

TOKYO人権



特集 01 いのちを守り、育てるスープ 辰巳 芳子

特集 02 盲導犬を育てる

vol. **35**

2007.09

財団法人 東京都人権啓発センター

特集 01

TOKYO人権

いのちを守り、育てるスープ

料理家・随筆家の^{たつみよしこ}辰巳芳子さんは、父親の介護を通じて病院食に疑問を抱き、スープの持つ力に開眼したそうです。辰巳さんは、自らの料理哲学に基づいて、高齢者や病人の方はもちろん、子どもから大人まで、「生きていきやすい食べ方」を追究し、そこに「いのちを守り、育てるスープ」の存在を見いだしました。そんな辰巳さんの言葉には、現代の食に対する、強い危機感が込められています。



生きていくために必要な食べもの



まずはじめに、スープとは何かと
いうことをおたずねします。

スープとは、端的に言いますと「最も母乳に近いもの」です。これはもともと、栄養学者の^{えさしたかとし}江指隆年さんがおっしゃっておられたのですが、本当にうれしい言葉です。母乳には様々な栄養が備わっていて、免疫力がつきます。それに摂取・吸収しやすいという面もあります。スープとは、まさにそういうものなんですね。

とても残念なのは、日本人は家庭ではなく、レストランやホテルの食事ですूपを知ったこと。そのため、スープに対する解釈や概念を誤ってしまった。私の言うスープとは、レストランなどでお金を払っていただくものとはまた別のものです。人々の命を守り、育て、活力を得て、志を達成せしめていく。そういうものです。栄養面はもちろん、味もよくて心も満たしてくれる。それを全部備えているのが本来のスープです。

ちょっと考えてみてください。西洋のスープの発祥はやはりポトフです。「ポ」は鍋の^{なべ}こと、「フ」とは火のことですから、

火にかかった鍋という意味ですね。どこの国にもポトフがありますが、どれもその国らしい素材が中に入っているでしょう。フランスでは、お肉とジャガイモに加えて、ニンジンやキャベツ。これがスペインに來ると、豆がたくさん入ります。それからロシアに行くと、ビタミンが豊富なビーツが入ります。そしてサワークリームなどでリッチに仕上げます。厳しい気候をしのぐためですね。もちろん、日本にも日本のスープ・汁物があります。お豆腐のおすましからさつま汁に至るまで、どれひとつとってみても、わたしたち日本人が生きてきた道筋をたどることができる食べものです。炉端で野菜を切って、^{だし}出汁になる材料と、味噌^{みそ}でもしょうゆでも自分たちで作った調味料を加える。家族みんなですそれを食べていた様子を想像してみてください。21世紀にそれを食べられる人がいたら、最高の幸せです。現状は程遠いですね。

それぞれの民族が受け継いできた食というもの、人が生きるために食べなければならないものは、必ず質実剛健に行き着きます。決して口当たりがよく、おしゃれなものじゃない。そういうものが、実はいまの日本人は苦手になってしまいました。日本

だけではありません。ドイツでも口当たりのいい食べものが増えて、黒パン離れで困っているそうです。千年かけて育ててきた民族の食というものを大事にしてほしいのですが…。

YOSHIKO TATSUMI
各地で食育の取り組みは盛んになってきていますが。

取り組みの内容は別にして、昨今の食育というのは、まだ「食」そのものの位置づけをしていませんね。食というのは、教育の一環じゃない。教育の母胎なんです。そして、母胎と言いつく質実剛健な、食べるべき要素を含有しているものを骨子に立てなければだめだと思います。学校給食にしても、以前よりはよくなったという尺度で評価していませんか。「口あたりは悪いけど、食べたら意志の強い、何でもやり遂げられる人になれるから、これをよく噛んで食べよう」。こういう理念が食育や給食の根本にあるべきです。子どもには子どもの権利があります。生きていく権利、よい大人になる権利です。白米の給食を胚芽米に変えるだけでも、状況は変わってきますよ。

一昨年から、「大豆100粒運動」というものを始めました。まず小学生が両手いっぱい大豆を持ってみる。それがだいたい100粒です。そして一粒の豆からどれくらい収穫できるか体験してみる。収穫したら煮豆を作って食べてみる。お豆腐にはどれくらいの豆が必要かを知る。もっと収穫できるようになったら、お味噌も作ってみる。こうした運動を、野火のように静かに全国へ広げていくのが「大豆立国」の構想。まず長野県の小学校から始めました。いま日本の大豆自給率は5%くらいです。大人の社会では、大豆を増産しようと言っただけで、複雑な話ばかり出てきてなかなか進みません。でも、子どもたちが「自分

の作ったものを自分たちで食べたい」と言ってみたらどうでしょう？豆を通して食文化や自給率の問題、安全性の問題などに触れることができれば、食をめぐる環境は必ず変わるはずです。ですから、この運動のメッセージを、「大豆100粒運動」の趣旨ではなくて、「意志」として表明しました。みなさんにもぜひ考えてほしいと思っています。

「大豆100粒運動」の意志

生命は、もろいものです。
とりわけ、幼い生命は大変傷つきやすいものです。それは、どれ程見守っても充分とは言えぬほどのものです。
この命を大切に致したく、手はじめに、この国の大豆を再興することから手をつけました。
方法の第一は、学童が掌一杯、約100粒の大豆を播き、その生育を観察・記録し、収穫を学校で揃って食べることを奨励・拡大することです。第二は、各風土の特質ある大豆、即ち、在来品種とその食方法を調査・発見し、復活・振興をうながし、援助することです。
これは誰にとっても、興味つきぬ命題で、生き甲斐にさえつながりましょう。
第三は、大豆再興が、地域の着実な「底力」となるよう、情報交換し、「合力」することです。

スープ実践の場としての病院

YOSHIKO TATSUMI
「病院でスープを」— 提唱されたきっかけは何ですか？

私の父が半身不随で入院した時、どの病院でも、おいしいおつゆが出てこなかったんです。例えば煮干しくさい、卵を落とし



新たまねぎのぼったらスープ

TOKYO人権

ただけのおつゆが、父の枕元まくらもとに置かれていました。母（浜子さん＝料理研究家）のおいしい料理をずっと食べてきた父が、発作で苦しんだ後に、それを食べなければならぬのはとても気の毒でした。あれこれと作る必要はありませんが、少なくとも、重篤な患者の口に、おいしいと感じられるものが必要だと思いました。

長い病気で衰えた人にとって、「はい、お粥かゆ」「はい、お魚」「次はおつゆ」と次々に食事を進めるのは、とても負担になります。途中で食べ疲れて胸が上下してしまうから。でも、スープをゆっくりと飲んでいけば、弱っている人でも骨が折れません。食べる人も楽、与える人も楽です。スープは、素もとをまとめて作っておけば冷凍しておくこともできるので、何種類ものスープを巡回させていくことができます。そうすれば調理する人の負担も軽くなりますし、費用も浮かせることができますはず。魚も野菜も一緒に入れた、主食としていただけるスープ以外にも、たとえばシイタケのスープや玄米のスープ、野菜を炊き出したスープなどを、お茶代わりに毎日飲んでもらう。すると、病院食だけの患者さんとは健康状態がまるで違って来るんですよ。具体的には床ずれができにくくなったりとかね。私も、ずいぶんいろいろと作って父の元へ持っていきましてよ。病院からは嫌がられましたけど（笑）。

その後、鎌倉かまくらの訪問看護クリニックがはじめたスープサービスを8年ほどお手伝いして、その必要性を確信しました。ここの武田先生たけだは、44年間アメリカで医療に従事していましたから、サービスの導入を即座に判断してくださいました。賛同してくれる方も増えて、昨年の春には、築地せいらの聖路加国際病院の小児病棟でスープサービスを行い、夏からは高知県の近森病院ちかもりで、栄養士さんや地元ホテルのシェフの方たちの協

力を得て、患者の症状に応じたスープの提供を継続的にできるようになりました。

このような流れが全国の病院に広がっていくことを目指していますが、まだまだ日本のお医者さんは、食が病状を好転させるという意識が弱いと感じています。「食は呼吸と等しく、命の仕組みに組み込まれている」という考え方が、もっともっと普及していくことが大切です。とくに終末医療の現場では、人間の尊厳を保ちながら人生を終えていくようにしなければいけません。人生の閉じ方は、一生分の幸と不幸を左右することにつながりますから。

私が自宅で開いているスープ教室に、なぜ皆さんが続けいらっしゃるか。繰り返し似たようなことを続けながら、私が今お話ししたようなことを話す、それを聞きに来ているんです。だから私は教育だと思っています、生きていくことの。みんなが生きていきやすく生きないとだめ。生きていきやすいということは、一つの権利ですよ。スープっていうのは一生を通しての、生きていきやすい食べ方なんです。

文 山川英次郎

たつみ よしこ
辰巳 芳子さん
PROFILE



1924年、東京生まれ。料理家・随筆家。「良い食材を伝える会」「確かな味を造る会」「大豆100粒運動」代表を務める。料理研究家の草分けである母・浜子氏の味を継ぎ、国内外のシェフのもとで研さんを積む。父の介護を通じてスープに開眼、スープサービスに力を注ぐ。著書に『いのちの食卓』（マガジンハウス）、『あなたのために いのちを支えるスープ』（文化出版局）、『いのちを養う四季のスープ』（NHK出版）など多数。

特集 02 盲導犬を育てる



盲導犬とは？

盲導犬は、視覚に障害がある人が、安全に歩くためのパートナー。交差点や道の角、段差の前での停止。電柱・看板といった障害物や、歩行にともなう危険の回避。指示された目的物への誘導など、さまざまな場面でユーザー（盲導犬を使う人）の行動をサポートしてくれます。以前にくらべると街頭や、乗り物、施設の中で見かけることも増えて、社会的な認知度は高まってきたように思えます。しかし、私たちは盲導犬や、視覚障害者のことについて本当に正しく認識できているのでしょうか？



写真提供：日本盲導犬協会



盲導犬の歴史

盲導犬の歴史は、世界的には第一次世界大戦後のドイツまでさかのぼります。視力を失った傷病兵のために、盲導犬の育成が組織的に始められました。日本国内では昭和32（1957）年に誕生した盲導犬チャンピが国産第一号です。その後、次第に数を増やし、昭和53年には、道路交通法等の改正により、盲導犬の存在が法的に認められました。また、盲導犬を育成する団体も正式に認可されました。現在全国で9つの団体が盲導犬の育成・訓練にあたっています。



盲導犬の現状

盲導犬の使用を「いますぐ希望する」または「将来希望する」と考えている視覚障害者は、およそ7800人と推計されています（平成10（1998）年、日本財団）。これに対して、現在活躍している盲導犬は965頭（平成19年8月現在）。必要とされている数には、遠く及ばないのが現状です。1年間で育成できる盲導犬の数には限界があり、育成が追いつかない状況が続いています。

全国の盲導犬育成団体（ホームページ）

（財）北海道盲導犬協会	www.h-guidedog.org/
（財）栃木盲導犬センター	business3.plala.or.jp/guidedog/
（財）日本盲導犬協会	www.moudouken.net/
（財）アイメイト協会	www.eyemate.org/
（財）中部盲導犬協会	www.tcp-ip.or.jp/~chubu/
（社福）日本ライトハウス	www.lighthouse.or.jp/
（財）関西盲導犬協会	web.kyoto-inet.or.jp/org/kgdba/
（社福）兵庫盲導犬協会	www.moudouken.org/
（財）九州盲導犬協会	www.fgda.or.jp/



盲導犬ディックとユーザーの矢野さん（左）



身体障害者補助犬法（平成14年）

補助犬とは、盲導犬、介助犬、聴導犬のことを指します。かつては補助犬に対する理解が不足していたために、商業施設などで補助犬同伴の入店が断られることがしばしばありました。この法律の施行により、公共施設や交通機関に補助犬が同伴できるようになり、その後、平成15年10月から、デパートやレストランなどの施設でも、補助犬の受け入れが義務付けられました。補助犬の活躍の場は広がりつつありますが、受け入れる側の、いっそうの理解が求められています。



訓練施設を訪ねてみました

財団法人日本盲導犬協会^{かながわ}神奈川訓練センター（横浜市港北区）は、平成9年にオープンした、総合的な訓練施設です。ここには、盲導犬の訓練だけでなく、盲導犬を育てる訓練士の学校や、視覚障害者が生活訓練を行うための施設などが備わっています。同施設における盲導犬の育成プロセスを紹介します。



誕生

繁殖犬には盲導犬に向いている性格の犬が選ばれます。



育成ボランティア

子犬は生後2か月から1歳になるまでの約10か月間、パピーウォーカーと呼ばれるボランティアの家庭で愛情に包まれながら育ちます。盲導犬としての資質を養う大切な時期です。

訓練開始

1歳を過ぎたころ、訓練センターに戻ります。訓練は、指示に従う基本訓練から始まり、実際に街頭に出て行う誘導訓練へと進みます。7か月から10か月かけて訓練は行われます。



卒業

共同訓練が無事に終わると、盲導犬としての新しい生活がスタートします。約8年間活躍し、その後はボランティア家庭や、施設でのんびりと過ごします。

共同訓練

ユーザーとなる人が盲導犬と一緒に歩くための訓練です。約4週間の前半はセンターに宿泊して実施。後半は自宅に戻り、普段使う駅や道で、歩行訓練を行います。



評価

基本訓練や誘導訓練について、成果を確認します。評価は3か月の間を置いて、2回に分けて厳正に行われます。この結果、盲導犬になれない犬も出てきます。

盲導犬クイズ



Q1.日本で活躍する盲導犬で、もっとも多い犬種は何でしょうか。

Q2.盲導犬への指示に英語が使われるのはなぜでしょうか。*

Q3.盲導犬とユーザーをつなぐ道具の名前は何かというのでしょうか。



盲導犬体験の様子



（財）日本盲導犬協会
マネージャー
やまぐちよしゆき
山口義之さん

街で盲導犬に出会った時、まず最初をお願いしたいことはそっと温かく見守っていただくことです。盲導犬は、カーナビのように目的地まで連れて行ってくれるわけではありません。ユーザーは、頭の中で目的地までの地図を描きながら、盲導犬に指示を出して歩いています。盲導犬が集中力を欠くと、安全に歩けなくなってしまいます。それでも、困っている様子がわかったら、盲導犬に声をかけるのではなく、視覚障害者本人に、「何かお手伝いしましょうか」の一言をかけてください。あるユーザーは、こう表現しています。「目的地につくまでの苦労を半分、目的地についた時の喜びを2倍にしてくれるのが盲導犬です」と。当協会では、盲導犬の育成はもとより、視覚障害者の生活訓練と、盲導犬の訓練士の育成に力を注いでいます。現在は、年間50頭の育成体制の確立をめざして頑張っています。皆さんのあたたかい支援をお待ちしています。

（財）日本盲導犬協会
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
電話 03-5561-1111（代表）
FAX 03-5561-1112
Eメール jkag@jkgd.jp
ホームページ www.jkgd.jp

伝言板 1

information 01

●東京都人権プラザのご案内

都民一人ひとりの人権が尊重される社会の実現に寄与するため、東京都が設置した施設です。

- 人権プラザ展示室（無料）は、グループ学習等にご活用いただけます。
- 図書資料室では約8,000冊の図書と400本の啓発ビデオなどを提供。

※人権プラザでは、人権に関する相談また、会議室の貸し出し等も行っています。

〔所在地〕
東京都台東区橋場1-1-6（最終ページの地図をご覧ください）



お問い合わせは **TEL 03-3876-2961**

（財）東京都人権啓発センターは、東京都からの委託を受けて、人権プラザの管理・運営を行っています。

伝言板 2

information 02

（財）東京都人権啓発センターからのお知らせ

●人権問題研修講師出講事業のご案内

経験豊富で、時代感覚を備えた講師が出講いたします。

研修内容 「基本的人権」「セクシュアル・ハラスメントの防止」「同和問題」など、さまざまな人権問題に対応します。

研修時間 3時間を原則としますが、1時間単位でも受け付けます。

料 金 1時間 **13,650円**（消費税込み）

お問い合わせ・お申し込みは

TEL 03-3876-5372

普及情報課 **FAX 03-3874-8346**

メール kenshu@tokyo-jinken.or.jp

伝言板 3

information 03

東京都人権プラザでは人権に関する相談を受け付けています。

相談日 月曜日～金曜日（祝日及び年末年始を除く）

時 間 午前9時～午後5時

※毎週火曜日は午後8時まで（03-3871-0212）

相談専用電話：03（3871）0212 03（3876）5373

相談専用Eメール：sodan@tokyo-jinken.or.jp

※毎週火曜日の午後には法律相談（無料・予約制）を行っています。
詳しくはお問い合わせください。

個人の秘密は固く守りますので安心してご相談ください。

賛助会員の募集

information 04

●東京都人権啓発センター賛助会員の募集

団体賛助会員 一口30,000円 個人賛助会員 一口2,000円
（ともに会員期間は会費納入の翌月から1年間）

●特典（団体会員）

- ・「TOKYO人権」やセンターのホームページに団体会員名を掲載いたします。
- ・「TOKYO人権」や行事の事前案内などをお送りします。

団体賛助会員の皆様（平成19年9月現在）

(株) コ ミ ュ ー チ ュ ア
(株) 東 京 交 通 会 館
劇 団 東 京 ル ネ ッ サ ン ス
東 京 人 権 啓 発 企 業 連 絡 会
(有) 東 京 エ イ ド セ ン タ ー
東 京 M X テ レ ビ
(社) 板 橋 区 シ ル バ ー 人 材 セ ン タ ー
(財) 東 京 都 弘 済 会
東 京 都 住 宅 供 給 公 社
(株) 日 本 ア ク セ ス
東 京 都 下 水 道 サ ー ビ ス (株)
東 京 地 下 鉄 (株)
(財) 東 京 都 中 小 企 業 振 興 公 社
(学) 高 宮 学 園
東 京 都 職 員 信 用 組 合
(株) W O W O W
東 京 電 力 (株)
(株) は と バ ス
(株) プ ラ ン ニ ン グ ・ ヴ ィ

（順不同）

お問い合わせは 総務課 TEL 03-3876-5371

リレーTalk

YASUYUKI SHIMIZU



特定非営利活動法人
自殺対策支援センター
ライフリンク 代表
しみず やすゆき
清水 康之さん

TOKYO人権

“避けられる死”の減少を目指して つながる・つなげることで命を守る

日本の自殺者数は毎年3万人超で推移しています。一説では、未遂者はその10倍とも言われ、毎日1000人もの人々が自殺を図っている計算になります。こうしたなか、平成18(2006)年6月に「自殺対策基本法」が成立。法制定の際にも働きかけをおこなったNPOライフリンク代表の清水さんに、お話をうかがいました。

たとえば「死にたい」と訴えている人がいたとします。多重債務から離婚・家庭崩壊に至り、人間不信でうつ病に…といったように、たいていの場合、問題は複合的です。しかし、多重債務は弁護士や司法書士、うつ病は病院や精神科医、過重労働は個人で加入できる労働組合、生活保護は役所というふうに、それぞれの問題の相談窓口は別々の機関が請け負っています。そこで、当事者が求める複数の支援をつなぐしくみが必要になってきます。私たちは、そうした相談窓口同士の橋渡しがスムーズにできるように“つなぎ役”をしています。

自殺の一部の原因だけに、個別に対策がなされる傾向にあります。しかし、複合的な問題を抱えているケースが多いわけですから、それぞれの問題の専門家や対策が孤立しては効果は望めません。こうした連携については、国でも自治体でも取り組みが十分でないのが現状です。

私自身が支援活動に関わることになったきっかけは、NHKのディレクターとして働いていた平成13(2001)年の10月に、テレビ番組で、親を自殺で亡くした子どもたち取材したことでした。自殺者は「現実から逃げた弱い人」などと偏見の目で見られ、遺族は自分の体験を語ることができずにいます。つらい体験を吐き出せないで傷が癒えないまま、その思いを引きずってしまふ。そのまま世間とのかかわりを断って引きこもり、最悪の場合は後追い自殺を考えたり…そんな話を聞いているうちに、遺族が救われない状況は社会の誤解や偏見が

生んでいる——問題は自殺者個人にとどまるものではない、と気づきました。

自殺は社会的な問題です。過労や多重債務、職場や学校でのいじめなど、本当はもっと生きていたかったのに、不本意な形で死を押し付けられたケースが非常に多いのが現実です。WHO(世界保健機関)が指摘している通り、自殺とは“避けられる死”。社会全体で取り組むべき課題だということは「自殺対策基本法」でも謳われています。そこで、各地で遺族の方々に体験を語っていただいたり、パネルディスカッションをおこなったりして自殺を取り巻く現状について発信する活動を始めました。社会的な意識を高め、皆さんに「これは自分たちの問題なのだ」と気付いてもらうための啓発活動です。また、学校と協力して金融知識についての教育プログラムを作ることも検討しています。多重債務から自分を守るための知識を子どものうちから身につけてもらうのがねらいです。こうした、他であまり取り組まれていない課題は独自に提言していきますが、その実現のためにはさまざまな人達と「つながる」ことがとても重要です。

目指しているのは、だれもが自殺の脅威にさらされることなく、生き心地のよさを感じられる社会の実現。一人ひとりが自分自身であることに満足しながら生きていける——そんな社会が来ることを、心から願って活動しています。

NPO法人 ライフリンク
FAX:03-3261-4930 Mail:info@lifelink.or.jp
ホームページ:http://www.lifelink.or.jp/

 **財団法人東京都人権啓発センター**

〒111-0023 東京都台東区橋場一丁目1番6号 東京都人権プラザ内
TEL.03-3876-5372 FAX.03-3874-8346 <http://www.tokyo-jinken.or.jp/>

「TOKYO人権」は都内図書館、区市町村窓口などに配布しています。

「TOKYO人権」ご希望の方へ

「TOKYO人権」は年4回発行しています。ご希望の方は、普及情報課までご連絡ください。