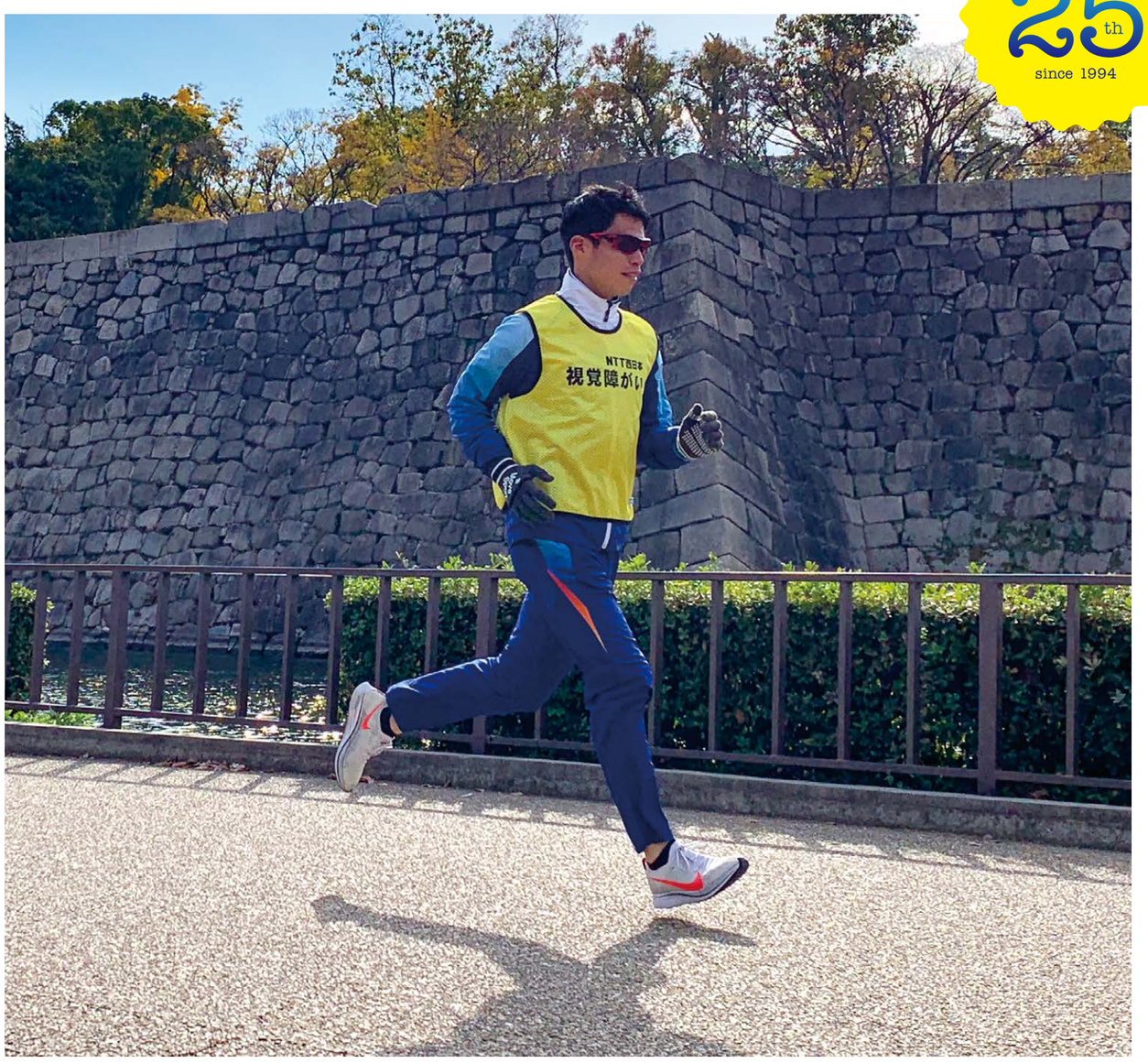
目白大学新聞

第四八号
二〇二〇年(令和二年)二月二二日
一九九四年五月一八日創刊

The Mejiro University Journal
No.48
February 22, 2020

編集
目白大学メディア学部
〒一六一―八五三九
新宿区中落合四―三一―一
TEL
〇三―五九九六―三一三〇



トレーニングに励む堀越信司選手

夢と目標を原動力に精一杯努力

東京2020大会。ブラインドマラソンでメダルを狙う堀越信司選手

2008年北京大会・2012年ロンドン大会に中距離走の日本代表選手として出場、2016年リオデジャネイロ大会ではフルマラソンに転向し、見事4位入賞に輝いた目白大学人間学部人間福祉学科卒業生・堀越信司選手。日本中の人たちに感動を与えるその走りで、すでに今夏いよいよ開催される東京パラリンピックへの出場が内定している。

NTT西日本所属の堀越信司選手

――パラリンピック出場選手に内定された心境をお聞きかせください。

ひとまずは安心しています。ずっと東京パラリンピックでメダルを取ることを目標に競技を続けてきました。まずはその舞台に立てることができそうで良かったです。ただ、世界の競技レベルはとても上がっています。それに対応できるようにしっかり準備しなければならないと思いながら、日々トレーニングを続けています。

――トレーニングや大会では、何を思いながら走っているのでしょうか。

レースでは頭の中に「水タンク」をイメージします。スタート時には満タンだったタンクの水が、走るにつれて減っていくような形で自分の余力を〝見える化〟するのです。そうすれば、残った水の量で終盤どのように走れば、最速でゴールできるのかということを考えられます。

スタート前にある程度自分のレースプランを考えてはいますが、思ったようなレース展開になるとは限りません。特に世界選手権などの大会では駆け引きがありますし、各々競合相手が作戦を立ててレースに臨むため、臨機応変な対応を迫られる場面もあります。

いろいろな状況を考えながら、即座に判断してレースを進めていかなければメダル争いはできません。冷静に対応するためには、自分自身の現在の余力をイメージしやすいこの方法をとっています。

――大会には毎回どのような意気込みで臨んでいらっしゃるのか、また東京でのパラリンピックは他の大会とは違いがありますか。

コンディションや大会の位置付けがどうあれ、やるべきことは変わらないです。毎回、全力を出し尽くすことに集中して、その日のベストな形でレースを走ることを意識します。

東京パラリンピックは、開催が決定した2013年以降ずっと大きな目標となっています。これまでパラリンピックではメダルを取ることができず、リオでもあと一歩及ばず、と悔しい思いをしてきました。なので、東京2020大会には特別な思い入れがあります。絶対に結果を残したいと思います。

ただ、42・195キロを走るということに関しては、他のマラソンと変わりません。もちろん暑さ対策や、世界に対応できるだけの走力を開催日までに仕上げていかなければなりませんが、レースに向けて何か特別なことをやるかというと、そうではありません。冷静に、ふだんどおりに積み重ねた努力の結果を出したいと思っています。

――北京、ロンドン、リオと三度のパラリンピックを経験、世界と戦って感じたことを教えてください。

「上には上がいる」ということに尽きます。現時点で自分の世界ランクは4位ですが、ライバルは多いです。

これまでパラリンピックや世界選手権といった大きな舞台で、自己ベストを更新したことが何度かあります。しかしいつも、自分がそれまでの自分を超えて走ったときでさえ、そんな自分を遥かに凌ぐ実力を持った選手がいることに圧倒されます。そのたびに、自分はもっと頑張らなければいけないなと強く感じます。

躍動感溢れる堀越選手の走り

――最後に後輩たちへのメッセージをお願いします

よく「信じれば夢は叶う、強く願えば必ず叶う」などと言う人がいますが、自分はそうは思いません。信じ願って必ず叶うのであれば、自分は過去のパラリンピックでメダルを獲得しているはずですし、毎回買っているジャンボ宝くじも毎回大当たりのはずです。

では、叶わないから夢を持たなくていいのか、目標を持たずに生きていけばいいのか、と言われたらそれは違います。

夢や目標を持ったとき、それが叶うか、本当に達成できるかはわからないですが、とにかく「絶対に夢を叶える」「目標を達成してみせる」という強い気持ちを持ち、精一杯努力するということがもっとも大切であり、いちばんの近道になると考えます。

これまでの競技人生を振り返ると、失敗やうまくいかなかったことの方が圧倒的に多いです。それでも、頑張れば頑張っただけうまくいく可能性は高まりました。例えば、ウサイン・ボルト選手のように実力やセンスがあり、どんなに成功しているアスリートだって、その成功に値するくらいの努力を間違いなくしています。

夢や目標は、何かを頑張るときの原動力になります。特に学生の皆さんはまだまだ若い。31歳の自分とは比べものにならないくらいチャンスがあります。だからこそ、夢や目標を持ち、それを叶え、達成するためのチャレンジに励んでほしいと思います。

（編集部3年　坂從佑奈・山崎友利花）

初優勝！バトントワーリング国際大会

目白大学4年生の仲澤友莉菜さんが個人部門で

2019年8月4日から8月11日、フランスのリモージュで開催されたバトントワーリングの国際大会「第10回WBTFインターナショナルカップ2019」に出場し、初優勝を果たした目白大生がいる。人間学部子ども学科4年の仲澤友莉菜さんだ。今回の大会で仲澤さんは、2本のバトンを使う「トゥーバトンアダルト部門」（個人部門）で優勝、同時開催となった「2019年I-BTF グランプリ大会」では、2人ペアで行う「アーティスティックペアアダルトの部門」で3位という好成績を残した。国内だけでなく世界でも活躍する彼女に話を聞いた。

賞状を片手に笑顔を見せる仲澤友莉菜さん

今回初めて楽しいと思えた

国際大会に出るのは4回目。演技をしているときに「楽しい」と思えたのは今回が初めてだそうだ。何か気持ちに変化があったのだろうか。そのときのことを仲澤さんは「演技の真っ最中なのに楽しい！と感じて、不思議だなと思いながら踊っていました」と話す。これまで経験したことのない感覚だったようだ。

青春はバトンひとすじ

7つ上の姉の影響で3歳のとき、気づいたらバトンを始めていたという仲澤さん。小・中・高校時代は、同年代の人たちと比べて遊ぶ時間は少なく、アルバイトもできず、青春らしい青春を過ごしてこなかった。

練習時間は毎日、最低3時間。1日バトンに触らないだけでも感覚が変わってしまうからだ。大会が終わった今は、少しだけ練習時間を減らしているという。

いろいろな方に感謝できた

「両親には感謝の気持ちしかないですね」と仲澤さん。演技がうまくいかず、苦労したこともあったそうだ。

「そんな状況を乗り越えられたのは、両親はもちろん、友人や先生のおかげであり、応援してくれたからこそ、ここまで続けることができました」と話していた。

また、小さい頃から一緒にバトンを続けてきた、ペアを組む友人の存在も大きいという。

「感謝の気持ちを伝えるには大会でいい演技をすること」との思いから常にプレッシャーもあったそうだ。今回の大会では優勝することができて本当に良かったと安心した様子が印象的だ。

そしてこれからは

仲澤さんにこれからについて伺ってみたところ「就職して、これまでとは違った時間の使い方に挑戦する」そうだ。卒業後はバトン競技を選手として続ける予定はないというが「在学中にあと3回大会があるので、それに向けて精一杯頑張りたい」と語る仲澤さん。バトントワーリングに費やした青春はきっと、新しい世界へ羽ばたく彼女を力強く後押ししてくれるだろう。

（編集部3年　田島早希子）

2019 W.T.F Grand Prixで獲得した賞状とメダル

バトントワーリングとは

「バトントワーリングとは棒の手具（バトン）を回転させる（トワーリング）という意味をもち、バトンの操作と身体の動きを音楽に合わせて組み合わせる、芸術性の高いスポーツ。【一般社団法人日本バトン協会ウェブサイト引用】

Index

1面
特集
メダルへの挑戦
- 夢と目標を原動力に精一杯努力
- 初優勝！バトントワーリング国際大会

2面
- 目白大生小説家デビュー！
- 日本オリンピックミュージアムでオリンピックを知る
- 保育アーティストの新星 出口たかしさん

3面
- 高齢者施設でハロウィン吉田ゼミ活動
- 目白銀座でハロウィンパーティー
- 新宿区戸山地域で「子どもシェフ食堂」を開催！

4面
- たくさんの人に銭湯の魅力を！
- 哲学堂銭湯『栄湯』のユニークな挑戦
- ダイビングを生涯の趣味に！

目白大生小説家デビュー！

――作家・冬野夜空の思いに迫る

2019年8月、小説『満月の夜に君を見つける』でデビューを果たした作家・冬野夜空（ペンネーム）。冬野さんは現役の目白大生、経営学部経営学科の4年生だ。冬野さんが、小説家になった経緯や小説家にかける思いとは、どのようなものなのだろうか。

きっかけは「自分ならこうする」という思い

冬野さんが「趣味ではなくプロの小説家になる」ために書き、出版社に応募し始めたのは高校2年生の頃だという。

きっかけは、好きな作家の書いた小説を読んでいるうちに「自分だったらここをこうしたい、こうしたらもっと面白くなりそう」とアイデアが膨らむようになり、気づいたら自分で書いていたそうだ。

大学1年生のとき、大手文庫出版社の公募に応募したが、最初の選考で落ちてしまった。このままではもったいないと思い、小説投稿サイトに投稿しようかと考えていたところ、ちょうど運良く傾向がぴったりの募集が見つかり、書き直して出してみたそうだ。結果、受賞は逃したものの最終選考に残ったことで編集者の目にとまり、半年後に出版しないかという誘いをいただけた。それが今回のデビュー作である。

目標は本のオビに「売上何万部」

以前は、自分が面白いと思う作品は、みんなにとっても面白いはず、と考えていた。ところがデビューしてからは、多くの読者に読んでもらうことを前提に、現代の世相や今何がウケているのかを分析して、市場を見定めた作品、需要のある作品を書くことを意識するようになったという。

いつも売上ランキングをチェックし、書店で目立っている作品やウェブで流行っているようなものは、少なくともあらすじを読むことにしているそうだ。

現在は、収録される文庫シリーズの特色に合わせた恋愛ものを執筆中だそうだが、今後は自分が本当に書きたいファンタジーにも挑戦したいそうだ。

「初版部数の5分の1が売れると、重版が決まります。まずそれが目標です。次の目標としては、オビや広告に『売上何万部』と書かれたいです」

冬野さんは、絵も描くそうで、最終的には映像化（アニメ化）を目指したいという。

あきらめずに続ければなんとかなる

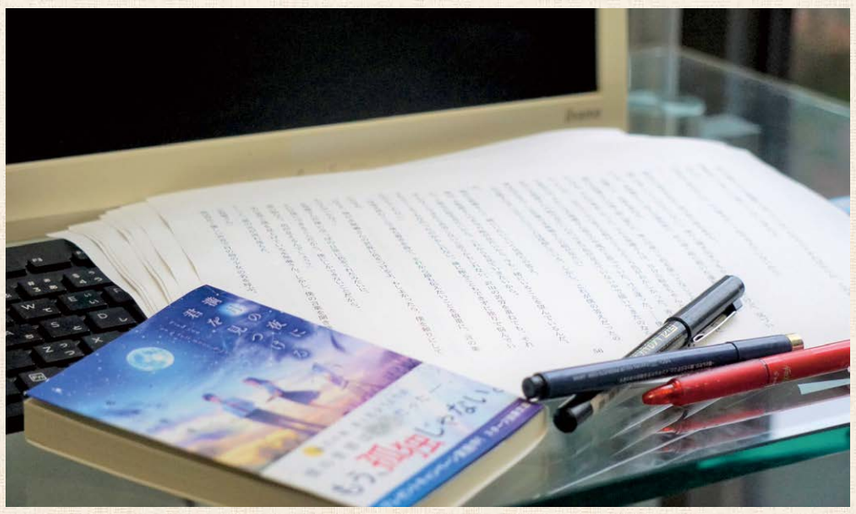
「私は『三日間の幸福』という小説を読んで救われました。これは自分の寿命を売って残りの人生を充実させるという内容なのですが、最後まで諦めなければどうにかなると思いました」

冬野さんは、自身が苦しかったときに小説を読んで救われた経験があったからこそ、何かに悩んだり苦しんだりしている人の助けとなり、逃げ道となるような小説を書きたいという。

「自分は好きなことを諦めずに続けてきたから小説家としてデビューできました。自分の長所を理解して、やりたいことを見つけるのがいちばん大切だと思います」

自分自身の経験や小説家になることに対しての強い気持ちが、小説を書く力になっているのだろう。冬野さんの作品には多くの思いが詰まっている。

（編集部3年　鼻千乃・藤田有紀）



冬野さんの仕事場風景

冬野夜空デビュー作

『一瞬を生きる君を、僕は永遠に忘れない』
2020年1月 スターツ出版文庫から刊行された新作

日本オリンピックミュージアムでオリンピックを知る

2020年夏東京オリンピック開催

ついに完成した新国立競技場。そのすぐ近くに、日本オリンピックミュージアムがある。ここでは「オリンピックってなんだろう」を考え、学び、理解を深めることができる。学芸員の桝渕彰太郎さんにお話を伺った。

オリンピズムに触れてほしい

日本オリンピックミュージアムは「スポーツを通じて世界平和に貢献していくというオリンピズムの考えについて知ってほしい」とJOC（公益財団法人日本オリンピック委員会）が2019年9月にオープンした。

ミュージアムでは、年表や写真、さまざまな展示物から、オリンピックの歴史をたどることができる。戦争や社会との関係など、各大会の時代背景を学ぶことができる。1896年第1回アテネ競技大会から2018年平昌冬季競技大会まで、すべての開催について、タッチパネルで選んで映像で解説が見られるようになっている。どのような大会だったかだけではなく、それがどのような時代に開催されたのかをあわせて知ることで理解が深まる。

オリンピアンの魅力

実際にオリンピアン（オリンピック選手）の身体能力を体験できるコーナーがある。ジャンプ力やバランス感覚など、さまざまな競技のオリンピアンと自分とを比べられる。他にも国内外のオリンピアンのエピソードの展示やインタビュー映像もある。

桝渕さんは「歴代のオリンピアンがいかにして努力をしてきたか、どんな思いを抱いてきたかなど、競技を見ただけでは伝わらない部分を知ってほしい」という。結果だけでなく、そこに至るまでの素晴らしい努力と実績があるからだ。

またオリンピックシアターでは大きなスクリーンで迫力のある映像が見られる。映し出されるオリンピアンの姿は引き込まれるほど圧巻だ。

自分なりの楽しみ方を

日本オリンピックミュージアムには多くの情報があるが、無理にオリンピックの知識を頭に詰め込まなくていいという。「オリンピックにはいろいろな楽しみ方があります。競技を楽しむのはもちろん、文化的、あるいはアート的に捉えることもできるのです。オリンピアンたちの表現の美しさなど、いろいろな角度から楽しむ方が来訪されます。日本オリンピックミュージアムはその楽しみを見つけるきっかけにしてほしい。勝ち負けだけでない、それぞれの楽しみ方を見つけていただきたいのです」

東京2020大会はいよいよ今夏7月から開催される。まずは事前に日本オリンピックミュージアムを訪れてみると、新たな発見があるはずだ。

（編集部3年　遠藤朋花・大木桃佳）

上：日本オリンピックミュージアム入口　下：歴代の聖火リレートーチ

日本オリンピックミュージアム

住所：東京都新宿区霞ヶ丘町４番２号
JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 1・2F
アクセス：
東京メトロ 銀座線 外苑前駅（3番出口）徒歩5分
都営大江戸線 国立競技場駅（A2番出口）徒歩10分
JR中央線・総武線（各停）千駄ヶ谷駅／信濃町駅 徒歩12分
観覧料金：
一般 500円／団体 400円（要事前連絡）
シニア 400円（要証明書）／高校生以下無料（要学生証）
2F「EXHIBITION AREA」は有料
電話番号：03-6910-5561
開館時間：10時～17時（最終受付16時30分）
休館日：月曜日（月曜が祝日または休日の場合、翌平日休館）
その他、年末年始及び展示替期間等

保育アーティストの新星　出口たかしさん

芸能活動の新しい分野を拓く

保育アーティストという職業をご存じだろうか。保育アーティストとは、保育士資格を持ったアーティストが子育て支援を中心に、保育園や幼稚園で使用する楽曲の制作を行ったり、公演をしたりする職業である。その保育アーティストの新星として、現在注目を集めている出口たかしさんを取材した。出口さんは目白大学人間学部子ども学科の卒業生だ。

保育アーティスト　出口たかしさん

卒業してから芸能界に入るまで

芸能活動は大学に入るより前から考えていたものの、大学の4年間は勉強に専念すると決めて子ども学科に入学した。国家試験にも見事合格し卒業した出口さんは、学童保育の先生となった。学童保育の先生をやっている上で苦労したことを尋ねてみると、「もともと怒ることが得意ではありませんでした。子どもたちに愛情を伝えながら叱ることには苦労しました」

子ども達に愛情ある教育をしながら成長していく姿を見るのが楽しかったという。しかし、大学入学前からの夢を諦めきれず、1年で学童保育の仕事をやめて芸能界入りを果たした。

自分で決めたことに全力で努力

数々のオーディションを経て、出口さんはダンス&ボーカルユニットGRiTのメンバーとなった。メンバー入りしてからも困難が多数あったと彼は語る。歌うことは得意だったが、本格的なダンスは生まれて23年間、一度も経験したことがなかった。

3つものダンススクールに通い、毎日練習に励んだという。出口さんは大学時代にも、国家資格を取るためピアノ教室に通ったそうで、自分の決めたことには全力で努力する人であったということがよくわかる。何に対しても一生懸命に取り組む彼だからこそ、彼の作る歌詞やメロディーもまた、純粋な気持ちを持つ子ども達に伝わるのだろう。

保育アーティストという仕事

GRiT解散後、保育アーティストとなったと同時に保育雑誌「Picolo」でのモデル活動も始まった。「はじめは何もかも新しいことだらけで大変でした」と、その大変さをまったく感じさせないような笑顔で語る。

保育アーティストとして、作詞作曲について心がけていることは「同じような歌は作りたくないし、そうならないように気をつけている」とのこと。いつでも新しいものを生み出したいという姿勢はとても凛々しく感じる。

出口さんの音楽作品は、入れたいと思ったメロディーをベースに、周りの音を組み立てていくのだそうだ。歌詞は最後に仕上げる。なんと、楽曲を作りながら振り付けも同時に考えているという。

出口さんのこれからとメッセージ

これからやってみたいこととして「バック転ができるようになりたい。あれってかっこいいでしょ」とユーモアを交えて答えてくれた出口さん。

今後の目標は、自分が満足できるいい楽曲を作り、子どもたちに届けたいということ。これは、彼が保育アーティストになってから変わらずに持ち続けている思いなのであろう。また、目白の学生にはメッセージとしてこんな言葉を贈ってくださった。「やりたいことがたくさんある人は、どれをすべきか多すぎて迷うかもしれない。でも、やりたいことは全部、しっかりやった方がいい。逆にやりたいことがない人は無理してやりたいことを見つけようとしたり、何かしようとしなくていいと思う。いつかかならず見つかるから。それまで待っていればいい」

出口さんの率直なコメントは、就活生の肩の荷を軽くしてくれるのではないかと感じた。また、今は就活に関係ない学生や将来に迷っている人にとっても、励みになるようなあたたかいメッセージであった。出口さんの活躍も応援したい。

（編集部3年　三井沙弥香）

インタビューに答える出口さん

高齢者施設でハロウィン 吉田ゼミの活動

いちから考えた初めてのイベント開催

昨年10月26日、外国語学部英米語学科の吉田ゼミでは、新宿区神楽坂にある高齢者施設でハロウィンイベントを行った。地域の高齢者、施設の利用者、小学校低学年までの児童を対象としたものだ。初の試みとなるこのイベントを実施したゼミ生の佐藤美里さん（英米語学科3年）に感想を綴ってもらった。

イベント成功のために地道な宣伝活動

私たちはこのイベントを成功させるために3つの目的を掲げました。「目白大学と大学がお世話になっている地域の方との連携を深めること」「地域の高齢者の方々が、イベントを通して子どもたちと交流ができるきっかけとなる場所を作ること」「英米語学科の特徴を活かしたイベントにすること」です。

目的を達成するために、チラシを3000枚作り、施設周辺の家やマンションにポスティングを行いました。他にも、神楽坂周辺の5か所の児童館にチラシを掲出いただくなどしてイベントを告知しました。

準備ができたのに誰も来てくれない!?

イベント前には学内で2時間のリハーサルを行い、会場に着いてからは椅子や机のセッティング、折り紙などで作ったコウモリやカボチャの飾り付けなどの準備を行いました。「子どもたちを楽しませるために仮装を」ということで、当日ゼミ生はそれぞれアニメのキャラクターや動物の仮装をしました。

準備が予定通り終わり、あとは開始を待つだけでした。宣伝は充分に行ったのでたくさんの来場者が来てくれるはず、と期待に胸を躍らせていました。しかし、開始時間10分前になってもだれひとり現れなかったのです。

「このまま会場で待っていても、誰も来てくれない」と思い立った私たちは、すぐに会場の入口や近所の公園で呼び込みをすることにしました。そのかいもあり、30人ほどの方に参加していただけました。

さらにイベントを開始してからは、投函されたチラシを見たよと言って、わざわざ仮装して来てくださった方もいらっしゃいました。ポスティングという地道な努力が実って、とても嬉しかったです。

やっぱりゲームは盛り上がる

イベントではいくつかのゲームを行いました。今回はその中から2つ紹介をします。

1つ目は、ハロウィンの歴史を学べるゲームです。ハロウィンの起源と由来、仮装をする理由などを、パネルを使い子どもたちにも分かりやすいように紹介しました。また、それらにまつわるクイズを実施しました。

2つ目は、ハロウィンに関係した英単語をカルタにしたものです。子どもたちにとっては知らない単語ばかりだったのですが、絵やひらがなをヒントに一生懸命にカルタを探しました。カルタを見つけ大喜びする子どもたちの姿に、ご高齢者の方々も笑顔で声援を送っていました。

思い切ってやってみて得たことが多かった

初めての試みであった今回のイベントは、うまくできたことばかりではなく、たくさんの反省点が残りました。とはいえ、イベントを通してゼミの団結力が増し、コミュニケーションの大切さを学ぶこともできました。

吉田先生から「とにかく飛び込んでみなさい！」と背中を押され、思い切って飛び込んでみたこのイベントでしたが、企画から運営までを経験し、綿密な企画を練ること、自主的に行動すること、そして一歩、二歩と前に進むことの大切さを感じました。

（外国語学部英米語学科3年　佐藤美里）

小さいお子様とご高齢者様をワクワクしてもらうため、飾りつけや衣装も工夫しました！

吉田ゼミ３年４年大集合。先輩後輩が助け合い、明るく、元気に！がモットー！

目白銀座でハロウィンパーティー

目白大生、リーダーとして活躍

2019年10月27日、JR目白駅から徒歩5分の目白銀座商店街で「目白銀座商店会ハロウィンパーティー」が行われた。商店街の活性化を狙い、新宿区からの支援も受けるこのイベントは、例年以上の賑わいとなり大好評のうちに幕を閉じた。イベント運営のリーダー、社会学部社会情報学科3年の鈴川由花さんに話を聞いた。

家族連れで楽しめるハロウィンパーティー

目白銀座のハロウィンパーティーは毎年10月、最終の日曜日に商店会が開催しているイベントだ。朝11時に始まり、用意したお菓子を配り終えたら終了となる。参加者は年々増加しており、今年はついに1000人を超えた。参加者には家族連れが多く、子どもだけでなく、大人も仮装してやって来るので会場全体は華やかに彩られた。

メインイベントは、商店街を広く使って配置された6つのチェックポイントでスタンプを集めてまわるウォークラリーである。すべてのスタンプを集めてゴールをすると、子どもたちは景品のお菓子をもらう。大人は無料ドリンクチケットをもらってお酒も楽しむことができる。このように家族で参加して大人も子どもも喜ぶ姿が見られるのが特徴だ。

目白大学と短期大学の「商店街もりあげ隊」

みんなが楽しめるイベントに

鈴川由花さんがイベントの運営に携わるきっかけとなったのは、学内で新しく組織された学生団体「商店街もりあげ隊」に誘われたことだそうだ。実際に商店街と協力してもりあげ隊がイベントを企画するのは今回が初めて。イベントまでの一か月間、目白銀座商店会の方々と打ち合わせをするため、鈴川さんは何度も商店街に足を運んだ。参加する人全員に楽しんでもらいたいという鈴川さんのイベントに懸ける強い思いを感じた。

リーダーの大変さとやりがい

運営リーダーは大変だったと語る鈴川さん。学内でハロウィンイベントのボランティアを募り、当日参加できる30人の学生を集めた。参加学生の仮装テーマをディズニーキャラクターと決めて、自分たちも楽しめるよう衣装の手配や割り振りを行った。初対面の人に指示することや、大人数をまとめることを経験したことのない鈴川さんにとって、いろいろな戸惑いはあったようだ。規模も大きい初めてのコラボイベントのリーダーが自分に務まるのかという不安もあったという。

しかし、大変なことだけではなく、やりがいを感じることも多くあった。地域の人、商店街の方々に感謝されたり、楽しむ子どもたちの笑顔を見ることで、ここまでやってきて本当に良かったと感じたという。イベント当日は来てくれた子どもたちとゲームをして遊ぶことができ、準備段階での疲れが吹き飛ぶほど楽しめたそうだ。

目白銀座関係者と一緒にハロウィンを楽しむ

リーダーの経験を振り返って

今回のイベントを通して鈴川さんは、「人をまとめる力、リーダーシップが身についた」と振り返る。リーダーとして参加学生たちをまとめ、引っ張っていく経験ができた。これからは「思わず私についていきたくなるようなリーダーシップ」を身につけていきたいそうだ。

また、イベントで経験した知識は今後の運営リーダーにも伝え、目白銀座のハロウィンパーティーをより良いものにしていきたいとの思いもあるという。

（編集部3年　佐野大輔）

新宿区戸山地域で「子どもシェフ食堂」を開催！

高齢化した団地で多世代間交流の取り組み

社会学部社会情報学科とボランティアサークル「三陸つばき」の学生たちが、新宿区戸山地域で、住民の方々と多世代間交流の居場所づくりに挑戦している。

都心の限界集落でコミュニティ再生活動

JR高田馬場駅から20分ほど歩いたところにある都営団地「戸山ハイツ」は、全35棟、約6千人の住民のうち6割近くが高齢者で、都心の限界集落とも呼ばれる。日本の近未来の姿を先取りしたこの地域で、孤立した高齢者や子育て世帯が相互に顔見知りになるきっかけになればと、有志の住民が「えんがわ家族」（代表：八木橋萌絵さん）という団体を立ち上げて活動している。

この「えんがわ家族」に、管理栄養士として学校給食運営の経験もある星玲奈専任講師（社会情報学科）と、震災復興ボランティアサークル「三陸つばき」が協力し、地域コミュニティの再生を目指して活動している。

子どもが自分でごはんを作るイベント

今年度は2019年7月11日と9月26日の2回、2歳から小学校4年生までの園児や児童が小さなシェフとなり、保護者や地域の方々に食事を提供する「子どもシェフ食堂」を開催した。

会場の新宿区立戸山シニア活動館には、社会情報学科の学生の他に、人間学部子ども学科、社会学部地域社会学科、さらに早稲田大学の学生を加え、各回約10人の学生ボランティアが集まった。

この食堂には、多世代間交流に加えて、子どもがひとりで食事を作る「生きる力」を身につけるサポートと、誰かのためにご飯を作る奉仕の心の育成、そして食事を作り褒めてもらうことによる自尊感情の育成といった目的もある。

第1回目は、地域のシニアボランティアさんと学生、子どもたちが、一緒におにぎりや卵焼きを作った。おにぎりは形や大きさがまちまちだったが、みんなで一生懸命作ったからおいしいもあり、地域の方々に大変喜んでもらえた。

第2回目は企画段階から学生が参加し、地域の方々と意見を出し合って当日を迎えた。献立はカレーライス、サラダ、フルーツポンチ。調理中に、新宿区立東戸山小学校の校長先生も見学に来てくださり、小学生たちは俄然やる気を出した。食事が始まると、テーブルごとに和やかな交流の場となった。とくに会場に一体感が生まれたのは、地域社会学科1年の志水佑美奈さんによる「今日のカレーに入っていた野菜は何種類でしょう?」クイズと「いただきます、ごちそうさま」のあいさつの意味についての話だった。

「子どもシェフ食堂」の子供たち

「子どもシェフ食堂」に参加した面々

興味のある方の参加を募る

この企画は今年度の新宿区協働推進基金一般助成事業にも選定され、新宿区社会福祉協議会、理研ビタミン株式会社、株式会社ソフィアプロモーション、生活協同組合パルシステム東京から協賛を受けるなど、注目度の高い地域課題の解決に産官学一体で取り組んでいる点が大きな特徴である。

子どもが好きな方、お年寄りと交流を持ちたい方、地域コミュニティ再生活動の仕掛けづくりに企画段階から携わってみたい方など、参加に興味のある方は社会情報学科まで。きっと、地域の方々と一緒に「楽しかった！」という思いを共有できるはずだ。

（社会学部社会情報学科　廣重剛史准教授、同学科　星玲奈専任講師）

社会学部社会情報学科
TEL：03-5996-3139

たくさんの人に銭湯の魅力を！

～銭湯の温かさは人間のあたたかさ～

ステファニー・コロインさん（銭湯ジャーナリスト・銭湯大使）

日本を訪れて銭湯と出会い、以来世界中に銭湯の魅力を精力的に発信しているステファニー・コロインさん。目白大学から近い西落合の「栄湯」では番台も務めている。ステファニーさんに銭湯との出会いとその魅力をたっぷり聞いた。

――まず、いつ日本に来られたのですか？

初めて日本に住んだのは2008年です。1年間立教大学に留学していました。その後4年間ほど日本から離れ2012年に日本の会社に呼ばれ来日、それからずっといます。

――銭湯にハマったきっかけはなんですか？

留学生のころ、友だちが銭湯のことを調べていて、立教大学から歩いて10分ほどのところにある「妙法湯」に行ったのが初めての銭湯でした。銭湯がどんなところかは知らず、その前に箱根の温泉には入ったことがあったので、銭湯は温泉のローカルなバージョンかなと思って入ってみたらすごく感動しました。

――どういったところに感動しましたか？

まずコミュニケーションですね。あのときはまだ勉強中で日本語があまり喋れなかったのですが、オーナーさんも常連さんも優しく迎えてくれて、いろいろ教えてもらいました。とても意義深い経験でした。東京は大都会だから、知らない人と話す機会なんてほとんどないですが、銭湯では人と人の距離が近いですよ。

ステファニー・コロイン

銭湯ジャーナリスト。日本銭湯文化協会公認 銭湯大使／第20次東京都公衆浴場対策協議会委員。南フランス プロバンス地方生まれ。現在、銭湯文化を世界中に広げるためにWEBサイト上で日本全国各地の銭湯情報を日本語、英語で発信中。

WEBサイト：www.dokodemosento.com
Instagram：_stephaniemelanie_
#タグ：dokodemosento

――それは番台の人や、お客さんとの距離ですか？

番台とも近いですが、お風呂の中でのお客さん同士のコミュニケーションも近いのです。おばちゃんたちがいろんな話をしてくれます。お風呂のお湯だけではなく「銭湯の温かさは人間のあたたかさ」だと思いました。すごく魅力的だなって。

お湯にも魅力があります。銭湯のお湯は井戸水なので、家の水道水とは違っていろいろな成分が含まれています。東京には銭湯が532軒ありますが、そのうち40軒以上は温泉です。井戸を掘ったときに温泉が出てくることもあります。温泉というのは「お湯の質」のことをいうので、温泉と銭湯は別のものではありません。銭湯は「公衆浴場」に分類されますが、その「お湯の質」によって「温泉」と呼ばれるのです。たとえば、鹿児島の銭湯は温泉です。特定の成分がないと温泉とは呼べないので、ギリギリのラインで温泉になれなかった銭湯もあります。

ステファニーさんが出版した銭湯関連の本

――鹿児島まで行かれたのですか？

はい。日本全国800軒以上の銭湯に行きました。だいたい週に5回は行きますね。銭湯には本当にいろいろなスタイルがあります。デザイナーズ銭湯、昔ながらの銭湯、ハワイアンスタイルの銭湯など、一軒ごとにまるで違います。

――それぞれの銭湯によってお客さんの雰囲気も違いますか？

全国を回ると、その地方の文化が銭湯に反映されていることがよくわかります。私はアートが大好きなのですが、銭湯は美術館みたいなところでもあるのです。壁画がタイルのモザイクだったり、ペンキ絵だったり、一軒一軒とても美的だと思います。日本文化の宝物です。それに、外見からは内側がどんな世界なのか、まるで分からないのも楽しいです。

銭湯のお客さんから、地域の文化を教わったりします。伊勢神宮のお参りの仕方を知らなかったので、お風呂の中で教えていただきました。夕食前なら、常連さんに美味しいお店の情報を教えてもらいます。3年ぶりに行った銭湯で私のことを覚えていてくれる方がいたりして、日本中に家族がいるって感じです。一人で行っても一人じゃないからすごく楽しいです。

――目白大生にオススメの銭湯はありますか？

「栄湯」はデザイナーズ銭湯なので若い人にオススメです。あとは「三の輪湯」もいいですね。レトロ感があってタイル絵がとても可愛いし、お風呂の種類がとても多いです。森林風呂はとても珍しいですね。それと「ゆーザ・中井」は新しい銭湯で広いです。お風呂に入りながら大きなテレビを楽しめますし、露天風呂もあります。

――あまり銭湯に行かない学生に向けて銭湯に入る際に気をつけることはありますか？

マナーですね。知っておいたほうがいいです。お風呂に入る前には自分の体をきれいにする。みんなとシェアする場所なのでお互い譲り合い、迷惑をかけないことが大切です。お風呂から上がって脱衣所に戻る前には必ず体を拭く。あと、これは私のルールですけど、かならず挨拶をします。みなさん優しく返してくれて、人と人のつながりを肌で感じられます。からだだけでなく、気持ちもきれいになります。

――ここ栄湯さんでの番台はどのようなきっかけで始めたのですか？

オーナーのご夫婦に「手伝いましょうか」と何度も声をかけていたのがきっかけです。私はここで3年近く番台をやっています。銭湯の本を次々と出版し、講演活動を行っていたので、私も銭湯の内部を知ったほうがいい、経験したほうがいいと思い、勉強のために番台をさせてもらうことにしました。

――最後に、ステファニーさんは銭湯大使として今後どんなことをしたいですか？

私にとって、銭湯は一軒一軒とても大事です。これからも大事にしていくつもりです。これまでに訪れたすべての銭湯を、自分の歴史とストーリーとして紹介していきたいです。銭湯に行ったことない日本の方にも魅力を紹介したいです。

あとは海外です。海外の方が日本に来たとき、神社やお寺など見所はたくさんあるでしょうが、リストの中に銭湯も入れて欲しいと思っています。日本の文化の深さが感じられますし、ローカル感やアートも文化も体験できます。そして、からだも気持ちもリラックスできます。最近では旅行ガイドブックに銭湯が紹介されています。私は来年、フランスで本を出したいとも思っています。やりたいことはまだまだたくさんありますね。残念なのは、好きだった銭湯の何軒かがなくなっていることです。とても寂しい。銭湯が生き残るためには、利用者が減らないこと、増えることが必要です。みなさん、ぜひ銭湯へ！

（編集部3年　山崎友利花）

哲学堂銭湯『栄湯』のユニークな挑戦

釈迦サウナ、ソクラテスの湯に入って自分と向き合う

都営大江戸線落合南長崎駅から徒歩で10分、目白大学からも近い哲学堂公園に向かう道に栄湯（さかえゆ）はある。哲学をコンセプトにリニューアルして2年、「釈迦サウナ」「ソクラテスの湯」など、ユニークな癒しの空間を提供している。リニューアルへの思いや銭湯のこれからについて女将・石田三枝子さん(64)に伺った。

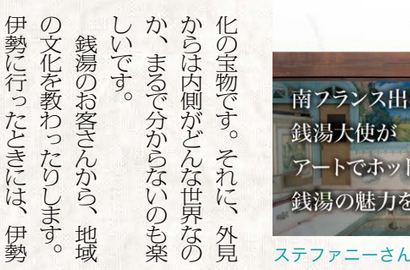
50年の歴史

家族経営で地元住民の憩いの場を長く守ってきた栄湯だが、50年以上を経て設備の老朽化が問題となっていた。改修するにはかなりの費用がかかるため、閉店するかリニューアルオープンするかの決断を迫られた。それでも、ただでさえ減少している銭湯、これ以上銭湯が消えてしまうのは避けたいという強い思いからリニューアルを選んだ。

こうして2017年11月に新たな栄湯として営業を再開。リニューアル工事は躯体のみを残して他はすべて一新した。大規模工事だったという。そのかいあって清潔感にあふれ、ゆったりくつろげる空間になっている。

哲学堂銭湯で哲学する

新たな栄湯は建築家の今井健太郎氏が中心となってデザインした。近くに哲学堂公園があるため、それならと思いきって哲学をコンセプトにした。店内は4つの空間に分けられ、それぞれを「釈迦」「カント」「ソクラテス」「孔子」をテーマにした空間に演出されている。哲学空間で自分と向き合い、心身ともにリフレッシュして、また次の行動を開始してほしいという願いも込められた。


釈迦サウナの天井壁画

若い利用者が増え、週末にはカップルや家族連れ、学生の姿も多く見られる。目白研心中学校・高等学校チアリーディング部の生徒たちも利用しているそうだ。

半露天風呂である孔子の湯と釈迦サウナは、隔週で男湯と女湯に入れ替わる。孔子の湯には、その入れ替わりが待ちきれないほど楽しみにしているファンもいるという。記者も孔子の湯に入ってみたところ、お風呂の温かさを包み込むような優しい照明と、火照りを冷ます適度に涼しい風、まるで秘湯にやって来たような別空間を体験できた。やみつきになるのも納得できた。

釈迦サウナは、一見普通のサウナのようだが、見上げると天井一面に描かれた釈迦像があり、荘厳な雰囲気を醸し出している。こちらも気づいたら長居していた、ということになりそうだ。

周辺は学生が多く住む地域で利用者も多いという。そこで学生たちに期待することを石田さんに聞いてみた。

「最近は外国人留学生が多く日本に来て、国際交流の場が増えていると聞きます。学生さんには留学生の方と一緒にウチに来て、日本の文化の一つである『お風呂』の良さを教えてあげてほしいですね」。

銭湯文化を多くの人に伝える

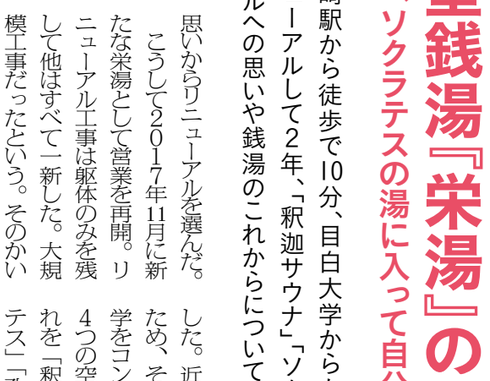
最後に栄湯のこれからについて伺った。

「2年前のリニューアルは大きな挑戦でした。これを土台として、これからの時代に銭湯を残したいです。そのためにも若い人や銭湯に入ったことのない人が来やすいように敷居を下げていきたい。

今の世の中では、家庭のお風呂が故障したときに行くのが銭湯、といったイメージを持つ方も多いでしょうが、地域の憩いの場として使ってもらえたら嬉しいです。一人でも多くの人に、昔ながらの粋な施設が東京にはあることを知ってもらって、ぜひ覗いて見ほしいです。ここはきっとあなたの疲れを取る最高の場所になると思いますよ」。

栄湯は手ぶらで立ち寄っても500円ほど。安くてくつろげる哲学堂銭湯でリラックスしながら、偉大な哲学者たちと対話してみてはどうだろう。

（編集部3年　山口英彦）


4つの光に包まれた洗い場

栄湯
住所：新宿区西落合2-6-2
TEL：03-3953-6562
営業時間：15時～24時、
定休日は月曜と金曜

ダイビングを生涯の趣味に！

さいたま岩槻キャンパスで人気の講習

目白大学さいたま岩槻キャンパスでは20ー1年度から、希望者が履修できる「スポーツ・健康C」の授業でダイビング講習を実施している。人気の講習を担当する櫻井健太講師と、参加した看護学部看護学科2年生神領秀斗さん、同・武井奈津子さんにダイビングの魅力を聞いた。

ダイバーは看護師に多い

もともと登山などの屋外運動が専門の櫻井先生だが、体育の授業を担当するにあたり、学生のニーズに合わせて内容を設定すべきと考えアンケートを行った。その結果がダイビングだったそうだ。

実際のところ、現役の看護師にはダイバーが多いという。看護師は休日が不規則なため、ひとりで、あるいは少人数で手軽に楽しむこともできるアクティビティとしてダイビングは人気があるらしい。卒業生に「学生時代にどのような体育科目をやっておきたかったか」というアンケートを行うと、ダイビングや登山、スキーといった将来の趣味になる運動という声も多かった。

さまざまな点からニーズが裏付けられ、人気の講習になったダイビング。昨年度は1、2年生合わせて50～60名、今年度は対象が2年生のみと縮小したが、リピーターが多い講習となった。

3日間で潜れるように

講習内容はライセンスの有無によって分かれ、初参加の学生は「Cカード」を取得するために事前に大学で座学を受ける。その後、実習先の伊豆で初日にプールや浅い海で、2日目からは本格的に海での実習を行う。すでにCカードを持っている学生は「ファンダイビング」を目指すといった流れである。

櫻井講師（左、前）とダイビングの講習を受ける学生たち

難易度が高いということはない。神領さん・武井さんによると、トラブルを想定して、水中でゴーグルが外れるといった事態に対応できるよう、目を慣らすことは唯一辛かったという。海中写真を撮ったり、イルカと触れ合うなど、レクリエーションの要素も充実していたという。

ダイビングの魅力

1年生で講習を受けて以来、すでに20回以上潜っている神領さん・武井さんに、ダイビングの魅力や講習に参加したきっかけを話してもらった。

水泳経験のあった神領さんは純粋に好奇心から参加したとのこと。一般的な体育の授業では経験できないことをしてみたかった武井さんは、友人に誘われて参加した。日常見ることのない景色、水族館のガラス越しではなく目の前で泳ぐ魚たちを眺めることができる点に魅力を感じ、のめり込んでいった。

また、球技のように「相手と競う」スポーツではなく、「バディ（一緒にダイビングをするパートナー）と一緒に楽しむ」スポーツだというところに魅力を感じるとも話してくれた。

二人とも、大学在学中に水深30メートルまで潜れるようになり、洞窟にも入れるというレジャーダイビングとしては制限がほとんどないライセンスを取得するつもりだという。

「受講者がその魅力を語り、家族でダイビングを楽しむようになるケースもあり、学生が受講内容を趣味や生活の一部に取り入れている姿を見ることが私のやりがいとなります」と櫻井先生は話す。

講習をきっかけに交友の幅が広がったり、新たな世界に触れたり、思い出と単位を同時に獲得できるなど、いいことずくめ。一歩を踏み出してみて間違いないだろう。

（編集部3年　山口英彦）

インタビューに答える櫻井講師と武井奈津子さん

目白大学新聞

編集長
三井沙弥香

編集部
遠藤朋花
大木桃佳
坂從佑奈
佐野大輔
島 千乃
田島早希子
藤田有紀
山口英彦
山崎友利花