

## 編集室から

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

相場の世界では「申酉騒ぐ」というそうですが、去年は内外でコトが動く年だったような気がしています。今年は、酉にふさわしく飛躍の年になるのでしょうか。いえ！そんな他人事のような物言いは宜しくありません。是非とも、飛躍の年に致しましょう！

さて、一年の計は元旦にあり。今年実現させたいビジョン、それを現実化させるための具体的な行動計画。これはセットです。行動計画には、実現に至るまでのステップアップとしての行動の項目と、それをやりきるまでの期限が順番に連なっています。

ところで、「期限」や「締め切り」が好きな人はあまり居ないと思います。感覚的・感情的にそれらは「嫌なもの」の分類に入り、扱われる類のものでしょう。僕もそうです。ところが、ある本に「期限とは成長の速度である」と解釈することで、この嫌な感じを克服できるとありました。思わず深く頷いた記憶があります。例えば、実現させたいビジョンへの階段数が10段だとします。期限を一年後とすると、その10段を一年間掛けて上ることになります。この期限を半年に早めたらどうなるか…。結果的に10段上るスピードは倍速になります。早く成長できるのなら、その方が良い。自分の中の向上心をくすぐる考え方です。

ヒトの心は、元来保守的です。これは生物としての本能に由来しています。その変わりたくないという本能と、ヒトとしての向上心。両者のどちらが勝るのか。保守性を超えてまで挑みたいビジョンとは何か。還暦まで残り数年となった今、想いを致しています。

聖路加病院名誉院長の日野原先生の名言「命とは、残された時間である。」(は)



Chintara

本ニュースにレギュラー執筆していただいている川畠さんが「能登の夜市」の姉妹店を開店されました。

上京された際、ご利用になってみてください。

もちろん、川畠さんご自身もお店に立っておられます。

日本酒バルChintara

03-6427-8183

17:00~24:00

金曜17:00~28:00日曜祝休

渋谷区道玄坂2-19-3

ライオンズマンション道玄坂1階

このニュースは、計画に携わる若手の技術者を育てることを目的に発行を始めました。その後、計画という仕事の内容や、普段、計画マンがどのようなことを考えているのかなどに触れて、少しでも業界を知っていただければと考えて編集しています。

2017/01

(株)アスリック

<http://www.neting.or.jp/usric>

〒920-1167

石川県金沢市もりの里1-149-302

電話 076-233-7217

Fax 076-233-7375

Email [usric@neting.or.jp](mailto:usric@neting.or.jp)

2017/01

(株)アスリック

<http://www.neting.or.jp/usric>

# 謹賀新年

## 睦月



白山比咩神社にて  
by hama

# 寄稿 『体と心の生活習慣病』その二

麻田総合病院・糖尿病センター 井垣 俊郎

前回は、糖尿病が増えているという所まで。今回は、なぜ糖尿病が困るのかについてのお話です。

血糖の正常値は約八十〜百mg/dlですが、ここからよほど大きく上がらないかぎり、高血糖だけによる症状は現れてきません。特に、徐々に進んでいく変化に対して人間は鈍感なようで、私の経験した中で最高は、血糖が $100\text{mg/dl}$ を超えているのに平気で歩いて外来にこられた方がいました。ちなみにその方は痩せた小柄な高齢男性で、ドリンク剤(リポビタンやチオビタなど)の愛飲家でした。糖尿病にとってアルコールが悪いと思われている方は多いようですが、直接的な効果としては、少なくとも日本人では、スポーツ飲料(ポカリスエットなど)やドリンク剤など糖類が入った飲料の方がはるかに危険です。むしろアルコールは低血糖の原因にもなるのですが、枝葉にとらわれだすと話が進まなくなるので今回はこの辺で止めておきます。

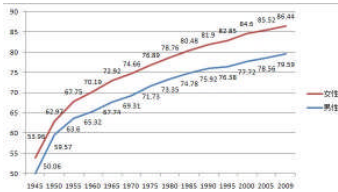
さて本題に戻りますが、血糖の高い状態が長く続くことで体の各所に病的な変化が生じてくる、これを合併症といいます。これが糖尿病の本態ですが、なかなか多彩です。かつては、目が見えなくなる・腎臓が悪くなって透析になる・足先手先の痺れや痛みから壊疽で切断に至る、という網膜症・腎症・神経障害が3大合併症とよばれていました。しかし、これらの合併症は、血糖を下げる薬剤が次々と開発され合併症に対する治療

も進歩したことで、以前ほどの脅威ではなくなっています。

いま糖尿病で最も問題とされていること、それは「糖尿病でヒトは十年早く老いる」という点です。「若い」は「病い」に繋がります。すぐ思いつくだけでも、脳梗塞・心筋梗塞・心不全・肺炎などの感染症・認知症・骨折・ガン。すべて加齢と共に増えていきます。糖尿病はヒトに十年早く「若い」をもたらすことで、これらの「病い」を増やすだけでなく、より若い年齢から発症させることが判ってきました。

かつて「死」は、「若い」や「病い」と隣り合わせの存在でした。しかし医学の進歩により、「死」は着実に「若い」や「病い」から遠ざかってきました。それは、平均寿命の伸びを見て明らかです(グラフ：厚生省平成二十七年簡易生命表から)。現在の医学では、「若い」を止めることはできません。

「病い」も抑えきれません。つまり糖尿病は、それでなくても「病い」の時間が長くなるうとして現代にあって、「病い」の始まりを早くすることで、より長く、「病い」に苦しめられる人生の原因になっているのです。(続く)。



【プロフィール】  
いがぎ としお  
金沢大学北溟寮で、濱さんの2年後輩でした。濱さんは、とつても怖かった…。卒業後は金沢を離れ、現在は温暖な讃岐高松で又ク又クしています。

## 濱のつぶやき 『紡ぐ』

先月号で、ご紹介した全国各地づくり熊本大会の人吉分科会。盛りだくさんのプログラムの中、本田節さんの発表に心を打たれた。

東日本大震災により、一度は開催を断念された熊本での全国大会。満を持してその再度の開催に臨んだ昨年。無情にも今度は開催地を直撃した未曾有の熊本地震。

その被災地の炊き出しなどを行う後方支援基地となった人吉・球磨地域の地域づくり活動キーパーソン本田さんは、緊急時であるが故に見過ごされてきた弱者層の食の重要性に気づく。東日本大震災でも三陸沿岸の後方支援基地となった遠野での取組みに学びながら、彼女たちが支えようとした「災害時におけるいのちと食」とは…。

我々も北陸から、遠野のキーパーソン菊池新一さんを頼って、被災地に炊き出しの真似事をさせて頂いたことがある。しかし、片手に余る程度の回数では、一般的な対応に留まり、被災された中でもさらに弱い立場の方々まで、意識が届かなかった。

本田さんは、「ご自身も大病からの復帰を通じて「いのち」と向き合い、郷土に遺されている食の伝統を紡ぐべく、農家レストランを経営されている。そんなご経験、活動を通じて地域のお母さん方と共に、被災地に足しげく通い、その故、気づかれたことは重い。

「いざい」という時、緊急時であるが故に見過ごしてはならないことは何か。それ的確に対応するには、我々はどつあらねばならないか。災害が立て続く今日。我々自身、いつどこで被災するか、被災地の後方支援基地として

活動を求められるかは、判らない。

人吉・球磨地域が熊本地震の後方支援活動の中から得たこの知見・経験を、北陸にも伝えたい…。他の分科会参加者とともに呼びかけ、参集いただいた仲間、そして石川地域づくり協会のご支援を受け、この二月十九日午後、しいのき迎賓館(旧石川県庁舎)にて、シンポジウムの開催にこぎつけた。題して「地域づくり早春の陣：いのちと食の地域づくり〜熊本地震の現場から」。

郷土料理研究家・人吉球磨グリーンツーリズム推進協議会実践部会長であり、地域づくり団体全国協議会幹事・地域活性化伝道師(内閣府)・過疎対策懇話会委員(総務省)・国土交通省地域振興アドバイザーも務められ、超多忙な本田さんには出張の合間を縫って、北陸にお越し頂く。

防災・災害支援をテーマとする地域づくり団体はもちろん、「食」をテーマとする活動関係の方々にも、ご自身の活動のより深い重要性・今日的な意義について見直せるに違いない。また、これらの具体的テーマに限らずとも、広く「地域づくり・まちづくり」を考えるにあたって、常時と非常時における活動の、相互関係の深さに気づける機会になることだろう。さらには、行政機関における防災関係のご担当はもとより、防災機能を持った道の駅、避難所に指定されている施設の管理者・ご担当の方々にも、避難所という「場」の運営上、得て頂きたい知見が多いはずだ。

この日、参加者各位と共に、災害といのちと食、そして地域づくりを始めとする日常的な活動との関係性について考えたい。

「いのちを紡ぐ」活動の一つとして。

11月19日、第2回囲碁電王戦第1局が行われた。

人類側は、日本囲碁界のレジェンド"趙治勲名誉名人"。全盛期を過ぎたとはいえ、現在も第一線で活躍している。一方のAIは国内最強のDeep Zen Go。Alpha GO登場以前は世界最強でもあった。この対局に臨むにあたり、東大とドワンゴの力を借り、大幅な強化が図られている。

私はこの対局を初めから終わりまで見た。3時間半ほどで2人(1人と1AI)が作り上げた棋譜は、美しく、そして醜いものだった。

序盤は見ていて心が躍った。遺暦を過ぎてもなおクリエイティブな名誉名人が、意欲的な布石を仕掛ける。"日本初のAIに負けたプロ棋士"となるかもしれないことを少しも怖れず、超人的な精神力をこの日も発揮。それを堂々と受けて立つZen。対局者、解説者、立会人の三人とも、強さを認めていた。

中盤の難しい手どころにて、Zenは明確な形勢判断のもと割り切りのいい手を、名誉名人は自らが信じる妥協なき手をそれぞれ選ぶ。やや優勢と見るや否や80点主義モードに入るZen。常に満点を目指し目一杯に打つ名誉名人。これが超人趙治勲の趙治勲たる所以である。

その結果、名誉名人が少し間違えZenが勝勢となって終盤を迎えた。するとZenは妥協の手が一層目立つようになる。"最善手ではないかもしれないが、勝ちにつながるわかりやすい手"を選んで印象。その隙を超人が突き、いつのまにか差が詰まり、いつのまにか逆転していた。

そこからのZenの数字は醜かった。プロに伍する序盤・中盤が一転し、アマ三級ぐらいのかわいい終盤。アマにも分かる悪手に「もうやめさせろよ」との書き込みがニコ生で流れる。Alpha GOがイ・セドルさんとの第四局(AI側が唯一負けた対局)にて見せた醜態と、同じ匂いのする姿だ。

高度な演算能力をもってしても、読む手の数には限りがある。その限界が15手先だとすれば、そこまでは最善だがその1手先にどんでん返しのある道と避けることができない。これを水平線効果と呼ぶ。この場合、15手目は水平線の手前であるが、向こう側にある16手目をAIは見るができない。逆に、15手目にかけて敗勢の道が合理的に並ぶ場合に、それらを16手目以降に押しやるような無駄な数字手を挟んでくる傾向がある。このように水平線効果は、一本道の探索で人類に読み負けたり、見たくない未来から逃避するという行動になって表れる。無駄とか逃避というのはあくまで人類から見た評価であり、AIから見ればそれが合理的な選択なのである。だからこそ、解決が難しい。

ここまでAIが進歩してきてもお、残された課題"水平線効果"。ゲームの世界では、"人"が変わったかのような挙動はむしろかわいいと笑うことができる。とある命題をAIに与えた場合、この水平線効果が原因となり、予期せぬ解が導かれる可能性もある。それが人類にとって致命的にならないことを願う。

二回に渡って商店街の活性化について自分なりの考え方をまとめているのですが、実は具体的方策については何が正しいのかわかりません(笑)。なんだよ!!!という突っ込みが聞こえてまいります。

なぜかという商店街の衰退は前回も述べたように大きくは日本の人口縮小そこからの都市部への若年層流出による過疎化、そして高齢化という構造的な問題が原因としてあるからです。つまり、大幅な右肩上がりの成長というのはほぼ不可能といっていいいでしょう。そのような環境下で商店街が生き残っていくためのキーワードは、5つに絞り込みました。

### 1. 魅力ない店は去るべき。シャッター街になることも恐れない

昔から商売をしているお店が閉店してもそれを恐れないということです。それは単に来てくれるお客様が求める商売をしていなかったということです。にも関わらず、家賃が発生しない私物件だからだらだと閉店休業のような状態であったりすぐ入居してくれるからと大手チェーン店を入居させるなんてのはもってのほか。より一層魅力のない商店街になっていくのは必然です。

### 2. 赤字組織にならないためのコスト構造の見直し

利益に関係してくるファクターと重要なのは売上と両輪であるコストです。大きくは<イニシャル>保証金/改装費。<ランニング>家賃/人件費/仕入です。

今後有望な起業家を受け入れるためには、

商店街組織で家賃6~10か月分の保証金という意味の分からないコスト項目を撤廃

改装費は組合が低利で貸し付ける

家賃は店の育成という点も含めて半年間は売上に對する一定比率の仕組みも選べる

人件費は商店街内で人の融通を図ることで店舗間での按分を導入

等々既存店のコスト体質の見直しを始め、新規出店者への一本立ちに向けたサポート体制をつくる。

### 3. 商店街 = 街の市場という概念の再徹底

今一度自分の店、商店街の顧客とはだれか?その顧客に価値の高い商材・サービスを提案しているか?というのは当然個店レベルで重要なのですが、その個店が集積する商店街が持つ色が最重要です。例えば、近年道の駅に代表されるように"市場感"を持つ商業施設が人気を博しています。元来、生活者の最も近くに寄り添う商店街こそ鮮度(商品だけでなく雰囲気)を重視した市場感や商店街としての一体感が求められているのです。

### 4. よそ者、若者の迎え入れ(外の知恵とやる気)

地域づくりを担う人材として大切なファクターとして言われている"よそ者"、"若者"をもっと取り入れるべきだと考えます。つまり組合の寄せ集めが大きな弊害なんだと考えます。外部のメーカー、プランナーを巻き込んで(著名な方でなければボランティア価格で参加してくれます)やる気のある若者の出店や起業を促進するために前述したような仕組みを作り上げることです。

### 5. 六次化 = 商店街ブランドの取り組み

最後にこれは私が飲食店という事業を通してやろうとしていることなのですが、商店街そのものが生産~加工~卸を一手に引き受ける事業体となることです。つまり商店街のSPA化といってもいいかもしれません。他のどこにもない安心・安全・高機能・高付加価値な商品を自らの組織で作りに上げていくことそれを傘下の商店街に優先的に卸すだけでなく、外貨(他のエリアの商店街や海外への販売など)も稼がせます。その稼いだ金をまた新たな取り組みや支援の資金源として活用するのです。絵に描いた餅のような話ですが、私は1~5を具現化していけば必ずこの道を行くべきとなるはずだと考えています。

商店街は団体スポーツと似ています。商店街が強くなるには個々のメンバーが力を付けなければなりませんし、商店街という組織としてもチームの方向性を明示し、個々のメンバーのサポートやマネジメントが必要となります。日本はチームスポーツで絶対的強みを発揮できる国民性を持っています。今こそ日本人の力を魅せつけるときなのです!!!

#### 4つの偶然からの始動「スタジオタウン小山」

今年度4月から「スタジオタウン小山」構想を進めている。行政の仕事は総合計画に基づいて行われることが一般的だから、突然「スタジオタウン小山」なんて言い出しても動き出すことはない。特に大きな自治体はそうだ。けれど、ここ小山町はちょっと違う。町長のマニフェストに「映画のまち・小山」ロケ数で日本トップクラスの実績を活かして、小山町を「映画のまち」として売り出し、経済波及効果を高めますと書かれ、そしてロケスタジオ建設、映画祭の実施まで言及している。これを抛り所に突然動き出すことにした。

きっかけは昨年1月に重なって起こってきた4つの偶然だ。

何をやるにもお金がかかる。そこに現れたのが100%補助の「地方創生加速化交付金」だ。一億人総活躍社会の実現に向けて緊急に実施すべき対策を「しごと創生」「地方への人の流れ」「働き方改革」「まちづくり」の視点で先駆的な取組みで、しっかりと効果を計ることができるものを対象とするというのだ。国の限られた予算の中での市町村の取り合いが始まる。企画力・実行力が勝負だ。

それに力を貸してくれたのが、以前から町の行政アドバイザーを務めてもらっている東海大学建築学科の杉本教授だ。「スタジパークタウン構想」小山町の地域資産を舞台とした映像文化を育みメッカとする。拠点施設を同時に編集して整備方針を計画するというものだ。これが二つ目の偶然だ。

ここ小山町はフィルムコミッション活動が盛んだ。平成14年より役場がフィルムコミッション事業に取り組み、平成26年の取り扱い本数は178本、直接的経済効果は8,400万円に上った。これまでに撮影されたものとして「永遠の0」、「戦国自衛隊1549」、「博士の愛した数式」、「忍」、「フライダディフライ」、大みそか恒例の「ガキの使い」、「リンカーン運動会」、「相棒」がある。役場で一人担当者として奮闘していた深澤さんが3月末で定年退職。これが三つ目の偶然だ。

できれば、「民間組織を立ち上げて継続して欲しい」が町の希望だった。

小生はかつて静岡県NPO推進室に席を置いていたので、NPO法人立上げのための認証申請書づくりは手馴れたものだ。深澤さんの意向を訊ねることはそこそこに申請書を作成、どんどん申請した。おかげさま6月には「NPO法人小山町フィルムコミッション」が立ち上がった。

最後4つ目の偶然は、労働金庫の旧研修施設を敷地含めて町が買い取ったことだ。富士山の風光明媚な土地2ha、建物はいらぬが土地は欲しい、ここに宿泊施設が足りない町としてはホテルを誘致したいというのが、購入した趣旨

だ。幸い公募でホテル事業者が決まった。ただ、敷地は半分の1haでいい、残された研修施設の取壊しには相当にお金がかかる。しばし建物はそのまま、であればロケスタジオに貸し出そうではないか！ロケ支援手数料だけでなく、スペース使用料も期待できる。深澤さんが率いるNPO法人がビジネスとして自立してもらうには欠かせない収入源だ。さらに、宿泊室にはLANを整備しモールオフィスとすることにした。移住を促進するに「家+オフィス」を用意することは相当に面白い。次々妄想が膨らむ。最近、「暴走族」じゃなくて「妄想族」を語ることが多くなっている。この妄想から全てが始まり、小生も町長もワクワク、職員はドキドキハラハラかなあ。

この4つの偶然に支えられて「スタジオタウン小山」がスタートした。「でも、本当は小生がいなければ、これはないな」は言わぬが華かな。

旧労金研修施設に手を入れて「小山フィルムファクトリー」として看板を上げた。体育館にはフロア一面にドラマのシーンごとの部屋がセッティングされた。大きな厨房にも天皇の料理番がセッティングされた。

調子に乗ってきた深澤さんが「溝口さん、体育館に空調が入るとスタジオの価値が上がり、ロケ本数、貸出価格もアップできるんだよね」「げ、もう今年度はお金ないよ」。そこへ現れた「地方創生拠点整備交付金」、次年度の事業に向け当然申請をすることにした。そして「小山フィルムファクトリー」が大きく羽ばたくことを一人妄想している。

映像制作会社だけのためだけでなく、アマの学生らがここ小山に滞在して映像を創り出すことをしたい、「アーティスト インレジデンス」っていうやつだ。そのことへのサポートも町、NPO、「小山フィルムファクトリー」は担いたい。

その試みとして大阪電気通信大学と多摩美術大学の学生が夏休みに町に滞在してロケをした。その時に我が家も寝泊り先になった。

大坂電通大の作品はアクション映画専門コンペ「シネマジャンクション2016」で、アクション賞と審査員特別賞のダブル受賞を果たした。小生にもちよい役の依頼があったが、タイミングが合わず出演がかなわなかったことが後悔される。

この映画の上映も含めた「スタジオタウン フォーラム IN 小山」を「小山フィルムファクトリー」で12月10日に開催する。これが小山の地域資産を舞台とした映像文化を育むメッカ「スタジオタウン小山」の旗揚げとなる。お楽しみがいよいよ始まる。

