

# 「Well-being」の視点から エリアマネジメントを考える

札幌駅前通まちづくり株式会社からの報告



札幌駅前通まちづくり株式会社  
Sapporo Ekimae St.

# 人体改造 カブ株式会社

札幌駅前通地区をビジネスパーソンの  
皆さんが働きやすい、健康な地区へ



当事者目線の「子育てしながら  
働きやすい環境づくり」を研究する

## 「人体改造カブ株式会社」は、「エリアヘルスマネジメント」に取り組むプロジェクトです

「人体改造カブ株式会社」は2018年9月に発足し、事務局である札幌駅前通まちづくり株式会社が運営しています。札幌駅前通地区に根ざした活動をしています。

札幌駅前通地区の主役であるビジネスパーソンが働きやすいまちにするため、札幌駅前通地区全体の健康（エリアヘルス）を向上するための仕組みづくりを行なっています。「エリアヘルスマネジメント」とは、「エリアマネジメント」に健康を意味する「ヘルス」を付け加えた造語で、人体改造カブ株式会社が独自に掲げています。

「健康」の定義を広げていきながら、地区特有の健康ニーズや健康課題に応じた企画立案をしており、現在は月に1度オンライン会議をしながらコロナ禍でも行える企画を考えています。

●自らヘルスケアを行うことで自分自身を「人体を改造」すること、「カラダをグイブイ」させることから着想して命名しました。

人体改造 **カブ** 株式会社

## エリアヘルスマネジメント宣言

人体改造カブ株式会社では、札幌駅前通地区に勤めるビジネスパーソンが心身ともに健康で、働きやすい地区を目指し、以下に取り組むことを宣言します。

1

### 札幌駅前通地区の健康ニーズをリサーチ

アンケートや聞き取りから、最新の健康ニーズを把握します

2

### 健康増進・維持につながる仕組みづくり

健康ニーズをもとに企画を立てるなどして、地区全体の健康の底上げに取り組みます

3

### 地域企業と協働していく仕組みづくり

エリアヘルスマネジメントを、社会貢献や地域の発展につなげます

## これまでの活動紹介



2018/9/28 | コバル計画

人体改造カブ株式会社～カラダをブイブイ変えていくアイデア募集！～

2019/1/19 | STREET LOUNGE CoBAR (コバルドオリ全体企画に合わせて実施)

疲れをふっとばす！ーまちなか足湯プロジェクトー  
非常食でコースランチ?!～食べて高める防災意識～

2019/3/13～4/17 | コバル計画 | 毎週水曜日、全6回開催

疲れをふっとばす！ーコバルでまちなか足湯気分ー

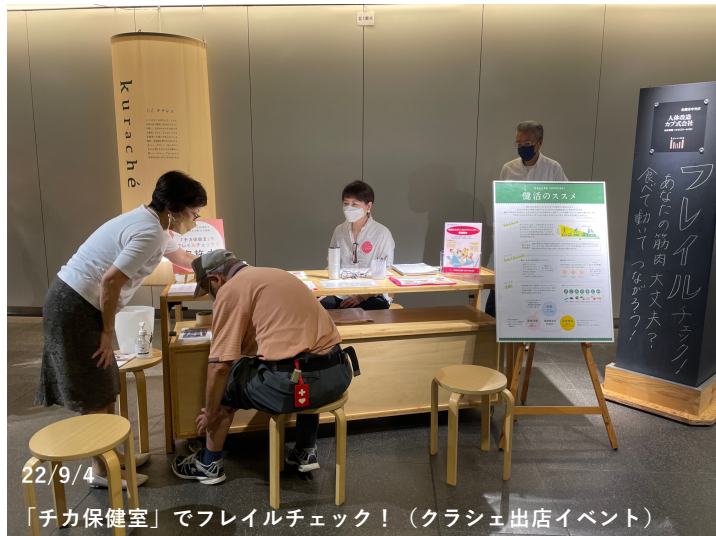
2019/9/28 | コバル計画

エリアヘルスプロジェクトvol.1～コバルで心も身体も健康に！～

- ①アンガーマネジメントー怒りの感情を上手につきあうための術ー<こころ>
- ②オフィスでできる「ながらトレーニング」<運動>
- ③クイズ! 食KING! <食生活>
- ④さつちカアプリを活用した健康づくりワークショップ<エリアヘルス>

2022/3/23～28 | 札幌駅前通地下歩行空間 (チ・カ・ホ)

聞き書き甲子園×人体改造カブ株式会社「聞き書きパネル展」



2022/9/4 | クラシェ「カラダのミカタ」特別企画

「チカ保健室」でフレイルチェック!

人体改造カブ株式会社

※コロナ禍で中止になりましたが、「人体改造カブ株式会社」と「さつちカ」アプリのコラボ企画による「まちなカラジオ体操@チ・カ・ホ」健康づくりイベントも実施予定でした。

## 「聞き書き」に取り組んでいます



聞き書きの様子



完成した本



聞き書きパネル展（2022.3.23～28）

札幌駅前通地区にゆかりのある方を語り手として生い立ちをお話いただき、「聞き書き」という手法によって1冊の本にまとめる活動を行なっております。以下の2つの観点に沿って取り組んでいます。

### ① 健康づくりの観点

語り手の人生をかたちにし、読んで共感する人や関心を抱く人による心の繋がりを生み、語り手や聞き手、さらには読み手の心の健康の向上につなげます。

### ② まちづくりの観点

札幌駅前通地区にお住まいだった方や、商売をされている方などのお話を、まちの歴史として残します。

「マリヤ手芸店は今日も御縁を紡ぎます」（語り手：松村智恵子さん、2021年3月発行）

「タキモトは代々続きます」（語り手：滝本繁さん、2022年3月発行）



## 人体改造カブ株式会社メンバー



### シャチヨウ（社長） | 照井レナ（看護師・保健師・衛生管理者）

四半世紀前、町の保健師として秋田から北海道に渡る。コンセプトは、"ピアノもひくが、リヤカーもひく"。マルチな保健師を体現するように後志で7年間活動。保健師歴は13年。精神科デイケアおよび急性期病棟、訪問看護ステーション、看護大学の教員（札幌市立大学・助教、旭川医科大学・教授）も経験。現在、小樽商科大学大学院現代商学専攻博士後期課程で研究中。看護師・保健師・養護教諭一種・社会福祉士・衛生管理者・介護支援専門員・受胎調節実地指導員・キャリアコンサルタント・アンガーマネジメントファシリテーターの資格を保有。向かうは、究極のジェネラリスト？

▶ リサーチの分析、健康課題の設定、専門的観点から企画のアドバイス

---

### 人体改造カブ株式会社 シャイン（社員）

札幌駅前通地区に勤めるビジネスパーソン / 看護師 / 管理栄養士 などが在籍するボランティアメンバーです。

### 札幌駅前通まちづくり株式会社（事務局）

札幌駅前通まちづくり株式会社は、近隣で働くビジネスパーソンや都心を訪れる方々と連携しながら、札幌駅前通地区を魅力ある都心の「顔」として育てるため、継続的かつ恒常的に賑わいある地域づくりを進めています。また、「テラス計画」を活用したコミュニティづくり、街並み形成の促進、そしてそれらを話し合う場づくりなど、防災による安心・安全なまちを目指しながら幅広く「まちづくり」に関わっています。

1

### エリア、ビジネスパーソンに対して

聞き書き本の制作や、チカホでのイベント開催など、様々なアプローチを通じて、エリア特有の健康ニーズを把握し、健康課題の解決や健康づくりに取り組むことで、ビジネスパーソンが心身ともに健康で働きやすい地区づくり（＝幸福度の向上）につながっていると考えています。

2

### 一緒に活動するシャイン（メンバー）に対して

安心して参加できる社会参加の場をつくり、参加することによって自身も健康になれる（＝幸福度が向上する）活動を目指しています。



「まちのこそだて研究所gurumi」は、働きながらどう子育てしていくのかを研究します。

札幌の都心部であるこのまちには、多くのオフィスワーカーが働いております。

もしかしたら、このまちは「北海道で1番、働くお父さん・お母さんが多い」エリアとも言えるかもしれません。

様々な職種、様々な時間帯、様々な家族体系で、働くおとなたちがいて、

子育てをしながら働くお母さんも増えています。

この社会の多様化は子育ての多様化と言ってもいいのではないのでしょうか。

この「まちのこそだて研究所gurumi（ぐるみ）」では、働きながらどう子育てしていくのかを研究します。

研究員は、まちで働く幼い子を持つ、お母さん、お父さん、子どもに関わる全ての人です。

gurumiでの研究内容は、多角的な学びや、「ちょっと聞いて欲しい・ちょっと聞きたい」「それ、わかる」という共感な

ど、子育てに関係するあらゆる「もの・こと」です。



## まちの子育て研究所gurumiの研究員



ほぼ同時期に子育てをスタートし、子育てや仕事の悩みを共有できる3人のネットワークが、「まちの子育て研究所gurumi」がスタートするきっかけに。

研究員は、まちで働く幼い子を持つ、お母さん、お父さん、子どもに関わる全ての人です。

## これまでの活動紹介



WebやSNSで子育ての専門家や働きながら子育てする方々へのインタビュー記事の紹介や、地元企業へイベント参加や情報交換をするきっかけづくりを発信し、仕事と育児の両立への企業理解や応援する環境をつくる働きかけを行う。また、保護者や子どもに関わる人のコミュニティづくりを目的とし、遊びと学びの場として勉強会やイベントを実施している。

### ①WEBページやSNSでの情報発信

- ・インタビュー（大学教員・児童会館館長・男女共同参画センター職員・ワーカー）
- ・座談会（まち×働く×子育ての現在、そして未来）
- ・リレーコラム掲載

### ②オンラインサロンの実施

- ・政治学者 吉田徹さんと、子育てにまつわるいま話したいこと
- ・おうち時間でつくったものみんなで見せっこ！つくりあっこ！withぶつとびアート など

### ③遊びと学びの場としての勉強会・ワークショップの実施

- ・食べるからはじめる料理教室
- ・勉強会「子どもと世界を学ぶ・遊ぶ・知る」
- ・マユンさんと遊ぼう～親子で楽しむアイヌ語と文化～ など

### ④アンケート

- ・小1の壁
- ・働きながら子育てする時に感じること





## リレーコラム 仕事と子育てを考えるgurumi日記



### リレーコラム#3「親も子も幸せになるためにはどうしたらいいの？」

こんにちは。札幌駅前通まちづくり会社の今村です。現在は会社員と美術家として活動しており、子どもができて...

 まちのこそだて研究所g...  
1年前

 16 



### リレーコラム #2「母親5年目の夏」

2022年初夏コロナ禍のなか3人目の子どもを出産するとは、人生っていうのはなにが起こるのかわからない...

 まちのこそだて研究所g...  
1年前

 12 



### リレーコラム #1「壁と韓ドラとわたし」

ロッククライミングのような小1の壁へのよじ登り生活が4ヶ月を経過しました。小1の娘は、「楽しい! 給食おい...

 まちのこそだて研究所g...  
1年前

 10 

「働きながら子育てをすること」をテーマとした800字程度の記事を掲載。リレーコラムの執筆者は、駅前通地区のワーカーや札幌市内で様々な働き方をしている方々に依頼。コロナ禍での働き方や子育て中の過ごし方などの日常を共有していただき、今後コミュニティ活動の輪を広げるための礎にしている。

#### 共通の質問

- Q1.忙しい毎日、どうリフレッシュしている？
- Q2.子育て中に使ってよかった施設やサービス、教えて！
- Q3.あなたにとって「子育てしながら働きやすい職場やまち」



### 1 エリアに対して

当事業を通じて仕事と育児の両立への企業理解や応援する環境をつくることで、「子育て中のワーカーが働きやすいまち」としてエリア全体のブランディングにつながると考えています。

### 2 ワーカーに対して

様々な業態で働く方が多い都心部ですが、少子化やライフスタイルが多様となる中では、子育て中のワーカーが職場で少数であることも少なくはありません。また、降雪のある札幌での子育ては、全国誌やSNSの子育て情報にはない、ローカルな情報が必要になることもあります。gurumiは、このエリアで働く当事者が運営者となり、ローカルな視点で毎年多角的な内容の企画を考えており、働く子育て世代のワーカーの課題解決の一助になるように努めています。また、gurumiの勉強会やイベントは、コミュニティづくりとニーズ調査も兼ねて、子育て中のワーカーに寄り添った（幸福度の高い）内容を企画しています。

令和4年度「ほっかいどう未来輝く子育て大賞」を受賞



今回ご紹介した事業のリンク先



人体改造  
カブ株式会社

<https://note.com/jintaikaizou>



<https://machi-gurumi.com/>