

いろはカルタ養生訓

大学の知と市民の力で完成！健康な生活に導く現代版養生訓



「薬より 食事に優る ものはなし」—これは、「いろはカルタ養生訓」の冊子に収められた一句。薬と食事は同じ効果を持つという、東洋医学の「薬食同源」の考え方を表しています。この冊子を制作しているのは、千葉大学環境健康フィールド科学センターで「食」や「健康」をテーマに学んだ市民有志。大学の「知」を市民が学び地域に還元するという、柏の葉キャンパスエリアを象徴するこのプロジェクト。冊子は完成間近です。

学びの成果を地域へ

2010年1月23日。千葉大学が開講している市民学習プログラム「千葉大学 柏の葉カレッジリンク・プログラム」は、2009年度後期コースの最終日を迎えました。テーマは「健康と食に関するライフスタイルを考える」。鍼灸や漢方、薬膳、予防医科学などについて全6回の講義で学んできました。

最終回となるこの日、受講生の中川恵一さんが「これまでの講義の内容を養生訓カルタにして、地域に広く伝えよう」と提案。ここから、1年以上に及ぶ「いろはカルタ養生訓」の制作が始まりました。

養生訓とは、江戸時代の儒学者・貝原益軒によって著された、健康的な暮らし方についての解説書のこと。「いろはカルタ養生訓」は、その現代版として市民の実生活の中で健康に役立つ内容を目指しました。

市民と大学の混合チーム

制作委員会のメンバーは、中川さんの提案に賛同して集まったカレッジリンク修了生5名に、カレッジリンクのコーディネーターを務める野田勝二・千葉大学助教が加わった6名。

まず始めたのは、読み句の作成。これまでの講義内容を思い出しながら、「い」から「す」までいろは歌に合わせて句のアイデアを出していきます。

会社勤めの人も参加できるように会議



カレッジリンク・プログラムで、いろはカルタ養生訓の制作を提案する中川さん(左)。この提案に賛同した人々によって、翌月には6名の中心メンバーからなる制作委員会が立ち上がった。

は通常19時～21時に設定。毎月2回ほどの会議では、議論が白熱して気付けば23時を回ることもしばしばだったとか。

会議を進める中では、句の内容が分散すぎて全体の趣旨がぼやけてしまうことも。「一度決まった句でも、駄目だと思ったら何度も仕切り直して考える柔軟さがよかった」とメンバーの岡安みね子さんが振り返るように、皆が納得いくまで何度も検討を続け、半年以上かけて44の読み句が完成しました。



500以上のアイデアから44句に厳選した読み句に合わせ、絵札の制作も始まった。鴨浜祥之さん、河合都志子さんが中心となり、納得行くまでイラストレーターと調整を重ねた。

いろはカルタ養生訓

専門家の力も活用

読み句が完成した8月以降、実際に市民に配布する方法の検討が行われました。当初は文字通りカルタの制作を予定していましたが、印刷費のコストと使いやすさを考慮して、冊子での発行に変更。

それでも親しみやすいカルタのスタイルは残し、絵札としてイラストを付けることに。イラストは、Twitterなどインターネットを駆使して一般公募。千葉大学デザイン科の学生など7人のイラストレーターが名乗り出ました。イラストによって読み句の意味を直観的に理解できるようにし、またそれぞれ絵のタッチが異なるイラストレーターを参加させることで、飽きることなく読み進められるように工夫しました。

さらにメンバーが口をそろえて「素晴らしい」というのが、千葉大学による解説コメント。前学長である古在豊樹・名誉教授をはじめ総勢11名の千葉大学の研究者が、一句一句にその背景となる学術的な解説文を寄せました。読み句にイラスト、解説が加わることで、一冊の本として

読み応えのあるものに仕上がっています。

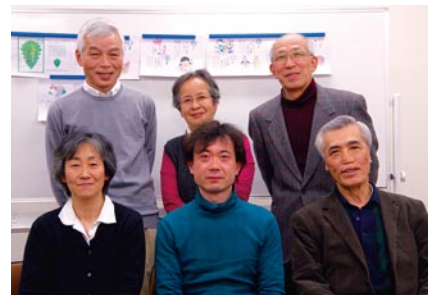
資金の壁を乗り越え、完成

最後に待ち構えていた壁は、資金集めでした。目標の2000部発行にかかる費用は、およそ50万円。そのすべてを、地域の企業や個人からの協賛金でまかないました。

資金集めなどの経験はなく苦戦する中、メンバーのひとり、市役所勤めで地元企業とつながりの深い富沢裕一さんを中心に、全員が街に出てお願いに奔走。カレッジリンクを修了した他の仲間など個人からの寄付も集まり、2010年の年末にはなんとか目標金額に到達しました。

こうして完成した「いろはカルタ養生訓」は、2011年4月下旬に発行予定。一部300円で販売するほか、病院や薬局、公共機関には閲覧用に布置されます。販売方法などの詳細は、決まり次第カレッジリンクのWEBサイトで報告されます。また今後は、本物のカルタを作ってカルタ大会を開催することも検討中。

養生訓を生みだしたカレッジリンク・



制作メンバーの皆さん。富沢裕一さん（左後）、河合都志子さん（中後）、嶋浜祥之さん（右後）、岡安みね子さん（左前）、野田勝二先生（中前）、中川恵一さん（右前）。

プログラムも、2011年度コースが5月よりスタートします。こちらも、テーマや応募方法など、詳細はWEBサイトに掲載されます。

「いろはカルタ養生訓」に関するお問い合わせ先
[MAIL] clink_yojyo@yahoo.co.jp
[WEB] <http://www.h.chiba-u.jp/hortfarm/noda/karuta.html>

「千葉大学柏の葉カレッジリンク・プログラム」に関するお問い合わせ先
[TEL] 04-7140-9686(柏の葉アーバンデザインセンター)
[MAIL] c-link@udck.jp



中川 恵一 氏
いろはカルタ養生訓冊子制作委員会 代表
千葉大学 柏の葉カレッジリンク・プログラム2009年度後期専門コース 修了生

キーパーソン・トーク

カレッジリンクで学んだことをカルタにまとめようと提案したのは、まずは自分たちが学んだことをしっかりと理解したいという思いからでした。全6回の講義はとても面白かったのですが、ただ参加しているだけではなかなか身に付きません。学んだことをもう一度全部おさらいしながら、さらに形に残るものにまとめて他の人にも広めていければよいと思ったのです。

養生訓の作成では、日常に役立つことを意識しました。せっかくの知識も、実践に結びつかなければ意味がありません。例えば私自身、もともとは塩っ辛い食事が好みだったのですが、皆で作った「うまいぞ しっかり 出汁をとれ」という句を覚えて以来、出

汁をとって塩分を控えた食事を続けています。

このプロジェクトを通じて一番嬉しかったことは、制作メンバーによりチームワークができたこと。それぞれの得意分野で貢献しあうことで、互いにより刺激を与えることができました。カレッジリンクに参加するまでは見ず知らずの人でしたが、今ではとてもよいコミュニティになっています。

養生訓の中に「よりよい暮らしに 知の刺激」という句があります。街には様々な娯楽がありますが、私にとって最も刺激的な娯楽は、カレッジリンクのように知的好奇心を満たしてくれるものです。千葉大学、東京大学が近接する柏の葉キャンパスエリアは、その意味でとても恵まれた環境にあります。「いろはカルタ養生訓」を読んだ多くの人が、これをきっかけとしてカレッジリンクにも参加し、一緒に学びあえる仲間になってくれたら嬉しいです。

□編集後記□

「カレッジリンクで市民科学という言葉を知ったが、市民科学を実践するとはこういうことかなと思った」とは、制作メンバーのひとり嶋浜さんの言葉。今回の取材では、まさしく「市民の力」を実感しました。今後も第2第3のプロジェクトが生まれてくることを、期待しています。(蛭川)

●このニュースレターに関するお問い合わせ先

柏の葉アーバンデザインセンター (UDCK) 広報担当 小林、蛭川
〒277-0871 千葉県柏市若葉184-1柏の葉キャンパス149街区13
TEL 04-7140-9686 FAX 04-7140-9688
E-MAIL ma-kobayashi@udck.jp WEB <http://www.udck.jp>

柏の葉
アーバン
デザイン
センター

UDCK