

非言語コミュニケーション・プログラム

“ふれあい囲碁”^{いご}を 使ってみませんか



世界中のあらゆる人が参加できるゲーム形式のプログラムです。

ふれあい囲碁を活用した地域づくりガイドブック

『生きているだけでも、
みんなに元気を与えることができるんやなあ』

生きる気力を失いかけた年配の女性が、ふれあい囲碁を体験したときに、ふと漏らした言葉です。

身体が思うように動かなくなり社会からも閉ざされ、もう人の役には立たないと言っていたその人の顔が、赤味を帯び、手の温もりを感じ、笑顔が戻った瞬間を今でも忘れられません。

活動を通し、たくさんの方の『生きる喜び』に触れてきました。

いろいろな人と出会います。
人それぞれの考え方があることを知ります。
あるがままに存在すること、
互いに助け合えること、
人とかかわる『心地良さ』を学びます。

言葉にならない境地、言葉で説明できない感覚に包まれます。

内なる「知恵」を導きだしてくれる、ふれあい囲碁です。

もくじ

第1章 ふれあい囲碁とは……

- 1. 共通点は何でしょう？ P3
- 2. あらゆる人が同時に参加できる P4
- 3. “居心地の良い距離感”を生み出す P4
- 4. 簡単なゲームを使って P5
- 5. ふれあい囲碁の効果 P6

第2章 大分県内の歩み

- 1. NPO法人へ P9
- 2. スタッフからのメッセージ P10
- 3. 活動紹介 P12
- 4. 助成事業（ふれあい囲碁を活用した地域づくり推進事業） P14

第3章 各地の実践現場から

- 1. 国境を越えて（鳥取県米子市） P20
- 2. 公民協働の先進地で（長野県茅野市） P21
- 3. まちづくりは人づくりから（山形県遊佐町） P21
- 4. ふれあい囲碁の“原型”（静岡県富士市） P22
- 5. 地域づくりへ（千葉県柏市） P23
- 6. 実践レポート（千葉県柏市/石川県小松市） P24

第4章 ふれあい囲碁を実践してみる

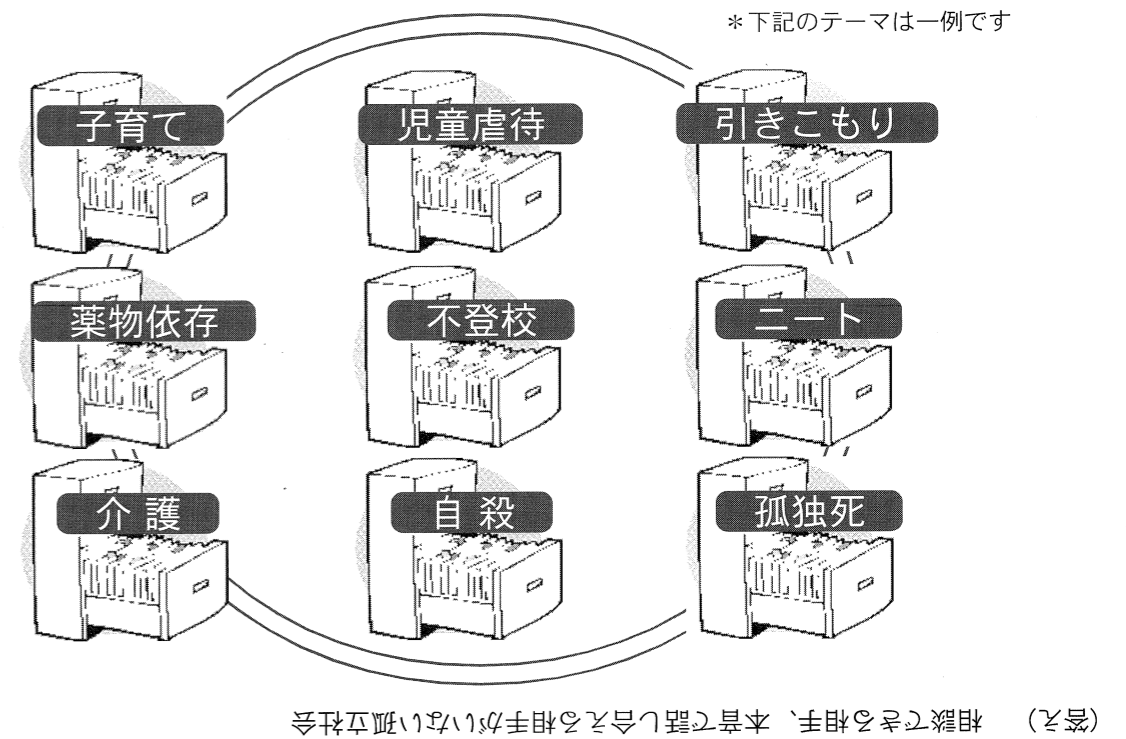
- 1. 基本的な流れと考え方 P28
- 2. 関係づくりの工夫 P29
- 3. ふれあい囲碁の実践区分 P30
- 4. 道具あれこれ P31

- ふれあい囲碁を活用した地域づくり推進事業 実行委員会委員 P32

いご
第1章 ふれあい囲碁とは……

1. 共通点は何でしょう？

初めにクイズです。下の引き出しの中に、さまざまな社会問題についてテーマごとに記録されたファイルが入っています。さて、それぞれのテーマに共通するものがあります。それは何でしょうか。



いま私たちの生きる社会は、豊かなモノに恵まれている反面、人と人との絆が失われ、多くの人々が孤独と不安のなかで日々の生活を続けています。そのことが背景となって、さまざまな問題の発生に結びついています。

これまで私たちは、何か問題が起きると、そのたびに個別の対応をしてきました。たとえば子どもの連れ去り事件が起きると、保護者や地域住民が防犯ボランティアとして街頭に立ち、登下校の子どもたちを見守る、といった対応が図られます。

こうした緊急時の対応も必要なことなのですが、実際の様子をよく観察すると、こうした活動は、地域のごく限られた有志によって、かろうじて支えられている、という現実が浮かび上がってきます。地域によっては、『良かれ』と思ってボランティア活動に参加するものの、止めどなく発生する社会問題に対応していくうちに、身も心も疲れ果ててしまうという深刻なケースがあります。

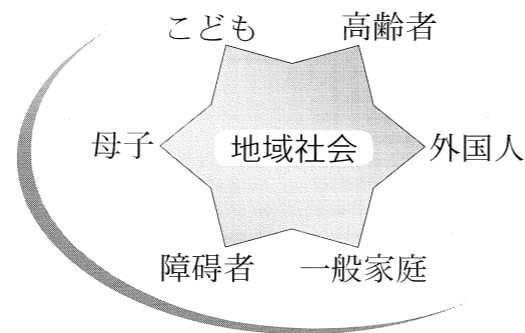
ところが、私たちが心の底から求めているのは、問題が発生したときの“対症療

法”ではなく、問題が起きない、あるいは起きにくい社会ではないでしょうか。いわば、社会の“体質改善”です。

(それが出来るぐらいなら、だれも苦勞^{あきら}はしない)と諦めている人は多いかもしれません。実際、具体的な方法がなければ理想論で終わってしまいます。そこで、具体的な方法のひとつとして提案しているのが、「ふれあい囲碁」と呼ばれるコミュニケーション・プログラムの活用なのです。

2. あらゆる人が同時に参加できる

私たちの生活の場である地域社会には、様々な人が住んでいます。そして、子育てや介護など、対象者別にさまざまな支援活動が展開されています。ところが、対象者を分けることが当たり前になってしまうと、「地域社会には、さまざまな人が混じり合っ



て、いっしょに住んでいる」という意識が薄れてしまいます。そのような背景があるためか、かつては地域社会の住民が互いに助け合って生きてきたという知恵や文化が、いまや消えかかっています。

では、不特定多数の人々が混在する地域社会で、新しい人間関係をどのようにつむいでいけば良いのでしょうか。それまで全く接点もなく、互いに関心もなかった人々が出会い、互いに顔見知りになるための手段や仕掛けは……。



ふれあい囲碁は、このような課題に対応するために生まれたコミュニケーション・プログラムです。5歳の子どもも、認知症のお年寄りも、障害を持った人も、外国人も、だれでもその場で参加することができるゲーム形式のプログラム。最大の特徴は、その場に集まったすべての人たちが、同時に参加できるよう工夫されている点です。

3. “居心地の良い距離感”を生み出す

このプログラムは、伝統競技である囲碁の基本ルールを用いたゲームを使います。参加者はゲームに参加しているうちに、自然にバランスの取れたコミュニケーションを図ることができます。すると、少しずつ“居心地のよい距離感”あるいは“安心して

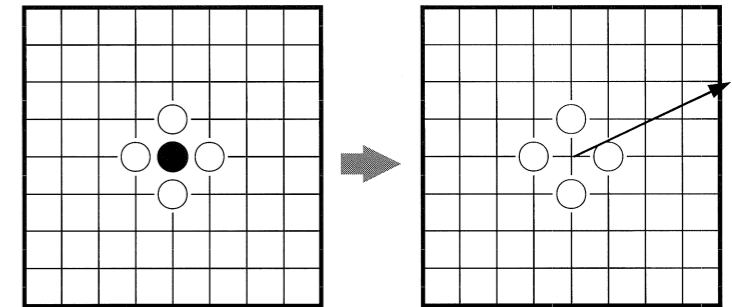
できる距離感”が生まれてきます。これは、〇〇メートルといった実際の距離ではなく、いわば精神的な距離感です。わざわざ^{わざら}煩わしさを感じさせるほど近すぎず、さりとして、お互いに無関心なほど遠くなく、

ほっとしていただける距離、といった感じでしょうか。初めて出会った人同士でも、こうした居心地の良い距離感を得ることができます。

4. 簡単なゲームを使って

＜ルールはたった一つ＞

ふれあい囲碁の“ゲーム部分”は「石取りゲーム」とも呼ばれていて、囲碁の基本ルールを一つだけ使います。それは、相手の石を囲むと取れるという“石取りのルール”です。道具は線の描かれた碁盤^{ごばん}と白黒の碁石^{ごいし}だけです。交互に石を交差点に置いてゆき、どちらが先に相手の石を取るか競います。



右の図は白が黒を囲んでいます。黒は逃げ道を失って取られてしまいます。線を「道路」と考えます。つまり、逃げられないよう、すべての道を通せんぼすれば、相手の石を取ることができるのです。

でも、ちょっと待って下さいね。図は白石が4個、黒石が1個です。実際のゲームは1個ずつ順番に置いていきますから、簡単には取れません。そこで、お互いに知恵を絞って石取りゲームを楽しみます。

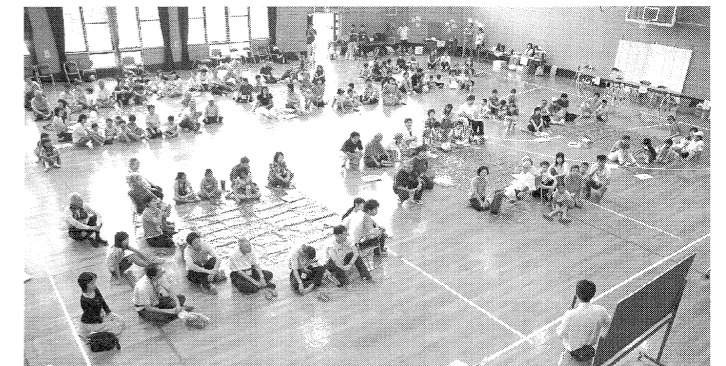
ふれあい囲碁の“ゲーム部分”には、このシンプルなルールがたったの一つだけ。これ以外にはありません。そして、たった一つのルールに、このプログラムの工夫がたくさん隠されています。

＜ゲームの流れ＞

ふれあい囲碁は団体戦からスタートします。

会場にいる人を1チーム10人前後にしてチーム分けし、1人1個ずつ石を置くりレー方式で対戦します。

通常、「先に3個取ったチームの勝ち」とか、「5分以内に多く取ったチームの勝ち」などとして試合を進めます。このほか、個人戦の形式もあります。



保育園・幼稚園や小中学校、高齢者向けデイサービスや障害者福祉施設などで取り入れられ、さらに国際交流の場や地域社会のさまざまなイベントでも「ふれあい事業」として活用されています。

5. ふれあい囲碁の効果

＜ 保育現場や学校で ＞

保育園や幼稚園だけでなく小中学校では、ふれあい囲碁を活用すると、クラスで孤立していた子どもがクラスメイトと話ができるようになったり、いままで遊んだことなかった子ども同士が遊ぶようになったりと、人間関係に変化が見られます。

このほか、人間関係の広がりとともに、多くの子どもたちに、遊びや学習などさまざまな場面で意欲的な態度が見られるようになった、という報告もあります。これは、“居心地の良い距離感”（＝安心感）が生まれたことにより、周囲に関心を持ち、新しいことを積極的に学ぼうとする意欲に結びついていると考えられています。

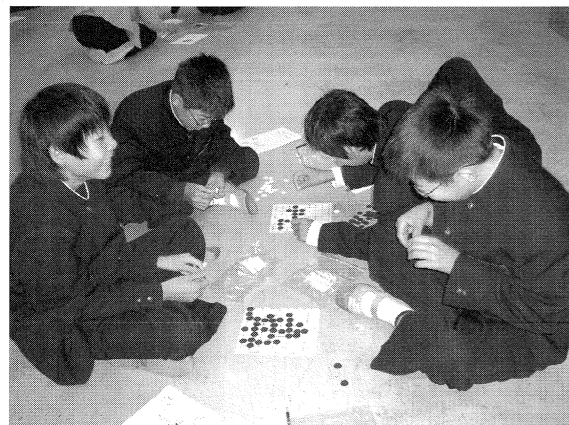


また、「保育者⇄子ども」や「教師⇄児童・生徒」といった上下関係の緊張感を生じている場合は、保育者や教師が子どもたちと適切なコミュニケーションを図ることによって、クラス全体に穏やかな空気が流れます。

ところで、いまの子どもたちに、共通の問題点が指摘されています。それは対人関係能力（あるいはコミュニケーション能力）の低下です。これは、コミュニケーションの特性から考えて、言葉をたくさん覚えれば良いといった単純なものでは解決しません。

まず、人間関係には“居心地の良い距離感”があること、それが“安心感”につながっていることを体感することが重要です。そして、「人間関係は決して難しいものではなく、むしろ安心感が得られるものだ」という実体験があって初めて、次の段階として人間関係を自ら開拓していくという意欲につながると考えられます。

意欲や動機付けを高める効果こそ、ふれあい囲碁ならではの有用性と言えます。



＜ 福祉活動の現場で ＞

認知症の進んだ高齢者をケアする施設や、さまざまな障害を持つ人たちの通う作業所、あるいはグループホームなど、福祉活動の現場でもふれあい囲碁は大きな力を発揮します。それは、ふれあい囲碁が言葉を使わないコミュニケーション・プログラムだからです。

たとえば、参加者が、脳機能のかなり低下した認知症、あるいは重度の知的障害を持つ場合、ルールが理解できないこともよくあります。ところが、ふれあい囲碁の進

行には、全く問題はありません。それは、初めからそのような状況を想定して、プログラムが作られているからです。

具体的には、参加者1人1人が碁石を碁盤の好きなところに置くようにリードします。その際、碁石を置く動作を、周囲の人たちが見守ります。ルールに沿った置き方が出来ず、ゲームが成立しなくても構いません。自らの意思表示として「碁石を置く」という動作を重視します。

しばらく続けていくと、硬い表情が和んできたり、介助者に支えられて歩いていた人が自力歩行を始めたり、といった場面が見られます。「社会的弱者」と位置付けられ、一方的に介助される側であった参加者は、ふれあい囲碁を通して「遠すぎず、近すぎず」の距離感の中で、自然に意識や身体が覚醒してくるよう見えます。楽しい雰囲気を作り上げるわけでもなく、淡々とゲームを進行させるだけですが、ごく自然な笑顔に変化していく様子が印象的です。



各地の実践現場では、ごく日常的な光景になりましたが、高齢者のデイサービスなどで実践すると、杖を手放せなかった方でも、30分もすると、杖を小脇に抱えて自力歩行を始める姿をよく見かけます。ふれあい囲碁の活動はマスメディアの取材を受けることも多くなってきましたが、実際にその様子を見て、取材スタッフのみなさんが大変驚きます。

＜ 地域社会で ＞

全国各地に共通する、地域づくりのキーワードがあります。「あいさつの奨励」です。あいさつの大切さは、だれもが感じています。ところが、「あいさつの奨励」には、どうしても不自然さが伴ってしまいます。

というのも、あえて奨励しなければならないほど、実は、「あいさつすることは難しい」、あるいは「あいさつができる関係づくりは難しい」ということの裏返しではないでしょうか。

ふれあい囲碁の考え方は、人と人の間に^{あいだ}“居心地の良い距離感”を生み出すことで、自然に「あいさつ」が交わせるような関係づくりを目指しています。もちろん、それは理想論などではなく、これまでの実績から、確信をもってアピールしているものです。

たとえば、こんな例があります。ある自治会長の夫人が、自宅前の道路を毎朝掃除しています。そこは通学路になっていて、登校中の小学生に「おはよう」と声をかけるのが日課になっています。先に声をかけるのは夫人のほうで、返事をする子もいま

すが、何も言わず通り過ぎる子もいます。

そんなある日、子ども会の行事として、ふれあい囲碁で交流しました。その次の日のことです。何と登校中の子どもたちが、夫人に向かって「おはようございます！」と次々に声をかけてくれるのです。それまでの10年間、子どものほうから声をかけてくれたのは、その日が初めてだったそうです。

また、こんな例もあります。長期入院していたため、すっかり気力も体力も失ってしまった年配男性が、たまたま地域の小学校で行われた「ふれあい囲碁交流会」に参加したところ、子どもたちから通りすがりに「こんにちは」と声をかけられるようになり、みるみる元気を取り戻していきました。

地域社会には、赤ちゃんからお年寄り、障碍のある人も外国人も、みんながいっしょに暮らしています。ところが転出入の激しい都市部では、人間関係は加速的に寸断されていますし、逆に過疎地域では、お互いに知りすぎて息苦しいといった悩みもあります。

ふれあい囲碁は、地域に住む、あらゆる人が参加します。そこで、「遠すぎず、近すぎず」の距離感を体験し、安心感に結びついたとき、自然なあいさつが引き出されてくるようです。



防犯ボランティアのみなさんと子ども会の交流で自然と顔なじみに

このように、日常生活の中で自然にあいさつの交わせる人間関係が出来ると、時間とともに関係は熟成され、安心感がやがて心地よさに変化するようです。そして、実はそのこと自体が、地域づくりの最終目標であり、ふれあい囲碁の優れた効果であると、私たち（ふれあい囲碁の実践者）は考えています。

一度心地よい人間関係が出来始めると、その地域は元気になっていきます。例えば、都市部で新旧住民が仲違いしていたある地域では、ふれあい囲碁をきっかけに人間関係が再構築され、一度は廃止された地域の祭りが復活したところもあります。あるいは、火の用心の夜回りを数人で行っていた自治会では、ふれあい囲碁をきっかけにして人間関係が広がり、参加者が加速的に増えたそうです。それとともに空き巣などの犯罪被害が減った例もあります。

つまり、「ふれあい囲碁を活用した地域づくり」とは、子育てや介護、防犯といった個別のテーマに対応するのではなく、結果として、さまざまなテーマの課題解決に結びつくよう、地域社会を根本的に元気にしていくことが目標なのです。

第2章 大分県内の歩み

1. NPO法人へ

ふれあい囲碁の活動は全国各地に広がっていますが、大分県内では1999年、当時、囲碁を教育に活用する運動の一環で“囲碁遊び”を普及するボランティア活動として出発しました。

活動の担い手は囲碁のプロ棋士やアマチュア愛好家の方が中心で、主に幼稚園・保育園あるいは小中学校など、保育や教育の現場に“囲碁遊び”の導入を呼びかけ、また指導者として訪問していました。

囲碁はその歴史が3,000年とも4,000年とも言われており、はるか古代から、コミュニケーションの手段として使われてきたそうです。そこで「囲碁の特性は、子どもの教育にとどまらず、社会全体の人間関係づくりに活かせるのではないかと唱える実践者を中心に、“囲碁遊び”の普及とは別に、コミュニケーション・プログラムを開発し、広く社会全体に役立てようという新しい流れが起きました。

この流れに呼応した教育や福祉の関係者や市民ボランティアの有志によって、囲碁の石取りゲームを基にしたプログラムづくりの実践研究が始まり、2002年、表現方法や間の取り方、進行方法など一連の形式が整いました。そして「ふれあい囲碁」と命名されました。

それに合わせ、大分県内の活動も「コミュニケーション・プログラムを活用した人間関係づくり」という目標を明確に掲げ、各地の活動に先駆けてNPO法人ふれあい囲碁ネットワーク大分を設立（2002年8月）、赤ちゃんからお年寄り、障碍の有無や国籍の違いも超えた人間関係づくりを進め、すべての人が安心して生活できる社会づくりに向けて活動を展開してきました。

活動メンバーは老若男女、多彩な顔ぶれです。高校生や会社員、行政職員、教員、施設職員や制度ボランティアなど、年齢も職業も活動分野も多種多様。人のつながりを大切に思い、人とのつながりを心地よいと思い、「人と人、心と心をつなぐ」ことに喜びを感じる人たちが集まり、それぞれのペースで活動に参加しています。

では、実際にどんなメンバーが参加しているのか、どんな活動を展開しているのか、ご紹介しましょう。