

戸山サンライズ

◆ 2014年 夏号 ◆

特集

障害者の芸術活動

レクリエーション

神戸「音遊びの会」の試み

スポーツ

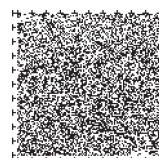
パラリンピック選手の魅力と美しさ

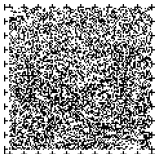
ライフサポート

『日本人の食事摂取基準』が改定されます



全国障害者総合福祉センター





←これは、SPコードです。
専用読み取り装置の使用により、誌面の内容の音声出力が可能です。

第28回障害者による書道・写真全国コンテスト

写真部門 金賞 「溪流に咲く」
山口県 溝岡 洋介

(作品PR)

1年に1度はこの現場に出掛けるのですが、なかなか作品？が出来ません。

(寸評)

長く通われた執念が見事に花開いた作品です。花の描写も見事ですが、とくにスローシャッターで溪流の流れを捉えた効果は抜群です。



このコンテストは、障害者の文化活動等の推進を図ることで技術の向上、自立への促進並びに積極的な社会参加を目的として、(公財)日本障害者リハビリテーション協会(全国障害者総合福祉センター)の主催により毎年開催されているものです。第28回を迎えた今回のコンテストでも、全国各地より182点(写真部門)にのぼる素晴らしい作品の数々がよせられました。

目次

2014年夏号

■特集：障害者の芸術活動

障害者の芸術活動

～ユニバーサル・アートのすすめ～ ————— 藺田 碩哉 1

「障害者の芸術活動」の^{いま}現在を想う

～エイブル・アート・ムーブメントの取り組みから～ ————— 柴崎由美子 5

自閉症の人の内的世界の表出

～アトリエ・AUTOSの取り組みから～ ————— 神保 育子 10

■レクリエーション

神戸「音遊びの会」の試み ————— 沼田 里衣 13

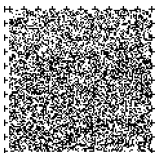
■スポーツ

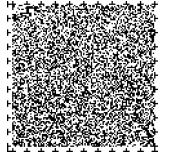
パラリンピック選手の魅力と美しさ ————— 越智 貴雄 16

■ライフサポート

『日本人の食事摂取基準』が改定されます ————— 佐々木 敏 20

社会保険Q & A ————— 高橋 利夫 25





障害者の芸術活動

～ユニバーサル・アートのすすめ～

日本福祉文化学会
顧問 藺田 碩哉

1. 障害者にとって芸術活動の持つ意味

「すべての芸術家が特別の人間なのではない。それぞれの人間が特別の芸術家なのである」というのはインドの哲学者クーマラスワミの言葉である。芸術やアートが芸術家と呼ばれる特別な人たちの独占物ではなく、誰もがそれぞれの生活の中で関わることでできる活動なのだというメッセージは私たちに勇気づけてくれる。

現在の社会には、音楽、ダンス、アート、ドラマ等々、さまざまなジャンルにわたる芸術活動があふれ、テレビをはじめとするマス・メディアに乗って日々大量に供給されて芸術花盛りの日常が実現している。しかし、多くの人々は、これらの活動の受け身の観客に止まっていて、身近な毎日の生活そのものから芸術を発見し創造するという「美への積極的な姿勢」が貧しくなって来ているのではないだろうか。特に障害者の場合は、まずは芸術鑑賞の場である劇場や映画館や音楽ホールや美術館に近づくこと自体が物理的に妨げられていたり、芸術創造の場へのアクセス権が確立していなかったりしている。まずは障害者の芸術環境を整えることが先決であろう。

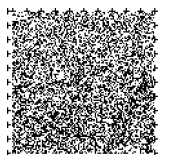
とは言え障害者には芸術への独自のチャンネルがあることも指摘されていいだろう。身体障害にしろ知的障害、精神障害にしろ、その障害は多く

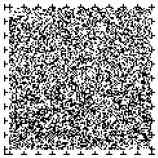
の場合、働くことへの障壁となる。障害のゆえに普通人のように働かせてもらえないという事態は広く存在する。その分、障害者は一般の労働とは異なる次元の手ごたえのある活動を探し求め、開拓してきた。その中には当然芸術も含まれる。目の不自由な人が音楽を奏で、下肢の不自由な人が手を生かしてモノづくりに励むというように、独自の能力を伸ばして認められた人々は数多存在する。箏曲の天才として数々の名曲を残した宮城道雄は目が不自由であったし、近年では、動かない四肢の代わりに筆を口にくわえて独特の絵を描く星野富弘が広く知られている。芸術の根本が表現にあるとすると、障害を障害とせず、むしろそれを梃子として優れた表現者となった人々は枚挙にいとまがない。障害者にとって芸術という分野は、障害を受け入れながらそれを乗り越える可能性を持つ分野として重要な意味を持っていると言えよう。

2. アール・ブリュット(生の芸術)と障害者芸術運動

●「エイブル・アート」への道

1980年代～90年代のテレビドラマで人気を博した「裸の大将放浪記」の主人公は、知的障害のある貼り絵作家の山下清

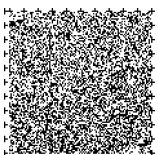




である。天衣無縫の人柄と驚嘆すべき貼り絵の技巧を持って全国を放浪し、誰にも愛された山下清を発見して世に出したのは精神科医の式場隆三郎であった。式場は精神病と芸術創造とのかかわりに注目し、その視点から画家のゴッホを研究している。障害があるとされる人々の中に、常人では及びのつかない独自の創造力を発見した式場は、山下清の作品を紹介する一方、障害者施設での創作活動を盛んにし、それを発表して世間の関心を障害者福祉に向けさせることに力を尽くした。

式場の取り組みの背景には1920年代のヨーロッパで注目されたシュルレアリスム（日本では超現実主義と訳されている）の運動があった。シュルレアリスムは、フロイトの精神分析の強い影響のもとで無意識や夢、偶然などを創作の契機として重視した。フランスの画家ジャン・デュビュッフェが提唱した「アール・ブリュット」(Art Brut、「生(なま、き)の芸術」)もその延長上に位置づけられる。デュビュッフェは既存の芸術家と称される人の作品を真の芸術的価値から遠いものとして否定、代わりに子どもや、西洋が勝手に「未開」と決めつけた人々、さらに精神障害者や知的障害のある人々の作品を「もっとも純粹で、もっとも無垢な芸術であり、作り手の発想の力のみが生み出すもの」として賛美し、これこそが「加工されていない、生の芸術」だとしてそうした作品の収集に努めた。この動きは英語圏では「アウトサイダー・アート」と呼ばれ、既存の美術教育とは無縁の人々の創作活動を支援する運動として世界に広がっていく。

わが国で障害者の作品の発掘と紹介を進めたのは1986年に「東京コロ

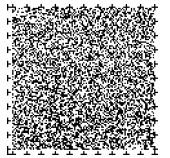


ニー」が始めた「障害者アートバンク」である。「障害者の才能は、アートの分野で健常者と何ら変わらない」「眠った才能を見過ごしてはならない」という見地から障害者の作品を登録し、ポスターや本の表紙などの印刷物への貸し出しを行って障害者の社会参加の道を開拓してきた。

「アール・ブリュット」や「アウトサイダー・アート」の系譜を引く活動としては、奈良に本拠をもつ「一般財団法人たんぼぼの家」の活動が先駆的であり、1994年には「日本障害者芸術文化協会」が結成され、「芸術文化活動をおこなう障害をもつ人の環境を整える」ことを目標に、“まなぶ”“かがやかせる”“まじわる”“応援する”の4つを指針に事業を展開している。1995年に大阪で開催された「エイブル・アート・フェスティバル'95」には日本を代表するいくつもの企業が協賛して話題を集め、障害者の芸術に一般の人々の関心を高めるきっかけを作った。フェスティバルはその後、趣向を新たに東京でも開催され、「エイブル・アート(可能性の芸術)」という言葉が広く知られるようになった。

●国の障害者芸術支援策

国も障害者の芸術活動の支援に乗り出している。2007年には厚労省と文科省の協力のもとに「障害者アート推進のための懇談会」が作られ、翌年6月には、障害者アートを推進する意義を確認し、支援方策を検討したレポートが出されている。2012年になると改めて「障害者の芸術活動の支援を推進するための懇談会」が両省の支援のもとに設置され、主として美術の領域を念頭に置いた論議が行われて、翌年7月に「中間まとめ」が発表された。



その基本的な考え方は「障害者の芸術活動の中からは、既存の価値観にとらわれない芸術性が国内外において高い評価を受けるような事例も数多く出てきており、障害者が生み出す芸術作品は、これまでの芸術の評価軸に影響を与え、芸術の範囲に広がりや深まりを持たせ得るという点で、芸術文化の発展に寄与する可能性を有するものである。」というもので、これまでのエイブル・アートの運動の成果が取り込まれていると見ることができよう。

その上で具体的な支援の方向として、「裾野を広げる」と「優れた才能を伸ばす」という2つの方向が提示されている。前者は「地域に根差した現場で芸術活動を行う障害者本人、その家族、支援者等に対して、創作活動や権利保護等に関する相談支援を行ったり、支援を行う人材を育成するなどの取組を推進する」ということであり、後者は「芸術性の高い障害者の作品を評価・発掘し、国内外への幅広い展示機会を確保するなど、身近な地域を超えた支援の仕組みを構築していく」ことであるとしている。

今年2014年度には、いよいよその指針の下で具体的な施策が始まった。「障害者の芸術活動支援モデル事業」と銘打って、芸術活動に取り組む障害者やその家族、あるいはそれを支援する福祉事業所等への支援が事業化されたのである。具体的には、美術活動そのものへの支援や著作権などについての相談、支援人材の育成やネットワークづくりを行う「支援センター」とそれに協力する委員会の設置である。さらに作品の発掘や評価、企画展等による発信などもできるというもので全国から実施団体が公募により採択された。このモデル事業は、NPO 法人エイブル・アート・ジャパン、

NPO 法人コミュニティリーダーひゅーるぼん等の5団体で実施されている。窓口は厚労省障害保健福祉部企画課の自立支援振興室で予算は1億円。どんな成果が得られるか、期待して見守りたいと思う。

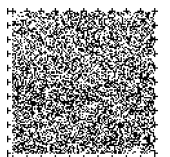
3. 芸術におけるノーマライゼーション

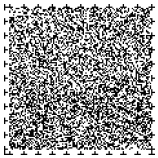
●戸山サンライズの取り組み

ここで、障害者の芸術活動をテーマにした「戸山サンライズ」での取り組みを紹介しておきたい。1993年から2000年まで8年にわたって続けられた「障害者と共に創る文化活動ワークショップ」がそれである。開催趣旨には次のように記されていた。

「障害者も健常者と同様に、毎日の暮らしの中に多様な芸術・文化活動を根付かせ、生き生きとした潤いのある生活を追求する権利を持っている。しかし、障害者の生活における芸術・文化活動の色彩は、必ずしも十分と言えないのが現状である。そこでこのワークショップでは、障害者の芸術・文化活動を実践あるいは支援している各地の活動家たちの交流の場を作り、それぞれの生活上の問題点を発表しあい、意見交換を行いたい。合わせて、専門家を招いて芸術・文化を鑑賞する場を作り、障害者の芸術・文化支援者としての素養を高める機会とする。」

こうした理念をもとに、このワークショップは、新宿区にある「戸山サンライズ」を会場に、音楽、演劇、絵画、クラフト、ダンス、言葉遊び、編み物、ニュースポーツ、野外活動に至るまで、様々なジャンルのアート活動やレクリエーションを取り上げ、健常者と障害者が交流しつつ創造する独自の時間と空間を共有





することを旨とした。毎回、何らかの障害を持ちつつも独自の芸術活動を進めている創作者が招かれ、参加した障害者やボランティアや障害者施設のスタッフとともに、芸術活動の素晴らしさに触れ、またそれを共に創る楽しさを味わった。肢体不自由な人たちのパフォーマンス、知的障害者のバンドや和太鼓、視覚障害者の絵画、車いすのダンス、聞こえない人も共に行うパントマイム、電動車いすに乗った漫談師などなど、まことに多彩なプログラムが展開された。そこで確認できたことは、障害者の芸術活動が、単に障害者自身の生活圏の拡大や社会参加に役立つだけでなく、障害者と一般の人たちの間をつなぐ、またとないコミュニケーションの場になるということであった。

この事業は2001年以降、戸山サンライズの手を離れ、地域の福祉レクリエーション組織に受け継がれて続けられている。芸術活動を媒介に障害者と健常者の共生を図る試みを広げて行くことは、これからの障害者福祉にとって欠かせない活動になると思われる。

●ユニバーサル・アートを目指して

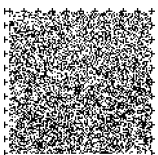
冒頭に書いたように芸術は人間が人間であることの証であり、芸術は万人に開かれている。どんな人もその存在の根源に芸術家としての魂を持っていると言えよう。そこに注目すれば、障害者と健常者に区別を立て、その差違をあげつらう議論は雲散霧消してしまうのである。芸術（アート）はみんなのもの、ユニバーサルなものであるはずである。そこで我々は「ユニバーサル・アート」という考え方を提案したいと思う。

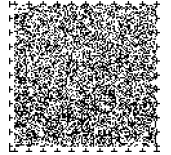
生活の場において「バリアフリー」

が強調され、環境の改善が進められていた。その発想がさらに進んで、障害・能力の如何を問わずに誰もが等しく利用することができる施設・製品・情報の設計＝ユニバーサル・デザインの推進が課題となっている。しかし、残念なことに、芸術のユニバーサル化は進んでいるとは言えない。それどころか、芸術が高級－低級に区分されたり、障害者と健常者に分断されたり、芸術自体が差別を産み出しているような面さえ無しとしない。障害者が絵を描いたり音楽を奏でたりしても、それは別世界のことであり、われわれとは関係がないと見てしまう人たちが少なくないという現実がある。

ユニバーサル・アートという視点は、芸術活動を日常生活の中に取り戻し、誰もが気軽に創造することを楽しみ、美しさや喜びを造り出していこうという姿勢を表明するものである。アートの日常化を通じてはじめて、障害の有無を乗り越えた「みんなの芸術」が花開く。スポーツの世界では誰もが毎日の暮らしの中で気楽にスポーツを楽しむことを目指した「みんなのスポーツ＝SPORTS FOR ALL」の運動が世界的に広がっていることに注目したい。われわれの求めるユニバーサル・アートは、「みんなの芸術＝ART FOR ALL」を目指す、ジャンルの垣根を越えた総合的な芸術文化運動の推進によってこそ実現できるのである。

(註) 戸山サンライズはその後2010年に『ユニバーサル・アートへの招待』と題したDVD付きの冊子をまとめ、「交流のある楽しい芸術活動」の紹介に努めている。





いま 「障害者の芸術活動」の現在を想う ～エイブル・アート・ムーブメントの取組みから～

特定非営利活動法人エイブル・アート・ジャパン

代表理事 柴崎 由美子

いま、障害者の芸術活動に関心が集まっています。美術館での展覧会、文化施設でのダンスや演劇公演、公募展など、話題は絶えず、2014年度には、いよいよ国による「障害者文化芸術活動支援事業」のモデル事業設置の動きもスタートしました。

このようななか、私たちのエイブル・アート・ムーブメントはどのような役割をはたしてきたのでしょうか。また今後は、何をミッションとし、どのような提案を社会に行っていくのでしょうか。

1. 「エイブル・アート」とは何か～設立趣旨と背景

エイブル・アート・ジャパンの前身は日本障害者芸術文化協会です。障害者の芸術文化活動が認知される仕組みがないなか、個々の活動を横断的に結ぶ中間支援組織として1994年に設立されました^(※1)。

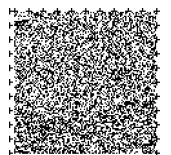
翌年の1995年には、活動を「エイブル・アート」（可能性の芸術）と表現し、エイブル・アート・ムーブメントをスタートしました。とくに、奈良市の一般財団法人たんぼぼの家（以下、たんぼぼの家）と互いに連携しながら各地で展覧会やシンポジウム、ワークショップなどを開催してきました。

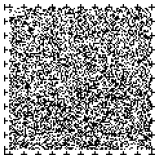
^{※1} 1993年に、日本障害者芸術文化協会の前身である障害者芸術文化ネットワーク準備委員会がおこなった「障害のある人たちの芸術文化活動に関する実態調査」の結果が契機となった。社会的な潮流としては、1983年からの「国連障害者の十年（1983-1992）」、1993年からの「アジア太平洋障害者の十年（1993-2002）」がある。

日本障害者芸術文化協会の名称を「エイブル・アート・ジャパン」に改称したのは2000年です。障害のある人たちの芸術文化活動を取り巻く環境の改善には、より鮮明な活動のメッセージ性が必要であり、そのためには、社会の変革に作用する‘アート’という言葉を用いて、障害のある人たちのさらに新しい価値を伝えていこうという信念がありました。

「エイブル・アート」のミッションはとてもシンプルです。障害のある人たちによるアートを軸に、人間を幸福にする活動をするというものです。「芸術文化を通して、幸福で豊かな生活を営むことは、すべての人の権利である」という考えがベースにあります。この概念が生まれた1995年は、阪神・淡路大震災やオウム真理教のサリン事件により、心が不安な時代とも称され、経済成長も終わり、人が自分にとって本当に大切なものや人生の質について、関心を持ち始めたときでもあったといわれています。当時、「エイブル・アート」の提唱者である播磨靖夫氏^(※2)は、「人が幸福であることを問いつけるNPOとして、障害のある人たちが自身の力や彼らが生んだアートを通じて、社会に新しい芸術運動と風を起こさなければならない」

^{※2} 播磨 靖夫（はりま・やすお）氏：一般財団法人たんぼぼの家理事長。新聞記者を経てフリージャーナリストに。障害のある人たちの生きる場「たんぼぼの家」づくりを市民運動として展開。アートと社会の新しい関係をつくる「エイブル・アート・ムーブメント（可能性の芸術運動）」を提唱。「ケアする人のケア」「アートミーツケア学会」など、ケアの文化の創造にも取り組んでいる。平成21年度 芸術選奨 文部科学大臣賞（芸術振興部門）受賞。





と、強く感じたそうです。東日本大震災後の今の時代は、社会状況は当時と似ている気がします。こうした時代だったからこそ、障害のある人たちのアートを軸にした新しい芸術運動が必要とされ、それを応援する追い風があったのではないかと思います。

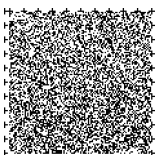
2. 障害者の芸術活動の興隆

～エイブル・アートは何を果たしてきたのか

エイブル・アート・ムーブメントは、大々的な展覧会を1995年と96年に大阪で開催し、その後、97年に「エイブル・アート'97・東京展-魂の対話」、99年に「このアートで元気になる-エイブル・アート'99」を東京都美術館で開きました。これが日本で初めての公立美術館の企画展となり、社会に大きなインパクトを与えたといわれています。

エイブル・アートの活動には、大切にしている視点があります。それは、この運動を「市民の自律的な力」と呼び、多様な参加者を受け入れ、地域の固有性と自律性を重視し活動を推進していく視点です。

活動の特徴を示す好事例があります。そのひとつが、トヨタ自動車と1996年から2003年までの7年にわたり、34都市で63回開いた「トヨタ・エイブルアート・フォーラム」です。このフォーラムは、各地で実行委員会を設置しすすめるのですが、どの方をカウンターパートとして実行委員会をつくればその地域に必要なプログラムになるか、フォーラムごとに入念に準備していました。カウンターパートとなる方と実際に会い、その地域での課題や夢や希望を話し合い、その方の背中を押し、困ったときには駆けつけるなど、直接的なフォーラム運営以外のこうしたことを、とても丁寧にすすめていました。フォーラムをきっかけに、各地で新たな活動が生まれ、今では、フォーラムの参加者たちが主体となって、障害のある人たちのアートを軸に、地域に固有の活動を切り拓こうとしています。2003年から5年にわたり明治安田生命と取



り組んだパフォーマンスアーツの領域を開く「エイブルアート・オンステージ」事業でも同様の手法がとられました。

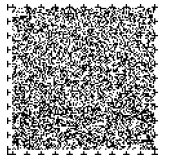
これらの活動では、もちろん、障害のある人自身による大きな変化も生まれていました。支援の対象者から、参加者へ、そして協働者へと、活動のなかで確実にその主体性と役割をかえてきました。これは、どんなに重い知的障害のある人にも、身体障害のある人にも見られる変化でした。これこそが、障害のある人たち自身が切り拓いてきた“アートそのものの力”と、地道なネットワークの構築、そしてエイブル・アート・ムーブメントの理念がつくってきた結果だと思っています。

3. 福祉とアートを取り巻く環境の変化

エイブル・アートの概念自体も社会の状況に応じ、「障害のある人のアートを軸にした活動」から「芸術の社会化、社会の芸術化」というキーワードに変化しました。単に作品の展示や紹介をするだけではなく、障害のある人とその表現を通して、芸術活動そのものの概念や環境を変えていこうというものでした。現代のアートシーンそのものも20年前とは大きく変化しています。社会課題にかかわるアートプロジェクトが増えています。エイブル・アートの動きも、こうしたアートシーンの流れと絶えずリンクしていたように感じています。

個人のメディアの変化も、障害のある人たちの活躍の場を大きく変えてきました。インターネットやメールの普及によって、障害のある人が自分の伝えたいことや表現を発信できるようになり、彼らのコミュニケーションの幅が一気に広がりました。2000年代に入ってから、メディアを通じた交流が契機となり、国内外の人の交流も始まりました。20年前と比べて、ミッションを同じくする人たちが、交流する際のスピードもダイナミックに変化してきていることを感じます。

さらに、福祉の現場にも今、新しい人材の風が吹いていると思います。少なくとも、エイブル・



アート・ムーブメントが生まれた奈良・たんぼぼの家には、アートやデザインを学んだ人や、文化人類学や社会学などを学んだ人が多く働いています。「人間の幸せとは何か」「幸福に生きるためにアートの役割はあるのか」といった問いをもった人たちが、探究心を持って障害のある人たちにかかわる現場に入ってきていることは、エイブル・アートの活動が社会を変えた一例と言ってもいいのではないかと考えています。

国の具体的な政策も大きく動き始めています。2013年度に、厚労省と文化庁による「障害者の芸術活動への支援を推進するための懇談会」が実施されました。障害のある人たちの表現活動のとらえられ方は、社会参加の側面が強く、多くは厚労省ベースでの審議会でしたが、ここに芸術文化の専門家が入り、障害のある人たちのアートについて文化的な価値を検証するという画期的なことが起こっています。優れた作品の発掘、保存、評価という、作品としての文化的な価値だけではなく、表現そのものやその人自身を含めた魅力を伝える方法や作品の二次的使用、その支援者の育成、さらにはソーシャル・インクルージョンの視点からの障害者アートの可能性など、さまざまな観点から議論が生まれています。

4. エイブル・アートの次なるステップ

しかし、現場や個々の活動に目をうつせば、まだまだやるべき仕事はあると考えています。私たちの取り組みの一部をご紹介しながら、その問題意識を述べたいと思います。

① アートを仕事につなげる「エイブルアート・カンパニー」

主な仕事は、障害のあるアーティストの著作権の一元管理とアウトプットです。現在、公募でえられた登録作家86人の作品約8,100点をウェブ上で公開しています。

2000年代に入り、障害のある人のアートに注目が集まるにつれ、「デザインの素材としてアーティ

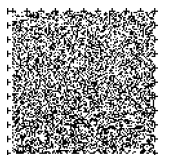
ストの作品を使いたい」という声があがってきましたが、アーティスト側は、そうしたオーダーにうまく対応できるとは限りませんでした。そこで、エイブル・アート・ジャパンとたんぼぼの家、さらに福岡の特定非営利活動法人まる（以下、NPO まる）の3つのNPOが共同で、2007年にこの中間支援組織を発足しました。

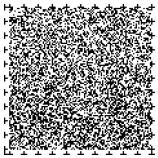
また、福祉の現場での風潮も私たちの背中を押しました。それは、2006年の障害者自立支援法の施行により、「アート＝就労ではない」という価値観の変化がおきたことです。自由な領域としてアート活動をしていた福祉の側に、アートに対するある種のあきらめのようなものが生じ、アートという資金化の難しい活動より、下請けの作業や食品づくりにシフトするところが増えたのです。私たちは危機感を持ち、このような時代だからこそ、“アートを仕事につなげる”という逆説的な方法で、アートの価値を問い直そうと考えました。障害のある人たちの仕事をつくる、そのためにアートを仕事につなげる、結果的にはアートを仕事にできる環境をつくることに貢献することをミッションにしています。

② 作家の原画を売買する「A/A gallery」

展覧会を開催するたびに、「アーティストの作品を購入したい」という声も多数きかれました。最近では、プロのギャラリストが優れた障害者アートを海外のアートフェアで紹介し、売買する動きも生まれていますが、一方で私たちは試行錯誤ながら2010年にA/A galleryをオープンしました。

あるエピソードをご紹介します。私たちのギャラリーがある東京都千代田区「アーツ千代田3331」では、ここ数年、作家とコレクターの距離を縮めるために「アートフェア3331」をスタートしているのですが、私たちもこの主旨に賛同して出展をはじめました。その際、あるコレクターが私たちが推薦するアーティストの作品を購入したときに、「この作





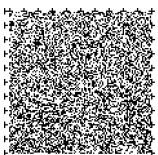
家の作品には心がある」と表現したことがあります。私はそれがとても核心をついたことばであると感じました。

障害者アートの市場や美術館のコレクション化では、私たちのビジョンを超える独創的な作品に注目がありますが、一方で、障害者アートの魅力のひとつには、親しみやすい、あたたかい、等身大の表現といった特性もあります。A/A galleryで作品を購入する方は、無名の作家たちの作品の前にたたずみ、その前で静かに対話をはじめます。購入者の多くがはじめて作品を買うとか、作品を買えたことがうれしいと語ります。マーケットの気分を左右されず、その人自身が発見する作品への愛着を持ち帰ることができる、これがエイブル・アートの提示するもうひとつの作品の売買の方法だと思っています。

しかし、課題もあります。作家や支援者のなかには、価格の設定をどうしたらいいのか、販売されたときに作品の売り上げは（とくに施設での活動の場合）作家とどのように折り合いをつけるのか、販売した作品の著作権と所有権の違いがわからない、など随時、相談に乗りながら活動する必要性が高いのです。今後は、ガイドラインの改訂も視野にいれながら、一人ひとりに向き合った活動を続けていきます。

③ 個人のアーティストたちへの支援「エイブル・アート・アワード」とアトリエ活動

エイブル・アート・ジャパンにいと特に感じるニーズがあります。それは、福祉施設に所属しない個人のアーティストたちへの支援です。最近では、福祉施設でのアート活動は画材や支援者の確保を十分にできることも多いようです。15年前からはじめた「エイブルアート・アワード」と称した画材提供と個展支援の公募事業には、施設からの応募は減少し、個人が小さな民間のアトリエからの応募がめだってきました。こうした個人の支援、小



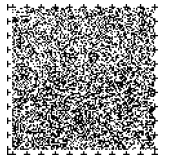
さなアトリエの支援は欠かすことのできない重要な活動であると思います。

エイブル・アート・ジャパンの発足時から活動をスタートしてきた「アトリエ・ポレポレ」は、いよいよ来年で20年を迎えます。また精神障害のある人を中心とした個別支援の活動「エイブルアート芸術大学」はあつという間に5年目を迎えます。昨今の障害者の芸術活動の活発な動きの一方で、障害のある人もない人も参加し、ボランティアの手により自立運営するこうした小さなアトリエこそが、ユニークな存在であり輝いてみえてきます。そこに、障害のある人たちの本当に自由な表現をみる思いです。

④ 障害者の所得の低さ、働き方の質への提案「Good Job!プロジェクト」

今、日本では少子高齢化、生産年齢人口の減少で、社会保障が揺らぎはじめています。女性の登用への関心と同じように、障害者の雇用率拡大にも注目が集まっています。そして、現在の障害のある人たちの最大の課題は、仕事が少ないこと、しかも低所得であること、その仕事も働きがい、生きがいといった労働の尊厳が獲得しにくいことです。

そこで私たちは障害のある人たちの可能性を開花させ、仕事につなげる「所得の再分配から可能性の再分配へ」という取り組みをはじめています。福祉と企業をつなぐ中間支援組織、エイブルアート・カンパニーの活動のなかでは、企業の側から、障害者雇用に対して真摯な意見交換を求められる機会も増えてきました。そこで、エイブル・アート・ムーブメントでは新たな取り組みとして、障害者と働き方の新しい関係を探る「Good Job! プロジェクト」をスタートしました。例えば、地方で衰退する地場産業のなかでどのように障害のある人と仕事をつくれるのか、あるいは、ワーキングスペースのデザイン次第で障害のある人たちと本当の意味で共生する働き方は実現できるのかなど、個々の地域や企業が抱える問題をみえる化し、そ



の課題解決へ向けて活動する、いわば社会デザインへの挑戦ははじまったばかりです。企業の方や研究者の方たちとの並々ならぬ情熱と協働によって、近い将来、ユニークな事例を提案できると考えています。

5. まとめにかえて～つなげる思い、ひろがる活動

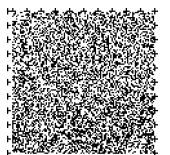
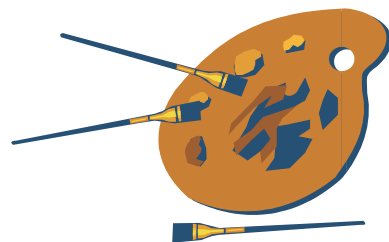
エイブル・アートの活動が生まれた当初、各地の実践者の多くは、障害のある人たちのアート活動の支援を自ら始め、さらに広げようとした人たちでした。障害のある人たちや家族が社会に受け入れられなかった時代に、彼らの表現活動を支援したい、施設の環境を変えたいと、寝る間を惜しんで議論していました。これを第一世代というならば、その姿を見ながらシンポジウムやワークショップに参加していたのが、筆者のような第二世代です。この世代は、第一世代の情熱を受けながらも、エイブルアート・カンパニーのように異なる方法で事業を展開し、現在は各地域でさまざまな実験をつづけています。第三世代は、土壌がある程度整ったところで参加していますが、活動を切り拓いていくというよりは、同じフィールドで一緒に歩み、学んでいる印象を受けます。時代によって障害者そのものの様子や受け止められ方は変わるので、これからは、新しい課題に向けて新しい取り組みをしていくと思います。とはいえ、第一世代の諸先輩方の思い、障害のある人たちの生み出す表現に対する深い愛情は並々ならぬものがあります。私たちも大事なところは同じように向き合いたいと思います。

さらに、筆者自身は今の障害者の芸術文化活動のブームに思うことがあります。国の政策が動くときに大事にしたいと思っているのは、個人や地域の固有性の担保です。全国各地の障害のある人や団体がその土地の歴史や文化と向き合いながら、多様な魅力を開発することです。それは、国が示した流れである、アートを評価・保管・収集するためにエネルギーをひとつにするだけではなく、

今、生まれている全国各地のさまざまな取組みを大切にし、持続できる仕組みづくりを促進していくことではないでしょうか。

さらに、まだ日本で促進できると考えるのは、障害のある人たち自身による参加、発言、その才能を存分に発揮するという、能動的活動です。特に私たちは、東日本大震災以降、「アートは人が生きるのを助ける力がある」という原点を、障害のある人たちによる活動でたびたび再発見することがありました。これまで発言や発信が弱かった東北の障害のある人や支援者も、自身がアートを通して人を勇気づけたり、環境を変えたりすることができるということを、強く意識しはじめています。また、私たち NPO は、それを丁寧に社会化することを試みています。東北のセミナーをまわると福祉施設職員が絶えず、震災の体験、地域の過疎化、貧困などの問題に真摯に向き合おうとしている態度に心をうたれます。こうした土地でしか生まれない新しい‘エイブルアート’に期待しています。

私たちは NPO として、社会に変化を促すための活動をしているというプライドを持っています。今、足りないものはなにか、それを見る感受性を育みたいと考えています。ですから、今、華のある仕事をするよりも、10年後、20年後のことを考えて活動しなければならないと、先達者たちが実施してきた活動を振り返る度に思うのです。



自閉症の人の内的世界の表出 ～アトリエ・AUTOSの取り組みから～

社会福祉法人 嬉泉

アトリエ・AUTOS (アウトス) 担当 神保 育子

はじめに、5月28日に逝去された私たちの師、そして、アトリエ・アウトスの名づけ親である石井哲夫所長（社会福祉法人嬉泉 前常務理事）に哀悼の意を込めて、この原稿を書きたいと思います。

アトリエ・アウトスの成り立ち

「アトリエ・AUTOS(以下アウトスとする)」は、平成10年、袖ヶ浦のびろ学園（第2種自閉症児施設）開設20周年を機に、石井所長が命名した、自閉症の人の作品を世に送り出すために作られた新しい社会活動の拠点です。

これまでは、地域の人に作品を観ていただく機会として、「嬉泉（祭）バザー」の広報コーナーの展示という形でしか、作品発表の場がなかったのですが、より広く、より多くの社会の人たちに向けて作品を観ていただきたい、そして自閉症の人の豊かな感覚の世界に触れていただきたいと、同年、袖ヶ浦のびろ学園開設20周年記念事業として、小学館から作品集「AUTOS～こころの色 心のかたち～」を出版、銀座ギャラリー青羅にて作品展「アトリエ・AUTOS展」を開催しました。

筆者は、アウトスが立ち上がった当初から、これらの企画・運営に携わってきましたが、作品が動いて人に出会い、新たな企画や作品展へと繋がっていることに、作品のもつ世界観の広がりや、人を魅了する力の強さを感じずには

いられません。
「AUTOS」は、ギリシャ語の

「自分の意志で」という意味をもつ言葉からきており、「内に秘められたものを外に出す自発的な動き」を象徴しています。



「皇帝ペンギンの親子」
浜ノ園武生

この「アウトス」という言葉もまた、活動内容と趣旨が“まさに、ぴったりする”と感じられるものでした。そして、その言葉には、いつも「事のコア」があることを実感させられます。それは、活動のなかで、作品ができる過程で、また社会に発信していくなかで、

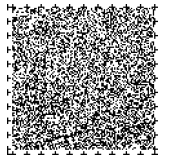
大きな意味をもっているということ、「主体性」を大事に捉える、積極的に社会へと発信していくことを、その名称がまさしく活動内容を象徴しているということです。



「かさをさしてるへび」 秋山住江

活動の目的

私たちは、本人や本人に関わる人（家族、関係者など）の相談や療育支援を通して、自閉症の人が、生活の中で感じている敏感さから、多くの不安を抱えていることを知ることができます。たとえば、「こだわり」という行為が障害特性とされ、



社会の常識や価値観から外れていると非難されたり、評価されてしまうことが多い社会の中で、本人の変容のみを一方向的に求める傾向が根強くあります。本人にとっての快樂や安心として「こだわり」があるとしたら、どうでしょう。それを「おかしい」とか「やってはいけない」と、勝手に取り上げてしまうことになり、さらに彼らを脅かしてしまうことになりかねません。

本人の側に立って物事を捉えた時に、私たちは新たな視点に気づかされることがあります。「こだわり」がもたらすことの中には、「打ち込めるものがある」という彼らなりの安心した過ごし方があるかもしれません。それらの行為が、色やかたちとなって表現された絵画や陶芸の中には、自閉症の人の持っている純粋で透明な精神の働きが存在していること、観る者に自由さやひたむきさ、思いがけない魅力を感じさせてくれるものであることを、アウトスの活動を通して、改めて味わっています。周囲の人、社会にとってマイナスのイメージは、そこにはなく、その才能にあこがれや尊敬の念を抱く人が多いことを知るので。



「ツマイサキ」 持田想一

私たちはそれらの作品を、良い作品を生み出すための技術的な訓練や指導によってという、社会の側から良しとされる観点からではなく、私たちが大事に考える“作者の自我に関わる”という療育的な援助の結果、生み出されたものと考えています。

千葉県袖ヶ浦市にある施設（袖ヶ浦ひかりの学園（自閉症成人施設））で、作家たちは生活をし、そして選択的作業の一つとして、アトリエで作品を制作しています。多くの作品を生み出してきたアトリエの現場の話を、担当職員（支援員）である戸屋 隆からその制作の過程を聞くと、まさしく「人」や「現実（状況）」に関わりながら制作をしていること、本人が主体的に取り組んでいる活動

であることを感じます。そのため、作品に表現されたものには、色やかたちとなって、彼らの内的な豊かな世界を観ることができるのです。

内的世界の表出

ここで、作品誕生のエピソードをご紹介します。本法人の事業を利用されている親御さんが、自閉症の人たちの高齢化、親亡き後の課題から「親泉会（しんせんかい）」という一般社団法人を立ち上げ、その『親泉会五年の歩み』という冊子の表紙画の依頼がアウトスに入りました。アウトスの一員である市川浩志さんが、その仕事を請け負ったのですが、制作に至るエピソードが『2013親泉会だより』に掲載されていますので、その一部を以下に抜粋します。



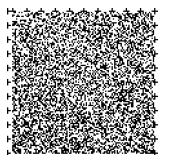
「アラジン鳥の親子」 市川浩志

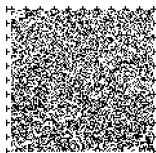
市川さんの「親子鳥」

この絵を初めて目にしたとき、私は何とも言えず気持ちの温まる思いがしました。お母さん鳥のおっぱいを口にした可愛い子どもたち。お母さん鳥のしなやかで包み込むようなやさしさに溢れています。

どうしてこのような絵が生まれてきたのか、作者の市川さんに話を聞いてみたいと思っていたところ、アトリエ・アウトスで戸屋さんと市川さんに話を聞くことができました。もともとは親泉会の記念誌の表紙を飾る絵として「家族」をテーマにと依頼を受け、戸屋さんとのやりとりがあったようですが、＜市川さんは真っ先にこの子どもたちとお母さんを描き上げた＞…そう戸屋さんが説明し始めたところ、横にいた市川さんが自分の頭を「いい子、いい子」と撫でる仕草をしたり、「おなか、ふわふわ」などと言いはじめ、その表情は幼子のように柔らかく穏やかな笑顔になったのです。はっきりとした話にはならないものの、私はこの絵に込められた市川さんの気持ちが伝わってきたように感じました。

お母さんに柔らかく優しい感触で自分を丸ごと包み込まれ安心できた頃のことが市川さんの中にしっかりと生き続けており、市川さんの心の芯が出来てきたのではないのでしょうか。この心の芯があってこそ、感覚世界が豊かにひろがり…旅行や芸術活動が展開されていったのではないのでしょうか。記：社会福祉法人嬉泉 石橋悦子





アトリエにて創作活動中の市川さん（左）と戸屋支援員

アウトスが目指すもの

アウトスは、その作品が社会福祉の世界にとどまらず、なるべく多くの人たちによって喜ばれ大事にされることを望んでいます。単純に作品を観て楽しんで欲しいこと、そして一般の人が理解しにくい「自閉症」という障害の存在を知り、理解しようとするきっかけになると良いと考えているからです。さらにそのことが、施設で生活する利用者の社会参加にも繋がっていくものと捉えています。

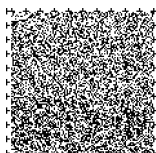
みずほ銀行
銀座中央支店
「MIZUHO STREET
GALLERY」



玉川高島屋S・C
南館6F
ルーフギャラリー

これまで、アウトスの活動は、法人の企画にとどまらず、百貨店や街なかのギャラリーでの作品展、機関誌やハードカバー本の表紙絵、映画シーンの中で原画を使用、エコバックのデザインとして、などなど、他団体（福祉分野のみならず芸能・芸術の分野）からも企画の持ち込みや作品使用の依頼、作品購入の希望が、止まることなく次々と入っています。

この活動を展開していく目的は、作家個人を売り出すためではありません



せん。作品を「療育援助」の成果と考えるがゆえに、作品に対する評価が、作品や作家のみならず、作家を取り巻く療育の現場へも還元できるシステムを作ることを指針としています。

またこの活動は、嬉泉にとって知識や専門的なノウハウが十分でない分野なので、これまでのように、外部関係者からの協力を得ながら模索し、作品がより広く認められるように願って、企画・運営をしていきたいと思っています。ひいては、自閉症の人の生活が少しでも生きやすく、豊かになるよう、自閉症の人への理解啓発の使命を、石井所長の遺志を微力ながら繋げていきたいと思っています。

アトリエ・アウトスの作家たち：

■黒林 真（くろばやし まこと）

連続模様や集合体の構成、繊細でありながら重量感あふれる陶芸作品とは、また違った絵画は、大胆な色使いと縦長の構図が特徴的で、のびやかな世界観が魅力的だ。

■浜ノ園武生（はまのその たけお）

写真や図鑑などをモチーフに創作しているが、その色や形のとらえ方によってデフォルメされ、彼独自の作風となつてあらわれている。

■持田想一（もちだ そういち）

画集や図鑑などをモチーフに創作しているが、クレパスの色を混ぜて新たな色を作り出す独自の作風は、彼のもつイメージの世界を感じさせる。

■市川浩志（いちかわ ひろし）

アトリエの創作活動が始まるきっかけとなった人である。働いて貯めたお金で、国内外など、好きな旅行に出かけ、そこで得た感動を作品に取り入れている。

■秋山住江（あきやま すみえ）

職員との会話の中から生まれる「お話シリーズ」、「走っている」「寝ている」などの動作からイメージを起こし、絵画や陶芸を創作している。

■袖山高清（そでやま たかきよ）

動物の体に「ビヨーン」と言いながら縞模様を描いた作品など、大胆な色使いや決め細やかな塗り方に特徴があり、その才能を発揮している。

■秋山良江（あきやま よしえ）

想像力が豊かで、ストーリーを考えてはノートに書きとめ小説を書いたこともある。ユニークな発想で、彼女の中にある様々な思いが、色やかたちになって表れてくる。

問い合わせ先：

社会福祉法人 嬉泉（法人本部）

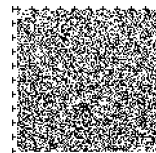
住所：〒156-0055東京都世田谷区船橋1-30-9

電話：03-3426-2323

<http://www.kisenfukushi.com/>

アトリエ・アウトス

<http://www.kisenfukushi.com/autos>



神戸「音遊びの会」の試み

音遊びの会

代表 沼田 里衣

「音遊びの会」のライブは、いつもどんな表現が飛び出すか分からない。出演するのはメンバーの知的な障害を持つ人たちと即興の得意なミュージシャンやダンサーたちですが、出演者も一体どんなことが起こるのか分からないのです。「即興演奏の新しい表現の地平を開拓しよう！」と、2005年に始まったプロジェクトですが、演奏のみならず舞台進行も即興的で、大まかなプログラムも当日直前に決まることがほとんどです。でも、そんな舞台進行のなかで、演奏中に驚きのパフォーマンスが次々に飛び出すと、それが楽しくて、皆もう9年近くワークショップと公演活動を続けています。

舞台では、爆音の管楽器演奏、踊りやパントマイムや打楽器演奏を混ぜ合わせたようなパフォーマンス、シャウト、何語が分からない不思議な歌、踊るような指揮や弱音のピアノ演奏など、本当に色々な表現が披露されます。いつものシャウトかな？と思うと、マンドリンをはじきながら複雑なリズムでジャンプするパフォーマンスだったり、やる気になったかな？という様子で舞台に出ると、そのままそこで寝てしまったり、絶妙の長い間を取りながらもニコニコととても楽しそうにラッパを吹き続けたり、いつもどうなるのか、その先の演奏が読めないから、観客もまさに目が釘付けなのです。司会・進行役（子どもがすることも！）や保護者もどうやって終わるのかな？とドキドキしながら色々と策を練ったりして（でも、ちゃんと終わるのでそのまま何もしないことがほとんどですが）、出演者のみならず、その場に居る皆と一緒に作って行く舞台、といえます。

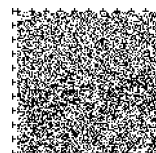
音遊びの会では、こうした舞台を40回以上、神

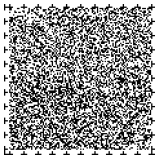


公演『音の公園』

東京オリンピックセンター

戸だけではなく、大阪、京都、東京、水戸、山口、島根、イギリスでも行い、様々なアーティストや団体とコラボレーションをしてきました。始めた頃は、ミュージシャンは「共演は本当に可能なの？」と不安でいっぱいでした。保護者も、「これって音楽なの？」と我が子を舞台に出すことが不安でした。でも、障害を持つ人の表現について、「あの人のあの表現がいいね」と話し合ったり、「あの人とこうした演奏したい」と様々なアイデアを出し合って試すうちに、皆どんどん舞台の楽しさを知っていきました。障害のある人も舞台上で「もっと照明ください」とか、「最高ですか？」などとマイクで観客をあおったりして自信たっぷりに表現するようになり、ミュージシャンも居心地の良い音楽の場に自主的に参加し続けるようになりました。保護者のなかには、未だに「この音楽のどこがいいのか分からない！」と言う人もいますが、そう言いながらも、声や段ボールを使った保護者のみの演目を考えだしたり、自分で楽器を買って即興演奏に加わったりする人もいます。



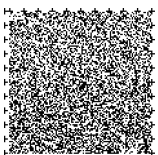


公演『音遊びの会&ダブル・オーケストラ』より「保護者バンド」
水戸芸術館コンサートホール

メンバーは、知的な障害のある人16名とその家族、プロのミュージシャンや地元のミュージシャンやダンサー、そして神戸大学の学生を中心としたスタッフで、一回の公演に多い時は60人近くが出演します。ワークショップは、神戸大学の音楽棟を使って月二回、日曜の午後に行っています。楽器は学校の音楽室にあるような管楽器・打楽器・弦楽器・鍵盤楽器・民族楽器を使いますが、それだけでなく、電子楽器、おもちゃや掃除機などの家電、ボウルやまな板と包丁などの台所用品、段ボールや空き瓶などの廃品など、様々なものを使っています。

公演に向けたワークショップでは、活動初期は、ミュージシャンと障害のある人の様々な組合せで即興演奏を繰り返し行っていました。言葉でやり取りすることが困難な人も多いので、まずはお互いに音を出しながら、どんな表現が出来るか試す必要がありました。そうして最初の公演『音の城』は、神戸の山の手にある今はもう誰も住まない大きな洋館を借り切り、大きなシャンデリアのある洋間、廊下、縁側、階段、海の見えるサンルーム、広い芝生の庭など様々な所で同時多発的に即興演奏を行いました。観客の皆さんには、その中を自由に行き来し、音楽が生まれ、他の音と重なって変化して行くのを楽しんでいただきました。

次の公演『音の海』では、「アンサンブルを作ろう！」というテーマでワークショップを行い、27演目を披露するプチフェスのような公演を行いました。この時にゲストで招待した大友良英さんは、その後



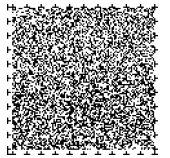
公演『音の城』
神戸旧乾邸

もずっと親戚のおじさんのように関わり続けてられています。他の公演では、楽器を使わないで新しいことをしてみようと、野球を行ったこともあります。野球は、直径1メートルくらいの巨大な風船を使い、打者が打つと長い竿を持った人が会場の中央まで運び、そこに下り下げられたミラーボールに風船が当たるとミラーボールがゆっくり数秒間回転して会場に光の破片を散らす、と言う不思議なパフォーマンスでした。ゲストの梅田哲也さんを中心に考えられたもので、公演のタイトルは『音の危機一髪!』、まさに「これが音楽なの?!」という音楽のあり方について皆が様々な考えた結果の公演でした。



公演『音の危機一髪!』より「野球」 東京 3331 Arts Chiyoda

公演のタイトルは、いつも皆で考えるのですが、『音のカルシウム』、『音のわからすまいまい』、『音のびっくりぼっかけ商店街』、『ボタンを押すとあくんだね』、『ミスターX vs 驚異の男』、『音のりもすくあてま』など、「音の」がつく不思議なタイトルが多いです。それでも、皆タイトルが決まると、その公演に向けてやるぞ!という雰囲気が生



まれ、方向性が作られて行くのです。

障害を持つメンバーの保護者に公演を企画してもらったこともありました。『音のざくざく』という公演で、広い会場を一緒に下見に行った際、高さのある大きな台車が沢山あるのを発見し、そこに出演者が乗って登場する「動く舞台（別名ミズスマシ案）」が生まれました。その時は、影絵（見えない舞台）も考案され、観客の感想には「いろんな試みがつまって楽しい時間でした。コマ付きの台に乗って次々にメンバーが登場するのがファッションショーのような？ジャニーズのコンサートのよう？カッコイイ演出でした。」などがあり、好評でした。



保護者企画公演『音のざくざく』より「入場」
神戸 KIITO ホール

ミュージシャンが考えだす演目も独特です。「じゃんけんをしてみたい」という案でやってみると、勝ち負けの決まらないまま延々とノリの良いじゃんけんが繰り返されることになり、それが面白くて後にラップと言う案と合わさり、「じゃんけんラップ」ができました。私も、演奏者が一人でも指揮をする子がいたため、指揮者と管楽器奏者を一対一のペアにして、同時に5組が並んで演奏すると言う「指揮と管」という演目を考えました。その後、「音がなくてもその子の指揮は成り立つのか？」という発想から、楽器無しで楽器を演奏する振りをする演奏者と指揮者による「エア・アンサンブル」という演目も出来ました。その他にも図形楽譜を使ったもの、ダブル指揮でのビッグバンド、相撲など、様々な演目が生まれています。



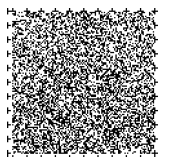
公演『ミスターX vs 驚異の男』より「じゃんけんラップ」
京都芸術センター

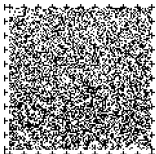
活動は様々な観点から紹介されています。初期の試行錯誤の様子は、ドキュメンタリー映画『音の城♪音の海』（服部智之監督）として公開され、1回目と2回目の公演の録音を元に制作したCD『音の城／音の海』は、横浜聡子監督の『ジャーマン＋雨』と言う映画に使用していただきました。また、2013年に行ったイギリスツアーは、ロンドンの実験的な音楽が行われるカフェオト、音楽療法の研究所ノードフロビンス音楽療法センター、またグラスゴウの現代芸術センターの三領域を巡るもので、その様子がNHKのEテレで特集されました。

個々のメンバーの目的は、音楽が大好きな人もいますが、居場所のためだったり、子どもにも音楽や社会性を身につけさせたいと言う保護者の教育的意図があったり、ミュージシャンが表現のあり方を考える創作の場であったり様々です。そうした目的や価値観のずれ、技術の差異などが多様に交錯するなか、試行錯誤から様々な表現が生み出されています。



音遊びの会 <http://otoasobi.main.jp/>





パラリンピック選手の魅力と美しさ

写真家

越智 貴雄

●出会いと不安

パラリンピックとの出会いは2000年にオーストラリアで開催されたシドニー大会でした。初めてパラリンピックを見た時の衝撃は、今でも忘れられません。

当時、大学の写真学科在学中の私は、シドニー五輪を撮影したいという一心で大学を休学し、アルバイトで貯めたお金を握りしめシドニーに渡りました。

運よく新聞社のオリンピック撮影取材に携わることができ、オリンピック選手の迫力や、連日連夜、会場や街のお祭り騒ぎを肌で感じ、とても素晴らしい経験ができました。

オリンピックが終わり帰国準備をしているさなか、新聞社から今度はパラリンピックの撮影依頼が舞い込んできました。依頼があったことが嬉しくて二つ返事で「ぜひとも撮影させて下さい！」と即答したまではよかったのですが、大会が近づくにつれ、だんだん不安と緊張に襲われ始めました。

『そもそも障害を持つ人にカメラを向けていいのだろうか？』

『そんなことをして失礼にあたらないのだろうか？』

そんなことが頭の中を駆け巡りました。そう考えてしまったのは“障

害のある人は弱者で、何か手助けをしてあげなければいけない人たちだ”と子どもの頃からの教育ですり込まれていたからなのだと思います。障害者は、かわいそうな人とすら感じていました。

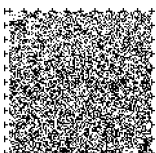
しかし、その根拠のない不安はパラリンピックの競技を見た途端、どこかに吹き飛んでしまいました。

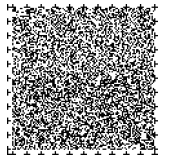
●人間ってすごいなあ！

アイマスクをした選手が100mを11秒台で目の前を駆け抜け、走り高跳びでは、右足の太ももから下を切断している選手が片足けんけんで助走をしながら1m87cmを跳んだのです。車椅子バスケットボールでは、車椅子同士が激突したり、車椅子ごと激しく引っくり返ったり、車椅子の片輪を宙に浮かせながらシュートしたりと、想像をはるかに超えた世界がそこにはありました。



車いすバスケットボール／ロンドンパラリンピック
(撮影：越智貴雄)





人間の持っている潜在能力の高さと可能性に驚き、「人間ってすごいなあ！」と興奮しながら、無我夢中でシャッターを押し続けていました。

そして私の“障害”という言葉に対する価値観や考え方が大きく変わった瞬間でもありました。

●追いかけて続ける理由

シドニーパラリンピック撮影から帰国後、銀座のニコンサロンでシドニーパラリンピックの写真展を開催しました。そして、その写真展に来場された方に、「こんな激しそうなスポーツをしてより障害が重くならないんだらうか？かわいそうだ！」と言われました。

その言葉に私はとてもショックを受けました。それは、自分が現場で感じたことと全く違っていただけです。『自分の感じたことが写真で伝わらない。伝わっていない』、そう思うと、悔しくて仕方がなかったのです。

それからは大会があれば撮影に行くようになりました。ある時、陸上で車椅子の選手と両脚義足の選手に出会いました。彼らのことをものすごく好きになり、彼らの魅力に惹かれて、国内の大会はもちろんのこと海外の大会まで行くようになりました。

最近ではパラリンピック写真展を開催する機会が以前よりも増え、依頼があれば積極的に写真展を開催するようにしています。

その中で、来場者の方に言われることが多くなったのは「元気が出た」「障害がある人が頑張っているんだから私も頑張ろうと思った」、こういった意見が増えてきました。以前言われた、『かわいそう』という言葉からは、少しはましな写真を撮れるようになったのではないかとはいえます。

ただ、まだ「障害があるのにすごい」としか感じてもらえてはいないのです。まだ伝えたいこと

が表現しきれていないのです。

●カンパプレス設立

気がつくと2004年頃には、パラリンピックと選手の魅力にどっぷりと浸かっていました。その頃ずっと不満に思っていることがありました。一般メディアによるパラリンピックの露出がオリンピックに比べて極端に少なく、内容も記録や大会の表面的な情報ばかりで、選手やパラリンピックの魅力を存分に伝えてくれる媒体がほとんどなかったということです。

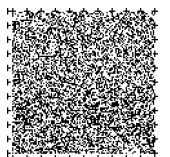
そこで2004年4月、自らパラリンピックスポーツの専門WEBサイト「カンパプレス」を立ち上げる決心をしました。カンパとは、パラリンピックを先入観なく五感で感じてもらいたいという意味を込めて「感じるパラリンピック」という意味です。サイトではパラリンピックのスポーツとしての面白さや迫力、選手の生き方や情熱を感じてもらえるよう、クオリティーの高い写真と記事で魅力を伝えるページを作ってきました。

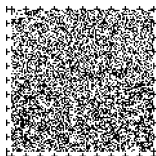
取材をしていくうちに、好きな選手や応援したい選手が徐々に増え、日本人に限らず世界中の素晴らしい選手を取り上げました。パラリンピックは「障害者の人達が行っているスポーツ」という視点だけではなく、パラリンピックは「競技や選手が、すごい！おもしろい！魅力的！」と感じてもらいたいのです。

●印象的な出来事

今まで14年間パラリンピック選手を撮影してきた中で、一度だけ、興奮して体中が震え涙を流しながらシャッターを切り続けた出来事がありました。

それは2011年8月28日、両足義足のオスカー・ピストリウス選手（南





アフリカ)が義足の選手として初めて“世界陸上選手権大会”400mに出場し、世界のトップ選手と戦ったときのことです。

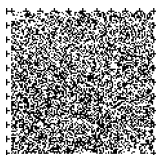
彼がこの夢の大舞台に立つまでは、とても陰しく長い道のりがありました。メジャーな国際大会で世界のトップ選手たちと戦える日をずっと夢見てきた彼は、肉体的にも精神的にも自身を鍛えあげました。しかし、両脚義足の優位性を理由に大会の出場を拒まれ、それを不服とした彼はスポーツ仲裁裁判所に訴えました。そして競技団体や世論からの厳しい声にも耐え抜き、闘い続け、出場できることになりました。

彼は、一步一步、強い気持ちと体で突き進めば、夢は実現するものだと言った僕の前で証明して見せてくれました。「僕は障害があるわけじゃない。ただ足がないだけ。障害があるからできないということはない。持っている機能を使えばなんでもできる」と彼は言います。

●障害とは？

僕がこれまで数多くのパラリンピック選手と接してきて一番変わったことは、町で障害を持つ人を見ても特別な意識を持たなくなったことです。素敵な洋服を着ている人を見て、あの人の服はこのメーカーかな？と思うのと同じ感覚で、車椅子や義足を見かけても「どこのメーカーかな？」「カッコイイ車いすだな～」と思う時があるくらいです。パラリンピック選手に対しても、オリンピック選手と同じスポーツ選手という感覚しか持っていません。

どうしてそう変わったかという、その理由の答えは一つしか思いあたりません。私がたまたまパラリンピック選手と接する機会が多かったからです。選



手と接する機会が増えれば増えるほど、障害という文字は頭の中から消え、その人の性格や個性、生きる姿勢やスポーツに賭ける思いが見えてくるようになりました。

僕の友人の車いすのカメラマンは、車いすに乗ったままエスカレーターに普通に乗ります。視覚に障害があっても、一度通った道を忘れなかったり、小銭が落ちた音で硬貨の種類がわかる人もいます。私たちもそれぞれ得意なことあればできないこともたくさんあるのと同じだと思います。

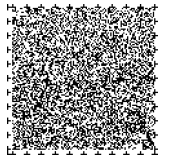
彼らに触れたり接したりする機会を増やすことは、彼らの抱えている状況を理解して自分なりに判断できるようにすることに、少しずつではありますが確実に近づく方法だと感じています。

なんとなく好ましく思っていなかった国の人と友達になったら、その国を好きになったということはよくあると思います。初めて訪れた国ではカルチャーショックを少なからず感じますが、しばらく滞在すると慣れてきたり、長く暮らすとその国を好きになったり、なじんでくるような感覚に似ているのかもしれませんが。

これからも1人でも多くの人に、パラリンピック選手や競技に接してもらおう機会を増やしていきたいです。



ブラインドサッカー／北京パラリンピック
(撮影：越智貴雄)



●選手の言葉

「はじめて車椅子に座ったとき、私にとってひとつの扉が閉じた。でも、それ以上に多くの扉が開いたんだ」～車椅子バスケットボールプレーヤー、ジョーイジョンソンの言葉。

「障がいとは目に見えるものではなく、自分自身が作り出す限界や壁、すなわち心の障がいである」～競泳の成田真由美選手の言葉。

●腰痛

私は、2011年の夏、撮影中にギックリ腰になり、ヘルニアによる間欠性跛行と診断されました。

寝たきり同然の生活を数カ月余儀なくされ、病院を転々としました。しかし、回復への道が見えないまま日々を過ごすうちに、もはや写真もこれまでと違い、集大成のつもりで、それまで撮影してきたパラリンピックの写真展を2012年10月に六本木で開催しました。

その写真展でハッセルブラッド・ジャパンの社長のウィリアムさんと知り合いました。彼とはその場ですぐに意気投合し、「ぜひ撮影協力のサポートしたい」との申し出を受けました。でもハッセルブラッドのカメラを手にしただけで、重くて腰に激痛が走るんです。諦めかけましたが、周囲からの励ましを受けて考え直しました。



「感じるパラリンピック写真展」／富士フィルムフォトサロンにて2012年10月開催

●新しいプロジェクト

まずは治療に専念しようと、石川県の病院に入院をしました。入院中はずっと、腰が治ったら何をどう撮影しようかと考え続けていました。

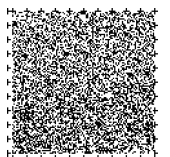
以前から、パラリンピック撮影中に感じていた、義肢装具士の臼井二美男さんの作る義足の芸術的な美しさ、そして義足ユーザーのあらゆる要望に応え、どんな難しい義足作りにも挑戦していく姿に感服をしていました。

退院後、義肢装具士の臼井さんを訪ねました。「義足を隠さなければいけないと考えている人がたくさんいる」と臼井さん。それで、まずは隠さず見せること、ならば女性を撮影しようと、話が進みました。『切断ヴィーナス』のプロジェクトがスタートしました。

撮影前に何度も被写体とヒアリング(取材)を重ねました。当然のことですが、皆さんご自分の世界観があります。被写体自ら衣装を選び、スタイリストやヘアメイクを連れてくる人もいました。そこに、個性も、自信も、美しさも、被写体の表現として現れてきました。

撮影を重ね、写真展を開くと各メディアに取り上げられ、共感する人、サポートを申し出る人が集まり、みなのが大きな渦を作っていく、2014年5月に写真集『切断ヴィーナス』を出版しました。

「どんな困難にめぐりあっても、自分を信じて行動し続ければ、自分自身も周りも変えられる」と今回の撮影で確信しました。それを一人でも多くの人に知ってもらい、勇気を持って何かの行動を起こすきっかけになればと願っています。写真の力を信じて、これからもこの活動に取り組んでいきます。



『日本人の食事摂取基準』が改定されます

東京大学大学院医学系研究科 社会予防疫学分野

佐々木 敏

1. はじめに

食事摂取基準は、かつて栄養所要量と呼ばれていたもので、厚生労働省から出されているガイドラインのひとつです。わが国の栄養や食事に関するすべての決め事の基本となるガイドラインです。その他の公的なガイドラインや規則、たとえば、栄養成分表示や食事バランスガイドなどはすべて、食事摂取基準を土台として作られます。また、集団給食施設（学校、施設、病院など）における給食計画や、健診における受診後の健康指導なども、この食事摂取基準に書かれている内容に基づいて計画を立てられたり、指導方針が決められたりします。つまり、「日本人の栄養は食事摂取基準によって支えられている」と言っても過言ではありません。・・・とはいっても、食事摂取基準は、管理栄養士・栄養士を中心として、栄養や医療の専門職がその業務に用いるもので、一般の方が直接に使うものではありません。しかし、「食事摂取基準は日本人の栄養を支えているとてもたいせつな基準なのだ」ということは国民すべてに知っていただきたいと思います。

さて、この食事摂取基準が、今年の4月に、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」として改定されて、厚生労働省から発表されました。来年4月から5年間用いられる予定です。厚生労働省の次のサイトでpdfファイルとして全文を閲覧でき、ダウンロードもできます。

<http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000042626.pdf>

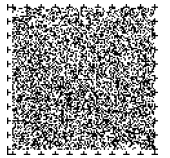
日本人の食事摂取基準は、健康増進法（平成14年法律第103号）第30条の2に基づき、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー

及び栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもので、5年毎に改定が行われています。今回の食事摂取基準は全344ページあり、巻末に添えられた2つの参考資料まで含めると、440ページにも及びます。食事摂取基準は総論と各論に分かれています。それに参考資料が添えられています。総論では、栄養素ごとではなく、食事摂取基準全体にかかわることがまとめられています。一方、各論は、エネルギーと33種類の栄養素についてひとつずつ、その特徴と摂取すべき理由、摂取すべき量を算定するための方法、そして、摂取すべき量が記述されています。そのなかで基本的なところについて、食事摂取基準とは何かという基本的な事柄と、今回の改定（日本人の食事摂取基準（2015年版））の特徴に分けてお伝えしたいと思います。

なお、詳しくはお近くの管理栄養士または栄養士にお尋ねくださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

2. 障がいを持たれている人と食事摂取基準の関係

（後ほど触れますように）食事摂取基準を用いる主な対象は、健康な人とそれに準じる人です。障がいを抱えておられる人は主な対象者としては想定されていません。しかしながら、障がいを抱えておられる人に対しても基本的には食事摂取基準を参考して栄養業務が行われます。しかし、どのような配慮が必要なのか、どこがどのようにどのくらい健康な人と異なるのか、これらについては、参考にできる研究や調査結果はまだ乏しく、栄養実務におけるこの点の配慮については、現場の管理栄養士・栄養士の腕にかかっているのが現状です。そのために、的確な栄養管理がむずかしい状



況もあります。その一方で、現場の管理栄養士・栄養士は最高の栄養管理ができるように日々怠らず努力しておりますので、ご理解くだされば幸いです。同時に、障がいを持たれている人に特化した食事摂取基準が1日も早くできるように、必要な研究や調査を進めなくてはなりません。こちらへのご理解、ご協力もよろしくお願い申し上げます。

3. 食事摂取基準の基礎知識

3-1. 食事摂取基準の概要

世の中に食べ物は無数にあります。日本人が通常食べている食品に限っても数千種類にのぼるでしょう。栄養素もとてもたくさんあります。日本人の食事摂取基準(2015年版)では、そのなかで、エネルギーと33種類の栄養素に限定して、摂取すべき量が定められ、その理由が書かれています。すると、2つの基本的な疑問が生まれます。「なぜ栄養素であって食品でないのか？」と「なぜ栄養素は33種類に限られているのか？」です。

まず、「なぜ栄養素であって食品でないのか？」という疑問にお答えしましょう。それは、人は(生物はすべて)、栄養素で生きているのであって、食品は栄養素を運ぶクルマ(車体)であるからです。ビタミンB₁という栄養素がありますが、ビタミンB₁は鶏肉から取っても豆腐から取っても、からだは同じようにビタミンB₁として利用します。つまり、からだにとって必要な(摂取すべき)量は、食品の量(たとえば野菜を1日当たり何グラム)ではなく、栄養素の量(たとえばビタミンB₁を1日当たり何ミリグラム)として決まります。そのために、食事摂取基準は、食事の摂取の基準と言いながら、食品ではなく、栄養素の量で定められています。

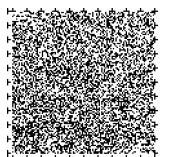
次に、「なぜ栄養素は33種類に限られているのか？」という疑問についてです。栄養素とは、「生物が代謝する目的で外界から吸収する物質」であり、さらに限定すれば「健康を維持するために食事から摂取する成分」であると考えられます。この定義を満たす栄養素はたくさんありますが、食事摂取量では、さらに、次の約束を設けています。「どの程度摂取すべきかの数値(摂取量)が明ら

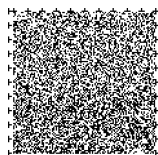
かになっているもの」です。この約束を満たす栄養素が33種類というわけです。なお、この数は時代によっても国によっても少しずつ異なっています。この理由は、その時代ごと、そして、国ごとに見解がやや異なるためと考えられます。

摂取すべきエネルギーや各栄養素の量は、性別や年齢によって異なります。したがって、摂取すべき量は、性・年齢階級別に定められています。さらに、からだの動かし方(身体活動レベル)によっても異なります。特にエネルギーはこの影響を強く受けます。したがって、摂取すべきエネルギー量は、性・年齢階級・身体活動レベル(3段階)別に摂取すべき量が定められています。また、妊婦や授乳婦のように摂取量に特別の配慮が必要な人たちがいます。そのために、エネルギーやたんぱく質、鉄などでは、妊婦や授乳婦向けに数値が決められています。

「摂取すべき」と言ってもその目的はひとつではありません。食事摂取基準では、エネルギーについては「体重を維持できる量」としていて、ひとつ(推定エネルギー必要量)だけですが、栄養素については、次の3つの目的を設定しています。ひとつめは、不足にならないためにこれ以上摂取すべき量、2つめは、過剰にならないようにこれ以上摂取すべきでない量、最後は、生活習慣病を予防するために食べたい量、です。それぞれに対して、推定平均必要量・推奨量・目安量(3つあり、それぞれ意味と利用目的が異なります)、耐容上限量、目標量という指標が定められています。

このように、食事摂取基準は、栄養素が33種類もあり、それらを摂取すべき量が、性・年齢階級別に決められていて、さらに、摂取すべき量が3種類にも分けられて決められているというわけですから、とても複雑で難解です。「簡単に書いてくれないとわからない」とおっしゃる方もみえます。でも、むずかしくてよいのです。無理矢理にむずかしく書くのはよくないことですが、正確で科学的な記述が求められるため、どうしてもある程度はむずかしくならざるをえません。食事摂取基準は、わが国の栄養の取り方の基本の基本を決めているガイド





ラインですから、これは仕方のないことでしょう。そして、すでに触れましたが、食事摂取基準は管理栄養士・栄養士を中心として、栄養学のプロ（専門職）が使うことを念頭に作られていて、一般の方々に直接の読者、利用者とは想定していません。一般の方々は、食事摂取基準を直接使うのではなく、食事摂取基準を参考にして作られた、一般向けのメッセージやことばを使うわけです。これは、たとえば、法律の文章はわたしたち法律のしろうとはにはむずかしくてうまく解釈できないけれど、法律によってわたしたちの生活が守られているのと同じことだと思えます。一方、管理栄養士・栄養士が、食事摂取基準をむずかしく感じたり、正しく解釈できなかつたり、正しく活用できなかつたりしたら、これはとても困ります。

3-2. 食事摂取基準の歴史

はじめに触れましたように、食事摂取基準は国民の健康を支えるために不可欠のガイドラインです。そのために、かなり前から国は類似のガイドラインを策定し、活用してきました。その歴史は明治20年（1887年）にまでさかのぼるとする考えがあります^(文献1)。しかしながら、当時は、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物に限られていました。その後、昭和16年（1941年）になると、厚生科学研究所国民栄養部が「日本人栄養要求量標準」を作成しています。戦後、昭和21年（1946年）になり、国民食糧及び栄養対策審議会資料として、ミネラルやビタミンがそれぞれ数種類含まれた現在の形に近いものが作成されています。そして、昭和34年（1959年）に「栄養所要量」という呼び方がはじめて用いられ、この呼び名が、1999年に策定された第6次日本人の栄養所要量まで続くことになりました。

ところで、経済成長後の日本は、栄養素の欠乏・不足だけでなく（それよりもむしろ）、複数の栄養

素が複雑に絡み合い、その発症に関与する生活習慣病の問題が大きくなってきました。ところが、「所要」は「必要」と同じ意味です。すなわち、「所要」という用語が時代にそぐわなくなってしまっていたわけです。そこで、2005年の改定をもって、食事摂取基準と呼び名が改められました。その後、2010年の改定を経て、来年度から5年間用いるものとして、今年4月に、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」が発表され、現在に至っています。

4. 日本人の食事摂取基準(2015年版)

4-1. 総論

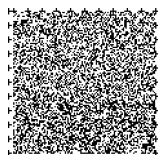
総論は44ページで、食事摂取基準（参考資料を除く）のわずか13%、参考資料まで含めば全体のわずか1割でしかありません。しかし、食事摂取基準を正しく理解し、正しく用いるためのすべてがこの総論のなかで記述されています。総論のなかで特に重要な部分として、目的、対象者、指標、活用の4つをあげたいと思います。上記の4つの重要部分を簡単に説明しましょう。

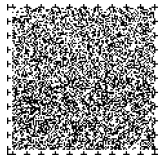
目的は、「健康な個人並びに集団を対象として、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すもの」です。これは2005年版以来変わっていません。対象者については「健康な個人並びに健康な人を中心として構成されている集団とし、高血圧、脂質異常、高血糖、腎機能低下に関するリスクを有していても自立した日常生活を営んでいる者を含む」とされています。基本的には2010年版の記述が踏襲されていますが、疾患のリスクを有する人やすでに疾患を有する人への活用も念頭に置いている点が特徴的だと思います。

食事摂取基準のコア中のコアが、「指標」で、栄養素については、すでに触れましたように、推定平均必要量、推奨量、目安量、耐容上限量、目標量の5種類です。エネルギーの指標は推定エネルギー必要量です。しかし、実際の栄養業務では、体重の変化が重要な指標であることが強調されています。これら定義の基本については2005年版以来あまり変わっていませんが、2015年版では定義の再整理がなされ、すっきりした感じを受けます。

参考文献（日本人の食事摂取基準（2015年版）からの引用については省略）

(1) 島藺順雄. 栄養学の歴史. 15.3 栄養所要量の策定. 朝倉書店. 初版第1刷. 1989: 182-5.





このなかの参考2 栄養素の指標の概念と特徴について表1に掲げておきます。

活用の基本はとても大切なところで、細かく説明されています。もっとも大切なのは、食事摂取基準の活用とPDCAサイクル(図1)(食事摂取基準としては、総論の図5)でしょう。大切なところは、食事摂取状況のアセスメントを行い、それに基づいて食事摂取基準を用いるとされている点です。この図を見れば、摂取すべきエネルギーと栄養素の量は、性・年齢などによって決まっています、それをそのとおりに食べるべきものではなく、食べる人(施設でいえば、施設利用者)の体格や健康状態、食事(栄養素など)の摂取状況を調べ、その結果と食事摂取基準で掲げられている各指標とを比較検討して、その情報に基づいて、ていねいに計画され、実施されるべきものであることがわかります。

4-2. 各論(エネルギー)

2015年版のエネルギーの章の特徴は、活用を強く意識して策定された点に尽きると思われます。最大の特徴は、栄養業務の現場においては、エネルギー必要量の測定や推定は極めてむずかしく、それを試みるのは実践的ではない、と記述してあることです。少し具体

図1 食事摂取基準の活用とPDCAサイクル

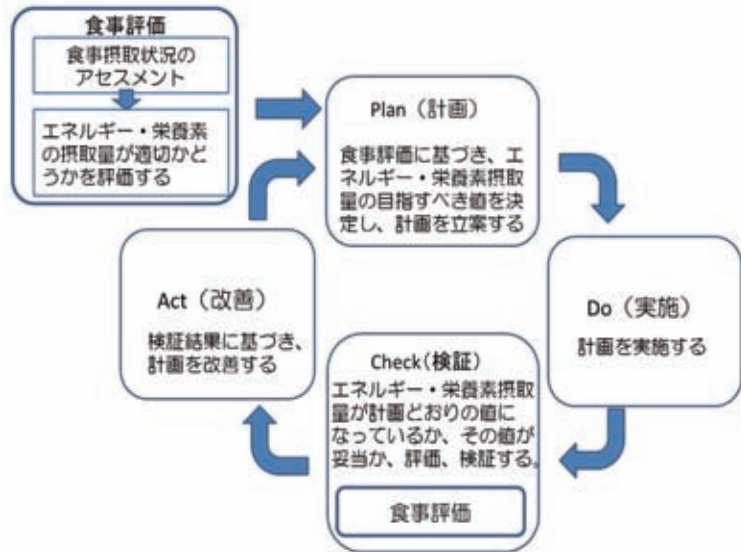
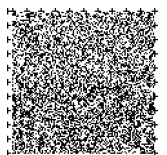
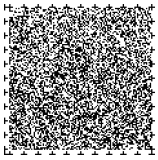


表1 (参考2) 栄養素の指標の概念と特徴 (16 ページ)

指標	推定平均必要量 (EAR)、推奨量 (RDA)、目安量 (AI)	耐容上限量 (UL)	目標量 (DG)
値の算定根拠となる主な研究方法	実験研究、疫学研究(介入研究を含む)	症例報告	疫学研究(介入研究を含む)
健康障害が生じるまでの典型的な摂取期間	数か月間	数か月間	数年~数十年
通常の食品を摂取している場合に対象とする健康障害が生じる可能性	ある	ほとんどない	ある
サプリメントなど、通常以外の食品を摂取している場合に・・・	ある(サプリメントには特定の栄養素しか含まれないため)	ある(厳しい注意が必要)	ある(サプリメントには特定の栄養素しか含まれないため)
算定された値を考慮する必要性	可能な限り考慮する(回避したい程度によって異なる)	必ず考慮する	関連するさまざまな要因を検討して考慮する
算定された値を考慮した場合に対象とする健康障害が生じる可能性	RDA付近、AI付近であれば、可能性は低い	UL未満であれば、可能性はほとんどないが、完全には否定できない	ある(他の関連要因によっても生じるため)
通常の食品を摂取している場合に対象とする健康障害が生じる可能性	ある	ほとんどない	ある
サプリメントなど、通常以外の食品を摂取している場合に対象とする健康障害が生じる可能性	ある(サプリメントなどには特定の栄養素しか含まれないため)	ある(厳しく注意が必要)	ある(サプリメントなどには特定の栄養素しか含まれないため)

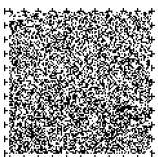




的にいえば、推定エネルギー必要量を個人に適用しようとする、エネルギー必要量の個人差が大きいために注意を要し、食事アセスメントで算出されるエネルギー摂取量は主に過小申告と日間変動のために使いにくく、性・年齢・身体活動レベルなどからエネルギー必要量を推定する式は、その推定誤差のために使いにくいと指摘されています。結局、もっとも信頼度が高く、かつ、実践的なのは一定期間を置いて体重を2回は測り、その差によってエネルギー必要量の過不足を推定することであると書かれています。一方、そもそもどのくらいの体位（ボディ・マス・インデックス：BMI）がよいのが問題です。これについては、体位と総死亡率との関連を調べた多数の疫学研究を参考にして、年齢階級ごとに、目標とするBMIの範囲を定めています。これらは2010年版には見られなかった記述であり、2015年版の特徴のひとつであるといえるでしょう。

4-3. 各論(栄養素)

栄養素については幸いエネルギーのような大きな改定は認められません。そのなかで注目されるのが、エネルギー産生栄養素バランスという章が設けられ、たんぱく質、脂質、飽和脂肪酸、炭水化物（アルコールを含む）にそれぞれ目標量が定められたことでしょう。これはいわゆる三大栄養素の摂取バランスのことですが、飽和脂肪酸（注：エネルギー産生栄養素バランス全体は1歳以上を対象にしていますが、飽和脂肪酸だけは18歳以上を対象としています）についてもここに掲げられていること、炭水化物にアルコールを含むことの2点から、三大栄養素ではなく、エネルギー産生栄養素という用語が使われたものと推測されます。注目すべき点が3つほどあります。ひとつめは脂質（総脂質）の目標量の上限が、2010年版までは25%エネルギーだったのが、30%エネルギーになったこと、ふたつめはたんぱく質に新たに目標量（13~20%エネルギー）が定められたこと、最後が、飽和脂肪酸の目標量がエネルギー産生栄養素バランスに含まれていることでしょう。一方で、2010年版



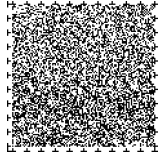
では目標量が定められていたコレステロールについては2015年版では目標量は算定されていません。ただし、コレステロールは制限する必要はないという意味ではけっしてないため、その理解には注意を要すると思われます。

また、カリウムや食物繊維の目標量が小児にも定められたなど、成人期からではなく、子どものころからの生活習慣病予防対策のために目標量の拡張が図られたことも今回の改定の特徴のひとつとしてあげられるかもしれません。しかしながら、幼児や乳児は自信を持って食事摂取基準を算定するために十分な研究や調査がそろっておらず、策定や算定に苦慮しているようすも読み取れます。今後の課題のひとつでしょう。

このほか、栄養業務に大きく影響すると考えられる部分としては、ナトリウムの目標量が、わずかですが、さらに下げられたことがあげられるでしょう。その目標量（食塩相当量：1日当たり）は成人では男性8.0g未満、女性7.0g未満とされています。しかしながら、これでも、日本高血圧学会や世界保健機関が推奨している値、それぞれ6g未満、5g以下よりも多いですから、更なるナトリウム制限に励まなくてはならないことには変わりはありません。

5. まとめ

食事摂取基準は、わが国の栄養や食事に関するすべての決め事の基本となるガイドラインです。したがって、管理栄養士・栄養士でなくても、食事摂取基準とは何か、どのようなものかの概略を知っておくと、食と健康を考え、実践するうえでとても有用な知識となります。当然ですが、管理栄養士・栄養士は、食事摂取基準の隅々まで知り尽くしていて、十分に活用できなければなりません。管理栄養士・栄養士や栄養に関連する業務に就いている人以外は、直接に用いるものではありませんが、人のからだは食べたもの（栄養素）できていることを今一度思い出していただき、そのもっとも基本的なガイドラインとしての『日本人の食事摂取基準（2015年版）』について、ご理解をいただければ幸いです。



社会保険 Q&A

(問) 障害厚生年金を請求したく年金事務所に相談に行きました。そこで、初診日が平成26年5月1日以降ならよいが、4月30日だと保険料納付要件から年金を請求することができないといわれました。

ということなのか、教えてください。

(答)

1. 障害厚生年金の受給要件

障害厚生年金は、次の三つの条件にすべて該当するときに受給することができることになっています。

(1) 「初診日」

あなたの障害の原因となった病気やけがの初診日が、厚生年金保険の被保険者である間にあること。

つまり、会社勤めをされている間に障害の原因となった病気やけがとなり、初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日を「初診日」といいます。

4月30日は、あなたが、まだ会社勤めをしていたときですから、この条件は満たしています。

(2) 「障害認定日」

障害の原因となった病気やけがによる障害の程度が、障害認定日に障害等級表の1級から3級までのいずれかの状態になっていること。

「障害認定日」とは、障害の程度を定める日のことをいいます。その障害の原因となった病気やけがについての初診日から起算して1年6か月を経過した日、又は1年6か月以内にその病気やけがが治った場合（病状が固定した場合）は、その日となります。

(3) 保険料納付要件

保険料納付要件を満たしていること。

これには、二つあります。

① 3分の2要件

基本的には、初診日の前日（あなたの場合は、4月29日）に、初診日の属する月の前々月までの被保険者期間のうち、国民年金の保険料納付済期間（厚生年金保険の被保険者期間を含みます。）と保険料免除期間を合わせた期間が3分の2以上ある必要があります。

② 直前1年間の要件

あなたは、会社勤めをされる前の3年間、国民

年金に加入されていましたが、保険料が納付されておりませんでした。それで上記①の要件には、該当しませんでした。

①に該当しない場合でも、初診日が平成38年4月1日前であって、初診日に65歳未満の場合は、初診日の前日（4月29日）に、初診日の属する月の前々月（2月）までの直近の1年間に、保険料の未納期間がなければよいことになっています。

あなたの場合、会社勤めを始めた平成25年4月から6月までの3月、他の会社に移って7月から26年6月までの12月、合わせて15月厚生年金保険料が納付されていますから、1年間満たしているようにみえます。

しかし、初診日の属する月（4月）の前々月（2月）まででみますと、3月と8月の合わせて11月となり、12月（1年間）を満たすことができません。このため、障害年金を請求できないということになります。

初診日が5月1日ですと、前々月の3月までで、3月と9月で12月（1年間）となり、保険料納付要件を満たすこととなって、年金を請求することができるところでした。

2. 国民年金保険料の納付又は免除を

障害年金に関しては、初診日の証明、保険料納付要件を巡って、請求すらできないことに会います。

年金というと、65歳からの老齢年金を思いがちですが、障害年金や遺族年金も支給されますので、保険料は、きちんと納付するか、免除の手続きを取っておいてもらいたいものです。

（回答：社会保険労務士 高橋利夫）

戸山サンライズ（通巻第263号）

発行 平成26年10月10日

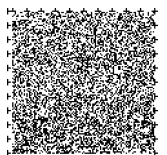
発行人 公益財団法人 日本障害者リハビリテーション協会 会長 炭谷 茂

編集 全国障害者総合福祉センター
〒162-0052 東京都新宿区戸山1-22-1

TEL. 03(3204)3611（代表）

FAX. 03(3232)3621

<http://www.normanet.ne.jp/~ww100006/index.htm>



職員の福利厚生はおまかせ!

新規会員募集中

豊富な
サービス
メニュー

ソウェルクラブ “クラブオフ”

全国75,000か所以上の
各種施設が優待料金。

- ホテル・リゾート ● ライフサポート
- レジャー ● ビューティー&スポーツ
- 映画

生活サポート

- 特別資金ローン
- ソウェル保険(団体生命・積立)
- ソウェル保険(傷害・入院・がん)
- ショッピング 他

地域(都道府県)サービス

- 会員交流事業
(日帰り・宿泊旅行、観劇・コンサート、
テーマパークツアー、
スポーツ大会、テーブルマナー 他)
- 地域開発メニュー
(宿泊、リゾート、レジャー施設割引 他)

トラベル&スポーツ

- 全国提携宿泊施設
- テーマパーク
- 国内・海外パッケージツアー
- レンタカー
- スポーツクラブ
- スクール 他

各種情報提供

- ホームページ
- ハンドブック ● 情報誌
- オリジナル手帳の配布
- ソウェルクラブニュースの発行 他

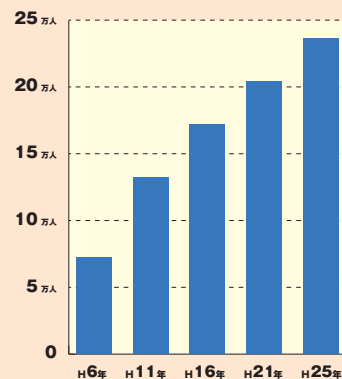
充実した基幹サービス

- 生活習慣病予防健診 1人 **4,120円**助成
- 健康生活用品給付 毎年 **1品** 贈呈
- ところとからだの電話健康相談 相談料・通話料 **無料**
- 各種お祝品贈呈
 - ・結婚お祝い **1万円**の商品券
 - ・出産お祝い **1万円**の商品券
 - ・入学お祝い **5,000円**の商品券
 - ・永年勤続 5、10、15、20、25、30年勤続 **5,000円～5万円相当**の記念品
- 万の際
 - ・会員死亡 **60万円**(就業中の事故… **180万円**)
 - ・配偶者死亡 **10万円**
 - ・高度障害 **60万円**、後遺障害 **3.6万円～120万円**
 - ・入院 1日 **1,000円**、入院中に手術 **5万円～20万円**
 - ・災害見舞金 法人 **20万円**、会員個人 **1万円**
- 資格取得 **5,000円相当**の記念品
- 各種講習会 受講料・教材費 **無料**
- 海外研修 費用の **半額程度**助成
- クラブ・サークル活動 1人あたり **1,000円**助成
- 指定保養所 優待料金+会員 **2,500円**引き
- 会員制リゾート 法人会員料金



平成25年度会員数

23.6 万人



ソウェルクラブ
Sowel
CLUB

ソウェルクラブの資料請求、加入のお申し込みは
社会福祉法人 福利厚生センター

<http://www.sowel.or.jp>
TEL ☎ 0120-292-711

詳しくは で または、お電話でお問い合わせください。
〒101-0052 東京都千代田区神田小川町1-3-1 NBF小川町ビル10階