

ひとの健やかでこころ豊かな未来を実現するために

ひと・健康・未来

vol. **43**

2026. 7

特集 第34回 ひと・健康・未来シンポジウム 2025 京都

人間本来の学びと教育

第66回 未来研究会

慢性疼痛難治化の予防策を考える：
臨床現場・久山町疫学研究・脳科学研究からの学び

細井 昌子 九州大学病院 心療内科 特任准教授／集学的痛みセンター 副センター長



ひと・健康・未来

第43号 2026年7月発行

発行 公益財団法人 ひと・健康・未来研究財団
〒604-8171 京都市中京区烏丸通御池下ル虎屋町 566-1
井門明治安田生命ビル 6F
TEL & FAX 075-212-1854

印刷所 株式会社あおぞら印刷
〒604-8431 京都市中京区西ノ京原町 15
TEL 075-813-3350 FAX 075-813-3331

公益財団法人 ひと・健康・未来研究財団では、ホームページを運営し事業の広報活動を展開しています。研究助成公募や市民公開講座に関する内容はホームページをご確認ください。

ホームページアドレス

<https://www.jnhf.or.jp/>



04

特集

第34回ひと・健康・未来シンポジウム2025京都

人間本来の学びと教育

●開会挨拶

総合地球環境学研究所 所長／京都大学名誉教授
公益財団法人ひと・健康・未来研究財団 理事

山極 壽一

●島まるごとで生み出す学びの場とは？ ～腹落ちと心を動かすリーダーシップの重要性

株式会社「風と土と」代表取締役

阿部 裕志

●教育から地域・社会を変えるには？ ～教育の魅力化による地域の活性化

一般財団法人地域・教育魅力化プラットフォーム 代表理事

岩本 悠

●誰も取り残されない教育の源泉

株式会社こども政策シンクタンク 代表取締役

白井 智子

●総合討論

進行

山極 壽一
阿部 裕志
岩本 悠
白井 智子

24

未来研究会

慢性疼痛難治化の予防策を考える… 臨床現場・久山町疫学研究・脳科学研究からの学び

九州大病院 心療内科 特任准教授／集学的痛みセンター 副センター長

細井 昌子

研究助成採用者メッセージ

「通じる」を設計する

～福祉と技術をつなぐ言語研究のこれから

立命館大学 生命科学部 教授

山中 司

立命館大学 RIGIRO 客員研究員

戸簾 隼人

クラフトビールを通して考える地域社会と健康

京都大学大学院 文学研究科 准教授

埴淵 知哉

糖尿病関連腎臓病の治療に新しい可能性を ～尿細管細胞のリソソームに着目した治療法の開発

大阪大学大学院 医学系研究科 生化学・分子生物学講座 遺伝学教室 特任助教

南 聡

子どもの窒息予防のための食支援プログラムの開発

京都光華大学短期大学部 講師

白水 雅子

38

コラム

学びの深化を愉しむ

第6回 類似した経験を再考する

公益財団法人ひと・健康・未来研究財団 理事
大阪市立大学 名誉教授／関西福祉科学大学 名誉教授

畠中 宗一

39

インフォメーション・編集後記

『市民公開講座 ひと・健康・未来シンポジウム』のご案内



表紙について

特集をテーマに、京都市立芸術大学／大学院／卒業生の皆さんに描いていただいています。



作者 山中 彩 さん

京都市立芸術大学 美術学部 非常勤講師

知育玩具である積み木やパズルから着想を得ています。
手を動かしながら考え、感じることを大切にしたいという気持ちを込めて制作を行いました。

監修 楠田 雅史 教授

京都市立芸術大学 総合デザイン研究室 教授

心を通してこそ成立するであろうテーマを、様々な形の組み合わせと多彩な色彩で表現した、山中さんのアプローチは、とても的確で新鮮なデザインとなりました。

講演

『島まるごとで生み出す学びの場とは？』 ～腹落ちと心を動かすリーダーシップの重要性



阿 部 裕 志

あ べ ひろ し

株式会社「風と土と」代表取締役

1978年愛媛生まれ。トヨタ自動車の生産技術エンジニアとして働くが、競争社会のあり方に疑問を抱き、持続可能な社会へのタグボートを目指す人口2300人の島・海士（あま）町に2008年移住、起業。100社以上が参加するリーダーシップ研修「SHIMA-NAGASHI」を行う人材育成事業を中心に、出版社「海士の風」を運営する出版事業、「海士町創生総合戦略」など島の課題を解決する地域づくり事業を行う。

講演

『教育から地域・社会を変えるには？』 ～教育の魅力化による地域の活性化

岩 本 悠

いわもと ゆう

一般財団法人 地域・教育魅力化プラットフォーム 代表理事

学生時代にアジア・アフリカ20ヶ国の地域開発の現場を巡り、その体験学習記『流学日記』を出版。その印税等でアフガニスタンに学校を建設。幼・小・中・高校の教員免許を取得し卒業後、ソニーを経て2007年より海士町で隠岐島前高校の魅力化に従事。2015年から島根県教育庁の特命官として教育による人づくり・地域創生に携わる。2016年特別ソーシャルイノベーター最優秀賞を受賞（日本財団）。



講演

『誰も取り残されない教育の源泉』

白 井 智 子

し ら い ともこ

株式会社 こども政策シンクタンク 代表取締役

社会起業家／こども政策シンクタンク代表取締役。1972年千葉県生まれ。東大法学部、松下政経塾卒。日本初の公設民営フリースクールや被災地の保育施設などを設立・運営。新公益連盟代表理事を2期務め、現在は多様な学びの推進と政策提言に取り組む。政府の審議会委員、TBS「ひるおび」コメンテーターなどもつとめる。新刊『脱「学校」論』。



第34回ひと・健康・未来シンポジウム2025京都

人間本来の学びと教育

現在、教育は大きな曲がり角に来ている。少子化によって毎年430余りの学校が閉鎖され、小中学校の生徒の35万人が不登校になり、高校生の1割が通信教育、多くの大学が定員割れという状況である。教育の負担も過剰で、現場から離脱する教員が続出している。これまでの教育を大きく見直して、変化の多いグローバルな時代に適合した教育方法を考案し、実践しなければならない。それにはこれまでの教育の歴史を見直し、人間の生き方とは何かを深く考察する必要がある。

山極 壽一



企画・コーディネーター

山 極 壽 一

やま ぎわ じゅいち

総合地球環境学研究所 所長
公益財団法人 ひと・健康・未来研究財団 理事

人類進化論専攻。野生ゴリラの社会生態学研究で知られる。1952年東京都生まれ。京都大学総長を歴任後、現在は総合地球環境学研究所所長として地球環境問題に取り組む傍ら、2025年国際博覧会（大阪・関西万博）シニアアドバイザーも務めた。著書多数。本シンポジウムでは、教育の大きな曲がり角にある現代において、長年の研究と考察に基づいた人間の生き方を見つめ直す視点から、これからの教育のあり方について問い直す。

※このシンポジウムは動画でご覧いただけます。
QRコードから財団のホームページにアクセスしてください。



背景はシンポジウム会場の風景です。

開 会 挨拶

総合地球環境学研究所所長／京都大学名誉教授
公益財団法人ひと・健康・未来研究財団 理事

山 極 壽 一
やまぎわ じゅいち

開催の趣旨について

財団の理事を務めております山極壽一と申します。このシンポジウムは、現代の教育危機を見直すという趣旨で開催します。

今、日本は、世界もそうかもしれませんが、教育を根本から見直さなければならぬ重大な岐路に立っていると思います。

例えば日本では、最近の報告によりますと、小中学生の35万人が不登校児になっている。これは引きこもりを表すわけではありません。ただ学校に行きたくないという子がこんなにたくさんいるんですね。高校生の約1割は、もはや高校に行かずに通信教育を受けています。N高、S高という名前を聞いたことがあると思いますが、在校生はすでに3万人を超えました。通信教育の専門ですけれども、他にも通信教育をやっている学校はたくさんあります。

例えば私がよく行っている屋久島には、屋久島おそろ高等学校という通信教育専門の学校があって、脳科学者の茂木健一郎さんが校長をしています。ここも在校生が2万人に達している。一体、今の学校のどこが、子ども

もたちの行きたくない理由なんでしょうか。しかも教員にとつては、教育現場は大変厳しい労働の現場になっています。最近の働き方改革で、教員も生徒も、午後5時以降は学校に来なくていいんだと言われています。そして、最近の様々なハラスメント事件から、教員は子どもになるべく接触しないようにしよう、というような言葉が伝えられています。さらにベテランの教師たちがどんどん教育現場を去り、代わりに教育マニユアルができて、その教育マニユアルに従って教育をしていけば、いろんな事件は起こりませんよと言われている教員も多い。

こんなことで本当に子どもたちに世の中の知識を教えることができるのだろうか。子どもたちに生きる力を与えることができるのだろうか。そういう疑問に迫られています。

しかも、小中高のうち毎年430校近くが閉校になっているという現実があります。学校というのは、子どもたちだけではなくて、地域の人々のアイデンティティを作る、あるいは支える場所であつたはずです。それが消えていくということは、地域の人たちの生きる力、そしてとりわけ地域の文化が失われていくという現状を表し

人材が育ちました。明倫という名前がついたのは石田梅岩（いしだばいがん／1685年～1744年）の時期ですね。倫理道德を伝える思想家。京都が生んだ思想家ですが、この方が名付けた明倫舎という学校の名前にちなんだものがございます。

講演について

今日は様々な方々をお招きしました。とりわけ、最初に講演をしていただく阿部裕志さんは、皆さん名前を聞いたことあると思いますが、隠岐島の海士町で島根県立隠岐島前（どうぜん）高等学校の推進に貢献され、島をまるごと学びの場とするという発想で、大変活躍されています。「株式会社 風と土」という団体を率いてやつていらつしやるんですけれど、面白い言葉があります。例えば、〃島流し〃という用語を使つて、海士町、隠岐島に多くの人々を呼び寄せて、しかもその哲学は、〃ないものはない〃ということだそうでございます。何のことやらわかりませんが、これは阿部さん自身がいろいろと説明してくれるだろうと思います。

海士町の人口は2,300人ぐらいだそうです。非常に小さな町なんです、そこで高校を設立して育てる。しかもこれを全国から生徒が来られる高校にしたということがございまして、大変ユニークな高校として全国に有名です。私も昨年、訪問させていただきました。京都から行った高校生と、いろいろと話しました。高校生の夢というものが叶えられる場所だろうと思います。しかもそこは、小中高生だけではなくて、社会人にも研修の場として開いています。今、日本人にとって、将来をどういうふうに作つたらいいのか、そういう模索の時期に差し掛かっている時代でもありますので、そういったこ

ているのではないかと思います。

実はこの京都芸術センターも元は明倫小学校という小学校でした。私はこの京都芸術センターの理事長を務めておりまして、ここは今回のシンポジウムに一番ふさわしい場所ではないかと思つて開催させていただいた次第です。

明倫小学校は、1869年、明治維新の直後に開校した番組（地域区分のこと）小学校で、京都の市民が支えてきた小学校の一つでもあります。



京都芸術センター
元明倫小学校を生かしたアートセンター

とを子どもたちと一緒に考えていく、というのが、実は教育のこれからに求められている姿ではないかなと思っております。

私の解説はこのぐらいにいたしまして、今日、3人の方をお呼びいたしました。

今ご紹介いたしました阿部裕志さん、それから教育による地方創生を推進されてきた岩本悠さん、そして不登校児や発達障害児の支援を行つてこられました白井智子さん。3人の方にお話を伺い、みんなで討論していきたいと思っております。

今日は長丁場になりますが、皆さんどうぞよろしくお願いいたします。それでは最初に阿部さんにバトンタッチをしますのでよろしく願ひします。

尚、このシンポジウムの模様は財団のホームページからアーカイブ配信でご覧いただくことができます。こちらも是非、ご覧ください。



企画・進行／山極理事



元明倫小学校の講堂で開催されました

島まるごとで生み出す学びの場とは？く腹落ちと心を動かすリーダーシップの重要性

株式会社「風と土」代表取締役 阿部 裕志
あべ ひろし

高度成長から持続可能な社会へ

下の写真は僕が大好きな風景で、フェリーで離島する人を紙テープで見送っています。これは島じゃないと見れないです。見送る人と見送られる人の心が通い合っているからこそ、こういう風景が生まれる。そういう心が通ったコミュニケーションがいつまでも続いてほしいと思います紹介させてもらいました。

僕は愛媛で生まれ、愛知で育ちました。京都大学で学び、トヨタ自動車にエンジニアとして就職をしました。が、海士町にハマリ、4年で辞め、2008年に移住して「風と土」という会社をつくりました。

トヨタでは、世界最速の自動化ラインを作るプロジェクトなど、生産ラインをつくる仕事をしていました。45秒で1台のカラーラができるんです。この時間が短いほど生産性が高いということですが、この仕事の中でどうしても拭えなかった疑問があります。勝ち組、負け組という言葉は嫌いですが、自分たちが設備を発注すると、実際作ってくれるのは子会社のひ孫受けぐらいの工場で働く日系ブラジル人の方たちだったりもします。僕たちは高い給料で残業が少なく、休みも取れ、安全な環境で働いていましたが、彼らの職場は、低賃金で、長い労働時間、結構危険な労働環境だったりします。今はコンプライアンスも厳しくなって、当時とは様相が変わって



印刷でアフガニスタンに学校を作ったりしていて、一緒に働くのを楽しみにしていたんです。それで、どう面白いの？って聞いたときに見せてもらったのが図1です。高度成長社会から持続可能な社会へと時代の価値観がどんどん移り変わっていく中で、島だからこそ残ってる人と人が助け合い、自然の中で生きていく価値観を武器に、世界を引っ張っていくタゲボートを目指している島だというのが面白いと思い、移住を決意し、岩本くんと活動が始まりました。

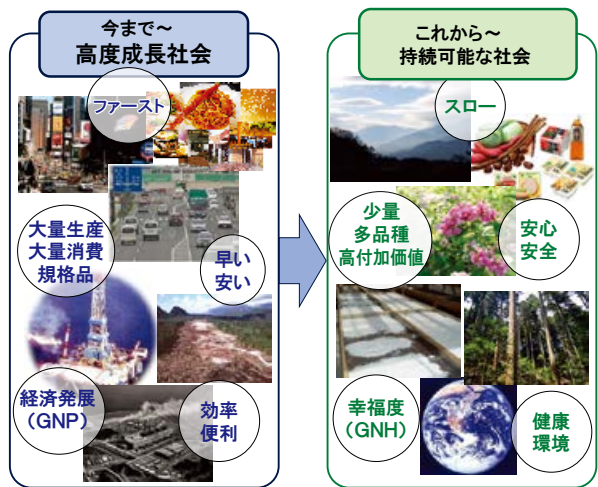


図1

ないものはない

島根半島の沖合約60kmに浮かぶ隠岐諸島には、大小180以上の島があり、4つの有人島の一つ、中ノ島が海士町です。本土からフェリーで3時間、海の幸は豊かで、平坦な土地が多く、名水百選にも選ばれた湧水も含めて水資源に恵まれ、お米の自給率は200%を超えるという豊かな島です。だからこそ、古くから後鳥羽上皇や小野篁といった高貴な方の流刑地として選ばれ、迎える側も受け入れる土壌や文化があったと思います。

ただ、戦後、過疎化が進み、高齢化率も41%と高く、財政難で財政破綻するんじゃないかという状況でした。2024年、NHKの「新プロジェクトX」で、破綻寸前からの総力戦、ということと海士町が紹介されました。そのときの合言葉が「ないものはない」です。これは、役場の次世代リーダーたちが、名刺を作る時に、自分たちの共通したアイデンティティは何だろうかって考える中で生まれた言葉です。3つのメッセージがあり、一つは、ないものはないから、便利なものはないていい。二つ目は、ないものなんてない、人が生きていくうえで大事なものは全部ある。最後は、ないならば作ればいい。海士町では、島の生き残りをかけて「自立」「挑戦」「交流」を掲げ、島に仕事がなくては生きていけないため、地域資源を生かして産業を作るということをやって



まず、島だからできないのではなく、島だからこそできる、島民全員が先生で、島まるごとがキャンパス、島

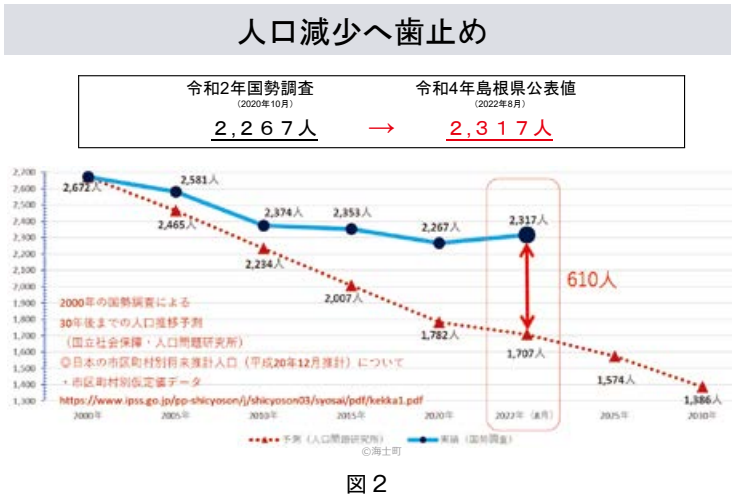


図2

8件の事業が生まれ、返礼品になっていくという意志がある。ふるさと納税にチャレンジしています。図2は、この20年の人口の推移です。移住者は1000人を超え、約半数の500人は残っている。人口の約20%が移住者です。高齢化率は40%ですが、移住者の大半は高齢者より若い層で、働いたり、学校へ行っていたりしている。半数近くが移住者になってきているような感覚です。国の人口問題研究所が2000年に予測したのが赤の点線で、海士町の実態が青です。若者を選ばれる島を目指し、人口減少に歯止めがかかっています。その象徴が、祭りの際に繰り出す氏神様の御神輿の数です。僕が移住した当初は14ある集落のうち、5つだけでしたが、20年の間に倍の10の集落が御神輿を出すようになるなど、お祭りがどんどん復活してきました。さらに昨年、お祭りを先導する神楽では天狗が舞うのですが、初めて島生まれで神楽が大好きな女性が舞いました。女性はNGという時代じゃない、祭りが



初めて女性が祭りで神楽を舞う

は形を変えながら続いていく、そんなふうには文化が繋がっています。

給料は作るもの

そんな海士町で僕は「風と土」という会社を経営しています。風はよそ者、外の人。土は地元の人、中の人。外と中の目、両方あって初めて風土という目に見えない価値を意図的に作っていくことができると考え、この社名にしました。7名のメンバーが働いていて、収益の柱は企業研修を行う人材育成事業です。加えて「海士の風」という出版社名で出版事業をしており、最近5冊目を出版し、増刷が決まるなど、島にいてもちゃんと仕事を作っています。他にも地域づくり事業として、地方創生の総合戦略、島の医療のビジョンづくりや医療人材採用を行っています。7人の会社でどうやってたくさん事業をやっているのかというと、私たちの活動に共感してくださる、その業界に精通した複数の方にアドバイスをいただいています。自分たちだけでじやできないものを周囲の専門家の力を借りることによって事業のインパクトを出せるように心がけています。

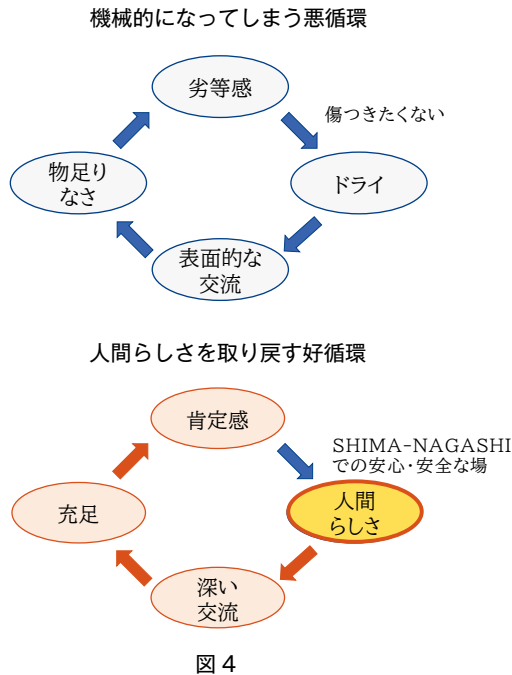
小さい会社なので、全員が経営マインドを持てれば強くなると考え、社員全員が自分の給料を自分で決めています。単純に金額を要望するのではなく、会社のすべての数字を公開しているので、自分が欲しい金額に対してリアルな目標を立てます。6年続ける中で、給料は貰うではなく、作るものという意識になってきました。今、新規採用を2名募集しており、採用要件は、プレゼン트가上手な人です。僕たちは関係性を大切にして事業を作っています。プレゼン트가上手な人は相手に気配りができて喜んでもらえるような人だと思っていますからです。

SHIMA・NAGASHI

島暮らしを楽しみながら、世の中に価値ある仕事を作っていくと画策する中で、SHIMA-NAGASHIというリーダーシッププログラムを企業の次世代リーダー向けに提供しています。これからの先が読めない時代では、正解がどこにあるかわからないため、行動して、それで知って、また行動する。これを繰り返すことで、未来は予測するのではなく、作ることでしか現れないんじゃないかと思っています。そのときに求められるリーダーシップは、正解が決まっていた時代の、俺についてこいと「力で引つ張るリーダーシップ」ではなく、共感でみんなを牽引する「心を動かすリーダーシップ」が必要だと考えています。リーダーの願いに共感し、自分も一緒に歩んでいこうと思わせるために大事なものは物語です。物語とは、世界的な経営学者の野中郁次郎先生の言葉を借りると「他者の腹落ちを起すような主観的な語り」だそうです。例えば、会社の方針を聞いてメンバーに伝えるときは伝言ゲームになりがちです。そうではなくて、先ずは自分で腹落ちをする。腹落ちした自分の言葉で語るから、本気が伝わり一緒にいていいこうと思ってももらえる。自分の腹落ちがあつて、そこに共感して周囲が腹落ちをしていく構造で、物語が行動を引き起こしていく。つまりMy Story、Our Story、Your Storyの3つの段階を経るんじゃないかと考えています。

My Storyとは、自分は何ぞ行動するのかという行動の原点、何を大事にしたいのかです。二つ目は、そんな自分がどういう未来を作りたいのかというOur Story。そこに共感が得られるとその人にとってのYour Storyになり、物語が広がっていく。よく人を巻き込む方法としてYour Storyばかり求めがちですが、My Storyと

る。結果、人の心と交わりが怖くなり、自分を守るために人と深く関わらないようになり、表面的な交流だけになるので、それがまた仕事や生き方のあらゆるところで物足りなさを感じているのでは」という内容でした。これをいただいて、いろいろ考えが想起されたので、自分なりに図式化してみました(図4)。SHIMA-NAGASHIは、人間らしさを取り戻す好循環を生み出しているのかもしれない。



SHIMA・NAGASHIの本質

そこで「島流し」の本質は何かを調べてみると面白いことが分かりました。一つ目は罰を与えて力を奪うことではなく、環境を変えてしまうこと。地位とか肩書きが剥がされて役職も権力も使えず、持ち込めるのは人格と体だけです。正解を語り指示を出す「考える人」から、島に行ったら水をどう確保するかとか、誰と助け合う

SHIMA-NAGASHIは①、②に焦点を当てます



図3

Our Storyなしに、Your Storyは始まらない。この順番が大事で、SHIMA-NAGASHIではMy StoryとOur Storyの物語を大事にしています(図3)。では腹落ちはどういうときに起きるのか。それは自分の経験や感覚、直感といった暗黙知が、形式知化されて言葉として生まれるときに起きると考えています。「そっか、だから自分はこういうことを大事にしていたんだ」とか、「そういうことをやりたかったんだ」が生まれるような瞬間が腹落ちです。それは「身体知」「内省」「対話」の3つを繰り返すことで起きると考えています。

頭で考えていることはすでに言葉になった形式知化さ

かっていう「生きる人」への転換が行われてるんじゃないか、と。二つ目は、島流しは社会から一見切り離されて孤立するようできて、実は島社会という、より濃密な社会に放り出されていること。島は一人では生きられず、島の人と一緒に生きられる人かが問われるので、ある意味、リーダーが再共同体化していくようなことにながっているのではないか。三つ目は、島に流されてしまったら大きな社会の制度を変えることはできない。変えられるのは世界ではなく、自分の態度や関わり方、在り方だけ。島流しは自分を見つめ直す機会として古くから続いていたのではないかと思います。このように島で育まれるリーダーシップについて考えてみると、SHIMA-NAGASHIは人間回復の学びの場なのかもしれない(図5)。

僕たちは自分一人ではできないことをさまざま探求しています。僕自身も島に移住した18年前に、例えば山極さんとこのような場でお話させてもらう自分になるなんて想像もしていませんでした。応援くださったっている株主に教えてもらった「仲間とつくる現実、自分の理想を越えていく」という言葉をこれからも大切にしていきたいです。

島で育まれるリーダーシップ

役割で評価	→	存在で評価
成果が先	→	関係が先
言語中心	→	身体・沈黙・時間
コントロール	→	委ねる

「人間回復の学びの場」

図5

教育から地域・社会を変えるには？～教育の魅力化による地域の活性化

一般財団法人 地域・教育魅力化プラットフォーム 代表理事 **岩本 悠**
いわもと ゆう

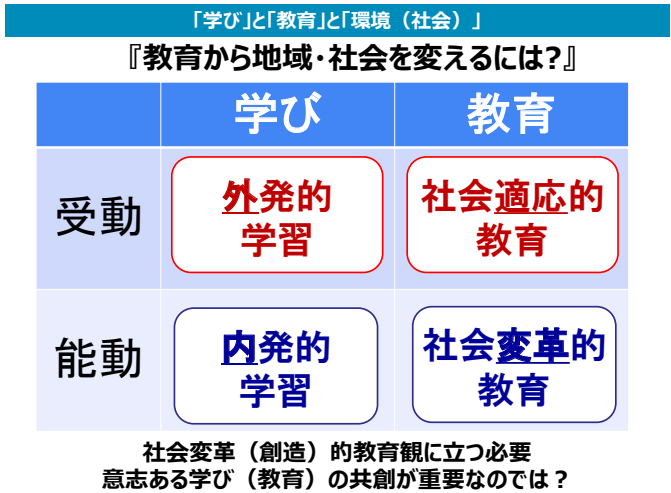
教育を通じて地域を元気に

教育から地域社会を変える、海士町の高校での9年間の取り組みを中心にご紹介させていただき、一緒に考えていけたらと思っています。

今、文科省の中央教育審議会で、まさに2030年代の学習指導要領をどういうふうにしていくのか、今の高校教育、これからどういうふうにあつたらいいのかということを考え議論しているところです。

今日のテーマは学びと教育。学びというのは個が主体で、教育というのはその個に対しての働きかける側の行為になります。学びにおいても受動と能動ということがあります。今まではどちらかというと外発的な学習、試験の点数があつて、受験があつて、そのためにという形で外発的動機による学習を促進するような学校教育システムを作つて、駆り立てて、競争的な学習をするような仕組みでやってきたけれども、やっぱりそこから離れていく子が増えていると。いわゆる内発的な、その子一人一人の中から生まれてきている、知りたいとか、関わりたいとか、そこから立ち現れてくる学びを大切にしていく、そういったところがよく言われているようになってきました。これがいわゆる探究的な学びですね。

一方で教育ですが、受動でいくと社会適応的教育ですね。これ何かというと、今の時代はデジタルが大事だと、でもデジタル人材が足りないから学校でもプログラミングをやったほうがいいんじゃないかと。科学技術立国として日本が強くなる、経済的にしっかりやって国を守っていくためにも、そういう科学技術が必要だと。だ



から、今の文系7割、理系3割、このバランスを変えないといけない、理数教育をもっと強化していくとかですね。こういう、それが良い悪いではなく、今の社会に子どもたちが適応していく、もしくはこの社会自体を維持していくためにどういうことが必要なかというやり方ですね。これは今の日本の学校教育を見たときに、学校教育自体が今の社会からさらに取り残され、遅れている部分もあるので、社会に開いて今の社会に合うくらいの学校になつていかなければいけないという発想があるわけです。でも、これでは多分、地域や社会は変わらない。よくて、地域や社会に求められる教育をして、求められる人を供給して、そういった今の社会に適応し、今の社会を支える人を育てるぐらいしかできないですね。

求められる社会変革型教育

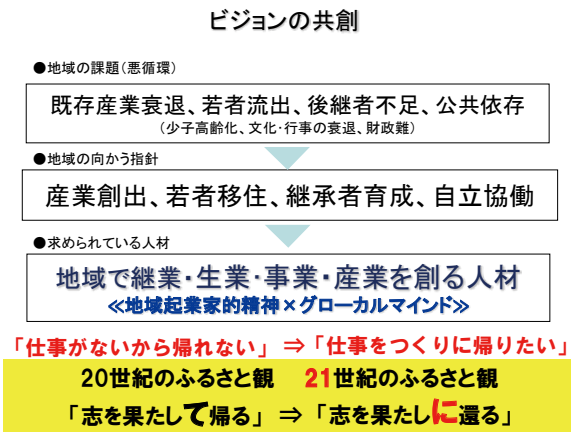
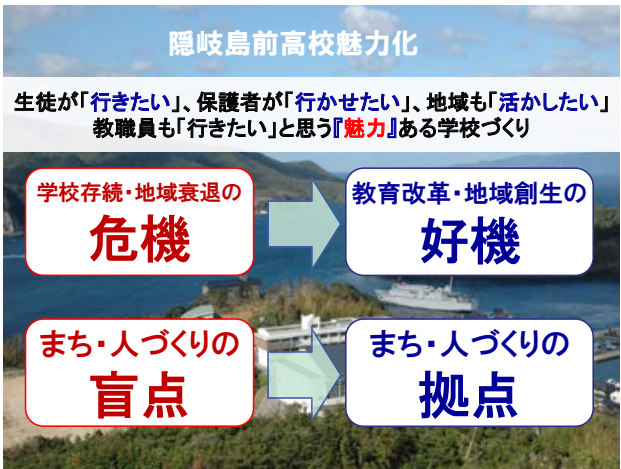
より、教育が能動性を持ち、主体性を持つには、社会変革型の教育が必要です。社会変革的、もしくは社会創造的な教育です。こういう社会をつくっていききたい、もっとよりよい社会にしていきたい、では、理想の世界に近づいていくには、どういう人や信念や意欲や能力がいるのか、その教育を考えながらやっていく。これは、

かつていろんな人たちが、いわゆる学校教育の場に理想の社会の縮図みたいなものを作りながら、そこで力をつけた子たちが社会に出ていって、今の社会をより理想的にしてくれるんじゃないかということをやつてます。少なくとも、今日いただいた、「教育から地域や社会を変えるには？」を考えるときには、我々は恐らく社会変革的教育観にしっかりと立たないといけない。そもそも、今の地域や社会に必要な子どもたちを、という発想でやっている議論の中では届かないと思いますね。いわゆる意志ある学びだとか、意志ある教育と一緒に作っていくということをしていかないと、おそらく教育から地域社会を変えることは到底できやしないでしょう。という中で、海士町では教育の魅力化を通じて、地域をより魅力的に、より元気にしていこう、地域の未来をより持続可能なものに近づけていこうっていうチャレンジを、島の方たちと一緒にやらせてもらつてきました。

地域の課題が最高の教材

こどもの数がどんどん減つて、このままだと高校が潰れてしまう。学校が潰れるとその地域の文化がどんどん衰退する。学校の姿は、地域の未来の姿の縮図みたいなもので、学校の存続は、地域の存続に直結します。

学校存続の危機、これこそ学校や教育が変わり、そして地域の未来が変わっていくチャンスだと。で、まちづくりとか人づくり、地域づくりにおいて、学校を地域の未来づくりの拠点だと捉えて、県立高校の教員、PTA、卒業生、地元のみなさんたちと一緒に、これからどうして行つたらいいかを考えました。



ビジョンの共創

そこでビジョンですが、若い人を選ばれ、産業や文化がしっかりと継承されていくような地域を作っていくたい。そのために必要な力って一体何なんだろうかということ、地域で生業とか事業とか新たなことを作り出していきける起業家的な精神、地球規模の視野で考え地域で活動するグローカルな発想ができる力が必要なんだと。じゃあ、そういった力を身につけられるような教育を作っていくということになっていったわけですね。

ただ、学校の中には人もお金も、楽器も理科の実験道具も、ないものはない、しょうがないと。だったら、地域全体を学びのフィールドだと考えてやっていくことになりました。当時、教職員は減らされている状況だったので、地域の人にも先生のように高校生たちに関わってもらうことにしました。地域にある、人、もの、こと、さまざまな地域資源を、ふんだんにあるものを生かそうということ。特に、地域課題を教育資源にする。この地域は社会課題の最前線なんです。SDGsの何番とか、そういう抽象的でよくわからない話じゃなくて、本当に五感で感じられるさまざまな課題、これこそが最高の教材になるんじゃないかというところで行いました。

高校生たちは、自分たちで様々なプロジェクトや課題の発見解決に取り組みますが、地域の方とやっていくような学びを取り入れました。先ほど阿部君から、風と土という話もありましたが、当時の子どもたちは、ずっと島で生まれ育つて18年間、クラス替えも経験せずに小学校、中学校、高校を卒業していく、そういう状況になつていて同質性が高まつていくということでした。ですから、風を入れていこうということで当時、全国から意

志ある脱藩生を募集しようということになりました。全国から学びたいという子を受け入れて、いわゆる地域づくりの起爆剤ですね。若者、ばか者、よそ者みたいな、そういう異質性を取り込んで学びの環境を変えていくというようなことをやっていったのが改革の原動力になっていったかなと思います。この改革により、生徒たちの学ぶ意欲が変わっていったりして、外からも、地元からも、高校に来る子たちが増えてきました。結果的に、そういう学びをしていた子たちが、将来的に大学を出た後に島に帰ってくるというUターン率が少しずつ上がっていったというようなところがありました。

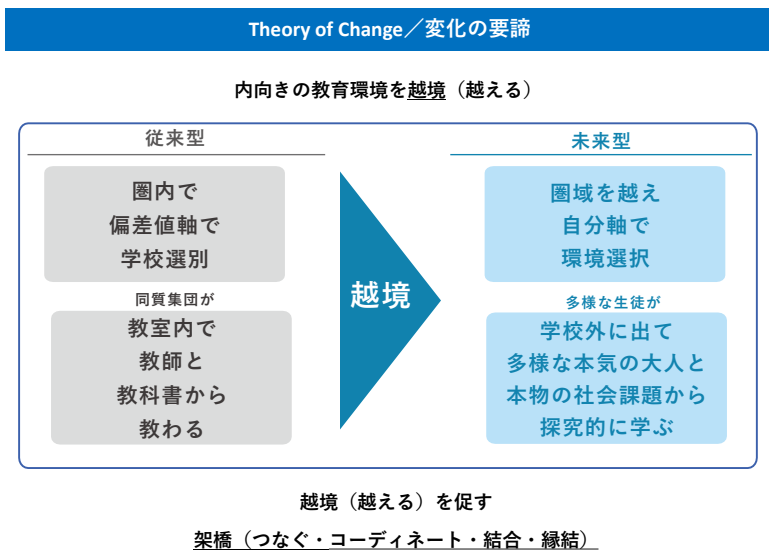
一つのモデルを作るだけで社会は変わらない

これだけだと海士町って何か面白そう、すごいねというだけかもしれませんが、その時にいろんな政治家の方、行政の方、教育関係者がたくさん視察に来られました。その人たちの8割くらいが感動して帰られますが、帰る時に「これって島だからできるんですね」「海士町だからできるんですね」「あの町長がいるからできるんですね」「ああいう阿部さんみたいな素敵な方がいるからできるんですね」、大体こういうことを仰います。これは島だから、うちは山だから、うちは平野だから、うちは半島だから無理なんです。といったように大體の方ができない理由を、言い訳をして帰っていくのをいやというほど見ました。

よくわかったのは、一つのモデルを作るだけで社会は変わらない、みんな言い訳して、あそこは特別だからって。本当の意味で社会を変えようとしたら、ここだけでとまらないようにしないと、あの人だから問題、あそこだから問題と言ってますが、これを超えていくことをし

分だけで越えていくような子どもたちってなかなかまだいないです。それを、越境を促す架橋機能、橋渡し機能としてのコーディネート、つなぎ手、新結合を生み出していく機能が非常に重要だということが、全国でやって来て分かって来ました。これを展開していく、越境においては今、地域みらい留学ということで、子どもたちは生まれる環境は誰も選べずにそこに生まれてきている。子どもは選ばずに、その家庭、その地域に生まれてきているわけですけども、どこに生まれても学ぶ環境は自分で選べる。

全国の地域から、公立高校を選んでいけるという、北海道から沖縄までというような形で、今170を超えて



自立・分散したネットワーク型社会

自治体や高校と一緒に、それぞれ選べるというふうになっただけで、越境をしている子たちの人数も増えていきます。あとはつなぎ手というコーディネーター、今日もスーパーコーディネーターたちが何人か来ています。そういう方も今400人を超えて全国にいます。

そういう、これからの学びや教育を作っていくながら、多様性とか異質性がつながりあいながら、それぞれの個性を生かし合える、自立・分散したネットワーク型の社会を作っていく。東京一極集中とか、日本の中



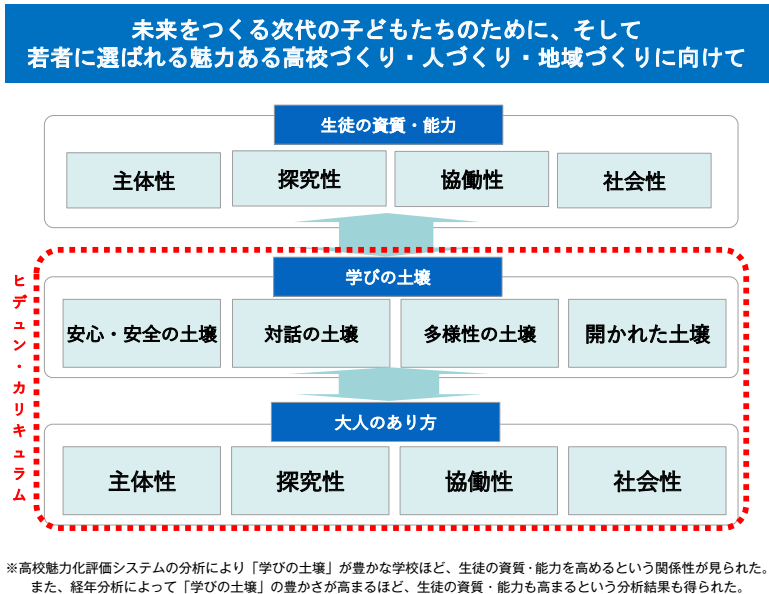
ない限り、そこだけが良くなっても周りは全く変わらない中では、全く社会変化につながらない。ですから、その後、私は島根県で海士町以外の地域にも広げる挑戦をさせてもらって来ました。その中で、島根県という単位だけじゃなくて、他の地域でもそういうことをやりたいというような自治体がどんどん出てきましたので、それを全国でもということ、今の財団をやらせていただいています。

学ぶ環境を自分で選ぶ

その中でポイントがいくつか見えたことがあります。セオリーオブチェンジ、変化するところと変化しないところの違いは、いろいろくつもやると何とか見えてくるわけですね。その変化の要諦は何だったのかということです。

従来型の学校教育って、生まれた場所の範囲の中で、偏差値軸でどこに行くかが選別されていく。この同質性の高い集団が、教室の中で教師と教科書から教わるという、こういうことになっていたわけですね。これ非常に効率性が高いというか、非常に生産性の高い学校教育を今までやってきた。それが嫌だと言ってると子たちが大量に出てくるわけですね、今は。越境といっていますが、そもそも圏域の中で偏差値軸で選別されるんじゃないで、圏域を越え全国から自分軸で選ぶっていうことをできるようにしていく。その中で多様な生徒たちが学校の中だけではなくて学校の外に飛び出して多様な大人たちや、リアルな社会課題とか、そういった本物と触れ合いながら探究的に内発的な学びをしていくっていうのがポイントで、この変化を生み出すエッセンスというのは、越境、越えていくところと、ただ、自

のみんなが似たような感じになるということではなくて、地域それぞれの特色や個性ですね。ただ、そこだけで自立するのは難しい時代ですので、ネットワーク分散しながら、ネットワーク型で子どもたち、若者はどの地域にいてもその地域という枠組みを超えて世界での学びをしなが、社会の仕事をしなが、場合によっては、地域をまたぎながら様々な分野、枠組みをつなぎ合わせながら、新しい価値共創をしていけるような若者がこれからさらに増えていくいいなと思って、そんなことをやらせていただいています。



誰も取り残されない教育の源泉

株式会社こども政策シンクタンク 代表取締役 白井 智子

取り残されるこどもたち

時間の関係で少し駆け足になりますが、足りないところは総合討論でお話しさせていただきます。

この国では、生まれた環境、地域、家庭によって自ずと受けられる教育、支援が限られてきてしまう。その支援、教育を受けられなかったたくさんのこどもたちと出会い、ずっと見てきました。社会的格差が固定化し、当たり前のように貧困が連鎖している状況は間違っていると思っと思っています。こどもは自分が生まれてくる環境を選べません。誰でもが、ちゃんと自分に合った教育、支援を受けられるようにすることは大人社会の責任だと思っています、社会的な格差の固定化を解消するための活動を何重もやらせていただいています。もし今日のお話をちょっと足りないと思われたら、『脱・「学校」論』をお読みください。

今、不登校が小中学校だけで35万人です。なぜっていうことは、阿部さん、岩本さんが説明くださいました。3〜40人が同じ方向を向いて、同じスピードで、同じ教え方で、同じように理解ができるわけない、これ私たちの時代から何十年も続けてきています。

いわゆる成績下位の子たち、例えば小学1年生の足し算引き算でつまずくと、そこから何もわからない。吹



『脱・学校論』



きこぼれ、って聞いたことがありますか。〃落ちこぼれの反対で、知能が高すぎて先生の授業がゆっくりすぎて理解できない。それでしんどくなって学校に行けなくなるっていう課題も出てきてます。下の子どもたちは分からない、上の子どもたちは聞いてない、誰にジャストフィットな授業をやってきたのかっていう疑問にこども達も気づきだしています。国の方針は、個別最適な授業、教育が規定路線になっていきますが、現場にはまだ届いてなくて、35万人が取りこぼされている状況があります。

多様なこどもたちの受け皿

なんで学校作ろうなんて思ったの？って、よく聞かれますが、25歳のときに沖縄に学校を作ったのは、オーストラリアと日本と2つの国の教育を体験したというところがあります。オーストラリアでは絶対肯定で、どんな子ども、あなたは生きてきただけで素晴らしいよって

うことがまず言われた。その上で、直すところ、もっと伸ばすところがあるよねっていう感じなんです。例えば、遅刻して学校に行くとか大拍手で迎えられるんですね。すごく不思議でした。寝坊すると休んじやおかなくて思いますが、勇気を出して登校したことが称えられているんですね。で、親御さんたちは平気で通信簿を見せ合う。お宅の子は勉強ができる、お宅の子はスポーツができる、すごいねって。うちの子は特に何もできないけど、すごく素直で性格が良いからそれでいいんだよっていう、そういう世界でした。みんな違って、みんないい。自分の伸ばせるところを伸ばして、できないのはできないから、みんなで助け合えばいい、補い合えばいいんだよって。そういう世界の中で育ちました。

フリースクール開校

1999年、アムロちゃんやスピードを生んだ沖縄アクターズスクールを母体に沖縄恩納村に「ドリームプラネットインターナショナルスクール」を開校しました。一銭も広告費はかけずに全国から1300人、半分は芸能人になりたい子、半分は不登校、引きこもり、少年院に行った子など、本当に多様性があってゴチャまぜですが集まりました。そこで3年続ける中で、その頃は学費で130万円かかっていたので、行きたいけど、行けないっていう手紙を大量にもらいました。本当に助けなきゃいけない子を助けるには、やっぱり公教育とも連携する必要があるということです。

2003年、大阪の池田市にある廃校を活用したフリースクールを開校させました。当時、私は人さらい、非国民、国賊っていう扱いをずっと受け続けてたんですけど、不登校の子たちが増え続けていって、やねってことで、一緒に公教育と連携してこども達を助けていきましようっていう当時の市長と一緒にやりました。そこで来られる子どもたちは通ってもらう。家から出られない子たちのところには、無料で家庭訪問をして、常時100人ぐらい対応していました。今も続いています。

あなたはあなたでいいんだよ

不登校のこどもたちと25年ぐらいいお付き合いをしてきて、彼らから学んだことです。成長したくない子なんて一人もいません。自分の安心安全な場所があって自分はこれでいいんだって思えたら、必ず伸びるっていうことをこどもたちから教えてもらいました。

日本初の 公設民営フリースクール「スマイルファクトリー」

「子どもたちと親が元気でいられる社会を作ること」を目標に活動するNPO法人トイボックス。活動のひとつスマイルファクトリーは日本で初めて公教育とNPOが連携した公設民営型フリースクール。

大阪府池田市の委託を受け2003年に開設。不登校や引きこもり発達障害などの児童の教育相談個別指導、家庭訪問などを行う。通所、家庭訪問を合わせて約100名の児童生徒が在籍。

1999年、沖縄アクターズスクールを母体に沖縄県恩納村に「ドリームプラネットインターナショナルスクール」開校

「関係ねえよ」「どうせ俺なんて」って言ったりするけど、それって自信ないだけなんですよね。否定され続けて心が折れて諦めてただけ。こどもたちに、不登校だったの？少年院行つてたの？って、私から質問することは一切ないんです。聞かれて気持ちいい子なんかひとりもない。こつちから聞かなくても、信頼関係が出てくると、こどもたちから、ぼろぼろといういろんなことを話してくれます。生まれてから家族以外から一回も褒められたことないっていう子がすごくたくさんいました。自分は生きてていいんだろうか、認められている存在なんだろうかって、ずっと自問自答してきたんですね。「あなたはあなたでいいんだよ」、本当にオーストラリアで自分がされてきたことをやっています。生まれてきただけで素晴らしいんだよって。いろんなこともやらかしますけれども、それでもあなたへの信頼とかリスベクトっていうのは1ミリも変わらない。ただ、行動は修正していきましょうねっていうことで、一緒に伴走支援をしていきます。

愛着形成

こどもたち、悪いこととして、怒られないとびっくりするんですよ。「どうしたの？」って聞く。そこから始まるんです。この人は自分のことを認めてくれる、何をやらかしても味方でいてくれるっていう絶対肯定ですね。自分がちゃんと大切にされている実感を一人一人が持つと、どんなこどもも必ず成長するっていうことを教えてもらいました。そして、何歳になっても成長の源泉は愛着ということに気づかされましたし、愛着形成って、血のつながりがなくても、何歳になってもできるということとを、こどもたちから教えてもらいました。

私は25年、こどもたちの教育をやってきたと思ってた

ましようっていうことで、こういう法律を作ることに興味りました。ただ、これが社会に全然浸透してなくて、未だに学校に行っていないことは、就学義務違反だと思ひ込んでる方がいますが、そうじゃないんです。もう自分で選べるという時代になったということを皆さんにお伝えし続けていかなきゃいけないと思っています。本質は教育問題ではなく、愛着形成の社会化ということなんです。児童養護施設のこどもたち、それから、海士町、離島で育って、ずっとそこから出たことがないこどもたちを今年、カナダに10日間連れて行きました。寄付を集めてですね。ただ連れて行くだけだと、すごかったねで終わっちゃうので、毎日毎日私が彼らに問いを立てようと、ずっと突きつけ続けました。せっかく異文化に初めて身を置くんだから、当たり前だと思ってた常識とか、自分はこれ以上できないと思った限界とか、一旦壊してみようって。それまで周りの顔を見て自分の意見を言えなかった子たちが10日間の間に堂々と意見を述べるようになって、帰国してからも、自分で自分の人生作るんだとか、自分の居る場所のルールは自分たちが描いていくんだっていうことで動き出すようになってます。阿部さんが話された海士町のふるさと納税ですね。牡蠣とか隠岐牛とかおいしいものをいただきながら、こどもたちへの応援ができますので、ぜひご検討いただければと思います。

複数の居場所

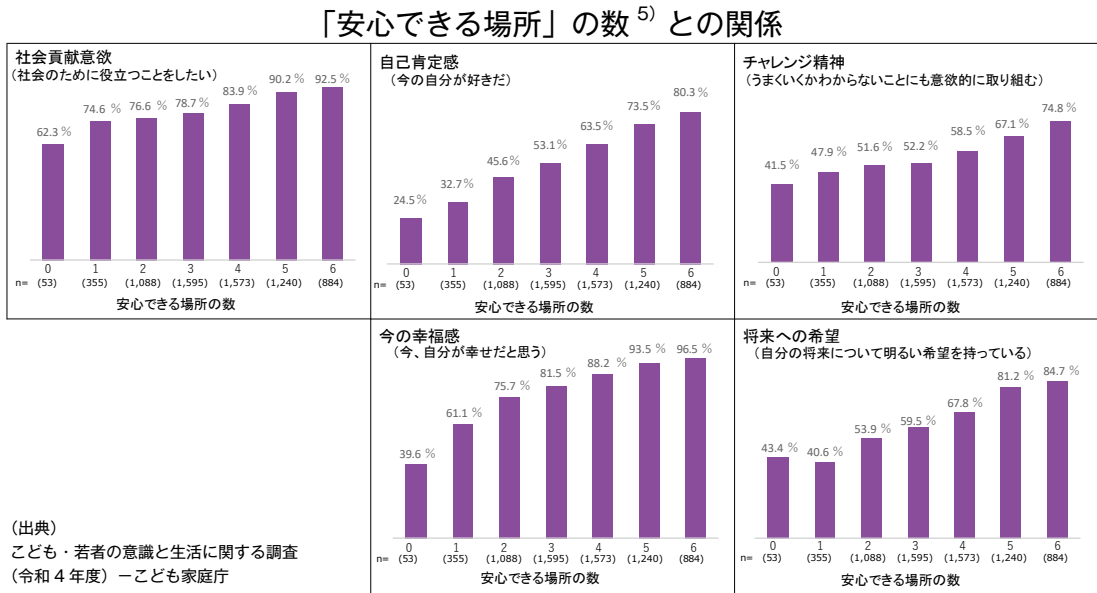
誰もが居場所が複数あるって、愛着を形成するのにすごく大事ななと思っています。こども家庭庁が出してるわかりやすいデータがあって、いわゆる居場所の数が増えれば増えるほど、意欲や自己肯定感がぐんぐん上がっ

んですけど、いろんな人と話していてどうも噛み合わない。日本で言われている教育は教科教育、つまり国語、算数、理科、社会をクラスの40人に一斉に上手に教えるやり方で、私がやってきたことは多分、愛着形成だったと最近気づきました。愛着形成は信じられる大人と出会うことから始まるんだなって。

よく勘違いされるのは、フリースクールって何でもやりたい放題みたいな、自由に、好きなことだけさせてるんでしょみたいなこと言われますが、社会の中でちゃんと自立して生きてもらわなきゃいけない。ですからダメなことはダメ、ルールを守ることを普通の学校よりも徹底してきたと思います。タバコを1本吸ったら謹慎で一旦集団から離し、私と1対1での話し合い。だからこどもたちは、あの子怒られてと思ってます。でも実際は全然怒られない。どうしたの？から始まって。みんなのためにタバコ止めないと、この学校なくなっちゃうよって。フリースクールなんか吹けば飛ぶような存在でしたからね。あなたへのリスベクトは1ミリも変わらないけれど、タバコを吸うっていう行動はやめなきゃいけない。でも習慣化してるので、すぐには止められない、じゃあ、どうやって止めていくのかを一緒に考えて一緒に伴走支援していくっていうことをやってきました。人格と行動は別、人格は全然否定しなくても行動は変えられますということなんです。

安心安全な場所

安心安全な場の秩序を守るのはとても大切です。例えばいじめですが、犯罪が絡んだりします。暴行、傷害、脅迫、いろんな犯罪がその中に含まれてるのに、なぜか学校の中で起ると警察に話が行きません。学校の



5) 15歳～39歳対象調査をもとに、「次の場所は、今のあなたにとって居場所（ほっとできる場所、居心地の良い場所など）になっていますか」という質問において、“自分の部屋”、“家庭”、“学校”、“職場”、“地域”、“インターネット空間”のうち、「そう思う」または「どちらかといえば、そう思う」と回答した数を、回答者ごとに合計したもの。

中で何とか丸め込もうとする、でも丸まんないから加害者がのうのうと学校に通い、被害者が不登校になったり、メンタルを病んでいくようなことがあちこちで起こっています。これ、大問題です。学校の中でしっかり法律が守られていたら、不登校は半分以下になると思っています。それくらい学校が無秩序になってしまっています。フリースクールは、吹けば飛ぶような存在だからこそ、秩序をずっと大事にしてきましたし、決めたルールは絶対守る。逆に守らせられないルールは、有名無実化し無秩序になるので、絶対作るなってスタッフやこどもたちにも言っています。みんながルールを守るこのの意味が分かって、みんなが守っていくんだっていうことをずっと守ってきました。

それから、大人がこどもを否定したり排除したりしないことが非常に大事だと思っています。これ、やってないつもりで、みんなやってるんですよ。私も親として、やってないつもりでも、こどもに対して否定をしてしまっていることが往々にあります。それを言った側は、本当にちよっとした一言であっても、言われた側はずっと覚えていて、そこをずっと肝に銘じながらこどもたちと対話しながらやってきました。

教育機会確保法

教育機会確保法というのは、不登校や様々な理由で教育を受けられないこどもたちに対して、学習の機会を保障するための法律です。さっきお話したように、ずっと人さらい、国賊、非国民の扱いでやってきましたが、やり続けてると、急に風って吹くんだなと思いました。その当時の安倍総理や下村文科大臣が、フリースクールの見学に來られて、ちゃんと不登校の子たちを支えていき

親は、どうしても一定数出てしまっています。予測不能な時代ですからね。そういう揺らぎに備えて、回復の時間を保障するような、そういう関係性のあるいろんな場所、というのが社会に実装されるべきだというふうに思っています。誰も取り残されない教育を実現するために必要なのは、安心安全な環境の中でこども自身が自分の人生を切り開き、選び取れるという実感だと思っています。

最初の学校の同窓会が先日ありました。最初は、私にクソババアとか言って、すごく反抗的だった子が、今、私のスタイリストをやって、スタッフとして私を支えてくれています。実はもう亡くなった子たちも3人いて、いろんな理由でね。だけど、それでも彼らは本当に自分の人生を自分たちで選び取ってきた子だっていう誇りを私は持っています。昨年の同窓会でも、ロサンゼルスや沖縄とか、世界各地からみんな飛んできてくれたんですけれども、そういう子たち一人一人が本当に自分の人生自分で選び取って、成功しても失敗しても自分で責任取るっていう覚悟を持って人生を歩んでいるのは、本当に私が誇りに思っているところです。誰もが生まれ持った情熱と才能を解き放てる世の中にあると思うので、また皆様とも一緒にできたらと思っています。



上から1999年、2011年、2025年の同窓会

総合討論

進行 山極 壽一

阿部 裕志

岩本 悠

白井 智子

山極 明治維新に日本で産業革命が起こりました。ヨーロッパからは100年遅れたんですよ。同時に、国民国家の形成が始まり、一番重要なこととして起こったのは教育制度です。それまで藩校で、あるいは寺子屋で地域の独特な言葉で、産業や自然や文化を教えていたのが、それが全国一斉に同じ教科書になり、同じ言葉で教える必要がなくなりました。それで、方言をしゃべっているのは恥ずかしいことだという文化が生まれ、みんな東京に行くようになった。どんどん人口が東京に流れ、みんな標準語を喋るようになって地域をバカにするような風潮が生まれました。でも今は違いますよね。世界各国で地域が自立し、地域同士のつながりが国境を越えている時代です。だから、島であっても自立して、地域の文化を誇れる時代になってきた。そのことを率先してやってきたのが島前高校や海士町の人たち。脱学校、生まれる場所は選べないけど、学ぶ場所は選べる、生きる場所も選べるわけです。これからの未来教育というのは、全国同じ教科書で同じ言葉でもいいけど、でも違うことを教える必要はない、個性をみんな尊重し合うような教育、それをどうしたらいいと思いますか。白井さんからどうぞ。

れて。当時は、怖くて泣いていたんですが、その神楽を見た体験がものすごく残っていて、今、毎日神楽を練習して、最近は大鼓を叩き始めています。やってほしいとは誰も言っていなくて、でも、その土地に根付いた文化に触れた時に、思わずやらすにはいられなかった。それって教育というよりも染み込んでいくもので、その土地にある昔からつながっている何かは、やっぱりとても身体的で、体感をするとか自然と飲み込んでいく。その感覚とか感性があると、将来的にきつという豊かな感性が入ってくると思っています。勉強も大事ですが、やっぱりそういうものの時間配分があることで、土着性みたいなものとのハイブリッド、両利きができていくのかなと思いました。

山極 学校経営の立場に立つと、今は教育無償化ですね。そうすると、地域の税収によって全然インフラが違う、教員の数も違ってくる。そうすると今、高校で起こっているのは、当然、私立に行っちゃう、サービスもいいし。東京都のようにものすごい税収があればいいけど、ほとんどの地域はほとんどお金が減って、インフラを整備するお金もない。ちょっとでも生徒数が減れば、授業料を公費で賄ってくれるとしてもやっぱり財政事情が悪化して、閉校せざるを得なくなるわけですよね。なおかつ地域で子どもたちが減っていく、にもかかわらず閉校にしまったのは、それだけの財政的な支援を獲得できたからですね。ふるさと納税の話もありましたが、地域で閉校の危機に瀕している学校を建て直し、自立させる、例えば島前高校だと全国規模の公募をしています、それで若い人のアイターンも増えているということですが、何かそこに策略があるんですね。

白井 学校教育を選べない、それが大きな課題だと思います。我々当たり前にそれで育ってますけど、学区制が強すぎて、合わなくても隣の学校すら行くことができないと思ってますよね。これ思い込みで、35万人が不登校になってきて、不登校原因で転校がやっとできるような場所になったんですけど、全然浸透していない。いまだに役場で断られたりして、それで心折れちゃいますよね。20年前に調査に行ったオランダでは、自分の選びたい教育が遠くても、そこまでの交通費を国が面倒見るくらいに徹底した学校選択の自由をやってます。でも、結局みんなバランスとって、8割の人は地元の学校に通っていました。調査に行ったらびっくりされて、わざわざそのことを調査しに来たのか、日本人は自分の人生自分で選べないのかいつて聞かれたんですよ。やっぱり自分に合った学び方だったりとか、自分の個性を伸ばす学び方が許されていくべきだと思います。もつとと言うと、今までの一斉教育は、実は簡単な文章が読めないとか、簡単な計算ができない人たちが大量に生み出して、今のいわゆるポピュリズム政治が人気になっていることも、一つ原因にもなっていると思っていて、そこにどう対応していくかが今の社会に問われているんじゃないかなって。

岩本 逆の視点から見るときに、日本の教育システムのすごさって何だったのかってみると、今まさにやり玉に上がっているナショナルスタンダードの学習指導要領があり、教科書という仕組みがあり、教員養成による教員免許制度があり、1億の人口を超える規模の社会で、この学校教育システムを作り上げ、離島であってもある程度のレベルの教育が受けられるように回してきたこと。地域や教員の当たり外れの差も少なく、こういったスタ

ンダードによって公教育全体の質を上げるというこのシステムは、諸外国から見ても敬意を持たれている。そこが日本のすごさで、これをなくせばいいのかというと、逆にものすごい格差を生んだり、お金がある人だけがそういう教育を受けられ、地域間格差もさらに広がるみたいなことが起こりうる。そんな中で、すべての段階で共通性としてやっていたものがある程度減らし、多様性や特殊性を選べる部分をもっと増やしていく。どこにいても共通なものにはアクセスできて、でも自分の個性や特徴によって、ある程度多様な教育機会とか学校の種類があれば自分に合うものを選んでいけるハイブリッド形が、日本の教育システムを考えたときに目指していく折衷案ではないかと思っています。

阿部 岩本くんが言ってくれた内容に非常に共感します。企業でも『両利きの経営』という書籍で言われるように、知の深化と探索が必要です。知の深化って、今やっているビジネスを深掘って深掘って、それをビジネスモデル化して効率性を高めて利益を上げること。知の探索は、知の横への探索、新しい可能性を越境して広げていくこと。この両利きができる企業じゃないと、イノベーションは生み続けられない。どっちかだけじゃだめで、教育の話も普遍性とか共通性みたいなベースを敷く話はそれはそれで多分必要だけでも、これが万能な時代ではない。じゃあ、もう一個深掘っていくというか、土着性みたいな、その土地ならではの特殊性みたいなものを深掘っていくものの両方を伸ばしていくような時間配分に変えていく必要があるんじゃないかなと思います。

息子が2歳の時に地元集落のお祭りを見たんですよ。天狗がいて、神楽があつて、獅子舞がいて、太鼓が叩か

くとか、地域にあるいろいろなもの、学校教育の予算じゃないものも含めて、使い倒す、組み合わせで活用することです。海士町はそういうやり方で、県立高校であっても市町村の人、物、金を徹底的に使うモデルでやっています。このためにもコオーディネート機能やコオーディネート人材が必要です。これをやっていくと、ナショナルスタンダードで共通性しかなかったところに、地域の色が学校や教育の中にどんどん出てくる。それぞれの地域の色が強くと出てくると、これが教育の多様性になっていきます。

二つ目は、特色化が起きていく中での越境の自由、自分はこので生まれたけどもこっちの学びを取りたい。越境的な学びの自由を開いていく。

最後、三つ目は共通性なんです。物理や数学って土地の色って関係ありますか。土地に縛られていない共通性のところはどこで学んだっていい。でも、子どもによって学ぶスピード、学び方、得意なことが違う。それがさっきの個別最適だと、身体性じゃない部分であれば、実はオンラインだとかで一人一人に合わせる手法があつて、ネットの高校なんかそうですね。どこにいても学べる。こういう共通性として学べるものは、その子の学力や特性に合わせていく。そうした情報や知識の部分はテクノロジーで共有し、身体性を伴う部分は地域でっていう、この三つのハイブリッドを学校教育システムに入れて、できるようにしていくのがこれからの方略だと考えています。

山極 全面的に賛成なんだけど、もう一つ新しい提案をしたい。それはね、今、人々に多地域居住を勧めてるんですね。一地域に居住して同じ会社にずっと勤めるんじゃないくて、複数の職業を持って自分の居住地域も複数



持つ。そのほうがいろんな自分を表せていいし、これ子どもたちも、やったらいい。自分の学校を選べない。だったら選ばせたらいい。僕の時代は毎年のようにクラス替えしていたけれど、今、クラス替えがないんですよ。変な先生に当たるかもしれないし、いじめっ子にうのが嫌だから、ちゃんと確立した友達関係の中で中高、大学まで上がっていききたいということなんです。いろんな新しい友達に巡り合いながら自分を確かめ、一つの評価で自分を確立するんじゃないって、いろんな人たちから評価を受けながら自己形成をしていく場っていうのがあっていいと思う。異質のものを受け入れるっていうことを学校側も子どもたちもできるような環境を整えなくちゃいけないと思うんだけどね。

阿部 海士町内の小中学校の親子島留学では、1年間や2年間だけ、どちらかというとお母さんが連れてきて、お父さんが単身赴任になるケースが多いんです。高校からいきなり島外生と混ざるよりも、小中学校のうちから多様化に徐々に慣れていくのが大切だと考えています。あと、異質なものに触れるのも大事で、自分たちがいろんな学校に通うのもあれば、いろんな人が学校に来るのと、それが地域の交流につながっていて、島流しのプログラムでも、高校生との対話が一番企業人にも刺さるし、高校生にとっても学びが多いんです。

例えば、ある社長が、自分が社長をいつ辞めるか一番悩んでると高校生に話しました。その高校生は、「自分で自分の退任を自分で決めようとするんですか、なんかそれ自体がおこがましくないですか」って。「僕、副寮長やってただけど、やっぱりみんなから必要とされなくなってくるかどうかが大切。周りから決めてもらうべきだ」って（笑）。社長は、それ考えたことなかった、

うなことができるようにする。有事と平時を使い分けていかなきゃいけない。戦後教育は平時に戻る中で均一化を進めましたが、先が読めない今は、ある意味有事だと考え、突破口を切り開けるイノベーション人材が必要になる。日本としての人材像の要件を考えていくと、おのずと教育って、そこから逆算して変えていくべきポイントは見えてくるはずなので、世の中の見方がすごく重要だと思います。

もう一つは、複数の学校へ行くにしても何するにしても、させられたら意味がない。自分で行きたいところに行くから学べる。複数の学校に行っても、ただ受け身な学びではあんまり行く意味がないし、そこらへんのいい仕掛け方ってないのかなと考えています。

山極 明治維新から、日本の教育は子どもたちを機械にしようとしてきたんです。今、僕ら大人はみんな機械になつて。だけど、今度、機械が人間になろうとし始めた。これが人工知能で、機械になった人間はもう考える力が衰えて、AIに考えることを任せようとし始めているわけです。それを見てるから子どもたちは、そんなになるのは嫌だって言ってると思うんだけど、最後に一言ずつお願いします。

白井 まさに人間らしさって何なのって、直ぐに答えは出ません。皆さんと考え続けていければと思うんですが、やっぱり我々大人自身がずっと問いを立て続けて成長し続けるということをしていかないと、こどもたちは育たない、我々も学び続けていけたらと思っています。

岩本 先ほどありましたAIが出てくる中で、今後のその中での人間本来の学びとか教育っていったときに、ヒントは日本の教育でよく言われてきている、知・徳・

社長が全部決めるものだと思っているから。このように多様な大人が地域にやってくることで、その交流を教育の中に入れ込んでいく。多地域居住を考える中、自分たちが動くケースもあれば、周りの人が動くケースもあるんじゃないかと思っています。

白井 やっぱり選択肢ができて、地域に開かれるとか、異質なものを受け入れるようになったことで、傷ついたり子たち、社会から排除されたと感じていたこどもたちが回復できたし、そこはすごく大事だと思っています。そこで、岩本さんにぜひお願いしたいのが、学校設置基準を見直したほうがいいんじゃないかって。

あまりにも画一的で、すごい無駄を生んでるな思っているんですね。というのも今、風の谷っていうプロジェクトをやっていて、いろんな過疎地の教育を見て回ってます。そうすると、都市の教室と同じ広さの教室に、先生1人と子ども1人しかいない。もう重役室ですか。黒板いりませんよね、隣にいるから。だけど黒板使って、都市と同じスピードで授業やってるんですよ。なんでですかって聞くと、学習指導要領守らなきゃいけないって。そんなこと全然書いていませんよ。で、1人頭1000万円以上かかってるんですよ、教育費。だったら、その子に合った、その子の才能を伸ばすようなことって全然できるはず、っていうようなことがあちこちで起こっています。こども1人のために、学校を作らなきゃ、プールや体育館作らなきゃみたいな、もう絶対3年後にはなくなるってわかってるのに。3年後に水族館にするつもりで、何億もかけて学校建てますみたいなことが、今も行われていてですね。地域に開かれていくとか、今あるものを活用するみたいなきことを盛り込んだ学校の基準にアップデートしていかないと。そうする



体っていう考え方にあると思うんですよ。人工知能は一体何の機能をやってくれるようになっていくのかって、知の部分ですよ。人工知能ですからね。人間本来、今後さらにより一層重要になるのはこの徳と体の部分。徳って、いろんな興味・関心だとか、そういうところを含めてですが、ここをいきなり育てるというのがなかなか難しいと。そうしたときには、さっきの阿部君の話じゃないですけども、体、身体性を伴う五感を生

と、ナショナルスタンダードを維持しながらでも、土地の教育を生かすとか、こどもたちひとりひとりの個性を生かすというような教育に近づいていけるんじゃないかなと思うところですよ。

岩本 僕にそんな権限があったら、すぐ学校設置基準の見直しもやりたいなと思います。今回、高校教育改革の方向性の案として国が出して、僕が心から怒っている部分があって、学校の規模に対して、一定規模の確保って書かれてるんですけど、何で一定規模が必要なのか、何を根拠にそんなこと言っているんだと。データを見ると、小規模校と大規模校で子どもたちの主体性とか学ぶ意欲とか見ると、実は小規模校のほうが3年間で高まっているんですよ。生徒一人当たりに対して関わる大人の数も多かったり、一人一人に応じることができている。で、高校教育でコスパがいいのは普通科大規模校で、似たような生徒を集めてね。通信制は経営的に見ると、生徒一人当たりのコストが低いからすごく経営効率がいい。小規模校は経営効率は悪いですが、主体性とかが伸びてるって、めちゃくちゃ重要な教育をしているってことじゃないですか？って。一定規模の確保ではなくて、もっと柔軟に、校舎の在り方とか含めて、もう少し今の時代に応じて、もしくは地域の特性ごとの弾力性を持たせるということは、絶対にやらなきゃいけないと思います。

阿部 教育を考えるにあたって二つあって、一つは企業でもそうだけど、有事と平時の経営は違うわけです。有事では、もう何が何でも生き延びなきゃいけないからイノベーションが必要で、一歩踏み出す人が必要。でも、危機が落ち着くと、平時として標準化して誰でも同じよ

かした体験とか、さっきのアタッチメントに近いのかもしれない。この体を含めた学びや教育の価値っていうのが、今後より一層、実は重要となる。その身体性を伴うものがこの徳の部分と、この徳がある種の創造性的な知につながっていくっていう。ここを今までちょっとおろそかにしてきた教育が、またより一層重要になると思っています。また今後さらに探究していけたらなと思います。

阿部 問いを立てることが本当に重要だと思っていますが、問いはどこから生まれるかというと、やっぱり好奇心なんじゃないかなと。何でだろうって思う気持ち、それがオーセンテックであるとか、内発的であることが重要。いろんなリーダーの要件を考えても、最後は好奇心に行き着くことが多いが、この好奇心は誰にでもあって、むしろ阻害されてしまうというか、好奇心が価値だと思われないことがある。それをどうしたらいいのか、もっと探究していきたいなと思いました。

山極 好奇心。確かにそうなんです。好奇心の源泉は驚きだったんです。本当に日々驚けるような環境に子どもたちを連れて行ってやってみるかどうかね、人工的な環境は変わらないです。自然の環境は毎日毎日必ず変わっている。だからこそ対話が生まれる。人間は日々変わっている。だからこそ対話が生まれる。そういう驚きや感動を持つていような環境に、子どもたちを連れて行って、そして彼らがしっかりと世界に守られているという自信を持てるような場所を作っていく。これは白井さんが言ったことだけど、教員にとって一番重要じゃないかと思います。はい、どうも今日は長時間ありがとうございます。

慢性疼痛難治化の予防策を考える..

臨床現場・久山町疫学研究・脳科学研究からの学び

九州大学病院心療内科特任准教授
集学的痛みセンター副センター長
細井 昌子

日本人の多くが、日々の暮らしの中で何らかの「痛み」を抱えています。私はこれまで24年以上にわたり、なかなか治らず、長く続く痛み、いわゆる「慢性疼痛難治例」に対して、心と体の両面から向き合う治療（心身医学的治療）と研究を続けてきました。その経験から強く感じているのは、家族や人とのつながりが「安心できる居場所（安全基地）」として働き、慢性疼痛の治療や予防にとっても大きな意味を持つということです。少子化が進む今、働く世代を減らさず、将来の慢性疼痛を防ぐために、私たちにはどのような行動ができるのでしょうか。（講演日：2026年2月13日）

日本人の10人に1人が悩む「痛み」

日本人にとって最も身近な体の不調は何でしょうか。令和4年に厚生労働省が行った「国民生活基礎調査」によると、男女ともに最も多いのは腰痛で、次いで肩こりが続きます。さらに、手足の関節の痛みや頭痛も上位に挙げられています。中でも腰痛は、人口の約1割が悩んでいるとされ、特に女性ではその割合が高いことが分

みを抑える仕組みもありますが、慢性的なストレスが続くと、この働きが弱まり、痛みが強く残りやすくなります。

私はこれを「カフェオレ」にたとえて説明しています。体の痛みがミルク、不快な感情がコーヒーで、両者が混ざって「痛い」と感じているのです。

心療内科では、体の痛みだけでなく、その人がこれまでの人生で経験してきた苦しさにも目を向けます。育った家庭や学校、職場、結婚後や老後の問題などを丁寧に振り返っていきます。慢性疼痛難治例の人ほど、様々な苦しみが重なっていることが分かっています。例えば、人生の中で経験してきたさまざまな苦しみが積み重なり、カフェオレという「コーヒー」の割合が増えています（図1）。ただし、そこにはミルクも入っているため、単なる気持ちの問題ではなく、確かに「痛み」として感じられます。しかし見た目にはコーヒーが多く見えるため、周囲からは「気のせいではないか」と思われ、てしまうこともあります。ここに難治化した慢性疼痛の難しさがあります。だからこそ心療内科医は、その患者さんにどんな苦しみが重なっているのかを丁寧に聴き、その人の人生の苦しさとか、考え方を見ていくことが大切です。

痛みを悪化させる「過活動」

最近では、従来の痛みの分類に「痛覚変調性疼痛（Nociplastic Pain）」が加わりました。これは、けがや炎症がなくても、脳の変化によって痛みが生じる状態です。慢性疼痛の治りにくいケースでは、この影響が強いと考えられています。

また、「痛みへの恐怖から体を動かさなくなり、さら

かっています。

こうした背景には、現代ならではの生活習慣が深く関係しています。スマートフォンやタブレットを長時間使うことが当たり前になり、子どもの頃から前かがみの姿勢が続くようになりました。この習慣や姿勢は体に負担をかけるだけでなく、いわゆる「脳疲労」にもつながると考えられています。その結果、慢性的な痛みは今後さらに増え、しかも若い世代にも広がっていくのではないかと、私は強い危機感を持っています。

こうした状況を受け、国は2018年度から「慢性疼痛診療体制構築モデル事業」という医療ネットワークの整備を進めています。その流れの中で、九州大学病院でも2018年に「集学的痛みセンター」が発足しました（※集学的…一つの診療科だけでなく、複数の専門分野が連携して行う治療）。もともと当院では、心と体の両面から治療する心身医学的な治療を先駆けて行ってきました。現在も心療内科、麻酔科、整形外科、リハビリや歯科などのスタッフが連携しながら、「治りにくい痛み」に対応しています。

に悪化する」という悪循環が知られていますが、むしろその前段階として「過活動」も多く見られます。いわゆる「頑張りすぎる人」ですね。休まず動き続ける生活パターンは「ペーシング（日常の動作を適度に分割して作業を行うこと）」の異常」と呼ばれ、結果として痛みを長引かせてしまいます。こうした状態の背景には、いちだちや不安、自己否定感などの不快な感情が隠れていることも多く、それを打ち消すように過剰に動いている場合もあります。特に、一気に物事をやろうとする完璧主義の人ほど、なかなか慢性疼痛は治りにくい。だから、適切に休息をとることが重要です。

こうした過活動のかたちは時代とともに変わってきました。かつて、昭和型の過活動は、強迫的な掃除や仕事などのパターンが多かったのですが、平成・令和型の過活動はネット・動画・ゲーム依存が増えています。実際に、ネット依存と脳の関係を調べた研究では、ネットの利用時間が長い人ほど、合理性を判断する脳と言われている部位（背外側前頭前野）と、思いやりや幸せを感じる報酬系の部位（眼窩前頭皮質）の容積が小さくなっていました。つまり、ネット依存が進むと幸せを感じにくくなり、判断力も低下する可能性があるのです。冒頭でも触れましたが、今の若い世代は長時間ネットに触れ、前かがみでスマートフォンを見る姿勢が続いています。その結果、体への負担だけでなく、目や脳の疲れも増え、実際「目の痛み」を訴える人も増えていきます。私は、これから先、慢性疼痛の超難治化が進んでいくのではないかと、本当に心配でたまりません。

幼少期の体験が将来の痛みに影響する

患者さんのお話を丁寧に聴いていくと、多くの方に共

痛みは「感覚」と「感情」が混ざったカフェオレ

痛みは、最初はけがや炎症などによる、体の「器質的な痛み」から始まったとしても、その痛みが長引くうちに、不安やストレスといった心理的な問題が加わってきます。そもそも「痛み」とは何なのでしょう。国際疼痛学会では、「組織損傷が実際に起こった時あるいは起こりそうな時に付随する不快な感覚および情動体験」と定義しています。つまり痛みはとても主観的で、「体だけでなく心も含んだもの」なんです。

医学的に、痛みには二つの主要な経路があります。ひとつは痛み場所や強さを伝える経路、もうひとつは痛みの苦しみを伝える感情の経路で、この二つが同時に働くことで、私たちは「痛い」と感じます。さらに脳には痛



痛みはカフェオレ

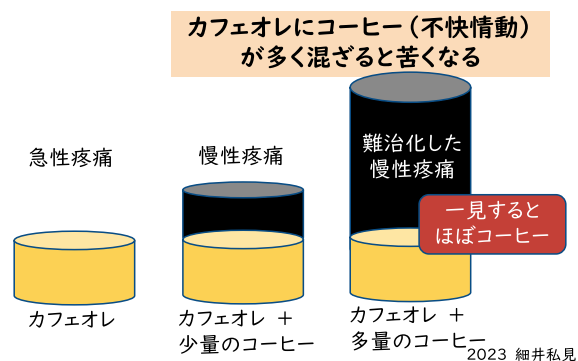


図1

通する背景が見えてきます（図2）。それは、幼少期からの環境です。例えば、家庭でのきょうだい間の葛藤（同胞葛藤）、学校でのいじめや孤立、そうした中で一生懸命努力してきた人ほど、大人になってからも人間関係で苦しい立場に置かれやすい傾向があります。こうした体験が積み重なると、自尊心が低下し、自分の感情を抑え込むようになり、そのつらさを紛らわせるように、無理をして動き続ける「過活動」の状態になります。「自分さえ我慢すればいい」と周囲に気を遣い、頑張り続けた結果、やがて「消えてしまいたい」といった思い（希死念慮）が続くようになり、慢性的痛みとして現れたりします。

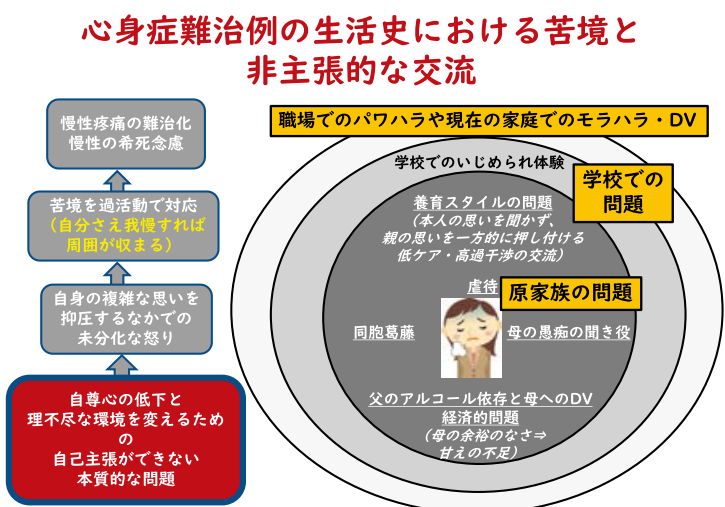


図2

改変引用 細井昌子.慢性疼痛とアサーション.精神療法46(3)336-341, 2020

さらに、治りにくいケースでは、幼少期の家庭環境にも特徴が見られます。たとえば、親が忙しくて話を聴いてももらえなかったり、逆に過干渉であったり、あるいは「前向きでないさい」と強く求められるような環境です。そうした中で育つと、「自分の気持ちには価値がない」「つらい気持ちは言ってはいけない」と感じるようになり、感情を表すことが難しくなっていく、自尊心の低下や自己否定感が作られていきます。その結果、自分の感情がわからなくなつて、言葉にすることが難しくなる状態、失感情症になつてしまします。そうして、無理に周囲に合わせる「過剰適応」と、休めない「過活動」が続くと、先程のペーシング不能の状態になつて、痛みが長引く状態につながっていきます。心と体のバランスを整える自律神経機能も乱れ、さらに回復しにくくなります。

また、過去のつらい体験、いわゆるトラウマが影響していることも多く見られます。じつとしてしていると嫌な記憶や感情がふつとよみがえってくるため、あえて忙しく動き続けることで、それを避けようとするのです。いわば、頭の中で「プチフラッシュバック」が起き続けている状態です。こうした人は、周囲のためによく働き、いわゆる「世話役」として頼られる存在になりますが、その一方で「誰も自分を助けてくれない」という孤独を感じやすくなります。その孤独が、心のつらさや慢性的な痛みの悪化につながっていくのです。

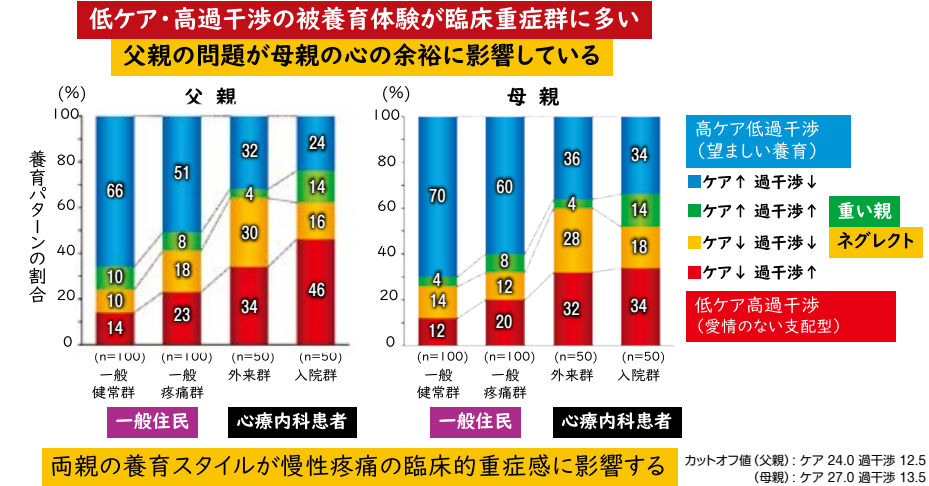
久山町研究から見た「家庭」の影響

本日より紹介したいのは、患者さんの語り（ナラティブ）に基づく疫学研究の結果ですが、大きなポイントになるのは「家族機能不全」です。言い換えると、家庭の中に「ほつとできる場所」があつたかどうかです。英語

人の気持ちは尊重するものの干渉が強い、いわゆる「重い親」も、重症の方に多く見られました。一方で、ネグレクト（育児放棄）に近いタイプの場合は、外来での支援によって比較的落ち着くケースもあることが分かりました。

こうした結果から、親の関わり方が、慢性疼痛の重さに影響している可能性があり、特に父親の関わり方が、母親の心の余裕にも影響しているのではないかと、臨床の現場でも感じています。

慢性疼痛の重症度にみた養育パターンの割合



Shibata M, Hosoi M et al, Medicine July 17, 2020・99 (29)・p e21230, 2020

図 4

で「アットホーム」という言葉は、「くつろげる、安心できる」という意味ですが、実際には家庭がそうした場になつていなかった方ほど、慢性的な痛みが難治化しやすいということが分かってきました。

こうした背景から、福岡市に隣接する久山町で行われている疫学研究（久山町研究）に参加しました。久山町は、日本の人口構成に近いことから「ミニジャパン」とも考えられ、1961年から60年以上の長年にわたるデータが蓄積されています。この地域で、幼少期から16歳までの両親からの育てられ方と、40歳以上の住民の慢性疼痛の有症率との関係を調べました。

親の育て方を評価するために用いたのが、「被養育体験の質問紙 (Parental Bonding Instrument: PBI)」です。この指標では、大きく二つの要素を見ていきます。ひとつは「ケア」です。これは、親がどれだけ温かく接してくれたか、優しく話しかけてくれたか、といった愛情の度合いです。もうひとつは「過干渉」です。これは、子どもの意思決定をどれだけ尊重していたか、あるいは逆に、親の考えをどれだけ押し付けていたかという要素です。これを両親それぞれについて評価し、組み合わせることで、養育スタイルは大きく4つに分けられます (図3)。

最も望ましいのは、「子どもの気持ちを大切にしながら、自立も尊重する」タイプです。一方で最悪なのは、「子どもの気持ちを全く聴かず、親の考えを押し付ける」(冷淡で過干渉) タイプです。また、関心そのものが薄い場合や、子どもの気持ちも大切にしているものの過干渉で自由を奪つてしまうケースもあります。最近では、少子化の影響もあつてか、後者のタイプが増えている印象もあります。

分析の結果、父親の養育において、「ケア」の得点が

次に、40歳以上の方の睡眠障害との関係を調べました。

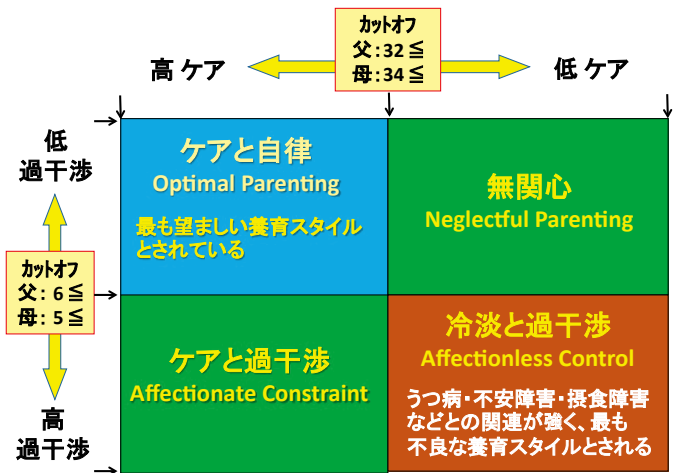
ここでも、親の養育態度を評価するPBIを用いて分析しています。その結果、特徴的だったのは、「同性の親」の影響でした。男性にとつての父親、女性にとつての母親の関わり方が、睡眠に強く影響していました。特に、重い親の場合も睡眠障害と深く関連していました。

40歳以上の方の糖尿病の有病率も調べてみました。やはり、有意に関連しているのは、父親の過干渉や母親の低ケア・高過干渉が、糖尿病の多さと関係していることが分かりました。特に母親の影響がはつきりしていました。また、両親ともに低ケア・高過干渉だった場合は、望ましい養育スタイルの親を持つ方と比べて、糖尿病の有病率が約2倍多いという結果でした。こうした背景には、嫌な気持ちを食べ物で発散するという、食行動に影響している可能性が考えられます。

これらの結果をまとめると、16歳までの親からの低ケア・高過干渉という育てられ方は、40歳以上の慢性疼痛や睡眠障害、糖尿病の有病率に有意に関連している可能性が見えてきました。現代は少子化の影響で、子ども一人に対する関心が高まりやすく、その結果として過干渉になりがちです。だからこそ、両親の養育スタイルと成年後の慢性疼痛・睡眠障害・糖尿病の有病率との有意な関連について、いろんな形で社会に発信していけたらと思います。

さらに、「家族機能 (家族の中での役割分担や感情的な支え合い)」という観点からも分析しました。心療内科を受診される患者さんの中には、特定の部位だけでなく、全身に広がる痛みを訴える方もいます。こうしたケースで家族機能を詳しく見てみると、家族の中での役割が偏つていたり、感情面でのサポートがなかったりする場合に、より広範囲の痛みが現れていることが分かり

PBIによる養育態度の4分類



Anno et al. BMC Psychiatry. 2015 Jul 31;15:181

図 3

高いほど、慢性疼痛を持つ人の割合が低くなつていました。逆に、「過干渉」が強いほど、慢性疼痛の割合が高くなつていました。この傾向は母親でも同様に見られましたが、統計的には、父親の影響のほうがよりはつきりと現れていました。

さらに詳しく見ると、望ましい養育スタイルと比べて、「冷淡で過干渉」な養育を受けた場合、40歳以上になつたときに慢性疼痛を持つ確率が、父親からの場合は約2倍、母親でも、有意な結果ではありませんが同じような傾向がありました。

また、久山町の住民と心療内科の患者さんを比べた研究では (図4)、痛みが重症な人ほど、父親でも母親でも、望ましい養育スタイルが少なく、愛情が乏しく干渉が強い、支配型が多いことが分かりました。さらに、本

ました。

そこで住民2521人を対象に、家族機能を評価し、痛みの程度と体の部位との関連について調査しました。その結果、家族機能が低いほど慢性疼痛を持つ人が多い事が明らかとなりました。特に、強い痛みが複数の部位に広がっている人ほど、その影響がはつきりと現れていました。つまり、重症の慢性疼痛においては、「ほつとできる家庭環境」があるかどうかが重要であり、痛みのケアには家族のあり方も含めて考えることが非常に重要です。

脳と体に刻まれるストレスの影響

今度は脳の容積 (大きさ) と痛みとの関係を見るために、65歳以上の高齢者1106名の脳をMRIで分析しました。すると、慢性腰痛のある人では、前頭前野の痛みに関わる部位 (背外側部・腹外側部) で容積が大きく減少していました。さらに、記憶や情動 (感情) に関わる部位 (後部帯状回や扁桃体) でも、同じように容積の減少が見られました。特に、痛みが強い人ほど、これらの脳の領域はより小さくなっていました。冒頭で、国民生活基礎調査で最も多い自覚症状は腰痛とお話しましたが、その背景にはこうした脳の変化が関わっている可能性があります。

また近年では、虐待と脳の関係も研究されています。例えば、暴言を受けて育った人では音を感じる脳の部位 (聴覚野) が大きくなり、体罰を受けた人では前頭前野が小さくなっている報告があります。今回の対象である久山町の高齢者は、昭和の時代に育っています。当時は体罰が今より一般的だった可能性もあり、幼少期のつらい体験が、その後の脳の構造や痛みに影響しているのではないかと考えています。

「言葉にならない苦しみ」が痛みになる

臨床の現場では、自分の気持ちをやうまく伝えられずストレスを抱え込んでしまう方が少なくありません。はじめは「とにかく体が痛い」と訴えられますが、丁寧に話を聴いていくと、その奥に、言葉にされていない心の苦しみが見えてくることに気づきます。ここで大切なのは、「何を語るか」だけでなく、「何が語られていないか」です。

その背景には、自分の感情に気づきにくく、言葉ににくい「アレキシサイミア」という特性があります。住民を対象とした研究では、この傾向が強い人ほど慢性の痛みを持つ割合が多く、特に6か月以上続く痛みと大きく関係していました。さらに追跡調査では、将来、慢性痛を発症する割合が約2・2倍になることも分かっています。つまり、自分の感情に気づき、言葉にできるかどうか、痛みの予防に関わっていると考えられます。

別の研究では、アレキシサイミアの人では脳の大きさにも変化が見られることが報告されています。私たちは、ミクログリアという細胞に注目しています。これは神経を支える役割を持ちますが、強いストレスなどで活性化すると、炎症に関わる物質を出し、脳の状態に影響を与えることが知られています。

こうした変化は、幼少期からのストレス体験と、発症時の出来事が積み重なっていく「フォーヒット仮説」とも関係します（図5）。その背景には、「助けてくれる人が誰もいなかった」という不信感があります。だからこそ、人とのつながりの中で安心感や信頼を取り戻すこと（愛着）が大切です。痛みは単なる体の問題ではなく、これまでの人生の経験と、脳や体の免疫の働きが結びついてあらわれている可能性があります。

感染前の心の状態——「とろてん仮説」

いたうえで心身両面からの治療を進めることで、他人への不信感が減り絆が形成され安心感を得るなかで症状が緩和され、生活の質（QOL）も改善していきます。

私はよく、症状の出方を「ところてん仮説」と呼んで説明しています（図6）。ところてんが押し出されるようにに症状が表に出るには、まず土台となる準備状態、プライミングが存在しています。これは幼少期の体験や育った環境など、長い時間をかけて積み重なってきたものです。そこに、成人後のさまざまなストレスが加わります。新型コロナウイルス（COVID-19）や、インフルエンザなどのウイルス感染や交通事故をきっかけに、全身の痛みが表面化する人もいます。最近は、いわゆる「Long COVID（ロングコロナ・コロナ感染後も症状が長く続く状態）」が問題になっていますが、感染前に強いストレスを抱えていた人ほど、ロングコロナになりやすいことが報告されています。つまり、感染そのものだけでなく、「感染前の心身の状態」が、その後の回復に影響するということです。これはまさに私が話している「ところてん仮説」を裏づける一つの証拠だと考えています。

個人の問題から社会の課題へ

これまでの研究から、幼少期の養育のあり方が、慢性疼痛だけでなく睡眠障害や糖尿病にも影響することが分かってきました。特に問題となるのが、「低ケア・過干渉」という子への関わり方です。現代では、子どもの気持ちを十分に聴かないまま、過度に管理してしまう傾向

慢性痛の生物心理社会的因子の プライミング効果

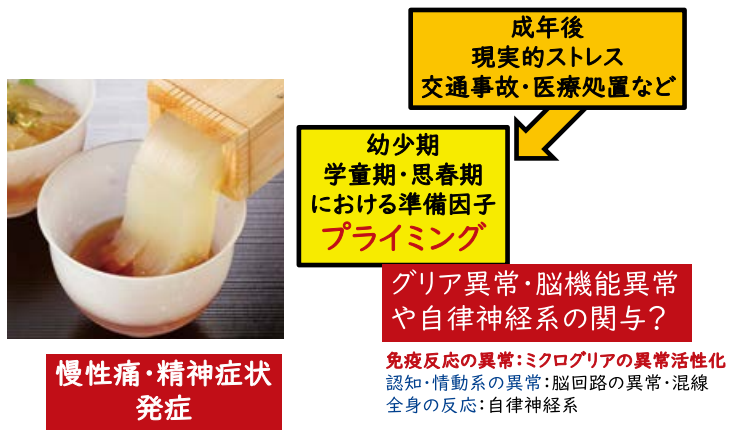


图 6

「心の安全基地」があるか

人とのつながりは、私たちの心や体にどれほど影響しているのでしょうか。久山町の研究では、認知症についても調べましたが、約5年間でおよそ1割の方が認知症を発症しました。その際に重要だったのが「孤独感」です。孤独感には、人とのつながりが少ない「社会的孤独」と、一緒にいても満たされない「情緒的孤独」があります。結果として、孤独感の強い人ほど認知症の発症率が高く、特に情緒的孤独が強く関係していました。つ

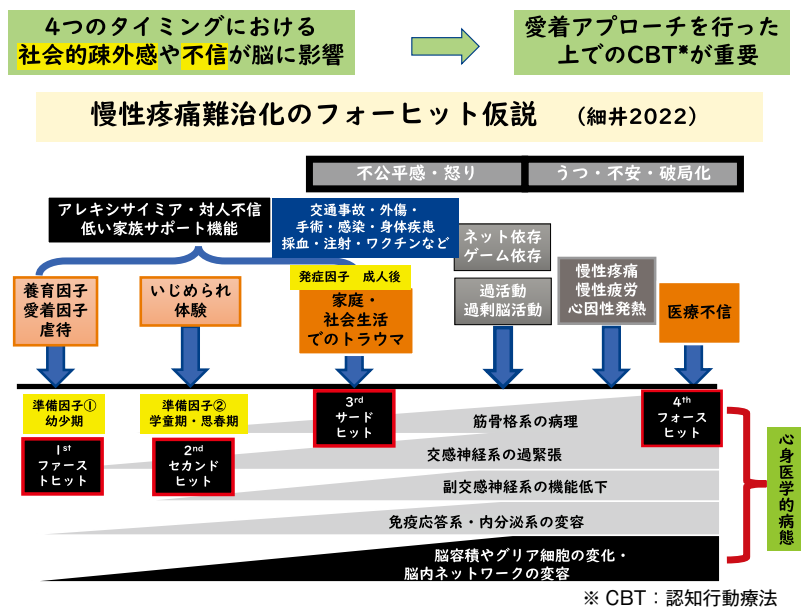


図 5

も見られます。その結果、孤独感が強まり、SNSへの依存が進むケースも少なくありません。

こうした心と体の問題は、個人だけでなく社会全体にも影響します。だからこそ、一人ひとりの体験や語り（ナラティブ）を大切にしながら、臨床と研究の両方を進めていくことが必要です。厚労省の集学的痛み診療普及プロジェクトも、がんの緩和医療の拡がりのように今後もっと一般化してほしいです。わが国でもいたみ対策基本法という法律の制定も検討されていますが、実現までいくつかのステップが必要な状態です。慢性疼痛に対する集学的医療についての支援の仕組みをシステムとして定着させていくことが重要だと考えています。

まり、単に人がいるかどうかではなく、信頼できる関係の中で安心できているか、「心の安全基地」があるかが重要だということです。

アメリカの研究でも、家族や学校、職場など周囲からの社会的サポートが多い人ほど、痛みが軽く体の調子も良いことが分かっています。逆に、社会的サポートが少ない人は慢性疼痛に苦しんでいると報告されています。さらに脳の研究から、体の痛みを感じるときに働く脳の部位は、社会的疎外や死別・喪失、不公平感、社会的敗北といった「心の痛み」を感じるときにも同じように働く部位があることが明らかになっています。一方で、友人と過ごす楽しい時間などは、快い感情に関わる「報酬系」と呼ばれる脳の部位の働きを高め、痛みを和らげる方向に作用します。

イギリスで50万人以上を対象にした大規模な疫学研究でも、孤独感のある人は、ない人に比べて、慢性的な痛みを抱えるリスクが約2倍に高まることが示されています。こうした結果からも、「人とのつながり」が痛みに深く関わっていることが分かります。

また、慢性疼痛の中で、特に重症とされている線維筋痛症（全身の筋肉や関節に起こる慢性的な激しい痛みやこわばり）でも、脳の機能だけでなく、安心感や自律神経、免疫の異常などが複雑に関わっています。近年は、自分にとっての情報の重要性を選別する脳の働き（サリエンスネットワーク）が、線維筋痛症では常に警戒状態にあるとアラームを鳴らしているという仮説が提唱されています。さらに、免疫反応に関わる仕組みの異常も報告されており、特に炎症を促進する物質である補体（C5a）が線維筋痛症の病態に関与することも、我々の研究で分かってきました。このような患者さんには、体の異常をケアしながら、治療者との信頼関係を少しずつ築

細井 昌子

Masako Hosoi

PROFILE



1987 年九州大学医学部卒業後、九州大学病院麻酔科で 2 年研修後、九大心療内科に入局。内科・心療内科で研修後に、九州大学大学院を卒業し医学博士取得。米国国立衛生研究所（NIH）に留学し、神経科学・疼痛学の基礎研究を 5 年行い帰国。2004 年から 21 年にわたり、九大病院で慢性疼痛難治例の心身医療の実践・教育および研究を行い、2018 年からは厚労省慢性疼痛事業で集学的医療の啓発を担当。医師・公認心理師としての心身医療の実践とともに、心とからだの痛み予防を目指して、マインドボディセンター（MBC）福岡の代表も務めている。

「通じる」を設計する —福祉と技術をつなぐ言語研究のこれから

立命館大学 生命科学部 教授

やま なか
山中 司



立命館大学 R-GIRO 客員研究員

とみす はやと
戸簾 隼人



1. はじめに
このたび、公益財団法人 ひと・健康・未来研究財団の助成研究発表会において、私どもの研究を優秀賞としてご評価いただきました。本稿では、今回の研究が目指した地平と、そこから見えてくる未来のイメージについて記述させていただきます。

2. 「正しい言葉」ではなく「使える語彙」を

私は普段、英語教育や言語論・言語哲学を専門としていますが、福祉の現場、今回は特に学校の福祉現場に関われば関わるほど「福祉もコミュニケーションの営みで

ある」と痛感させられます。支援の説明、意思の表出、合意形成……。扱っているのは制度や技術ですが、現場で常に問われるのは「通じるかどうか」、より専門的に言えば「Intelligible（了解可能か、許容できるかどうか）」です。しかし厄介なのは、同じ日本語を話しているつもりでも、通じないことが往々にして起こる点です。福祉や教育の現場が語る「困りごと」は、言葉ににくい経験や本人にしか分からない感覚の塊であり、一方、技術者が求めるのは「仕様と制約」です。両者が悪いのではなく、そもそも参照している辞書が違うのです。私が特に専門とするプラグマティズム（言語をその「正しさ」より「有用であるか」で捉える立場）では、この状況を「正しい定義がどこにあるか」とは考えませ

ん。言語の意味は辞書の中に固定されているのではなく、使われ方の中で立ち上がり、必要に応じて編み直されるものです。ならば、私たちに必要なのは、唯一の正しさと規範を押し付けることではなく、状況に応じて言語の意味を柔軟に捉え、会話を継続できる「新しい語彙」を道具として提供することです。

3. アバターという新しい身体、AIという新しい他者

今回の研究で私たちが導入した「アバター」や「生成AI」は、まさにその「新しい語彙」としての道具です。学校現場において「対面で、目を見て、本音を話す」という従来のコミュニケーション作法は、ある種の生徒たちにとっては高すぎるハードルとなっていました。それはあたかも、英語学習者に対してネイティブスピーカーのように完璧に話すことを強いるような抑圧になりかねません。

そこで私たちは、アバター対話を起点として、生徒の短い訴えを生成AIが問い返して整理し、要点を可視化したうえで、養護教諭が最終判断できる仕組みを試作・検証しました（図1）。本取り組みでは、画面上に「相手の気配」をつくるアバターを介することで、顔を出さずに話せる安心感が生まれ、心理的ハードルの低減に寄与しました。実際に、「話しているうちに自分の考えが整理されていく感覚がある」といった反応も得られました。それに加えて、対話の内容と整理の過程があとから遡れる形で記録されるように設計し、養護教諭が確認・修正したうえで意思決定できるようにしました。これにより、AIをあくまで人の判断の根拠を見える形に整え、説明可能にするための道具としたのです。

生身の自分では言葉にならなかった苦痛も、アバター

というフィルターを通すことで語り出せるかもしれない。AI相手であれば、気を遣わずに何度でも問い直せるかもしれない。これは、テクノロジーを用いて、「弱さ（vulnerability）」を表出するための語彙を拡張する試みとして、研究を進めております。

4. 技術と現場の「翻訳」と「マッチング」

今回の助成研究の成果を一言でいえば「福祉・教育現場の課題を、技術と出会える形に翻訳するための手順が見えてきた」ことです。現場の切実な語りをそのまま技術に落とし込むのではなく、まずエピソードとして丁寧に記述し、何が障壁になっているのかを言語化する。その上で、技術者に伝わるレベルへと整理し、逆に技術側の提案を現場の言葉に戻して検討する。こうした往復運動を通して、戸簾のような「技術を操る者」と、同じく共同研究者の上田や山村のような「現場でケアに携わる者」をマッチングしていく共通の土壌を作ることができました。この工程は、福祉の語りを無機質な仕様書に落とし込むのではなく、尊厳や関係性を背負ったまま技術側に届けるための、いわば「通訳」の設計です。生成AIや機械翻訳は、この異分野間の翻訳を補助する強力な道具になりますが、あくまで主役は人であり、人が納得し、連帯するための下支えとして技術を位置づけることが肝要です。

5. 未来へのイメージ…希望の物語をデザインする

この成果が広がった先に、私は「弱さを共有するためのインフラ」が整った未来を思い描いています。それは、孤立した個人がテクノロジーによって分断される社会ではなく、テクノロジーによって逆説的に人間が「人間らしさ」を取り戻し、緩やかに連帯できる社会です。例えば、不登校経験のある学生が、アバターを通じて同じ悩みを持つ後輩の相談に乗るといった、互いにケアし合う関係性が、技術によってより強化されていくはず。同時に、私は強く警戒もしています。便利になればな

るほど、人は受け身になり、言葉を自分のものとして持つ経験を失いかねません。アバターなのか本人なのか判別しにくく、AIが尤もらしい文章を出してくれる時代だからこそ、「自分は何を伝えたいのか」「相手は何を受け取りたいのか」という人としてのオリジナリティを忘れないことが重要です。福祉においても、本人が「言えた」「通じた」と感じる経験こそが尊厳の核にあります。だからこそ、私たちが設計すべきは、AIが正解を出してくれる社会ではなく、AIも含めたあらゆる道具を使いこなしながら、人と人が通じ合う回路を増やしていく社会です。

プラグマティズムにおいては、どこかに最終解答が用意されているという意味での「希望」はどこにも存在しません。むしろ、語彙を更新しながら会話を継続し、連帯の範囲を少しずつ広げていくことこそ、希望を実現するための唯一の手段だと考えます。希望を生み出す小さな試行の積み重ねが、孤立を減らし、地域の連帯を厚くし、それが結果的に私たちの「理想」を実現する、私はそのように考えています。

最後に、このような挑戦的な研究に光を当ててくださった公益財団法人 ひと・健康・未来研究財団の皆様には深く感謝申し上げます。今回の取り組みの中でも、現場にはまだまだ、言葉になっていないニーズが無数にあります。それらを丁寧にする上げ、言語にし、技術とつなげ、現場で使える形にする。その営みを、次世代を担う研究者・実践者たちとともに、今後も粘り強く続けていく所存です。

研究助成事業
研究課題
2024年度採用者
アバター間コミュニケーションと生成AIといった先端技術を活用した、コロナ禍で顕現した多様な生徒の悩みに対応可能な保健室の実現



図1 アバター対話を起点にした養護教諭支援プロセス（左）と実証での様子（右）

クラフトビールを通して考える地域社会と健康

京都大学大学院 文学研究科 准教授
はにぶち ともや
埴淵 知哉



1. 研究の動機

この研究の出発点は、「食の砂漠」(フードデザート)とよばれる問題にあります。この問題は国・地域によって背景や対象、帰結が異なるものの、住む場所によって食べられるものが制約され、その結果、人びとの健康に負の影響が及ぶことを意味します。たとえば米国では、貧困地区の食環境(近くにスーパーや生鮮食料品店は少なく、コンビニやファストフード店は多い)が住民の肥満リスクを高めることが多くの研究により示されてきました。私が専門とする健康地理学でも、統計データとデジタル地図を用いた客観的な分析が、こうした結果をおおむね支持しています。

しかし少し視野を広げると、私たちは食に栄養摂取だけを求めているわけではないという、当たり前の事実も見えてきます。食事は家族や友人との団らん・交流をもたらし、美味しさや楽しさと結びついた生活の満足度、いわば「食関連QOL」を高めることに寄与しています。また、食を制約／促進するのは、物理的な要素だけでなく、食文化のような目に見えない環境である場合も

あります。そこで本研究では、健康に良い場所とは何か、そこで食がどのような役割を果たすのかを、広く問い直すことを目指しました。

2. 研究にまつわる苦勞

この研究では、調査・分析を通じて研究枠組みを作り直すという探索的なアプローチをとりました。調査・分析の事例としては、①食生活満足度の規定要因を、個人の食習慣・志向性や都市の食文化との関係から定量的に明らかにすること、②クラフトビール醸造所を取り上げ、社会的健康の観点からそのサードプレイスやコミュニティ構築の役割を評価することの二つに取り組みました。このうちとくに②は、飲酒施設を「不健康」とみなす従来の視点とは異なる立場のものであり、単純化すれば飲酒をただ肯定しているようにも見えるため、これが飲料ではなく場所についての議論であることを明確にする必要がありました。

そこで本研究では、クラフトビールを醸造するとなると、消費や交流が生まれる場としての醸造所および併設

バブ／タップルームに焦点を当てました。これにより、健康な場所という概念を、医学ではなく現実の地域社会の中で再考できると考えたためです。また、全国の醸造所に対する全数調査を行うことで、少数のエピソードにとどまらない傾向と関係性を示すことができるよう、工夫しました。結果としてクラフトビール醸造所は、併設バブをもつことで地域とつながり、社会的健康に寄与するサードプレイスや地域住民の交流の場としてコミュニティを創出する機能が期待されることを指摘しました(図1)。

3. 研究成果が果たす未来のイメージ

食や飲酒は個人的な行為とみなされがちですが、それは地理的な制約と可能性のなかで営まれます。「食の砂漠」論は、ある場所では何が食べられるかに注目し、その健康影響を明らかにしました。しかし、それを誰と、そしてどこで食べたいのかといった側面には十分に踏み込んでいませんでした。食と健康、場所の関係は複雑で、食料品店への距離だけで測れるようなものではありません

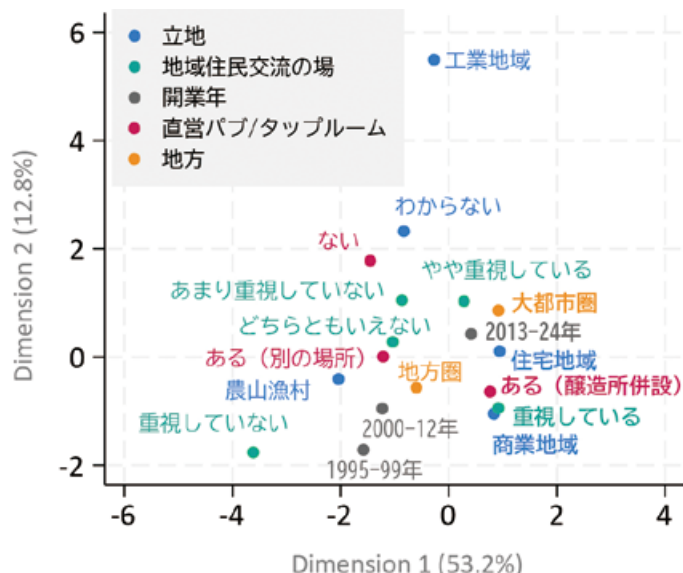


図1 クラフトビール醸造所における飲酒施設の併設状況と設立年・立地・住民交流重視の関係(多重コレスポネンズ分析の結果)

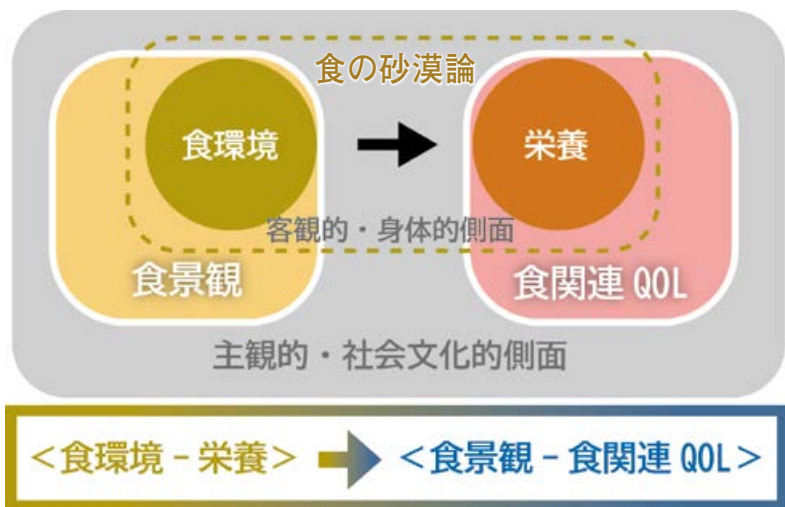


図2 〈食環境－栄養〉から〈食景観－食関連QOL〉への研究枠組みの拡張(模式図)

ん。飲食の場そのものがもつ多面的な機能に目を向けると、クラフトビール醸造所がもつとされる「コミュニティを醸造する」性質への注目、健康と社会、健康と場所の関係について、より豊かな理解をもたらすことになると思われます。

もちろん本研究は、栄養やアルコール摂取の健康影響自体を否定するものではありません。しかし、食と健康、場所の関係を考える際に、それらを身体的・客観的側面に限定してとらえるべきではないことを、二つの事例を通して示しました。本研究はあくまで探索的なアプローチから問題提起を図る試みですが、食・健康・場所の複雑な関係性を〈食環境・栄養〉という枠にとどめるのではなく、主観的・社会文化的側面を加味した〈食景観・食関連QOL〉へと拡張し、多面的に評価する視点を示しました(図2)。当然ながらこの枠組みは結論ではなく、むしろ研究の出発点となるものであり、今後の実証研究の蓄積と、それを踏まえた理論の編み直しが必要だと考えています。

最後になりましたが、本研究の調査にご協力いただいた皆さま、そして、本研究をご支援くださった公益財団法人ひと・健康・未来研究財団に、心より感謝を申し上げます。

研究助成事業 研究課題

2024年度採用者
健康的な地域の食景観とは? ―「食の砂漠」論の地理学的拡張

糖尿病関連腎臓病の治療に新しい可能性を 尿細管細胞のリソソームに着目した治療法の開発

大阪大学大学院医学系研究科 生化学・分子生物学講座 遺伝学教室 特任助教

みなみ さとし
南 聡



糖尿病に関連して起こる腎臓病は、現在も世界中で増え続けている深刻な病気で、日本では透析が必要になる原因の第1位を占めています。食生活の変化や高齢化の影響により、今後も患者数の増加が予想されており、腎臓病への対策は、医療だけでなく社会全体にとって重要な課題となっています。

これまで、糖尿病による腎臓病は、腎臓の中で血液をこして尿のもとをつくる「糸球体」と呼ばれる部分の障害が中心と考えられてきました。しかし近年の研究から、腎臓の大部分を占め、尿をつくり、その成分を細かく調整する役割を担う「尿細管」という細胞が、病気の進行に深く関わっていることが分かってきました。

特に、肥満や糖代謝の異常によって体の中に増える脂質は、尿細管の細胞に大きな負担をかけます。この負担が続くことで、腎臓の働きが少しずつ低下していくと考えられています。

本研究ではこうした尿細管の細胞の中で起こる「細胞内の処理機能の乱れ」に注目し、その仕組みとそれに対抗する細胞の防御反応を詳しく調べることで糖尿病関連腎臓病の新しい治療につながる手がかりを見つけることを目指しています。

を目的としました。

1. 糖尿病関連腎臓病の進行における、尿細管の障害

尿細管は、血液からつくられた原尿の中から体に必要な物質を回収し、不要なものを尿として体の外へ排出するという、腎臓の働きの中心を担っています。そのため、常に大きな代謝の負担を受けており、特に脂質や糖が過剰な状態には弱いという特徴があります。

私たちは、肥満や糖尿病のモデルマウスの腎臓を詳しく調べる中で、尿細管の細胞の中に、本来は処理されるはずの脂質が層状にたまる異常な構造が現れることを見つけました。これは、細胞の中で不要な物質を分解・処理する仕組みがうまく働かなくなっていることを示しています。

このような変化は、細胞の機能低下や炎症につながり、腎臓病の進行を早める重要な要因になると考えられます。つまり、糖尿病による腎臓病では、尿細管が早い段階から強いストレスを受ける「障害の出発点」になっている可能性が示されました。

2. 脂質の負担によって起こるリソソームの異常とTFEBの働き

細胞を使った実験では、脂質が過剰な環境に置かれた尿細管の細胞で、「リソソーム」と呼ばれる細胞内の器官の働きが低下することが分かりました。リソソームは、細胞の中で不要になった物質を分解・処理する、いわば「細胞内の掃除役」です。リソソームの機能が低下すると、細胞の中に不要な物質がたまりやすくなり、その結果として細胞の老化や炎症が進みます。これは、腎臓病の進行に直結する重要な変化です。

このような状況に対して、細胞は自らを守るための防御反応を起こします。その中心となるのが、「TFEB（ティーフェブ）」と呼ばれる転写因子です。TFEBは、リソソームの数を増やしたり、その働きを高めたりする遺伝子の働きをまとめて調整する、細胞内の「司令塔」のような存在です。

本研究では、脂質による強いストレスの下で、尿細管の細胞が通常とは異なる仕組みを使ってTFEBを活性化し、細胞を守ろうとしていることを明らかにしました。

た。これは、細胞が生き延びるために柔軟に対応していることを示す、新しい視点の発見です。

3. 細胞の外へ不要な物質を出す

TFEBが支える新しいリソソームの役割

TFEBが活性化されると、リソソームの働きは、単に細胞の中をきれいにするだけにとどまりません。私たちは、尿細管の細胞が、たまってしまった異常な脂質を細胞の外へ排出する仕組みを活性化していることを初めて明らかにしました。

実際に、高脂肪の負荷を受けたマウスでは、尿細管の細胞から、脂質を含んだ小さな袋が尿の通り道へ放出されている様子が確認されました。一方で、TFEBの働きが弱いマウスでは、この排出がうまくいかず、細胞内に脂質がたまり続け、障害が悪化していました(図1)。この現象は、ヒトの肥満や糖尿病に関連した腎臓病の組織で観察されるTFEBの働きの低下とも一致しており、実際の病態と深く関係していると考えられます(図2)。

4. 尿細管を標的とした新しい腎臓病治療戦略へ

本研究の成果は、糖尿病関連腎臓病を、糸球体だけでなく、尿細管やその細胞内で起こる変化から捉え直す新しい視点を示しています。特に、TFEBを介したリソソームの制御は、①脂質の異常な蓄積を防ぐ、②炎症や組織の硬化を抑える、③細胞のストレス応答を正常に保つといった、多方面から腎臓を守る効果が期待されます。

将来的には、TFEBの働きを助ける薬や、リソソームの機能を高める治療、さらには不要な物質の排出を促す新しい治療法へと発展する可能性があります。

最後にりましたが、本研究をご支援いただき、また優秀賞を授与してくださった「公益財団法人ひと・健康・未来研究財団」に、心より感謝申し上げます。

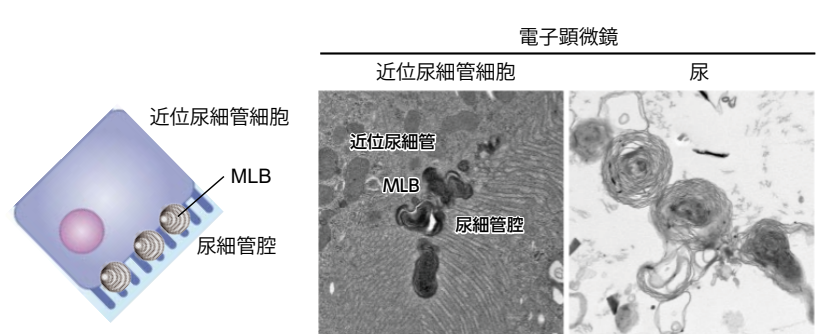


図1 高脂肪食を負荷した肥満マウスの電子顕微鏡画像(左:腎臓、右:尿)。尿細管のリソソーム内に蓄積したリン脂質はリソソーム・マルエクソサイトーシスにより尿細管腔へ放出され、尿中に排泄される。

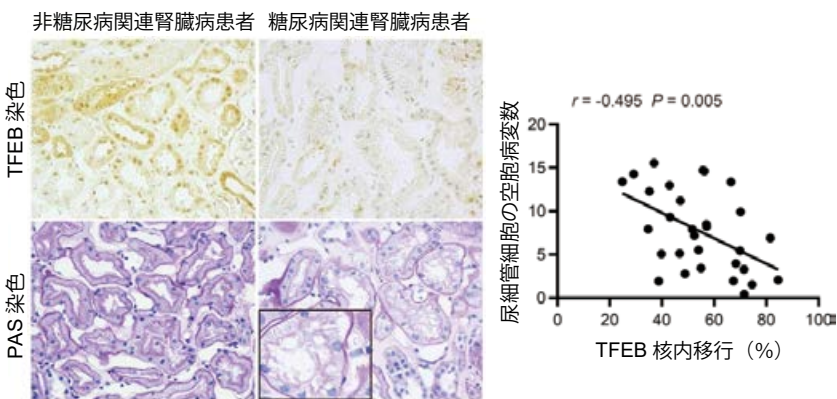


図2 糖尿病関連腎臓病の患者では尿細管細胞のリソソーム機能異常を示す空胞病変の程度と相関してTFEBの発現低下を認める。

研究助成事業
研究課題
2024年度採用者
脂毒性性によるオートファジー停滞と細胞老化に着目した糖尿病関連腎臓病の病態解明と治療応用

子どもの窒息予防のための食支援プログラムの開発

京都光華大学短期大学部 講師

白 水 雅 子



◆研究の動機

私がこの研究を始めたきっかけは、日々の歯科臨床の現場で「人が生涯にわたって健康でいきいきと暮らすには、口のことはたらき」が大切だ」と感じたことでした。私たちは食べたり話したりすることを当たり前のように行っていますが、それらはすべて口腔機能に支えられています。噛む、飲み込む、話すといった働きが低下すると、食事を楽しむこともできず、また人と話す機会が減り、心身の健康や社会との関わりにも影響を与えることがあります。2018年には、加齢による口の機能低下が「口腔機能低下症」という病名として認められました。口腔機能が低下すると食べられるものが限られ、栄養が偏りやすくなります。また、話にくさからコミュニケーションが減り、心理面にも影響することがあります。口腔機能は、健康寿命を支える大切な土台なのです。

一方、口腔機能の問題は高齢者だけの課題ではありません。近年では、子どもの口の機能の発達が十分でない状態が「口腔機能発達不全症」として注目されています。咀嚼や嚥下が十分に発達していない場合や食べ方に

問題がある場合には、安全に食べることが難しくなり、窒息のリスクが高まります。子どもの食品窒息事故も社会的に注目されており、特に丸い食品や弾力のある食品には注意が必要です。

こうした背景から、子どもの口腔機能の発達を客観的に評価し、日常の食べ方や安全な摂食との関係を明らかにすることが重要だと考えました。そこで本研究では、K小学校1年生を対象に口腔機能を多角的に評価しました(図1-A)。特殊なフィルムによる咬合力測定、ガムやグミを用いた咀嚼能力の評価、舌圧や口腔内水分量の測定に加え、魚肉ソーセージをかじる様子をウェアラブル機器で記録し、咀嚼回数や時間を分析しました。また、保護者や担任による支援度評価や生活習慣との関連も確認しました。

◆研究にまつわる苦勞

これらの検査を小学生に実施することは容易ではありませんでした。器具に不安を感じる子どももいるため、やさしく説明し、十分な練習時間を設けるなど一人ひとりに合わせた対応が必要でした。一方で、調査が「楽し

い体験」となる場面も多く、「もっとやりたい」という声も上がりました。そのため、楽しさと測定の正確性、時間管理のバランスを取りながら進める工夫を重ねました。この経験から、安心感を育み、意欲を引き出す姿勢の重要性を実感しました。

◆研究成果が果たす未来のイメージ

研究はまだ途中段階ですが、乳歯から永久歯へと生え変わる時期には噛む力が一時的に弱くなる可能性が見えてきました。その回復には食生活や生活習慣が関係していると考えられます。また本研究によって、運動支援が必要な児童では、咀嚼時間が短く、一口の量が大きくなる傾向がみられました。また、総合的な支援を必要とする児童では、咀嚼時間が短く、咀嚼回数が少なくなる傾向が示されました。さらに、咀嚼時間は歯の本数の影響を受ける可能性が示唆されました(図1-B)。これらの結果から、咀嚼行動には支援状況や口腔の状態が影響している可能性が示唆されました。しかし、そのような変化は日常生活の中では気づかれにくい場合もあります。

一方で、咀嚼力が弱くても日常生活では問題が目立ち

にくく、「困っていない」と感じる保護者も少なくありません。しかし、柔らかい食事が続くことで硬い食品を避ける習慣が定着し、噛む力の発達に影響する可能性があります。その結果、弾力のある食品や丸い食品を十分にかみ砕けず、のどに詰まらせるリスクにつながることも考えられます。

だからこそ、歯の交換期を一時的な変化として見過ごすのではなく、発達の過程として丁寧に評価し、適切な食習慣の支援につなげることが重要だと感じています。保護者にはフィードバック資料で将来的なリスクを共有し、測定時にはその場で結果を説明しました。また、養護教諭との情報交換を通じて、食事内容や栄養バランス、生活習慣病リスクとの関連についても共有することができました。学校と歯科の連携の重要性を改めて実感しています。今後、口腔機能の検査は血圧や血液検査のように、自分の健康状態に気づきかけになると考えています。例えば口腔内の水分量から生活習慣を振り返ることもできます。口腔機能を数値で知るとは、健康への意識を高めることにつながります。子どもの口の発達を丁寧に見つめることが、生涯にわたる健やかな生活につながると信じ、今後も研究を続けていきたいと思っています。

これからの歯科医療は、むし歯や歯周病を治すだけでなく、口腔機能を通してその人らしい健康を支える時代へと広がっています。本研究は、子どもの食べ方や噛み方を通して発達を見つめ直す小さな一歩です。子どもの口の成長を支えることが、生涯にわたる健やかな生活につながると信じています。

研究助成事業

研究課題

2024年度採用者
子どもの窒息予防のための食支援プログラムの開発



図1-A 本研究の概要

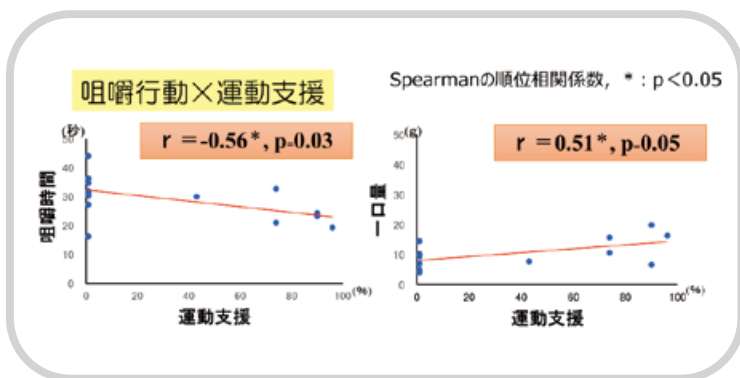


図1-B 児童における咀嚼行動と支援状況との関連

- 運動支援が必要な児童は、
咀嚼時間が短く、一口量が大きくなる
傾向がみられた。
- 総合的な支援を必要とする児童は、
咀嚼時間が短く、咀嚼回数が少なくなる
傾向がみられた。
- 咀嚼時間は、歯数の影響を受ける
可能性が示された。

ひと・健康・未来 インフォメーション

市民公開講座 ひと・健康・未来シンポジウムのご案内

第36回 ひと・健康・未来シンポジウム2026 京都

『人類にとって食料とは何か』
食の社会的役割、生物学的役割、食の本質について一緒に考えます

日時：2026年9月5日（土）
13:00～16:00

場所：ヒューリックホール京都
（京都市中京区）



ヒューリックホール京都



企画／基調講演

「人間にとって食料とは何か、食と食料の違い」
末原 達郎

京都大学名誉教授／公益財団法人 ひと・健康・未来研究財団 理事



講演1

「食の進化と人類の文化」
山極 壽一

総合地球環境学研究所 所長／公益財団法人 ひと・健康・未来研究財団 理事



講演2

「人類の歴史を象ってきた食と味覚と想像力」
ヤマザキマリ

漫画家・文筆家・画家



講演3

「人間は料理する動物だ」
土井 善晴

料理研究家

シンポジウムの詳細、お申込、アーカイブ
動画の閲覧は財団ホームページから。

みなさまのご参加をお待ちしております！

<https://www.jnhf.or.jp>



オンラインでも
参加できます

第36回 ひと・健康・未来シンポジウム2026 京都

基調講演 人間にとって食料とは何か、食と食料の違い
末原 達郎
京都大学名誉教授／公益財団法人 ひと・健康・未来研究財団 理事

講演1 食の進化と人類の文化
山極 壽一
総合地球環境学研究所 所長／公益財団法人 ひと・健康・未来研究財団 理事

講演2 人類の歴史を象ってきた食と味覚と想像力
ヤマザキマリ
漫画家・文筆家・画家

講演3 人間は料理する動物だ
土井 善晴
料理研究家

2026. 9.5 (土)
13:00～16:00

会場：ヒューリックホール京都
〒600-8302 京都市中京区錦町5-1-2
ヒューリックホール京都 310-2
（JR山崎駅より徒歩10分）

申込方法 下記の方法で申し込みください。
A 会場券（定価2000円）
会場券は、申し込みから会場入場まで有効です。当日は会場券を提示してください。
B オンライン参加券（定価500円）
オンライン参加券は、申し込みから会場入場まで有効です。当日は会場券を提示してください。

申込先
公益財団法人 ひと・健康・未来研究財団 事務局
〒600-8302 京都市中京区錦町5-1-2
TEL/FAX 075-251-1180

シンポジウム アーカイブ配信のお知らせ

2025年12月20日に開催したシンポジウム
「人間本来の学びと教育」のアーカイブ映像を配信しています。

第34回 ひと・健康・未来シンポジウム2025 京都

人間本来の学びと教育



企画・コーディネーター
山極 壽一

いよいよ
配信スタート

vol. 43
2026. 7
編集後記

機関誌第43号をお届けします。

特集「人間本来の学びと教育」は、山極理事の企画で2025年12月20日に京都芸術センターにおいて開催されたものです。曲がり角に立つ日本の教育について、若い3人の提案は自らの実践から生み出された刺激的な報告であった。討論もお互いの息が合いテンポよく展開した。

未来研究会の報告は、2026年2月13日に開催された細井昌子氏の「慢性疼痛難治化の予防策を考える」臨床現場・久山町疫学研究・脳科学研究からの学びです。慢性の痛み・こり症状が国民病となる流れのなかで、スマホやパソコンの長時間使用によって、未来の慢性疼痛の難治化や若年層化が懸念されるという問題意識から、横断的・縦断的疫学調査から有益な知見が導かれた報告であった。コラムは、次号から中井理事が担当します。ご期待ください。

地球社会は、不安定化の度合いを高めていく。異質なものとどのように共存していくか。われわれは、財団の活動を通してどのような貢献ができるだろうか。そのような問いを大事にしていきたい。

編集委員長 理事 畠中 宗一



学びの深化を愉しむ



コラム 第6回 類似した経験を再考する

2025年12月20日に京都芸術センターで開催された山極氏の企画によるシンポジウム「人間本来の学びと教育」は、学びや教育を考え直す素材に溢れていた。私は、かつて対人関係トレーニングに関わってきた。これは、見ること、聴くこと、感じること、応答すること、これらをいま・ここで展開する。これに尽きる。地球研での座談会で、これと類似した経験をした。そして、今回のシンポで、これと類似したメッセージが報告者から出された。私が、閉じた世界でやってきたことが、開かれた世界で展開されていることを実感した。もちろん、異なる世界で展開してきたことが、類似性をもつということはあることである。一方は、人間関係の本質的理解に近づ

くために一定の枠組みの中で展開される。他方は、現代社会やそこでの人間のあり方に疑問を持ち、より良い世界を実現していくための実践知を志向する。閉じた世界で人間関係の本質を志向することとは大きく異なる。新たな物語の創造には、開かれた文脈が必要であるということではないか。開かれているからより広い文脈との接続も可能になる。幾分荒っぽい表現をするならば、これまでの学問は、それぞれの専門分野のなかで展開されてきた。もちろんこれも大事であるが、それと同時に異分野と接続しながら展開する学問も必要であろう。とりわけ、社会に閉塞感が高まっている時、風穴を開けるような発

想は、異分野との接続のなかで生まれてくるように想像する。

ところで、地球社会においては、平和を希求することより軍力で他国を圧倒することが優位になりつつあるように思える。異質な文化への寛容さが低下している。ひとがひととして存在し続けることが、危なくなっている。現代社会に漂う閉塞感を打破していくためには、既存のシステムや価値観に縛られることなく、柔軟に物事を考えることが重要で

あるように思える。我々は、自分たちが育った時代と環境に郷愁を覚えるが、そこで立ち止まっていたり時代から取り残される。われわれは、学び続けることで柔軟性を担保することができる。さらに付加すれば、学

び続けるという行為は、単に知的営為を積み重ねるだけではなく、身体で感じることや腑に落ちるという学び方が重要である。知的営為に偏り過ぎると、それは単に頭でわかったということに過ぎない。このようなメッセージは、たとえ伝えたとしても相手に伝わることはない。伝えたつもりでも伝わっていない。そのようなコミュニケーションを繰り返しているように思う。そもそも相手を分かろうとする思いも希薄である。そのことに気づいた人々が、五感全体を使って分かるという学び方を志向し始めている。社会変革を志向する人々は、そのような感性に満ち満ちている。



ひと・健康・未来シンポジウム2025
『人間本来の学びと教育』



畠中 宗一
Munekazu Hatanaka

公益財団法人 ひと・健康・未来研究財団 理事
大阪市立大学名誉教授／関西福祉科学大学名誉教授

1951年鹿児島市生まれ。鹿児島大学・立教大学大学院・筑波大学大学院を経て、沖縄キリスト教短期大学・中国短期大学・東洋大学短期大学・大阪市立大学・関西福祉科学大学を経て、2024年3月に退職。機関誌第6号から編集後記を、第8号からスペシャル・インタビューを担当。