

菅^{すが}
本^{もと}
香^か
菜^な

食べることは、生きること

拒食症の私が、旅するおむすび屋を始めた理由



プロフィール

福岡県北九州市出身。熊本大学卒業後、不動産会社での営業を経て、食べものつき情報誌『くまもと食べる通信』の副編集長として活動。熊本震災後に上京し株式会社CAMPFIREに転職、全国各地のクラウドファンディングプロジェクトをサポートしながら日本の魅力発信に努める。本業の傍ら二〇一七年五月に、旅するおむすび屋『むすんでひらいて』プロジェクトを立ち上げた。

○司会 ただいまより、二〇一八年度講座「生きること」の最終回となる第四回を開催いたします。

本日はお忙しい中、ご参加いただきまして、まことにありがとうございます。

それでは本日お招きました講師、菅本香菜さんの簡単なプロフィールをご紹介します。

菅本香菜さんは、福岡県北九州市出身です。熊本大学卒業後、不動産会社での営業を経て、食べ物つき情報誌「くまもと食べる通信」の副編集長として活躍されました。熊本震災後に上京され、株式会社CAMPFIREに転職、FOOD・LOCAL担当として全国各地のクラウドファンディングプロジェクトをサポートしながら日本の魅力発信に努めておられます。

本業の傍ら二〇一七年五月に、旅するおむすび屋「むすんでひらいて」プロジェクトを立ち上げられました。

NHKの「人生デザインU29」「4時も！シブ5時」での特集等メディアの出演も多数されており、多方面で活躍されています。

それでは菅本香菜さん。よろしくお願いたします。

(拍手)

○菅本 皆さん、はじめまして。菅本香菜といえます。今日はよろしくお願いたします。ちょっと、パソコンで操作させていただきまますので、座ってお話させていただきます。よろしくお願いたします。

今回「食べることは生きること」ということで、もともと私は拒食症という病気だったので、そこを乗り越えて今なぜこういう仕事をしているのかというところを少しお話をさせていただけだと思います。

今日は簡単にお話させていただくことを三つに分けました。

まず、私自身の仕事について、なぜ今の仕事にたどり着いたのか、あとは生きることについて、これは今回のテーマであります。でもそもそもそれって何なのかというところも少し私の中で考えさせていただきましたので、そちらについてお話ができればと思っております。今日はどうぞよろしく願います。

ではですね、これからちょっと長いと思います。一時間半ほどムービーも含めてお話をさせていただくことになるんですけども、せっかく今日、この平日の、このお時間集まっていたかったです。ここに集まった皆さんにとっても何かいいご縁になればなと思っております。ぜひお知り合いの方も既にいらっしゃると思うんですけども、お近くの方、二人から三人ぐらい一緒になっていただいて、お名前の共有と二四時間以内にあったいいことと、今日もって帰りたいものといえますか、私自身がお話をさせていただくのですけれども、私がお話を皆さんに教えるというよりは、私がお話を伝える中で何か気付いていただいたりですとか、明日からの何か楽しみになったらいいなと思っておりますので、何かこんなものもあって帰れたらいいなというのを皆さんの中でも最初に確認をしておく、少しでもこの二時間がいい時間になるんじゃない

ないのかなと思います。これから五分ぐらいです、近くの方二人から三人ぐらい知らない方もまざりつつ自己紹介のお時間をとらせていただければと思いますので、今二時五分です。二時十分ぐらいまでお時間をとりますので、皆さんで自己紹介と二四時間以内にあつたいこと、結構迷うのですけどこれもぜひ思い出していただきながら、ここにいらっしゃる皆さんもいご縁になればと思います。では、計りますので、お願いします。

(グループトーク)

○菅本 あと一分ぐらいです。

はい。では、十分になったんですけど、皆さん話終えますかね。だんだん盛り上がってきたと思うのですけども、最初に皆さん集まられたときよりも空気がやわらかくなってきてるなと思います。ぜひ今皆さんの中でもこの二四時間をふり返ってみたり、今日一日どんな時間にしようかと少し考えていただいた中で、これからお話を聞いていただければと思います。

では、改めてよろしくお願います。

菅本 香菜といます。福岡出身でして、今は東京を拠点に全国各地を巡りながら仕事をしています。ちなみに今日は、お昼ぐらいに大阪に着きまして、夜は仙台に向かって明日の朝から気仙沼に行きます。その後また熊本に行つてという感じで全国各地を巡っています。私、九月二十日に今の家を引越ししなきゃいけないという状況で出てきたんですけれども、次の家に引っ越せるのが十月十五日だと言われて、「一か月弱ぐらい家ないな。どうしようかな」って思っていたん

です。でも、その間に東京に帰る日、夜だけ帰る日も含めて七日間ぐらいしかなかったので、むしろ私は引越す必要があったのか、家が必要だったのかと思うくらい、本当に今拠点としている東京にもほとんどいないぐらい全国各地を巡りながら仕事をしています。

年齢は二七歳で今年二八歳の年ですね。早生まれなのでまだ二七歳です。

先ほどご紹介していたCAMPFIREというクラウドファンディング、これについては後からご説明をさせていただきますけれども、インターネットを通して不特定多数の方々から資金を集める仕組みを提供しているCAMPFIREという会社で働きながら、副業という形で旅するおむすび屋という、店舗は持たずに全国各地を巡りながらおむすび屋をする仕事もやっています。

まずCAMPFIREの仕事から皆様に少しお伝えさせていただければと思います。そもそもクラウドファンディングって何だろうっていう方もいらっしゃると思うので、クラウドファンディングを御存じだったっていう方はどれぐらいいらっしゃるでしょうか。

(挙手)

○菅本 ありがとうございます。三分の一ぐらいの方が知っていただいていますね。ありがとうございます。

クラウドファンディングはそもそも造語なんですけれども、クラウドの群集という言葉とファンディングの資金調達という言葉を組み合わせている造語です。仕組みはインターネットを通じ

て、図に絵であらわすと左側ですね。向かって左側の挑戦者と書かれているのが何かを挑戦してみる。例えば「イベントを開催したい」だったり、「飲食店を立ち上げたい」だったり、何か挑戦をしたい方が、CAMPFIREというクラウドファンディングのプラットフォームに「こんなプロジェクトをやりたいです」ということで投稿をしてくださいます。その投稿をご覧になった右側ですね。支援者と呼ばれる方々がそのプロジェクトを見て「こんなプロジェクトであればぜひ応援したい」だったり、「その方々がつくる商品がぜひほしい」という方が支援をされて、その支援金額に応じて一番上ですね。リターンと呼ばれるお礼の品をお送りします。皆さんファンディングや資金調達というとお金をいただいて、お金で返していくっていうイメージを持たれるかなと思うのですが、こちらの購入型のクラウドファンディングというのは、資金をいただいた後にお金で返すわけではなくて、物やサービスでお返しするというのが基本的な流れとなります。先ほどもご紹介いただいたU29というNHKの番組があって、ちょうどこの三月に終わってしまっただけの番組ですけども、そちらのほうで私が今CAMPFIREという会社の中で、どういふふうにして全国を巡って、プロジェクトをサポートさせてもらっているのかというところを三十分弱ぐらいで取り上げていただいていますので、そちらをまずご覧いただければと思います。少しだけ副業のおむすび屋のお話も入れていただいていますので、ぜひご覧いただければと思います。

U29という番組ご覧になったことがある方はいらっしゃいますか。人生デザインU29という火

曜日の夜十一時からあった番組です。

はい、では二四分で少し長めですが、こちらのムービーを先に見ていただきます。

(ムービー再生)

○菅本 はい、ありがとうございます。本当にこれを見ると「もうこれ以上私、話さなくていいんじゃないかな」と思うぐらいすごく上手にまとめてくださってるので、ありがたいなと思います。

これ二か月ぐらい密着で取材をしていただいて、さっき島に行った様子とかもあったと思うのですが、あのおときは台風が来ているみたいだなという話をしてたと思うんですけど、本当に台風が来まして、あの撮影をした後にフェリーで本島に、本島って九州の本島から島まで渡ってるんですけど、結局帰れなくなって四日間ぐらいあの島に閉じ込められました。大阪とか地方の都市っていうよりは本当に田舎の地域に行かせてもらうこともすごく多いので、ああいう形でフェリーで行って帰れなくなったりとか、そういうようなこともあるような日常を送っています。今見ていただいたように本当に地方に行って、その地域で挑戦したい方々のサポートをさせていただいています。この番組の中では一つのプロジェクトにフォーカスを当ててもらっているんですけども、大体月に十件ぐらいのプロジェクトを同じような形でサポートさせていただいていることが今私自身の挑戦、仕事です。例えば、岩手県の遠野市で、新しくクラフトビールの醸造所をつくりたいといったようなプロジェクトをされていて、これ途中の画面ですが最終的

には八百万円以上集まっているようなプロジェクトだったり、あとこちらは、高知県の大川村です。この村は、離島を除くと一番人口が少ない村と言われていて、人口が少な過ぎて議会が廃止されるかもしれないというニュースでちょっと話題になった場所なんです。そこで自分の家の裏庭を開拓して桜の木を植えて、桜祭りを開催したいという六八歳のご夫婦の挑戦ですけれども、このような本当に年齢問わずいろんな方々のプロジェクトをサポートさせてもらっています。この方々も最終的に三百万円ぐらいの資金を集めて、実際にこのお庭で桜祭りも開催できましたし、そこに来てくださった方々が休憩する東屋というものもつくることができました。こういうふうには、先ほどの番組にあったようにいろんなプロジェクトをやりたい方々の企画をつくることから、その方々のプロジェクトをどう見せると、よりたくさんの人たちが共感してくれるのかということも一緒に考えていく仕事をCAMPFIREの中でやらせてもらっています。

もう一つが先ほどお伝えさせていただいた副業としての旅するおむすび屋さんというプロジェクトですけれども、おむすび屋さんというと基本的に店舗をもってそこでおむすびを売っている人たちってイメージが一番強いかなと思います。私の場合は店舗はもっていません、全国各地いろんな場所を巡って、その地域の方と一緒に結ぶワークショップを開催したり、生産者さんのところに行くツアーを、例えば東京都から地方へ一緒に行って、生産者のところを訪れるといったツアーを開催したり、あとは固定の店舗はもっていないので、空き店舗などを使って、時々私がおむすびを結んで食べていただくという限定出店をさせていただいたり、そういう

活動をしています。

なぜ私がCAMPFIRE、クラウドファンディングの仕事をしているのか、おむすび屋の活動をしているのか、先ほどの番組の中でもちょっとご紹介があったので、かぶる部分も出てくるかなと思うのですけれども、より私自身のこれまでの経験といえますか、タイトルにもなっている拒食症のことも詳しくお話をさせていただければと思います。

中学二年生から高校三年生まで暗黒時代と書いていますが、私が拒食症だった時期です。中学二年生のときに発症して高校三年生、大学に入るまで拒食症と戦っていた過去があります。この写真で、四人兄弟ですけれども、右から二番目の私が一番上で二個下、六個下、十個下の弟妹がいるんです。私が多分、兄弟の中で一番痩せてた時期があるんじゃないかなというぐらい、本当に体重がガリガリになっていました。このときの写真はまだ一番痩せていたときよりもましなほうですね。もっと痩せていた時期もあるぐらいです。そもそもなんで拒食症になったのかというのを聞いていただくのですが、原因としては、福岡県の北九州市ってところの出身なんですけれども、結構学校の中でいじめが激しかったりとか、あとは誰かをはぶっちゃったりとか、そういうことが多い学校でして、何でしょう、私自身が直接いじめられるっていうわけではなかったんですけれども、いじめられている子に何もできないし、いじめている子にも何も言うことができないし、むしろ次に私がいじめられたらどうしようという思いで、いじめている子たちにもいい顔してしまおうっていう自分がすごく嫌で、なかなか自分自身が学校で楽しむことができな

かった。すごく学校って狭い世界の中で苦しんでた体験があって、そこからどんどん自分に自信がなくなっていくのが、小学校高学年から中学校に入ったぐらいのときでした。自分のことを裏切らない大親友だと思ってた子に裏切られたみたいな経験も小学校六年生のころにして、そこからまたこう友達と仲よくするってことが、どうすればいいのかわからなくなってしまい、友達とつき合うのがある意味恐怖症みたいになってた時期があるんです。その中で自分自身のことを裏切らないと思ったのが数字だったんです。ちょっとしたきっかけでダイエットをはじめたのですが、本当に食べなければ食べないだけどんどん体重が落ちていって、どんどん数字で見えてきて、「あ、数字って裏切らないのね。食べなければ痩せていくんだな」っていうのをずっと体重計を見ながら本当に数字ばかりを追いはじめてしまったのが中学二年生のころでした。同時期に勉強もすればするだけ点数伸びていくので、テストの点数っていうのと体重の数字しか自分の中で信じられるものができなかつたので、その二つに固執してしまったころでした。最低体重二三キロまで落ちてしまったんですけれども、これって私身長が今と変わらない百六十センチぐらいあって二三キロなので本当にガリガリですね。骨と皮だけというぐらいの状態だったんです。それでも怖くて食べられない。食べようと思っても食べられない。例えば、中学・高校はお弁当だったんですけれども、母親に本当にちっちゃいお弁当にして作ってもらっても食べられないから、結局友達にあげようとしてしまったり、でも友達も私がすごくガリガリなので、「そんなに食べなくて本当に大丈夫？」となるので結局食べてくれないんです。そしたら私は家に帰って犬

にあげてしまったりとか、もう本当にいかに食べないか、食べずに済むかということ、逆に頭の中は食でいっぱいなんですけど、ずっと考えている形でした。やっぱり食べるのが怖いという状況なので、ちょっとでも食べてしまったらすごい罪悪感があるんですよ。もう食べちゃだめなのに食べてしまったと思ってしまうんですけど、逆に母親が作った御飯が食べられないっていうところもあって、食べられなくても罪悪感が出てきてしまうという本当に負のループで、どっちでも何をしてても罪悪感を感じてしまうのがすごく苦しい時期でした。中学二年生のころ、半年間入院をして、中学校は義務教育なので、半年間は院内学級に通うことができたので留年はせずに済んだのですけれども、入院してもそれでも治らなかつたんです。このときは制限療法といわれる治療法をやっている、まず何もしちゃいけないところからはじまるんですね。ベッドに寝ていなきゃいけない。親との面会もだめだし、もちろん電話をすることもいけない。本を読んでもいけない。テレビを見てもいけない。本当に寝ていることしかしちゃだめだという状態からはじまり、0・五キロ増えたら家に電話を十分間かけていいよ、一時間テレビを見ていいよという形で完全に制限した中からちょっとずつ体重が増えることによって、これをやっていいよというのが少しずつ増えていくといったような制限療法をやっていました。ただ、少しずつ体重は戻ってきません。増え続けていくといったような拒食症って心の病気なので根本的なところはよくなっていない、結局完治とはいかず、少しだけ体重が戻った状態で退院したので、家に帰っても結局食べられずにまた体重が落ちていくといった形で、入院したけどそれでも治らなかつたというのが中学校の

時期でした。そのころ、すぐく私の中で印象に残っていることで両親が大げんかをしたことがあって、私が大きいイオンみたいなスーパーマーケットの中のフードコートで母親と二人で食事をしていたんですけれども、私が全然食わずにドリンクバーのお茶とかばかり飲んでいて、目の前にある御飯を全く食べられなかったときに、父親はそれを外から見ていて、心配し過ぎて私に何で食べないんだって言ったんです。母親は私が怖くて食べられないっていうことを何とか理解しようとしているので、それに対して本当に食べたくても食べられないっていうことを反論してくれて、それで結果的にスーパーの前で大げんかをしてしまったんです。本当だったらすごく仲のいい両親なので、私のせいでこんなに大げんかさせてしまって、六人家族の空気も悪くしてしまって、自分は何で生まれてきたんだろうと思うぐらい、本当に生まれてきてごめんなさいって心の底から思うぐらい、この時期は家の中でも自分の居場所がないですし、もちろん学校でもうまくいかないっていうところからはじまったということもあって、学校でも居場所がなく、結構このときはどこにいてもつらい時期でした。中学校のときは入院をしたことによって、少くも体重は戻ってたんですけれども、高校に入学しても結局まだ病気は治っていなくて、また二三キロぐらいまで体重が落ちてしまったので、病院に行ったときにそもそも生活するのが危険だ、いつ死んでもおかしくないと言われてしまって、そのとき脈も人の半分ぐらいでした。脳もCTを撮ったときに萎縮していて、言われて自分でもわかるぐらいに萎縮していたので本当に体が危険な状態で、ドクターストップでこのときは一年休学でした。高校は義務教育ではないの

で、一年休学をして留年という形で高校二年生を二回しました。一年間休学をしたときは、通っていた病院が入院できる施設がなかったので家で休養していたのですけれども、本当に家にいるのもつらくてずっと家で泣いていたという一年を経て、もう一回、高校二年生をしたんです。でも、元々一緒だった学年の子たちが例えば全校集会のときとか隣の列に並んでいるんですよ。自分だけ違う、今まで一個下の子たちとまたその列に並んで、隣に自分と元々一緒だった子たちがいるというのはすごいやるせない気持ちというか、私は何をしているんだろうなどと高校二年生で復学したときに思いました。そういうところから二回目の高校二年生がスタートしたのですが、そのときに出会った子が私の中で結構転機を与えてくれた子で、その子にすぐ救われたんです。その子は私が御飯を食べられなかったときも何で食べないのっていう目で見ないんですよ。食べられなくても私が食卓にいるっていうその空間を楽しんでくれていたといいますか、「何で食べないの」「食卓は食べる場所だから食べないと」と責めるのではなくて、食べられなくても「一緒にこの場にいるのが楽しいよね」って思ってくれる子だったので、すごく私の中で救われて、本当に久しぶりに食卓にいていいんだなって思えました。拒食症だった六年間は、私は食卓に入ってはいけない存在だと思ってたのですけれども、久しぶりにその子と一緒に食卓を囲んで嫌な目で見られなかったという、ただそれだけなんですけど、それで食卓にいていいんだと思えるようになって、その空間をどうやってたらもうちょっと楽しめるかなと思ったときに、少しずつ食べられるようになっていたことが、私の拒食症が治りはじめたきっかけです。もちろん

それですぐによくなったりわけではなかったんですけど、大学に入学して完治しました。何かきっかけだったのかいわれるんですけども、少しずつよくなりはじめたきっかけは、先ほどの高校二年生のときに出会った子との出会いなんです。

私は熊本大学に通ったんですけど、それまでずっと北九州にいて高校を卒業して、本当に全然環境が違う場所にいきたいということもあって、完治してない中でよく親も出してくれたなと思うんですけども、熊本でひとり暮らしをはじめて、完全に周りの環境が変わったわけですね。北九州にいたときと全く違う環境に入ったときに当たり前にみんなと仲よくできるようになって、それが自分の中で衝撃だったというか、自分は友達とはうまくいかない人間だと思ってたのに、それがそうではなくなったときに、多分私の拒食症になった大もとの原因が人とのつき合いがうまくいかないことで、それが解決したときに、突然というか、本当のところとよくなったんですよ。自分でもびっくりするぐらい。それまでは本当にガム一つ噛むのも怖いっていうぐらいだったんです。一キロカロリーのガム一つ噛むのも怖くて食べられない、一粒噛みはじめたら六時間でも噛んでおくぐらいの状況だったんですけど、気が付いたらポテトチップスを一袋食べているみたいな状態になっていて、あれ何で私こんな食べられるようになったんだろうっていうぐらい、本当に自分でもびっくりするぐらい結構なスピードでよくなりました。後から振り返ったときに、やっぱり原因が友達とうまくいかないところがあって、それが当たり前に周りの人たちとうまくいくようになったときに、それまで多分、拒食症の自分に守られている部分もあった

たんだろうなと思いました。拒食症だから誰かとうまくいかない、拒食症だからこれができないというある意味、拒食症が自分の盾になってくれていた部分もあったんだろうなと思いました。でもその自分を守ってくれていた拒食症ってものがいらなくなっただんですよ。友達と仲よくなれるようになったから。ただやっぱりよくなっただはいえ自分自身がもともと心の病気だった、拒食症だったということは周りになかなか言えなくて、やっぱりそういう子なんだという変な目でみられるのも怖かったですし、せっかく仲よくなれたのに、そういう子たちに対して自分自身が本当は拒食症だったんだということを言うのがなかなか怖くて。それこそ高校二年生を二回しているのに、同じ学年の子たちよりも年齢は一個上なんですけど、浪人生もたくさんいたので自分も浪人して一個上なんだというそをついていたぐらい、なかなか自分の過去の話はできずにいましたし、あと私は中学・高校の時、体育祭も出られないし、もちろん部活もできない、体もボロボロだったので当たり前前の生活もできなかったんですけど、みんながザ・青春っていうのを送っていたところに同じようなことができなかったっていうのも結構コンプレックスであって、そんな自分に何か挑戦できるかっていわれたら、絶対そうじゃないな、どうせ無理と思って何か挑戦する前に諦めていたのが大学入ってはじめてのころでした。大学二年生になる直前ですね。大学一年生がもうすぐ終わるころに二〇一一年三月十一日の東日本大震災が起こりまして、そのときも私は震災が起こってすぐ何か自分にできることはないかなと思っただんですけど、でも何も結局自分じゃできないなって、何かやる前から諦めていたのが三月十一日だったんですけど、

その十日後ぐらいに私の母親がくも膜下出血で倒れてしまいました、集中治療室に入ってしまうからわからないという状態になってしまったんですね。三月十一日のときも、もちろん現場にはいなかったんですが、本当にたくさんの方がそのとき亡くなって、でもなかなか自分のこととして考えられなかった中で、十日後に母親が倒れて命がどうなるかわからないとなったときに、死んだりとか、そういうことにすぐ向き合った三月になりました。私自身も体重が二三キロまでなったときはいつ死んでもおかしくないと言われていて、拒食症は合併症とかも引き起こしやすいので病気の中でも実は死亡率の高い病気なんですけど、その中で私は六年で克服をすることができて、今生きることができているのは本当に当たり前じゃないんだと、改めてこのときに死と向き合ったことによって気付くことができて、そのときに今生きているのであれば、自分に何かできることがあるのかもしれないのであれば、どうせ無理っていう前にやってみようとはじめて思うことができて、大学二年生になってからまずは東北復興の支援をするためのインターンシップに半年間かわるようになりました。このときにはじめていろんな大人の方々だったり、いろんな志をもった同級生、同年代の人とかにも会うようになって、そこから刺激をもらったこともあって、自分自身の過去の経験の話も少しずつ話せるようになってきたのが大学二年生のころです。ある先輩に私が中学から高校まで拒食症だったということを話したんですけども、それまではどうしてもふり返ることが嫌だったんですね。自分にそんなことがあったというくらい経験だったので、それを自分の中で思い出すことが嫌でなかなか話せなかったんですけど、そ

れを話してみたときに「それって恥ずかしい体験でも何でもなくて病気だった経験、体験があるからこぞできることがあるんじゃない」と言ってもらって、「あ、そうかもしれない」って思えたんですね。そのときはじめて自分自身の過去を怖いけど一回振り返ってみようと思って、自分が拒食症だったからこそ気付けたことって何だったんだろうっていうのを改めてふり返ったときに、どうせ無理、自分なんかには無理っていうのをすぐ言ってしまうタイプだったので、そういう言葉が自分の世界をすごく狭めていたなと思いました。東北震災のインターンシップに参加したときに、はじめて自分でできることを一歩踏み出してみようと思ってやってみたのですけれども、そのときに一気に世界が広がったっていうのがあって、逆に言う今まで「どうせ無理」という言葉でどんどん自分の世界を自分自身で閉じ込めていたんだなと、狭めていたんだなと思いました。そういうことにも気付くことができましたし、あとは食にかかわるところですね。拒食症だったとき、みんなで食卓にいるのが嫌だということもあって、家族と一緒に御飯を食べることが嫌だったし、兄弟と友達と一緒に御飯を食べることも嫌だったので、なかなか食卓のいい思い出っというのがなかったんですけども、拒食症を克服して久しぶりにみんなと一緒に御飯を食べることを楽しめるようになったときに、「これってこんなに幸せなことだったんだ」って気付くことができました。家族と久しぶりに楽しく御飯を食べられたときの光景は、すごく今でも印象に残っているんですけども、この当たり前だったことを、拒食症じゃなかったらきっと気付けなかったと思うんです。逆に食卓を楽しめなかった時期があるからこそ食卓を囲む幸せだっ

たりとか、その大切さに気付くことができたなと思うようになりました。あとは体重が二三キロまで落ちたときに脈が半分、脳も萎縮している状態になっていて、やっぱり食べないと死ぬんだなという、当たり前ですけど食べることは生きることであるし、食べ物が体をつくっているのだと身をもって体験していたので、やっぱり食べるものもすごく大事なんだということが、拒食症を通して感じられたことだなと思うようになりました。自分の中で、自分の体験があるからこそ気付けたことを出してみて、久しぶりに自分の過去を認められたというか、それまで恥ずかしい過去だと思っていたんですけれども、その過去も含めて菅本香菜という人間なんだってはじめに思えたのが、自分の過去をふり返ってそれを認めて自分だから気付けたことを出せた瞬間だったかなと思います。そういうこともあって、私がやりたいことは「どうせ無理だ」という言葉を一つでもなくしたいんだなと思うようになりました。やりたいことがないのに無理やりやらなきゃいけないとか、やりたいことを見つけないというわけではなく、何かこうやりたいことができたときに無理な理由を探すよりも、やれる理由を探したほうが楽しいんだなということに気付けたので、それがきっかけになれるとうれしいな思いました。ただ、私にこれに気付いた大学二、三年生のころはちょうど就職活動がはじまる時期なんですよね。それまではこんなことやりたいとか、あんなことやりたいとかいろいろなことをわくわく話していたことも、だんだん社会という現実の壁にぶつかりはじめて、「とはいってもできないよね」とかやる前から無理っていう、私はどうせ無理という言葉を使いたくないなって思ってたころに、逆に周りでたくさん「どうせ無

「理」という言葉を聞きはじめるようになったのが大学二、三年の時期でした。これを何とかできないかなと思って、大学四年生のころに、子どもころの夢でだんだん「いや、でもできないよね」って思っていたことを、実際に大人になったからこそ実現できたことに変えられたら、すごいすてきなんじゃないかなと思って挑戦したことがあります。子どもたちにどうせ無理だよって言うんじゃないかって、どうやったらできるかを一緒に考えられる大人になれるように、子どもころの夢を一個かなえてみようっていうのを友達と一緒に企画をして、大学生百人を集めて風船で空を飛ぶという夢をかなえてみようということになりました。これが実際に飛んだときの写真です。風船四千個買ってヘリウムを買ってそれでみんなで実現したんですけれども、そのとき飛んだ瞬間のムービーもあるので、ぜひちょっと見ていただければと思います。二〇一三年です。

(ムービー再生)

○菅本 これと一緒に企画していた男の子なんですけど。もうムービー撮ってる子も興奮し過ぎて地面を撮っているのですけど。

はい。こういうことを大学四年生のころにやっていました。これだけ聞くと本当に何てばかなくことをするんだろうと思われるような企画なんですけれども、実はこれちょっと裏話があって、この企画をするときに百人で二泊三日のキャンプをしようというところからはじまったんですけど、百人だからできることを一個実現してみようって、そのときに子どもころの夢を一つかなえてみようというので、風船で空を飛ぶという企画が出てきて、そのときに二泊三日の宿泊費や

食費とかも込みで一万円を集めていたんですね。百人から集めていたので百万円。それで宿泊費や食費とかも全部賄う状態だったんですけど、いざ風船で空を飛ぶという企画をやるとなった後に、ちゃんといろいろ金額を調べたんです。風船が幾らかかる、ヘリウムが幾らかかる、ほかにこれが幾らかかると調べてたら八十万円かかるということに気付いて、でもどうしよう、やるって言っちゃったよっていう、でも二十万円だけで宿泊費や食費だったりとか賄えるわけがないので、どうしようかってなったときに、これは熊本大学のときにやった企画だったので熊本の企業さんとかに会いにいったんです。「私たちが実は風船で空を飛ぶっていう企画をやりたいんです」と。最初企業さんとかには、「何を言ってるの」ってもちろん言われましたけど、その理由として子どもたちに「どうせ無理」というような大人になりたくない、自分たちが子どもたちにも、こんなことができたんだよと自慢できるような大人になりたいから、この企画をやりたいんですと、ちゃんと説明をして、そしたら結構いろんな企業さんが、お金を出してくださって八十万円が集まりました。個人の方から企業さんまでいろんな方からお金を集めることができて、実際にこの企画も実現し、それこそお金だけではなくて、例えば農家さんとか養鶏をされてる方だったり卵を百個くださったり、養豚されてる方は豚を半頭くださったりとか、結構いろんな方々がいろんな食材をくださったりしました。あとはこの会場ですね。これはもともと廃校だった場所を宿泊施設にしている場所なんですけれども、その館長さんが自分も子どものときのわくわくを忘れたくないという方だったので、快くこの場所でこの企画をすることを許してくださったり

だとか、あとは一緒にスタッフをやっていた子のお父さんがプロのパラグライダーをやっている方だったので、ちょっと見ていただくとわかるかと思うんですが、この座ってる場所があります。ハーネスってパラグライダーで飛ぶ場所があるんですけど、それを風船用に特別に手づくりしてくださったりだとか、本当にいろんな大人の方々に助けていただいて、同年代の子もそうですけど、大人の方々に助けていただいて、この企画を実現できたというのがあります。さっきムービーの中でみんな大号泣していたと思うんですけども、そもそもこの企画は前例がほとんどないものだったので、風船が四千個準備できたからといって飛ぶかどうか本当に飛ばしてみるまでわからず、飛んだってという感動もありながら、それがいろんな人に支えられて実現できて、実際に今も含めて子どもたちにも自慢ができるようなことができたというのが、すごく自分たちの中で大きな感動として残っています。ちょうどこれを企画したところに先ほどU29に出ていますけれどもCAMPFIREの代表の家人一真と出会って、実は私こういう企画をやったんですという話をしたら、「それってクラウドファンディングだね」って言うんですけど、いろんな人から力を借りてそれで自分がやりたいことを実現するっていうのは、クラウドファンディングでそういうのを広めるための一つのきっかけなんだよっていうのを話してくれて、「あ、そうなんだ。クラウドファンディングってそういうものなんだ」と私の中ではじめてクラウドファンディングのことを理解したのがこの時期でした。結構私の中ではCAMPFIREに入りたいと思ったきっかけになる一つの出来事でした。大学卒業してすぐにCAMPFIREに入ったわ

けではなかったんですけれども、幾つか地方にかかわる仕事とかをして、CAMPFIREに入社しました。それが大体二年ちょっと前ぐらいなんですけれども、CAMPFIREに入社して一年、先ほどもお伝えしたみたいに地域のいろんなプロジェクトをサポートさせていただいている中で気付いたのが、皆さん自分がやりたいことをどうやってたら実現できるかというのを本気で考えている人たちがばかりだなと思って、すごい格好よく思えたんですね。私自身もサポートさせてもらっているプロジェクトの方々に刺激をもらって、私も何か挑戦したいって思ったんです。何で挑戦したいかなって考えたら私は食ってというのが自分の中で大きい、自分自身の物語としてもっているものなので、やっぱり食の分野で活動したいと思いました。先ほどお伝えした自分が気付いたこと、同じ御飯を食べる食卓を囲む幸せだったりとか、そういうものが体をつくってることだったりとか、そういう食の大切さとかおもしろさとかを伝えていきたいと思って、それをどういうふうに表現していこうかなっていうのをずっと考えていた中で、それがイコール何なのかってなかなか出てこない、もやもやしたときに出会ったのが吉野さくらちゃんという今一緒に遊ぶすび屋をやってる子なんですけれども、新潟でお米屋さんをしている子で、その子と出会って自分がやりたいことが見つかりました。一人に共通していた思いとしては食卓を楽しむきっかけをつくりたいとか、食を軸に地域の魅力を発信したいということでした。私は福岡出身で熊本大学のいき、今は東京を拠点で全国を回っているですけれども、彼女は宮崎出身で鹿児島の大学にいき、今は新潟に移住してお米の魅力を伝えていて、結構いろんな地域のそれぞれ

の地域の魅力を彼女も理解している人だったので、また食を軸に地域の魅力も発信していきたいよねってという話で盛り上がったとか、あとは食のおもしろさや大切さをハードルを下げて伝えたい。そもそも食に興味をもって人だけじゃなくて、今まで食にあまり興味がなかったり、何か大事そうだなっていうのはわかっているのだけれども、なかなか取り組めない人だとか、そういう人たちにも響くような形でハードルを下げて伝えていきたいなという話になりました。かつ、彼女はお米屋さんなのでもちろんお米が大好きで、私はずっとと生産者さんを取材する仕事もしていて、海苔業者さんを取材したことで、海苔業者さんのかっこよさと海苔のおいしさに私はすごいほれていて、お米好きと海苔好きと一緒にそろったので、これはおむすびしかないよねとなって、おむすびだとみんなが食べられる、誰もが食べられて、誰もが作れるというのもあるので、旅するおむすび屋さんという形でいろいろ全国を回りながら、自分たちが伝えていきたいことを伝えたりだとか、あとはいろんな地域の人たちと私たちが教えるというよりは、一緒に地域の魅力を発見することをやっていこうということで、旅するおむすび屋さんというのが誕生しました。ちなみにこの話をして盛り上がったのが高速バスの乗り場で、三十分ぐらいいし話さなかったんです。さくらちゃんと高速バス乗り場でこの話で盛り上がって、こんなことやれたらおもしろそうだよねっていうのが出てくるまでに三十分間ぐらいで、ああ、何かいっどこでやりたいいことに出会ったり、この人とだったらこんなことができそうというものが、生まれるかわからないんだなというのを感じた瞬間でもありました。やりたいことが決まったので早速じゃあ自分

たちも何か動こうということで、まずやったのがクラウドファンディングです。全国を回りたい、やっぱり全国の生産者さんのところに行きたいですし、全国の方々と一緒におむすびを結びたいという思いがあったので、クラウドファンディングに挑戦して資金を集めて、全国をめぐるということを始めさせてもらったのですけれども、五十万円の目標金額に対して百万円、百二人の方から支援していただいて百一万円集めて、全国をこの一年間回ることができています。ちょうどこのクラウドファンディングをやったのが一年ちょっと前ぐらいですね。そこから一年活動しているのですけれども、先ほどと重複しますがワークショップやツアーをおむすびから始めませんかという言葉を合い言葉にして、おむすびをきっかけに新しい地域を知ったりとか、逆に今住んでいる地域の魅力を改めて知ったりとか、そういうことができればいいなということで活動しています。気がつけばこの一年間で全国二十道府県ぐらいい回っていて、本業をしながら休みの日を使い、百回以上のおむすび会を行っています。活動を始めてみて起こったこととしては、もともと副業をやるうと思っただけではなくて、自分がやりたいことに挑戦して一歩踏み出して、気が付いたら小さな生業になっていたの、少ずつ旅するおむすび屋という活動自体も仕事になってきていました。あとはいろんな人に恵まれメディア露出をすることと書いていますのですけれども、先ほどのU29という番組もディレクターさんがこのクラウドファンディングのプロジェクトをご覧になって、こんなおもしろいことをしている人がいるんだということ

ディングをきっかけにテレビに出ることができたりですとか、あとはその右側に映っているのはジョン・カビラさんなんですけど、「4時も！シブ5時」というNHKのニュース番組でも特集していただいて、先のU29のほうはどちらかというとクラウドファンディングの社員としてメインで取り上げられていて、逆に「4時も！シブ5時」のほうは旅するおむすび屋がメインの話題として取り上げていただいた形で、いろんな角度でメディアにも出させてもらっています。そのほかにも例えば「フォトリップ」という旅のメディアに取り上げられたり、「レッティ」という食のメディアに取り上げられたり、地域載っている雑誌に取り上げられたりだとか、「フォーブス」という経済誌に取り上げられたりだとか、あとは自分自身がライターになって地域のことを発信してほしいという依頼もいただいたり、いろんな側面で皆様に自分がやりたいことをお伝えできているのが現状です。あとはさまざまな企画との掛け算もできてきて、おむすびがいろんなものとコラボができるからこそ、例えば左上のほうは東京の中学校で家庭科の授業の中で調理実習を一緒にさせてもらったのですけれども、東京の中学校とかって本当にクラスが多いですよ。十クラス分と同じ授業をやって結構大変だったんですけど、皆さんと一緒におむすびを結ぶという授業をやらせてもらって、この前二回目の授業をやってきたのですけれども、東京の中学生たちは生産者さんとか食べ物を作ってる人と出会う機会ってほとんどないんですね。なので私がおむすびを結ぶことを一緒にやらせてもらって、そこで使った食材の生産者さんに、次の授業で来てもらうということを学校と組んでやりました。実際に授業で海苔の漁師さん

が授業に来て海苔の話をしてくれる時間を設けていただいたり、都会の人たちも生産現場というのがより近くなるような活動をやらせてもらっています。あとはオフィスでおむすびを提供する仕事をさせてもらったりとか、行政の方に呼んでいただいて、地元の生産者さんのことを地元の人にも意外に知らないっていうことがあるので、そこをつなげられるようなきっかけとして、一つイベントを一緒にコラボで企画してほしいということで、行政の方と一緒に企画をしたりですとか、あとはお米の商品開発にもかかわってほしいということで、これは棚田のお米を使ったアイスですけども、そういうことを一緒に企画してほしいということで、おむすびと直結するわけではないんですけども、お米とのコラボということで一緒に活動をさせてもらっています。あとは本業のCAMPFIREとの相乗効果も出てきたのが、すごくおもしろい部分だなと思うんですけども、おむすび屋とクラウドファンディングは全然違うものに見えながらも少し重なる部分もあって、挑戦したい人たちが集まる場所でもあることもあって、クラウドファンディングの話とおむすび屋の話を両方ともしてくれませんか、というふうにいただいたりとか、おむすび屋の活動で出会った方がクラウドファンディングのサポートを依頼してくださったりだとか、逆におむすび会に呼んでくださった方が、次はクラウドファンディングのセミナーを自分の地域でやってほしいですってくださったりだとか、いろんな相乗効果が出てきているっていうのもおもしろいなと思って進めて、気付いたらほとんど東京にいなかったというこのような一年間を過ごしています。私の中ではCAMPFIREの仕事も旅するおむすび屋の仕事

も、どちらでも誰かの世界を少しでも広げられたらという思いでやっていて、やっぱり自分自身がこの仕事をしたきっかけとして、すごく狭い世界の中で苦しんでいた、学校というすごく小さな世界で苦しんでいて、その中でだめだったら自分はこう社会の中にも必要ないんだとか、この世の中に出てきたことで本当にぐめんなさいって思っていた時期があったのですけれども、一歩踏み出してみて、ある意味逃げるかのように北九州から出て、熊本という新しい場所に行って、そのときに何か自分を認めてくれる場所があるんだということにはじめて気付くことができたんですね。ちょっと世界を広げるだけで自分の居場所を見つけられたりだとか、すごく生きやすくなったりすることがあるんだということをも自分自身で体験しているのです、少しでも誰かの世界を広げられたら、例えば新しい挑戦ができることも世界を広げることになると思いますし、あとは身近な食材の裏側を知ること、実はこんな世界が身近にあったんだと、すごく近い部分で世界を広げることもできると思いますし、そういういろんな側面から誰かの世界を少しでも広げていきたいという思いでやっています。私自身の仕事のお客さんの一人というのは、苦しんでいたころの自分自身なんだろうなとすごく思っていて、こういう活動や仕事を通して自分自身の役割を見つめることによって、改めてそのころの一番苦しい時期を乗り越えてくれた自分自身に「ありがとう」といえるようになりたいなと思って、それぐらいちゃんと生きていてくれてありがとうと伝えられるぐらい人生を楽しみたいなということが、今私自身の目標になっています。

では、今回テーマにあげていただいている生きることについて、ちょっと私も考えてみたので

すけれども、そもそもすごい深いなと。生きることを考えている動物は人間ぐらいしかいないんじゃないかなって、そこにたどり着いたんですけれど、人間ってすごいなと。何で生きてるんだろうとか、何でこの世に生まれてきたんだろうとか、そんなことを考えながら生きてる動物ってわからないですけど、人間ぐらいじゃないかなと思っていて、何でそうなったのかというところか、動物は本当に自分の種族というか、種を残していくために生きていると思うんですけど、人間は自分の種を残していくために頭がいいこともあって、群れで社会をつくり自分の種を残していくということをしていて、人間にとっては生きるための手段として、社会の中でいかに自分の役割だったり居場所を見つけるのが、すごく必要だったんだらうなと思って。だからこそ今でもコミュニティって言葉がすぐくはやっているといますか、今日、東京とかでもよく聞くんですよ。コミュニティに所属しているかどうかみたいなのは、人間自身が社会の中でいかに役割や居場所を見つけられるかっていうことが、すごく大事な生き物なだらうなと、改めて今回振り返らせてもらいながら感じました。私自身も家族がいて、すごい裕福な家庭でもなかったのですけれども、すぐに死んでしまえうだというぐらいお金がなかったわけでもない。だけど、自分の中でどこにも居場所がないって思ったときは、本当に死んでしまいたいって思っていたので、やっぱり人間ってというのは自分の居場所や役割を見失ったときには死んでしまえう。じゃあどういふふうにして役割とか居場所を見つけていけるのかなって思ったときに、私はどうやって見つけ

てきたのだろうと考えると、つらい経験も含めて、だからできるっていうことを探してみたときに、意外にこういう場所に自分の役割とか居場所があったんだなっていうことを私は感じられたので、何かこの言葉が少しでも皆さんにとって役に立てばうれしいなと思っています。本当に何ひとつ無駄なことはないんだよというのはよく言ってもらいましたけれども、私も本当にそうだなと思っていて、すごいつらい経験もあったんですけど、今はやっとそれを「だからできる」に変えられたことによって、そのつらい時期も含めて菅本香菜として自信をもって生きていけるんだなと思うので、何かこの言葉が皆さんにとっても一つ持って帰っていただけるものになればうれしいなと思います。ちょうど三時半になりましたので、このあたりで私のお話は終わらせていただきます。今日は本当にありがとうございました。

(拍手)

○司会 菅本さん、ご講演ありがとうございました。

本日はもう少しお時間ございますので、皆様の質問をお受けしたいと思います。質問のある方は、挙手をお願いいたします。

○男性 貴重なお話ありがとうございます。

○菅本 ありがとうございます。

○男性 拒食症という病気に陥った後、物を食べなければ健康を害するという選択肢はそのときには考えられないものでしょうか。

○菅本 食べないと健康を害してしまったりということですよ。もちろんどんどん体がおかしくなっていくので、それはすごく自分自身でも感じてました。ただ、それがすごく難しいところなんですけど、やっぱり食べることが怖いんですね。健康を害してしまったりも食べて太ってしまったりこのほうが怖いので、結構その感覚ってなかなか理解されづらいんですけど、やっぱり食べることが怖いという気持ちのほうが大きくなり過ぎて全然食べられなくなってしまおうが、この病気の恐ろしいところだなと思います。

○男性 ありがとうございます。

○菅本 父親もそうですし、おじいちゃんやおばあちゃんからも、吐くまで食べたなら胃が大きくなるからと言われて、「そうじゃなくて」と言いたいんですけど、でもなかなか伝わらないことが私の中でも結構苦しかったですね。

○司会 ほかに何か質問のある方はいらっしゃいますか。

○女性 お話ありがとうございます。

○菅本 ありがとうございます。

○女性 私もCAMPFIREとかクラウドファンディングとある就労施設のところに毎月パトロンみたいな形でやっているんですけども、CAMPFIREから、ありがとうございます。たって毎月メールが来るんですけど、まさかね、こんなお仕事があるって全然知らなくて。

○菅本 そうですよ。

○女性　すごい勉強になりました。ただ単に企画する人が企画をパソコンにアップするだけで勝手にお金が入るような仕組みだと思っていたので、こうやって裏で例えば夢をかなえるために働いていらっしゃるスタッフがいるんだなというのが今回すごい勉強になりました。拒食症の件なんですけれども、私も知り合いに拒食症の娘さんを抱えている友人がいます、やはり御飯を作っても全然食べない、お弁当作ってもトイレに流すとか、食べてもトイレで吐く、本当にそういう話を涙ながらに話されているのを聞いて家族としてはどうやって支えていくのがベストなのか、お話を伺いたいと思います。

○菅本　そうですね。私も先生ではないので、これっていうことができているのかわからないですけれども、私自身はこの拒食症だった時期に少しでも家族が理解しようとしてくれていたことは、後になって考えてみたときにすごくありがたかったなあと思っていて、やっぱり父親と母親がけんかしてしまったことが一番印象に残っているぐらい、逆に言うとそのぐらいしかなかったっていうのは、本当に何で食べないのって言いたかったと思うんですけど、それでもそう言わずに本当に食べることが怖いんだっていうことを理解してくれた上で接してくれていたというのは、私の中ではすごくありがたかったです。腫れ物をさわるように接するわけじゃなくて、当たり前前家族の一員として接してくれていたというのは、すごくありがたいことだったんだなというの今は今になって思いますね。何か少しでも力になれることがあれば言ってください。つないでください。私はもともと拒食症だったんですって話をいいはじめたときに、結構いろんな方から

連絡をいただいで、意外に身近だった人が実は私もそうだったんだという人がいたりだとか、逆に実は今も拒食症なんだという人がいたりだとか、あとは今まで知らなかった方からご連絡いただいたりだとか、かなりの人数の方々が苦しんでいる病気なんだなと思ってるので、逆に言うと珍しい病気じゃないんですね。私が一度聞いたことがあるのは、女子高生とか、予備軍も含めると三人に一人の子が拒食症だったり摂食障害の危険性をもっているという、本当に珍しい病気じゃないことを前提で支えていけるといいんじゃないかなと思います。

○司会 何かほかに質問のある方はいらっしゃいますでしょうか。

○女性 今日ありがとうございます。

○菅本 ありがとうございます。

○女性 私もお隣の方とも話していたのですが、友達が旅するカフェをやっていて、CAMP FIREでクラウドファンディングをやっていたんで、何かすごく彼女のことを思い出して、お世話になったのではないかなと思います。お話を聞いていて、もし拒食症の人がいたらどう声をかけるか、またかけないかっていうところを、例えば私が拒食症の人だったら言葉をかけるのか、かけないのか。言葉をかけるとしたらどんなことが可能なのかっていうのと、もう一つお話を聞いて拒食症で亡くなったっていうカレン・カーペンターなんかも女性でしたが、男性でも拒食症の方は多分おられると思うのですけれども、やっぱり若い女の人が、拒食症になりやすいのでしょうか。ご自分の体験の中で感じられたことがあったら教えていただけ

たらと思います。

○菅本 はい、ありがとうございます。一つ目のご質問に関しては、先ほどの家族のところともかぶってくるかなと思うのですけれども、やっぱり当たり前に接することは意外に難しいんですよね。本当にガリガリの人が目の前にいるとやっぱり心配だし、ちょっと引いちゃうというか、腫れ物をさわるような目で見えてしまったりとかいうことがあると思うのですけれども、まずはそうではなくて声をかけるといよりは普通に接してみる。普通に友達と接するようにすることが意外にその相手も心地がいいんじゃないかなって。多分久しぶりにそういうふうに接してもらったっていう人もいると思うので、あえて拒食症だとか摂食障害だということを意識せずにある意味一つの個性だと思うんですよ。なので、意識し過ぎて、どうやって接したらいいんだろうとなるよりは、この人はそういう個性をもってる人なんだなというぐらいの感覚で付き合っていた方がいいほうが、きっと相手にとっても心地がいいんじゃないかなと思います。あと女性というところなんですけれども、やっぱり一番最初のきっかけはダイエットから始まる方が多くて、男性は食べるのが怖くなったというよりも、ストレスとかで食べられなくなったという人はよく聞くんですけど、本当に拒食症の症状が出る、食べるのが怖くて仕方がないというのはやっぱり女性のほうが多いなと思っています。やっぱり私も一番最初のきっかけは父親から最近ちょっと太ってきたねと言われたことで、それまで結構痩せ型だったので、逆にスタイルいいねっていわれるのが数少ない自信の中の一つだったのですが、それが何かこ

うやばい、覆さなきゃ壊れてしまう、ダイエットしなきゃと思ったのはすごく自分の中で覚えていて、父親から全然悪気なく最近ちょっと足太くなってきたんじゃないと言われて、多分父親からしたらそんなこと覚えてもないぐらいの軽い一言だったと思うのですけれども、私からすると学校でも居場所がない、自分に自信がないという中で、細いと言ってもらうことが自信だったのにそれも失ってしまうことがすごい怖くなって。ダイエットをはじめからどんだんはまってしまったので、そう考えると女性の美に対する痩せ型が美しいという意識の偏りというか、そういうところもあるんじゃないかなとは思っていますね。あとは真面目な人もなることが多いと言います。完璧主義な人が拒食症にまでなってしまう。結構皆さんダイエットをする方は多いと思うのですけれども、そこが拒食症までなってしまう人たちは真面目で完璧主義な人が多いということは聞きますね。

○司会 それでは、お忙しい中、ご講演いただきました菅本香菜さんにもう一度大きな拍手をお願いします。

(拍手)

○司会 本日は、本当にありがとうございました。