

どんなときも折れない しなやかな暮らしのつくり方 ～コミュニティ・レジリエンスをつくる～



発行
静岡2.0

目次

1. はじめに - 冊子制作の思い -

2. レジリエンスとは

3. コミュニティ・レジリエンスの見方・考え方

- ・ キーワード1 「点から線へ」
- ・ キーワード2 「木も見て森も見る」

4. コミュニティ・レジリエンスの事例

- ・ 事例1 真野まちづくり推進会（兵庫県神戸市）
- ・ 事例2 ホテル観洋 阿部憲子さん（宮城県南三陸町）
- ・ 事例3 NPO法人青少年就労支援ネットワーク静岡（静岡県）

5. 対話してみよう

6. おわりに - みなさんへのメッセージ -

1. はじめに - 冊子制作の思い -

この冊子は、「私たちが社会生活をしていくうえで、どのような危機に直面しても、それらを柔軟に乗り越えていくにはどうしたらよいか？」ということ、みなさんと一緒に考えたいという思いのもと制作しました。

たとえば……。

私たちの町にやがてやって来るかもしれない自然災害。

そのとき、私たちは一体どのように乗り越えることができるでしょうか。

「いざ、となったら、お隣さんとしっかり協力しなくちゃ！」

「防災バッグ、用意してないなあ。」

「家族のことは第一に、必ず守りたい！」

「地域で行われている訓練に毎年参加しているから、少しは安心かも。」

「仕事に追われて、準備なんてできてないよ…。」

日々の暮らしの中で、みなさんも自分自身に問い、考えることがあるかもしれません。みなさんはどんな答えをお持ちでしょうか。

今、私たちが暮らしている社会は、いろんな要素が複雑に絡み合っているので、一つの災害が起こると、それに連なって、引きずられるようにいろんなダメージが起きま
す（これを「現代リスク社会」と呼ぶそうです。）。

東日本大震災時の原発事故もその一つです。

地震・津波被害に加えて、原子力発電所の破損により、被害の大きさは、何倍にも膨れ上がりました。

地震を例にとりましたが、実際に社会生活をしている中での「危機」は、地震災害だけではありませんよね。

急に仕事が無くなってしまふ、思わぬ病気や怪我をしてしまふ、知り合いが少なくなつて、なんだか寂しい…。私たちはこうしたことも「危機」だと考えています。

「危機」を柔軟に乗り越える際、「レジリエンス」の視点は、暗闇を照らす灯火のように私たちに大切なヒントをくれます。そしてこの冊子をきっかけに、みなさんがレジリエントな暮らしをつくっていくことに興味を抱いてもらえたなら、とても嬉しいです。

本冊子は、静岡2.0が理念や活動にも影響を受けてきた『協働知創造のレジリエンス一隙間をデザイナー』（清水美香、2015）を参考に制作しました。

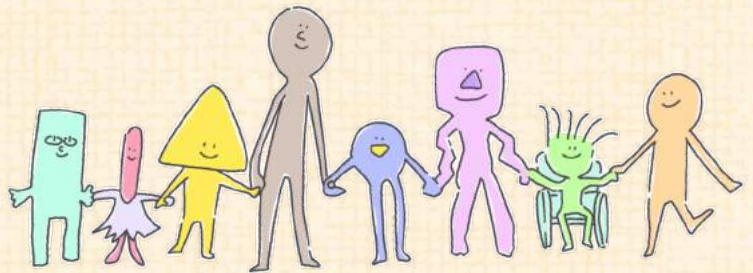
2. レジリエンスとは？

そもそもレジリエンスとはいったい何のことでしょうか。
レジリエンスは「回復力、弾力性、しなやかさ」などと訳すことができます。
下のキーワードとイラストを見て、もう少しレジリエンスのイメージを思い描いてみましょう。

レジリエンスをとらえる10の視点^(*1)



① 信頼



② 多様性



③ 柔軟性の積み重ね



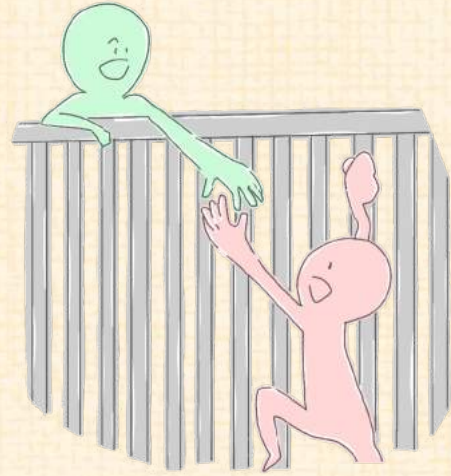
④ 深く沈んでも折れないこと、異なる軌道を通して跳ね返ること。



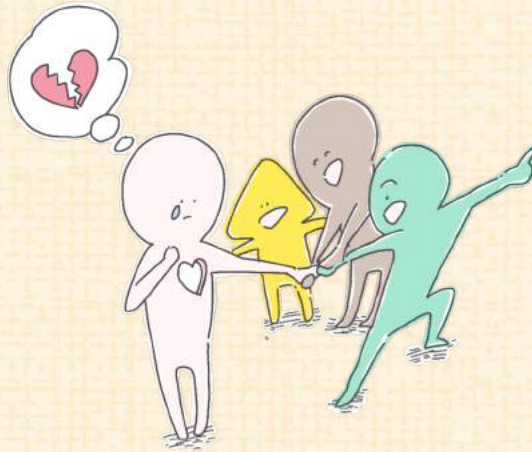
⑤ 自分の弱さ（社会で言えばリスク）を知っていること。



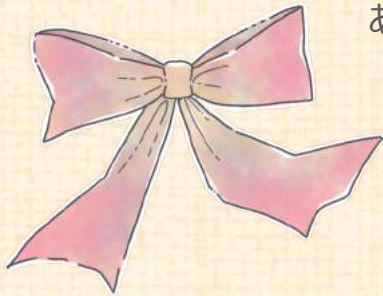
⑥ 危機を「機会」に変えること。



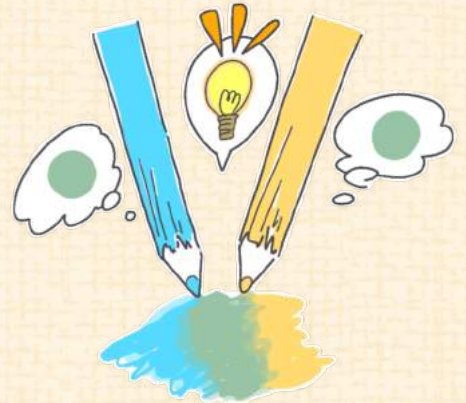
⑦ あらゆる既存の枠を超えること。



⑧ ないものではなく、
あるものに集中すること。



⑨ あらゆるものと繋がること。



⑩ 異なるものを組み合わせて、
新しいものに創りかえること。

これらの視点は、個人や組織が、危機（逆境やストレス）に遭遇したとき、そこから抜け出し、次に進むための貴重なヒントにもなりそうです。

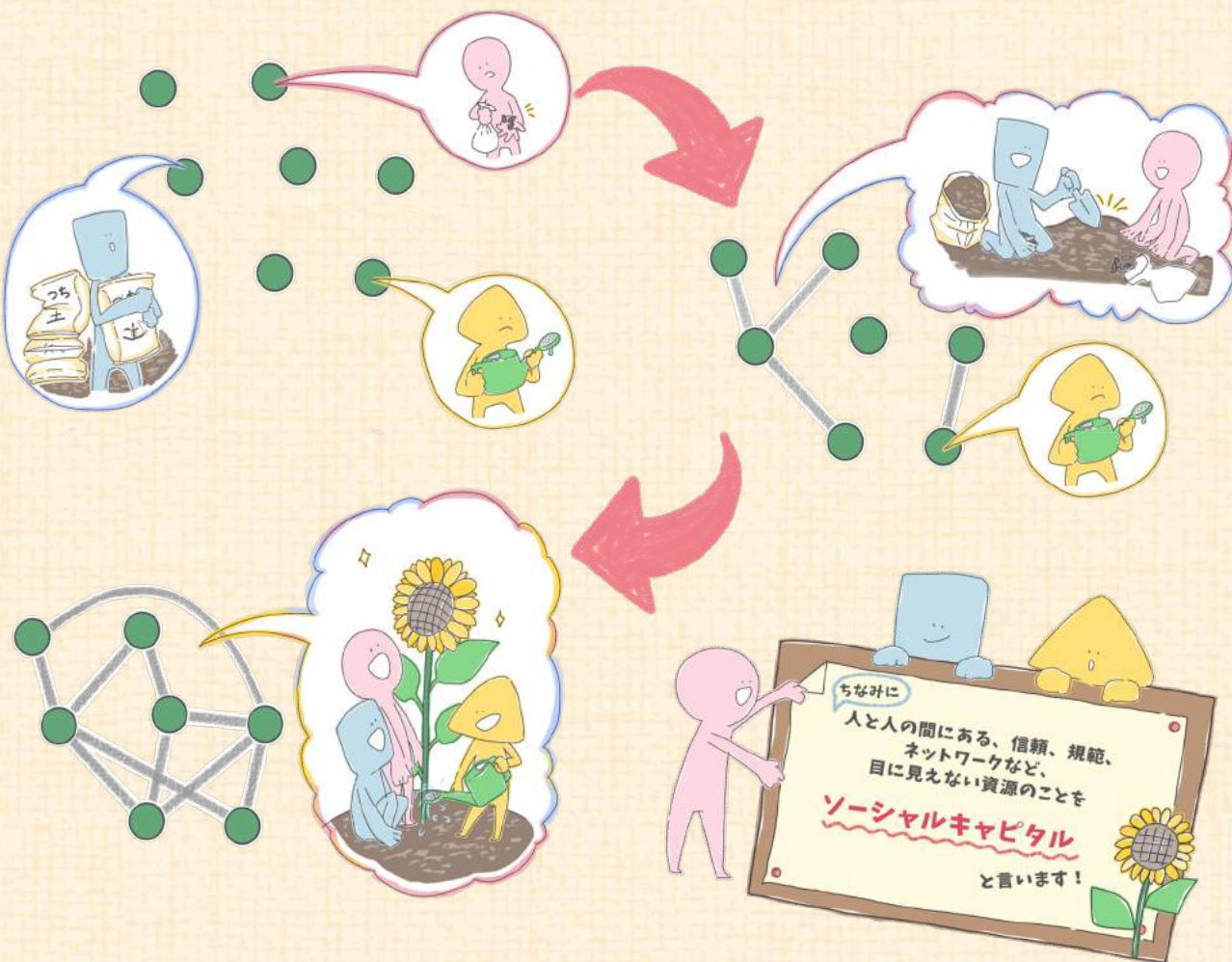
あなたの中にもレジリエンスの経験があるかもしれません。
近くの人と話してみましょう。

3. コミュニティ・レジリエンスの見方・考え方

コミュニティ・レジリエンスとは、地域のレジリエンス、つまり地域の回復力のことです。レジリエンスを高めるために大切な2つのキーワードからコミュニティを見てみましょう！

キーワード1「点」から「線」へ^(*2)

「点」とは情報や社会にある資源や、人、組織、知識、専門性などのことです。^(*3) レジリエンスを高めるには、社会の中でばらばらに存在しがちなこれらの「点」と「点」を、あらゆる方向から結ぶことが大切です。



「点」から「線」へという言葉は、それぞれの「点」が他の「点」とつながり「線」となることの大切さを示しています。例えば、1つの点で行うよりも複数の点をつないで一緒に取り組んだ方がスムーズな仕組みができたり、解決に近づくことができたりします。

キーワード2「木を見て森も見る」^(*4)

「木を見て森も見る」とは、詳細をしっかりと見る「虫の目」と、空から広い視野で全体を見る「鳥の目」の視点、常にこの2つの視点から問題を捉えることの大切さを教えてくれます。

木や森は、何を意味しているのでしょうか？

「木」は、私たち一人ひとりのことやコミュニティ、民間組織、政府、などの一つひとつのシステムのことです。「森」は、それらを全体として捉えたもの（システムズ）です。

例えば、あなたの住んでいる街という「木」の一本一本が集まって、静岡という「森」ができていると考えられます。または、あなたの住んでいる街を一つの「森」と考えると、街にある企業や行政、学校、自治会（町内会）などが「木」になります。何を「木」と考えるかによって、「森」にあたるものも変わってきます。そして、もちろんその逆も同じです。

「システム」と「システム」は離れていると機能しません。だからこそ、その隙間をデザインしていくことが、私たちの社会の問題解決の鍵になるのです。

もっと詳しく！

「木」と「森」の見方とはたらきかけ^(*5)

- ・ 「木」と「木」はそれぞれ独立して機能する必要があります。しかし、それと同時に、森全体が機能するためには「木」と「木」を繋げる「ハブ（hub）」による調整機能が欠かせません。
- ・ ①それぞれの木の機能、②それぞれの木を取り巻く環境の変化、③それぞれの木と木の中の「境界」を詳しく見て（分析し）、そして「木」と「木」を繋ぎ、「森」全体として機能していく必要があります。
- ・ 「木」と「森」を機能させるためには、「継続的にチェックして更新する」必要があります。

*4 『協働知創造のレジリエンス』（清水、2015）p38より抜粋

*5 『協働知創造のレジリエンス』（清水、2015）p39「システムズ・アプローチ」より引用



●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●
考えてみよう・話し合ってみよう

- ◆ あなたの身の回りにある「木」、「森」はなんですか？
- ◆ どんなもの・人・行動が「ハブ (hub)」になるのでしょうか？

4. コミュニティ・レジリエンスの事例

コミュニティの中にレジリエンスがどのように現れるのか、事例を見てみましょう。

事例1 真野まちづくり推進会（兵庫県神戸市）

神戸市長田区真野地区は、神戸市兵庫区に隣接する長田区南部に位置し、海岸線を埋め立てた工業団地を含む住工混在の下町です。真野地区まちづくり推進会は、行政のサポートを受けながら住民主体のまちづくりをしていくための組織です。

まちづくりの原点は、1965年頃に始まった公害追放運動と環境保全活動でした。住民大会を開き、公害企業との交渉、地道な清掃・緑化運動を重ねて、ついには神戸市全体の公害防止協定の実現にまで至りました。

これをきっかけに、鍵っ子教室の開催や、独居高齢者の訪問、入浴・給食サービスなど、身近な課題を自分たちで補い合う活動が次々と広がりました。

1970年からは都市改造（ハードの改善）を検討する会議が始まり、1980年の真野地区まちづくり推進会の発足以降は、神戸市の支援を受けながら、さまざまなまちづくり事業が展開され、東京を中心とする学者・建築家など専門家グループともネットワークができました。こうして、真野地区は住民同士はもちろん、行政、企業、大学との連携も豊かなものになりました。

その最中、1995年に起こった阪神・淡路大震災で、真野地区も大きな被害を受けます。全半壊家屋58%という深刻な事態の中、住民たちは自主的に協力し、瓦礫からの救助や活動などを行いました。中でも注目されたのが消火活動です。真野地区では10時間燃え続けた火災を地元消防団、企業の自衛消防団、住民の力でくい止め、近隣の地区比べて火災被害を最小限にとどめました。火災現場から200メートル離れた銭湯の残り湯を住民がバケツリレーで運んだことは、長年語り継がれています。これは日頃の交流や支え合いがなければ、成し得なかったことでしょう。



震災直後の真野地区



真野地区防災訓練にてバケツリレーの様子

震災直後から、16自治会長と避難所責任者（真野小学校）、有志で真野災害対策本部を設置し、区役所との情報や物資の行き来を円滑にするなど、他にはない取り組みが見られました。まちづくり推進会は、住民に必要な情報を届けるために広報誌を作成して配布するなど、まちの調整役として機能しました。

これまで地域と連携してきた企業からは体育館を開放するなどの柔軟な協力があり、建築関係の専門家や大学からは専門知識を活かしたサポートがありました。



震災直後、真野地区での配給の様子

結果的には、約40年にわたるまちづくり活動によって、人と人とのつながり（コミュニティ）が普段からつくられてきたことが、真野地区の迅速な復旧・復興活動につながりました。まちづくりの中でつくられてきたコミュニティは防災のための組織ではありませんでしたが、地域がお互いに助け合う自助の心を持ったコミュニティこそ「災害にも強かった」のです。

その後、2006年には、真野地区に暴力団の事務所が進出してくるという事件が起きますが、すぐさま住民決起集会が行われ、毎晩のパトロール、訴訟（費用には700万円の寄付が集まった）、警察および議員への働きかけの結果、11ヶ月で法的措置により、暴力団を追放することに成功しました。

ポイント

- レジリエンスを活かした取り組みが行われるたびに、地域のレジリエンスが高まっていったんですね。
- 住民や地元企業が地道なつながりをつくりながら、行政や建築家・大学など専門家グループとも関係をつくってきたことが、「木も見て森も見る」復旧・復興活動につながっていますね。

● 事例2 ホテル観洋 阿部憲子さん（宮城県南三陸町）（*6）

震災直後の2011年5月より、誰に依頼されたわけでもなく、自ら町に申し出て、経営している旅館を二次避難所（仮設住宅に入居できるまでの間、一時避難所での厳しい生活環境を改善することなどを目的とするもの）として、数か月間で数百人の地元の人々を受け入れました。また、スペースや食事も提供にとどまらず、地域コミュニティの人々を巻き込んだ企画を行い、2011年から2013年の間に600回を超えるプログラムやイベントが開催されました。

数々の企画のなかには、子どもたちのための無料のそろばん塾や英語を学ぶ機会などもありました。英語教室は、外部のボランティア団体の協力で実現しました。さらに、様々な教科を学ぶことができるいわゆる「寺子屋」や談話室、コンサート、図書室などもホテル内に設けました。こうした取り組みの背景には、「将来、南三陸町を支える子供たちが震災後も地元に残って元気に育ってほしい」という願いがあったそうです。

また、阿部さんの目は旅館にとどまらず、外にも向けられました。もともと車での移動が主な地域でしたが、津波により自家用車が流されてしまい、特にお年寄りたちは日常生活の暮らしを続けるのに移動手段がなく困っていました。そこで、旅館から無料で巡回する「ぐるりんバス」を走らせるシステムを提案したのです。バスは予約制で、約60か所に停車し多くの人の助けになりました。できることから、まずやってみるといふ姿勢が、問題解決の糸口となり、人々を繋ぎ止めたのかもしれない。

阿部さんの取り組みでもう一つ、町や町の人たちへの思いが垣間見えるものがあります。それは「南三陸てん点まっぷ」の制作です。仲間を15人集めて、震災後から再開している店舗や事業所の所在地を調べ歩き、一つ一つを地図上に表し、ばらばらになっている70件もの店と店を繋ぐマップを1か月半かけて作りました。地図に載っているお店にいくと、マップにハンコを押してもらえるのですが、このハンコが押された地図をお客さんが持って、ほかのお店にいくと、その店主は、ほかのお店が無事に運営できていることを知ることができるという仕組みになっています。これによってばらばらの情報を一つにまとめ、人と人を繋げる役割も担い、南三陸町の店舗や事業所の活性化に繋がりました。



ポイント

- ・ 次世代のことも考えたり、その土地で暮らし続けることを支える取り組みをすることは、個人のレジリエンスも地域のレジリエンスも高めることにつながりますね。
- ・ まさに具体的に点と点を繋げて線を作っていく取り組みですね。地域を自然と「木を見て森も見る」視点で見ていることが伝わってきますね。

*6 『協働知創造のレジリエンス』（清水、2015）p141,p142より引用

● 事例3 NPO法人青少年就労支援ネットワーク静岡（静岡県）

青少年就労支援ネットワーク静岡は、2002年から（NPO法人認証は2004年）静岡県内で、働きたいけれど働けない人たちの就労支援を行っています。しかし、その活動の目的は単なる仕事紹介ではありません。「仕事に就くことを支援するのではなく、働き続けることができる人生に寄り添う」ことを目的に掲げ、働く喜びを分かち合える、助け合いの社会をつくることを目指しています。具体的には、一般市民のボランティアが同じ地域の若者一人ひとりに寄り添い、伴走型の就労支援を行っており、このスタイルは「静岡方式」と呼ばれています。



理事長 津富宏さん

「静岡方式」の就労支援は、静岡県立大学の学生が企画するコミュニケーションセミナーや就労体験受け入れ企業の説明会・面談会から始まり、就労体験がスタートします。その後、1人につき数人の地域のボランティアサポーターが応援団となり、半年間の伴走支援が行われ、最後に報告会があります。こうした活動が1年に2期、設立以来、毎年行われています。

報告会の後もメールで連絡を取り合ったり、休日にはサポーターの家に若者たちが集まったりして、常に気軽に話ができる「人と人としての関係」が続いていきます。就職後も、サポーターが職場とも話すこと、若者が孤独にならないこと（話ができること）、時には「やめてもいい」ということを大切にしており、ゴールが就労にとどまらないことがよくわかります。

一貫して大切にされているのは、誰もが元来レジリエンスを持っている（困難を乗り越えることができる）と、周囲が想定して行動することです。そのように想定することで、それが実現していくのです。

また、一人ではできない就労支援も、地域の様々な要素がつながりあって実現します。そうしたつながりによる就労支援を続けることで、地域のほうも本来持っている強みが引き出されます。若者の就労支援そのものは次世代を育てることにとなり、いずれは良い地域を引き継ぐことにつながります。社会的排除（孤立化、無縁化）を乗り越えるために、地域の再組織化（つながり直し）を図る「静岡方式」の就労支援は、同時に地域づくりの役目も果たしているのです。



ポイント

- 1人の困りごとに複数の人が関わるようになり、状況が良くなっていく過程は、まさに「点」から「線」への取り組みですね。
- 個人（木）が持っているレジリエンスを引き出すことが、地域（森）のレジリエンスを引き出し、高めることにもつながっているのですね。

5. 対話してみよう

コミュニティ・レジリエンスを高めるヒントは、私たちの身近にあります。また、すでにコミュニティ・レジリエンスを高める行動をしている人もいるかもしれません。自身を振り返り、他の人の経験を聞き、対話をするなかで、レジリエンス、そしてコミュニティ・レジリエンスについて、さらに考えてみましょう。

問い1

身の回りで起きたこと、経験してきたこと、または仲間との取り組みをレジリエンスの視点から振り返ってみて、これは「レジリエンスと関係ありそうだ」、「こういうことはレジリエンスからかけ離れているなあ」と思う経験はありますか？

問い2

レジリエントな人や地域とはどんな特徴をもっていると思いますか？
思いつくイメージをたくさん出し合ってみましょう。

問い3

レジリエンスをコミュニティまたは地域で育てていくために、こんなことをしてみたらどうか？という提案はありますか？

これらの問いは、皆さんのコミュニティや地域で活用していただけたら幸いです。また、静岡2.0がワークショップを実施することもできます。ぜひお声がけください。

6. おわりに



監修 清水美香 先生 (京都大学 総合生存学館 特定准教授)

この冊子で伝えていただいているように、「レジリエンス」は、人・自然・社会のどのレジリエンスかによって、またそのときの状況によって、回復する力、変化する力、しなやかさ、柔軟な器量……など、訳語も変化します。言い換えれば、レジリエンスは、他に置き換えられ得ない言葉だということもできます。

1つはつきり言えることは、全ての人、コミュニティ、地域、自然は生まれながら又は本来、レジリエンスをもっているということです。さらに、そのレジリエンスは、内からも外からも、育てることができる一方で壊されることもあるということです。壊されないようにするには、レジリエンスを育む環境が必要であり、それは一人によって成しえず、様々な人や自然や物事との関係性を通してこそ、育まれます。だからこそ、より多くの方々に、このレジリエンスを頭だけでなく体感していただくことが大切です。この冊子は、そのレジリエンスを育む方法を示唆してくれるものと思います。レジリエンスの一つ一つの要素をとれば、当たり前のことと思われるかもしれませんが、しかしその様々な要素を繋ぎ合わせ、織りなしていくプロセスにこそ、レジリエンスの本質があります。

レジリエンスを静岡で育むために取り組まれている静岡2.0に敬意を表します。静岡に既にあるレジリエンスの種を育て、花を咲かせ、逆境に遭っても、多くの地域の人々と幸せを共有し、それを追究するために、活動を続けていけると信じています。私は京都からですが、そのプロセスをこれからも応援していきたいと思います。



静岡2.0世話人 津富宏 先生 (静岡県立大学国際関係学部教授)

レジリエンスは、点から線を、そして、線から面を構成する、新たな自己組織化（システムづくり）によって高まる。また、レジリエンスは、木と森という比喩にあるように、入れ子型の同型構造としてこの社会を捉える、ミクロ・メゾ・マクロレベルにかかわらず適用可能な「万能な」概念である。レジリエンスを大切にしたい、ミクロ（個人）、メゾ（地域）、マクロ（社会）の自己組織化は、相互にレジリエンスを強化しあい、「自助・共助・公助」の分担論を超える。

経済成長を志向することが、環境の破壊、格差の拡大、他者に対する不信などをもたらすことが明らかになった今、私たちの未来のシステムづくりを導くのがレジリエンスである。「いつも心にレジリエンスを」。

編集後記

私たち静岡2.0は、静岡にレジリエンスを高める活動をたくさん生み出して、静岡をレジリエントな地域へ育っていくことを目指しています。地域で起こる困りごとや、やがて来る自然災害などの未来を想像すると、一体なにができるだろうと考え込むこともあります。 「まずは自分にできる身近なことから始めよう」、「多様な人とゆるくつながろう」というのが私たちの考えです。

しなやかで力強く、あらゆる人が力を合わせて困難を乗り越えることができる、そんなレジリエントな地域をつくっていきたいと考えています。

さまざまな困難が起きるこの時代を生きていく際、レジリエンスの考え方は、杖のように、私たちを支えてくれることでしょう。本誌に掲載したレジリエンスの考え方は、ほんの一部です。興味を持っていただいた方は、ぜひ私たちにご連絡ください。私たちと一緒にレジリエンスを学び、レジリエントな地域づくりをしていきましょう。どんな人もどんな地域もレジリエンスを持っています。それを育てていくのは、私たち一人一人です。

末筆ではございますが、本誌の制作にあたり非常にご協力いただきました真野地区自治連合協議会 会長 清水光久様、清水美香先生、折々でアドバイスをくださった津富宏先生に、心より感謝申し上げます。

参考文献

『協働知創造のレジリエンス ― 隙間をデザイン』

2015年3月31日 初版第一版発行

清水美香 著

出版元 京都大学学術出版会

『協災害復興におけるソーシャル・キャピタルの役割とは何か：地域再建とレジリエンスの構築』

2015年4月30日 初版第一版発行

D・P・アルドリッチ (著), 石田 祐 (翻訳), 藤澤由和 (翻訳)

出版元 ミネルヴァ書房

発行年月日：2021年3月

発行者：静岡2.0

監修：清水美香（京都大学 総合生存学館 特定准教授）

連絡先：from.shizuoka2.0@gmail.com

レジリエントな地域づくり 参加してみませんか？



私たち静岡2.0は、2011年に起きた東日本大震災をきっかけに発足しました。

「ありえない」と思っていたことが起きてしまう現実から

「自分たちにもできることはないか」

と思った時に東北や各地の方々から

教えていただいたのが

「日常のつながりの大切さ」でした。

私たちは色々な人がつながることを大切にしています。

各地域に住む誰もが楽しみながら

知り合いを増やす場として「ひろば」を、

あらゆる立場の方が集い、新たな連携・協働を

生み出す場として「フォーラム」を定期的開催しています。

私たちが暮らす静岡が、どんな困難に直面しても自然と助け合い、
しなやかに乗り越えていける、

そんな地域になっていくため日々活動しています。

そんな場づくりや勉強会などを一緒にやってみませんか？

ひとつひとつのことは小さなことですが、今後も積み重ね続けます。

ぜひ色々な立場や関わり方で、一緒に静岡をレジリエンスの備わった地域にしていきましょう。

みなさんとつながることを楽しみにしています。



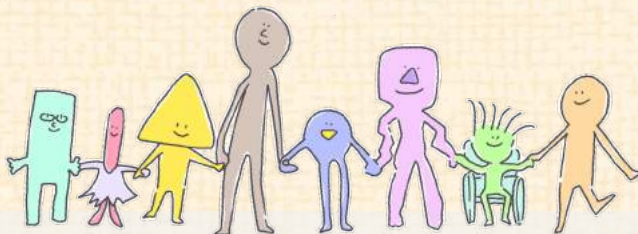
参加の場はいろいろ！

ひろば

フォーラム

読書会

勉強会



静岡2.0

E-mail : from.shizuoka2.0@gmail.com

<https://www.facebook.com/Shizuoka2.0>

