、隠れ家や避難所を意味する英語です。しかし近年は、住み慣れた土地や日常生活から離れ、自然の中で心身ともにリセットする体験や過ごし方を

指すものとして注目されています。亀山温泉リトリートが提供しているのは、湖畔でのたき火やヨガ、星空観察などを通して自然とのつながりを感じ、ゆったりと心を癒やす過ごし方。コンセプトとして掲げるのは、「人が「ヒト」に戻る場所」です。

亀山温泉リトリートの仕掛け人であり、ネイチャーセラピストとしてリトリートのガイドも務める亀山温泉ホテル経営企画の豊島大輝さんは、リトリートはリゾートでの保養とは全く別物だと言います。「リゾートはまちでのステータスをそのまま自然の中に持ち込みます。社長であれば、社長という肩書のまま旅をする。一方のリトリートは転地療法とも言い、自然の中に帰帰することでステータスや人間関係から解き

放たれて、単に癒やされるだけでなくありのままの自分と出会うというものです。つまり、社会的な立場を持つ『人』から、自然の一部としての『ヒト』に戻るのです」

自然体験を楽しんでいると いつの間にか世界観が変わる

亀山温泉リトリートには、いくつかのプランが用意されています。湖畔でのネイチャーガイドとヨガがセットになった「レイクリトリート」は、湖畔の散策に加え、蛍鑑賞やカブトムシ探索といった季節の自然体験を40分程と、自然との一体感を味わうヨガを20分程行います。参加者の希望次第で、ネイチャーガイドだけ、ヨガだけにする

など、フレキシブルな対応も可能です。「たき火リトリート」は、湖畔の風を感じながらたき火を見つめ、静かな時間を過ごすプラン。マシュマロを焼いて楽しんだり、まき割りを体験したりするオプションも用意されています。降り注ぐような星空を眺めて星座を楽しむ「星空リトリート」では、星座が紡ぐ神話の世界や地球の存在を感じながら、遠い宇宙に思いをはせるそうです。

健康運動指導士でもある豊島さんが作ったこれらのプランのベースには、アクティブレストという考え方があります。

「積極的休養とも言い、横たわって体を休めているよりは、散歩やまき割りをするなど適度に体を動かした方が、血流も良くなって疲れが取れると科学的にも証明されています」

そして、どのプランにおいても、リトリートの要は自然とのつながりを体感すること。湖畔を散歩しながら、互いに助け合って生きている花とミツバチの関係に気付いたり、山の倒木を拾い集めてたき火をすることで、自分自身と自然とのつながりを感じたりしてもらいます。

「自然物は必ず何かと共存し合って生きています。人間もそういう自然の循環の中にいるということに気付くと、物の見方や考え方、世界観が広がります。それを難しく語るのではなく、たき火や星空観察のような自然体験を通して楽しく知ってもらうことが大切です。たき火なんて、子どもたちはキャッキ言いながらやっていますし、大人はまき割りでストレス発散をしています。亀山温泉が提供しているのは、そういう自然体験型リトリートなのです」

一方で、ネイチャーガイドをするときには、



4

「サイレントタイム」を設けています。湖畔を散歩する途中で足を止め、何もせず目を閉じて自然の音に耳を澄ませます。外にばかり向けていた意識を内に向け、自分の中から湧いてくるさまざまな思いに耳を傾けて、自身と対話する時間を持つためだそうです。

「リトリートに欠かせないエッセンスのひとつで瞑想に近いですが、決してスピリチュアルな方向には持っていきません。リトリートを一部の人のものにしたくありませんから。例えば、ただ風が心地いいなあということだっていいんです。それも、自分の中から生まれた思いです。心地いいと感じたなら、これからは時々そんな時間を持つと思えばいい。そんな風に、明るい気持ちになってもらうことを心がけています」

リトリートを普及させ 未来につないでいく

リトリートは、自然から遠ざかりがちな現代の暮らしの中で、定期的に自然と日常を行き来することによってバランスを取り戻し、より良い状態を保つものです。できればシーズンごとに自然豊かな場所に転地して行くことが望ましいのですが、それができない場合でも、まちの中の公園や河川敷など身近にある自然に触れ、つながりを感じることでリトリートは可能だと言います。

「自分が生活する中でどのように自然とつながるかを考えれば、特別な自然がなくとも地域ごとのリトリートを実現することができます」

リトリートで一人一人のコンディションを整えることによって、社会全体のコンディションも整えることができるのではないかと考える豊島さんは、亀山温泉ホテルから全国各地にリトリートを普及させることを目指しています。

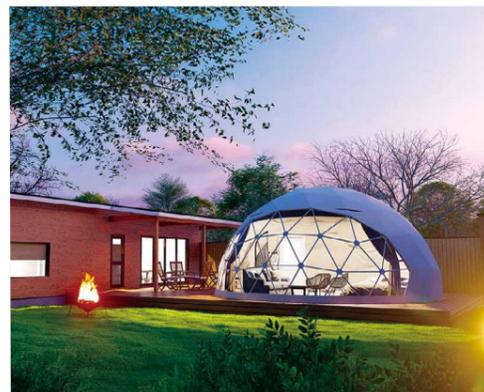
「人がヒトに戻る装置としてリトリートの仕組みづくりをし、運営は各地域に任せるような形で全国に普及させたい。そうしてリトリートが浸透・定着して、将来的にもずっと続いていくことが私の理想です。人が自然を取り戻せる場所をしっかりとって、社会全体に広げていくことで、よりよい未来につなげたいと思っています」



1



2



3

フローレンス <https://byojihoiku.florence.or.jp/>

特定非営利活動法人（認定 NPO 法人）フローレンス 病児保育事業部マネージャー 三枝美穂さん

10万件超の利用実績を持つ 訪問型病児保育のパイオニア

子どもが突然体調を崩してしまったら、どう対処するか。37.5度以上の熱を出すと、保育園で預かってもらうことはできません。急に仕事は休めない、けれどすぐに子どもを預かってもらえる人もいない。働きながら子育てをする人々にとって、切実な問題です。そんなとき、自宅に駆けつけ病気の子どもをケアしてくれるのが、認定NPO法人フローレンスが提供している訪問型病児保育です。

フローレンスは、子育てを巡るさまざまな社会課題に取り組む認定NPO法人。設立した2004年当時は、子育てに対する社会制度がまだまだ少なく、今以上に仕事との両立が難しかった時代。子どもの病気で休みが重なり会社を辞めざるを得ないなど、病児保育に大きな課題を感じたことが設立のきっかけでした。翌年には訪問型のサービスを開始。利用会員40人程からのスタートでしたが、ニーズは非常に高く、2022年度には病児保育件数が累計で10万件を超えるまでになりました。

「訪問型病児保育というジャンルは、フローレンスが切り拓いてきたと言えます」そう話すのは、フローレンスの病児保育事業部マネージャーである三枝美穂さん。設立した当時、施設型の病児保育はあったものの、なかなか社会に広まっていない状況でした。そんな中、固定費のかかる専用の施設を持たない訪問型という方法で、病児保育を浸透させてきたのです。

今では訪問型の事業者も増えましたが、その多くは利用者と保育者を仲介するマッチング型です。それに対して、フローレンスは会社として採用・育成し、病児保育を知り尽くした保育スタッフを利用者の自宅に派遣。事務局にも経験豊かなスタッフが常駐し、いざという時に備える万全の体制です。

「お子さんの命を預かる事業ですので、会社としてきちんと責任を持つという方針です。ですから、病児保育のプロとして対応できるかどうかを見極めて雇用し、しっかり研修を行った上で、フローレンスが考える基準をクリアしたスタッフのみを派遣します」

しかも、当日の朝8時までに派遣を依頼

すれば、ほぼ100%*応えるといいます。利用者にとって、これほど心強いことはありません。

「10万件以上の実績がありますので、どんな病気がはやったときに、どれくらい利用されたかなど、過去のデータが蓄積されています。そのデータに基づいてスタッフの人数を予測し、確保しているのです。コロナ禍においても、一度もサービスを止めませんでした」

利用回数と子どもの年齢に応じ 会費が変動する会員制

フローレンスの病児保育は会員制です。子育てと仕事の両立のため会員同士が支え合うという考え方にに基づき、主に月々の会費によって運営されています。会費の額は、自動車保険のように利用回数と子どもの年齢に応じて変動。利用回数が多いほど会費は上がります。利用の有無に関わらず月会費の支払いは必要ですが、会費にはその月の1回分の利用料が上限を9時間として含まれており、2回目以降の利用に対して別途料金が発生する仕組みです。

会員は個人以外にも、福利厚生として取り入れている企業のケースもあるといいます。企業が会費を負担し、社員が利用するという形です。子育てしながら働く社員が、休まずに仕事を続けられることは企業にとってもメリットであり、求人条件面でのアピールにもなります。今後、そのような企業が増えていけば、より子育てしやすい社会が実現していくに違いありません。

一方で、経済的に厳しい環境にある家庭にも病児保育を利用してもらうため、ハードルを下げる工夫もしています。

「病児保育を誰よりも必要としているのは、ひとり親世帯です。しかし、そこになかなかサービスが届きませんでした。そこで、2008年から通常よりもかなり低価格で利用できる『ひとり親支援プラン』をスタートさせました。運営にかかる費用との差額は、活動に賛同いただいた企業や個人の方からの寄付によって賄われます。これは、NPOだからこそできることだと思っています」

フローレンスは訪問型病児保育をメインとしていますが、より安価に利用できる施設型の病児保育も2016年から始めています。自治体から受託する形で病院やクリニックと連携し、病児保育室の運営を行っているもので、1人の保育スタッフが2～3人の子どもをケアできるため、訪問型に比べると利用料が抑えられるのです。病児保育室では、他の子どもたちと一緒に遊びながら過ごします。ですから、急性期を過ぎ回復の兆しが見えた頃に利用するなど、子どもの病状によって訪問型と施設型を使い分ける利用者もいるそうです。

いざというときの安心感が 利用者の心のケアにもつながる

常に、利用者の立場に立った手厚い病児



4

保育を展開するフローレンス。利用者からは、数多くの感謝の声が寄せられています。子どもが病気のとき、スタッフが来てくれて助かったという声はもちろん、「子どもが熱を出したらどうしようという心理的負担が激減した」「メンタルが安定した」という声も。また、ひとり親支援プランの利用者からは「私が利用していいんだと知ってうれしかった」といった、サービスに出合えたことへの喜びの声もあるといいます。子どもが病気のときに助かるというだけでなく、いざというときにサポートがある安心感は、利用者の心のケアにもなっているのかもしれない。

だからこそ、必要なときは頼っていいんだという意識をもっと浸透させたいと三枝さんは言います。子どもが病気のときに他人を頼ることに抵抗を感じるという人も多く、それが利用をためらう理由になっている場合もあります。しかし、病児保育は親が助かるばかりではなく、実は子どもにとっても喜びがあるのだそうです。

「病気のケアの範囲ではありませんが、薬を飲んだり昼寝をしたりしつつ、いろんな遊びをして1日を過ごします。やりたいことに付き合ってくれる大人を1日中独占できることは、子どもにとって大きな喜び。それを、お子さんはとても楽しんでます。ですから、安心して頼ってほしいと思います」

最後に、病児保育を広めていく上で、駅に期待することについて伺いました。

「病児保育に携わる立場からすると、お薬を駅で受け取る選択肢が増えるといいですね。親御さんに代わって病気のお子さんを小児科へ連れて行く受診代行サービスというものがあるのですが、病院から駅の薬局に処方箋を送っておき、仕事帰りに親御さんが受け取れると便利だと思います」

また、三枝さん自身も子育てをしてきた母親であり、病児保育でも多くの子どもを見てきた経験から、子どもにとって駅はとても魅力的だと言います。

「子どもって電車が大好きなんです。電車が見える病児保育施設や小児科が駅にあったら、子どもはすごく喜ぶと思います」

常に人が行き交い、多くの人々の目に触れる駅から病児保育との接点ができれば、もっと誰もが利用しやすい当たり前のサービスになっていくのかもしれない。

1. 自宅での病児保育は、子どもにとっても安心だという。訪問型サービスの対象エリアは、東京都、千葉県、神奈川県、埼玉県各指定地域
2. フローレンスグループが運営する複合型保育施設「おやこ基地シブヤ」。健常児、障害児を預かる保育園に、小児科併設の病児保育室も
3. 病児保育スタッフ向けの研修会の様子。有資格者や子育て経験のある人材を対象に採用を行っている
4. どの職員でも一定の水準を満たしたサービスを提供できるようにしているため、指名制ではない



1



2



3

えんがお <https://www.engawa-smile.org/>

一般社団法人えんがお 代表理事 濱野将行さん

徒歩2分で行き来できる 7つの空き家がつなぐコミュニティ

おばあちゃんがこやかに運んできてくれたのは、懐かしくてやさしい味のサバの味噌煮定食。テーブル席やカウンター席では、さまざまな世代の来店者が楽しげにおしゃべりしながら食事をし、カウンターの向こうの調理場ではおばあちゃんと若者が忙しそうに働いています。ここは、栃木県大田原市で活動する一般社団法人えんがおが運営する地域食堂。営業は週に1回ほどで、この日は地域の高齢者らと一食700円でランチの提供を行う「おばあちゃんの手づくり食堂」の日でした。

活動開始から7年目を迎えるえんがおは、高齢者の生活の手助けなどをする事業を中心とした孤立支援、子ども・若者支援、障がい者支援、地域づくりなどさまざまな社会課題に取り組む一般社団法人。代表理事の濱野将行さんは、「高齢者にも地域のプレイヤーになってもらうことが大切」だと言います。高齢者や子ども、若者、子育て世代、障がい者など、多様な人々が「ごちゃまぜ」で関わり合い、それぞれが

プレイヤーとして支え合うことで、誰も孤立しない地域コミュニティを目指す。冒頭の地域食堂も、そんな取り組みの一つです。他に、地域サロンや活動に参加する若者のためのシェアハウス、障がい者向けグループホーム、学童保育、遠方からの活動参加者のための無料宿泊所を、徒歩2分圏内にある7つの空き家を活用して展開。それぞれの施設を徒歩圏内に集約することで、気軽に行き来して交流できるようにし、相乗効果を生み出しています。

世代を超えた交流が あらゆる人の孤立をなくす

えんがおの出発点は、高齢者の自宅を訪問し困りごとに応える生活支援事業です。「近くに家族がない、いても関係性が良くないなど、孤立する高齢者は生活で困っても頼る相手がいまません。例えば、電球交換ができないので暗いまま生活をしている方や、テレビのリモコンの電池を換えられないためずっと同じチャンネルしか見られない方。エアコンはあるけれど、冷房と暖房の切り替え方が分からないせいで、

冬になっても暖房が使えないという方もいらっしゃいました」と、濱野さん。そんな高齢者を有償で支援することにしたのは、無料だと気軽に頼めないという利用者の声があったからだと言います。

支援には若者を連れていくそうです。重要なことは、孤立する高齢者との会話。若者と何気ない会話を交わすことで、表情の乏しかった方にも笑顔が生まれるだけでなく、実際に顔を合わせるため、安心感にもつながります。徐々に地域の人々との信頼関係ができ、生活で困ったらとりあえずえんがおに、という「かかりつけ医」のような存在になってきたと言います。

そして、生活支援を続ける中で見えてきたのが、家族と同居していても日中は1人で過ごす人たちの存在でした。そこで、日中の居場所、近隣の高齢者のお茶飲み場として、空き店舗を使った地域サロン「コミュニティハウス みんなの家」を開設しました。ここは、若者や子どもたちの居場所としての機能も兼ねており、1階の奥にはフリースクール、2階には学生向けの勉強スペースを併設しています。勉強に来た学生やフリースクールの子もたちは自然な

形で高齢者と交流し、日常的に世代間交流が生まれる仕組みです。

「以前は家で毎日パジャマのまま過ごしていたおばあちゃんが、地域サロンに通うようになって表情も明るくなりましたし、お化粧もしてとてもおしゃれになりました。今は、地域サロンの店番をやってくれていて、学生たちとも仲良しです」

変化は若者や子どもにも表れます。不登校の子どもも、ここで話を聞くだけで感謝されたり、名前を覚えてもらうなどして喜びを見いだします。「元引きこもりです」と明るく自己紹介する15歳の少年は、見学者を相手にえんがおの施設案内をこなすなど、運営を手伝うまでになりました。えんがおを通して「自分に自信がついたこと」が、大きな変化だと話してくれました。

「ここには、高齢者や若者の他に、私たちが運営する障がい者向けグループホームの利用者の方もお茶を飲みに来てくれます。自分に自信のない若者と高齢者や障がいのある人たちは、とても相性がいい。若者は自分を受け止めてもらえたり、感謝されたりすることで、自己肯定感を持てるからです。高齢者を中心に、いろんな世代や立場の人を巻き込むことで、孤立を防ぎ、解消していくと考えています」

活動を波及させる 運営スタッフの楽しむ姿

えんがおの常勤スタッフは5人ですが、活動に参加したいという学生が全国から集まってきます。「えんがおサポーター」として登録し運営に深く携わる人のほか、時間が空いたときだけ参加する人や単発で参加する人など、その数は年間で延べ千人にも上ります。なぜ、それほど多くの学生が集まるのでしょうか。

「スタッフが楽しんでやっていることが、伝わるからだと思います。たとえ誰かを幸せにできたとしても、スタッフが我慢をして



4

苦しんでいたら意味がありません。だから、自分たちが楽しめるかどうかは、徹底的に考えます」

楽しさを伝えるための発信にも、力を入れています。SNSはもちろん、PR用ツールのデザインやメッセージの内容にも気を配ります。また、スタッフが幸せであるためには、活動をビジネスとして成立させ、スタッフがきちんとした対価を得ることも大事だと言います。

「やっている人が幸せでなければ、次世代の担い手も生まれません。経営的に成り立つモデルでないと、誰もまねしてくれませんが、波及していきませんから」

全国に活動を広げることで 社会全体を変えていきたい

発足から7年、えんがおの活動によって孤立から解放された人は着実に増え、多様な人々を巻き込んだえんがおのコミュニティも生まれてきています。しかし、地域全体で見れば、まだまだ大きな変化にはなっていないと濱野さんは言います。

「地域や人々の理解に変化が表れるには10年、20年という長い時間が必要だと思います。発酵みたいなものですね。じっくり時間をかけて、少しずつ地域を良い方向に変えていく感覚です」

地域に活動を浸透させる一方で、今後は活動を広げていくことにも注力していく

そうです。チェーン展開ではなく、同じような活動をやりたいという人々をオンライン上でつなげ、連携していくためのプラットフォームを作ったり、地域の居場所づくりに特化した創業支援プログラムなどを実施して、えんがおのような拠点を全国へ広げていきたいと言います。2023年7月、えんがおは内閣官房の孤独・孤立対策担当室が実施する「孤独・孤立対策活動基盤整備モデル調査」の取組団体に選ばれ、それらの構想が具体的に動いていくことになりました。

「私たちがどんなにがんばっても、大田原の高齢者と若者と障がい者しか幸せにはできません。別の地域で、新たにプレイヤーが1人2人と増えていき、10年後に50人増えたなら、社会は変わっていくのではないかと思います」



1



2



3