

10代を中心に、 シームレスなセルフケアのための居場所を作る

“のほほん”と暮らす場所、「100日荘」

#07

五日市の空き店舗にできた 定義されない空間

東京都の西部多摩地域、あきるの市。秋川溪谷に近いJR五日市線武蔵五日市駅から10分ほど歩くと、街道沿いの空き店舗を改装した白い建物があり、ガラス戸に「100日荘」の文字が見える。中に入ると、ミニ卓球台を中心に駄菓子やボードゲーム等が並ぶ土間と、こたつがある畳の小上がり、奥にはキッチン。そして、2階に上がると「100日荘文庫」というマンガや本や画材などが揃えられた部屋と、音楽や映像を楽しむことのできるオーディオ部屋がある。

ここは2023年7月にオープンした、週2日、年約100日開いているまちの“定義されない”空間だ。主宰者の末岡真理子さんによると、「10代が過ごす場所／まちのネオお休み処／ワーケーションハウス（のようなもの）」であり、「今よりもっと“のほほん”と暮らす未来を思い描いてすごしてみよう」という実験的な

コンセプトの場所でもあるという。

週2日（火曜と金曜）、10～17時のオープンデーは、10代以下は無料で利用することができる（大人の利用料は特に決まっていないが、土間の箱「お金ってなんだろう」に自由にお金を入れる）。土間には、地域の人たちによるおすそ分けの持ち寄り冷蔵庫「100日荘フリッジ まちのれいぞうこ（一畳でできる一助から名付けられたコミュニティ冷蔵庫）」があり、子どもたちにはアイスや冷凍のたこ焼きが人気だという。末岡さんは本業であるNPO法人の仕事をリモートで行いながら、店番をし、子どもたちを見守り、来客の相手をする。登録をすると2階の個室も利用できるそうだ（登録はアレルギーの把握、自己責任で利用することへの親の同意を得るため）。

「10代仕込み部」や ワークショップも開催

キッチンでは月に2回、「10代仕込み部」というご飯作りの会も行っている。

これは、「恵比寿じもと食堂」というコミュニティ食堂を8年間運営してきた末岡さんが、自分で自分のご飯を最低限作るスキルを持つことが、子どものライフセルフケアにつながるという考えの下、始めた会だ。牛丼やカレーライスといった簡単なメニューを10代の子が自分たちで作って食べる（大人はサポートする）。

そのほかにも、10代の子を中心にしたワークショップなども行っている。2024年1月には、ラップムシというアプリ（リズムに合わせて言葉のボタンを押すことで、ラッパー気分が味わえるアプリ）の作者であるアーティスト成瀬つばささんを招き、レコーディングワークショップ「あきる野の“あったらいいな”を届けよう！」を開催した。このワークショップは、子どもたちが、あきる野にあってほしいものをレコーディングして、ラップ作品を作り、それをキーホルダーに仕込んで市長に届けるというもの。アドボカシー（意見表明の支援）をお堅い感じではなく、遊び感覚で楽しくすることで、子どもでも自分たちの意見を自治体などに届けることができるという感覚が育ってほしい、という末岡さんの思いから開催されたという。

普段、ここに来るのは学校帰りの子どもが多いが、昼間は不登校の子どもも利用する。子どもだけでなく、おすそ分けの食品を置きに来る地域の大人や、末岡さんを訪ねて来る人も多い。時にはここで時間を過ごす中で、生きづらさを吐露する若者もいる。“定義をしない場所”は、誰をも受け入れるオープンな場所としてそこにある。



左：「100日荘」（Instagram: @100_nichi_so）の外観
中：土間にある本やボードゲーム、駄菓子など、子どもは自由に選ぶことができる
右：「100日荘」を主宰する末岡真理子さん

「恵比寿じもと食堂」から「100日荘」へ

#02

子育ての孤独感から始まった「恵比寿じもと食堂」

末岡さんが渋谷区で「恵比寿じもと食堂」を始めたのは2016年。たまたま広告マーケティングの雑誌で、こども食堂の草分け的な存在でもある「気まぐれ八百屋だんだん」を主宰する近藤博子さんのインタビュー記事を読んだことがきっかけだった。近藤さんの「毎日夕方6時になったら近所のおばちゃんが、いっせいにこども食堂だよとのれんを出す社会になってほしい」という発言を読み、やってみようかなと思ったのだそう。当時、末岡さんの娘さんは幼稚園の年長だったが、実家も遠く、周りに子育てをしている友人もいないため、夫以外にはなかなか頼るところがなく、子育ての全責任が自分の肩に乗っているような状況で、孤独感を覚えていた。子どもはかわいくて、子育ても好きなのに、思うようにならなくて辛いことから、もっと大変な人もいるだろう。ちょっと間違えれば命の危険もあるのでは、という自分の中のもやもやに対して、街の中につながりをつくって解決する糸口になるのではないかとの思いがあったという。

ただ、「恵比寿じもと食堂」は生活困窮家庭の支援というよりは、社会的孤立を抱えている人が集まる場をつくることに主眼を置いたため、子どもは無料にして、ボランティアや寄付金・補助金で運営するといういわゆる「こども食堂」のスキームは使わなかった。「支援する人／支援される人」という非対称の関係に抵抗感を覚える人もいる。また寄

付や補助金は年度が替わると支給が途切れる場合もあり、サステナブルでないと考えた。このため、子どもも大人も食べる人は500円を払い、作ったり片付けをしたりすることを手伝うのはその人が自由に選択する、というやりかたで回してきた。

10代に必要なセルフケアの場

8年間、「恵比寿じもと食堂」を続けるうちに、小学校低学年だった子どもたちは10代になり、徐々に食堂を卒業していく。末岡さんがそうした10代の子とSNSで話していると、「子どもの居場所」と定義されている場は自分の居場所ではないと感じ、ネットの中や繁華街に居場所を見つけている子もいるようだったという。それも悪くはないが、10代になっても切れ目なく居続けられる安全な場

所があるなら、それが理想ではないか。そう考えた末岡さんは、家族で自然豊かなあきるの市に移住したのを機に、「恵比寿じもと食堂」とは別に「子どもの居場所」という定義をあえてせず、ラベリングをしない場所をつくることにした。

ラベリングをしない、とはどういうことか。それは、大人の基準で「この年代のこういう子にはこ

んな場所がよいだろう」という規定をしないということだ。そのため、末岡さんは、「100日荘」には、ストリートの延長のような、どちらかということパブリックな空間である1階部分と、完全なプライベート空間にもなる（「今、来ないで」と言われたら行かないようにする）2階部分を両方用意した。利用者は自分が居やすい場所を自分で選ぶことができる。

今、利用している子の中には、2階の押し入れの中にずっと続ける子もいれば、音楽を聴きながらぼーっとしている子もいる。不登校で学校には行かないが、1階の通りから見える場所でも気にせずにいる子もいる。末岡さんは、それぞれが居心地の良い場所を見つけて、それぞれの方法でセルフケアの方法を見つけることが大事だと考え、あえて、こうしたらといった提案や大人からのケアの提供はしないようにしているそう。その代わりに、お菓子やゲーム、キッチン、本、マンガ、画材、音楽といった選択肢は多く用意しているのだという。



上左：「恵比寿じもと食堂」はJR恵比寿駅近くの「景丘の家」で月2回開催されている

<https://www.facebook.com/jimotoshokudo/>

上右：「100日荘」2階の読書ルームには、あきる野市の図書館で選書された本やマンガ、画材が用意されている2階のもう1部屋は音楽を楽しむオーディオルーム



Sachiko Takenouchi

(株)シナリオワークにて女性消費者を中心とする消費者研究、マーケティング戦略立案を多数手がける。
2015年4月、自宅を改装し、シェアハウス&シェアキッチン『okatteにしおぎ』をオープン。
(株)コンヴィヴィアリテ代表取締役。

「セルフケア」について考える

#03



もっと“気楽”なスキーム だったはずが……

「100日荘」がオープンして約半年。末岡さんが感じているのは、最初の段階ではもっと気楽なスキームのはずだったということだ。週に2回、リモートで仕事をする間、地域に開かれた居場所を提供するので、どうぞご自由に使ってくださいというスタンスで回していくつもりだったが、やってみると、予想外に来る人たちがへビーな悩みを抱えており、片手間ではできないケースも多いのだという。その一方で、想像以上に地域の人たちが協力的で、図書館の人が本を選んで持ってきてくれたり、民生委員やソーシャルワーカーが訪ねてきてくれたり、対話や交流ができています。また、地域外からの来客も多く、その人たちが地域にとっての経済的なメリットをもたらしていることにも気づいたという。このため、現在は、どうすれば利用者が居心地よく使ってくれそうかということと、自分自身の仕事、やってくる大人、関係人口等も含め、改めて10代を中心とするセルフケアの場としての設計を研究中なのだという。

レジリエンスを自分で 高める手立てに気づく場

では、末岡さんにとって、セルフケアとはどのようなことを意味するのだろうか。

「レジリエンス」という言葉がある。困難なことがあってもすぐに立ち直れる回復力を指す。末岡さんは、今の社会で



上：レコーディングワークショップ「あきる野の“あったらしいな”を届けよう！」を開催します！
<https://rhythmushisan.com/rec-rapmushi/>
左：月2回の「10代仕込み部」。この日は野菜の飾り切りをして、カレーうどんを作った
右：「ICHUO フリッジ」は地域のお互い様のおすそ分け文化を継続させる仕組み

はレジリエンスが高いかどうかは、一種の運のようなものになってしまっているという。10代の子がたまたまその力に恵まれれば困難を克服し、「大丈夫」だったと言えるようになるが、「大丈夫」になれなければ、命の危険にさえ直結してしまう。大人たちは「ケア(支援)」を提供して子どもをすくい上げ、セーフティネットにつなげようとしている。しかし、末岡さんは、誰かのケアだけで「大丈夫」だったと言えるようになる人数は非常に限られていると感じている。子どもが生きていくためのケアを専門的に行う人の数はまだ少なく、出会えたとしても合う合わないという相性もある。誰かの力量や偶然の出会い、その人との相性といった偶発的なことに頼ろうとすると取りこぼされてしまう命はあまりにも多い。

そのような危機感から、末岡さんは子ども自身のレジリエンスを高める方法を開拓するために、何をすればよいのかを考えている。自分の食事を自分で作るスキルもその一つだ。本を読んだり、音楽に触れたり、アートイベントで興味の範囲を広げたり、といったさまざまな選択肢の中から、自分が居心地が良いと感

じられる何かを見つける。それができれば、心身が折れかけたときに、とにかく死なずに「今日のつらさが済んでいく」「今日は大丈夫だった」という体験を積み重ねることができるようになる。

「100日荘」では、いわゆる〇〇療法のようなケアプログラムは提供していない。末岡さんは、普段の遊びの延長で、読みたい本、聞きたい音楽、好きな食べ物のような小さいことを通じてその日「大丈夫だった」「一つ越えられた」という体験をしてくれたら、その毎日が続くことで「ざーっと大丈夫」になると気づく、それこそがセルフケアだと考えている。

今後、日替わりで店番をする大人がいることで、利用者の子どもたちがいろいろな大人と関わることができるのも面白いのではないかと、今は17時までしか開けていないが、子どもの自殺が多いといわれる夕方時間帯、19時くらいまではオープンしたい、「ICHUO フリッジ」をもっと広めるための仕組みづくりもしたい。末岡さんは、「100日荘」を拠点に、地域の人々にとってのシームレスな精神的セルフケアの場づくりに取り組み始めたところである。