

[論文]

地域コミュニティづくりへの一つの試み
—「青い森のほほえみプロデュース事業」を通して—

山本菜穂子

2010年

青森大学附属産業研究所 研究会発表

地域コミュニティづくりへの一つの試み

－「青い森のほほえみプロデュース事業」を通して－

青森県健康福祉部こどもみらい課子育て支援グループ 山本菜穂子

「子どもに対してすぐ怒ってばかりいました。どうしてかなと思っていたのですが、私自身に辛いことがたまりすぎていたんだと気がつきました。辛さは誰かに話してもいいんだと聞いて、涙が出そうになりました。それがわかっただけで、今日から子どもにもう少し優しくできそうです。ありがとうございました。」（保育園児をもつ母）

「2人組になったら、お互いに相手の素敵なところ、口に出してみてください。用意、スタート！！」「ほめてもらったら否定しないで受けとめてくださいね。」「相手の素敵なところ、せめて1つはみつめてくださいね。」

今日は保育参観日での講習会。参加者は父母祖父母入り交じって80人くらい。ちょっと照れたように斜に構えながら、ボソボソと話をしているお父さん。警戒するようにこちらの様子をうかがいながら。でも、周囲の笑い声が感染するかのように、少しずつ、少しずつ、笑顔が見え始める。うつむきがちだった眼が、少しずつ上がってくる。こちらの視線を感じるとすぐに下を向いちゃうけれど。それでも、ここぞということばには、スッと顔を上げて視線がこちらに注がれる。聞いてくれていてありがとうって言いたくなる。部屋全体がほほえみに満ちてくる。

「ほめられて嬉しかった人、手を挙げてみてください。」「では、相手をほめて、相手が笑顔になったことが嬉しかった人、手を挙げてください。」この両方に、さっとほとんどの手が挙がる。「でしたら、ぜひこのことを普段の生活の中で使ってみてください。これが、私たちが求めている『ほほえみ』の状態です。相手をさげすんだり、バカにして笑うのではなくて、相手を大切にして、お互いに認め合って交わすほほえみ。ぜひ、こんなほほえみで家庭を、職場を、地域をいっぱいにしていきませんか。みんなで力を合わせて、ほほえんで、笑って、ゆとりと優しさに満ちた、元気な青森県をつくっていきたいんです。」

こんな講習会を始めて3年が経ちました。県内には、今、講習を受けて、ほほえみについて学んでくれた県民『ほほえみプロデューサー』が、25,000人を超えました。（平成22年3月現在）

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

平成19年度、青森県では、「ほほえみと笑い」によってあたたかい地域社会をつくり、子育て家庭を支援することを目的に、「青い森のほほえみプロデュース事業」を開始しました。

「自らほほえみ」また「周りの人からほほえみを引き出せる」人財（ほほえみプロデューサー）を県内に大勢養成し、将来、「青森県には、虐待や自殺やいじめが少ないね」と言われるような、元気で

明るい地域をつくりたい。そんな想いを、「青森県職員庁内ベンチャー制度」（職員が事業を提案し、直接、知事にプレゼンし、OKを得られたら、その職員自らが実施する仕組み）によって事業化しました。全国初の「ほほえみ・笑い」による地域づくりの取組です。

<青い森のほほえみプロジェクト 事始め>

「青森県でお笑い芸人でもつくるのか？（宮崎県ならいざ知らず・・・）」そんな声を何度聞いたことか。でも、これは、いたってまじめな挑戦でした。

平成9年度、児童相談所に勤務していたとき、所内の自主研究活動として管内の保護者約1,000名を対象に虐待に関する意識調査を行ったことがあります。

その時、調査の主要部分とは別に、こんなことを自由に記述してもらいました。「虐待をした保護者をどうしたらいいと思いますか？」「子育て中の保護者が虐待に至らないために必要なものは何だと思いますか？」

一番多かった回答は、「虐待をした親は罰すればいい」というものでしたが、約1割が「親だってたいへんなのにわかってもらえない。」「責められるような気がして相談に行きにくい。」「援助を求めると、自分が求めている以上の要求をされる気がして嫌だ。」「あたたかい地域が欲しいのに。」というものでした。「まるで『北風と太陽』だな」と当時思っていました。相談に来て欲しかったら、相談しやすい環境をつくること。それがとても大事だと思えました。

そこから約10年、青森県における児童虐待防止対策は、早期発見、早期対応から始まり、平成17年度からは家族再統合の取組に力を入れるという経過をたどって着実に進めてきています。

でも一方で、先ほど説明したアンケート調査の結果がずっと気になっていたのです。保護者が望んでいた「責めないで、辛さをわかってくれる、あたたかい地域」。そこには何も手が着いていない。そんな地域づくりができれば、きっと、虐待の発生を未然に防止するための大きな力になるはずだと思うのに。でも、どうやって・・・

<ほほえみの力>

児童相談所では、子育てに問題を抱え、ゆとりをなくしている御家族にたくさん出会ってきました。ストレスの高い状態で表情も硬くなっています。

ところがそんな時、面接の中で、「クスッ」と笑ったり、お互いに「ニコッ」とほほえみを交わしあえるようになると、御家族の緊張がほぐれ、肩の力が抜けて、元気になってくるのがわかるのです。対人援助活動をなさっている皆様は、きっと似たような経験をお持ちだろうと思います。

“ほほえみ”は、張り詰めた気持ちを楽にさせることができるんだな、そして人を前向きに元気にするんだな、と感じていました。

そんなときに出会ったのが、高柳和江先生（東京医療保健大学教授、笑医塾塾長）です。

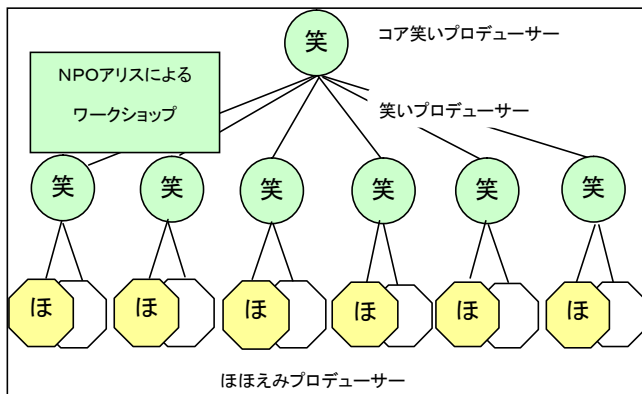
病気を抱えた患者さんの自己免疫力を高めると同時に、最期まで自分らしく笑顔でいられるように働きかけをしてくれる医師や看護師などの医療従事者、患者さんの家族などを「笑い療法士」として資格認定していたのが、高柳先生です。高柳先生にお願いして、「ほほえみと笑い」について教えていただき。そして「ほほえみと笑い」の力であたたかい地域づくりをしてみよう。

先生の快諾を受け、この取組が小さな芽を吹いたのです。

<人財養成>

さて、では、具体的に何をしてきたのか。高柳先生考案のほほえみの人財養成システムが下の図です。誰ですか、「ネズミ講！」と言うのは(^_^;)

三層構造により、自らがほほえみ、周囲の人からほほえみを引き出せる知識と技術を習得した人財を養成しています。三層目の「ほほえみプロデューサー」（日常の生活の中で、周囲の人からほほえみを引き出してくださる方）を数多く養成することが、最終の目的です。そして、そのほほえみプロデューサーの養成講習の講師として、まず、コア笑いプロデューサーと、笑いプロデューサーを事業推進役として養成していくという仕組みです。



公募したところ、趣旨に賛同した多くの方が、「ほほえみと笑い」を伝える講師になるための講習会（講師；高柳和江医学博士 現東京医療保健大学教授、笑医塾塾長）に参加してくれました。家族の介護をしていてほほえみの大切さを実感していたという主婦の方、笑顔が患者さんを元気にしていたと感じていた元看護師さん、子ども達を笑顔にしたい学校の先生など、ほほえみを広げる取組を是非一緒にやりたいと応募してくれたのです。

そして、平成21年度末までに、事業の推進役としてほほえみの講師となれる、コア笑いプロデューサーが34名、笑いプロデューサーが395名誕生しました。

<ほほえみの7か条>

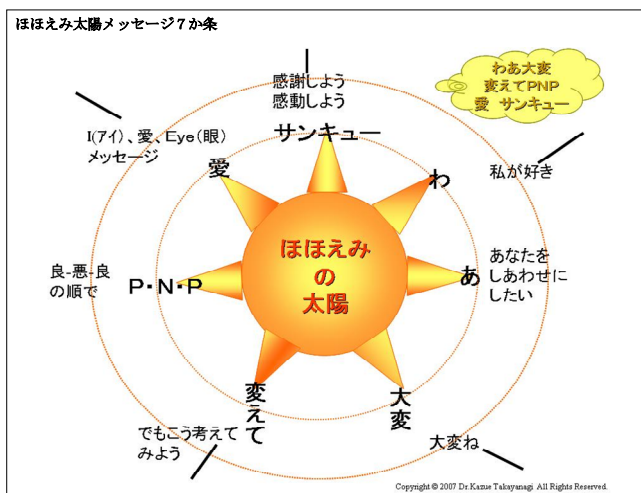
講習で伝える内容は、自らがほほえみ、周囲からほほえみを引き出すための7つのポイント。これ

が高柳先生が考案してくださった「ほほえみ太陽メッセージ7か条（通称：ほほえみの7か条）」です。

この「ほほえみの7か条」を、コア笑いプロデューサーと笑いプロデューサーがチームを組んで、約1時間の講習会で伝えます。

講習はワークショップ形式で、参加者の体験コーナーがあったり、講師の体験談で伝えたり、寸劇で紹介したり。

そして、このほほえみの7か条を日常生活の中で実践してくださるよう、お願いしています。



「ほほえみの7か条」の概要は以下のとおりです。

第1条 私が好き

第2条 あなたを幸せにしたい

自らはほほえみ、そして周囲からほほえみを引き出すための基本の姿勢についてお伝えします。自分自身のことを「好きだな」「まんざら悪くないぞ」と思える状態であることが、自らあたたかいほほえ

みを発信していくために、とても大切なことです。そんな自分自身でいたいですし、周囲の方にもそんな状態になってもらうために、お互いのよいところを認め合しましょう。まず、そこから始めてみませんか。それがどんなに人を笑顔にするか、体験していただきます。

第3条 大変 }
第4条 変えて }

苦しい状況にあるから笑顔になれない、という話はよく聞きます。では、つらい状況にある人がほほえむためには、何が必要なのでしょうか。自らが苦しい状況にあるとき、それは抱え込まずに、聞いてくれる人のそばに行き出しましょう。あなたに、つらさを話してくれる人がいたら、相手のつらさを否定せずに、まずはしっかり受けとめましょう。そして物事を前向きにとらえられるように、こう考えてみたら、と発想を転換できたら、もっと素敵ですね。講師の体験談や寸劇を使って伝えます。

第5条 P・N・P }
第6条 I(アイ)・愛・Eye(眼)メッセージ }

相手に伝えたい苦言、それを伝えた途端、けんかになってしまうということはありませんか。相手への苦言をきちんと伝えて、それでもけんかにならず、相手が笑顔でいられる会話法についてお伝えします。相手への苦言（ネガティブな表現：N）は相手が嬉しくなるようなことば（ポジティブな表現：P）でサンドイッチしてみませんか。そしてもう一つ「おまえは」「おまえは」と指示するよりは、「私」を主語にして自分の気持ちを伝えてみませんか。言われたときの気持ちの違いを体験してもらいます。

第7条 サンキュー

自らほほえみ、周囲にほほえみを感染させる「ありがとう」の威力についてあらためて考えましょう。

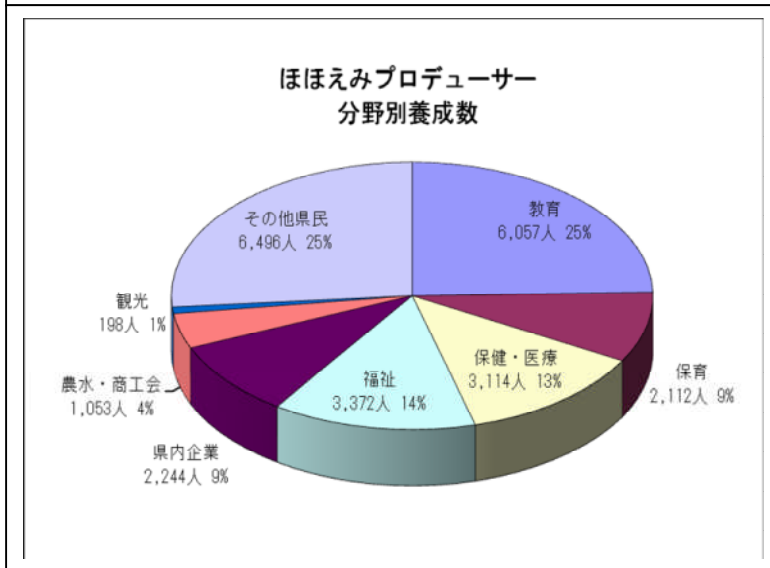
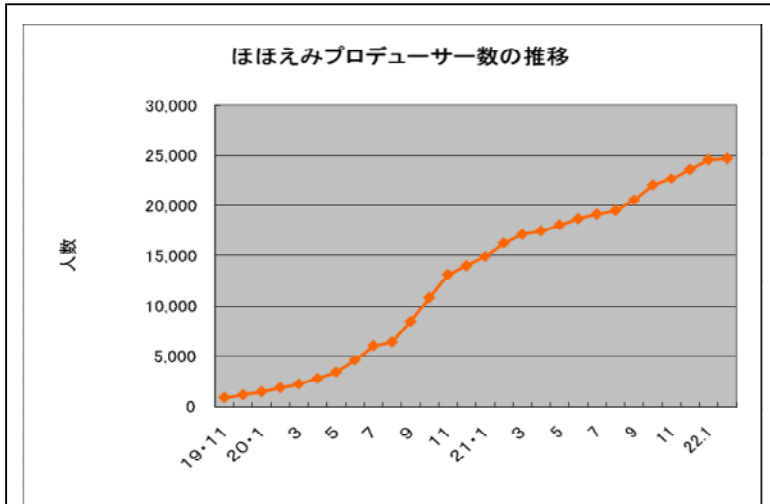
<ほほえみの輪>

講習を実施できるコアと笑いの仲間と、そして「ほほえみの7か条」があれば、あとは順調に・・・いえいえ、それがなかなか難しかったのです。講習会になかなか人が集まってくれません。参加者よりもスタッフの方が多いような状態で講習を行うこともたびたびありました。

「この状態が続くようであれば、私たちが事業に込めた想いは、県民の想いとずれているということなのだろう。だとしたら、人が集まらなくても仕方ない。人集めを強要する様なことはしたくない。あきらめよう。」とそんなことも考えていました。

その時に意識したのは、「想いを伝える」ということでした。講習会の中で、事業に込めた想い、「皆さんと一緒に、ほほえみに満ちたあたたかくゆとりのある青森県づくりをしたい！安心してSOSを出せる、虐待の予防にもなるような地域をつくりたい。そのために力を貸して欲しい。」ということ。「ほほえみの7か条」と同じくらい力を込めて伝えていったのです。ビジョンと、それを実現するための手段を一緒に提示して、協力をお願いする、そんな講習スタイルができあがっていきました。

そして、徐々に徐々にこの講習が広まり始めたのは、平成20年度になってからです。参加した方が「良かったからこちらでもやって欲しい」と別の機会をくれる、そんな口コミの形で広がっていきました。平成20年5月頃から、徐々に講習会の開催を依頼される回数が増え、ほほえみプロデューサーの人数も、平成20年1月に1,000人を超え、7月に5,000人、10月に10,000人、そして、平成21年1月には15,000人と、加速度的に増えていきました。そして平成21年9月に20,000人、平成22年3月には25,000人を越えたのです。



広がり始めると、今度は、私たちが当初予想もしていなかった団体・機関などからも、講習会の依頼が来るようになりました。「小中学校などで子どもたち対象に」「高齢者や障がい者関連の施設職員対象に」「病院で医師・看護師対象に」「商工会や農協、生協、サービス業関連の職員研修に」「一般企業のメンタルヘルスに」「一人暮らしの高齢者に」

児童福祉を所管するこどもみらい課で担当している事業ですが、子育て中の保護者をほほえませてくれるのは、子育てをしているいないに関わらず、地域の皆さんであり、職場の同僚であり、そして何より家族の皆さんであるということが課の了解事項でしたので、講習対象を限定せず、どんな団体からの要請も積極的にお引き受けしていくことができました。

その結果、私たちが当初意図した子育て支援の枠組みを超えて裾野広く広がることになりました。それぞれの受講者が、高齢者や障がい者、そしてそ

こで共に暮らす家族の福祉であり、自殺予防であり、健康増進でありと、それぞれ自分たちに必要なものをつかんでいく講習として、自由度高く発展していったように思います。今回、こんな形で進んだのには、実は、知事の力が大きいと思っています。

<県をあげて>

知事がOKしてくれて、この取組が始まったことは最初に書きました。最初のプレゼンのとき、知事から言われたのは、「全国初の取組で、どんな結果になるかわからない。でも、きっとやっていく過程で何かが見えてくると感じた。やっpegらん」ということでした。(緊張していて、一言一句正確には覚えていません(*_*)。)今、何をやるにしても、先に結果が求められる時代です。その中で、私たちが求められたのは、“過程を大事にすること”でした。今から思えば、それはとてもありがたいことでした。

そして、過程を大事にするということを知事が形にして示してくれました。ほほえみプロデューサーが1,000人増えるごとに、参加者に配っている「ほほえみプロデューサーカード」に直筆メッセージを書き込んでプレゼントしてくれたのです。『笑顔こそ県の宝 青森県知事三村申吾』『祝10,000人目 笑顔を積み重ねてほほ



えみ力1万倍！ 青森県知事三村申吾』・・・それを講師から参加者に渡しています。その時その会場にいるのはたかだか数十人かも知れませんが、でも、知事が一緒になって、県全体でほほえみプロデューサーを増やしているんだ、そんな意識が参加者の中に広がり、一つの目標をみんなで意識することに繋がりました。

<参加者の声>

さて、一番大切なことをお伝えします。それは、参加してくれた皆さんの感想です。講習の最後にアンケートをとっているのですが、9割以上が「とても良かった」「良かった」と言ってくれます。自由記述欄の感想を紹介します。何千というこのような感想が、活動を続ける私たちに力をくれてます。

- ・ちょっとした心の持ち方やことばの使い方で、環境が激変することが手に取るようにわかりました。
- ・心から笑顔になれたこと、相手を笑顔にできたことが非常に気持ちよかったです。
- ・現在いろいろと悩みを抱えています。でも、今日の講習会に参加して前向きに頑張れる気がしてきました。心がほんわかあたたかくなっています。
- ・(小学生)自分では頑張っているつもりでいても、誰もほめてくれないし。お父さんやお母さんからずっとほめられたことがありません。今日、講習で友達がほめてくれて、すごく嬉しかったです。気が付いたら笑顔になっていてびっくりしました。どうしたら人が笑顔になるかわかったから、今日からぼくがお父さんやお母さんや先生を笑顔にする側にまわりたいと思います。

<地域に根付く取組へ>

実は、この「青い森のほほえみプロデュース」という取組を開始して半年後、徐々に仲間ができた頃、私は「とんでもないことを始めてしまったのではないか」と思い始めていました。仲間を増やし、信頼関係を築き、活動を続け。でも、県が事業を終了するとき、発案者としての私はみんなとの関係をどうするのだろう。みんなを巻き込んでおいて、これは私にとって「仕事」と割り切れるようなものなのだろうか。もしかして、自分の一生を左右するようなとんでもないことを始めてしまったのではないだろうか、怖くもなりました。

2年が過ぎ、3年目も継続との声をもらいました。2年目までは、みんなが講師として安心して活動できるようにサポートしたいと思って、私自身も必死になって講習に歩き回ってやってきました。そして3年目、少し距離をおいてみんなの活動をみると、講習の場で参加者から感謝され、「自分が誰かの役に立てる幸せ」を実感し、自分が楽しいから参加者も楽しい、という素敵な講習会が展開され始めていました。ある時、こんな感想を伝えてくれた仲間がいました。「私自身が大変なことが続いていて『もう講習会で人前になど立てない』と気持ちが落ち込んでいた時に、がんばって出向いていった私を救ってくれたのは受講していた小学生の男の子の感想でした。その子が受講後に真っ先に手をあげて私の方をまっすぐに見つめ、「僕はこの講習会で心があたたかくなりました」と言ってくれたのです。私は感動して涙が止まりませんでした。」と。

「この活動を続けて行けたらいいのに！」と強くそう思いました。

その想いは、養成された仲間達の中にも生まれてきていました。

そして本当に素直に、「ここから先、どのような組織をつくり、どのように活動するかは、みんなで決めるんだ」と思いました。私が肩に力を入れなくてもいいし、一人一人が自分の意志でどうしたいかを決めて、それを仲間と形にしていくことが必要だし、できるんだと、そう思えました。

そして今回、コア笑いプロデューサーと笑いプロデューサーの有志が発起人になり、平成22年3月22日に、「ほほえみプロデュース推進協会」が誕生しました。

「こんな大変な時代に何がほほえみだ、太平楽な」とお思いの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。でも、「だからこそ」と思うのです。

私も暗いニュースを目にするたび、「もう間に合わないのかもしれない」と気持ちが萎えてきたりします。でも諦めたらそこでおしまいになってしまいます。

「青い森のほほえみプロデュース事業」には、即効性はないかもしれませんが、でも、10年後、20年後、人と人が笑顔で、安心してSOSを出し合える地域、精神的ゆとりのあるあたたかい青森県にするために、今、やれることを始めておきたい！一人一人の県民と一緒に！その想いを仲間と一緒にこれからも繰り返し伝え続けたいと思っています。

さて、このレポートをお読みいただいた皆様、もし、ほほえみプロデューサー講習会を受けてみたいと思ったださいましたら、お気軽に「青い森のほほえみプロデュース推進協会」に御連絡ください。そして一緒に10年後の青森を変えてみませんか。私たちの、そしてあなたの「ほほえみ」がそのスタートになると信じています。

「青い森のほほえみプロデュース推進協会」

連絡先は、県庁ホームページホーム > [くらし・税金](#) > [こども・家庭・青少年](#) > 青い森のほほえみプロデュース事業 (<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/hohoemiindex.html>) で御確認ください。