

「ケア」を学び 100年の幸せを一緒に

ー東大看護GNRC目白台プロジェクトのご紹介ー

東京大学大学院医学系研究科 高齢者在宅長期ケア看護学分野 教授
グローバルナースングリサーチセンター (GNRC) センター長

山本 則子



1 「一億総ケアラー」の時代

皆様もよくご存じのように、日本は世界で一番の超高齢社会です。日本の高齢化の特徴は85歳以上の人口の増加が著しいことであり（内閣府、2023）、加齢とともに何らかの形で他者からのケアを必要とする機会が増えることを考えると、拡大するケアニーズへの対応のあり方の模索は日本社会の喫緊の課題の一つと言えます。従来、家族介護・ケアは家族員が担うことが伝統的に期待されてきましたが、世帯あたりの構成人員数の減少も著しく（厚生労働省、2023）、昭和の時代に一般的だった家族によるケアは大きく姿を変えています。さらに、2008年を境に日本の総人口は減少に転じており（総務省統計局、2025）、今年年間出生数が年間死亡数の半分以上という、深刻な人口減少を経験しています。すでに各地で介護保険サービスを担う人材の不足が報告されておりますが、残念ながらこの状況が簡単に改善するとは考えにくいように思われます。私たちは、これからの時代をどうやってゆけばよいのでしょうか。同様の課題は国外でも多くの国で予測されることであり、国際学会に行くと海外の研究者からしばしば、「日本はこれからどうするの？私たち参考にしたいから、興味津々で日本の対処を見ていますよ。」などと言われます。介護保険制度など現在の枠組みはすでに構造的な限界を感じさせており、既存の枠にとらわれない抜本的なソリューションが求められているように思われます。この際、そんな後ろ向きの考えではなく、人生100年時代と言われるなかで、命が尽きる日まで幸せに生きていける社会づくりを、新たに構想できないのでしょうか。

このような考えのもとで、東大大学院医学系研究科附属グローバルナースングリサーチセンター（GNRC）

では、「人生100年時代の幸福寿命の延伸」を謳って、文京区目白台に「東大GNRCオープンラボ」と「東大看護ステーション目白台」を開設し、あらたなケアのありかたを提案すべく活動を開始します（図1）。看護は、人の健康とウェルビーイングを守り支えるために、安心で安楽な日々の生活を実現するべく直接手を差し伸べて支援する専門性を持っています。この看護学という自分たちの専門性を最大活用し、これからの社会で暮らす人々に資する看護・ケア実践を、実装しながら開発していきたいと構想しています。



図1 「幸福寿命の延伸」を目指す
東大看護GNRC目白台プロジェクト

社会を見渡せば、高齢者のほかにも、慢性疾患・各種の障害など、様々な生きにくさを抱えながら長い人生を生きている方々が沢山います。長い人生の中では、誰もが生涯のどこかで、他者のケアを受けつつ生活する可能性を持っています。そもそも、生まれた時は100%の人間が他者のケアを受けてサバイバルできてきたわけで、誰もが、他者のケアを享受しているのです。であれば、私たちの誰もが、生涯のどこかで、ケアを提供する側に

人口減少・高齢化・慢性疾患
さまざまな生きにくさを抱えながら
人生100年時代を迎える

一億総ケアラー/
支え合いの時代

誰もが、自分と自分のまわりの人
たちを大事にできる社会の実現

目白台プロジェクト
≡「幸せ社会実現」

今社会に求められる「場」

- ✓ ケアについて皆で教え学び合う場
- ✓ 誰もが安心して相談参加できる場
- ✓ まちのケア専門職がお互いを支えあったり、学んだりできる場

東大看護の挑戦

地域全体のケア力を上げていきたい！楽しく、みんなで関わりながら、お互い様精神で科学的根拠のある方法を、市民と大学と一緒に考える場にしたい！

具体的には…

「東大看護ステーション目白台」「東大GNRCオープンラボ」の活用

図2 東大看護GNRC目白台プロジェクトの目指すもの

なる可能性も高いことは当然のことにも思われます。ケアを必要とする人がさらに拡大する時代には、ケアを提供する人も多くなければなりません。看護・介護・保育などの専門職だけではとても足りません。いっそ誰もが必要ときにケアを提供できる「1億総ケアラーの時代」になれば、ケア人材不足への対処となりうるのではないのでしょうか。誰もがケアし、ケアされる経験をし、支え合ってみんなで生きて行く。そういったまちづくりが「幸せ社会」と言えるかもしれません。東大看護の挑戦として、みんなでケアについて学びながら「地域全体のケア力を上げる」という課題にとりくみたいと思います（図2）。楽しくみんなで関わりながら、お互いさまの精神で、科学的根拠のある方法を市民と大学と一緒に考える場にしたいと思います。

このような構想を実装する場が「東大GNRCオープンラボ」と「東大看護ステーション目白台」です。

2 東大GNRCオープンラボ

東大医学部附属病院には2001年まで文京区目白台の地に分院があり、これは100年以上の歴史を持つ病院でした。分院が閉院になったのち、一部の土地は学生寮として活用されておりましたが、残った土地の有効活用する事業が東大で持ち上がり、三菱地所レジデンスが担当することになりました。三菱地所レジデンスの構想の一部として、私たちGNRCとの産学融合展開があり、今回の取り組みにつながっています。建設された建物はTONOWA GARDEN目白台と名付けられ、2階以上は高齢者施設として使われ、1階はクリニック、薬局、学童保育、高齢者向けジムなど複合施設が入居してい

ます（図3）。ここに「東大GNRCオープンラボ」と「東大看護ステーション目白台」も位置しています。



図3 TONOWA GARDEN目白台

「東大GNRCオープンラボ」は300平米ほどもある広々とした空間であり（図4）、誰もが気軽に集まることができる地域交流の拠点にするために三本の活動の柱を立てています（図5）。まず、先ほどご紹介した「一億総ケアラー」構想を実現するために、みんなのケアをする力を養うプログラムを提供する場にすることです。今年度は月に1度ずつ1回2時間のプログラム（座学と演習）



図4 東大GNRCオープンラボ：
引っ越し前の広々とした空間

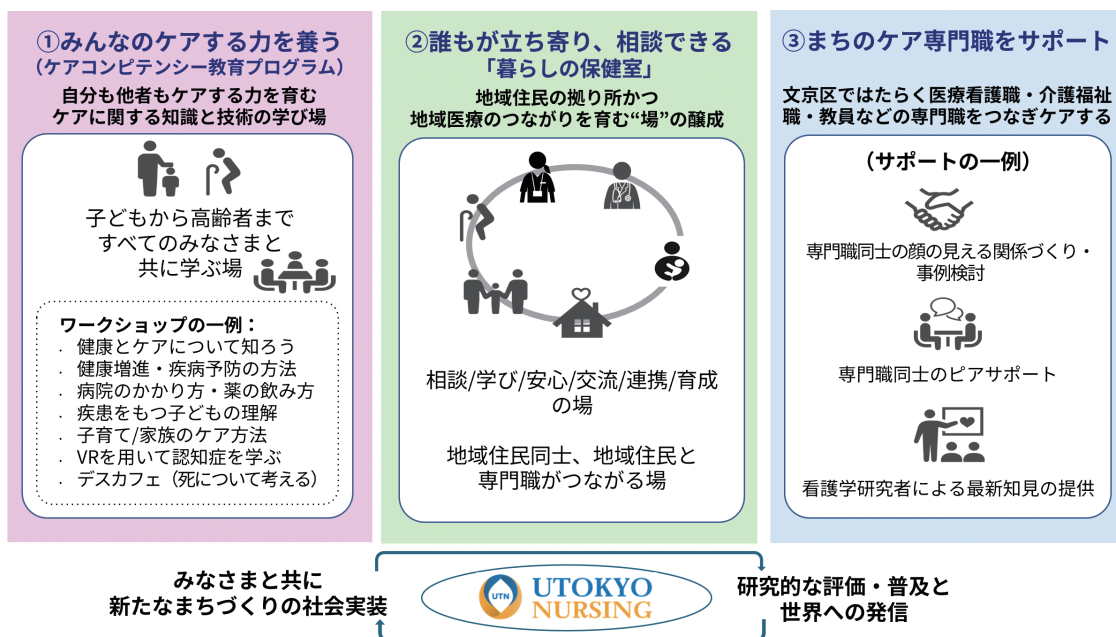


図5 東大GNRCオープンラボ：3本の柱

を6回行うことを予定しています。ケアについて皆で学ぶために、看護師の教育プログラムを参考にカリキュラムを作成しました。成人・高齢者を対象にしたプログラムから開始しますが、将来的には、子どもから高齢者まで、すべての市民の方々と共に学ぶプログラムにしたいと思います。プログラムの内容の一部を紹介しますと、健康づくりの方法、疾病予防、ライフステージごとの健康課題、病院のかかり方、薬の飲み方、さまざまな病気について、認知症について、あるいは死について考えること。一般の市民の方々にも役立つケアに関する学習内容が盛りだくさんです。

次なる柱は、誰もが立ち寄れる居場所となり、時に健康・ウェルビーイングに関する相談をできる場「暮らしの保健室」です。暮らしの保健室は全国的に展開されており、大学が運営しているところも多いようです。私たちのセールスポイントとして、東大病院に勤務している看護職の方々をお招きしてお話を伺ったりできることと、看護学の研究者が最先端の研究から情報共有ができることかと考えています。東大病院の看護部の方々とも相談を始めています。

3本目の柱は、文京区内のケアに関わる専門職が顔を合わせ、一緒に事例を検討したり勉強したりできる場にすることです。医療・介護・看護だけではなく、小中学校や高校の先生方、養護教諭の先生方など、ケアに関わっておられる方々が広く集える機会を考えています。ケアに関わるあらゆる職種が集まって顔の見える関係に

なり、連携したり、お互いにサポートしたりできるような関係性を育んで行けたらと思っています。

3 東大看護ステーション目白台

「東大GNRCオープンラボ」では、医療保険・介護保険制度によらない地域での看護活動を行います。既存の医療介護保険制度に則った看護活動も可能にするために、一般社団法人を設立し、この法人に所属する形で訪問看護事業所「東大看護ステーション目白台」を立ち上げました(図6)。医学教育に附属病院があるように、これからの時代の看護学教育には、訪問看護事業所があり、教育と実習が密接に関わることができると良いと考えています。さらに、GNRCとしてはこの事業所を活用して地域における新しい看護のカタチを構想したいとも思います。このため、敢えて「訪問看護ステーション」ではなく「看護ステーション」と命名しました。保険外サービスとして、家族全体の健康相談・対応を可能にする月ぎめのサービスも企画しています。新たな試みを蓄積しつつ、事業所を成長させていきたいと考えています。

4 目白台プロジェクトのビジョン

以上、「東大GNRCオープンスペース」と「東大看護ステーション目白台」を舞台に新たな看護の取り組みを



図6 東大看護ステーション目白台

実装しながら知見をまとめ、世界的な発信に結び付けていきたいと考えています。プロジェクトの目標は、このような取り組みを通じて地域で暮らすあらゆる世代のあらゆる状況の人々の幸福寿命延伸に貢献することです。「健康寿命」の追求はもちろん大切ですが、たとえ病気になっても、年を取ってたとえ自分で身体が動かせなくなったとしても、認知症があっても、命の尽きる日までしあわせに暮らすことを実現するのが、看護の役割と考えています。ケアについて共に学ぶことを提案しながら、幸福寿命の延伸を実現すべく、社会に貢献したいと願っています。

幸福寿命の延伸のためには、自分と他者のケアに積極的に関与できる人々が地域に多くいることが大切だと、私たちは考えています。ケアに関心と肯定的な態度を持つ。誰かをケアしたいと思ったら実際にケアのために手や身体を動かすことができる。さらにケアすることを楽しんだり、意味を感じたりすることができるということです。このような取り組みを通じて、ケアに関する人々の価値観が変わってゆくことを期待したい。そのような道筋で、しあわせ社会を実現したいと願います。

このような取り組みは、私どもだけで実現できるものではありません。ぜひ産官学連携の新しいモデルを作ってやっていきたいと思っています。文京区とは連携協定を結び、様々な形で協力をし合いながらこのプロジェクトを展開します。企業や他領域の研究者の方々とも、研究会を作って情報共有をしたり、共に集って新たなシネジーを起こすような仕掛け作りも考えています。

5 東京大学大学院医学系研究科附属 グローバルナースングリサーチセンター

最後に、東京大学大学院医学系研究科附属グローバルナースングセンター（GNRC）についての説明を付記

します。GNRCは国立大学では日本で最初に始められた、看護学に特化した研究センターです。看護学を基盤にした異分野融合型最先端の看護学研究を推進することと、看護学とその周辺領域の若手研究者に博士研究員（ポストドクトラルフェロー）として研究に集中する機会を提供することを目的にして、2017年に設立され2022年から東大の基幹事業になりました。センターは三つの部門に分かれており、「ケアイノベーション創生部門」は看護理工学系の最先端研究を、「ケアシステム創生部門」は地域・病院・施設等さまざまな場でのケアシステムの開発を、「国際共同研究部門」は海外の研究者との研究交流や学術的知見の世界発信を目的にしています。2017年から2022年は当時のセンター長真田弘美先生のご専門を中心に「ケアイノベーション創生部門」が特に歩みを進めました。私がセンター長に就任してからは、次のステップとして、地域でのイノベーションの展開を期して「東大看護GNRC目白台プロジェクト」が開始されます。ケアに関するあらゆるイノベーションを総集集して、新しい看護・ケアの在り方を提言してまいります。

GNRCでは、若手研究者育成及び東大GNRCオープンラボの活動推進を主な目的として、東大基金の一部として「GNRC基金」を設立し、随時ご寄付を受け付けております。皆様からのご協力をお待ちしております（図7）。



図7 GNRC基金へのご寄付のお願い

【引用文献】

厚生労働省（2023）. 国民生活基礎調査
総務省統計局（2025）. 人口推計（2024年10月1日現在）- 全国：年齢（各歳）、男女別人口・都道府県：年齢（5歳階級）、男女別人口 - URL: <https://www.stat.go.jp/info/kouhou/index.html>
内閣府（2023）. 高齢社会白書.