



家で死ねるまちづくり

はじめの一步の会 会報 15号

「はじめの一步の会」の活動は

伝統とダイナミズムが共存する豊かな水の街、中央区。住み慣れた地域で死ねるまちづくりをめざして区民の力が結集し2007年4月「はじめの一步の会」が発足しました。聖路加国際大学のサポートを受け活動しています。

街は人を育む大切な場所。そこに住む人々の交流を通じて、豊かな人間関係を育むための活動を行っています。



ごあいさつ



会長 篠原 良子

平素より当会の活動に温かいご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。年明けから国内外の情勢を含め、慌ただしい日々が続いていますが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか。

当会名の「家で死ねるまちづくり」には、私たちの大切な思いが込められています。かつて「家」は住み慣れた我が家を指していましたが、今では地域全体を包み込む広い意味を持つようになってきたと感じます。誰もが最期まで安心して暮らせる地域社会をつく

るためには、住環境だけでなく、人と人とのつながりや支え合いが欠かせません。

多様化が進むこれからのまちづくりでは、住民一人ひとりの声がますます大切になります。そうした思いから、見守り活動のほか「互いに語りあう会」や「子どもとためす環境まつり」への参加など、地域の皆さんと一緒に歩む活動を続けています。

高齢化や価値観の変化が進む中でも、点と点が結び合うように、誰もが自分らしく暮らせる地域の環境づくりをめざして、これからも行政や住民の皆さまと力を合わせて取り組んでまいります。今後とも変わらぬご支援をお願い申し上げます。



セルフケアの時代

山田 雅子

日本の医療は「異常なほど行き届いている」という側面もあり、それを是正するのは私たち一人一人の心がけという話をしたいと思います。

英国の大学教授の体験では、坐骨神経痛で日本の病院を受診した際に、問診から検査、治療、処方箋発行まで1時間8分だったと言います。これを母国の英国に置き換えると、治療方針の決定まで8~10週間かかるのが現状で、そのうちに、自然治癒するのだと言います(日本の医療の未来を考える会第78回大学改革を遂行した研究者が見た 日本の医療制度の現状と課題とは <https://www.iryonomirai.com/2024/07/study-vol78/> [2026年1月26日検索])。

日本の医療は優れた点が多くある一方で、高い検査機器が揃わないと病院経営が成り立たない仕組みであるため、多くの病院が重装備となり、その結果として行きすぎてしまうということもあるでしょう。本来であれば、医師

が人を診ることにこそ対価を重くつけるべきだったのではないかと私は思います。受診してきっちり検査してもらって安心するという患者の気持ちもありますが、そのために医療費が高騰しているのであれば、少し前の医療に戻ることも必要かと考えています。

日本には漢方医学という、暮らしに溶け込んでいた医療の考え方があります。明治政府が西洋医学に舵をきったことで、日本の漢方医学は衰退していきませんが、漢方医学の教えは、陰陽、気血水など、バランスをとりながら、自分で健康を保つことができる方法論がたくさん詰まっています。浮腫んでいる、イライラしている、食欲がない、といった自分の体の変調に敏感になりながら、その変化に応じて暮らし方を変えていくことができます。今は寒い冬ですが、陽気の満ちた春を迎えるにあたり、長めの睡眠で陰気を養い、体力を消耗させないなど、体調を壊さないための養生法がたくさんあるようです。

一步の会篠原代表が、このところ養生法に目を向けているのは、これから日本の医療も今よりも使い勝手が悪くなることを先取りしておられる、「さすが」と思っています。

多様な立場や世代の皆さまと語りあえる、たいせつな時間



互いに語りあう会



はじめの一歩の会主催

第27回

2025年6月28日(土)
聖路加国際大学 本館601教室

〈テーマ〉

民生委員さんの語りから暮らしを考える

〈パネリスト〉 京橋地区 鈴木 英子氏
日本橋地区 福田 俊子氏
月島地区 上野 双葉氏



互いに語りあう会に参加して

聖路加国際大学大学院 看護学研究科
修士課程 看護管理学 修士論文コース専攻

岩崎 寿賀子

民生・児童委員の皆様のお話を伺い、私の居住地域の委員の活動状況を自治体のホームページで調べてみました。そこには活動内容の説明と、各町内・地区担当の委員の名簿が掲載されていました。委員の欠員割合は、18.4%でした。例えば、これは会社の必要人員数35名の部署で、6.4名不足していることとなります。この状態で仕事を遂行していくと、何らかの不都合が生じるのではないのでしょうか。委員の主な役割は、社会的孤立を防ぎ、地域コミュニティの構築を働きかけることです。高齢・独居生活者が安心して地域で暮らしていくには必要な社会支援のひとつです。現民生委員制度は、就業構造や居住環境などの社会情勢に適合せず、課題があるといわれ、制度の改善に向け検討が始まっているそうです。より有意義な体制に変更するには、地域企業や大学・その他の学校が参加できるなど、委員の担い手の条件を見直し、多くの人で社会全体を支える仕組みに変えていく必要があると考えました。私も自分事として、地域の活動に参加していきます。お話し戴きました皆様ありがとうございました。



互いに語りあう会に参加して

聖路加国際大学 看護学部1年
村田 静香

本日は、貴重な場に参加させて頂きありがとうございました。中央区の民生委員の方々から地域の人々の見守り活動の現状をお聞きし、孤立させないためにはサロンなどの居場所づくりが有効であると実感しました。また、中央区は集合住宅が多い中、今後個別性のある支援を行うためにどうしていくのかを立場が多様である参加者の方々も含め活発に議論されていて、私自身も新たな気付きを得ることができました。人は一人では生きていけないため、1つの団体だけでなく多方面からの働きかけにより支え合い過ごしてゆくことができると学ばせていただきました。訪問を希望している方を全て伺うことが現状困難であることを知り、学生として見守り活動に携わらせていただければ光栄です。ありがとうございました。





民生委員さんの語りから暮らしを考える

岩崎 寛人

中央区で活動している民生委員さんからの語りは、エリアごとの課題をはじめ、民生委員の日々の関わりをきける貴重な機会だった。

民生委員は、担当する地域で暮らしている人たちの相談に対応したり、困りごとを少しでも良い方向にするためのサポートをしている。それは、特定の分野に限定されるわけではなく、様々な分野に携わっていた。

民生委員さんの語りは、すべて具体的なものだった。私は、民生委員さん自身も中央区で生活している生活者の1人であり、生活の中で日々いろいろなことを我がごと引き受けながら考えていると思った。

同じ地域で暮らす者だからこそ、助け合うことやみんなで地域をより良くしていこうという気持ちがあるのだろう。公的サービスとはまた違い、同じ住民だからこそ語ってもらえることがあると思う。地域住民の大切な声を行政やその他の機関に橋渡しする機能が民生委員にはあり、地域をより良くする上で必要不可欠な存在だと思った。



第28回 互いに語りあう会を開催して

上野 双葉

2月21日に第28回 互いに語りあう会が開催されました。テーマは“老後の気がかり”というテーマでケアマネジャーの内田一郎様にお話を伺いました。

当日は多くの皆様にご参加くださり、本当にたくさんの質問が出ました。なんとなくわかっているつもりでいてもケアマネジャーさんって具体的にどんなことするの？気が合わなかったら変更してもいいの？どれぐらい費用がかかるの？ケアマネジャーってお給料いくらぐらいなの？などちょっと突っ込んだ質問まで出ましたが、ご丁寧に一つ一つにお答えいただき大変勉強になりました。また、グループワークでも話が尽きないほどに盛り上がっていました。正しく“語りあう会”になった良い会が出来たと実感しました。

ご近所付き合いが希薄にある昨今です。まずは自分の身の回りを見回してご高齢者に限らず、声を掛け合い、挨拶をして、顔の見えるお付き合いができれば、老後の孤独や不安も薄れていくのではないかとそんな中央区になればいいなあと思いながら家路につきました。



第28回

2026年2月21日(土)
聖路加国際大学 本館403教室

〈テーマ〉

老後の気がかり

〈講師〉

八丁堀ケアプランセンター
ケアマネジャー 内田 一郎氏



「互いに語りあう会」老後の気がかり

聖路加国際大学 大学院
公衆衛生看護学 上級実践コース修士1年

伊藤 玲里

「互いに語りあう会」に参加させていただきました。

その中で最も印象的だったことは、会員の皆様の取り組み姿勢です。

座席の配置や参加者へのプレゼント作成、エレベーターから受付までの動線等、一つひとつに想いを込めて工夫しながら取り組まれていました。また、初めて会に参加された方に対して「よく来てくれましたね。ありがとうございます。」と温かく声かけており、その言葉によって緊張していた表情が一気に和らいだ様子も印象的でした。

このように、地域で暮らす方々のつながる場をいかにより良いものとするか自ら考え、行動する姿勢こそが、会の継続性や信頼に繋がっていると思いました。

子どもとためす

2025年
10月25日(土)
第22回
区立中央小学校

誰でも楽しみながら環境について学べるイベントです。今年も当会ならではのテーマで出展。前日準備から聖路加国際大学の学生の皆さんと会員が力をあわせて作り上げ、来場された方々と交流しました。

環境保全ネットワーク代表と
中央区長も来訪くださり
聴診器体験♪



子どもとためす環境まつり

聖路加国際大学看護学研究所
公衆衛生看護学専攻修士論文コース(会員)

長尾 怜

今年度は「命の大切さを知ろう～腎臓と膀胱について～」を主に担当いたしました。

企画を考える中で、腎臓が重要な役割を担っていること、おしっこが健康に排泄されることの尊さを改めて実感し、それらを地域の皆様にどのように分かりやすく伝えられるかを考えました。会員の皆様と相談を重ねる中で多くのアイデアが生まれ、ご協力のもと企画を形に

することができました。当日は、腎臓の位置や働き、尿ができる仕組み、健康な尿の色などを来場者の方々に伝える中で、私もさらに理解が深まり、とても充実した時間となりました。そして地域で暮らす人々の存在をより身近に感じることができました。これまで地域に関わる機会が多くなかった私にとって、今回の活動は地域の中で健康づくりを考える貴重な経験となりました。人と人とのつながりの中で自然と健康への関心が育まれていく、そのような場が増える社会にしていきたいなあと感じました。

聖路加国際大学 修士1年 大坪 由梨佳

当日の運営に関らせていただき、ありがとうございました。右も左もわからない私に親切に今日の流れなどを教えていただき、また和気藹々とメンバーが話しながら準備の様子を見て、ほっとできる素敵な居場所だなと感じました。

私は聴診器のお試しと、腎臓の働きクイズを担当しました。最初はあまり人が来ませんでした。だんだんと大人の方が中心で来てくれました。来てくれた方々は、健康について話すのはもちろんのこと、中央区への愛着や聖路加国際病院との関りなど様々なことを教えてくださいました。このような地域での温かい交流の場が、近年希薄になりつつある人々のつながりを築いていくのだと実感しました。子ども同士や親子でも来てくれる方もいらっしやだったので、子どもたちが楽しめる催しがさらに増えていくといいなと感じました。

聖路加国際大学 修士1年 野村 旭恵

本日は子どもとためす環境まつりに参加させていただき、誠にありがとうございました。

環境まつりは団体と協働して環境や健康に関する体験会を行っており、子どもから大人まで様々な世代が交流できる地域のソーシャルキャピタル醸成のために意義のある活動だと思います。腎臓のしくみや聴診器体験のコーナーは子どもや身体についてあまり知識のない大人でも優しく学ぶことができ、自分の体に対して興味や意識を向けることができると感じました。

私は腎臓の機能や聴診器の使い方の説明を行いました。対象者の理解度や発達段階に応じて説明内容を変えていくことは難しい面もありました。しかし、来場者の方が興味を持ったり、楽しんでくださったりする様子を見ると嬉しく感じました。私も保健師として地域の健康教室などで取り入れたいと思いました。

環境まつり

聖路加国際大学 修士1年 佐藤 蘭美

聖路加国際大学 修士1年 濱本 彩花

この度は貴重な機会に参加させていただき、誠にありがとうございました。多くの地域の皆さまがブースに立ち寄ってくださり、臓器のはたらきや心音を聞く体験を通じて、それぞれの立場や関心から命について考えてくださったのではないかと感じております。

命の大切さを考えるというテーマを通して、最期まで地域で暮らすことや、人とつながって生活することについて、来場された皆さまと共に考える時間を持てたことは、大変貴重な経験でした。わずかな時間ではありましたが、そのきっかけづくりの一助となれたことを嬉しく思っております。

聴診器で
聞いてみよう!



聖路加国際大学 修士1年 原 桜花

この度は前日準備に参加させていただき、ありがとうございました。

大学院で学び始めて半年が経過し、地域の中での住民同士のつながりや、助け合いの大切さについて日々考え、学んでいます。短い時間ではありましたが、住民同士のつながりや、世代を超えたつながりの機会がこのようにつくられていること、それを支援する人々について知ることができました。今後卒業し活動していくうえでも、自分が支援する地域や人々について知ることはとても重要であると実感しました。この経験を活かし学びを深めていきたいと思っております。またお会いできる日を楽しみにしております。

貴重な機会に携わらせていただき、誠にありがとうございました。

幅広い年代の方々が集い、交流や学びを通じて地域のつながりを深く感じることができました。ブース内の腎臓のしくみや聴診器体験では、自分の体や健康への関心を高めるとともに、子どもたちにとっても楽しみながら学ぶことのできる有意義な場となっていたと感じました。

また、子ども用アンケートの「家で死ねるまちづくり」という質問を通して、参加者が家族や地域のあり方について真剣に考える姿が印象的でした。健康や命のあり方を世代を超えて見つめ直す契機となり、地域全体で支え合いながら生きることの大切さを改めて実感いたしました。今回の経験を通して、住民が互いにに関わり合い、安心して暮らせる地域づくりの意義を再認識いたしました。

聖路加国際大学 修士1年 山下 つなみ

前日準備から環境まつり当日まで参加させていただき、ありがとうございました。

「腎臓」という重要な臓器である一方で、詳しくは知らない方が多い部分を、その年代の方に合わせた説明を行うのは難しかったです。その一方で、子どもたちが身体の仕組みについて興味を持って聞いてくれた事はとても嬉しかったし、笑顔で帰っていったのがとても印象に残りました。ご年配の方はご自身の経験を話してくださったり、健康についての困り事などを聞かれたりと、このようなイベントを通して気軽に健康相談ができるのは、ご年配の方にとって大変喜ばれるものなのだなと感じました。

今日の経験を通して、より暮らしの保健室などの地域密着型の健康相談所の重要性を実感しました。また会の皆さんからもたくさんのお話を聞くことができ、非常に勉強になりました。

また機会があれば参加させていただきたいと思っております。貴重な経験をさせていただき、ありがとうございました。





さまざまな活動を通して地域の方々と交流しています



定例会・研修会・実働活動

コミュニティコーピング

2025年9月13日 協力:中央区社会福祉協議会ささえあい課

聖路加国際大学大学院看護学研究科修士課程看護学専攻
公衆衛生看護学上級実践コース

聖路加国際大学大学院看護学研究科修士課程看護学専攻
公衆衛生看護学上級実践コース2年

野村 旭恵

この度は、定例会とゲームに参加させて頂き、誠にありがとうございました。定例会では一步の会が環境や健康に関する講演、高齢者の見守りなど様々な活動を行っていることがわかりました。地域の人々の健康な暮らしには専門職だけでなく、住民の主体的な活動が重要だと感じました。また、コミュニティコーピングでは地域の健康課題や支援の難しさについて考えることができました。困っている人を思うように支援できないもどかしさを感じ、保健医療福祉の支援の問題点にも考えさせられました。地域住民や社会福祉協議会の職員、民生委員の方と交流や意見交換ができて貴重な機会になりました。今後も保健師としての活動に活かしていきたいと思えます。



互いに語りあう会ミニ 12月定例会内 開催

(故)豊田正文氏 奥様をお迎えして

篠原 良子

昨年2月に永眠された豊田正文さんを偲び、奥様からのご連絡をきっかけに思い出を語り合う場を設けました。黙とう後、奥様からご家庭での素顔や療養中の歩みを伺い、当会からは環境部長として「子どもとためす環境まつり」や、中央区社会福祉協議会会長の立場から当会へ多大な後押しをいただいたことへの感謝をお伝えしました。退職後も会員として活動を支えてくださった豊田さんは、厳しさの中にも穏やかな眼差しを持つ、会にとって欠かせない存在でした。

この度、貴重な機会を共有してくださった奥様に深く感謝申し上げます。改めて当会のあゆみを支え続けてくださった豊田さんの多大な功績を称えとともに、ご冥福を心よりお祈り申し上げます。豊田さん、本当にありがとうございました。

越名 彩葉

この度は定例会とコミュニティコーピングゲームに参加させていただきありがとうございました。最初はルールに慣れるのが大変でしたが、チームの方々やファシリテーターの方に助けていただきながら最後まで楽しく行うことができました。支援を必要としている人やサポートできる内容を可視化することで優先順位づけと支援方法が考えやすく、社会に出る前にシミュレーションできたことはとても貴重な経験となりました。話を聞くだけで悩みが解決するケースもあり、話すこと・聞くことの重要性和、誰でもサポーターになれるという強みを改めて認識できました。春から行政の保健師として、今回の学びを念頭に置きながら住民と関わり、地域をより良くする方法を一緒に考えていきたいと思えます。



見守り傾聴ボランティア

屋代 三枝子

傾聴ボランティアを始めた当初はただ聴くだけの状態でしたが、月日が経つと共にお互い心を開いて話し、相手の考えや感情を否定せず、そのまま受け止めるようになり、相手の気持ちに寄り添う感じているんだなと理解するようになりました。

一方的な傾聴ですが、高齢者に気持ちよく話してもらうために、ゆっくり、はっきり話す、相手が得意な話を引き出す、相手に教えてもらう姿勢になるなどを心掛けて傾聴ボランティアを続けています。

本人は高齢者の為、若い頃の事はよく覚えていて走馬灯のように繰り返しお話をなさいます。心理的に高齢になると理解して対応すべきと思えます。

傾聴は相手の話に耳を傾けるだけでなく、心を開いて深く理解しようと努めるコミュニケーションの方法で相手の言葉だけでなく、感情や真意まで受け止めることが大切と感じますね。

協働活動

浜離宮クリーンエイド&ガイドと巡る庭園散策

(浜離宮恩賜庭園 庭園整備活動)

2026年2月15日(日)

中央区環境保全ネットワーク 主催

梅も咲き始めた暖かな青空のもと花がら摘みや落ち枝拾い作業に参加。カート5杯分の落ち枝拾いで心地よい汗をかきながら作業を行いました。その後ガイドさんから園内の自然と歴史について伺いながら庭園散策。かつて浜離宮に象がいたこと、お砂糖(和三盆づくりの元となる)を作っていたことなどを学び、地元でありながら無案内であった部分を改めて知る、とても興味深く楽しい時間となりました。



他団体との交流

多世代で地域を考える企画 第3弾

“つながる”って本当に必要？
みんなが思う“つながり”って
どんなカタチ？ に参加して

2025年12月13日(土)

中央区社会福祉協議会/中央区主任ケアマネジャーの会 主催



聖路加国際大学 看護学部1年

今久保 愛

“つながり”を考えるイベントは、貴重な多世代の方々と交流する機会です。大学生として地域の中で何ができるのかを考えるきっかけになりました。地域社会を様々な角度から支えている大人がいることを知りました。また、地域貢献を目指す高校生とも会えたことで刺激を受け、自分も地域に主体的に関わっていきたく感じました。

聖路加国際大学 看護学部1年

高野 柚葉

私がこのイベントに参加して最も印象的だったことは、参加者の方々が人との繋がりが希薄になりつつある現状を自分ごととして捉えて、自分なりにできることを発表していたことです。あまり詳しくない分野からのアプローチを聞いて大変勉強になりました。また、興味を持っている小児についてのイベントに携わっている方から声をかけていただいたりと私自身も様々な方と知り合うことができ、繋がりの大切さを身をもって実感できました。貴重な経験をさせていただきありがとうございました。

傾聴ボランティアうさぎの会 フォローアップ講座
「聴く力の磨き方」

2025年9月14日(日)9:30~11:30

場所:中央区立シニアセンター1階セミナー室

講師:E-CmWorks(株)代表取締役山本伊奈子氏

安東

9月の講座では、先生がいくつかのゲームを通して、コミュニケーションの難しさを実感させていただきました。人は集中して他人の話を聞き続けることが意外に難しく、相手との関わりには「傾聴・承認・質問」という3つのポイントが大切であることを学びました。聞き手が上手に相手の話を受け止めることで、より良いコミュニケーションにつながると感じました。私は普段、認知症の高齢者と接する中で、会話がうまく進まないことがあります。今回の学びを現場で活かし、相手の気持ちに寄り添いながら関係性を深めていきたいと思えます。信頼関係が築ければ、不安を感じた時に、その不安を受け止めることで穏やかに過ごしていただけると期待しています。



研修会

ちょこつとぶっ茶け

はじめの一步の会

川名 一榮

会員同士の語り場づくりとして令和6年6月の定例会から始まりました。

- PCC事業のまちづくり検討→高齢者は病院のネット予約ができないという現実について。
- 9月定例会では「互いに語りあう会」など当会活動へ長年にわたり参加していただいた方の話を伺った。

いつも前向きな生活をしていただけで家族の体調が思わしくないのが介護ができないということで施設入所となりました。施設での生活には制限があり携帯や金銭



を持ち込めない不便さがある。少しのサポートがあれば自分で動けるが話し相手が欲しいということだった。この話を伺って傾聴の時間が持てたらという意見になりました。

- 9月はコミュニケーションコーピングの研修を終えた後の話し合いで、相談があった場合、まずは困りごとをゆっくり丁寧に聞くことの大切さと適切な支援が必要と学んだ。
- 12月は会員として活躍されていた豊田正文さんの奥様が遺品整理の時に「はじめの一步の会10年のあゆみ」をご覧になり素晴らしい会で活動していたのだと理解されたということで、ぜひ皆様に会いたいというお申し出があり生前の豊田さんのご様子とお別れについて語っていただきました。



ようこそ！はじめの一步の会
令和7年度 新入会

安 東

「はじめの一步の会」に入会したきっかけは、東京都中央区にお住まいの高齢者の方々が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、話し相手やお散歩など、日常生活のささやかな支援を大切にしている活動内容に強く共感したからです。特に、おひとり暮らしの方や介護保険制度が適用されない方にも寄り添う姿勢は、私自身が大切にしている考え方と重なっており、入会を決めました。

実際に参加してみると、温かく迎えてくださる雰囲気があり、自然に会話ができることに安心感を覚えました。さまざまな立場や経験を持つ方々のお話はとても刺激になり、自分の視野が広がったと感じています。

今後は積極的に交流しながら、自分自身の成長につなげていきたいと思っています。

他団体との交流

社会福祉協議会主催 ボランティア交流会報告

ボランティア交流会に参加して

2026年2月17日(土)

中央区役所8階

荻野 泰子

一步の会として数日後に行われる「互いに語りあう会」(老後の気付き)の宣伝をさせていただきました。

その後、7卓でそれぞれ交流。多様な団体で、何年も活動に参加していながら改めて気付きをいただけることに喜びを感じたひと時でした。乳幼児を連れた参加者にも頭が下がりました。最後は恒例の盆踊り「これがお江戸の盆ダンス」で散会になりました。



編集後記

この冬、高齢の母が自ら希望して認知症の検査を受けました。結果は「年齢相応です」とのこと。医師の言葉に、母は安心した様子でした。それまでサボりがちだった週一回のデイサービスにも休まず通うようになり、以前より活動的になりました。気づけばずいぶん小さくなった母。未来の自分を重ねながら、ゆるゆると見守る日々をありがたく思っています。こんなに落ち着いた心持ちでいられるのも、はじめの一步の会で多くの方のお話を伺えるおかげだと感謝しています。

松本 リリ子



会員を募集しています

はじめの一步の会事務局

聖路加国際大学内
山田 雅子

Mail : ippo@slcn.ac.jp

