

# SALAD BOWL

リニューアル号  
Vol. 13

~Fresh material sent direct from the real medical scene~

東葛病院・代々木病院から 医師を目指すあなたへ

## ご挨拶

医師を目指すみなさん、こんにちは！代々木病院の医学生室の高橋です(\*^\_^\*)今回のサラダボウルは、東葛病院後期研修医一年目の上村和清（かみむら かずきよ）先生が参加している「おひさま ども食堂」についてです。上村先生に活動への思いをインタビューしてきました。それでは、ご覧ください！

## ども食堂の取り組みについて

### \*ども食堂とは

ども食堂とは、「子どもが一人でも安心して来ることができる無料あるいは低額の食堂」のことです。2012年に東京都大田区の八百屋さんが、「ども食堂」という名前で活動を始めてから全国に広がり、2016年7月には全国で約300カ所でしたが、2018年5月には約2,200カ所となりました。この活動は、「生活困難なお子さんに何か手助けをしたい」と考える一般市民のボランティアにより、各地で自主的に始められたことが特徴です。

### \*これまでの取り組み

千葉県流山市において、2017年4月から東葛病院の職員と関係者、また地域のボランティア希望の方たちで協力して、毎月第3土曜日に「ども食堂」の活動を始めました。

学生時代、東京都豊島区のども食堂に参加されていた上村先生は、「ども食堂というのは、食事を作る人と場所があれば、誰でも始められる」ということを知ったと言います。研修医として働き始めてから、病棟業務で毎日忙しく過ごし、地域のことをほとんど知らないまま1年

目の末になり、「もっと地域と関わるにはどうしたらいいか」を考えます。その時に最初に頭に浮かんだのが、「ども食堂」でした。2017年1月に病院長の許可が出て、同年4月より活動を始めています。

開催場所は病院の「おひさま保育園」を借りる事が出来、食事に関しては、病院を支えて下さっている「友の会」の会員さんたちからお米と野菜の寄付を大量に頂き、現在1回の開催費用は6,000円程で済んでいます。

広報に関しては、職場の朝礼、病院の発行誌、また病院の外来窓口や近所のスーパーなどにお知らせを置いています。



上村 和清 先生



## \*それでは、ここからがインタビューです！

高橋) お疲れ様です。最初に、なぜ先生はこども食堂に取り組みようと思ったのかを教えてください。また、地域と関わることの必要性を、先生はどの様に感じていたのですか？

上村) そうですね。まず、地域と関わることの必要性についてですが、例えば私が、ガン専門の病院で働いていて、ガン治療の専門医だということであれば、病院内の研究室などでひたすらガンの治療をしていれば良いと思うんですけど、私がやろうと思っているのは地域医療なので、その必要性を感じました。

地域医療に取り組んでいる病院って沢山ありますけど、実際に自分の病院がある地域がどういう地域なのかっていうことを本当に理解して医療を行っている医師って凄く少ないと思うんですよ。「地域医療をやっています」って言うても、実際にはただその地域に病院があってその周囲に住んでいる人達が通院してきているという、それだけの意味であって、その地域にどういう特殊性があるのか、お年寄りが多くて生活に困っている人が多いとか、そういった事がほとんど分からずに受診して来る人を診ているだけ、というのが現状だと思うんです。



インタビューに応じる上村先生（写真左）



子ども達の様子を見守るスタッフ

私自身、1年間東葛病院で働いて、地域医療をやっていた気持ちになっていたんですけど、1年目の終わりの12月ぐらいになって、“実際、自分はこの地域について何にも分かっていないのではないか”と感じました。家と病院の往復だけの生活で、地域に住んでいる方達と病院の外で話したことなくって無かったし、このまま20年30年働いてもその繰り返しで終わってしまうと思いました。何かそのブレイクスルーというか、打ち破るような事をやらないと、地域とは関われないだろうと思って、その地域と関わる方法として私が具体的に考えたのが、「こども食堂」でした。それがこども食堂でなくて、例えば私がサッカーが

得意で地域の子供達とサッカーをやる、サッカー教室を開くとか、そういうのも良かったと思うんです。ただ私が思いついたのはこども食堂だったと、そういうことになります。

高橋) 研修医としての日々は覚えることも多く、かなり忙しいかと思いますが、なぜ研修医というタイミングでこども食堂を行うと考えたのですか？

上村) 元々は、ボランティア活動はある程度現役の仕事が終わって、一線を引いた後自由な時間が出来たら65歳ぐらいからやろうかなというイメージでいたんですけど、地域の問題とか貧困問題って“待たなし”で今現在困っている人が居るんですよ。私が20年後30年後から始めますって言うとも、20年間30年間は困った人がずっと置き去りな訳なんですよ。確かに研修医の仕事も忙しいんですけど、じゃあ3年後5年後10年後は楽になるのかと言ったら別に楽になるわけでもないし、その時々で忙しいし、だからもう見切り発車で始めたということですかね。あれこれ考えてもしがらみが出てくるだけで、“じゃあこのタイミングでお願いします”って誰かが言ってくれる訳でもないですからね。

それプラス、病院が後押ししてくれました。「変なことを始めるんじゃない」っていう病院じゃあなくて、「是非やりなさい」と、言って後押ししてくれるような、病院全体で応援してくださっているんで、やっぱりそういう、“私の思い”プラス“職場の応援”もあったからこそ出来たと思います。職場が「駄目。仕事に集中しろ」って言っていたら出来なかったんで、そういう意味では、両方の要因ですかね。

高橋) こども食堂を開催するにあたって、参加費用の設定はどの様に決められたのですか？

上村) 一般的に、子ども0円・大人200円とか、お金をとるところも多いんですけど、どうせ数百円であれば、とらずに完全無料にした方が、皆来やすいだろうという風に考えて、それでいこうと思いました。それと、バックに病院があるので、医局で呼びかけをすれば、いくらでもお金が集まりそうな雰囲気もあったので、心配はしなかったですね。

実際、私が学生時代に関わっていたこども食堂も、お金の事にそんなに困ってはいなかったんですよ。場所と食材さえあればボランティアの人が集まって、食事を作れば形は出来るので。実際こども食堂の運営で一番お金がかかるのって場所代なんですよ。なので、私たちはもう場所代にお金がかからないって分かった時点で、それほどお金に関して心配はしなかったというところがあります。(支援を頂いているので、) 食費は数千円で済むと分かっていたからですね。

高橋) 今のスタッフの構成を教えてください。

上村) 現役の職員(医師・看護師・事務・栄養士など様々)と、定年退職された看護師さん、地域の方達ですね。地域の方っていうのは、インターネットでの掲示を見たとか、東葛健康友の会が発行している新聞や冊子を見て、ボランティア希望で来られた方が参加しています。



スタッフの方々の集合写真

高橋) 定年退職された職員の居場所と言いますが、そういう部分にも影響があるように見えます。

上村) 定年したら思ったよりも時間が沢山あって、この余っている時間を何かに使いたいっていう方は沢山いらっしゃいます。皆さん働いていたときは働きづめで、目の前の仕事のことしか出来なくて、本当はもっと地域の困っている人とか、地域のお子さんとかと関わりたいっていう思いはあったけれどもずっと関われなくて、現役を引退した後でやっとこういう事に関われるようになったから凄く嬉しいと仰って下さる方もいます。そういう意味でも良い場所がつくれているなと感じます。

高橋) こども食堂をやってみて、やる前と今とで「こども食堂」というものへのイメージは変わりましたか？



おひさま こども食堂の様子

上村) 始める前は、“生活に困っている人を沢山呼びたい”と思っていたんですけど、本当に貧困の家庭は、実際にはなかなか、こども食堂には来られないものだと分かってきました。ですので、今の私たちの役割は、「生活困難に陥るのを予防する」ことです。

あとは、はじめは月1回で始めて、月2回ぐらいやらないと地域で定着しないだろうと思っていたんですけど、実際始めてみたら月1回が精一杯で、とても2回は無理だと言うことが分かりました。

高橋) こども食堂を始めて見えてきた、この地域の問題や特徴はありましたか？

上村) 意外と経済面に困難を抱えていない人が沢山住んでおられるという事が分かりました。けれども、安心して時間を過ごせる場所があんまり無いようなんです。皆ばらばらの地域から集まってきて生活をされていて、それぞれの人達は繋がりが薄くて、繋がりを求めているんだけど、そういう場所が中々無いのが現実です。こども食堂という形じゃないにしても、サッカー教室でもいいし、お料理教室でも良いし、何でも良いんですけども、何かしら「人と人を繋ぐ場所」が必要なんだと感じています。

高橋) 毎回の平均参加世帯はどのくらいですか？また、参加されている方々の、こども食堂に関する反応はどのようなものですか？

上村) いつもだいたい8世帯くらいですかね。ある参加者の感想だと、「他所のこども食堂との違いは、ここはご飯を出すだけじゃなくって、ご飯を出すことプラスアルファがあることが、温かい感じがする」と言われました。私たちにとって、むしろご飯は接点であって、その後のお喋りだとか遊びだとか、そこからどういう話が出てくるかっていうところにより重点をおいています。

高橋) プラスアルファの話で言うと、最近おひさまこども食堂では、お茶会とか人形劇など、毎回のイベントが企画されていますよね。あれはこういった経緯から始められたのですか？

上村) 今までのご飯を出して、その後は1時間くらいフリーでもうみんなひたすら遊ぶとしていたんですけど、小さなお子さん達も自由時間となると、凄い動き回って走り回って、実際に怪我してしまったお子様も居たんですね。なので、一つは事故の防止で、もう一つは、何かしらのことを発信したいという気持ちで、毎月のイベントを始めました。

あんまり上から目線の教育的なことはやりたくなくて、何かお子さんの将来のために良い刺激になるようなものが与えられれば良いかなと考えています。堅すぎず、お子さんも面白がってくれて、しかも意味のあるものを、そういう企画をこれから続けていきたいです。



高橋) 今後、どういう人に利用してほしいと考えていますか？



上村) 流山市は人口が18万くらい居るんですけども、出来ればこの地域全部のお宅にチラシを一回は撒きたいくらいなんですよね。仮にこども食堂に来なかったとしても、うちの相談室の電話番号を書いておいて、こども食堂には来なくても、困ったらいつでもアクセス出来るようにするという形で。こども食堂に貧困状態の人が来ないとしても、それでも頭にあるのはやっぱり生活に困っている人です。こどもからお年寄りまで、全ての人に開かれた場所であり、困ったことがあればなんでも相談してもらえる場所でありたいと思います。

高橋) こども食堂のやりがいとはどのようなものですか？

上村) やっぱり、お子さんの笑顔が見られ、“ここに来て、1時間なり2時間なりという時間を、お子さんが笑顔で過ごせたんだな、それは良い時間を提供できたな”というときに、やって良かったと思います。

あとはやっぱり、お母さん方がお子さんつれてくると、ここではこどもの目を離せるって言うんですね。家に居るとずーっと自分がみておかなくちゃいけない。ここに来ると手を離して携帯弄ったり、一緒に来たお母さんとお喋りできるっていう、そういったことを言って頂けるから、本当にやる意味があるんだなって感じ、嬉しく思いますね。



高橋) 今後の展望などはありますか？

上村) さっきご飯作りに困っていないって言ったんですけど、何人まで受け入れられるか？という事があるんですけど、今のところ多くても50人くらいまでしか受け入れられない(親御さんも含めて)んですけど、実際始めてみて、100人も200人も受け

入れられないんだって見えてきました。もっと沢山の人が来て貰える場にしたいので、ご飯をもう少し融通を利かせて、いつもより10人多いねってなったらパパッとその場で臨機応変に軽食でも作れるような、そんな仕組みが、料理に関しては出来たら良いなと思います。

あとはさっき言った、この地域の全ての家にチラシを入れられるようにして、少なくとも1回は告知をしたとするようにしたいなと。実際無理ではないので。それと発展でいうと、他所の地域との連携がなかなか難しく、他所の団体との話し合いの場にも行けていない。他所のところはだいたい平日の昼間にやっているんですよ。こういう活動って家庭の主婦の人が中心になっているところが多くて、そういう人達って夜の7時とか8時だと家に帰って子どもにご飯を作らなくちゃいけない。だから昼間に会議は行われているけど、昼だと私たちは動けないので、他所との繋がりがありません。他の団体と繋がることで、もっと良いものが出来ていくかもしれないので、他団体との連携を今後は考えていきたいです。



こどもに大人気の上村先生

高橋) ありがとうございます。最後に、医師を目指す高校生・予備校生に向けてメッセージをお願いします。

上村) 一人の人間の一生の中で、医療機関と関わる時間ってごく僅かで、それ以外の時間の方が圧倒的に長い。それが人間なんだという、その事をちゃんと分かって欲しいなと思います。どうしても医師って凄い職業って言われているけど、それはその長い一生の中でほんのごく一部、病気になったときにその病気を治したり怪我を治したりしてくれるから。それで皆から頼られるけど、でもそれって80年とか100年の人生の中でほんの僅かな瞬間なので、そこで凄く凄くって言われることに目を奪われないでほしいと思います。圧倒的に人間って病院の外で、医者と関わらないところで長い時間を過ごしているわけで、生活の中に食べるとかスポーツとか趣味とか、友だち関係とかがある。そういう事を軽く考えないというか、そもそもそういう事で成り立っているのが人間なんだということを大切にしてください。なので、医療機関以外で働いている人とか、色々な人から話を聞いたりすることがとても大切です。本当は、医学部入る前に世の中をちゃんと知って欲しいんですよね。知ってから医学部入った方が私は良いと思っているんですけど、そういう事を肌身で感じるためには、アルバイトなんかでも凄く大切な事だし、是非やってください。

高橋) 上村先生、ありがとうございました。

過去のサラダボウル記事はこちら！



隅田川医療相談会  
(上村医師)



気になる患者  
カンパリス  
(後藤医師)



家庭医のたのしさ  
(星野医師)



QRコードをチェック！