

地域交流施設

# おにぎり べんち

ONIGIRI BENCH

みんなで作る  
新たな対話

自分を  
表現する

自己表現が対話に  
そして多様性の理解へ



大病院の小児救急センターから大牟田市の診療所に移り、

日々地域の人々と向き合う坂西信平先生。

「町医者」となって感じる大切なことは—。



▲「おにぎりべんち」の縁側にて。

**菅原** 坂西先生は、いわば医療の最前線にいらしたわけですが、そこから大牟田市の診療所へ移られたことで、価値観に変化はありましたか。

**坂西** ひとつ僕の中で確実にあるのは「診る視点」の変化です。救急センターでは、病気の子が運び込まれて、診察・治療してまた次の子、その繰り返しが日常でした。対して、かかりつけ医は1回見ておしまいじゃなく、何回も何回も診て、話しをする。連続性があるんですよね。加えて、小児科という垣根が取っ払われたことも大きいです。小児科のテリトリーは中学生くらいまでですが、診療所ではその親も、祖父母だって

診る。そうなってくると患者の家庭や生活環境の話から、症状の原因を探ることもできる。診療に奥行きが出てくるんです。診療所に来て、やっと人の人生を全部、最初から最後まで診ることができていると感じています。

**菅原** 当法人の理事長も、よく同じことを言っています。その人の家族や生活も含めて関わっていくことが大事だと。しかしそれは、簡単なことではないだろうとも思います。「垣根」を超えて人として向き合うことがうまくいかないとき、どう対処していくべきいいんでしょうね。

**坂西** 今思い浮かんだのが、僕の

ターニングポイントだったのかもしれない、大牟田に来た当初のこと。当初は僕も必死だった。地域のこと何も知らないし、周りには既に小児科がたくさんあるし、その中に新しく入っていかなきやならない。救急センターのような高度な設備もなく、全て自分でやらないと事が進まないっていう状況で、ああ俺は何もできないな、と思ったことが何度もありました。最初はずっともがいてた。自分の強みってなんだろうって。それで、何かひとつでも、とチャレンジしたのが、小児科の診察室。床に座って、作務衣を着て診察することにしたんです。病院の既成概念を取っ払って、自分のやりたいことやろう!と(笑)。



▲当⽇は⼩雨そぼふるお天氣だったが、⼤きくとった窓からの日差しが明るい。先日のワークショップで地域の皆さんがあなが⾊を塗ってくれたおに

**菅原** 私も診療所に伺ったことがありますが、靴を脱ぎ、床に座つて先生とお話しするのはとても新鮮でした。どうしてあのスタイルにしようと?

**坂西** 子供の目線ですね。白衣を着たお医者さんの前に座られたら、子どもにとっては怖いし、何も面白くない。だから病院らしくないものをまず作ろうと思いました。

**菅原** すぐ分かります。「おにぎりべんち」をつくったのは、社会や組織にあるさまざまな「垣根」を取り払いたいという思いもありました。先生は診療所の中で実現されているんですね。そうした

「自分のありたい姿」を、先生はどうやって見出だされたんでしょうか。

**坂西** 何か別のものになろうとするんじゃなくて、自分そのものを極めてみようと思ったんです。目標は「坂西信平」になりつくすこと、みたいな(笑)。自分を表現することにしか興味がなくなった。

**菅原** 自分を極めつくす。どうしたらそうなっていけるんでしょう。

**坂西** 何より「やらせてもらえる舞台」が大事だと思います。例えば子どもの「甘え」って、人間をつくる基礎としてとても大切なもので、一つの自己表現なんです。安心できる養育者のもとで、甘えてもいいんだっていう絶対的な信頼感を得て初めて表現できる。それはもう言葉で言い聞かせられることじゃなくて、体に染み入るものです。

**菅原** 本当にそうだなあ。安心して表現できる場所、それはすごく大事なことですね。一方で、表現するのが苦手という人も多い。そうした人たちには、先生はどんな手助けをされていますか。

**坂西** 表現の場に立ち会う前提として、その人を「評価」しないことかな。評価されるってキツいですよね。萎縮してしまう人もいる。だから、良いところを見つけて、褒める。無条件に肯定する。それ



▲左下の写真にも写っている壁のクリスマスツリー。細密画家の松下愛さんと職員が描いた木の枝を、子ども達や利用者のみなさんが色とりどりに飾ってくれた。

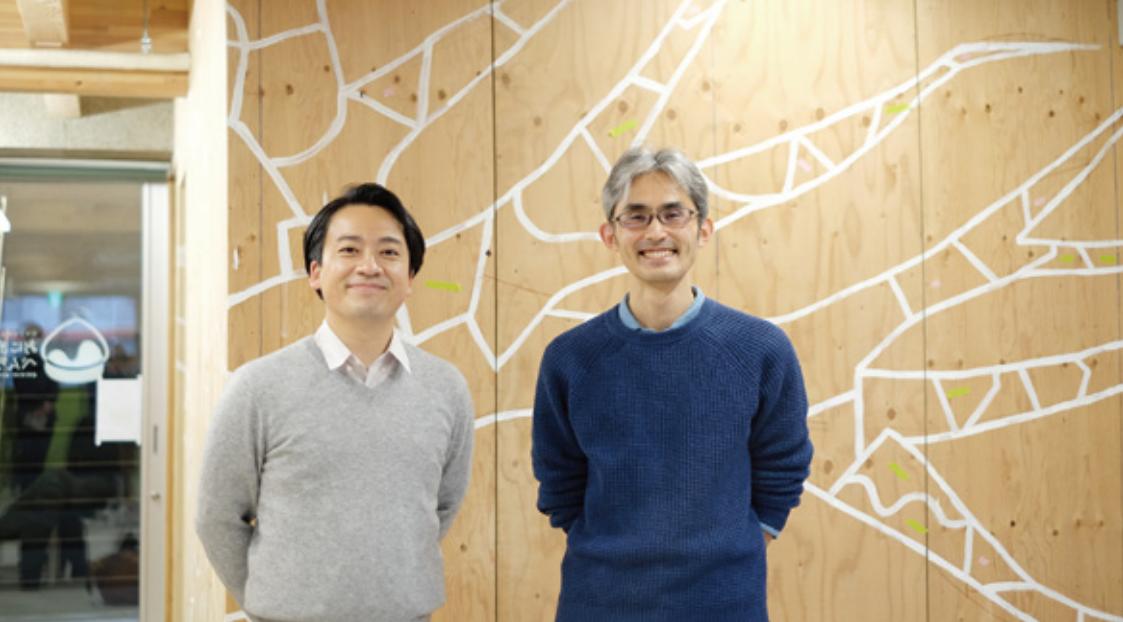
いいよね、って共感されると、気持ちいいし、安心しますよね。そうなるとより自分の「素」を出してくれるから、コミュニケーションがスムーズになります。

**菅原** 先生は診療でさまざまな人と関わる中で、そうしたことを心掛けるようになられたんですね。それでも難しい局面に対峙されたことはありますか。

**坂西** 自分から表現をしない子は難しいなと最初は思っていました。場面緘黙症で、話せない子がいたんです。その子は学校で、いじめられたら言い返せ、いやならちゃんとと言えと言われ続け、話せないのでどうしたら、と苦しんでいた。僕は「君は話さなくていいんだよ」と伝えたんです。そうしたら、それがその子にとって大きな安心になったようで。後に「『話さなくていい』の一言が、あの子にとって救いだった」とお母さんから聞いて、ああそうか、話すことにこだわっちゃうと、その人が表現しているものが見えなくなるんだなと。言葉以外でも、



にぎり型の椅子もこちらで整頓中。



表情や仕草などから、相手の伝えたいたことを察しようと、非常に心掛けるようになりました。言葉を手放すというのも対話の一つの方法です。例えば写真や絵を使うと、コミュニケーションが非常にうまくいくこともあります。相手の強みを一生懸命探して、それでも分からなければ、分からなくともいい。ただその空間に一緒にいるっていう、それもコミュニケーションですよね。

**菅原** これが医師の言葉ということにも驚きます。医療っていわば問題解決型の世界ですからね。言葉を手放してもいいとか、分からなくてもいいとか、そんな価値観を共有するのは難しくないですか。

**坂西** 難しいと思いますね。「つながる」という言葉、昨今よく耳に

しますよね。心に響く良い言葉なんですが、「つながる」にとらわれて、それが目的にならないかなと思うことがあります。先ほどのコミュニケーションの話でいうと、この人の言葉は何かなど必死に探しているうちに、自然とその人とつながっている。それでいいんですよ。

**菅原** 手放すって、簡単なようで難しいなと思いますね。

**坂西** そこはこだわらないほうが多い。なんだか禅の世界みたいだけど(笑)。やっぱりね、ながらって大事だなと思ってて。

**菅原**ながら?

**坂西** ○○しながら。僕が代表を務めている「iサイクル」<sup>\*</sup>の活動でも、キャップの仕分けをしながら、

そこに集まった人が年齢や障がないの有無に関係なく話をしています。つながるのが目的じゃなく、何かをしながら結果つながってるっていうのが自然ですよね。おにぎりべんちも、おにぎり食べ「ながら」ね。「ながら」の仕掛けを作るのはちょっと頭を使わないといけないけど。その人がその人らしく振る舞えるように。

人間って人間が必要なんです。相手がいることによって、そこに表現が生まれる。菅原さんと向き合っている僕と、診察室で患者さんと向き合っている僕って



のは、それぞれちょっと違います。「鏡」が違うからね。でも、どちらも自分なんです。自分を反射させる人、つまり対話できる相手がたくさんいると、いろんな自分が見えて面白いと思います。多様性って、僕はこんな人間、認めてよ、と言うんじゃなくて、僕はこんな面もあるよという、1人の人間の中の多様性が見えてくる仕掛けがあつたらいいなと思う。



▲同じ地域社会に関わる二人には共通の関心ごとがいっぱい。

菅原 人それぞれいろんな側面があることをお互いに分かり合うという、それもまた多様性ですね。

坂西 「おにぎりべんち」はどうなっていくんでしょうね。ガウディのサグラダ・ファミリアのように、現在進行形の、完成しない建物のようで興味深い。ここに関わる人たちのアイデアが尊重され、うまく表現できる空間になるといいですね。いいものは繋げつつ、新しいものを取り入れつつ、常に動いているような、ね。

菅原 自己表現の場や機会がありながら、同時にそれが対話の場になって、多様性の理解が進めばそれはすばらしいことですね。

一対談後、坂西先生からさすてきなメッセージをいただきました。

～おにぎりべんち～

おにぎりを食べ「ながら」

共に居る「うちに」

利用する人の「想い」が

おにぎりの具のように「混ざり合い」

一人ひとりが「手塩にかけて」

仲間のみんなと「握り」

おにぎりを食べる「全ての人」の

心と身体が「満たされる」

その瞬間に共に「味わう」

そんな「場所」

それが「おにぎりべんち」

※サイクル…ペットボトルのキャップを収集・仕分けしてリサイクル業者に買取ってもらい、その売却益でアジア途上国における国際協力事業を支援するボランティア活動。

# 老化に 負けないおにぎり (鮭とアーモンド)

## △ NIGIRI RECIPE

管理栄養士が考える  
『負けないおにぎり』

大切な人に握つてあげたい  
そんなおにぎりレシピ。

アーモンドは抗酸化力が高く、細胞や血管の健康を促進する。ビタミンEが豊富に含まれています。肌や皮膚の粘膜を健康に保つ、ビタミンB1・B2も含まれているので、美肌効果が期待できます。

老化の原因の一つに、活性酸素の増えすぎによる細胞の「酸化」があります。細胞の酸化は肌の老化にもつながります。活性酸素を抑える抗酸化力をを持つ栄養素(ビタミン類、ポリフェノール類、カロテノイド類など)を積極的に取り入れましょう。

鮭の赤い色素の成分「アスタキサンチン」には強力な抗酸化作用があり、しわの原因となる紫外線から肌を守る効果が期待できます。

【材料(4個分)】

- 玄米ごはん  
(白米3/4合、玄米1/4合)…300g
- 塩鮭(甘口)……………一切れ(60g)
- 素煎りアーモンド……………6粒
- 青のり……………適量
- バター……………9g
- しょうゆ……………小さじ1

【作り方】

- ①塩鮭は焼いてほぐしておく
- ②アーモンドは適当な大きさに砕く
- ③温かいごはんにバターを入れて混ぜる
- ④③に①、②、青のりを入れて混ぜ合わせる
- ⑤④にしょうゆを加えて味を調え、握る

地域交流施設「おにぎりべんち」 発行: 医療法人CLSすがはら 〒836-0036 福岡県大牟田市小川町30番地1 TEL.0944-55-1212 (代表)

5