

# 幸せのためのヒント

〈福祉〉とは、幸せ、豊かさ。それを表現するヒントを教えてくれる人・物・事を、次の4つのキーワードに沿って紹介します。

- # コミュニケーション ▶▶▶ 心理的な壁をなくす、やさしさを育む
- # 暮らす ▶▶▶ 安心できる居場所や暮らしをつくる
- # はたらく ▶▶▶ 自分らしく活動する、成長する
- # 食と健康 ▶▶▶ 食を大切に健やかに生きる

# 暮らす

## みんなで安心感をつくり 一緒にリハビリするということ

～心病む人の居場所をつくる「クッキングハウス会」のはなし②～

※2025年1月号掲載「File43 一緒につくって、一緒に食べるということ」の続編です。

### 不安感とともに その時その時を生きる

おいしいものを食べると心がゆるみ、前向きになれる――。

そうした食の力を使いながら、特定非営利活動法人クッキングハウス会の代表・松浦幸子さんは、重い心の病を抱える人たちのリハビリに努めてきました。活動の源は、松浦さんが精神科病棟で“社会的入院”をする人たちに会ったときに抱いた、「病気であってもなくても同じ人間なんだから、病院で

はなくて、一緒にまちのなかで暮らせるようにしたい」という想い。

その実現のために、いまから38年前に始めたのが、「みんなで一緒にご飯をつくって、一緒に食べる」というシンプルなこと。以後、小さく丁寧に、ひたすらその活動を続け、多くの人たちを救ってきました。

12畳のワンルームから始まった“「おいしいね」から、元気になる場”は、いまでは地域に愛される玄米定食の店「レストラン・クッキングハウス」(以下、クッキングハウス)となっています。ここは、定

食屋の顔をした、障害福祉サービス事業所。就労継続支援B型の活動の場。メンバー(利用者)の職場であり、心を解放して過ごせる居場所であり、まちの人たちと交流できる場でもあるのです。

クッキングハウスを開いて程なく、この店が入っているビルの2階に「クッキングスター」という居場所もつくりました。メンバーが増えて手狭になり、また、夕食会のための場所も必要になったからでした。現在64人いるメンバーのうち、約半数は一人暮らしをしています。クッキ

取材・文 おがさわら りょうこ 小笠原 綾子

ライター・編集者としてインタビュー記事作成や印刷物の制作に携わる。表立って語られることのない個々のこだわりや小さな営みに関心がある。散歩や旅行が好きで、旅先での人やモノとの一期一会を大切にしている。



◀調布駅から徒歩6分ほどのところに、まちの定食屋さんとして親しまれる「レストラン・クッキングハウス」がある。その上には、「クッキングスター」という、メンバー(利用者)の夕食会のためにつくられた場所があり、いまではメンバーやその家族、地域の人たちなどがメンタルヘルスについて学んだり交流したりする、カルチャーセンターのような役割を果たしている。▼1階の「レストラン・クッキングハウス」では、からだにやさしい日替わりの玄米定食を、毎日70食ほどつくっている。

