

公益財団法人 味の素ファンデーション  
「ふれあいの赤いエプロン  
プロジェクト」  
研究成果報告書

2021年7月

「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」  
評価調査チーム

# 目次

本報告書を刊行するにあたって.....	1
研究業績一覧.....	2
要約.....	3
活動場所地図.....	6
活動写真.....	7
「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」実施変遷図(2011年-2020年).....	8
<b>第1章 評価調査の概要</b> .....	9
1.1 評価調査の背景と目的.....	9
1.2 評価対象プロジェクト.....	9
1.3 評価調査の枠組み.....	11
1.4 調査方法.....	11
1.5 評価調査のスケジュール.....	13
1.6 評価調査の実施体制.....	13
1.7 評価調査の制約.....	14
<b>第2章 プロジェクトの実績</b> .....	15
2.1 活動実績.....	15
2.2 パートナー団体との協働を基本としたプロジェクトの実施体制.....	17
2.3 セミナー参加者とパートナー団体への質問票調査の結果概要.....	19
2.4 メニュー、レシピ分析の結果からみるプロジェクトの特徴と変遷.....	26
<b>第3章 評価調査の結果</b> .....	29
3.1 計画の妥当性.....	29
3.2 プロセスの適切性.....	37
3.3 結果の有効性.....	45
3.4 社員ボランティアが現場で感じたこと.....	61
<b>第4章 教訓と提言</b> .....	69
4.1 教訓.....	69
4.2 提言.....	71
おわりに.....	72

## 図表目次

表 1	評価調査の枠組み.....	11
表 2	調査方法 .....	12
表 3	評価調査メンバー .....	13
表 4	3 県におけるセミナー開催実績 .....	15
表 5	参加者質問票調査の回答者の内訳.....	19
表 6	パートナー質問票調査の回答内訳 .....	21
表 7	TAF の料理教室と他の取り組みとの比較.....	37
表 8	変化するニーズへの対応 .....	42
表 9	設問ごとの、参加年、県・性別による回答者数 .....	62
表 10	頻出単語を分類したテーマ.....	62
図 1	プロジェクト活動地図 .....	6
図 2	ふれあいの赤いエプロンプロジェクト実施変遷.....	8
図 3	プロジェクトの実施体制.....	10
図 4	評価調査実施フロー .....	13
図 5	料理教室の実施方法 .....	16
図 6	セミナーの流れ .....	17
図 7	参加者質問票調査の回答者の内訳.....	19
図 8	料理教室参加のきっかけ .....	20
図 9	料理教室に参加したことでの食生活の変化.....	20
図 10	料理教室に参加したことでの生活面での変化.....	21
図 11	同様の活動の継続の希望 .....	21
図 12	プロジェクトの受け入れ・継続理由.....	22
図 13	プロジェクトを受け入れて良かった点 .....	22
図 14	苦労した点・困った点.....	23
図 15	継続できた理由.....	23
図 16	継続のために必要なこと .....	23
図 17	他の食関連の活動との違い.....	24
図 18	被災地の支援的立場の人に伝えたいこと.....	24
図 19	栄養面からの分析によるプロジェクトの変遷 .....	27
図 20	料理教室に参加したことによる栄養面・食事摂取についての変化 .....	46
図 21	料理教室に参加したことによる生活面の変化 .....	47

図 22	参加者の復興に対するとらえかた	52
図 23	メニューと調理工程表の例	55
図 24	紙芝居の例としっかり食べチェックシート	56
図 25	社員ボランティアが参加した場所・時期ごとの被災地で感じたテーマ	63
図 26	社員ボランティアが感じた被災地のテーマ 県・時期別の推移	64
図 27	社員ボランティアのテーマごとの感情分析の結果（一部抜粋）	65
図 28	社員ボランティアが感じた味の素としてできること（県別）	66
図 29	社員ボランティアが感じた被災地への貢献 県・時期別の推移	67
図 30	社員ボランティアが考える味の素ができる活動案（一部抜粋）	68

## 本報告書を刊行するにあたって

本報告書は、東日本大震災発災後の2011年10月から2020年3月までの8年5ヶ月にわたって実施された、公益財団法人味の素ファンデーション（当初は味の素グループによる実施、以降「TAF」: The Ajinomoto Foundation）による被災3県（岩手県・宮城県・福島県）を対象としたアウトリーチ型の料理教室であり健康・栄養セミナーでもある「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」（以降、「本プロジェクト」）の終了時の研究成果報告書です。約8年半にわたる本プロジェクトの振り返りと参加者の声や関係者の声、また栄養専門家による分析を、第三者による客観的な評価および学術研究としてまとめたものです。

2011年3月11日に発生し、死者約1万6千人、行方不明者約2,500人（2021年3月11日現在）の犠牲者を出した東日本大震災は、東北地方を中心に広域にわたり甚大な被害をもたらしました。寒冷地で高齢者の多い過疎地を巨大津波が襲い、福島県においては原発事故も発生し、津波被害とは異なる健康被害が長期にわたって続いています。先進国の寒冷地での大地震と津波、そして原発事故の同時発災は人類の歴史において前例がありません。

東日本大震災は、1995年に発災した都市型・直下型阪神淡路大震災や2004年の新潟県中越地震と異なる型であり、それらの教訓を十分に活かすことができなかったという特徴もあります。そのような状況の中で、味の素グループが民間企業として「被災した人々の食と栄養を支え、こころを支え、津波や原発事故でばらばらになった地域コミュニティの再生」を通じた東北の復興を応援することを目指し、2011年10月に開始したのがこの「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」でした。

2011年10月は被災した方たちが避難所から仮設住宅に移り始めてすぐの時期であり、津波や原発事故で生きる力をなくしていた方も大勢いました。そうした人々に声をかけ、お料理を一緒に作って、一緒に食べる。そして短いながらもおしゃべりを楽しむ。という本プロジェクトは、厳しい状況にある人々に元気を与え、コミュニティに力を与えた稀有のプロジェクトということが次第に明らかになってきました。本報告書は関係者の皆様が具体的にどのような工夫をされてきたか、どんな苦労があったか、また別の被災地に今後このような活動をするにあたって活かせるような提言等を含めていろいろな形でお聞きしたものをまとめたものです。

本報告書を取りまとめるにあたっては公益財団法人味の素ファンデーションの重宗之雄専務理事、本評価事業の統括担当の齋藤由里子様、山田幹夫様、井澤敬道様、三浦優佳様はじめ、コロナ禍にあってもインタビューや質問に丁寧に回答くださった被災地でのパートナー様御一同、赤いエプロンプロジェクト参加者の皆様、帝京大学大学院公衆衛生学研究科の福田研究科長はじめ20名以上に上る医療専門職の皆様、東北生活文化大学短期大学部の木下ゆり准教授、他多数の方のご協力をいただきました。心より御礼を申し上げます。

帝京大学大学院 公衆衛生学研究科  
崎坂 香屋子（研究代表）

# 「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」評価研究 研究業績一覧

(2021年7月25日現在)

1. Ai Tashiro, Kayako Sakisaka, Yuri Kinoshita, Kanako Sato, Sakiko Hamanaka, Yoshiharu Fukuda. **Motivation for and Effect of Cooking Class Participation: A Cross-Sectional Study Following the 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami.** *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Nov; 17(21):7869. PMID: 33121136 (Impact Factor=3.390)
2. Tashiro A, Sakisaka K, Fukuda Y. **Motivation for and Effect of Cooking Class Participation after the 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami.** *52th APACPH (Asia Pacific Academic Consortium for Public Health), Surabaya Indonesia, and Online (Oct 27-28, 2021) [Accepted]*
3. 崎坂香屋子、竹田響、佐藤香菜子、浜中咲子。  
「東日本大震災の被災地を元気づけたアウトリーチ型料理教室の効用  
～ふれあいの赤いエプロンプロジェクトと被災した人々の9年にわたる活動～」  
地域ケアリング.2020年5月. Vol.22. No.5: 93-101.
4. 崎坂香屋子、浜中咲子、黒田藍、喜多桂子、西野真理、福田吉治。  
「東日本大震災の被災3県におけるアウトリーチ型料理教室の影響と関連要因に関する研究」第79回日本公衆衛生学会総会.京都 (オンライン).2020年10月21日.
5. 崎坂香屋子、齋藤由里子、木下ゆり、蒲生明、吉田恵子、片岡君江「東日本大震災の被災地を元気づけた赤いエプロンプロジェクトが次の大規模災害に伝えたい事」  
第23回日本NPO学会、パネルディスカッション.仙台(オンライン開催).2021年6月19日
6. 木下ゆり、佐藤香菜子、崎坂 香屋子、福田吉治 「東日本大震災後のアウトリーチ型料理教室の評価1：レシピの特徴と変遷」第29回日本健康教育学会年次総会.2021年9月11-12日
7. 佐藤香菜子、木下ゆり、崎坂 香屋子、福田吉治 「東日本大震災後のアウトリーチ型料理教室の評価2：-食品・栄養面からの分析」 29回日本健康教育学会年次総会.2021年9月11-12日.
8. 木下ゆり、佐藤香菜子、崎坂 香屋子、福田吉治 「東日本大震災後のアウトリーチ型料理教室の減塩の取り組み：献立分析による評価」第68回日本栄養改善学会学術総会.2021年10月1-2日(オンライン)

## 要約

東日本大震災直後から 8 年 5 ヶ月続いた「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」（以降、「本プロジェクト」）を振り返るにあたり、本調査では参加者および被災した地元で本プロジェクトを支えた行政・社会福祉協議会や NPO など現地パートナーへの質問票調査、活動の中心になっていた方へのロングインタビュー、プロジェクトを運営した公益財団法人 味の素ファンデーション（以降、「TAF」）関係者への聞き取り調査を行いました。また実施されたメニューやレシピの変遷と内容を分析しました。それらから得られた情報を整理し、教訓・提言としてまとめました。

### (1) 一般向け「健康・栄養セミナー」、男性向け「男の料理教室」参加者への質問票調査(量的調査)結果

参加者の平均年齢は約 70 歳でした。平日の午前 10 時から 13 時ごろに実施されることもあり高齢被災者の参加が多く見られました。一般向け「健康・栄養セミナー」には女性参加者が多かったため、当初参加に積極的でなかった男性向けに「男の料理教室」を開催してきましたが、同様に高齢の参加者が多い特徴がありました。女性参加者は「減塩を含む栄養面での知識、意識の変化、改善」などに高い評価を示し、他方男性参加者は「知り合いを増やし、友達付き合いを楽しむ機会」を挙げる傾向にありました。量的調査では参加者の行動変容までの効果は十分には明らかにできなかったものの、「減塩、衛生管理に対する意識の改善や料理のレパートリーを増やしたいと思うようになった」の項目については参加前と比べは大きく上昇していました。詳細の分析では「孤食をしていた人がこころの健康改善や地域での活動に参加できた貴重な機会」として大きな効果が表れていました（英文論文掲載済み）。

これらから本プロジェクトが被災したコミュニティの繋がりづくり、ソーシャル・キャピタル（社会関係資本）の再生や醸成に大いに役立っていたことが明らかになり、被災し失われたコミュニティの再生に本プロジェクトが大きく貢献していることが明らかになりました。特に原発事故で長期の避難を余儀なくされている福島県では避難先でのコミュニティづくりとともに、帰還先でもある元のコミュニティの繋がりの継続にも本プロジェクトが役立っていました。本プロジェクトが避難前の元の町のメンバーに再会の機会を提供し、帰還後も本プロジェクトを開催した意義は大きかったと言えます。本プロジェクトが発災からの時間経過とともに被災者の生活環境の変化を踏まえ柔軟に対象地域の再生に寄与するような形をとったことは特筆に値します。

### (2) 現地パートナー、またその中心的スタッフへの質問票調査(量的調査)結果要約

本プロジェクトの大きな特徴は、当初より続いたプロジェクトが住民のところへ出向く「アウトリーチ型」方式であり、かつ、TAF が開催の日程調整、食材の調達、下調理、機材の熱湯消毒、片付けまでに主体的にかかわる「直接支援型」方式であることでした。現地での主催、参加者集め、広報については、開催する地元の団体、すなわち TAF が「パートナー団体」と呼んでいるカウンターパート機関が担当しました。

当初から被災地での直接支援型終了後の現地主体の自立発展性（Sustainability）を視野に入れたプロジェクトを受け入れてよかった点、についての回答では①住民同士の交流が深まった、仲間ができた、②食や栄養への関心が高まった、③閉じこもりがちな住民が参加した、④参加者が笑顔になった、前向きになった、などが挙げられました。パートナー団体は地元の行政機関、社会福祉協議会、自治会、非営利団体（Nonprofit Organization：NPO）等多岐にわたっていたことから本プロジェクトが地元の多様性に関し、十分な配慮がなされていたことが明らかになりました。

### **(3) 献立、レシピ分析から見るプロジェクトの特徴と変遷**

当初は現地のパートナー団体が考案した献立を中心とした料理教室が開催されていました。被災し、料理をする気力もなくなっていた人たちが多数いたこともあり、各地のパートナーの方針を尊重しながら、住民の気持ちに寄り添った進め方で、役割分担と献立が決められていました。次第に TAF スタッフや栄養士以外の人たちでも安全に教室運営をできるよう、手順や献立が改良され、他の被災地支援や課題に応用できる形に発展していきました。TAF 献立の条件の基本は、**主食とおかず 3 品で 1 献立セットとし、①エネルギー約 500kcal、②たんぱく質 20g 以上（2017 年度以降）、③食塩相当量 3g 以下、④材料費 300 円以下、⑤簡単な調理法、⑥衛生的な手順**、でした。また本プロジェクトの特徴の一つが「**減塩**」のための工夫でした。毎月テーマを変えて料理教室の冒頭で行われる紙芝居を使った栄養講話において、他のテーマが年に 1 回だったのに対して「減塩」をテーマにしたものは年に 2 回実施しており、料理教室 参加者の 9 割以上が「減塩を意識するようになった」と答えました。本プロジェクトの「献立」は施設・病院・学校等の給食「献立」とは性質が異なり、既存の評価指標ではカバーできない要素、例えば楽しんで作れることや語り合いを促すこと等を多数含む、ユニークな視点が含まれていた特徴もありました。

### **(4) 社員ボランティアの投入:その特徴と効果**

本プロジェクトの継続に関しては味の素から週末や休暇を取得して「健康・栄養セミナー」のサポートにあたった社員ボランティアの声と支持が大きく影響しました。大企業ゆえに実施可能であった戦略の一つとして社員ボランティアが被災した人々と「赤いエプロンプロジェクト」の実施現場で交流したことは本プロジェクトの特徴の一つでもあります。社員ボランティアのアンケートからの回答数 2594 名を分析したところ、**男性社員が女性社員より 2 倍多く参加して**いました。社員ボランティアからは「料理教室」開催と「復興・復旧」は密接な関係があり、味の素グループとしてこれら 2 つのトピックに対し相乗効果で貢献できる（できた）可能性が高い、とする意見が多く記載されていました。

### **(5) 本プロジェクトがめざしたもの**

本プロジェクトは直接支援終了後も地元の人々が継続して料理教室を継続するために、現地パートナーや住民、地元自治会等が自ら開催する料理教室に対し、研修会も実施しました。いわゆる



「自走化<sup>1</sup>」のための条件は多々あり、資金、人材、開催場所等困難が多くありますが、自主開催に取り組むパートナーも複数できています。ただ自走化、自主開催の成功だけが本プロジェクトの最終目標ではない、と TAF スタッフは語っています。本プロジェクトがエントリーポイントやきっかけとなって、被災地域の主体性や結束性が強まり、復興のための力となって異なる活動を始めたところもあります。本プロジェクトは、ある種破壊された地域コミュニティや人々の繋がりを復活するための一つの「**人々のこころと身体を元気にする**」画期的な介入モデルであったと言えます。すなわち、①食と栄養の支援をすることが、②地域コミュニティの再生支援に繋がり、①②を通じて東北の復興を応援することになっていました。早い段階から味の素グループの社員ボランティアが東京など遠いところから現場に駆けつけて料理教室に参加したことは本プロジェクトの継続に大きな力になっていたことも明らかになりました。本プロジェクトの経験は災害大国である日本において、平時からの地域の繋がりを地域防災体制を強める意識と実践の向上の面からも今後も役立つ東日本大震災の知見として高く評価されるべきと考えられます。

---

<sup>1</sup> 本プロジェクトによる造語で、地元の人々が自主的に TAF の料理教室を運営実施することを意味する。

活動場所地図

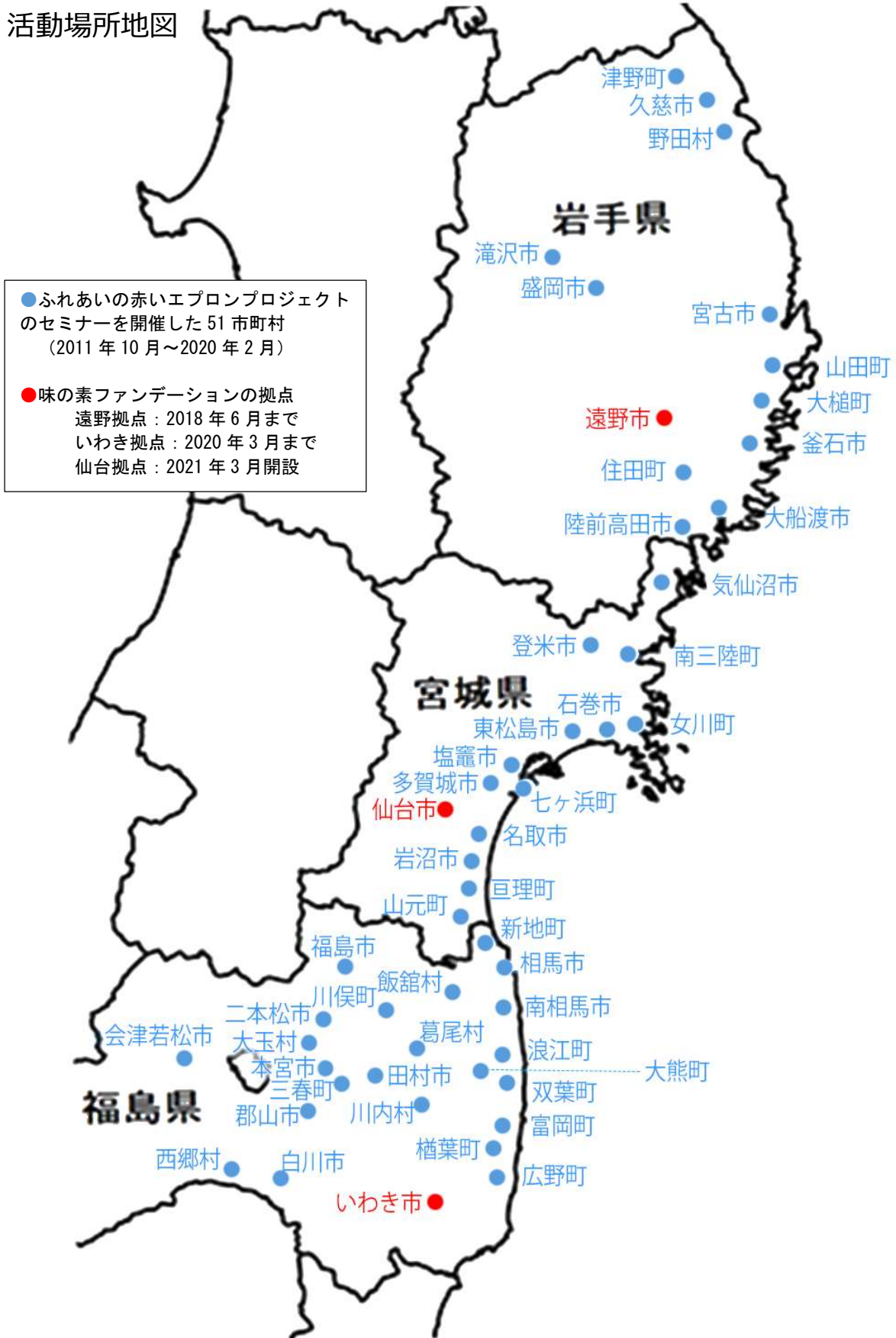


図 1 プロジェクト活動地図

## 活動写真



車輛に全ての機材を搭載して移動する（岩手県、2020年）



紙芝居を使って栄養講話、この日は「減塩」がテーマ



スタッフは全ての機材、食器等を事前に煮沸消毒する



スタッフは事前に食材の下準備も行う（2020年1月）



高齢男性も大活躍の「男の教理教室」



男性スタッフの指導で仕上げ段階



3品で塩分2g以内、500kcal、予算約300円以内程度がメニューの条件（写真は2020年2月のもの）



8年半の男の教理教室最終回（陸前高田市2020年2月）

出所：公益財団法人 味の素ファンデーション他

## 「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」実施変遷図(2011年-2020年)

本報告書は、プロジェクトが「直接支援型」として実施された2011年10月から2020年3月までの実施内容について多面的に評価を行いました。途中2017年からは、味の素グループから公益財団法人味の素ファンデーション(The Ajinomoto Foundation:TAF)へと実施主体が引き継がれました。

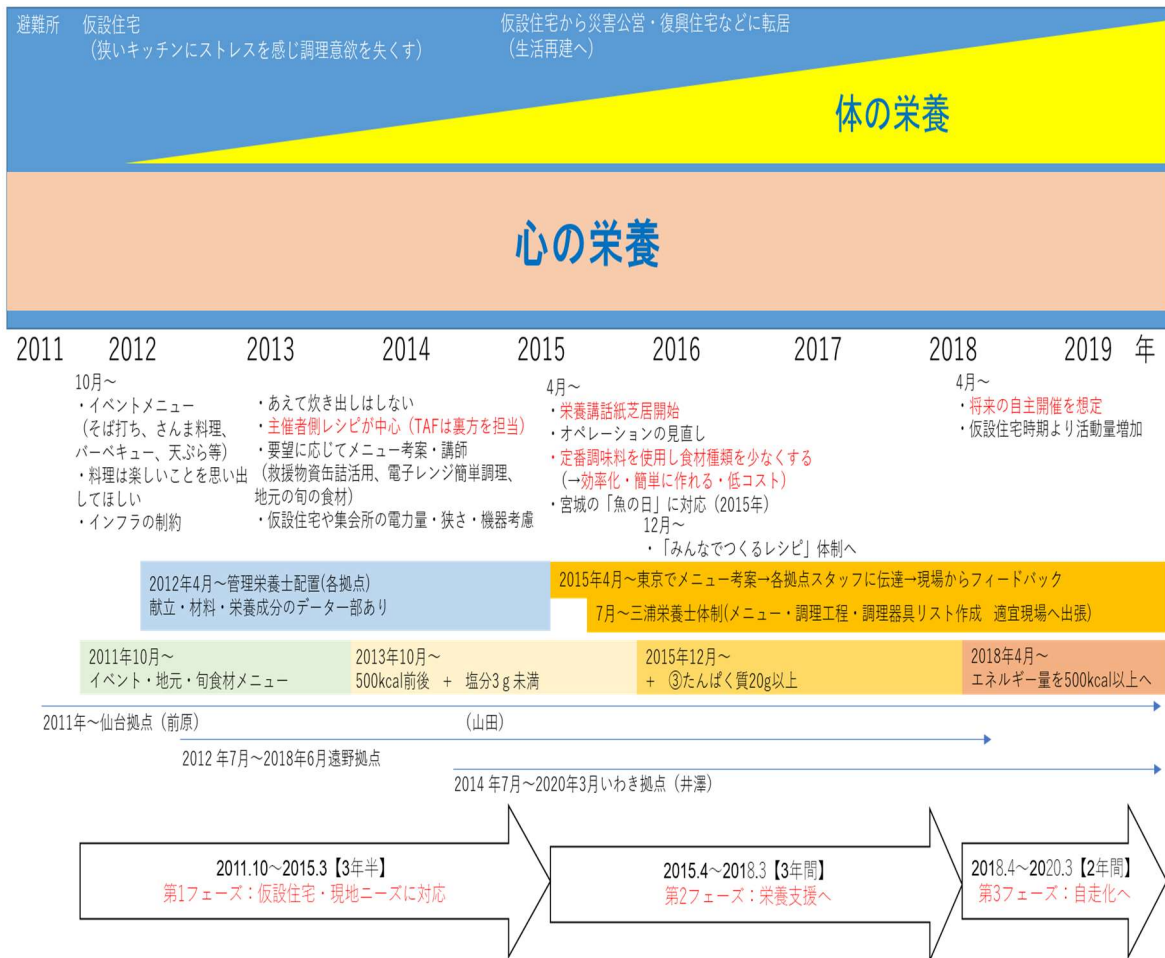


図 2 ふれあいの赤いエプロンプロジェクト実施変遷

# 第 1 章 評価調査の概要

## 1.1 評価調査の背景と目的

本評価調査は、味の素グループ（2017 年から公益財団法人味の素ファンデーション<sup>2</sup>へ事業移管）が東日本大震災の被災地において約 8 年 5 ヶ月間実施してきた「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」（以下、「本プロジェクト」）（2011 年 10 月～2020 年 3 月）の終了に際して、帝京大学大学院公衆衛生学研究科関係者および栄養分野の知見や文化人類学、環境科学など多様な専門性を有する学際的なメンバーで構成された評価プロジェクトチームによる終了時評価であり、2020 年 1 月～2021 年 3 月まで実施されたものです。評価調査の主な目的は、プロジェクト実施によって発現された成果と影響要因を評価分析すること、評価結果をプロジェクトのパートナー団体や参加者へフィードバックすることで対象地域における自主的活動の促進につなげること、そして、味の素ファンデーションによる被災地復興支援事業にとって今後活用し得る教訓を抽出すること、としています。なお、得られた教訓等は将来、味の素ファンデーションだけではなく、日本や世界の大規模災害時に各所で活用されるよう期待しています。

## 1.2 評価対象プロジェクト

2011 年 3 月 11 日に発生した「東日本大震災」は、日本における観測史上最大の巨大地震であり、この地震により発生した津波に加え、原子力発電施設の事故が重なったことで、未曾有の大災害となりました。この東日本大震災による死者は約 1 万 6 千人、行方不明者は 3000 人以上に上り、家屋の損壊は、全壊が 13 万棟、半壊が約 26 万棟と、被害は極めて深刻なものでした。避難者の数は、岩手県、宮城県、福島県を中心に、震災直後には約 47 万人に上りました。2013 年 5 月時点では、約 30 万人が仮設住宅や公営住宅等で避難生活を送っており、避難生活の長期化に伴う心身の健康の維持が重要な課題となっていました<sup>3</sup>。

こうした状況の下、味の素グループは、上記東北 3 県（岩手・宮城・福島）の仮設住宅で顕在化していた健康・栄養面での課題やコミュニティの希薄化という課題に着眼し、同グループが有する食と栄養の知見を基盤とした情報提供や体験型の健康・栄養セミナーの開催・運営を通じた支援として、「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」を 2011 年 10 月に開始しました。プロジェクトの目的は、災害からの復興に資するべく、①被災者の食生活と栄養状態の改善、②災害で破壊された地域コミュニティの再生・活性化、に貢献すること等でした。本プロジェクトは対象のコミュニティのニーズに合わせ、(1)一般向けの健康・栄養セミナー、(2)主として男性向けの「男の料理教室」、(3)幼

---

<sup>2</sup> 味の素ファンデーションは、基本方針として「広く社会の賛同と協力を得ながら、食を通じた栄養改善に関する事業を通じて、日本はもとより世界各国の重要な社会的課題の解決に寄与する」ことを掲げ、(1)被災地復興応援 健康・栄養セミナー事業、(2)低所得国栄養改善事業（ガーナ栄養改善プロジェクト）、(3)食と栄養支援事業（AIN プログラム）、(4)低所得国での栄養士育成プロジェクト（ベトナム栄養士創設支援プロジェクト）の 4 事業を展開する公益財団法人である。

<sup>3</sup> 防災に関してとった措置の概況 平成 25 年度の防災に関する計画



児向けの「あじのひみつ授業」の3つでした。そのうち、本評価調査においては、(1)と(2)すなわち一般向けおよび男性向けの健康・栄養セミナーを主な評価分析対象としました。

2017年より本プロジェクトは公益財団法人味の素ファンデーション（以下、「TAF」）に引き継がれました。同プロジェクトにおいて健康・栄養セミナーの主催と運営を担ったのは、地元のパートナー団体（行政機関・社会福祉協議会（以降、「社協」）・NPO法人等の非営利団体・生協等の民間団体）であり、TAFは、企画運営のノウハウの支援、メニュー・レシピの開発・提供、機材の貸与、食材の提供、食材・食器・会場の消毒と準備、開始前の紙芝居を使ったミニ講話、実施管理、ボランティアの募集等の支援を行いました。これらをすべて含んで、開催現場まで車輻に食材、食器、会場で使用する機材等を載せてTAFスタッフが最低2名が参加する形をTAFは「直接支援」方式と呼んでいます。

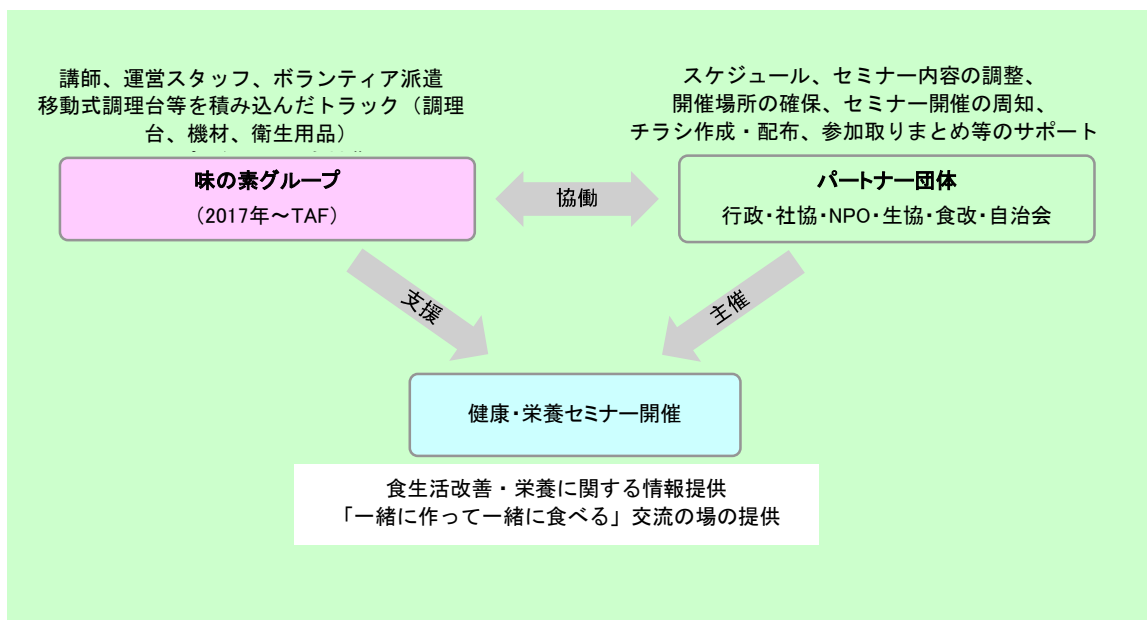


図 3 プロジェクトの実施体制

### 1.3 評価調査の枠組み

本評価調査は、「計画の妥当性」、「結果の有効性」、「プロセスの適切性」の3つの視点に基づき実施しました。評価の枠組みは次表1に示すとおりです。

表 1 評価調査の枠組み

評価の視点	評価項目		調査方法
計画の妥当性	組織方針との整合性	・プロジェクトは組織(TAF)としての方針(ミッション、ビジョン、バリュー)に合致したものであったか	既存資料レビュー インタビュー 質問票調査
	ニーズとの整合性	・プロジェクトは対象地域や裨益者のニーズに合致したものであったか	
結果の有効性	プロジェクト目標の達成度	・裨益者の食・栄養にかかる意識・行動変容面での変化はどのようなものか ・プロジェクトは、対象地域のコミュニティ再生面でどのように貢献したか	既存資料レビュー インタビュー調査 質問票調査 メニュー・レシピ分析
	その他の影響	・プロジェクト計画時には想定していなかった波及効果の発現はあったか ・対象地域や裨益者に与えた負の影響はあったか	
	比較優位性からの妥当性	・プロジェクトを通じた支援内容は、食・栄養分野で活動する他組織と比べて、どのような比較優位性があったか	
	結果の持続性	・健康・栄養セミナー自主開催の進捗状況を鑑みて、今後の活動持続性の見込みはどうか ・自主開催にあたってどのような課題があるか、また、実施関係者は、TAFにどのような支援を期待しているか	
プロセスの適切性	効果発現にかかる要因	・プロジェクト目標の達成に影響を与えた貢献要因は何だったか ・阻害要因はあったか	既存資料レビュー インタビュー調査 質問票調査 メニュー・レシピ分析
	ニーズへの対応	・災害発生から復興に向けた段階において変化する対象地域・裨益者のニーズにどのように対応したか ・対象地域における支援面で特に工夫した点はあるか	

### 1.4 調査方法

本評価に際して必要となる情報・データは、主に5つの方法によって収集しました。

- TAF 事業計画書、セミナー開催報告等、既存資料のレビュー
- セミナー参加者を対象とした選択式質問票調査、およびコア参加者への個別インタビュー調査
- パートナー団体・参加住民団体の代表者等を対象とした個別インタビュー調査、自由記載形式の自記式質問票調査
- 事業の立案、実施、管理に関わった TAF スタッフを対象としたインタビュー調査
- 実施済みの料理のメニューやレシピの分析、またその年次変化の分析調査

調査方法の具体的内容は、次表のとおりです。

表 2 調査方法

調査方法	情報源			入手先
	資料名	内容		
既存資料 レビュー	TAF 事業計画書	2017 年度～2020 年度の事業計画書		TAF ウェブサイト
	TAF 事業報告書	2016 年度～2018 年度の事業報告書		
	セミナー開催報告	2012.4～2020.2 に開催されたセミナーの実施報告、市町村別セミナー一覧(県別)		TAF 提供資料
	自主開催関連資料	自主開催実績表(2018～2019年)、自主開催報告書、自主開催実施ガイド(案)、セミナー担当者チェックポイント、自走化研修実施状況		
調査方法	対象	内容	方法	回答数
インタビュー 調査	TAF	別添ガイド質問票に沿ったインタビュー	オンラインインタビュー 聞き手は複数人で行い、一部は録音、原稿を作成	TAF 前原氏(当時)、井澤氏、山田氏、齋藤氏の 4 名 被災 3 県の 34 名
	パートナー団体および住民団体の代表者等	別添ガイド質問票に沿ったインタビュー	対面またはオンラインでのインタビュー、内容は録音し、原稿を作成	
質問票 調査	セミナー参加者	別添質問票 A (選択式)	調査員がセミナー終了後に質問票を配布、参加者が記入したものを回収	272 名が回答
	パートナー団体	別添質問票 B (記述式)	郵送またはメールにて質問票を送付、回答記入後に返送	53 団体に送付し、46 団体 157 名が回答
メニュー・レシピ分析	セミナー開催報告 TAF よりの提供資料	実施済みのメニュー表、栄養素一覧、運営スタッフ関連資料	メニュー、レシピからデータベースを構築、数値からの分析	—
社員ボランティアアンケート	社員ボランティア参加記録 TAF よりの提供資料	社員ボランティアからの感想	アンケート用紙への記入結果からの分析	TAF 提供資料



パートナー団体へのインタビュー調査  
(宮城県気仙沼市)



セミナー参加者への質問票調査実施風景  
(岩手県陸前高田市矢作町)



## 1.5 評価調査のスケジュール

評価調査の実施フローは下図のとおりです。

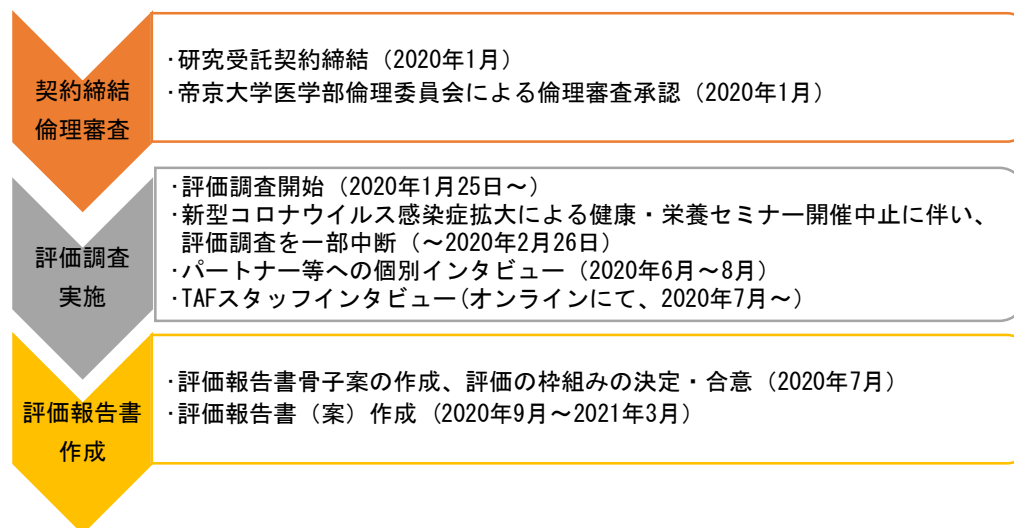


図 4 評価調査実施フロー

## 1.6 評価調査の実施体制

本評価調査チームの詳細は次表に示したとおりです。

表 3 評価調査メンバー

氏名	担当	職種・専門分野	所属先・職位等
崎坂 香屋子	研究代表・総括	公衆衛生・国際保健	帝京大学大学院公衆衛生学研究科 准教授
福田 吉治	分担研究者	医師・社会疫学	帝京大学大学院公衆衛生学研究科 研究科長
山本 秀樹	分担研究者	医師・国際保健	帝京大学薬学部 教授
高橋 謙造	分担研究者	医師・国際保健/ 地域保健/母子保健	帝京大学大学院公衆衛生学研究科 教授
【研究実施推進コアメンバー】(順不同)			
木下 ゆり	研究協力者	栄養学・管理栄養士	東北生活文化大学短期大学部 准教授
佐藤 香菜子	研究協力者	栄養学・管理栄養士	中京学院大学短期大学部健康栄養学科
黒田 藍	研究協力者	保健師・看護師	帝京大学大学院公衆衛生学研究科
喜多 桂子	研究協力者	国際保健・ プロジェクト評価	帝京大学大学院公衆衛生学研究科
西野 真理	研究協力者	看護師・保健師	帝京大学大学院公衆衛生学研究科
浜中 咲子	研究協力者	栄養学・管理栄養士	帝京大学大学院公衆衛生学研究科
河原 佑希子	研究協力者	栄養学・栄養士	帝京大学大学院公衆衛生学研究科
田代 藍	研究協力者	環境疫学	東北大学大学院環境科学研究科
竹田 響	研究協力者	文化人類学	京都大学大学院人間・環境学研究科
【訪問調査・インタビュー調査実施、研究管理業務等】			
石井 なつみ	研究協力者	栄養士・看護師	福島県立医科大学医学研究科
石倉 恭子	研究協力者	保健師・看護師	帝京大学大学院公衆衛生学研究科

伊東 尚美	研究協力者	保健師・看護師	福島県立医科大学医学研究科/福島県相馬市保健師
中山 綾	研究協力者	助産師・保健師 ・看護師	帝京大学大学院公衆衛生学研究科
庭山 麻里絵	研究協力者	医師（整形外科）	帝京大学大学院公衆衛生学研究科
村上 弘之	研究協力者	保健師・看護師	足利大学保健医療学部准教授
山崎 順子	研究協力者	保健師・看護師	帝京大学大学院公衆衛生学研究科
山田 卓也	研究協力者	理学療法士	帝京大学大学院公衆衛生学研究科
<b>【契約・報告書整備・データ入力・経理事務】</b>			
住谷 和樹	総務契約担当		帝京大学板橋キャンパス総務部総務課
松田 浩幸	研究協力・契約業務		帝京大学産学連携推進センター
小林 元子	研究補佐 (データ整備・経理)		帝京大学大学院公衆衛生学研究科
伊藤 茜	研究補佐 (各種事務補佐)		帝京大学大学院公衆衛生学研究科

(所属は調査当時のもの)

## 1.7 評価調査の制約

本評価調査の制約として、パートナー団体に対する記述式質問票調査の対象が、TAF が指定した団体、評価調査時点で活動を継続している団体のみであった点が挙げられます。また、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、一部の質問票調査については、当初の予定を変更して実施せざるを得ませんでした。変更点と変更による調査結果への影響は以下のとおりです。

### (1) 健康・栄養セミナー参加者に対する質問票調査：

2020年1月下旬より順次実施していた同調査では、調査員がセミナー実施会場へ赴き、セミナー終了後に参加者に説明した上で、参加者による記入が行われました。しかしながら、2月下旬以降予定されていたセミナーは新型コロナウイルス感染症の拡大によって中止となったことに伴い、同調査も中断されました。この変更により、回答数は、当初の予定の800名から272名へと減少することとなりました。

### (2) インタビュー調査：

一部のコア参加者、パートナー団体代表者へのインタビュー、TAF へのインタビューは新型コロナウイルスの感染拡大により対面式ではなく、電話またはウェブ会議システムを通じて行われることになりました。また対面でのインタビューが不可能となった対象団体には書面での回答をお願いし、郵送での返送へと変更されました。そのため対面であると言える内容が書面では残るので書けない部分もあった、という但し書きのある回答も含まれていました。しかし福島県および宮城県在住の研究協力者がいたことにより、福島、宮城、岩手の対面聞き取り調査が20人以上追加で実現することとなりました。

## 第2章 プロジェクトの実績

### 2.1 活動実績

#### 2.1.1 概観

健康・栄養セミナーは、プロジェクトの軸となった活動でした。同セミナーは、その対象者別に、(1) 一般向け「健康・栄養セミナー」、(2) 男性向け「男の料理教室」、(3) 幼児向け「あじのひみつ」、の3つに分類されますが、ここでは、(1)と(2)すなわち一般向けおよび男性向けの健康・栄養セミナーの実績について概観します。プロジェクト対象3県における健康・栄養セミナー開催実績は次表に示すとおりです。

3県において2011年10月から開始された健康・栄養セミナーは、開催回数が年々増加、事業規模も拡大し、2019年度までに3県合わせておよそ3,500回開催されました。岩手県のセミナー開催数は、宮城・福島県よりもやや少なかったものの、男性向けセミナーについては他の2県よりも多く開催されました。

セミナー参加者ののべ人数は、宮城、福島ではそれぞれ18,000人を超えましたが、岩手は2県と比べて少なく、10,000人ほどでした。セミナー1回あたりに換算すると、宮城、福島の参加者数は14～16人、岩手は8～10人でした。

表4 3県におけるセミナー開催実績

開催数 (回)	岩手		宮城		福島	
	一般	男性	一般	男性	一般	男性
2012年度	39	31	61	23	70	1
2013年度	102	37	61	6	77	2
2014年度	120	27	169	5	107	10
2015年度	144	24	173	7	193	18
2016年度	145	29	210	8	200	23
2017年度	127	32	211	14	186	24
2018年度	83	18	138	8	171	20
2019年度	59	19	61	10	160	18
合計 (回)	819	217	1,084	81	1,164	116
参加者数 (人)	岩手		宮城		福島	
	一般	男性	一般	男性	一般	男性
参加のべ人数	8,530	1,817	17,030	1,166	16,792	1,654
一回あたり参加者数	10	8	16	14	14	14

出所：TAF 提供資料（セミナー開催報告）を元に集計。なお、親子を対象としたセミナー、養護施設、看護学校等におけるセミナー、およびイベント参加については除外して集計した。2011年度の実績はデータなし。

### 2.1.2 料理教室の構成と流れ

料理教室では、本評価調査実施時の2020年には、専属の栄養士が作成したパッケージメニューに沿って開催されていました。メニューは栄養バランスが考慮され、減塩でもおいしく、身近にある食材で簡単に調理できるものが重要視されていました。料理教室では、メニューに関連した栄養講話の時間が最初に設けられ、参加者に紙芝居を使って解説した点が特徴です。2017年4月以降の月替りレシピと調理工程表、食材分量表、紙芝居は、TAFのウェブサイト上で公開されており、その後も料理教室等で誰もが自由に使うことができるように配慮されています。

料理教室の流れは、「計画・事前準備」、「当日準備」、「セミナー実施」、「片付・振り返り」から構成されます。

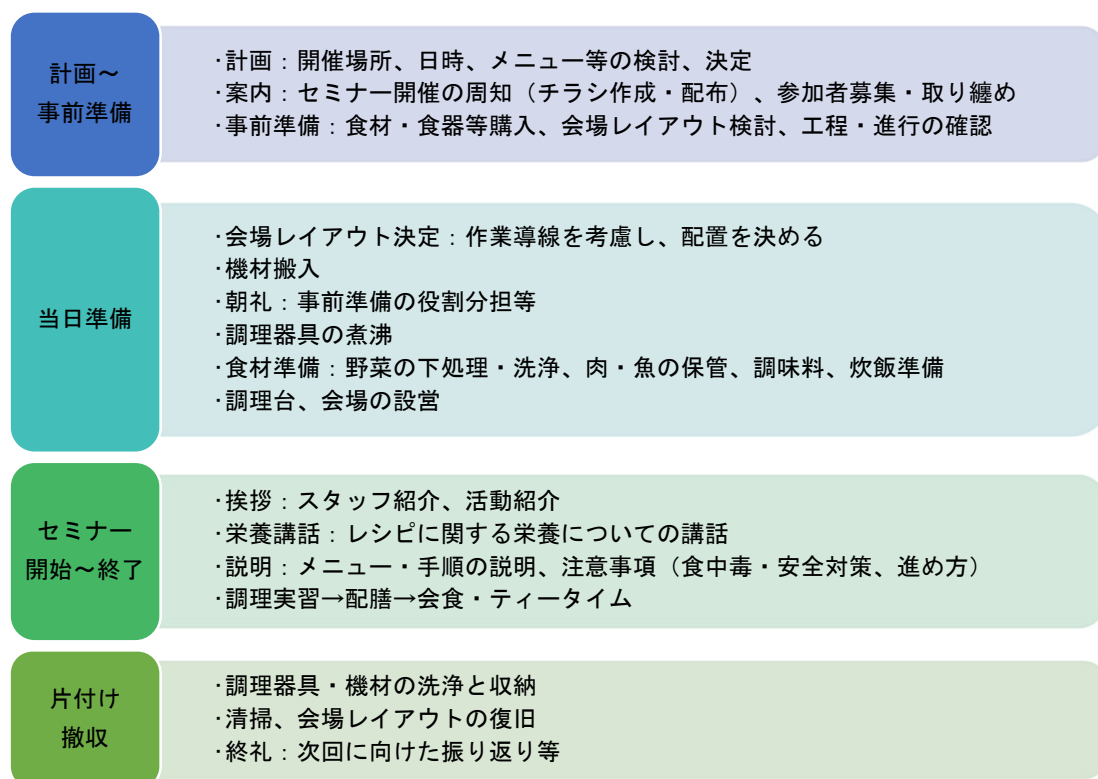


図 5 料理教室の実施方法

まずパートナー団体からのセミナー開催の要望を受け、TAF・パートナー団体の間で、日時や開催場所、セミナー内容等が検討・調整されます。セミナー開催のお知らせや参加者の募集・取り纏め、開催場所の確保はパートナー団体が担いますが、その他、セミナー当日の機材の搬入、会場の設営、食材、食材の下処理、調理器具の煮沸消毒等の準備や、セミナー終了後の片付けはTAFスタッフと社内ボランティアが主体となって行われます。セミナー参加者は衛生管理の徹底の目的もあり基本的に準備や後片付けの作業はしないこととなっていました。

セミナーは講師役（主に味の素スタッフ）が進行しました。調理実習の前には、食中毒対策や安

全対策についての説明に加え、講師の指示に従うこと、勝手に調理を進めないことといった、進行上の注意点が参加者へ伝えられます。また、栄養講話では、これから調理するレシピに関連したその日の栄養のテーマについての情報を紙芝居を使って解説していました(写真参考)。

調理中は、衛生面・安全面に配慮しつつ、調理が得意な人だけが作業することのないよう、参加者全員が役割を担い、全てのグループが同じペースで調理を進めることができるようにスタッフが細かに全体を見ながらセミナーを進行します。



図 6 セミナーの流れ

## 2.2 パートナー団体との協働を基本としたプロジェクトの実施体制

健康・栄養セミナーは、パートナー団体（市町村の行政組織や社協、被災地で活動する NPO 法人等の非営利団体、生協等の民間団体）によって主催・運営され、TAF はそのサポートに徹するという基本姿勢がありました。その目的としたところは、（１）被災地・被災者のことを一番知っているのは地域の方々であるのだから、適切な支援内容とするには地域の方々に主体者となってもらうこと、（２）味の素グループや TAF は外様であっていずれいなくなるのだから、将来も活動が継続できるよう地域のパートナーに主体者となってもらい支援内容を引き継ぐこと、にありました。行政や社協も被災者であり、支援されるべき人・組織であるとの考えの下、「支援されない“支援者”への支援」の観点から、パートナー団体との協働体制が確立されました。パートナー団体となったのは、発災直後から住民への保健活動の主体であり、仮設住宅での活動認可の権限のある行政組織（保健福祉課や保健センター）や社協、仮設住宅自治会、先行して現地で活動していた NPO 法人等でした(別表参照)。

### 2.2.1 3 県における活動の経緯

本プロジェクトは開始当初は津波被災地域、原発事故被災地域を中心に 3 県の沿岸部全 37 市町村全てを対象として開催することを目標としていました。このため、2011 年 10 月において比較的都市部の機能が残っていた仙台市にプロジェクト拠点を設けました。初めての料理教室は、2011 年 10 月に岩手県山田町社協をパートナー団体として開催されました（詳細は後述）。その経験を活かして、沿岸全 37 市町村におけるパートナー団体の開拓を行い、物理的・地理的な効率を加味して働きかけを行うことで、発災直後から行政・社協等との協業のもとで、セミナーの開催が行われてきました。その後、津波被害が深刻であった沿岸部に加え、内陸部や原発事故被災地域へと活動を広げ、2020 年 2 月の時点において、51 市町村での活動となりました。

#### 【岩手県：遠野拠点】

岩手県での最初の料理教室は、2011 年 10 月に山田町社協をパートナー団体として開催したものです。その後、県内の他の自治体の社協や NPO 等に、山田町での事例を紹介しながら、新規パートナー団体を開拓し、その活動を県内の他地域に拡大して行きました。2012 年 10 月には、遠野市に第 2 のプロジェクト拠点を設け、対象が岩手県内の洋野町から陸前高田市までの沿岸部を中心とした 12 市町村に拡大しました（遠野拠点は 2018 年 6 月に閉鎖）。2019 年頃からは、「本プロジェクトは、被災していない地域においても有効だから」というパートナー（生協）の意向により、盛岡などの内陸部でも開催される様になりました。

#### 【宮城県：仙台拠点】

宮城県での最初の料理教室は、2011 年 10 月に亘理町で実施されました。また、仙台では NPO との連携体制のもと、2012 年 9 月からの 3~4 年間は管理栄養士課程を有する地元の大学をパートナーとして実施されました。学生たちの参加も得て活発に実施されましたが、その後仮設住宅の終了や教員の移動に伴い、活動が停滞して行きました。ただ 2016 年以降も自治会をパートナーとするセミナー開催が続いていました。2020 年の直接支援型の協力が終了してからも仙台拠点には 1 名の TAF スタッフが常駐し、各地のパートナー団体や参加者をフォローしたり自主開催や研修会を支援しています。

#### 【福島県：いわき拠点】

当初は仙台拠点から、福島県の沿岸部の市町村を中心にパートナーを開拓し、2012 年 1 月に南相馬市の仮設住宅を対象にセミナー支援を開始しました。復興が進むにつれ、健康・栄養セミナーの優先度が低くなる、等の事情により、南相馬等において活動が下火になりました。これに対しでは、新たなパートナー団体となり得る NPO 法人を開拓し、活動を継続しました。

原発被災地域での開始は、避難解除を経て現地支援者が被災地での活動を再開させてから、となったため、2014 年 8 月にいわき市にも拠点を設けました。原発被災地域においては、被災者が



内陸部の各市町村（いわき市や郡山市など）、及び他県へとバラバラに避難をされたため、開催箇所は岩手や宮城と比較して広範囲となりました。また、各所からの依頼により、避難先の新潟や東京で開催することもありました。さらに、原発被災者が沿岸部の地元へと戻られるにつれ、帰還者によるコミュニティ再興は重要な課題であることから、沿岸部での開催も増やすべく働きかけていました。仮設・みなし仮設住宅は、移設して活動を始めた行政や社協によって管理・支援されていましたが、2017年度末までにほとんどの住民が仮設住宅を退去しました。そのため2017年度以降、セミナーの主催パートナーは行政・社協からNPO法人「みんぷく」<sup>4</sup>へとシフトしました。復興公営住宅に入居する被災者へのセミナー開催支援は「みんぷく」を通じて実施されました（いわき拠点は2020年3月に閉鎖）。

## 2.3 セミナー参加者とパートナー団体への質問票調査の結果概要

### 2.3.1 参加者アンケートの主な結果

健康・栄養セミナーの参加者を対象としたアンケート調査を2020年1月より実施し、272名から回答が寄せられました。回答者の内訳は以下に示すとおりです。

表 5 参加者質問票調査の回答者の内訳

居住地	岩手県 28.0% 宮城県 31.4% 福島県 40.6%
性別	男性 23.5% 女性 76.5%
年齢	64歳以下 19.5% 65～74歳 47.1% 75歳以上 33.5%
参加平均回数	健康栄養セミナー7.4回 男の料理教室 13.0回

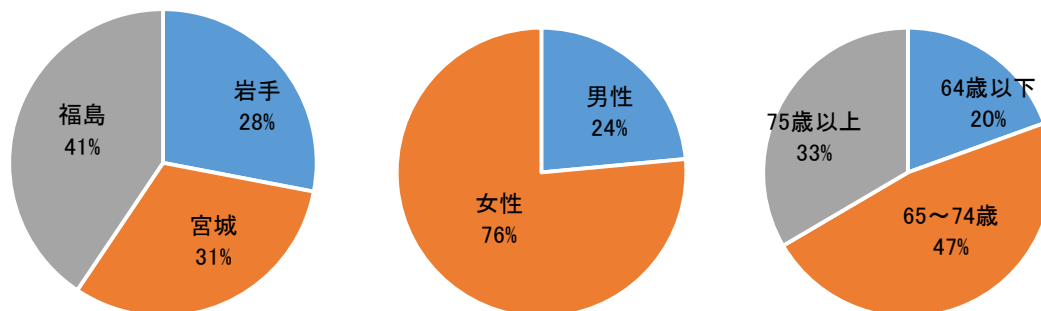


図 7 参加者質問票調査の回答者の内訳

#### ● 料理教室への参加のきっかけ

回答者の9割以上が「健康や栄養の改善に関心があった」と「料理の作り方を学びたかった」ことが

<sup>4</sup> 国の支援を受けて福島県が実施する生活拠点コミュニティ形成事業の受託事業者として、復興公営住宅を中心とする生活拠点のコミュニティ形成支援を行うNPO法人

料理教室への参加のきっかけだったと回答しました。「誰かと一緒に食事を取りたかった」、「新しい知り合いや友達を作りたかった」という、人との交流が参加のきっかけだった人は回答者の 7 割前後でした。

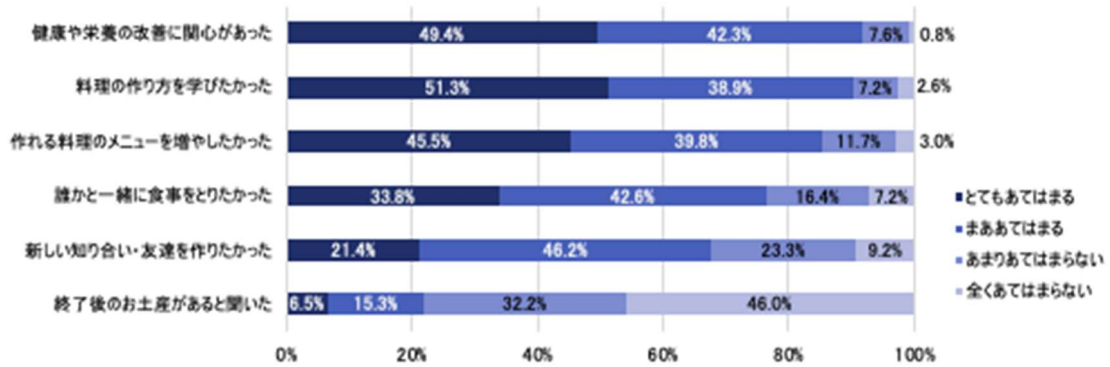


図 8 料理教室参加のきっかけ

### ● 栄養面や食事摂取の変化

料理教室に参加したことによって、回答者の 9 割以上が「減塩について意識するようになった」、「栄養バランスを意識した食事をしたいと思うようになった」と回答しました。「調理の際、衛生管理を意識するようになった」人は 86%でした。

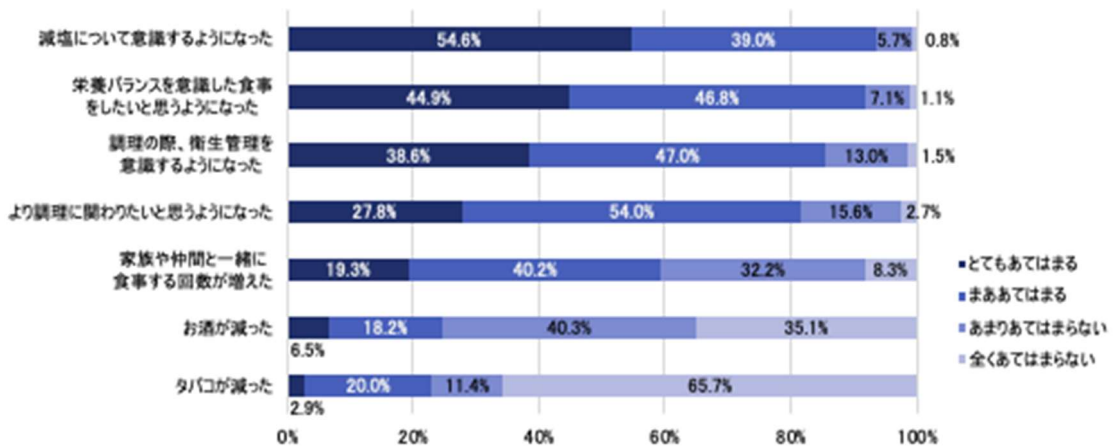


図 9 料理教室に参加したことでの食生活の変化

### ● 生活面での変化

回答者の 76%が、料理教室に参加したことによって「新しい知り合いや仲間が増えた」と答えました。一方、「自分自身も料理教室の運営に携わるようになった」と答えた人は 37%でした。



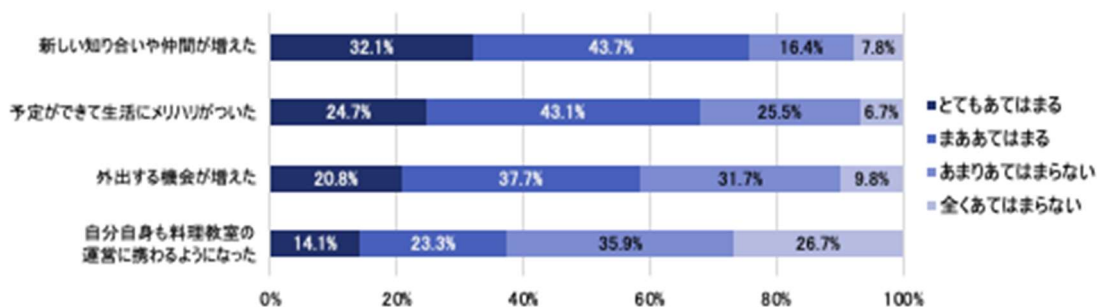


図 10 料理教室に参加したことでの生活面での変化

● 活動の継続

今後も赤いエプロンプロジェクトと同じような活動を続けていきたいと答えた人は 93%に上りました。

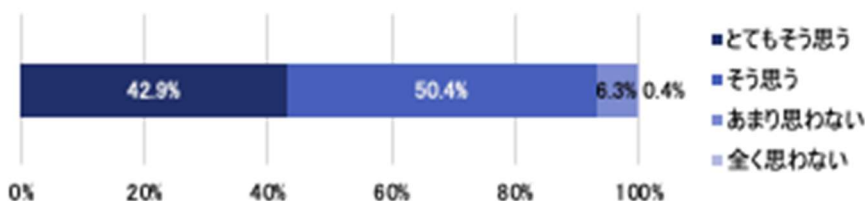


図 11 同様の活動の継続の希望

2.3.2 パートナー団体アンケートの主な結果（記述式）

2020年1月よりその時点でパートナーとしてTAFが活動している団体を対象に、アンケート調査を実施し、2020年7月時点で46団体157名から回答が寄せられました。回答者の内訳は以下のとおりです。

表 6 パートナー質問票調査の回答内訳

	行政	社協	民間/NPO	自治会	計
岩手	2	21	8	0	31
宮城	11	13	14	7	45
福島	9	29	43	0	81
計	22	63	65	7	157

● プロジェクトを受け入れまたは継続した理由

最も多かった回答は、「住民が集まる場所づくりや住民同士のコミュニケーションを図る手段として」でした（28%）。具体的には、「普段（行事などに）参加しない人が参加しやすい」や、「高齢者や

男性の引きこもり問題の改善を図るため」といった回答でした。⑤については「食生活改善と食を通じてコミュニティづくりに貢献する目的が団体の活動に合っていた」といった内容が主でした。

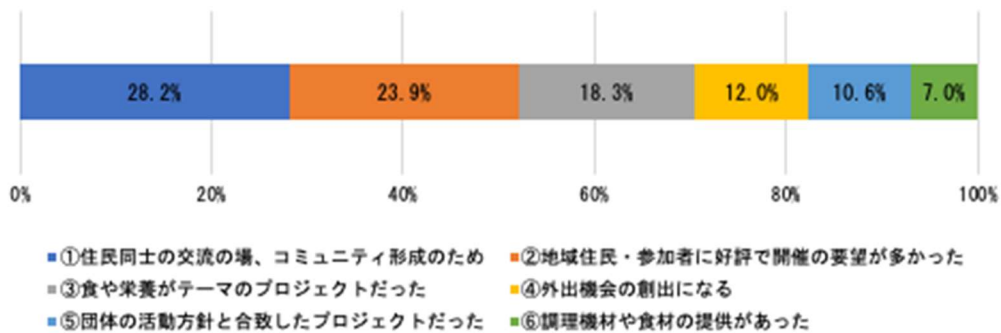


図 12 プロジェクトの受け入れ・継続理由

● プロジェクトを受け入れて良かった点

④は参加者の様子を見て「前向きな気持ちになれたことによって、自分の健康や食事、栄養面に目を向けることができるようになった」や「他の行事でも役割を持って活動するようになった」などが見受けられたといった内容でした。集計した回答以外にも、「高齢独居の住民が、食を通じて参加者と協力関係を築けた（高齢者の見守りの一助）」や「衛生管理や料理教室運営のノウハウを学ぶことができた」といった声も寄せられました。

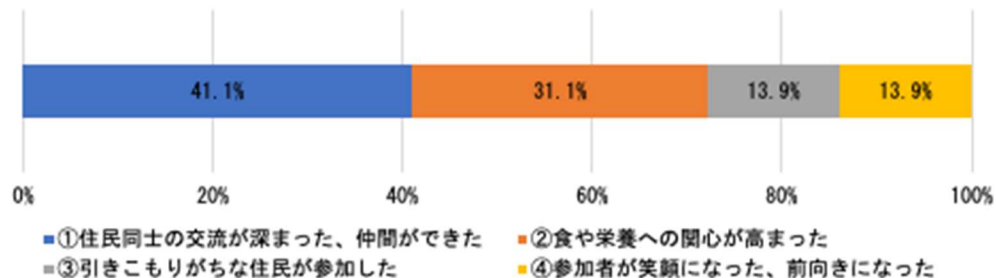


図 13 プロジェクトを受け入れて良かった点

● プロジェクトの受け入れまたは継続にあたり苦労した点や困った点

セミナー開催の呼びかけや参加者の取りまとめに苦労した、という回答が最も多く、38%でした。②の「TAF 側の方針や対応（19%）」については、「住民がボランティアとして参加できない」、「（指示が威圧的で）参加者を萎縮させないように配慮した」、「TAF 担当者と連絡がつきにくかった」といった回答でした。

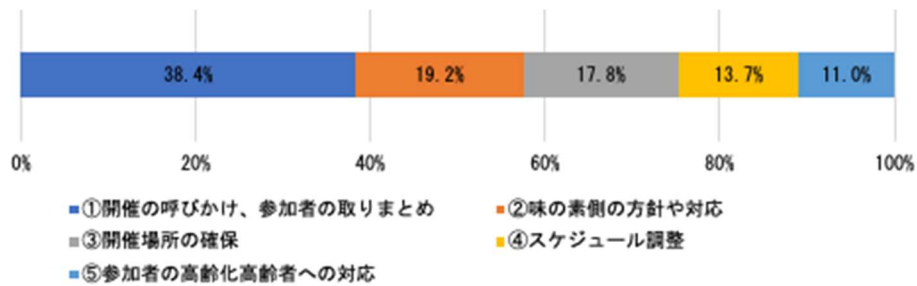


図 14 苦労した点・困った点

● これまでプロジェクトを継続できた理由

最も多かったのは「参加者から好評で、開催の要望が多かった」という理由でした（50%）。次いで、「味の素からのサポート（人的支援、準備、調理器具や食材、レシピの提供）があったから」という回答でした（24%）。

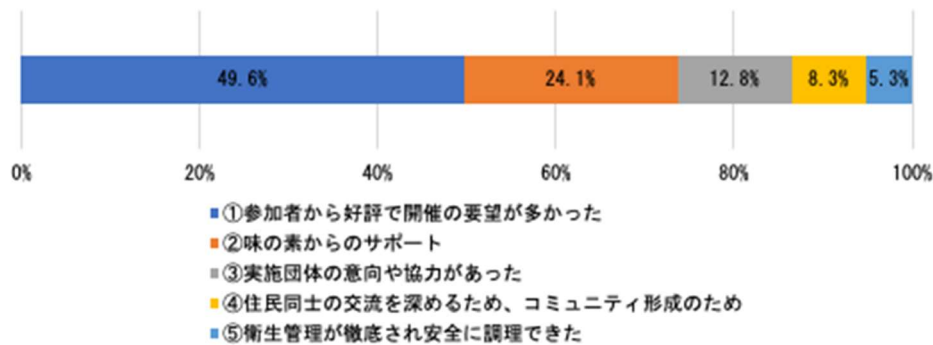


図 15 継続できた理由

● プロジェクトの継続のために必要なこと

最も多かった回答は具体的には、「活動を周知することで参加者を増やしたい」、「災害公営住宅・復興団地だけでなく、地域住民を含めた活動にする（分け隔てなく参加しやすい交流の場にする）」、「参加者が高齢化しており、若い世代の参加が必要」という回答でした。

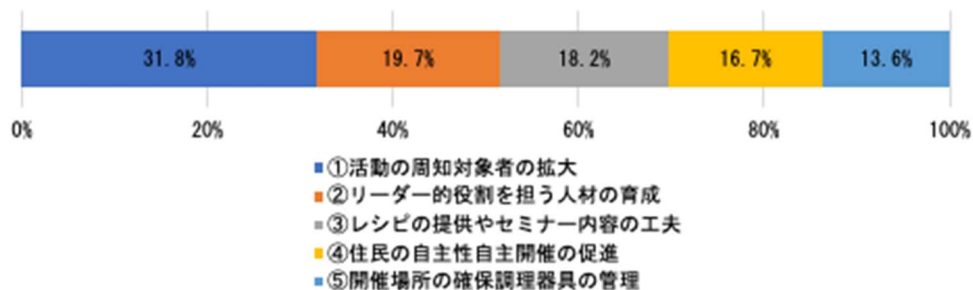


図 16 継続のために必要なこと

● 赤いエプロンプロジェクトが他の食・栄養・料理の活動と異なる点や特徴

ここで最も多かった回答では、「家庭で用意しやすい食材選びや、栄養を考えたメニューで、作ってみたいと思わせる工夫がされていた」という回答が寄せられました。③のセミナー進め方については、「わかりやすく、無駄がない」、「料理が得意な人だけでなく、男性や自信のない人でも参加しやすい」、「全体が同じペースで進めていく」といった回答があった一方、「あまりにも TAF 主導だった」といったマイナス意見も含まれていました。

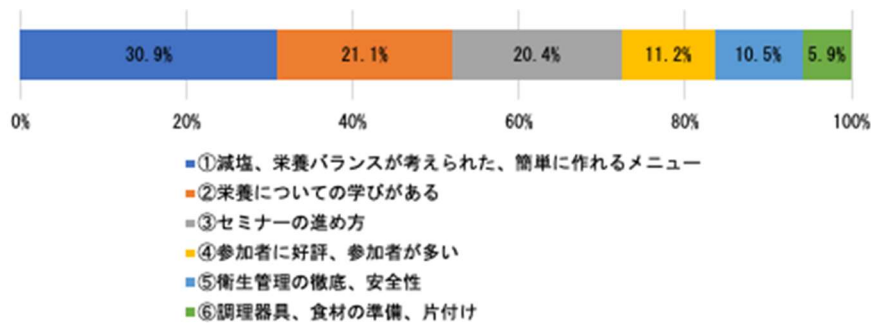


図 17 他の食関連の活動との違い

● 他の被災地の支援的立場の人に伝えたいこと

最も多くの回答があった①では、「食を通じたイベントは楽しい、おいしいだけでなく、心も豊かにしてくれる」、「みんなで作り、一緒に食べることで気持ちも体も元気になる」といった声が寄せられました。②は具体的には、「被災者に心を寄せながら、一緒に行くことが大事」、「復興の状況などが変化している中で、避難者が抱える問題にも変化が出ている」、「復興公営住宅・団地には、様々な地域から転居してきた被災者が混在している」といった回答でした。③では、具体的には「被災者にとって長期的な支援は必要だが、与えられるばかりの支援が続くことで、被災者の自立心が育たず、支援されることが当たり前になってしまう」、「自立を促すことも人を弱らせないために重要」といった意見がありました。④では、「地域内外の団体や企業と連携・協働することで、より多くの人の支援やニーズに応えることができる」といった回答がありました。

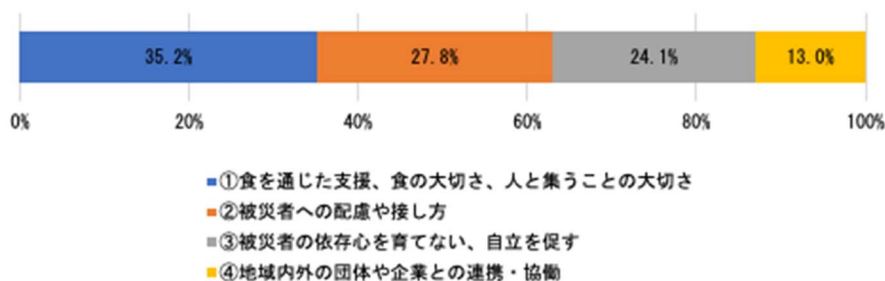


図 18 被災地の支援的立場の人に伝えたいこと

### 2.3.3 赤いエプロンプロジェクトがもたらした効果とは

2020年1月よりその時点でパートナーとしてTAFが活動している団体、および2020年1-2月に開催された料理教室参加者を対象に、アンケート調査を実施し、2020年7月時点で参加者アンケート271名、また46団体157名から回答が寄せられました。

また現地受け入れ先団体、パートナーのうち、それぞれの団体、組織で中心的役割を担ってきた方に2020年1月末から8月にかけて、対面あるいはオンラインをつかって個別のインタビューを行いました。そのなかで、「赤いエプロンプロジェクト」をどうして受け入れたるに至ったか、継続するには何が必要だったか、継続することができたのはどんな要素が重要だったのか、参加者やコミュニティにどんな効果がもたらされたか、具体的にどのような工夫をされてきたか、どんなご苦労があったか、また別の被災地に今後このような活動をするにあたっての提言などをお聞きし、その結果をまとめました。結果要約は以下のとおりです。

#### ● 被災コミュニティの復興、再生への貢献

TAFの料理教室は、被災した方々と自宅等が直接被災しなかった地域の住民の方々の接点、知り合うきっかけとして大きな役割を果たした。本プロジェクトでは仮設住宅で撤収後も災害公営住宅の入居者だけでなく、もともとその地域に住んでいる住民にも参加を呼びかけて、両者の交流という難しい課題の解決の糸口として効果を発揮した。

被災の相違はあっても最終的に目的や意識を共有できる「同じ住民になる」は困難な課題であり、しかし極めて重要な各被災地での最終目的であった。背景として、仮設住宅のときは比較的被災前のもとの集落が同じか、あるいは近所の仮設住宅に住むことになったところもあったが、自宅再建にしろ、災害公営住宅にしろ、多くの被災地で抽選により入居場所、建設場所が決まったため、「繋がりづくり」をまた新たに始めなければならないという課題が生じていた。抽選入居に加え、仮設住宅と災害公営住宅の構造の違いという理由からも、住民同士のつながりにくさ、は多数の被災地で認識された。

#### ● 「男の料理教室」の成功

高齢男性など、独居被災男性のひきこもりは被災地の大きな課題であった。TAFとパートナー団体、利用者も一緒になり、男性の特徴をとらえたアプローチをとることで、男性の外出のきっかけづくりとして男性限定の料理教室は効果を発揮した。小規模ながらも「部活」的繋がりでも長く続いたところがあった。

#### ● 被災地の災害復興への貢献：支援される側からする側への参加者の変化

TAFの手法として、参加者が自分たちで手を動かして調理するという参加型の手法をとったことが、被災前の『以前の暮らし』を取り戻す一助となっていたことが示唆された。被災前にあった家族や隣近所のために料理を作って誰かと食べるということが被災後にはできなくなっていた。TAFの活動に参加し自分たちで調理して、みんなで食べるという行動を通じて、以前のように料理を振る舞うことができるようになったことが複数のパートナー団体から聞かれた。本プロジェクト参加者、参加パートナーか

らは自分たちの経験を次の別の地域の被災者のために活かし、次は「知見を伝える側」「支援する側になりたい」という声が多く聞かれた。

### ● 開発されたツール

本プロジェクトの活動の一部で使用した様々なツールが本プロジェクトの中での使用にとどまらず、プロジェクト撤退後も形を変えて現地パートナー団体が主催する他の活動で利用されるようになった。例えば、本プロジェクトで紹介した食生活チェックシートやメニューの紙がのちのちにパートナー団体の他の活動の中で使用されたという報告もあった。

### ● ロングインタビュー調査からは、本プロジェクトへの高い評価が寄せられた

#### 1) 現地ニーズに沿った支援だった

支援団体の中には「〇〇をします、できます」と入ってくる団体もあったが、現地はそれを求めている、望んでいない場合もあった。そのようななか、TAF は現地のニーズを確認し、避難生活における栄養バランスの偏りや被災者および地域住民のふれあいの場が不足しているという現地のニーズに沿う活動だったという高い評価が複数あった。

2) 味の素グループの社員ボランティアが毎回のように各地の料理教室に参加していたが、現地の参加者は好意的に受けとめていた。その交流を通じて後日『自分のところに遠くの親族のように遊びに来てくれた』等嬉しい新たな交流の形の実現を報告する声が聞かれた。

#### 3) 教室で習ったメニューを自宅で実際に作ることができる（簡便性・再現可能性が高い）

参加者は料理教室で習ったメニューの紙を持ち帰ることができる。多くの参加者が自宅で実際に習った料理を作っていたことがインタビュー調査で確認された。一例として、夏休みにひとり親の子どもがTAF の料理教室に参加し、その子どもが自宅で実際に料理したというエピソードも語られていた。

## 2.4 メニュー、レシピ分析の結果からみるプロジェクトの特徴と変遷

本プロジェクトの終了時評価では、栄養学を専門とする研究協力者がいたこともあり、2011年10月から2020年3月までに開催された「健康・栄養セミナー」「男の料理教室」の栄養面からの分析、レシピ分析も以下の通り行いました。詳細は別添5「献立評価報告」を参照ください。

栄養面からの分析にあたっては、本プロジェクト評価においては下図のように全体を3期に分けました。

第1フェーズ：2011. 10-2015. 3（3年半）「仮設住宅・被災地の現地ニーズ対応期」
第2フェーズ：2015. 4-2018. 3（3年間）「栄養支援重点期」
第3フェーズ：2018. 4-2020. 3（2年間）「自走化支援期」

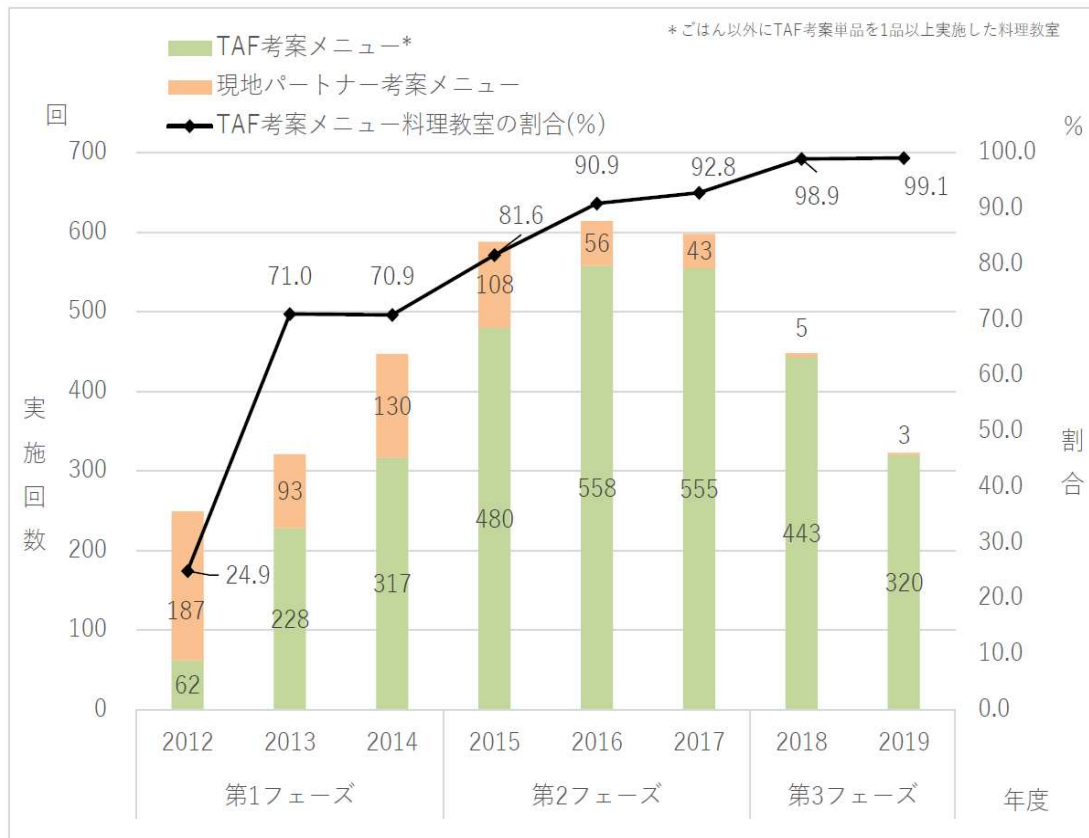


図 19 栄養面からの分析によるプロジェクトの変遷

### ① 進化する献立と料理教室

**第 1 フェーズ**では、「あえて炊き出しをしない」「一緒に作って一緒に食べる」というスタンスで、現地のパートナーが考案した献立を中心に「心の栄養」のための料理教室が開催されていました。各地のパートナーの方針を尊重しながら、住民の気持ちに寄り添った進め方で、役割分担、献立が決められました。

**第 2 フェーズ**では、「みんなでつくるレシピ」方式が生まれ、住民を中心に多くの人を巻き込んだ料理教室に進化しました。住民目線のハイブリッドな月毎の献立（栄養的、経済的、無駄がない、再現性、共感性）はインパクトがあり、プロジェクトの売りとなりました。効率的な運営方法が確立され、「心の栄養」に加えて「体の栄養」の大切さを共有する栄養支援型の料理教室に発展して行きました。

**第 3 フェーズ**は、自走化や自主的な活動につなげるための期間で、TAF スタッフや栄養士以外の人たちでも安全に教室運営をできるよう、さらに手順や献立が改良されていきました。他の被災地支援や課題に応用できる形も踏まえて発展した時期といえます。すべてのフェーズにおいて、プロジェクト全体のコンセプト同様に、栄養や健康を押し付けない配慮、参加者から意見を頂いてそれを活かす配慮があったと思われれます。

## ② 料理・食品・栄養の面からの評価

3,588 回の料理教室に、単品料理 1,435 品が登場しました。主食の種類は米飯が 8 割で、白米以外に寿司 25 種類、丼 16 種類など、東北地方の高齢者の嗜好に合った献立が提示されていました。主菜・複合料理 489 品の主なたんぱく質性食品は、肉類 4 割、魚介類 3 割でした。

TAF が考案した 403 品には、254 種類の材料（食品）が使用されていました。献立・材料の条件は、低価格、入手しやすい、馴染がある、栄養価が高い、衛生管理しやすい（食中毒防止）、保存が効く、簡便であることでした。その結果、たんぱく質性食品でよく使われていたのは多い順に、鶏肉、ひき肉、油揚げ、豆腐、ツナ缶、桜えび、でした。野菜は多い順に、生姜、人参、玉ねぎでした。

TAF 献立の条件の基本は、主食とおかず 3 品で 1 献立セットとして栄養価を満たしつつ東北の学校給食の材料費（300～345円）より安いこと、すなわち、①エネルギー約 500kcal、②たんぱく質 20g 以上（2017 年度以降）、③食塩相当量 3g 以下、④材料費 300 円以下、⑤簡単な調理法、⑥衛生的な手順でした。点検したところ、全年度において上記の条件を満たしていたことがわかりました。エネルギー産生栄養素バランス（エネルギー比率）で評価してみたところ、脂質エネルギー比率 30%以上の献立が 2018 年度に半分程度みられました。しかし、これは別の課題に柔軟に対応した結果生じたことであり、プロジェクトの優先順位を考えると、改善の必要はないと言えます。本プロジェクトの「献立」は施設・病院・学校等の給食「献立」とは性質が異なり、既存の評価指標ではカバーできない要素、例えば楽しんで作れることや語らいを促すこと等を含んでいます。今後の他の被災地等で実施する場合でも既成概念にとらわれず、柔軟な発想で関わるのが重要と思われる。

## ③ 「減塩」の取り組み

「減塩」は、国際的にも東北地方の被災地としても重要な課題といえます。献立を分析した結果、TAF 考案 142 献立の食塩相当量の平均値は 2.6g で、減塩のための工夫が多数取り入れられていることが確認できています。また、「減塩」をテーマにした紙芝居の栄養講話は、年に 2 回と他のテーマが年に 1 回であるのに対して多くなっていました。料理教室参加者の 9 割以上が「減塩を意識するようになった」と答えていることから、本プロジェクトは「減塩」をテーマにした料理教室であると言えます。特に 2015 年度以降の 5 年間は、栄養士ではないスタッフが講師を担当する方式でありながら「減塩」の料理教室を継続しています。この経験とノウハウは貴重であり、他への応用が期待されます。



## 第3章 評価調査の結果

### 3.1 計画の妥当性

#### 3.1.1 組織方針との整合性

本プロジェクトの目標「東日本大震災で被災した東北をはじめとした被災地域において、食を通じた生活の改善と被災地のコミュニティづくりに貢献することを目指す」<sup>5</sup>は、味の素グループおよびTAFのミッションおよびビジョンに合致したものであったと思われます。

味の素グループのミッションは、「地球的な視野にたち、“食”と“健康”、そして、明日のよりよい生活に貢献すること」であり、重要なビジョンは、「食習慣や高齢化に伴う食と健康の課題を解決し、人びとのウェルネスを協創すること」で、これらは、プロジェクト目標に的確に反映されていると言えます。本プロジェクトは、その方針「食を通じた栄養改善に関する事業を通じて、日本はもとより世界の重要な社会的課題の解決に寄与すること」<sup>6</sup>を具体化したものでもあります。

#### 3.1.2 被災地のニーズとの整合性

プロジェクトの内容は現地ニーズに概ね整合したものであったと言えます。

本プロジェクトは、その計画段階から後述する初代現地スタッフのインタビューに見られるように、現地ニーズの把握に努めていました。2011年7月にプロジェクトの専任担当者自らが被災地に赴き、行政、社協、大学、NPO等の関係者に、「食」や「栄養」についてニーズの把握を行った結果、仮設住宅のキッチンの狭さに起因する「料理離れ」による栄養バランスの偏り、住民同士の交流の希薄化や、高齢者の孤立・引きこもりといった課題に気づきました。それらの解決のために、上記関係者を主催者とし、プロジェクトが移動式調理台等の資材や栄養バランスの良いレシピ等の知見を提供し、「移動式料理教室」の活動を開始しました<sup>7</sup>。

また本評価調査で実施したセミナーの主催と運営を担うパートナー団体への質問票調査、複数の関係者からの聞き取りからも本プロジェクトが現地のニーズと概ね整合していたことが報告されています。プロジェクトの受け入れ・継続の理由（自由記載）では、「住民同士の交流の場になった」、「新たなコミュニティ形成のため、地域住民・参加者に好評で開催の要望が多かった」、「外出機会の創出になった（特に男性、高齢者、独居者の孤立や閉じこもり防止）」、「自分の団体の活動方針と合致したプロジェクトだった」、「調理機材や食材の提供があり被災後の設備が整っていない環境でも実施できた」等の回答が得られました。

---

<sup>5</sup> <http://www.theajinomotofoundation.org/akaepu/>

<sup>6</sup> <http://www.theajinomotofoundation.org/>

<sup>7</sup> 味の素グループ サステナビリティデータブック 2017 <https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/activity/csr/pdf/2017/147-148.pdf>

### 3.1.3 TAF のプロジェクト実施方針・支援への姿勢

本項目ではプロジェクトの活動実績にも密接に関係している TAF のプロジェクト実施方針や支援の姿勢について総括しています（詳細は別添資料 12. TAF のプロジェクト方針および支援への姿勢～TAF スタッフのインタビュー結果から～を参照）。本項目は主として初代スタッフに 2020 年 7 月に実施したインタビューより引き出したものですが、この初代スタッフの実施方針、支援への姿勢、基本戦略が約 9 年にわたる本プロジェクトの根幹部分であったと言えます。

基本方針：赤いエプロンプロジェクトは単なる「料理教室」ではありません。たとえば被災で内陸地に移住した人たちであっても「仲良くなるためのツール」「ふれあいの場づくり」のための料理教室であり、それこそが「ふれあいの」という形容詞がついている所以であり料理を学ぶ、よりさらに重点を置いたポイントでした。
--

上記が本プロジェクトの基本方針でしたが、プロジェクトを実施するにあたり、TAF が重要視していた方針・方向性・姿勢を、初代の本プロジェクト現地スタッフへのインタビュー他から抽出した内容を示します。歴史上例を見ない大規模かつ、高齢者の多く住む寒冷な東北地域で巨大津波が多くの人を飲み込んだ大災害の後、親族や家を失い、住み慣れたコミュニティを突然に失った人々の心と体にと与えた影響は計り知れないものがありました。

いくら周りから元気を出してください、といわれても多くの被災者は一度にあまりに多くのものを失ったショックで、「本当に時間が止まってしまい、すぐには聞く力も、何をする元気もなかったんです」というインタビュー結果からも伺われるように、すぐに「一緒に料理しましょう」といわれても動ける状態ではありませんでした。しかし、そうした人々の中には「津波で夫も姉も亡くなりました。でも私は長い間この地の学校の教師だったから、私がしっかりしないといけない、と思い、現役の食生活改善推進員として亡くなった姉の代わりに地域を励まさないといけない、と思ったんです」と考える人もいました。そうした人たちがこのプロジェクトの開始の原動力となって初代現地スタッフの声掛けに協力することになっていたことも忘れてはならない点です。

そのような非日常的な特別な状況の中で実際に本プロジェクトを現場でどのように進めたか、何が起こって、何が困難であったか、を示すために本項では可能な限り当事者の語りのままで記載することとします。

## 1) 安全・衛生管理の徹底：絶対に食中毒と重大交通事故・調理事故を起こさない。

何が最も重要かと聞かれたら、「衛生」「安全」の点でした。そのために、具体的に講じる手段を考え抜くこと、また上下左右から意見をもらうことによって見落としを無くすようにしました。事故（食中毒、やけどなどの重大事故）が起きればすべてが中止になります。「ゼロと1はまったく違うこと」、即ち「一度くらい起きてもいいかも？」ということのないように、絶対に事故が起きないようなオペレーションを、自らが考え、意見を出し合って工夫に工夫を重ねて組みあげていきました。この手順、方式には一切の妥協を許さず、徹底的にトレーニングして身に馴染ませ、守らせ、かつ、先手を打って、こちらから地域の保健所職員にも見学いただき、改善点の指摘などをお伺いしました。（結果として事故は1度もなかったが）「勝手にやっていない。これでいいのか？お伺いをしてやっている。」という姿勢を大事にしました。

初代プロジェクト総括は、過去に味の素の冷凍食品の商品開発に携わっていたこともあり、製造現場経験から衛生管理のHACCPの考え方を重視し、応用しました。配置された追加の現地担当者にはオン・ザ・ジョブ・トレーニング含め、きめ細かく指導・研修を行いました。毎日一緒に動き、安全衛生管理を徹底的に仕込む、というものです。衛生管理を最重要視し、あらゆる実施訓練的なことを行いました。徹底した引継ぎにより、担当が変わっても安全衛生管理が第一というのはブレなかったとおもいます。セミナーの進め方も、TAFスタッフが大きな声で仕切り、各作業を一緒に順番にやっていく方式をとりました。その一番の理由は、けが、事故、食中毒を絶対に起こさないための安全衛生管理上の目的が大きかったのです。

## 2) 被災した方のこころと気持ちに寄り添う

食生活改善推進員（食改）や、行政、地元ボランティア団体など地域の組織と「相手の意志を尊重して、それに沿って初めから一緒にやる」（こちらのエゴ、都合、効率、やりたいことを抑える）ことで、売名でない信頼と協働体制を作ることを一番大切な考え方としました。被災者の置かれている状況をきちんと理解する事を最重要視しました。常に関係者多くの意見を取り入れて、知恵を集結してベストを目指しました。

ただ現地では高齢男性の気持ちの落ち込みがとても気になっていました。子供に対しても被災地では顧みられることが少ないこともあり、支援することは大事とおもっていました。その視点から「男の料理教室」「あじのひみつ」（保育園などでの開催）をスタートさせました。ただ自分だけでは高齢男性をひっぱりだせませんでした。やはり地元民をよく知っている「パートナーさんの力」が大きかったのです。

開始当初は多少のリスクテイク（risk take）と手間を惜しまず、パートナー団体や参加者に季節と地域の特産品を聞いて希望のテーマではじめました。例えば、山田町では、サンマ、女川では、銀鮭、イカ、ほや、富岡では、てんぷら（仮設では台所が狭くて揚げ物ができないため）などです。

その後、統一パッケージメニューを導入してからも、とにかく大切なのは、参加者とパートナーのやりたいことにできるだけ沿う、寄り添う気持ちでした。地域、地域の自慢の特産品や料理があって、それが誇りであり、アイデンティティなのです。それを称え、共感、感心し、感激し、「ありがとうございます」とこちらが感謝すること、それが一番の励みになると思ってやっていました。

開始当初は地域コミュニティの再生というよりは、仮設住宅において大変な思いをされている方々に料理教室を通じてふれあいながら、また健康に留意しながら、寄り添っていくイメージが強かったです。仮設住宅から復興公営住宅へ移る時、この活動を続けるか否か、議論はありました。でも、続けるべきだろうということで「地域コミュニティの再生」の目的の方はこの後から強くなってきたと思います。仮設住宅への支援から少しずつ目的が変化してきた時期でした。

津波被災地は地域の物理的な破壊によって壊れた人々の繋がり、原発被災地は地元からの離散によって壊れた人々の繋がり、絆の再生、というイメージで続けました。プロジェクト期間を

通じて、被災地に寄り添う、との方針は不変でした。原発被災地は、地元に戻らない可能性を踏まえて再生していくイメージは当初からできていましたが、直面すると課題の重さに圧倒されました。当事者の苦悩は、予想を上回っていました。

### 3) 誰からも支援されない支援者を思いやる気持ち

「支援されない支援者」、は行政や社協などパートナー様団体をも指しています。それら地域の職員も被災していることを念頭に、ねぎらい、思いやる気持ちを持ってプロジェクトにあたりました。3県の栄養士や地元の大学などのパートナー様側との頻繁な意見交換も心がけてきました。パートナー様を支援することも含めて、県外開催や祭りの支援も行いました。だれからも支援されない「支援者」への「支援」の観点を大切にしたいです。

### 4) パートナーを開拓し初回セミナーを開始するために

行政とのパイプが皆無であったため、同じ役所で、中央省庁である農水省の東北農政局長から県庁へ一言通してもらってから、県庁への訪問を行った。本プロジェクトの場合は、実働機関は市町村になるので、県庁には本プロジェクトを「怪しくないことを保証してもらおう」ようなことをして頂きました。あとは市町村の保健福祉課との交渉でした。

仮設入居開始（復興初期）の当時のパートナーとしては、市町村行政組織の保健福祉課もしくは仮設自治会であるため、その両方へ「正しい順序で」「バランスよく」アプローチすべきと考えました。もう一つは、エリアによっては、我々よりも先に入って、活動している団体（釜石のカリタスや岩手生協など）へ、あくまで「彼らが主でこちらが従」である姿勢でのアプローチを心掛けました。

岩手県の山田町の当時の社協の佐々木まゆみさんの手腕と協力が「最初の1勝」、小さくても「まず1勝」であったと認識しています。手探りの状態からパートナー様探しを始めて、とにもかくにも第1回目を開催できたのは大きかったです。その後沿岸部37都市すべてで実施しようと決意し、まずその方針で物理的、地理的な効率を加味して、その基本戦略にもとづいて、困難な初対面の相手にも、だめもとでアプローチしました。

社協がある程度の窓口、となってもらえることがわかり、岩手県の最北の久慈や福島県の相馬市などまで活動領域を広げました。その結果実際3県の沿岸全37市町村全部で開催するという目標を達成、実現することができました。

国難規模の災害が発生した場合は、一民間企業が勝手に動こうとしてはかえって混乱します。最初の回の活動の実施の主体は市町村の地方自治体行政でした。よって、中央省庁から県庁へ、また県庁から市町村への紹介があって、初めて受け入れられたと言えます。末端の地方自治体各部署は、独断での受け入れ判断ができません。本プロジェクトは、まず、山田町での「小さな1勝」を、他の自治体に「山田町という前例がありますよ。」と話しながらアプローチしました。県外となるとまた、一からやり直し、で同じ県内での「小さな1勝」作りから始めなければなりませんでした。

あくまでもパートナー様のやりたいこと、できること（ただし住民のニーズがある範囲で）を尊重して「主」として位置づけ、自分たちは、あくまでも「従」（サポート役）に徹する基本姿勢を伝えることが大事です。そしてこちらが「何がしたいか」ではなく、「何ができる」を伝えて、「利用してもらおう」ことを伝えること、が最重要です。関係者との関係づくりの中で工夫や留意したところでは、でしゃばらない、強要しない、やらせてくださいますか？ のスタンスを心掛けました。これを守らないと、信頼関係は維持できません。これまでの仕事とは逆のスタンスだったので、十分気を付ける必要がありました。

## 5) パートナーとの良好な関係性を継続するために

一応の目標である、被災した沿岸全市町村において、一度は実施できましたが、継続となると非常にハードルは高いものがあります。我々が仮設住宅に行くにはパートナーを頼るしか手がありませんでした。信頼関係、それを作るために情報共有に努めました。

直接のパートナー部署の担当者に、保健所系や、自治体の首長の出番などの用意を促すか、こちらから、「首長さんのお庭内でおこなっている」こと、「ご報告」「ご挨拶」の機会をいただけるように依頼し、3者（パートナー担当者と上司・首長・TAF）の円滑な関係構築を常に意識しました。パートナー様とのやり取りは大事で、特にメニューに関し、岩手県と福島県のメニューが同じというのはおかしい、という意見もでていました。

ただメニューを調理するときに使われる「しょうゆ」「みそ」は地元のものでないと参加者は納得しませんでした。なので統一メニューとなっても前日に食材とともに購入する調味料は地元特産のものを使用しました。また、教室の運営内容にどのように参加者やパートナーの意見を反映させたかについて、適宜聞き取っていましたが、全体の進行マニュアルの改善には努めました。

地域特性を反映させる事よりも、セミナーの品質アップによって満足度を上げようとしてきました。それにはボランティアレポートも活用しました。「男の料理教室」も途中から内容は統一しました。セミナー終了後、毎回反省会、振り返り、を行うことで、課題抽出を行い、今後への改善に繋げるようにしました。平等に訪問することにも留意しました。

継続にあたって、プロジェクトの押し付けにならない様に、出来るだけ先方の意向に沿う様にしました。行政に管理栄養士がいるところや仙台白百合大学は、基本的に管理栄養士がメニューを作成しました。TAFは、道具や調理台などの環境をサポートしました。住民さんが喜んでいただけるような形で実施するように心がけました。

そのうちに、実施の内容がカスタマイズされていき、徐々にTAFのメニューを使うようになりました（使いやすさ、食改さんたちでも実施しやすい）。しかし、同時に難しい点もありました。例えば「旬の地元の食材を使ったメニューにして欲しい」という要望はありましたが、市町村ごとにメニューを作ることは不可能なので、そこはTAFに沿ってもらったところがあります。

塩分が少なすぎる、薄味過ぎるなどの声もありました。ただメニューを統一する良さもありました。みんなでいろいろ議論できるのです。一元化することによって、課題も共有しやすく、組織としては効果的、効率的に展開するきっかけとなりました。住民さんの自立のために会費を取りたい、という要望もあり、一時期対応をしましたが、TAFの経費処理がかえって大変になり、やめることとしました。

## 6) 参加者が継続参加するために工夫したこと：「男の料理教室」の成功の秘訣

男性の場合は、エプロンという「ユニフォーム」と「幟のぼり＝旗」によって、組織意識、仲間意識、同志意識を持ってもらい、部活的な要素を組み込みました。資金があれば、おそろいのキャップも支給したいと思いました。些少ながらのお酒や、地元の自慢の美味しいもの、語りなどの人間の根本的なサガに耳を傾けることをしました。「男の料理教室」はもっと実は広めたかったのですが、残念ながら思うようには広げられませんでした。引き継いだメンバーも多忙となり、新規に開拓する時間も限られました。参加者には、こまやかに、プライドに配慮しないとイケないところも多くあります。

「男の料理教室」など、新しいコミュニティを構築できたことは、単なる再生ではなく、彼らに誇りを持ってもらうことができたように思います。被災前とは、状況が大きく変わっており、以前の状態の再生よりも、復興したあとの社会を見据えるようにしました。

ここでも参加者への配慮、関わり工夫として、押し付けない、相手の状況をくみとることを心がけた。「私は高齢だから、何もできないから参加しない」という方にも「来てくれるだけでいいから」「見ているだけでいいから」とお声がけをさせていただき、「いいね、ありがとね」と褒めてもらう役割を持ってもらう、などのケースもありました。引きこもっている人にも声をかけてもらう様にパートナーさんへ依頼もしました。

またコミュニティ再生を意識した関わりとして、個別事情を極力把握するようにしました。例えば、復興住宅の入居者状況、自治会の成熟度や経緯、被災地の人口復元具合などはきちんと把握していました。

参加者が継続的に参加できるように工夫したこととして、セミナーの内容の向上に目標を定めたことがあります。継続のためには無事故が絶対目標です。続けるための最初の重要項目が安全衛生だったので、そこは徹底しました。また、参加者を増やすために内容充実を目指しましたが、セミナーが楽しくなるために、社内ボランティアの参加を増やす事も考慮しました。ともかく、楽しいセミナーになる様に努めました。

福島県での避難解除により、もとの故郷の町に戻っていく動きが出てきたのは、大きなことでした。帰還した町でのセミナー開催は絶対にやりたいと思い、伝手を辿って実現しました。しかし当然ながら戻られた方の課題はとても重いものがありました。

必要があれば回数を増やすなどの対応も行おうと思っていました。ただ避難先でセミナーで出会えたメンバーと、地元で再会し、もう一度一緒に料理をすることができた喜びは大きかったようです。仮設住宅から、復興住宅に移り、自分達でコミュニティをつくりあげていくことの大変さ。目指すところの難易度は非常に高いものがありました。その中で、福島県でパートナー様として、共に歩む、「みんぷく」の存在は大なものでした。60を超える全ての団地をカバーし、自治会の立ち上げをサポートしていました。最初の赴任者が、県庁などを全て回り、信頼関係を作ってくれたベースがあったので、「みんぷく」の信頼を得て、被災者の元に連れて行ってもらえました。

## 7) 社員ボランティアの方針

味の素の中で社員ボランティアを募り、このプロジェクトに参加してもらって社内でもこのプロジェクトの内容をよく知ってもらい、応援団になってもらったのも力になりました。料理教室参加者も若い人がきてくれると喜んでいろいろな話をしてくれ、よいつながりができた、と思います。現地担当の専従者でない一般社員が仕事の都合をつけて被災地のこの料理教室のために駆け付けた、という気持ちに感謝されました。

社内の広報誌で、ボランティアに来てくれた方がこのプロジェクトについて宣伝広報してくれて、社内の理解をつないでくれたのも大きかったです。ボランティアの感想アンケートも提出してもらっていたので、そこから得られる課題の把握と改善、メニューの検討なども、毎月行って参考にしました。この活動の理解者、体験者を増やしていくことは本当に大事でした。社員ボランティア参加者の一人ひとりの成長にも繋がる、ということもひそかに期待した成果でもありました。

## 8) マンパワーの不足と現地ニーズの変化に対応するために：効率化も大事な方針

料理教室の実施に必要なマンパワーの不足は、いかんともしがたく、地元の大学、高校を活用したかったのですが、沿岸地区の学生の基礎数の少なさ、活動できる時間の無さがネックとしてついて回りました。

ただ後年、ありがたいことにスケジュールがすべて埋まる「需要過多」の状態になりました。さはさりながら、これにより「創業期」の開拓精神が消え、「こなし」「効率重視」になって、チャレンジ精神が無くなっていった面もあります。後半、ただの「料理教室」に偏向するのでは、と危惧していましたが、原点に戻って、地域のやりたいこと、心が元気になること、それまで見知らぬ、あるいは、関係の薄い参加者同士がつながるようなこと、等々を盛り込んでいくべきだったと感じていました。

「実施することが目的化したころ」あらためて、「相手 FIRST 自分 SECOND」の原点回帰が重要かと感じたことがあります。一方で、現場担当のしんどさ、面倒くささ、労力が解りすぎており、指示してさせるものではなく、心あつてのもの、であることも十分理解していたので、いろいろな難しさがでてきました。

災害公営住宅での実施は、当初はなかったものでした。しかし、現地で情報を得るにしたがって「仮設から環境が変わって「仮設でのコミュニティ」がなくなった今この時、プライバシーが確保された住居こそ、自殺防止のための、新しいコミュニティ構築が必要という情報は、発災から年数が経ち、一見完全に新しい住宅に住んで、復興したかに見えた被災地での思いは課題の本質でした。この観点を組織内に共有し、社内外の理解、コンセンサス構築には大きな苦勞を伴いました。

同様に、開始当初から「本部が東京で考える理想的な料理教室」というコンセプトと現地で求められているもの間には大きなギャップがありました。現地はまだ異常事態であり、その時、その場、その立場での住民当事者の心情、ニーズに極力寄り添わなければ、自らも当事者であり、中間にいる社協担当者やパートナーとの信頼関係は築けない状況でした。

郡山にあった富岡町の避難者支援専任の社協組織「おだがいさまセンター」の場合は、仮設住宅のキッチンでは狭くて、揚げ物など、以前普通に行っていたことができないことが、食関連での大きなフラストレーションでした。地元の魚介や、旬の野菜のてんぷらを、思いっきりやってみたい、との思いがありました。減塩や油抜きは、その面では彼らのニーズではなかったのに、TAFの理想を押し付けることはせずに、現地のニーズに寄り添って実現することも重要なポイントだと思っています。

## 9) TAF が撤退したあとの自主開催の方針：持続するかどうかはパートナー次第と考えた

TAF の内部でも自主開催の方向性について、紆余曲折がありました。通常、プロジェクトの持続性を考えた場合、パートナー様の中で何団体が同様の料理教室を自主開催するかという点を見がちです。しかし、TAF としては料理教室を同じ形で続けるかどうかは全くパートナー様次第という姿勢を取ってきました。あくまでも本プロジェクトは「ふれあいのきっかけづくり」、「コミュニティのつながりを構築するきっかけづくり」が目的であったので、TAF と同様の料理教室の自主開催を押し付けることはしてきませんでした。本プロジェクトの終了を見据えた予定をパートナー様へ説明し、TAF の撤退後にパートナー様による自主開催の希望があり、その体制が整った団体には、自主開催のためのセミナーを開催したり、TAF と同様の調理台を供与しています。

ただ当初から、自分たちの撤退シーンをイメージして、撤退後の「自走化」＝持続可能性のある方法を念頭には置いていました。プロジェクト終了後、自走化可能な仕組みや設計は組み込んだつもりで、移動式調理台も当初大きなものから、小さな「どこでもキッチン台」となる大きさのものに変え、改善しました。の「男の料理教室」は男性陣の好きな「部活」をつくる、を目標とし、うまくいった気がします。

出口戦略としての受け皿を大学に、も考えました。実際は可能性はあるのですが、教員や学生の異動もあり、たやすいものではないと感じています。高齢化、財源の問題、リーダーシップの問題から、パートナー様なしでの自走化ができる場所は、当初から少ないと思っていました。特に原発被災地には、食改、役場の栄養士がなかなか戻ってこないのが苦勞しました。

復興住宅は、存在自体が地元でないのが、支援者を探すのにも苦勞しました。講師役が居なく

でもよくて、皆でワイワイ作って食べる形でも良いのでは、と提案もしました。

## 10) 被災地支援全体について

売名、オペレーションの効率、組織内評価、などを気にしていると、被災者達から見透かされます。社会の一員としての同胞への愛情と尊敬（⇒共感と寄り添い）、社会（世間様）と顧客への恩返し、の気持ちは何よりも大切だと思います。企業価値を高める前に、企業＝人の集団＝人としての人格として、お世話になっている社会＝同胞の困難に対して、普通の人としてやるべきことをやる、ということであり、その結果として、社会の評価評判、企業価値がついてくるという考え方が最も重要だと思います。

要は、企業とは人の集団であり、従って、企業の品格はその従業員一人ひとりの人格、品格の集積・集合以上でも以下でもない。常日頃の価値観、ほんとの意味での知識の蓄積と、教養の習得の修練が人格を形成し、それらが好影響を与えれば、自ずと付け焼刃ではない品格が備わってきます。

そして、このプロジェクトの経験がいつでもどこにでも無条件に当てはまる、と決めてかからないことです。「同じ災害はない」という言葉のとおり、その都度、現地に入って、相手のことをよく聞いて、状況と心情を把握して、各方面と連携、意見を伺って、進めることが重要です。要は、謙虚、真摯、冷静、情熱の「心のありようの順番」が大事であると思います。

その時、その場、その立場での住民当事者の心情、ニーズに極力寄り添おうとする基本姿勢がなければ、自らも当事者であり、中間にいるパートナー担当者との信頼関係は築けないのです。従って協働関係も築けない。こちらの都合を優先させて、「できること、やりたいことをやる。」のでは寄り添うことになりません。もちろん、最初の「提供可能なメニュー」として、こちらのできることを、提示しておく必要はあり、ジャパン・プラットフォームのようなマッチング・メーカーが、斡旋しやすい題材を提供することは大事ですが、そこを単なる一つの入り口として位置づけ、基本的な姿勢は、上述のとおりであろうと考えています。

\*前項 1)から 10)は本プロジェクト担当者聞き取りをもとに構成しています。

### 3.1.4 本プロジェクトの比較優位性

本プロジェクトの健康・栄養セミナー事業は以下の点において類似の支援団体の介入と比べるといくつかの特徴が認められています。

- 仮設住宅や災害公営住宅等に居住する被災者を主な対象とした、栄養改善と住民同士の交流を目的としていた。
- 移動式調理台等を積み込んだトラックや移動式調理台の導入により、開催が困難な場所でも活動を展開していた。
- 料理教室や交流の場への参加を敬遠しがちな男性向けのセミナーを一般向けセミナーとは別に実施した。
- 終了時評価時点の 2020 年度において、他の団体はすでに活動を終了するなか、発災後約 9 年間という、長期にわたって支援を続けてきていた。
- 安全・衛生管理を徹底し、活動中の事故・食中毒はゼロであった。



パートナー団体からの聞き取りをもとに、本プロジェクト以外で取り組んできた食・栄養・料理に関する活動および他社/団体による被災地支援活動と比較し、TAFの健康・栄養セミナーの特徴を下表のように纏めました。

表 7 TAF の料理教室と他の取り組みとの比較

TAF セミナーの特徴	パートナー団体の取組	他企業/団体の支援活動とその概要
<ul style="list-style-type: none"> <li>移動式調理台等を積み込んだトラックや調理台の導入による機動性</li> <li>衛生管理の徹底</li> <li>紙芝居による栄養講話</li> <li>栄養バランスを考慮した、簡単に調理できるメニューの紹介</li> <li>一緒に作って一緒に食べることによる参加者同士の交流</li> <li>仮設住宅等に居住する被災者が対象</li> <li>男性向けセミナーの実施</li> <li>味の素グループや外部からのボランティア参加</li> <li>支援期間が最も長期</li> </ul>	<p>地域の食文化の体験や食を通じた人々の交流を目的とした企画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>郷土料理</li> <li>地域食堂</li> <li>地元シェフによる料理教室</li> <li>食育活動</li> <li>防災レシピ・調理法の紹介</li> <li>大学、社協、栄養士会等の協力による健康をテーマとした料理教室</li> <li>生活習慣病対策メニューと体重測定</li> <li>減塩、減カロリー、骨粗鬆症をテーマにした栄養改善料理教室</li> <li>介護予防教室に調理実習と運動を組み合わせた教室</li> </ul>	<p>【カゴメグループ】<sup>8</sup></p> <p>①農業復興、②地域再生を担う人材育成、③こころとからだの健康再生に重点を置いた取組みを展開。</p> <p>2012年～東北被災地向けの食育支援活動を開始し、保育園・小学校・仮設住宅などを対象に、調理を通じた食育活動を実施。</p>
		<p>【NTT Docomo】<sup>9</sup></p> <p>2015年度～被災者間のコミュニケーション活性化を目的に、仮設住宅・公営復興住宅に居住する被災者を対象として、ABCクッキングスタジオ協力の「料理教室」を開催。ドコモグループ社員ボランティアを全国から募集し、被災者との交流を深めた。</p>
		<p>【日本栄養士会】<sup>10</sup></p> <p>ほっこりふれあい食事プロジェクト：仮設住宅の高齢者が保育所・幼稚園で子どもと一緒に食事を食べ、ふれあいにより、孤食の解消や生活不活発化を原因とする心身機能の低下等の課題に対応する取組み。</p>

## 3.2 プロセスの適切性

### 3.2.1 効果発現にかかる要因

本プロジェクトは実施者の提供できること、実施者側のやりたいことは二の次にし、徹底的に現地ニーズ・相手側の欲していることを第一にすることで成果を上げてきました。プロジェクト開始当初、TAF プロジェクトの原点は「栄養が大事である。被災者へ寄り添って困っている人たちを何とかしたい。」という思いであり、TAF が提供できることは食と栄養改善のための料理教室という提案を持って、

<sup>8</sup> 東日本大震災への対応|カゴメ株式会社 <https://www.kagome.co.jp/company/csr/community/higashinihon/>

<sup>9</sup> 報道発表資料/東日本大震災の被災者への新たな取り組み|お知らせ|NTT ドコモ [https://www.nttdocomo.co.jp/info/news\\_release/2015/08/27\\_00.html](https://www.nttdocomo.co.jp/info/news_release/2015/08/27_00.html)

<sup>10</sup> 公益社団法人日本栄養士会/平成27年度「新しい東北」先導モデル事業報告書ほっこり・ふれあい食事プロジェクト <https://www.dietitian.or.jp/data/report/tohokuH27.pdf>

被災後間もない現地に赴きました。しかし TAF ができることをそのまま押し付けたのではなく、被災地のゲートキーパー・キーパーソンとよく擦り合わせることで、現地ニーズに則したかたちを共創して展開していきました。特に、導入期では、狭い仮設住宅の中で料理をする気をなくした人々のために、移動式調理台を持参し、仮設住宅内での料理教室を実現しました。また仮設住宅内での男性独居者の孤立・飲酒頻度の高さや低栄養という課題の緊急性は高く、そのアプローチ方法として現地パートナー団体と一緒に取り組んで「男性独自の料理教室」を立ち上げました。途中の展開では、その地域ごとに地域活動の自立度の度合いや自主性のスピードがまちまちである状況から、TAF の料理教室の方法もその参加団体や参加地域の復興状況に合わせることをパートナー団体と丁寧に相談しながら進めたことが挙げられます。なお、パートナー向けアンケートにおいて「他の被災地の支援的立場の方に伝えたいこと」への回答のなかに、「食を通じたイベントは楽しい、おいしいだけでなく心を豊かにしてくれる」、「食のイベントは人が集まりやすく笑顔になれる。食べながらだと話も弾む」、といった食・料理を手段に使ったことに関する好意的なコメントがあったことを付記いたします(詳細は別添 11)。

以下にプロジェクト開始当初のことをパートナーに思い出しながら語ってもらったインタビューのいくつかを紹介します。

● とことん現地のニーズに寄り添うことで最初の男の料理教室が開催できた。

【岩手県】味の素さんが入るにあたって、被災地に入るためには地元の社協を通さないと、勝手に入っても人も知らないし、人も集めることもできません。社協の方で人集めをしましょう、そして、栄養士さんも付いてもらって、それでいろいろやってみようって一緒に計画を立てて進めていきました。こっちに寄り添ってくれたのはありがたかったです。最初は本当に、味の素さんが栄養とか言いだしたんで、「いやいや、栄養つつ問題じゃねえし」と言いました。はっきり私は言いました。そっちのやりたい気持ちは分かるけど、まず私たちが今、望んでるものは、栄養ではないのだ、と。話をいろいろしてくうちに、私たちのほうでは、女の人たちはあるもの何でも料理するし、そうやって栄養もまず考えてとかっていうのはあるけど、男の1人暮らしは違う。奥さんを亡くしたり、そういう方たちがかかりました。男の人たちへの料理教室を立ち上げましょう。ってこちらで提案して、そこに入ってくれるっていう形にしたんですよ。

最初はまず仮設の人たちを呼びましょうっていったときに、お料理教室っていう形じゃ誰も来ませんよ、と助言しました。こういうときに教室っていう名前を使っても、誰が何のためにそんなのに習いに行かなきゃいけないって思うんで、そういう料理教室っていう名前はとにかくやめてくださいと。

男の人を出すためには男の人を頼らないと、そういう食べ物の集まりには女の人ばかり集まるから。男の人たち、あなたたちじゃなければというふうなのだと、かえって出てくるので。頼られてるとか、そういったのがあると男の人たちが出てくるので、逆に味の素さんがお魚のさばき方を教えていただきたいみたいな感じに言うてもらおうようにしたかった。そうすれば地域の人たち出てくっから。調理方法を教えてくださいとか、そういうふうな感じにもって行って、結局それで調理したのは地域のみんなで食べましょうっていう形に提案しました。

味の素さんは、分かりましたって入ってくれました。包丁の研ぎ方を教えてもらったり。みんなそれは支援するおじいちゃんたちがやってくれました。そこでサンマ、ただ焼くのもいいけど、サンマのすり身汁を作ってくださいとか、味付けは味の素さんのほうで手伝うけど、お母さんたちに味付けはしてもらいましょう、だけど、魚焼いたり、さばいたりするのはおじいちゃんたちにやってもらいましょう、みたいな感じに役割分担しました。できたものは参加しなかった人たちも呼んで、振る舞いましょう、ってしたのが始まりです。

とにかく田舎の地域に入るには、いきなり来てやりまして言っても誰も集まらない。うまく取っ掛かりをつくることです。

だから、本当に、お料理教室とかなんかってやれば女の人たちはすぐ出てくるけど、男の人たちを出したいので、とにかく男の人たちが出やすいような呼び掛けでこっちも声掛けていくのでっていうことで、進めました。男の人は、料理するっていうと絶対、出てこないし、一緒にお昼を食べましょうみたいな感じにして呼ぶことにしました。

計量スプーンとかでかさじ何杯とか、何グラムの砂糖をとか言っても、どこの家にも計量スプーンもないし、家に行ってできるっていったらカレーのスプーンで一つとか、しょうゆもこのくらい入れたらっていう、そういうので説明してくださいっていうふうに言ったんです。全部、こっちで希望出しました。だから本当に、それでメニュー表を作ってもらいました。こちらの地域ではどうしても、焼き魚とかが多いんです。基本的に野菜を摂らないから、こういうところに来たときだけでも野菜を食べましょう、としました。それも生野菜のサラダとかそんなのは誰も食べないから、野菜を煮たのとか、です。そんなのは家であんまり作らないよ、みたいなのでいいから、というふうにお願いしました。そっからが始まりでした。

【宮城県】 男の人たちって閉じこもっちゃいますよね、家の中に。目標は、男たち、出て来い。ここに来い。でした。世間の人と話してみろっていう場を提供するところが大事です。私はこれが支援なんだなって思ったのです。味の濃さとかではな、男たちを外に連れ出したいっていう思いから始めました。地域の男性が、こもらないように、家の中にずっといっぱなしにしないように、とその思いだけでした。

- 効果発現の要因「パートナーの努力が大きかった。

本プロジェクトの継続の大きな力になった理由は「参加していて楽しい」と多数の参加者が思っていたことが大きいと思われます。また参加者に積極的に働きかけ、参加を促したのは地元パートナーやコア参加者の努力は大きかったと思われます。

「一人では交通手段もなく行きづらいとおもっていたけど、家まで車で立ち寄ってくれる仲間がいて、他の参加者と一緒に出掛けるならいいか、と思いました」。また自らも被災しながらも、もっと厳しい被災をした人をなんとか助けようと思った人もいました。たとえば「家族を亡くした人たちと自分みたいに家族がなんとか全員無事だった人間は全く違うよ。自分の自宅は被災を免れて食料も備蓄していたのがあって、俺だけじゃないけど、とにかく助けられる人が助けるのがあたりまえだ」と思って発災直後から自宅の食料や備蓄品を被災した人に提供した人もいました。「すべてを失って仮設住宅に入った近隣住民のためにお料理教室で栄養補給してもらおうのも大事だ。応援すべし」と当初からこのお料理教室に好意的なまなざしを向けていました。「バラバラになった人々の心を、信頼を回復できるほっとする活動でなんとか取り戻せるかもしれない」とおもって地元でNPOを立ち上げた人もいました。

こうした人たちは、このプロジェクトの応援団として自治体、や社協、生協、自治会などの公的性格をもつパートナーのほかには被災地で誕生したNPOが支援し、地元のパートナーとなったところも複数あります。地元で被災者らが立ち上げたNPOは大規模な広報活動はできないところもありましたが、やれるところをまずやろう、という意欲は強く、近所に住む人々への働きかけについては卓越した力を発揮しました。いろいろな困難がありつつも、地元のパートナーの地道で長期にわたる活動と意欲がこのプロジェクトの効果の発現に対し大きな力となっていたことは特筆に値します。

【被災地出身の栄養士】「最初は栄養目標値にしばられていた。(2015年度の半ば、レシピ作成で苦労していた時期に)前原さんから「栄養だの、健康だの押し売りになってはいけない。参加して下さった住民さんに、楽しかった、美味しかった、また来たいと思ってもらえることが大事。と言われた。前原さんからのこの言葉で、考え方を変えた。

メニュー考案や料理教室の準備(調理工程を考える、食材準備等)をするのは大変労力があることである。人手不足で困っている中、メニュー考案や料理教室を任せていただいたことはとても光栄なことだった。しかしパートナーが行政の場合、市町村に栄養士はいるため、自ずと最初はパートナー考案メニューでやるが多かった。ただ自治体も人員削減や業務量の増加によりメニュー考案に時間をかけられなくなっていったようです。実際には食改さんが講師となって進行するため、進め方や衛生面(肉の扱い方)に配慮した、シンプルなTAF考案メニューもあることを伝え、試験的に実践してみても、評価が良ければ本採用とし、徐々に転換を図っていきました。

栄養を押し付けるのではなくみんなを「巻き込むこと」が行動変容につながっているのではないかと考えている。毎月メニューに対してのヒアリングを行ったり、様子を現地ス「最初は栄養目標値にしばられていた。(2015年度の半ば、レシピ作成で苦労していた時期に)前原さんから「栄養だの、健康だの押し売りになってはいけない。参加して下さった住民さんに、楽しかった、美味しかった、また来たいと思ってもらえることが大事。と言われた。前原さんからのこの言葉で、考え方を変えた。

メニュー考案や料理教室の準備(調理工程を考える、食材準備等)をするのは大変労力があることである。人手不足で困っている中、メニュー考案や料理教室を任せていただいたことはとても光栄なことだった。しかしパートナーが行政の場合、市町村に栄養士はいるため、自ずと最初はパートナー考案メニューでやるが多かった。ただ自治体も人員削減や業務量の増加によりメニュー考案に時間をかけられなくなっていったようです。実際には食改さんが講師となって進行するため、進め方や衛生面(肉の扱い方)に配慮した、シンプルなTAF考案メニューもあることを伝え、試験的に実践してみても、評価が良ければ本採用とし、徐々に転換を図っていきました。

栄養を押し付けるのではなくみんなを「巻き込むこと」が行動変容につながっているのではないかと考えています。毎月メニューに対してのヒアリングを行ったり、様子を現地スタッフより毎日フィードバックしてもらったりして、参加者の声を積み重ねレシピを作成し、みんなでレシピをつくった。参加者から『これはこういう調理の仕方の方がいいかも!』『地元の美味しい鮭は塩焼きが一番だ、ね まんま(リゾット)にすんな(笑)』など、いろいろとご意見を頂き、その言葉一つひとつがレシピ作成に繋がっていました。参加者の顔を思い浮かべながら、作る工程が楽しいと盛り上がるだろうな。旬の食材があったらどうだろう。と想像したり、盛り付けられた料理の彩りや、料理教室の参加者の様子やリアクションを考えながらレシピを作っている。おいしかった、また来たい。と思ってもらえるように取り組んできました。

それからメニューを見た時の第一印象が、減塩・健康メニューではなく「作ってみたい」「食べたいな」「美味しそう」「季節を感じる」「楽しそう」「この作り方、意外!」などポジティブな印象から入ることを目標にもしている。レシピも文字の見やすさ、文字量の多さ、イラスト入りで明るくなど、視覚からの印象にも気を付けていました。

それから私の出身地の岩手県もそうであるが、東北の沿岸部は娯楽がない(娯楽といえばパチンコ)。新しい発見があったり、楽しみとしての料理教室となるために、メニューがどうお役に立てたか。栄養士でなく、男性スタッフがレクチャーするスタイルだったことが、メニューをより簡単にすることにつながり、気軽さもだせたのではないかな。と個人的に思っています」。

- プロセスの適切性：メニュー考案も参加者の意見などを取り入れ徐々に変化させていった。「みんなのレシピ」になることを心がけた。この料理教室が長く続いた背景には栄養士のたゆまぬ努力も見逃せない点です。

受け入れ先の状況を見ながら、時間をかけて変化させていく方法をとりました。将来の自発的活動、すなわち自走化、を考えた時、地域の栄養士の関与が少なくなったことで、地域プレーヤーの役割を減らしてしまった可能性もありました。その一方で現地に栄養士がいない場合もありました。TAF 考案メニューは、他の被災地で広げられるシステムティックな教室運営の方法を見出すことができたというメリットもありましたが、それに移行するには時間をかけてゆっくりと相手の現状やプロジェクトへの理解そして復興段階の変化への自覚を待つというプロセスが必要でした。

このスタッフインタビューに示される通り、献立についても紆余曲折がありました(詳細は別添5)。対象地域が3県で広域でもあり、各地区にはそれぞれの文化、習慣、歴史、被災度合いの相違があり、継続には多様な努力が必要であったことがわかります。

次第に本プロジェクトは各地で積極的に展開するようになり、順調に進んだところも多くありました。しかし地域ごとに被災の度合いも、復興の進み方や生活環境、さらには地元の文化や県民性も大きく異なる中で、どのようにして「赤いエプロンプロジェクト」を継続したか、については、地元パートナー側にも乗り越えなければならなかった苦勞が多数ありました。なお、パートナー向けアンケートにおける「本プロジェクトが、他の食・栄養・料理の活動と違っている点や特徴があれば教えてください。」への回答の中で、「季節の食材、地域の食材やメニューを取り入れている」、「家庭で用意しやすい食材選びや栄養を考えたメニューで作ってみたいと思わせる工夫がされていた」、といったレシピに関する好意的なコメントがあったことを付記いたします(詳細は別添11)。

● プロジェクト後半での展開について：地域ごとに復興度合いが異なる中での展開。

【福島県】最初、仮設住宅でやってたときは、ちょっといろいろ行き違いもあったりもしたらしいんですが、私たちも、間に入っている支援者として、味の素さんをお願いすべきことは結構お伝えしました。今、こういう段階で自立に向かっているんで、それを巻き戻すような感じのことはしないで下さい、お客さまには戻さないで下さいっていうことを言いました。皆さんが参加して、準備をしたり、片付けをしたりすると、人手は増えるけど、多分、慣れていない人がやるから、二度手間、三度手間になって、すごく大変になると思うんです、TAFの方でやったほうが早いし、衛生的にも間違いないと思うんですけどそこは何かお願いしてやらせていただいたのはすごく私はありがたかったですし、それが今の皆さんにつながっていると思います。そこはもう感謝しかないです。味の素さん側は、葛藤があったとおもいます。他の自治会で、設立したばかりのところと、ここを比べしまうと、またそこも違うわけです。例えば、仮設住宅から引っ越してきたばかりの方たちもいる団地はあまり早期に自立を求めすぎては駄目です。だから、TAFのスタッフの方も、行く先々で復興の度合いの相違によって対応を変えるっていうことを、多分強いられたと思います。そこはずいぶん大変だったと思います。



男の料理教室風景

### 3.2.2 被災地のニーズの変化への対応

#### (1) 災害発生から復興へ：変化するニーズへの対応

プロジェクトは8年5ヶ月の間に、現地の状況やニーズに合わせた介入・対応を心がけてきました。以下に時系列でのプロジェクトのプロセスを示します。

表 8 変化するニーズへの対応

時期	介入目的	介入方法	介入に対する地域の反応	プロジェクトの対応
仮設住宅 居住期 (2011.10- 2015.3)	被災した人 に寄り添う、 元気になっ てほしいと いう目的。	仮設住宅の住 民を対象に、仮 設住宅内の集 会所やサポー トセンターで 実施。	仮設住宅 <sup>11</sup> に入居できな かった、入居していない 地域住民も被災者であ り、仮設住宅の住民だけ を対象とすることへの不 満があった。	当初は仮設住宅に入居している被災者を優先した。参加したくても参加できない「仮設住宅外」「みなし仮設住宅」「半壊住宅」等に住む被災者が多数おり、地域の反応を受け変化した。
		地域の公民館 での開催や、社 協などによる 広報を用い広 く参加を呼び かけるように 変化。	仮設住宅外の被災者も参加できるようになった。	仮設住宅の被災者という対象に加え、仮設住宅外の被災者にも参加の機会が拡大した。
復興住宅 へ移転期 (2015.4- 2018.3)	上記の寄り 添う目的に 加え、コミュ ニティの再 構築という	復興住宅内の 自治会等での 実施。 福島県では帰 還した復興住	被災者は抽選で割り振られた者同士が住むことになった復興住宅に移住が進み、仮設住宅で構築されたコミュニティがいつ	プロジェクトは当初、仮設住宅が無くなった時点で終了の予定だった。活動の傍ら現地での情報収集を継続し、災害公営住宅建設遅延や避難先での生活が長期化する福

<sup>11</sup> 仮設住宅の入居条件として、自宅の損壊程度が全壊、大規模半壊に限定された。出所：朝日新聞デジタル 2011年6月26日3時2分 ([www.asahi.com/special/10005/TKY201106250543.html](http://www.asahi.com/special/10005/TKY201106250543.html))



	目的を追加。	宅での実施に加え、長期避難先での実施を継続。	たん喪失し、再度孤立する者もでてきた。高層マンションやプライバシーが確保された住環境での、コミュニティの構築や新たな繋がりづくりが求められた。	島県などでのニーズが続いていたことも認識。復興住宅での活動継続には、味の素グループ内外の了解を得るのに苦勞した。しかし、TAFへ業務が移譲され被災地のコミュニティ再生や平常時の防災への準備等も目的に含め活動を継続することとなった。
自宅再建推進期、自主開催推進期 (2018.4-2020.3)	上記に加え、自立を見据え自主開催支援と被災者と地元の融和という目的を追加。	従来型の料理教室の実施と同時に、自主開催研修の実施、自主開催の後方支援を実施。	調理台や器具があれば自主開催できるという反応や、準備や段取りが大変なので自分たちでできるかどうか不安という反応に分かれた。	自主開催の可能性が確実な団体に調理台等を供与している。自主開催研修を複数回実施し、TAFが助言するとともに、衛生面を含め手順の確認を強化している。

上表に示したように本プロジェクトの目的は被災者向けの料理教室から被災地域全体のコミュニティの再構築への貢献にシフトして行きました。仮設住宅での開催から地域の公民館での開催や、社協などによる広報で地域の人に広く参加を呼びかけ、被災者と地元住民や他コミュニティとの融和に寄与することを心掛けました。

2015年ごろからは宮城県などで仮設住宅の撤収と復興住宅への転居が始まり、新しいコミュニティを支える意義もありました。想像を超える厳しい状況が続く福島県原発事故の被災者に対しては避難先で元のコミュニティ住民による開催、また元の居住地に帰還後を果たした住民に対しての開催、など参加者との繋がりを重視しました。



福島県双葉町出身者のコミュニティ  
が参加する料理教室



「男の料理教室」最終回  
(2020年2月岩手県陸前高田市小友町)

## (2) 地域による異なるニーズへの対応

宮城県の巨理町・女川町・南三陸町など、行政栄養士がいる宮城県の開催市町村では栄養士が考案したメニュー、や仙台市では地元の大学が考案したメニューでの料理教室を実施し、現地

の意向を優先しました。ただ南三陸町では行政から食生活改善推進員主催へ移行時に TAF が提案する月替わりの共通メニューを採用するようになりました。結果として食生活改善推進員の活動の活性化、エンパワメントになった、という意見がありました。

また、TAF 担当者のコメントからも読み取れるように、プロジェクトで重要視していたその土地の特産品、名産品、旬のもの、参加者の要望する食材をメニューに取り入れることは、被災で家屋、土地、親族、仕事、と多くのものを失ったプロジェクト対象者に寄り添い、彼らの誇りを尊重することを重視する目的もありました。

(TAF スタッフ) 彼らに季節と地域の特産品を聞いてやりたいテーマでやったこともある。最初の山田では、サンマ、女川では、銀鮭、イカ、ほや、富岡では、てんぷら（仮設住宅ではできない）である。統一パッケージメニューを開発してからは、担当者の中には、やや押しつけ傾向が見られたのが残念だったが、とにかく、大切なのは、参加者とパートナーのやりたいことにできるだけ沿う、寄り添う気持ちであった。地域、地域の自慢の特産品や料理があって、それが誇りなのであり、アイデンティティなのである。それを称え、共感、感心し、感激し、「ありがとうございます」とこちらが感謝すること、それが一番の励みになると思ってやっていた。

統一パッケージメニューとなっても、メニューを調理するときに使われる「しょうゆ」「みそ」は地元のものでないと参加者は納得しなかった。なので今でも前日に食材とともに購入する調味料は地元特産のものを使うことにしている。

一方、原発事故被災地では、特に避難によって地元を離れた被災者に対し、元のコミュニティの繋がりを重視したセミナーを複数回開催しました。

セミナーの開催についてまとめると、開催場所については、時間の経過と共に仮設住宅から災害公営住宅や、原発避難者向け復興公営住宅へと開催場所が移行していったこと、開催目的については、やはり時間の経過とともに「地域コミュニティの再生」が目的として強くなっていったこと、が本プロジェクトの特徴だと思われます。

### 3.2.3 プロセスの中で今後課題とすべきポイント

上述のように、現地のニーズに寄り添うことで、本プロジェクトは効果を挙げてきたと言えますが、そのプロセスには様々な葛藤が生じたり、意見のすり合わせが必要な場面もあったことが TAF スタッフへのインタビューから明らかになりました。例えば、以下に示すような、活動当初は「栄養バランス」や「減塩」を基本とした料理教室という枠にはめようとする東京の本部と、現地はまだ震災直後の非常事態であり、食に対するフラストレーションを解消するような内容が求められていた点や、活動の後半では増えてきた市町村の各サイトを平等に訪問することに重点を置くことで、活動の幅の制限が生じてしまった点がありました。一つの組織であっても現場と本部との考え方の乖離がプロジェクトの活動に大きな影響を与えていました。



- 本部の理想とする料理教室と現地のニーズのすり合わせ

開始当初から「本部が東京で考える理想的な料理教室」というコンセプトと現地で求められているものの間には大きなギャップがありました。現地はまだ異常事態であり、被災地の住民の心情、ニーズに極力寄り添わなければ、中間にいる社協担当者やパートナーとの信頼関係は築けない状況でした。郡山にあった富岡町の避難者支援専任の社協組織「おだがいさまセンター」の場合は、仮設住宅のキッチンでは狭く、揚げ物など、以前普通にしていたことができないことが、食関連での大きなフラストレーションでした。地元の魚介や、旬の野菜のてんぷらを、思いっきりやってみたい、との思いがありました。減塩や油抜きは、その面では彼らのニーズではなかったので、TAFの理想を押し付けることはせずに、現地のニーズに寄り添って実現することも重要なポイントでした

- 効率性と現地ニーズの両立の困難さ

復興とプロジェクトが進むにつれ、スケジュールがすべて埋まる「需要過多」の状態になりました。さはさりながら、これにより「創業期」の開拓精神が消え、「こなし」「効率重視」になって、チャレンジ精神が無くなっていった面もあります。後半、ただの「料理教室」に偏向するのでは、と危惧していましたが、原点に戻って、地域のやりたいこと、心が元気になること、それまで見知らぬ、あるいは、関係の薄い参加者同士がつながるようなこと、等々を盛り込んでいくべきだったと感じていました。

「実施することが目的化したころ」を改め、「相手 FIRST 自分 SECOND」の原点回帰が重要かと感じたことがあります。一方で、現場担当のしんどさ、面倒くささ、労力が解りすぎており、指示してさせるものではなく、心あってのもの、であることも十分理解していたので、いろいろな難しさができました。

### 3.3 結果の有効性

#### 3.3.1 プロジェクト目標の達成度

本プロジェクトの主要な 2 つの目的「被災者の食と栄養改善への貢献」、「被災コミュニティの復興、再生への貢献」は概ね達成されたと考えられます。それらを踏まえ、本プロジェクトは被災地 3 県の災害復興へ一定程度貢献したといえます。

##### (1) 被災者の食と栄養改善への貢献

プロジェクトは、多くの住民とパートナー団体の食と栄養改善に関する意識の変化に大きく貢献した一方で、行動変容までの効果は顕著にはみられませんでした。料理教室に参加した住民を対象にした質問票調査においては、参加による栄養面・食事摂取についての変化を選択式で尋ねたところ、回答者の 9 割以上が「減塩に意識するようになった」「栄養バランスを意識した食事をしたと思うようになった」と答えており、8 割以上が「より調理に関わりたいと思うようになった」「調理の際、衛生管理を意識するようになった」と回答しています。意識面での変化は多く見られました。一方で、「家族や仲間と一緒に食事する回数が増えた」のは回答者の 6 割、「お酒・たばこが減った」のは 3 割弱

にとどまり、行動面での変化は意識面よりは限られたものとなりました。

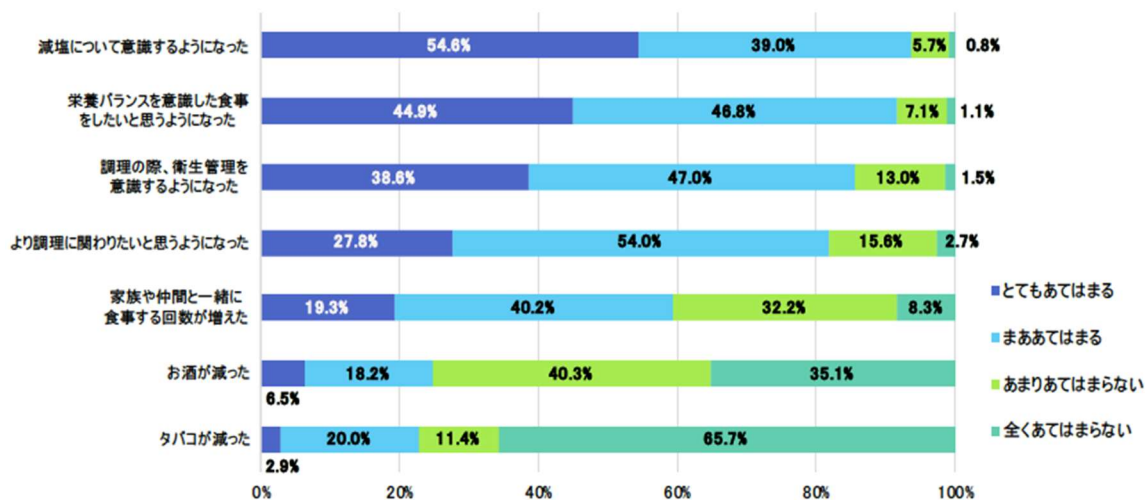


図 20 料理教室に参加したことによる栄養面・食事摂取についての変化

参加住民のこうした変化は、パートナー団体による観察とも一致していました。食と栄養改善への効果について、パートナー団体を対象としたインタビュー調査では、セミナーを通じて参加者が塩分や栄養バランスに配慮した食事の大切さを感じるようになったこと、セミナーで習ったメニューを自宅で作るといった参加者の行動変容は見られたことなどが報告されています。以下に、パートナー団体へのインタビューから当該箇所を引用紹介します。

● 教室が塩分や栄養バランスの気づきになった

【福島県】 赤いエプロンプロジェクトは、栄養とか減塩とかが工夫されたメニューです。基本は味が薄いでしょ。塩分があまりないから。でも薄さを感じさせないんだ。そのメニューっていか味付けで。あれは確かに塩分控えめで、塩分このぐらいしか使ってませんよっていうのが出てくるメニューじゃない。にもかかわらず、薄味なんだけどちゃんと味がすんの。だからみんな抵抗ないの。おいしいねって食べれる。  
だからみんなで作る、みんなで集まるっていうこともそうだし、みんなでおいしく食事をするっていうのもそうなんだけど、食べておいしいし、これしか使わなくてもこれだけの味が出せるんだっていうことに気が付くし、味に対する意識は、震災前の味付けの方法とまた違うんじゃないかな。あとは薄いのが故に、自分が濃かったっていうの気付くじゃん。薄くてもこんなおいしいんだって分かれば、みんなでああでもねえ、こうでもねえって食べる。楽しいよ。

● 教室でのメニューを自宅で作るという「行動変容」

【福島県】 夏休みに男の子が料理教室にも参加したりしてた。子どもたちも味の素で教わったものを、おうちでもう一回やってた。お母さんの帰りが遅いときなんか、その教わったやつで、自分で簡単にできるようになった。今まで、男の子がそんな料理、作るなんて考えられなかったのに、仕事で遅くなって、ごめんね、ご飯、作るね、なんて言ったら、もうお母さん、僕が作ったよ、なんて言って。何しろ、家の手伝いをしてくれるようになった。だから、できることが増えて、お母さんが喜んでくれたことで、自分に自信がついて、いろいろお手伝いするようになったんだと思うです。子どもたちがそんな成長すると思わなかったの。夏休みの絵日記に、書くことがないから、取りあえず料理教室に出なさい、と。きょうは料理教室に参加しましたって書くために、こっちは参加させようと思ったのが、まさか子どもたちがあんな影響受けるとは。材

料もあんまり火を使わないでできたっていうのが、やっぱり自分でもちょっとやってみようっていう気持ちになったんだと思うんです。

本プロジェクトによる「健康・栄養セミナー」がパートナー団体に与えた影響としては、「衛生管理や料理教室運営のノウハウなど学ぶことが多かった」「食生活改善推進員のモチベーションが上がった」との回答も寄せられていました。

## (2) 被災コミュニティの復興、再生への貢献

本プロジェクトは、コミュニティの復興・再生に向けての土台となる「被災者の心を元気にすること」そして「コミュニティとのつながりを取り戻していくこと」に貢献していました。

アンケート調査やヒアリング、インタビュー調査の結果からは、「一緒に作って一緒に食べることで、落ち込んでいる近くの被災者を少しでも元気にしたい」、「つながりの場を求めている人や団体の何かのきっかけになりたい」、「被災で何もやる気が出ない人に、小さなことでいいから何かできることに気づいてもらい、仲間づくり・同士づくりにつなげてほしい」という TAF 関係者の開始時の思いが、現地の人々に伝わっていることがみてとれました。

下図は料理教室に参加した住民を対象にした質問票調査の結果です。参加による生活面の変化を選択式で尋ねたところ、回答者の 7 割が「新しい知り合いや仲間が増えた」「予定ができて生活にメリハリがついた」と答え、6 割が「外出する機会が増えた」と答えました。また、4 割が「自分自身も料理教室の運営に携わるようになった」と回答しており、住民が何からの形で地域活動の運営・主催に関わり、主体性を持って活動していたことが推察できました。

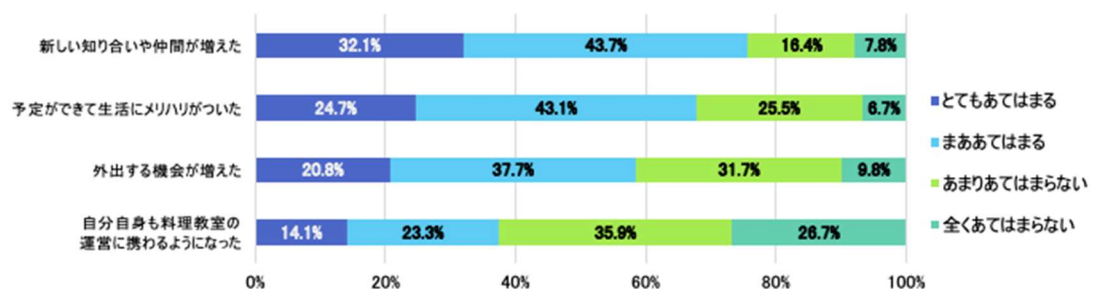


図 21 料理教室に参加したことによる生活面の変化

パートナー団体の質問票調査も同様の結果でした。プロジェクトを受け入れて良かった点（自由記載）として、「住民同士の交流が深まった、仲間ができた」「災害公営住宅<sup>12</sup>の住民同士の交流

<sup>12</sup>東日本大震災被災地では、復興公営住宅という名称も使われているが、その実態は同じであるため便宜的に災害公営住宅という言葉に統一して使用する。

が深まった、地元住民と被災者との交流のきっかけになった」「男性や独居者、閉じこもりがちだった住民が参加した」「参加者が笑顔になった、前向きになれた」等の回答が複数の団体から寄せられました。さらに、パートナー団体へのインタビュー調査では、「一緒に作って一緒に食べるという食を通じた交流が、被災した住民同士の交流の場をもたらしたこと」、「プロジェクト期間・場所を仮設住宅の時期に限定せずに、災害公営住宅の集会所や公民館で開催したことにより、被災者間のみならず移住者と地元住民との交流の場になったこと」が報告されました。実際のパートナー団体の声を一部抜粋して以下に紹介します。

## ● 被災した住民同士の交流の促進

【岩手県】まず、一番よかったのは、住民同士の交流に一番効果があったね。私たち食改（食生活改善推進員）だけではなくて、いろいろな近所に住む人との住民の交流が食事を通して図られたこと。これが大きかった。

【岩手県】やっぱり食事は大事ですからね。普段1人暮らしだと、一品だけでの食事とか普通にある。ごはんを納豆で食べるとか、パンだけとかっていう食事なので。バランス良く旬の野菜を取り入れたものを、みんなで食べるっていう。そこが、本当に一番のよかったところかなと思います。温かいものだし。つくりたての一番おいしいときに、みんなで笑顔で食べれるっていうのがすごくいい。

【福島県】皆さんにとって、同じものを食べる喜びっていうのがあったと思うんです。そこで、すごく会話も弾みますし、その空間、一緒にいるっていうことが、居心地が良かったと思えるんです。食べるっていうことだけじゃなくて、一緒に作るということ、協力するということが、会話ができるようになるっていうことがすごく大事だったと思います。

【福島県】うちで1人で食べる。あるいは2人で食べる。毎日、顔合わせてるからしゃべることなんてないわけですよ。たまにしゃべったら、昨日も聞いた話、とか、といわれるような会話しかない。でもあれだけ大勢で食べると、昨日、孫がな、こんなことして、あんな、いやいや、なんていうのをしゃべれるわけじゃないですか。それも楽しかったんじゃないかと。みんなで食べるっていうのは、食事をさらにおいしく感じたり、豊かな場になる。そんな中でのおしゃべりは楽しいわな、楽しかったって本人は思ってる。

## ● 災害公営住宅での被災者と地元の住民との交流のきっかけ

【宮城県】コミュニティづくりの部分で料理教室の役割が大きかった。うちの場合は特に、被災してきた方々と地元住民の方々が共通項で話せることってほとんどない。ほとんどないところに、食事という、一緒に作るということ、われわれがやると、ノウハウを持ってないので難しいし、保健衛生のリスクが高いのでやりたくないんですよ。そうすると、それをちゃんと持ってる人たちがいて、そのプロデューサーをこっち側でやるってことです。

プロデュースして、TAFさんと、それから地域の行政区長さんとか、あと南三陸の会の方とか、そういうところを繋げてプロデュースすることによって、被災した方々が救われるというか、前を見れる、友達づくりができるっていう現場を作れたのはすごく大きかったかなと思いますね。

【岩手県】公営住宅の入居者だけではなくって、地域の方にも声を掛けるっていうやり方をしています。料理教室を通じて、公営住宅の人との交流プラス、公営住宅以外の人たちとの交流っていうのも、大事なんです。社協が被災者にばかり支援をいつまでもしてる、って批判がでないように、そしてやっぱり早く被災者と呼ばれないようになってほしい、と思う気持ちもあります。一般の住民さんと一緒に、っていうところも配慮しながら、そのような周知方法をさせてもらってました。

【岩手県】復興住宅は抽選なので、コミュニティなんて全然ないんです。最初からの繋がりづくりは本当に大変でした。仮設住宅のときより、ずっと大変です。孤独死を防ごう、の優先度は上がった気がします。同じ仮設住宅出身の人がいたり、元の出身地が同じ人があればつながるんですけど。やっぱり、仮設住宅と住宅の基本構造が違うので。仮設は、誰かが歩いてきたなとか、人の気配、すぐ感じるんです。外で人が話してるなあ、とか。話したい人は、外に出れば誰かとつながれたんです。公営住宅はエレベーターと鉄の扉。大体高層の集合住宅タイプです。立派な防音設備があるので、誰が外、歩いているか分からなくて、外に出て廊下見ても

誰もいないんですよね。つながれない。特に、エレベーターで皆さん行き来する人も多いので、殆ど会わないし、この人がここに住んでだったのって知ったのは、しばらくたってからとかっていうような状況が続いていました。そのきっかけづくりで、集会所にみんなに来てもらって、顔合わせってというようなことは、相当しましたね。

【宮城県】復興公営住宅に移ること、はコミュニティづくりを1からやり直すってことなんです。やっと、自治会長さんが決まった。その自治会の中で住民交流活動をどうしてつらいいんだろうって、すごく皆さん悩んで、お茶会をやってみたりしました。それもゼロからなので、住民に呼び掛けても、なかなか来れないとか、来てくれる人はいつも同じだとか、若い世代の方がなかなか来てくれないとか。そういうような悩みがかなりあります。

建物の中には知り合いはいるけども、その周りに住んでいる人たちとの交流がない状態です。住宅の周りの方との交流が一切ない、という悩みがありました。私たちもいろんな試行錯誤をしながらイベントをやって、来てもらうような形はしたんですけども。赤いエプロンプロジェクトは全部食材を準備してくださって、かなり魅力的なものでした。

新しい環境の中で、お話もしたことがなかった身近な人と、お話をする機会になって、それが茶飲み仲間なったりすることもあります。でもなかなか同じ被災した体験でも、津波の体験の方もいれば、山のほうで家が全壊の方もいらっしゃるんです。ただそういう話は最初のうちは、自身の体験を語るってということとかはできないです。どこの出身だっということをお話することも、ためらわれてた方たちが多くなんです。そうやって顔合わせしてお話したりするうちに、だんだんこの人ともお話しできるんだとか、そういうきっかけには確実になったと思います。顔を合わせる機会が多くないと信頼関係は生まれないので。その意味でも料理教室って本当にみんな楽しみにしていました。そこに集まる人たちで良い関係が生まれていくっていう場になったと思います。

【岩手県】集合住宅に入っても、同じ地区の人たちが入ってるるところはどうかこうにか話し合いがまとまるけれども、寄せ集めの地区は、自治会は要らないとか、草取りしますって言っても出てこない。集会しますって言っても集まらないっていう地区もあるんで、いまだにまだ自治会つくれずにいるアパートもあります。でも本当に、そういうところ、出てもらうきっかけに味の素さんのこのプロジェクト利用させていただきました。

【宮城県】あと、みんなで食べるっていうのを復興公営住宅でやっていく中で、一つの住宅では、みんなで食べながらお話しするってリラックスできるし、いいよねっていうことになりました。この活動が終わってから、自分たちでレトルトカレーでもいいから持ち寄りとかして、みんなで食べるっていうことを始めてみようかっていう話にもなりました。

そういう新たな活動につながったと思うんです。なのでそれは、復興公営住宅って知らない人たちがみんな集まってコミュニティやっとなつくり始めて、3、4年、5年っていう中で、知り合いがないから不安なんだっていう声も聞かれる中で、みんなで集まって食べるこの赤エプロンの活動は素晴らしいなと、きっかけになってくれた活動だなんていうふうに私は考えています。

【福島県】仮設住宅までの「赤いエプロン」の料理教室の働きが、一般的にイメージされたものだけでも、その後、復興住宅に移って、そこからまた、コミュニティの作り直しになったというのは、一緒に、そこで赤いエプロンは終わらずに継続してたんですけども、多分、目的がまた別だったと思うんですね。

最初、仮設の頃は本当に皆さん、避難所とかいろいろなところから、やっと仮設ではありながら、何とか自分のスペースを確保できるところまで来て。やっとみんなで集まって何かをするっていうところだったと思うので、人が集まるのが目的だったと思うんですけども。そこ

から生活、もう少し慣れてきて、復興住宅に来て、またそこもちょっとばたばたしました。集まることの重要性もさることながら、普段の生活プラスアルファの楽しみというところを求めているのかなっていうふうに思うんです。それは生きがいの一つかもしれないです。それは、人によって違うと思うんですが、そこにともかく来て集まって楽しむってところが、目的だったのかなと思います。

【福島県】会津で一番最初にできた団地は集会所がないんです。「赤エプロン」が開催できたということはみんなが集まれる場所が見つかったということなんです。自分の団地で、すぐ階段を降りていけばあるとか、ちょっと距離、離れてても、歩いて行けるってところに集会所があるってということが、多分、皆さんにとっては、参加しやすかったんだと思うんですね。みんなが集まって、一緒にご飯を食べたり、一緒に何かをやるっていうような感じになっていただけたらいいなっていうふうに思います。団地外の地元の方も入れるというか、交流できるような形になっていただけたら、理想的だなと、思っています。

【福島県】やっぱり浜通りのほうから避難してきた方たち、なかなか難しい生活されてると思うんです。だから、なるべく話し相手になってくれるような人が見つかる、出掛けられるような場所をつくってあげたい。やっぱり、まだ見えない壁はありますからね。温度差っていうか、その地元の人たちと避難してきてるかたがたとでは見えない壁があって、あまり踏み込まないようにしてます。もともと郡山自体、よそ者の集まりなので、隣に誰が住んでも、そんなに気にしないような地域でもあるのでよいですが、それまで濃厚な助け合いの精神で生活してきた地域の人から見れば、なんか孤立したようなイメージがあるんじゃないでしょうか。みんな出掛けるきっかけが少なくなっちゃったって話も聞きますし。

多くのパートナー団体からの言葉には、災害公営住宅でのコミュニティづくりに苦勞したことがにじみ出ています。特に、仮設住宅から、一見復興が終わったかに見えるが実は人間関係を作りづらい災害公営住宅においても本プロジェクトが活動を継続したことにより、閉じこもりがちな住民の外出の機会を創出し、住民同士の交流のきっかけをもたらしたことを参加者・パートナーが実感していることがわかります。

実際、当初本プロジェクトは、仮設住宅での活動を想定していたため、災害公営住宅に移住した2015年頃をもって活動を終了する方針でした。しかし、災害公営住宅でのコミュニティづくりはこれから、という現地のニーズを柔軟にくみ取り、継続という方針に転換した結果、移住先での人と人との交流の場作りにも貢献することができたといえます。この方針転換が妥当であったことを裏付ける文献もあります。本多<sup>13</sup>によれば、「災害公営住宅における人間関係の特徴として、発災前は地縁社会の中で暮らしていたことが多い被災者は、入居の際の抽選というシャッフルされる過程を経て、弱縁の状態となって入居する。地縁社会に馴染んでいた被災者は、見知らぬ人たちの間で、一から人間関係を作る経験を積んでいない。一部の災害公営住宅の空間は、人間関係を作るには向いていないこと<sup>14</sup>も挙げており、入居者がお互いに話し合っていることを見かける仮設住宅とは対照的で、災害

<sup>13</sup> 「復興公営住宅におけるコミュニティづくり」プログラム報告書 [https://f-renpuku.org/wp-content/uploads/2015/12/toyota-f\\_community\\_report\\_2015.pdf](https://f-renpuku.org/wp-content/uploads/2015/12/toyota-f_community_report_2015.pdf)

<sup>14</sup> コンクリートとアスファルトによる無機質な空間や、敷地内に公園やベンチがあっても緑や遮蔽物がないため、お喋りの音や他の入居者の視線が気になることから、自分の部屋に閉じこもりがちになる。

公営住宅の敷地内で入居者がお喋りしている光景を見ることはほとんどない」ことを挙げています。

プロジェクト開始から 10 年を経た現在、TAF の想い描いた未来は明確に描けているでしょうか。参加者による復興度合の感じ方は、当時の被災状況によって異なるようでした。宮城県では、8 割の人が「日常生活が完全に元に戻った」あるいは、「ほとんど元に戻った」と感じています。他方、岩手県では 6 割、福島県では 4 割程度にとどまりました。福島県の参加者にとって復興を実感するには至っていないようです。

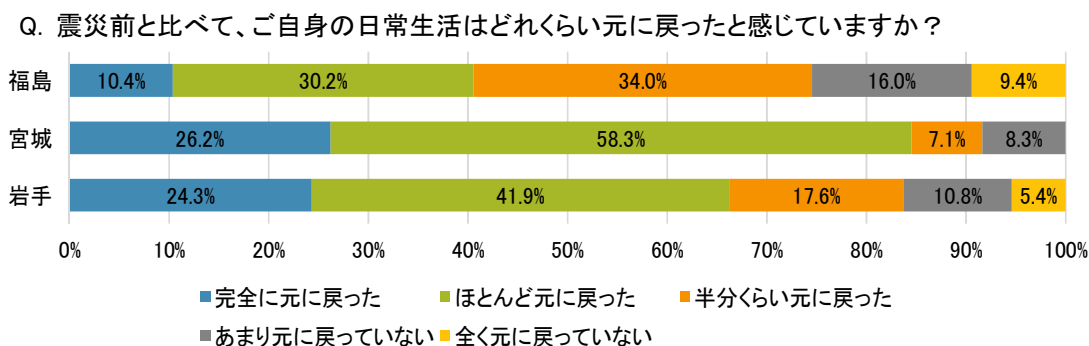


図 22 参加者の復興に対するとらえかた

TAF には、プロジェクトを通じて「被災者自身が心の元気を取り戻すこと」から、さらに一歩進んで、「被災者が支援される側から支援する側になってほしい」という思いがありました。料理教室の参加者が自分たちで手を動かして調理するという参加型の手法が、被災前の『以前の暮らし』を取り戻すことのみならず、「支援される側から支援する側」へと変化していきたい、という思いもあることがパートナー団体のインタビューに現れています。家族や隣近所のために料理を作って誰かと食べるといった日常が震災によって奪われた住民が料理教室に参加することによって、「みんなで調理して、みんなで食べる」ことを通じて、以前のようなこころの状態を取り戻しながら、料理を振る舞うことができるようになっていったのです。実際のパートナー団体の声をさらに聞いてみましょう。

● 「支援される側から支援する側へ」のマインドセットの大事さ

【福島】 赤エブは、普通にお弁当出して食べるっていう食事会とは、全然、意味が違うというふうに感じます。誰かと食べる、もしくは誰かのために作るっていう行為が、今までこの地域で、大家族でいたときには当たり前だったことが、もうそれができなくなってしまったんです。それを作って誰かに食べさせてあげたいとか、誰かのためにこれをやってあげたいっていう気持ちが、多分あったんじゃないかなと思うんですね。その後から、いろんなボランティアさんとか、いろんな団体さんが来たときに、自分たちもお礼で何かを作って、振る舞ってあげようっていう気持ちが出てきたんです。多分、私は、味の素さんのこの活動が、すごく影響しているような気がするんです。

例えば、地元の高校生が来る、それから、別の大学のボランティアさん来る。あちらとしては、何かをして差し上げたいと思って、来てくださるんですけど。それに対して、何かお返しをしたいとか、料理を作って食べさせてあげたいとか、自然と皆さんが思うんです。



汁物のレシピをどなたかから頂いたそうなんです。そのレシピを基に作って、学生に振る舞ったっていうのを後から聞きました。味の素さんのレシピを使ってやったんだっていうのを後から聞いたので、すごくそこは、いい影響を及ぼしたんじゃないかなど思います。もてなされる側から、もてなす側になる、っていう気持ちに、スライドしてきたのかなっていうのがありました。

【岩手】 きっかけは味の素さんの料理教室だったかもしれないんですけども、それをきっかけに今度は自分たちでもやろうみたいな感じになって、集まろうってなりました。おじいちゃんたちの最初に始めたやつも、自分たちが作って、地域の住民の人たちに振る舞いたい、と。その仮設では、男の人たちが作ってお客さんを招待したり、来れない人たちには家に配ったりっていうふうにしたこともあるんですよ。

だから、支援を受ける側じゃなくて、自分たちもこうして支援したいっていう思いで動くようにもなったのもプロジェクトの成果だと思うんですよね。

他にも参加者に自主性が見られたり、楽しみを見つけるような変化が見られています。

#### ● 「自主的で、前向きな変化」が見られるようになった

【宮城】 男の料理教室をやって何年か後に、おそば打ちの先生がいるんですよ。それらの男性の中に。その先生に、そば打ちもやりたいよねとか男の人たちがだんだん声を上げるようになってきた。だから、味の素さんが終わった日から数えた次の週の水曜日あたりにそば打ちをやりましょうとか。そういう楽しみもできるようになった。全部、準備から何からは、そのそば打ちの先生と私たちが話し合っ、本当にもう全て用意して、はい、やってくださいっていう状態まで持っていくっていう感じでした。男性たちが自分がこういうのやりたいっていうの、いうようになってきて、それを実際実現して、実現させてあげて。すごい活発になりました。今年から、味の素さんの手離れて。自分たちでやっぱり、自分たちでやろうっていう感覚を、意識を調理実習に入ってもらうように。本当にうまくいったんですよ、そういう意味では。

### 3.3.2 プロジェクト目標以外の正の影響

プロジェクト計画時には想定していなかった波及効果の発現として、味の素グループ社員を中心としたボランティアが参加者に良い精神的効果をもたらしたことや、プロジェクトで作成したメニューや紙芝居等がパートナー団体の活動に組み込まれ、継続して活用されていること、その他の正の影響が複数確認できています。以下に詳細を紹介します。

#### (1) 味の素グループ社員ボランティアは料理教室の参加者に感謝されていた

味の素グループ会社からは本プロジェクト活動の料理教室に社員がボランティアとして参加していました。料理教室の参加者はそのボランティアとの交流を通じ、被災して苦労した話を聞いてくれた、わざわざ遠いところ来てくれたという感謝の気持ちを持っていることが多く語られています。味の素グループ会社は当初、社内での本プロジェクトの理解促進、ボランティアによる各人の成長、活動の客観的視点の確保と、その視点からの改善、被災地を忘れないこと等を目的としていましたが、予期せぬ効果として料理教室の参加者にもポジティブな影響をもたらしていました。

【福島】社員さんがボランティアで来てくださって声掛けて下さったりとか、私達の話涙ながらに聞いてくださるっていうのは、聞いてくださった方が「知らなかった」とか、「そんな思いでこうやって暮らしてこられたんですね」とか、「故郷、離れるってそういうことなんですね」って言うだけでも、すごい気持ちが軽くなる人もいたと思うんです。そうやって思ってくれる人が隣にいるっていうことだけでも多分、皆さん感謝されてると思うので、すごくいいプロジェクトだったと思います。

【福島】お一人で、東京とかいろんな県から、お仕事終わってから前の日入ってくださって、参加して下さるんですね。その方々の存在も、皆さん、楽しみにされていました。よく来てくれましたねって言って、すごく嬉しそうに迎えてくださってたっていうのを、私は結構、見ました。自分たちの話も聞いてくれるし、食文化って、違う土地のものって、すごく興味深そうに話を聞いてくれる。自分のところにわざわざ遊びに来てくれた友達、っていうイメージなんだと思うんです。

## (2) プロジェクトで開発したメニューや紙芝居等もパートナー団体の活動に継続利用されている

TAFの「赤いエプロンプロジェクト」ウェブサイトでは、メニュー、調理工程表、食材分量表、栄養紙芝居が誰でもダウンロードできるようになっていたのも理由です<sup>15</sup>。

### ① メニュー・レシピ

料理教室で配布されるメニューを持ち帰り、自宅で作る参加者は少なくありませんでした。また、ひとり親を支援するパートナー団体は、移動こども食堂のメニューとして使用もされていました。

【福島】TAFのメニューは参加者さんが、すごく喜ぶます。簡単で、火をそんなに使わないでも作れるからです。特に小さい子どもさん抱えてるお母さんは、そんなに調理の時間も取れないし、火も使ったりもできないこともあるので、簡単にできて、しかもおいしいもの作れるから、すごい喜んでいました。みんなにレシピを渡したら、おうちに持って帰って子どもたちに作って食べさせたっていう家庭が多かったとおもいます。

TAFのレシピはひとり親のお母さんたちにも役立っていました。材料もそんなに、凝った材料じゃないし。みんな買えるぐらいの値段の材料なんで。「移動こども食堂のメニュー」にも取り入れている。うちでは会員向けにお便りも出してるんですけど、そこに、これは使えるなっていうレシピは一緒に同封して、『今月のレシピ』って言って送っています。

来れなかったお母さんたちには、おうちで手軽に健康的に食べられる食事ありますよっていうことで、TAFのレシピをどんどん送ってます。お母さんたち、本当、助かってるみたいですよ。仕事から帰って、少ない時間で、次の仕事にまた行かなきゃいけないときに、短い時間で作れたりするんで本当に助かってます、なんて言ってた。今、実は一人親家庭の方とか多いしね。考えてた使われ方と違って思われてるなと思うんですけど。来たくても来れなかった人にも、教えたらすごくね。反響凄かった。

<sup>15</sup> <http://www.theajinomotofoundation.org/akaepu/>

THE AJINOMOTO FOUNDATION **4月メニュー** April Menu

**栄養と健康【野菜は1日どれくらい摂ればいいのか?】**  
 1日に必要な野菜の量は350~400gです。野菜70g相当の量を1皿分に置き換え、  
 「1日5皿以上(70g×5皿=350g)」を目標にしましょう!!  
**【例】中華丼、野菜カレー、野菜たっぷりラーメンなどの主食メニュー→2皿分**  
**野菜炒め、調味料などの主菜メニュー→2皿分**  
**青菜のお浸し、かぼちゃの煮物、野菜サラダなどの副菜メニュー→1皿分**

**★春野菜のあんかけ丼**  
 【材料：4人分】

春キャベツ(1個600g)	1/4個
にんじん(1本200g)	1/4本
たけのこ水煮	100g
しいたけ	3枚
豚こま切れ肉	180g
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1と1/2
片栗粉	大さじ1と1/2
A 水	200cc
A 鶏がらスープの素	小さじ2
A しょうゆ	大さじ1
A 片栗粉	大さじ1
ごま油	各大さじ1/2
ご飯	1.4合
加塩	3.81kcal 塩分1.5g ※果菜キャベツの場合、1/6回使用

ゆでた絹ごし豆腐、うすあげの卵をのせるとさらに彩りアップ♪お好みで、お酢やのらしを付けても美味しい!

【作り方】  
 ①ポリ袋にしょうゆ、酒、片栗粉をいれて混ぜ、食べやすい大きさに切った豚肉を加えて揉み、10分程置く。  
 ②キャベツは一口大、にんじんは短冊切り、たけのこ水煮、しいたけは薄切りにする。(しいたけの軸も薄切りに使用)  
 ③フライパンにごま油をひき、①の豚肉を炒め火が通ったら、いったん取り出す。  
 ④フライパンにごま油をひき、にんじんを軽く炒めたら、たけのこ水煮、しいたけ、キャベツを加え混ぜ合わせてフタをし、弱めの中火で5分程蒸す。野菜がしんなりしたら肉を戻し入れ、混ぜ合わせる。  
 ⑤Aの合わせ調味料を加え、全体に絡めるように強めの中火で炒めとろみがついたら火を止める。  
 ※果菜キャベツの場合、1/6回使用

<主食>春野菜のあんかけ丼	<副菜>チャーシューときゅうりの中華風サラダ	<汁物>トマトとしょうがのきつねスープ
春キャベツ、にんじんを洗う。 ⇒食料パック1 たけのこ水煮は縦半分に切って洗う。 ⇒食料パック1 しいたけを分ける。⇒食料パック1 豚こま切れ肉をパックにうつす。 ⇒食料パック1 火を炊く。	きゅうりと長ねぎを洗う。 ⇒食料パック2 チャーシューを分ける。 ⇒ラップ	トマト、しょうが、長ねぎを洗う。 ⇒食料パック2 ※副菜の長ねぎと混同しないよう、ラップで包んでおくことでわかりやすくなる。 しいたけを分ける。 ⇒食料パック2
①大きめのポリ袋に、両下味用の酒、片栗粉、しょうゆを入れ混ぜ合わせる。(片栗粉をしっかりと溶かす。)		
②ピーマンを手袋をし、豚こま肉を食べやすい大きさに切り、①のポリ袋に入れ揉んで、10分以上置く。(肉を切ったまな板は洗う。)		
	③長ねぎは白髪ねぎにし、10分程水に浸け、ペーパータオル等でよく水気を拭く。⇒中沢ツル、ザル ◎白髪ねぎの切り方◎ 「白髪ねぎ」は、長ねぎを縦にせん切りにしたものを、4~5cm長さで切り、縦にせん切りこみを入れて置き、芯を取り除き、ねぎの表面を上にして数枚重ねてせん切りにする。しきりしきりした状態にしない場合は縦線に沿って縦に切り、やわらかいねぎの芯みをやわらげたい場合は、縦線を断ち切るようにせん切りにする。 ◎芯の部分はみじん切りにしてスープに入れる。	④トマトは8等分のし切りにしたものを、3~4等分の一口大に切る。 ⇒中パック ⑤しいたけは軸を切り、薄切り、軸は別の部分を除き薄切りにする。 ⇒食料パック2に集める。

TAF のメニュー例

調理工程表の例

図 23 メニューと調理工程表の例

## ② 紙芝居

TAF の料理教室の導入部分では、「本日のメニューのポイント」を、紙芝居を用いて説明しています。その紙芝居は、パートナー団体が自主催をする際にも継続的に使用されています。紙芝居、を使った栄養講話部分についてもいろいろな意見が聞かれました。

【宮城県】地元でやる時は栄養士が食器洗いを担当して、今まで栄養士が全体を見てたのを、食改さん(食生活改善推進員)に全体を見てもらっています。グループ二つに分け、食改さんに一人一人付いてもらって。味の素さんの紙芝居とか献立も利用させてもらってます。最初は、味の素さんのを使わずに、栄養士が自分で作った教材を使ってたんですけど、食改さんもできるようになっていうことで、献立も紙芝居も味の素さんのを使っています。なので、紙芝居は、今は食改さんに読んでもらって、献立の説明も全て食改さんにしてもらっています。自主開催に入る前に、味の素さんが講師で食改さん相手に調理実習の研修会をしてもらいました。食改さんが中心でしゃべったり、進めようとするときには、味の素さんのツールがちょうどいい具合なんです。

あと、この紙芝居だけでは参加者にはちょっと分かりづらそうなときとか、なんか納得してないときは栄養士が補助します。あるいは必要な時は、栄養士が、紙芝居終わってからちょっと補足説明をします。ちょっとプラスアルファでお話するとか。栄養の話は栄養士が全部やるもの、とかいう観念を取っ払えたのは、震災後の「赤いエプロン」がきっかけになった感じですよ。食改さんの変化としては、自分たちの役割みたいのがやっと定着してきたところでしょうか。食改さんには達成感がある仕事だったと思います。

## ③ 食生活チェックシート(しっかり食べチェックシート<sup>16)</sup>)

TAF がフレイル予防で提案している食事のチェックシートが本プロジェクトのなかで紹介され、それを

<sup>16</sup> [https://www.ajinomoto.co.jp/nutricare/pdf/tabe\\_checksheets.pdf](https://www.ajinomoto.co.jp/nutricare/pdf/tabe_checksheets.pdf)

パートナー団体の介護予防教室にそのまま使用している事例もありました。

【福島】介護予防教室って月に2回なんだけれども、「笑顔しゃんしゃん教室」って、要するに笑いながらしゃきっとして、しゃんしゃん歩ける、いつまでも歩けるような年寄りになろうねっていう意味でやったんだけど、そのときに味の素さんからこの紙をもらいました。これをダウンロードして、みんなに配りました。みんなファイルにして持ってくるんだけど、見るといろいろ丸付けてますね。今週、私ね、肉、食べてないのよとか。だからみんなにまた配って、やってねってお願いをするんだけど、結構みんな冷蔵庫に貼ってみてるそうです。そうすると今週一週間、何が食べないかすぐ分かるからっていうことで、これみんなに渡しています。

**3品で1日の約半分量の野菜が摂れます**

春野菜のあんかけ丼    チャーシューときゅうりの中華風サラダ    トマトとしょうがのさっぱりスープ

**3度の食事にわけて1日5皿分を目標に野菜を食べましょう!**

紙芝居の例

**しっかり食べチェックシート**

1日3食、毎日できるだけ偏りなく食べましょう。  
 ・朝食には、パン、たんぱく質、野菜、果物、乳製品、油脂をバランスよく摂りましょう。  
 ・1日のうち「目でも食べた食品」にチェックをしましょう。少量でも構いません。  
 ・10日間記入できたら、夕方の合計を見てみましょう。  
 ・毎日の食べ方のくせをみつめ、バランスを整えて食べるよう心がけましょう。

月/日	「しっかり食べ」5食品					「いろいろ食べ」5食品					合計	
	肉	魚	卵	大豆製品	乳製品	野菜・果物	海藻類	いも類	雑穀	豆類		
1日目												
2日目												
3日目												
4日目												
5日目												
6日目												
7日目												
8日目												
9日目												
10日目												
〇の合計												

10食品全てで〇8個以上  
 大変バランスよく食べられています。

6食品以上で〇8個以上  
 おおむねバランスよく食べられています  
 ですが、〇が少なかった食品も  
 意識して食べましょう。

〇8個以上はる食品以下  
 「しっかり食べ」の5食品からはじめ、  
 少しづつでいろいろな食品を  
 食べるようにしましょう。

【注意】・アレルギー、食事制限等については配慮が必要な方は、必ずかかりつけ医に事前に相談ください。  
 ・「しっかり食べチェックシート10」は、栄養に関する一般的なアドバイスをする手段の一つであり、  
 個人の健康状態を診断したり、診断したりするものではありません。  
 ※シートはE-STEP TAKE10「健康生活5ステップ」を参考に作成しました。

2017年11月発行

しっかり食べチェックシート

図 24 紙芝居の例としっかり食べチェックシート

### (3) その他の正の影響

- 手先を動かし、話しながら調理するので、認知症などの対策にもなっていた、というインタビューでの調査結果がありました。ヒアリング等からも明らかになった通り、高齢の参加者には特に以下に見られるような影響があったようです。

- 高齢独居の住民が、食を通じて他の参加者と協力関係を築くことができました（高齢者の見守りの一助にもなっている）。
- 施設の利用者層が広がり、料理教室の参加者が他のサロン活動にも参加してくれるようになっていきました。
- 料理教室で作る、食べる、コーヒータイムを通じて、一回につき約 3 時間の時間をともにすることや、何度も顔を合わせて顔なじみとなり、参加者や自治会のニーズや問題がパートナー団体との会話を通じて表出されやすくなり、また把握されやすくなっていきました。

### 3.3.3 プロジェクト実施がもたらした負の影響

一方、当初のプロジェクト対象者が仮設住宅の入居者のみ、となっていたことで、仮設住宅に入居していない「被災者」にとっては、参加できないという不満が発生していました。パートナー団体への質問票調査において、「仮設入居者が対象のプロジェクトであったため、みなし仮設入居者への参加や周知ができず、支援の差を感じる住民が多数いた」という回答が複数出ていました。同様に、仮設住宅から移転後の時期もプロジェクトの対象者を災害公営住宅・復興団地の居住者に限定していたため、周辺住民（自宅再建した人など）は参加できないという不満も聞かれました。これらの不満はプロジェクト終了時のアンケートでも記載されており、プロジェクトによる分断感、が強く長く続いていたことが明らかになりました。これらに対し、本プロジェクトは対象者をその地域の住民へと拡大する対応をとることで解消していきました。時間の経過とともに居住する家が異なれど「同じ地元住民になる」、ということは大規模災害の被災地ではどこにおいても復興プロセスの中で大変重要な課題でありテーマでもあったのです。

### 3.3.4 結果の持続性

本プロジェクトが終了後も料理教室が持続するかはパートナー団体によるところが大きく、本終了時評価時点におけるパートナー団体（53 団体）のうち、継続して実施される見込みがある団体は調査対象であったパートナーにおいては数団体でした。（なお、2021 年 5 月現在、TAF の調べによると自主開催をすると表明している団体は 3 県で 46 団体あります）以下に、プロジェクト終了後に活動を独自に継続している団体と、そうでない団体との特徴をインタビュー調査結果に基づき纏めました。

#### (1) 持続性のあるパートナー団体の共通点

料理教室の継続見込みがあるパートナー団体の形態に共通することは、人材と資金が継続して確保され、活動計画や人員の役割が明確化されています。パートナー団体の活動の一部として、活動計画があり、かかわる人の役割を明確化することで、実施側も参加者も動きやすくなっています。資金面では、料理教室として団体の活動に組み込めれば団体の予算から捻出でき、参加者から費用を徴収し充てることも行っています。以下に具体例を掲げます。

持続性のあるパートナー団体についてはいくつか類型化ができます。

### ① 自治体栄養士が計画し食生活改善推進員が実施する型

効果：パートナー団体へのエンパワメントとなり、持続性へとつながった

【岩手県】〔他団体から支援計画の作成を紹介され、それを導入し計画書を作成しながら、各分担と役割を明確にしようという試みをしていました。TAFさんが食生活改善推進員(以降、食改)さんが自主的に動けるように工夫して、食改さんが、自立して自分たちで教室ができるっていうところを目指すような雰囲気になりました。食改さんもちよとずつ、こういうのをやることによって、覚悟ができた感じです。それで栄養士の役割、TAFさんの役割、そして、食改さんの役割みたいのがちゃんと明確になった。あと、必ず反省会、振り返りという、カンファレンスをやりました。いろんな方と出会ったことによって、いろんなやり方が、だんだんできてきました。今までだと、栄養士のほとんど一人仕事なので自分のやり方とかあるけど、いろんないいところを取り入れて、事業を展開できてくるようになった、と思います。

### ② 生協主体型

効果：パートナー団体の年間活動計画に料理教室が組み込まれ予算化された

【岩手県】最初の頃はTAFさんにおんぶにだっこ。予算もですけど、今は、沿岸部でも参加者から参加費をいただいて開催してるのと、スタッフの人たちの活動費とかは予算化させてもらってます。年々、料理教室の規模は大きくなってます。年間の計画づくりも組合員さんがしています。大丈夫です、今年は。予算が付きまして。

### ③ 住民主体+社協が後方支援する型

効果：住民主催でパートナー団体が後方支援をする料理教室

【岩手県】どっちかっていうと、もう、社協の主催ではなくて、住民が前に出て、住民主催に、社協が後からバックサポートするというタイプに切り替えてきています。だから、声が上がったときには、その声を大事に、じゃあ、どのようにしたらいいかというところで、メニューいただいたりとかします。今まで私たちがしたことを伝えています。他の地区でも、2、3地区ぐらいあります。男の方だけ集まってるものもあります。あとは、自分たちもやりたいなっていう声が上がっているところもあります。

### ④ 男性住民を食生活改善推進員（食改）の準会員とし、「男の料理教室」継続実現型

効果：既存のシステムに男性住民を取り入れる

【福島県】男の料理教室の人たちを、私たちの会に準会員として迎え入れています。準会員。正会員ではないんですよ。準会員だから、男の料理教室やるときは必ず来なさいよ、と言っています。また例えば、まだ、コロナ感染症拡大で活動ができないところもあるんだけど、TAFさんのレシピを自分たちでパソコンを打ったりしています。こういうの男たちでやるかどうか、何かできると思うんですよ。だから自分たちで自立できるような活動、そういうのをできるといいなと思ってますね。これも生涯学習の一環なんですけどね。〔補足：本パートナー団体は料理教室を行政の活動のなかの生涯学習のプログラムに位置付けられると理解しているため、既存の行政の活動の一端に男の料理教室を組み込んだ。〕

## (2) 持続が困難な団体の特徴

料理教室継続の見込みが無いパートナー団体は、人事異動やポジションの終了に伴うもの、または料理教室の資金が無い団体が占めます。例えば、行政や大学は人事異動があり、仮設住宅での自治会長は仮設住宅が無くなったらそこの役割が終了となります。2016年頃以降は復興住宅の自治会長をパートナー団体として開拓したところもありますが、例えば宮城県仙台市では自主

開催として実施したパートナー団体はなく、料理教室の継続は無い状態です。福島県では復興住宅の自治会長をパートナーとして自走化につなげる試みをしました。高年齢者が少ない自治会もあり実現が困難でした。資金の確保としては、行政、自治体により上から降りてくる行事・活動に比べ、本プロジェクトの優先度は低くなること、大学やNPOも資金確保が難しいことが共通する理由でもあります。

自らで自主開催、を行う「自走化」を進めるにあたり、津波の被災地では食改に引き継いで上手く行った地域もありますが、原発被災地では食生活改善推進員や役場の栄養士がその地に帰還していないが故の苦悩がみられます。復興住宅の住民はその場所が出身地域ではないため、パートナー団体を探してもうまく見つからない苦労もみられました。復興住宅の自治会をパートナー団体として進めることにしたところもあります。しかし、復興住宅では自主開催、という「自走化」を進められる組織は圧倒的に少ない状況です。

他にも、本事業の導入期には市町村役場等へ活動承諾の取り付けのため頻回に足を運び、事業が軌道に乗った時期にも、それら権限機関への唱道や広報が同様に重要であることが示唆されています。実施には至りませんでした。パートナー団体の気付きとして以下を紹介します。

#### ● 持続性を高めるための権限機関への唱道や広報の重要性

【福島県】 現場の自治体職員とTAFさんはすごく密にやっていただけたけれども、役場の課長とか町長とかそういうクラスへのアプローチをもうちょっとしておいていただけるとありがたかったです。例えば住民も一緒に町長のとことか行って、「こんなことやってるんですよ」ってちょっと声掛けたりとか副町長に会ったりをやっておけば、持続性が違ったんだろうなって、今は思います。

### (3) コロナ禍の影響

本プロジェクトは、ちょうど終盤の時期において新型コロナウイルスの感染拡大による影響を受けています。現在でも感染拡大抑制のために人が集まる行為であるセミナーは実施しにくい状況です。しかし、コロナ禍以前から取り組んできた本プロジェクトにおけるレシピ開発の経験が、当初想定しなかった新興感染症の流行時にも役立つ可能性があることと認識させられました。

【TAF スタッフ】 コロナ禍の影響で、2020年には自主開催セミナーは予定ほど実施できていません。その中で、2020年6月から「おうちごはん」の応援の形として、家で2人分の料理を作るレシピ開発を行い、印刷して住民の皆さんに配る施策を行っています。今回の引継ぎで手渡ししたところ、とても喜んで頂き、中には全町民に配布したいので何千部単位で欲しいというところも出て来ています。今までは、「一緒に作るという価値の提供」でしたが、状況を踏まえておうちごはんへの価値提供に変更できたのは良かった面もありそうです。

### (4) その他の将来性

少子高齢化やメンタリティの変化等による地域コミュニティの維持・継承の難しさについては日本の社会的課題ですが、本プロジェクトを継続することが課題解決の糸口になる可能性があることも認識させられました。



【TAF スタッフ】 過疎、少子高齢化、社会やメンタリティの変化等による地域コミュニティの維持・継承の難しさなど日本の社会課題について、被災者、非被災者に関わらず、このコンテンツがコミュニティの再生に生きてくるのではないかと感じます。TAF の意図が被災者支援というところであり、限定しているが今後どのような取り組みができるか模索したいとおもいます。例えば、今回は震災後の被災地支援であったが、災害が起きる前の支援・防災の視点での自助・共助・公助を向上させるためのコミュニティ支援という形での取り組みにも活かせるのではないかと考えています。災害支援の担い手を増やしたいというときに、「食」は営みとして毎日していることなので、ちょっとなら参加できる、男性も関わりやすい、ハードルが低い、単純においしい、うれしいなどの特徴から、取り組みやすい活動ではないかと思っています

### 3.3.5 本プロジェクトの比較優位性

本プロジェクトの健康・栄養セミナー事業は以下の点において類似の支援団体の介入と比べるといくつかの特徴が認められています。

パートナー団体からの聞き取りをもとに、本プロジェクト以外で取り組んできた食・栄養・料理に関する活動および他社/団体による被災地支援活動と比較し、TAFの健康・栄養セミナーの特徴を下表のように纏めました。

表 9 TAF の料理教室と他の取り組みとの比較

TAF セミナーの特徴	パートナー団体の取組	他企業/団体の支援活動とその概要
<ul style="list-style-type: none"> <li>移動式調理台等を積み込んだトラックや調理台の導入による機動性</li> <li>衛生管理の徹底</li> <li>紙芝居による栄養講話</li> <li>栄養バランスを考慮した、簡単に調理できるメニューの紹介</li> <li>一緒に作って一緒に食べることによる参加者同士の交流</li> <li>男性向けセミナーの実施</li> <li>味の素グループや外部からのボランティア参</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の食文化の体験や食を通じた人々の交流を目的とした企画</li> <li>郷土料理</li> <li>地域食堂</li> <li>地元シェフによる料理教室</li> <li>食育活動</li> <li>防災レシピ・調理法の紹介</li> <li>大学、社協、栄養士会等の協力による健康をテーマとした料理教室</li> <li>生活習慣病対策メニューと体重測定</li> <li>減塩、減カロリー、骨粗鬆</li> </ul>	<p>【カゴメグループ】<sup>17</sup></p> <p>①農業復興、②地域再生を担う人材育成、③こころとからだの健康再生に重点を置いた取組みを展開。</p> <p>2012年～東北被災地向けの食育支援活動を開始し、保育園・小学校などを対象に、調理体験を通じた食育活動を実施。</p>
		<p>【NTT Docomo】<sup>18</sup></p> <p>2015～2016年に被災者間のコミュニケーション活性化を目的に、仮設住宅・公営復興住宅に居住する被災者を対象として、ABCクッキングスタジオ協力の「料理教室」を計7回開催。ドコモグループ社員ボランティアを全国から募集し、被災者との交流を深めた。</p>

<sup>17</sup> 東日本大震災への対応|カゴメ株式会社 <https://www.kagome.co.jp/company/csr/community/higashinihon/>

<sup>18</sup> 報道発表資料/東日本大震災の被災者への新たな取り組み|お知らせ|NTT ドコモ [https://www.nttdocomo.co.jp/info/news\\_release/2015/08/27\\_00.html](https://www.nttdocomo.co.jp/info/news_release/2015/08/27_00.html)



<p>加</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 仮設住宅等に居住する被災者が対象</li> <li>• 公営復興住宅でも実施を継続し、被災者や移住者と地元の住民との交流</li> <li>• 自主開催への支援</li> </ul>	<p>症をテーマにした栄養改善料理教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 介護予防教室に調理実習と運動を組み合わせた教室</li> </ul>	<p>【日本栄養士会】<sup>19</sup></p> <p>ほっこりふれあい食事プロジェクト：仮設住宅の高齢者が保育所・幼稚園で子どもと一緒に食事を食べ、ふれあうことにより、孤食の解消や生活不活発化を原因とする心身機能の低下等の課題に対応する取組み。</p>
---	---	---

- 移動式調理台等を積み込んだトラックの導入により、開催が困難な場所でも活動を展開していた。
- 料理教室や交流の場への参加を敬遠しがちな男性向けのセミナーを一般向けセミナーとは別に実施した。
- 仮設住宅や災害公営住宅等に居住する被災者を主な対象とした、栄養改善と住民同士の交流を目的としていた。
- 対象地に何度も繰り返しおとずれ、セミナーを開催することで、参加者同士の関係性をつくり、深めていくきっかけを提供した。
- 活動終了後も本セミナーが継続し、地域活動の一部となっていくよう、パートナー団体による自主開催を支援した。

他の団体の類似する調理や料理教室と比較し、本プロジェクトには以上のような特徴があったと考えられます。TAF の関係者からの聞き取りによれば、プロジェクト開始前の計画時点で、これらの特徴や他団体との差異について、すべて見通せていたわけではなかったという意見が聞かれました。災害復興支援という性格上、現地に入ってから求められているニーズを把握し、それに応えるような活動を実施してきて、開始から約 9 年後に振り返ってみて、これらの特徴があったと言えます。

### 3.4 社員ボランティアが現場で感じたこと

すでに前述した通り本プロジェクトの継続に関しては味の素から週末や休暇を取得して「健康・栄養セミナー」のサポートにあたった社員ボランティアの声と支持が大きく影響していました。2011 年 8 月から 2019 年 11 月の期間に、味の素財団が主催する料理教室の運営補助員として参加した社員ボランティアに対し、活動についての意識調査を行いました。本節では、その結果をまとめました。回答数は 2594 名でした（東北 3 県以外の開催地、外国人社員を除く）。

社員ボランティアに対し、自由回答形式で①**仮設住宅（現場）で感じたこと**（特に住居者の方との交流などを通じて）及び、②**これから味の素グループとして何が出来るか、何をしたいか**。に

<sup>19</sup> 公益社団法人日本栄養士会/平成 27 年度「新しい東北」先導モデル事業報告書ほっこり・ふれあい食事プロジェクト <https://www.dietitian.or.jp/data/report/tohokuH27.pdf>

ついて質問した回答者の自由回答の結果をまとめました。解析にあたっては、自由回答形式のテキスト分析に最適とされる KH Coder というテキストマイニングソフトを使用しました。最頻出の主要単語を抽出し、抽出されたキーワードをもとに、それらを分類し、クロス集計を行いました。集計にあたっては、回答時期を1期（2011-2013年）、2期（2014-16年）、3期（2017-2019年）に分け、東北3県（岩手県、宮城県、福島県）ごとに回答の傾向を分析しました。

回答者の分布は、表9の通りで、①の有効回答数は2451人、②の有効回答数は2447人でした。全体の傾向として、味の素グループの社員の男女の構成比にもよるとは思われますが、各年、**女性社員よりも男性社員の方が、参加者数が約2倍の傾向**にありました。

**表 10 設問ごとの、参加年、県・性別による回答者数**

①仮設住宅（現場）で感じたこと							②味の素グループとしてできること								
時期	岩手県		宮城県		福島県		計2451人	時期	岩手県		宮城県		福島県		計2447人
	女	男	女	男	女	男			女	男	女	男			
<b>1期</b>	<b>63</b>	<b>125</b>	<b>76</b>	<b>149</b>	<b>63</b>	<b>146</b>	<b>622</b>	<b>1期</b>	<b>61</b>	<b>129</b>	<b>77</b>	<b>147</b>	<b>62</b>	<b>146</b>	<b>622</b>
2011			7	11			18	2011			7	11			18
2012	29	39	47	105	22	67	309	2012	29	41	47	103	23	68	311
2013	34	86	22	33	41	79	295	2013	32	88	23	33	39	78	293
<b>2期</b>	<b>66</b>	<b>113</b>	<b>115</b>	<b>256</b>	<b>124</b>	<b>307</b>	<b>981</b>	<b>2期</b>	<b>65</b>	<b>113</b>	<b>119</b>	<b>258</b>	<b>128</b>	<b>312</b>	<b>995</b>
2014	23	43	27	62	30	89	274	2014	24	44	28	62	31	92	281
2015	20	32	45	102	44	110	353	2015	19	31	44	102	44	108	348
2016	23	38	43	92	50	108	354	2016	22	38	47	94	53	112	366
<b>3期</b>	<b>41</b>	<b>127</b>	<b>101</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>255</b>	<b>848</b>	<b>3期</b>	<b>44</b>	<b>121</b>	<b>98</b>	<b>210</b>	<b>103</b>	<b>254</b>	<b>830</b>
2017	18	50	54	111	44	102	379	2017	17	47	51	109	42	100	366
2018	15	47	33	59	31	78	263	2018	17	46	31	61	31	76	262
2019	8	30	14	46	33	75	206	2019	10	28	16	40	30	78	202

### 3.4.1. 仮設住宅（現場）で感じたこと

①仮設住宅（現場）で感じたこと（特に住居者の方との交流などを通じて）については、参加した県と参加時期で、社員ボランティアが感じた被災地が抱える課題が異なることがわかりました。表10は、テキストマイニングにより、出てきた頻出重要キーワードをテーマごとにまとめ、各テーマと東北3県の時期との関連を分析した結果を表します（図25）。キーワードをもとに分類したテーマは、「放射線関連」、「復興・復旧」、「コミュニティ」、「交流」、「料理教室」の5つとしました（表10）。

**表 11 頻出単語を分類したテーマ**

テーマ	抽出された主な頻出重要キーワード（一部記載）
放射能関連	避難地域、帰宅困難、原発問題、放射線量、生産物検査、福島、風評等
復興・復旧	地震、津波、インフラ整備、生活基盤、被災状況、再建、移転、集合。集団、引越し、防潮堤、仮設住宅暮らし等
コミュニティ	コミュニティ再構築、コミュニティセンター、近所付き合い、自治会長さん、コミュニティ形成、連携、運営、生活環境、孤立、ご年配、集会場等

交流	場づくり、達成感、笑顔、毎回参加、前向き、お茶会、大変貴重、大変有意義、信頼関係、衝撃的、気分転換、一回間、元気そう、畑仕事等
料理教室	健康栄養セミナー、活動内容、調理、食事、調味料、栄養バランス、認知度男性陣、赤いエプロンプロジェクト、セミナー受講者、参加者全員、調理台調理方法、全員女性、減塩、包丁さばき、お土産、定期的、実習 指示等

図 26 は表 10 で分類したテーマと東北 3 県の時期との関連（例えば図中で「宮城 1」は、1 期：2013-2016 年の宮城県の会場）を示したものです。この図より、**福島県では参加時期全体を通して「放射能関連」の問題を現場で感じた社員が多いことが特徴として抽出されました。岩手県及び宮城県では、1 期と 2 期で「交流」、「コミュニティ」に関するテーマが多く、3 期になると、「復興・復旧」、「料理教室」に関するテーマが多く参加者の回答に見受けられるようになりました。** 図 26 でテーマの関心の推移をみてみても、コミュニティの関心は、岩手県では「コミュニティ」から「復興・復旧」、宮城県では 3 期（2017-2019 年）で「復興・復旧」・「料理教室」、福島県では、1 期では「コミュニティ」のテーマが約 3 割占めたものの、3 期では、どのテーマについても同じ割合で言及されているのがわかります。

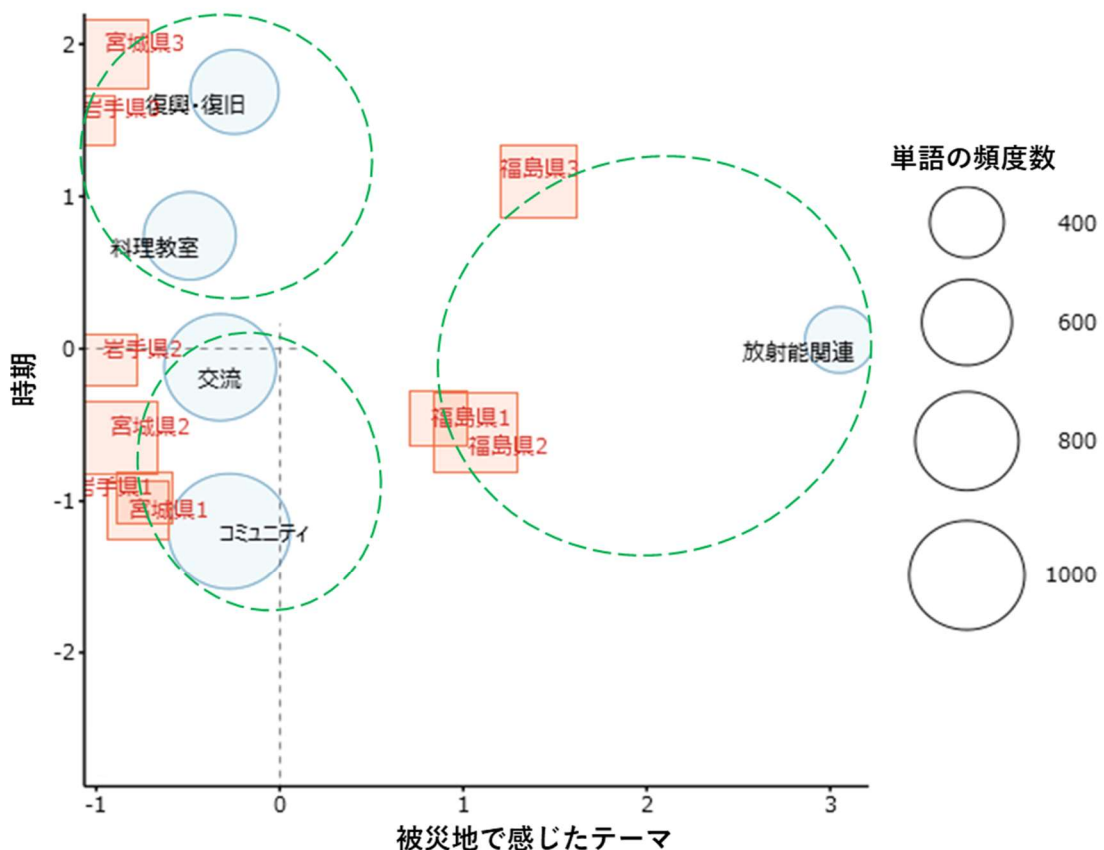


図 25 社員ボランティアが参加した場所・時期ごとの被災地で感じたテーマ

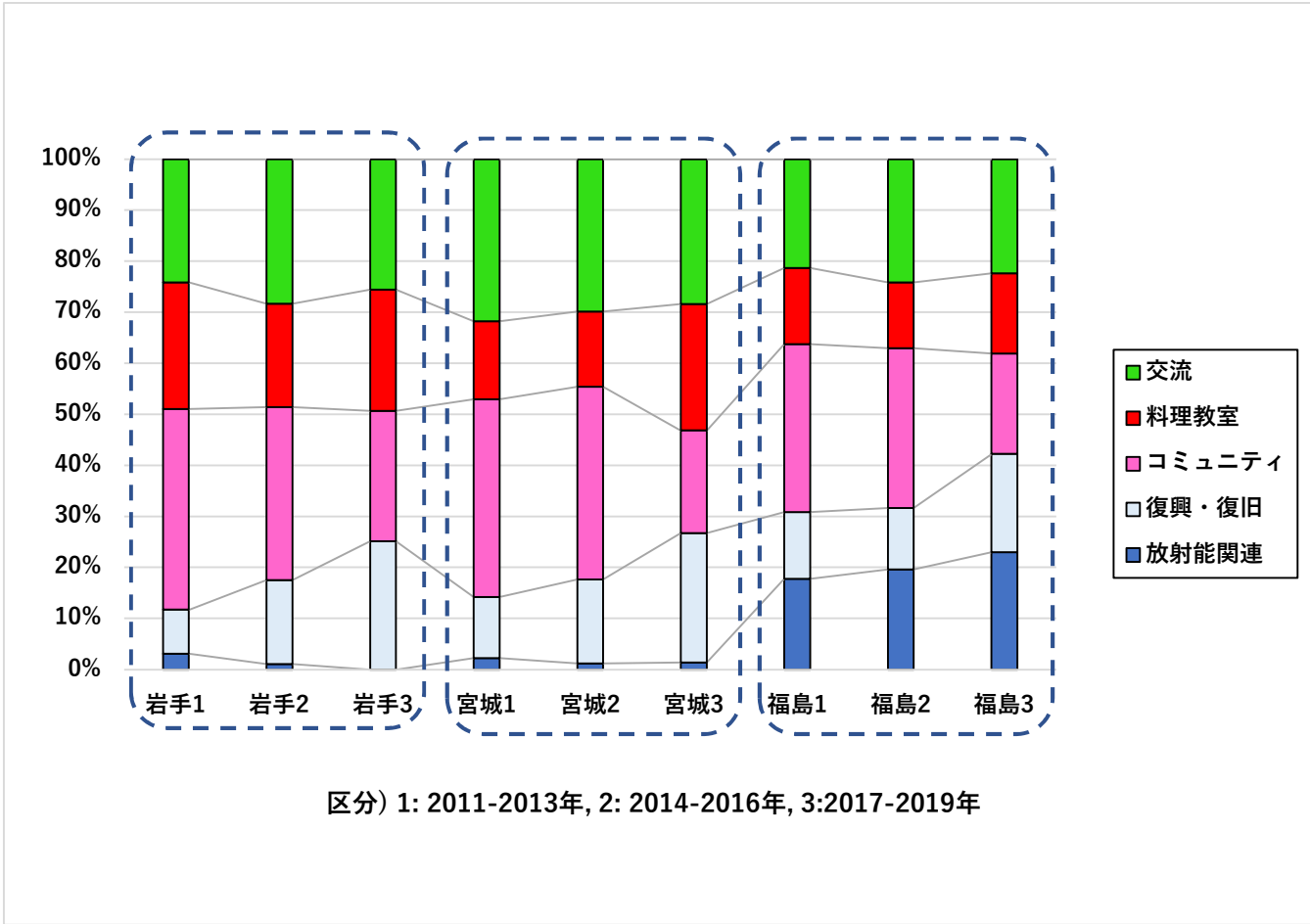


図 26 社員ボランティアが感じた被災地のテーマ 県・時期別の推移

次にテーマに対する否定的・肯定的な感想を分類した結果の一部を図 27 に示します。「放射能関連」では否定的な感想が多くありました（風評被害、不安感、不便な生活等）。「復興・復旧」については、「なかなか復興が進まない、独居者のケアへの心配」等のネガティブな感想と「復興励んでいる、復興が進んでいてコミュニティがしっかりしていた」等の肯定的な意見に分かれ、地域によって復興・復旧に差があることが推察されます。「コミュニティ」では、「コミュニティと距離ができた、なじめない」様子と「コミュニにティづくりに前向き」という否定・肯定両方の意見がありました。「交流」では、人と人とのつながりが大事、強さと優しさを感じたといった、社員ボランティア自身のコミュニケーションの在り方の気づきを得た感想が多くありました。

「料理教室」については、ネガティブな感想として「目が不自由で料理ができない人がいた、途中で出ていった人」など、行動制限や変容に関する意見がある一方で、住民と調理をしながらの会話を通じて、パワーをもらったり、高齢女性の手際の良さに関心した等、住民の元気に料理する様子を嬉しく感じる意見も多くありました。

ネガティブな感想		ポジティブな感想
放射能汚染地域のため不安・不便な生活をしている 風評被害による悲しい体験 山菜を食べるため役場で毎回検査が必要 帰還できないのは家を失うよりもつらいのでは	放射能関連	
なかなか復興・復旧が進んでいない 復興公営住宅の抽選はいつになるのか 公営住宅の環境が良くない(防寒対策) 集合住宅ができても独居者のケアが心配	復興・復旧	復興に励んでいる様子がかがえた 金銭・設備面ではない復興の場づくりがどれだけ大事か 復興が進んでコミュニティがしっかりしていた
復興住宅に入った後コミュニティとの距離ができた コミュニティになじめない人をどう巻き込むか 交流がしにくいコミュニティに感じた 小さいコミュニティなので不安	コミュニティ	サロンの交流が盛ん 定期的な交流がある 新しいコミュニティづくりに前向き
地域交流では人と人との繋がりが感じられなかった	交流	孤独感を紛らわせることができる 強さと優しさを感じた 思ったより前向きで元気だった
調理の機会が減っていると聞いた 目が不自由で調理ができない人がいた 調理を中断して出ていった人がいた	料理教室	食を通じて復興に貢献できた 逆に住民からパワーをもらった 孤独感を紛らわせることができる 高齢女性の手際の良さに感心した

図 3.4.3. テーマごとの感情分析(否定的・肯定的感想)の結果(一部抜粋)

図 27 社員ボランティアのテーマごとの感情分析の結果(一部抜粋)

### 3.4.2. これから味の素グループとして何が出来るか、何をしたいか

②これから味の素グループとして何が出来るか、何をしたいかについて、3.4.1と同様の手法によって、社員ボランティアが思う、味の素グループができることについて分析しました。頻出キーワードから分離したテーマは「地域への貢献」、「復興・復旧」、「コミュニティ」、「料理教室」とし図 28 に示しました。1期・2期においての回答では、岩手県、宮城県、福島県では「地域への貢献」に関する意見が多く、岩手県、福島県の3期では「料理教室」についての意見、宮城県、福島県の2期では「コミュニティ」に対してできることへの意見がありました。

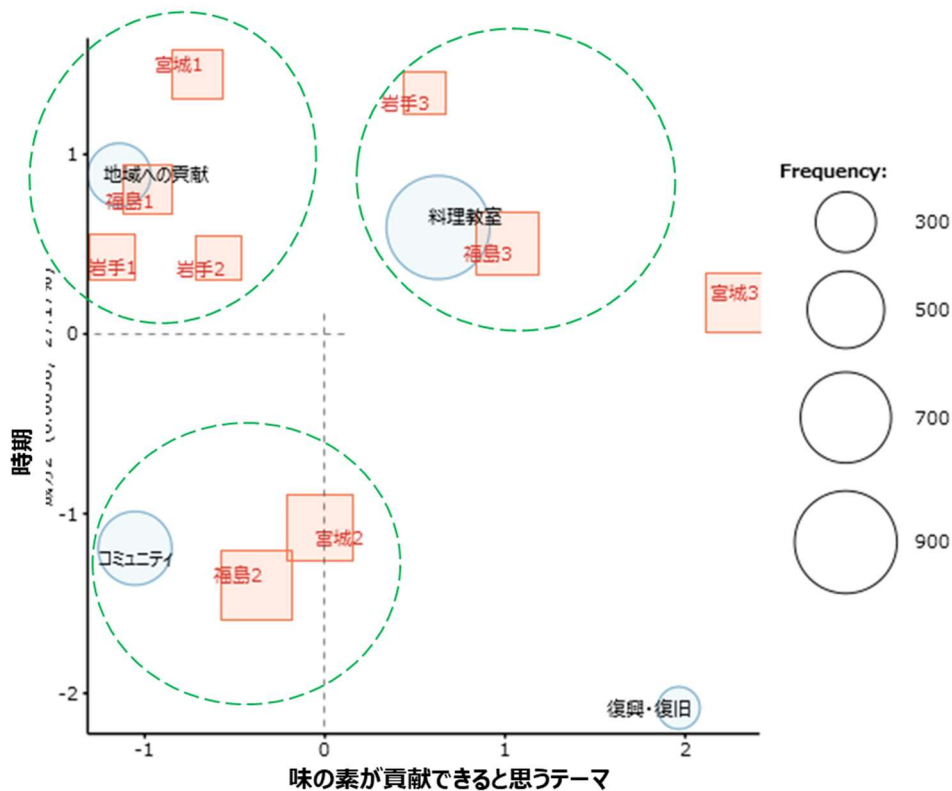


図 28 社員ボランティアが感じた味の素としてできること（県別）

図 29 において、参加年ごとの回答の傾向をみてみると、全体の傾向としては、「料理教室」への提案が、どの県への参加者も約半数の割合を占めていることがわかります。料理教室以外に、県別に提案するテーマの傾向としては、宮城県・福島県では「復興・復旧」に対する貢献の意見が微増しているのがわかります。このように、「料理教室」開催と「復興・復旧」は密接な関係があり、味の素グループとしてこれら 2 つのトピックに対し相乗効果で貢献できる（できた）可能性が高いことがうかがえます。



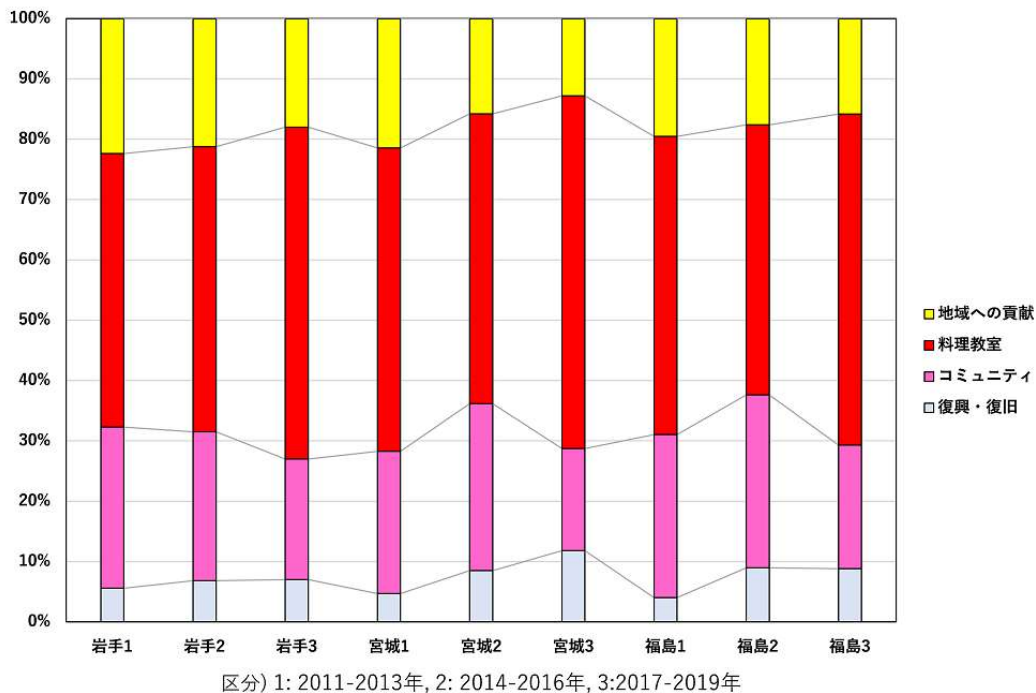


図 29 社員ボランティアが感じた被災地への貢献 県・時期別の推移

テーマ別に、味の素グループが被災地に対してできると思う具体的な活動については実に機知に富んだ多様な意見が散見されました（図 30）。さまざまな意見をまとめた中で、大まかな傾向は以下の通りです。「**地域への貢献**」については、OBOG の参加を募る、レクリエーションの開催、観光業（海の美しさ）の PR、健康管理の啓もう活動と支援、といった多様な案が出ました。「**コミュニティ**」については、語らいの場の提供、社員と住民との交流を促進させることでのコミュニティ醸成、運動機能防止支援、グループ会社による地産地消産品の買取等がありました。「**復興・復旧**」については、復興の過程に応じて語らいの場を作ること（住民の転居の事情等を考慮して）、経済的支援、海の清掃支援、木材除去作業支援といった、農林水産業への支援の意見がありました。「**料理教室**」については、講師の数を増やす、セミナーでの運動・休養に関する知識のレクチャー、簡便性の高いメニューの提供、子供から高齢者まで幅広い世代を対象とした料理対決、ほんだし活用術の紹介、料理教室と東北観光業とのセットツアー、幼稚園、小学校での開催等の提案等がありました。

地域への貢献	調理設備が無くても開催できるセミナー出し物・歌や楽器の演奏、演劇、手品、漫才等、なるべく多くの場所回数で実施/被災地の子供たちのために、学習塾のように勉強を教えてあげるだとか、一緒に遊んであげる。ついでに料理を振舞う/コミュニティの場の提供/平日の参加が難しいので、OBやOGの参加募集/健康管理の啓蒙活動への支援を行う取組み/仮設住宅だけではなく、復興支援住宅でも開催する/通常営業におけるシニア向けのロコモ提案やイベント企画など、高齢者の悩みを解決する活動/栄養不足の支援/三陸の美味しいもの魚すきこんぶ、牡蠣まつたけしいたけ等とともにきれいな海の情報発信
コミュニティ	語らいや気遣いを醸成するお手伝い/コミュニティのツールとして公営住宅でのセミナー開催/コミュニティづくりから復興住宅のコミュニティ作り支援の検討/グループ従業員のもっと幅広い参加により、コミュニティ体感の醸成の場/健康管理への啓蒙活動の支援は地元の産業の復興に繋がる/グループ各社による地場産品の継続的購入や販促のお手伝いなど高齢化や運動不足に伴う、運動機能低下防止への科学的アプローチ
復興・復旧	復興の過程で語らいの場づくりを継続的に実施する/個人へのボランティアだけでなく、東北の経済、特に漁業を復興するために三陸の海のクリーン活動/堆積した泥や、木材等の撤去など、復興の根本を支えるボランティアが必要
料理教室	講師数を増やす/健康栄養はもちろん運動や休養に対する意識や知識のレベルアップ/簡便性の高いメニューを幅広く紹介/地域のお祭りなどでも出店のように飲食品の提供/規模を多少大きくして子供から大人の合同グループ含めた男女混成による料理対決/幼稚園、保育園、小学校、中学校での食育関連のイベント/ほんだし活用術の交流/ボランティアや募金の支援を増やし、セミナーの回数を増やす/料理教室継続のための定期的な義援金の送金/東北旅行など観光業の活性化/男向けセミナーも増えるとうい

図 30 社員ボランティアが考える味の素ができる活動案（一部抜粋）



## 第4章 教訓と提言

### 4.1 教訓

**4.1.1 持続性の確保と促進には、相手方の自主性を高めることが重要であり、相手方の特徴に合わせた支援と、他地域にある同様の団体の活動の視察・交流により相手方から学ぶ機会を設ける。**

本プロジェクトでは、被災地の地元の団体であるパートナー団体による自主的・継続的な料理教室の開催について、パートナー団体の体制に依るところが大きく影響しました。参加者アンケートでも活動を継続したいという声が圧倒的に多かったものの、実際に自主開催に移行できたパートナー団体は非常に限られました。自主開催の促進のためには、プロジェクトの終了を見据え、自主開催への移行に関する丁寧な説明のうえで、実際の研修開催を含んで自主開催への道筋を示すことが重要と思われる。自主開催を希望する団体の性質・特徴（団体の設置基準、人員、年間計画、予算、どのような形で持続したいか等）に合わせた支援も求められます。

加えてパートナー団体からの調査から「TAF の料理教室を実施している市内の他団体の活動が見える化してほしかった」や「参加者情報などを共有しながら進めていけば、もっと充実したものになったと思う」という意見がありました。TAF としてもパートナー団体からの声にこれまでも多様に、また多数応えてきたようですが、地理的な問題等もあり、パートナー団体同士の交流や他の料理教室の見学などを活発に実施するには至りませんでした。パートナー団体の交流は、互いに抱えている課題を共有したり、良い活動事例を見学することによる学びが期待でき、団体が地域で持続的に活動を実施するための環境づくりとして有益と考えられます。

**4.1.2 本プロジェクトのパートナー団体から他の被災地の支援者的立場の方へ伝えたいこと。「次は自分が支援する側になったときを想像してください」。**

本プロジェクトのパートナー団体が他の被災地の支援者的立場の方へ伝えたいこととして、1) 食を通じた支援、食の大切さ、人と集うことの大切さ、2) 被災者への配慮や接し方、3) 被災者に必要以上の依存心を育てないこと、自立を促すこと、4) 地域内外の団体や企業との連携・協働、の有効性について多くの意見が寄せられていました。以下に詳細を示します。

#### 1) 食を通じた支援、食の大切さ、人と集うことの大切さ

- 災害時に非常食の提供や炊き出しは初期段階から行われますが、食を通じた支援は状況がある程度落ち着いてからでないと着手できないものです。疲弊した心や体を癒すには、自分もしくは家族や仲間が作って皆で食べるというような食行動は良い影響を与えることを広く伝えるとよいと思います。
- 食の支援は継続的に行うこと。食事内容が震災前に戻るためには時間がかかることを理解するべきだとも思います。

- 食を通じたイベントは楽しいです。おいしいだけでなく、心も豊かにしてくれます。みんなで作り一緒に食べると気持ちも体も元気になる。
- 料理教室を通じて住民同士の交流をはかることができます。地域の輪や生きがい作りの場になると思います。

## 2) 被災者への配慮や接し方

- 被災者は1人1人が異なる被災を経験しています。被災者一人一人の気持ちを大事に、何を望んでいるかを細かく把握する必要があります。そして時間の経過とともに気持ちも変化することを知るべきです。
- 被災地の復興状況が変化している中で、避難者の抱える問題にも変化が出てきます。これもひとそれぞれで注意が必要です。
- 資金・資源・組織力・スキルを持っている支援者側は、施すことに優越感を感じてしまい、本来はお互いに尊敬し合う関係であっても、上下関係に陥ってしまいがちになります。十分注意すべき点だとも思います。
- 避難した人が孤立しない社会づくり、近隣との関係づくりが大切です。でもこれは言うはたやすいですが実際は難しいことがたくさんあります。

## 3) 被災者の依存心を育てないこと、自立を促すこと

- 被災者にとって長期的な支援は必要ですが、与えられるばかりの支援が続くことで、被災者の自立心が育たず、支援される日常が当たり前になってしまう面もあります。目的を持った支援と時間経過に伴って異なる形の支援が必要です
- 「ありがとうばかりを言うのが疲れてきました」という声が被災地で多く聞かれていました。受け身でない形で、被災した方たちが主体的に行う活動が必要です。
- 支援者が全て行うのではなく、住民が自立できるように手助けすべきです。自立を促すことも人を弱らせないために重要なことなのです。
- 次の災害の時はあなた(方)が支援者になる、ということを常に伝え、支援することを「自分ごと」として捉えてもらい、主体的な協力につなげることが大事です。

## 4) 地域内外の団体や企業との連携・協働

- いろいろな団体が持っている強みや良さを活かして活動することが地域の要望に寄り添った形の支援になります。日頃からのネットワークづくりが大切です。
- 信頼できる企業・団体等、外部支援をなるべく受け入れることです。地域外の団体や企業と連携・協働することで、より多くの人々の支援やニーズに応えることができるようになると思います。
- 支援団体のサポート活動に住民の主体性をうまくのせることができれば大きな一歩になります。そこが次の災害のときに「支援者側になる」力をつけられる鍵の一つであると考えられます。
- その他：各町村にあった形での企画があるとうまくいきます。地域側のコーディネート力も必要になってきます。

## 4.2 提言

### 4.2.1 今後活動を継続していくパートナー団体への支援の継続

TAF からのスタッフ派遣によって食材、機材、準備、片付けまでを含む「直接支援型アウトリーチ型」料理教室の開催は 2020 年 3 月末で終了しましたが、自主開催を行うパートナー団体への技術的な支援は現在も行われています。例えば、パートナー団体が自主開催してみようであったかの報告や感想、疑問点・困った点などがあれば、気軽に TAF まで連絡頂ければ、相談にのることを継続しています。

### 4.2.2 TAF への提言

TAF はこれまでの活動を対外的に積極的に発信・広報することが望まれます。現時点（2021 年 5 月）では本プロジェクトの対象地域については、新型コロナウイルス感染症のため現地での直接的な自主開催セミナーが延期となっている場所も多くなっていますが、**動画の配信による情報提供を含め、遠隔による支援等**、自主開催に向けた支援は継続していくことが望まれます。それと同時に、TAF はこれまでの活動についてパートナーと話し合う（振り返る）機会を設けて自分たちにとっての教訓と学びをまとめあげるプロセスを行うことを提言します。アクションラーニングと呼ばれる手法ですが、経験がより強化されると思われます。

また、本プロジェクトに関する直接的な提言ではありませんが、将来起こりうる災害への予防的な対策に、本活動での学びを活かすことを提案したいと思います。例えば、平時からの防災コミュニティ形成のために同様の料理教室を開催したり、本活動で使用した移動式調理台を使用法とともに平時から地域へ普及することで、有事に早期からの炊き出し等がコミュニティ主体でできれば、災害早期から被災者の栄養低下を予防する活動や早い段階からの災害弱者の把握へつなげることができると考えられます。

また、本プロジェクトにおける「減塩」への取り組みと蓄積されつつあるレシピやノウハウは、被災地のみに適用できるだけでなく、広く一般への普及を視野に入れた応用が期待されます。

## おわりに

### 「ふれあいの赤いエプロンプロジェクトは身体とところを元気にする画期的介入モデル」

本プロジェクトを総括にするにあたってまず本プロジェクトがどのような取り組みであったかを俯瞰する。東日本大震災の被災者を対象とした「外部支援」について概観すると、東日本大震災は阪神淡路大震災に代表される都市直下型とは異なり、(1)複数県に及ぶ広域被害(2)大津波被害、(3)放射性物質拡散災、を含む複合災害であった<sup>20</sup>。阪神淡路大震災は都市型災害で被災場所にアクセスが良いこともあり発災直後から救援が開始された。ほどなく支援規模の拡大も可能となり2年程で災害支援も収束に向かった。東日本大震災と阪神淡路大震災とは外部支援の開始時期とその後の趨勢においても性格を異にする。東日本大震災では規模の大きな外部支援が本格化したのは瓦礫がある程度解消されアクセス可能な道路が確保されてからであった<sup>21</sup>。広域被害に加え県境を超える多数の被災者の遠隔避難が発生した福島第一原発事故もあり、復興の速度は極めて緩慢であった。外部支援団体も発災から5年目の2015年度末まで支援を続けたところが多かった<sup>22</sup>。しかし壊滅的被害を受けた被災地には震災前から近隣との濃密な紐帯型ソーシャル・キャピタルを基盤とした相互扶助が伝統的にあり、発災後も生活共同体であるコミュニティの範囲を超えた「外部からの支援」には馴染みはなく、むしろ警戒していた<sup>23</sup>。発災直後の大津波で壊滅的被害を受けたあるコミュニティは自衛隊以外の散発的外部支援の申し出を断っていた<sup>24</sup>。一定時間の経過後、被災した人々の疲弊と心身の健康の悪化を感じた地元のキーマンは本プロジェクトの受け入れを決意した。こうした受け入れ側と被災地ごとのあらゆる条件差を乗り越えて本プロジェクトは稼働した。本プロジェクトが当初から簡単に開始できたわけではないことは本編および別添資料でも明らかである<sup>25</sup>。発災5年後頃から外部支援団体の総数は次第に減っていったが本プロジェクトはそのような中でも継続し被災地と被災した人々に寄り添い続けた。ただ協力した現地パートナーも多様かつ多数でありそれぞれ様々な事情もあり本プロジェクトのたどった道は平坦なものではなかった<sup>26</sup>。復興段階に応じパートナーと本プロジェクトの間であらゆるコミュニケーションや協議が行われた。次のステージとして本プロジェクトは各地の要望に沿ったオリジナルメニュー中心から統一メニューに変更し、「スケールアップ・フェーズ」に移行した中で受け入れ側と更なる信頼関係が醸成されていったといえるだろう。

---

<sup>20</sup>宮城孝、山本俊哉、神谷秀美編「仮設住宅その10年」第5章、仁平典宏・松元一明「仮設住宅居住者への外部支援の役割と課題」お茶の水書房、2020年、131ページ。

<sup>21</sup>前掲書、131ページ。

<sup>22</sup>仁平典宏編「東日本大震災5年後における支援活動の蓄積と現状に関する調査」中央共同募金会「災害ボランティア・NPOサポート募金」助成団体を対象として。基礎データ報告書。2017年3月、4ページ。

<sup>23</sup>前掲書1、135-136ページ。

<sup>24</sup>前掲書1、135-136ページ。

<sup>25</sup>別添資料「パートナー団体アンケート調査結果概要」。

<sup>26</sup>前掲文書、別添資料「パートナー団体アンケート調査結果概要」。

## ・多様なパートナーとアウトリーチ方式

本プロジェクトは本報告の本編でも言及されている通り、企業としての味の素グループがその旗を掲げ岩手県山田町からスタートした。住民参加型の料理教室の開催を核とし、試食の時間を通じた住民間のコミュニケーション向上を図ったことが一つの特徴である<sup>27</sup>。多くの外部支援団体が地元への物資の供与や一方的なサービスの提供を行っていたのに対し、本プロジェクトは地元のいわばカウンターパート機関(パートナー)を探し、その地元機関が住民説明や開催に際し参加者を募り、開催の主体となって実施する形をとっていた。ただ 2011 年 10 月という復興の兆しも見通すことが困難な時期にスタートしたこともあり、プロジェクトの長期計画は描かれていなかったようである。すなわち、筆者が以前関わっていたような国による海外技術協力プロジェクト等では当初からの的やかなカウンターパート(ここでいうパートナー。プロジェクト終了後も持続性を確保できそうな技術移転先+人材の集積団体)が定められており計画を大きく変更することはできなかった。ただ国による海外技術協力プロジェクト等ではプロジェクト発足直後から支援側の主たる協力の終了後の持続性確保を見通し、研修の機会や近隣の類似のプロジェクトの視察や人事交流が当初からプログラムに組み入れられている。一方、本プロジェクトは大規模発災直後の支援開始でもあり当初にはそこまでの長期計画や見通しはなかった。ただ本プロジェクトは地方自治体、社協、生協、仮設住宅の自治会、地元の自治会、民間団体(NGO)、大学とあらゆる多様なパートナーと組み、弾力的で柔軟な「応援団」を上手く確保した。当然付き合いは困難を伴うが、特に仮設住宅等の自治会までがパートナーとして現れたことは本プロジェクトの大きな強みであった。被災者の意見を取りまとめ吸い上げ、参加者を募るにあたってきわめて被災者に近いところで情報を収集できるチャンネルを確保したのである。

当然ながら多様なパートナーの中には市役所、町役場等の地方自治体もあり「被災者と地元の周辺住民も分け隔てなく参加させなければいけない」という行政の在り方から市内にまんべんなく広報し、町ごとに月 1 回ずつ開催する、を旨とし、同じ地区には年に 1 回くらい回ってくれば良い方、という頻度のところもあった。そのため効果測定の側面から見れば調理技術や意識変革の向上のための継続性や浸透性はあまり期待できなかった。

一方本プロジェクトの卓越した特徴は、移動式調理台等を積み込んだトラックを用いて、仮設住宅や参加者の居住地の近所の公民館など出向く「アウトリーチ型」での開催を可能にした点であろう。特に移動式調理台を開発し、会場に設置しての料理教室は世界にも例がない。食器、食材すべてを供与し、冒頭に行われる紙芝居による健康や栄養に関するセミナーも稀有な取り組みと言える。これは平日の午前 10 時から午後 1 時頃の開催時間により、高齢者の参加が多いことにも起因しているが、近所で開催される、という条件は高齢者を含む参加者にとっては極めて参加しやすい条件が整えられていた。「紙芝居」は多くの日本人になじみのある伝わりやすい教育啓発手法でもあり、その直後にそのテーマに沿って料理教室が始まるため、参加者にとってはその日のテーマを認識しつつ手先を動かす作業が始められる特徴があった。

---

<sup>27</sup> 前掲文書、別添資料 「パートナー団体アンケート調査結果概要」では「味の素だったから信頼できた」という回答が見られた。

本プロジェクト評価調査からは「一緒に調理をグループとして行い、その後ともに試食をする中で知り合いでなかった人とも雑談が進み、このゆるやかなコミュニケーションによって楽しい時間を過ごせた」があり、食後30分程度の「ゆるやかなコミュニケーション」が人と人との繋がり醸成に有効であった可能性は高い。

### ・「男の料理教室」

本プロジェクトの大きな特徴の一つは、女性参加者が多い「健康・栄養セミナー」とは別部門として、世界的にも珍しい「男の料理教室」部門を発足させたことである。東日本大震災では東北地域に特徴的ともいえる日頃から寡黙の人が多く、とされる男性が被災により独居高齢男性となる中で酒量が増え、身体とところの健康を害することが多くなったことが報告されていた<sup>28,29</sup>。しかし彼らの多くは東北の沿岸部の居住者であり、魚をさばいたりが上手な人は多い。ただ女性の多いセミナー参加には躊躇もあるのか、独自に開催された「男の料理教室」に男性が集まった。時には飲酒の場も設定され、お揃いの赤いエプロンをユニフォームとして作る場所もあった。「男の料理教室」部門では早くから他地域の「男の料理教室」との交流が実施され、同じようなメンバーで月1回日曜の決まった時間、場所で開催、等の固定プログラムにする工夫もなされていたところもあった。

本編でも言及されているが「男の料理教室」は「部活動」のような団結力と継続性に特徴がみられた<sup>30</sup>。本調査の結果で男性回答者群に「友達作り」には大きな賛同が見られたが「調理技術の向上」「レパトリーの拡大」など女性参加者からは多くの賛同を得た参加目的と男性回答者群の結果は一致しなかった。男性にとっても興味ある「料理教室」であるが、女性と分けて独自の料理教室を開催したことは世界的に見ても特徴ある形態であり今後の大規模災害被災地へも適用可能な多数の示唆を含んでいる。

### ・スタッフの常駐、社員ボランティア参画と復興ステージ、被災地域の特性に応じた介入の変更

本プロジェクトの特徴の一つは、社会に浸透している味の素グループの旗印、信頼感とともに当初から男性社員スタッフを被災地に常駐させたことであろう。次第に常駐スタッフを被災3県に広げ、料理教室の準備や栄養講話、調理指導を行うスタッフが現地の情報やパートナーと同じ生活圏について熟知するシステムを構築した。高齢女性が多数参加する「健康・栄養セミナー」に栄養セミナー、調理指導を行うスタッフが熟年男性であったことは本プロジェクトで特筆すべき特徴であり、参加者から好意的に受け止められた。他方、指導役のスタッフの厳しい言動によって途中で料理教室を退出する参加者はしばしばみられ、パートナー団体対象の調査ではその点に対する指摘は少なくなかった

---

<sup>28</sup> Sakisaka K. et al. Living environment, health status, and perceived lack of social support among people living in temporary housing in Rikuzentakata City, Iwate, Japan, after the Great East Japan Earthquake and Tsunami: A cross-sectional study. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 2017; 21(3): 266-273.

<sup>29</sup> 宮城孝、山本俊哉、神谷秀美編「仮設住宅その10年」第3章、崎坂香屋子「被災者の身体とところの健康の変化」お茶の水書房、2020年、82ページ。

<sup>30</sup> 「復興ごはん」小学館、2016年、60ページ。

31. 今後改善すべき点の一つであろう。

プロジェクトの継続には社内応援団でもあった社員ボランティアを導入したのも画期的である。被災した人側も「忙しいのに遠路来てくれた」と社員ボランティアを歓迎した。長期支援を見通し、プロジェクトを継続するためにパートナーだけではなく、実施主体である味の素グループ内部にプロジェクト応援団を作った点は特筆に値する。前述した通り、いつプロジェクトを終わりにするかはどの支援団体でも難しい決断であるがデータからは「5年目に終了する」を一区切りにする団体は多かった<sup>32</sup>。しかし本プロジェクトは本報告書でも記述した通り社内での支持も強く、現地での継続希望もあり5年目の区切りを乗り越えた。

またもう一つの特徴は、「復興ステージ、被災地域の特性に応じた介入の変更」を決断したことである。前述の通り、仮設住宅入居直後、人々は料理する気力もなくし、それまで7つも8つもの部屋があり大きな土地に建つ一戸建てに住んでいた人々にとって、仮設住宅への入居は「悪い夢を見ているとしか思えない」(被災者インタビュー)であった。そのような中で、被災した人の中でも「私がかんばるしかない」と決意した人たちが核になって本プロジェクトを受け入れたパートナーもあった。その後、復興が徐々に進むにつれ、「仮設住宅の人しか参加できないのはおかしい」(パートナーインタビュー)という声は確かにあり、次第に地域の人々と被災した人々の融合や交流も本プロジェクトの目的の一つにもなった。原発事故により被災した故郷から避難し、故郷に戻れない人々にとって避難者を受け入れてくれたコミュニティに溶け込むことは容易ではなかった。同じ経験をした同じ故郷の人々でまとまって本プロジェクトに参加することを可能としたのも一つの特徴である。元の被災した故郷に帰還後も、本プロジェクトが開催されたこともプロジェクトの継続性と重要性において英断といえる。仮設住宅から災害公営住宅への移住が進み、自宅再建が進み始めた復興ステージでは、被災者と被災の度合いが低かった地域の人々との確執を解消し、全く新しいコミュニティを構築することに貢献することも本プロジェクトの目標となった。さらに復興ステージが進み、自宅再建や災害公営住宅(復興住宅)への転居人口が増えると、高層マンション型が多かった災害公営住宅(復興住宅)や抽選式で場所が決められ、新たな分譲地に移転した人にとっては近隣の住民が誰かわからない、「せっかく震災で生き延びた命を孤独死で失っては大変だ」(被災者インタビュー)という不安に本プロジェクトの開催は大いに貢献した。参加にあたってはパートナーが仮設住宅などでは自治会の掲示板を使っての告知も可能であったところもあったが、新しい地区には世帯訪問でチラシを配布するなどの工夫が必要であった。新たな災害公営住宅や分譲地区では自治会がすぐには立ち上がらなかったからである。

・企業本来の強みを活かしつつ自社製品の販売促進ではなく人々の健康改善とコミュニティ再生を長期目標にし、プロジェクトを公益財団法人に引き継いだ

東日本大震災の外部支援では多数の企業が自社の製品の販売促進を外部支援の目的に含めたりその反対に自社の活動と全く異なる外部支援活動に社員を派遣してプレゼンスを高めた企業も

---

31 前掲文書、別添資料「パートナー団体アンケート調査結果概要」

32 前掲書 3.



あった<sup>33</sup>。本プロジェクトは味の素グループによって、企業活動の強みを活かした「アウトリーチ型の住民参加型の料理教室」を開催し、その料理教室において自社製品もしばしば使われたが、その製品の販売促進を主目的としたものではなかった。減塩などの健康改善のためのテーマが多く取り入れられ、一回で調理する品目は3品、1人前予算約300円程度、500kcal、入手しやすい食材を用いてより多くの人々に受け入れられる条件を整えていた。

本プロジェクトは主として被災3県の広域で料理教室を開催し、2015年からは月替わりの統一メニューで料理教室を実施したためそれ以前より開催回数を増加し、プロジェクトは「スケールアップ」(規模拡大)の段階にはいった。開催の希望も増加したと考えられるが、筆者が視察した時は同一メニューで慣れもあり、全体の作業、準備も片付けも手早く進んでいた。

そのような中で食材、調理器具、料理教室のすべてを提供する「直接支援型」は2020年3月に終了することとなった。それまでに自主開催支援のための研修会も多数実施されていたが自主開催には人材、経済的基盤、開催場所、メニュー決定と買い出し、広報、告知と参加者集め、など従来の直接支援とは異なり主催団体の強いリーダーシップや能力が求められる。しかしこれまで本プロジェクトで蓄積された知見を活かし、複数のパートナーが自主開催を始めていることも本プロジェクトが画期的な被災地への介入、と言えるに値する大きな成果の一つであることを申し添えたい。

---

<sup>33</sup> ケチャップを扱う企業はトマトを軸にした料理教室を開催したり、酢を扱う会社は酢を用いた料理の紹介などを被災地で行った(本編参照)。他方通信大手の企業は仮設住宅の木製のベランダづくりや塀づくりに社員を派遣したり、茨城のスーパーマーケットは毎年夏まつりに社員を多数派遣するなど、業種と全く異なる活動を推進した企業など様々であった。

## 別添資料

1. 参加者アンケート結果[質問票 A] 速報版（回答者配布用）
2. パートナー団体等アンケート結果 [質問票 B] 速報版（回答者配布用）
3. 参加者とパートナー調査結果要約
4. 赤いエプロンプロジェクトのもたらした 28 の効果（パートナー団体・コア参加者ロングインタビュー結果要約）
5. 献立評価報告(栄養学から見たメニュー分析、レシピ分析結果)
6. 英文 TAF 論文プレスリリース用要約
7. 出版済み英語論文 International Journal of Environmental Research and Public Health [ijerph-17-07869]全文
8. 地域ケアリング誌 2020 年 5 月号掲載論文全文
9. TAF スタッフインタビュー結果要約
10. 社員ボランティアアンケート結果要約
11. パートナー向け質問票回答まとめ
12. 【質問票 A】自記式アンケート(参加者向け)
13. 【質問票 B】自記式アンケート（パートナー様向け）
14. 【質問票 C】コア参加者様向けインタビューガイド