

# ともに生きる ともに創る 共生共創通信

VOL.21

個性、  
とことん  
舞台、  
どくどく。

ともに生きる ともに創る  
共生共創事業

撮影：川島彩水



## 言語の壁による 孤独や孤立を防ぐ

藤沢駅から徒歩2分ほどの距離にある、カトリック藤沢教会。日が暮れる頃、その一室からにぎやかな声が聞こえてきました。集まっていたのは、10人ほどのシニア。右手でグーチョキパー、左手でパーチョキグーを同時に行います。ついつい右も左も同じ動きになってしまっ、笑いが起きます。

「できるかできないかじゃなくやってみることが大事」と、みんなにスペイン語と日本語で語りかけるのは、小澤エリサさん。外国人のための介護予防教室「SIEMPRE GENKI(シエンプレゲンキ)」を主催しています。

間違い探しなどプリントを使ったワークに続き、「だるまさんがころんだ」によく似たベルーのあそび歌に取り組みました。この日参加していた共生共創事業の「あそび歌プロジェクト」のメンバーと外国人のシニアが言葉を交わし、それぞれの国のやり方を一緒に体験してみます。子どもの頃のように遊んでいたか、過去を思い出す参加者たち。さまざまなゲームを通して、シニアの方々は、自然と日本語の表現にもチャレンジしながら、年齢や言葉の違いを超えて、交流を楽しんでいました。2時間の教室を終えると「ありがとう」「グーリアス」と参加者のみなさんは充実した表情で帰っていききました。

スペイン語で行う介護予防教室  
「シエンプレゲンキ」

## レポート 音の探検隊ワークショップ in ソーレ平塚

打楽器奏者の若鍋久美子さんとボーカリストの伊神柚子さんを中心に、2023年度から実施している打楽器を中心とした音のワークショップ「音の探検隊」。2026年1月13日、障がい者支援施設ソーレ平塚でワークショップが開催されました。ソーレ平塚は昨年度に続いての訪問。今年度全3回のうち、2回目の開催です。

開催場所のホールで準備を進めていると、車椅子に乗った参加者の方がやってきました。人懐っこい笑顔のその方は、始まるのをとても楽しみにしているよう。若鍋さんと伊神さんが、「試してみたい楽器があったんです」とチューブの先にスーパーボールがついた通称「ヘビバチ」を手渡すと、太鼓にぶつけて音を出します。大きな音が出ると、参加者の方も嬉しそう。続けて、その方の車椅子の後ろに、U字の支柱の真ん中にウィンドチャイムがついた楽器を装着。車椅子で移動するたびに、リリンリリンと良い音が響きました。

ホールに参加者が集まり始めると、スタッフや施設の職員が「これはどう?」「どっちが好き?」などと話しながら楽器を参加者に手渡します。参加者が手にしたシェイカーのリズムに、ギターやバイオリンも加わり、あちらこちらでセッションが始まりました。

最初は、合唱曲「Believe」に合わせて、歌い、楽器を鳴らします。続けて、ひとりひとりの音を聴きあう時間。バチを手に太鼓を叩く人、iPadで音楽を奏でる人、パンデイロに取り付けられたボール付きのゴムを、腕ではくようにして

音を出す人。みなさんそれぞれのやり方で音を鳴らします。最後は、若鍋さんが布でつくった「たき火」の中に、一人ずつ鈴を投げ入れ、音色を楽しみました。

参加者の一人、太鼓をリズムカルに鳴らしていた方は毎回ワークショップを楽しみにしているそう。「音楽が大好き!この時間があって感無量です」と声はずせました。

ゴムバンド付きのバチ、柄をワイヤーで長くしたマレットなどさまざまな演奏の仕方ができるよう工夫された楽器は、若鍋さんが手作りしたもの。

「複数回続けてワークショップができてから、この人はこれを鳴らすかな、と想像しながら作っています」と話します。「今回は楽器の使い方を事前に職員さんに説明できたことで、いろんな楽器を手にとってもらえて、ワークの幅が広がったように感じます」と手応えも。

ソーレ平塚の担当者・島田哲さんは、日頃施設内で過ごすことが多い利用者が季節を感じられるような選曲を若鍋さんたちにリクエストしたと話します。

またワークショップを通して、利用者の方の普段とは違う表情が見られると感じているそう。「特に施設に入所している方は個室で、職員との関わりが中心になる。だけどワークショップの場では、隣の人がすることに大笑いしていたり、誰かが音を鳴らしたら自分も鳴らしたり。横のつながりを感じて関係性が広がっているようです。(島田さん)音を媒介にした新しいつながりが、利用者さん同士の間にも、利用者さんと職員の間にも生まれています。



神奈川県では、年齢や障がいなどにかかわらず、すべての人が舞台芸術に参加し楽しめる「共生共創事業」を実施しています。

お問合せ  
公益財団法人神奈川県芸術文化財団 社会連携ポータル課 〒231-0023 横浜市中区山下町252 グランベル横浜ビル8階  
電話 045-222-0553 (平日 10:00~17:00/年末年始を除く) メール kyoso@kanagawa-af.org FAX 045-641-3184



<https://kyosei-kyoso.jp>

主催 神奈川県 企画製作 公益財団法人神奈川県芸術文化財団 発行 2026年3月 編集・ライター 橋本誠、福井尚子 デザイン 水澤充 (MYG round inc.)



## シニア劇団 劇団員インタビュー

横須賀シニア劇団「よっしゃ!!」のHIROMIさん、綾瀬シニア劇団 Haleのじえいさん、小田原シニア劇団チリアクオールディーズのさわ子さんにお話を伺いました。



HIROMIさん(左)・じえいさん(中) 撮影:川島彩水

**Q1** いつから、どのようなきっかけで参加していますか?

**HIROMI:** 立ち上げの2019年から参加しています。元々芸能事務所で俳優活動をしていました。そちらを辞めた後、県の広報で劇団員の募集をみつけて、ちょうど良いタイミングだったので応募しました。

**じえい:** 55歳を過ぎてから仕事に余裕ができて、横浜のアマチュア劇団や東京のシニア劇団に在籍していました。劇団を辞めて、コロナ禍はオンラインで落語を習っていたのですが、やっぱりお客さんの前で何かしたいと思っていたときに、劇団員の募集を見つけて2024年に入団しました。

**さわ子:** 演劇が好きで、これまでも藤沢の劇団に参加してKAATの舞台に立ったり、小田原市が主催する演劇のワークショップや市民ミュージカルに参加したりしてきました。小田原でシニア劇団を立ち上げるという県のたよりを見て、年齢の近い方が多いので入りやすそうだと感じて、2020年の立ち上げから参加しています。

**Q2** 参加して良かったことはどんなことですか?

**HIROMI:** みんなで公演を作り上げて、仲間意識ができてことです。また団員には最年長の92歳がいるのですが、誰よりも前向きに取り組む姿勢を見せてくれます。「あの人があんなに頑張っているのに泣きごとと言っている場合じゃない」と感じさせてくれる、そういう人生の先輩に出会えたことも良かったことです。

**じえい:** やっぱりみんなで一緒に作り上げたものがお客さんたちに喜んでもらった瞬間は嬉しいです。また一緒に作り上げることで仲間意識が生まれ、他人との良い関わりが広がっています。

**さわ子:** 男女関係なく、いろんな人とお話できる、良いコミュニティができています。また、誰かになりきって表現することで自分を出せることにも、演劇の面白さがあると思っています。

### 共生共創事業の「シニア劇団」とは

県内在住・在勤の原則60歳以上の方が参加できる劇団。横須賀シニア劇団「よっしゃ!!」、綾瀬シニア劇団 Hale、小田原シニア劇団チリアクオールディーズの3劇団がある。地域で活躍する劇団の主宰や、全国で舞台創作を行ってきた演出家が、プロジェクトリーダーとして劇団を率い、年に1~2回の公演を行っている。

**Q3** 活動の中で難しさを感じることはありますか?

**HIROMI:** 与えられた役をうまく消化できず、気持ちが追い詰められてしまうこともあります。そんな時にどうストレスを解消するかを自分の中でみつけておくことも大事なかなと思います。

**じえい:** 参加している人には、演劇経験も身体の状態も様々な人がいます。芝居があまりうまくできなかったり、覚えられなかったりする人でも、今まで生きてきて、いろんなものを背負っている。そのことを忘れずに、常に仲間に対してリスペクトを持ちながら接していかないといけないということに気付かされます。

**さわ子:** 練習で渡された台本が難しく暗記するのが大変なこともあるのですが、それもやっているうちに「楽しい」に変わるので、つらいことはあまりないですね。劇団員の人数が増え、一人ひとりに役が与えられる機会が減ってきたので、なにかやり方がないと良いとは思っているところです。

**Q4** これからどのように活動していきたいですか?

**HIROMI:** 横須賀だけではなく、いろんなところで公演をしたいです。「横須賀といえば『よっしゃ!!』があるね」と言われる日がきたらなんて嬉しいだろうと。小さな活動で良いから少しずつ広がっていきたくです。

**じえい:** 活動する私たちが、精神的にも健康に楽しく過ごしていけることが一番ですね。さらに自分たちの公演が、いろんな人たちに元気を与えることができたら、なお良いなと思っています。

**さわ子:** 現在のお客さんは身内が中心ですが、もっとさまざまな方に見に来ていただけたら良いなと思っています。これからも少しでも長く活動を続けていきたいです。



HIROMIさん(右端) 撮影:川島彩水



シエンプレゲンキ Facebook  
<https://www.facebook.com/siempre.genki>  
<https://www.facebook.com/eli.ozawa>



小澤エリサさん

## 共生共創通信

### 言語の壁による 孤独や孤立を防ぐ

地域で長く元気に暮らすために

シエンプレゲンキを主催する小澤エリサさんは、日系アルゼンチン人2世。日本人の配偶者として1989年に来日し、現在はグループホームで介護福祉士として働いています。以前は、スペイン語を活かして、自治体の外国人相談窓口の相談員をしていました。高齢になった外国人が、年金や介護制度について知らず、貯金をしていない場面に遭遇し、外国人が少しでも長く、地域の中で元気に暮らすため自分ができることはないかと考え始めたそう。「体操もできるし、日本人のお友達もできるからぜひ行ってみて、と地域にある介護予防教室を勧めることがありました。でも『日本語がわからないから』と誰も行かなかったんです」。そこで2016年、自らスペイン語による介護予防教室を始めました。

厚木で始めた活動は、参加者のリクエストで藤沢へと展開。その後、平塚、大和、相模原でも開催。コロナ禍で教室がストップした時期を経て、現在は、藤沢で月に一度、群馬県伊勢崎市で2ヶ月に一度教室を開いています。さらに茨城や埼玉、山梨などさまざまな場所で体操や脳トレの他に、認知症や介護保険についての話も含む特別ワークショップを行っています。教室の中では、体操を行うだけでなく、ホワイトボードに日本語を書き、新年の

あいさつや成人式の話題など、日本の文化についてエリサさんが話す場面もありました。「30年以上日本で暮らしていても日本語が話せない方も多くいます。今はそれで生活ができるかもしれませんが、将来介護が必要になったときに、介護施設に通訳ができる人がいるとは限らない。言葉がわからないことで、孤独になっていくと思うんです。だから今のうちに最低限のことが話せて、日本の文化を受け入れられるようになったらと思って、言語や文化について理解を深める内容も入れています」。

これまでの参加者の中には、「シエンプレゲンキに通い続けたい」と思ったことをきっかけに、家族のサポートなしに一人で外出できるようになった方もいたそう。「その方が来るときには、若い参加者が駅まで迎えに行っていました。助け合える仲間がいるコミュニティになっています」。シエンプレゲンキは「介護予防教室ではありますが、プログラム内容はその日参加する人の体調やニーズに合わせて柔軟に変更します。困りごとを相談したい人がいるときには、ワークをせずに話すだけの時間にすることもあるそう。身体の健康を保つこと以上に、エリサさんが大切にしているのは、孤独や孤立を防ぐこと。「家から出て、人と話し、笑って、また来た」と思える。そんな場所になれたら」。これまで10年間一人で活動を続けてき

藤沢市での「あそび歌プロジェクト」のワークショップ(2026年3月8日開催)では、今回体験した「だるまさんがころんだ」に似たベルーの遊びも紹介予定。



たエリサさんですが、これからは仲間を見つけないと話します。そのため、共生共創事業の企画で行う「あそび歌プロジェクト」のワークショップへの参加、福祉団体による視察や大学生の手伝いの受け入れなど、活動を地域や外へ開くことも積極的に行っているそう。今後は地域の介護予防教室への橋渡しを行うようなボランティアアグルーの立ち上げや、自治体とつながっていくことも考えています。「外国人のための介護予防について、一緒に活動できる人を見つけ、若い世代につなぎ、全国に広がっていきたくです」。穏やかに、でもはつきりとそう語ってくれたエリサさん。今後全国の多くの自治体が直面する、外国籍の方の高齢化に伴う介護の問題。外国にルーツのある方の地域コミュニティづくりにも寄与するシエンプレゲンキの活動は、これからはますます必要とされていくのではないのでしょうか。