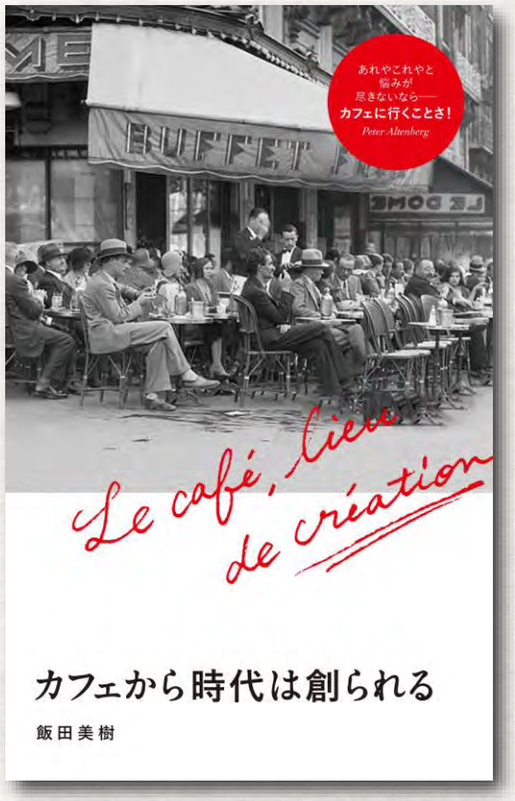
インフォーマル・パブリック・ライフ

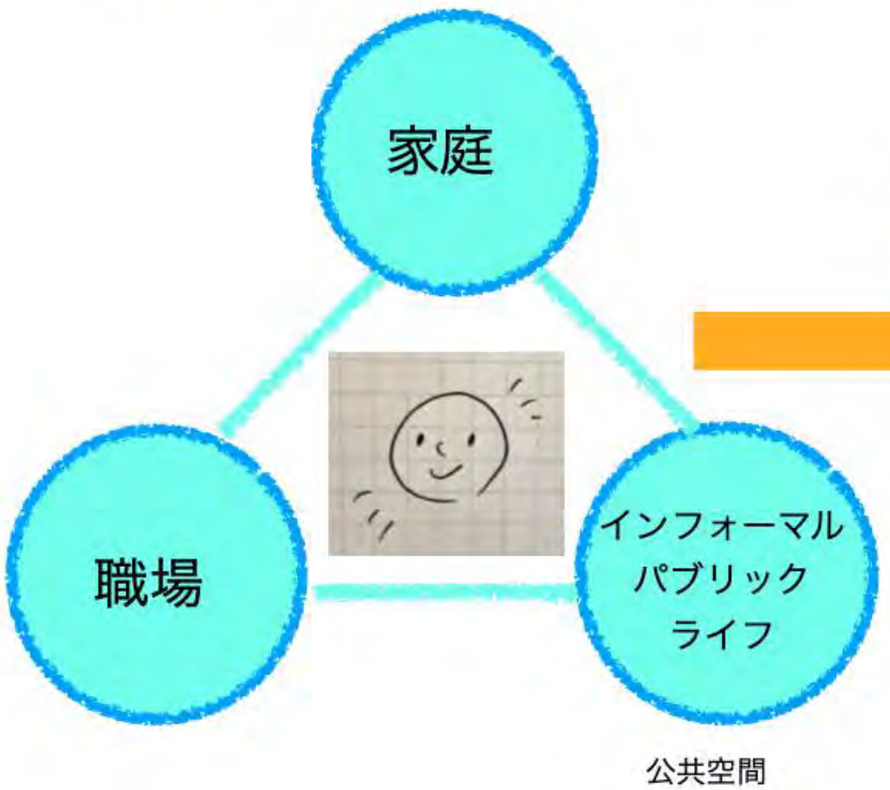
自己紹介　飯田美樹

- もっと自由に生きたい大人のためのアカデミー「リュミエール」代表
- カフェ文化、インフォーマル・パブリック・ライフの研究・発信
- 洋書&英字新聞の読解講座、フランス語講座
- 国際教養講座
- フランス語と英語の富裕層向け通訳案内士



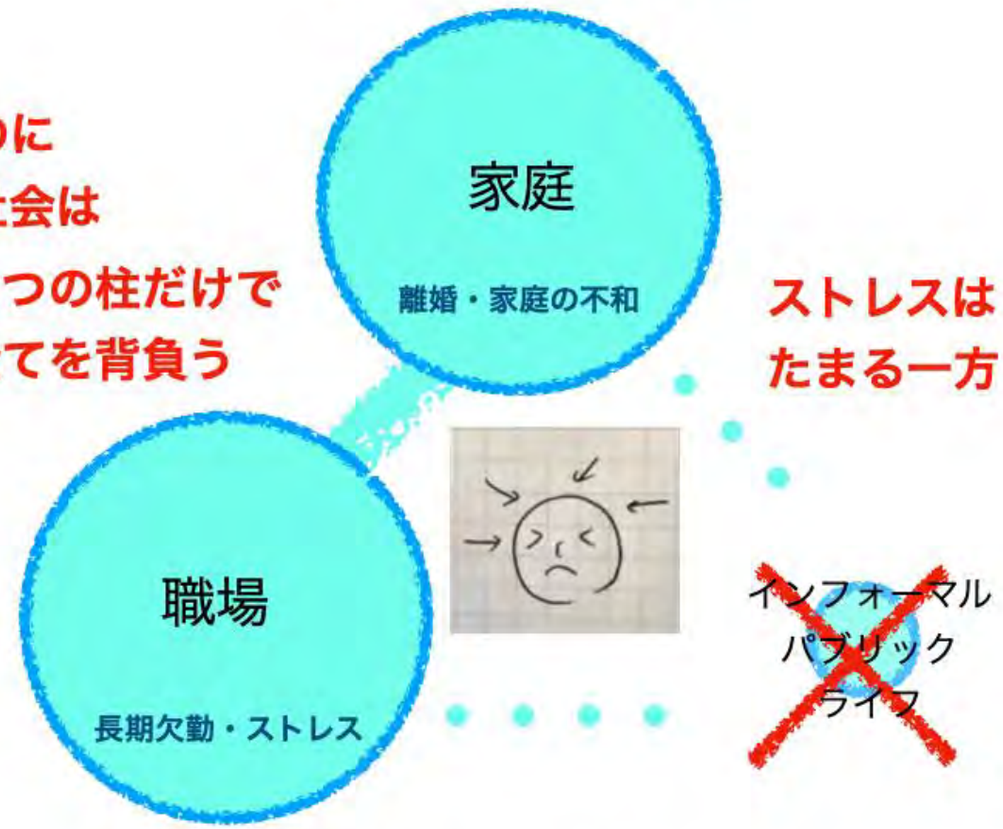
インフォーマル・パブリック・ライフ

人はもともと3つの柱で
精神的なバランスをとっていた



それなのに
アメリカ社会は
２つの柱だけで
全てを背負う

インフォーマル・パブリック・
ライフの欠如により



ストレスは
たまる一方

ヨーロッパの都市部は今でも
インフォーマル・パブリック・ライフが充実
特にサードプレイスのお手本はパリのカフェ！

サードプレイスはここ！

⭐ **インフォーマル・パブリック・ライフ**とは

→老若男女が気軽に行けて気分転換のできる場、そこで過ごす時間
（広場、公園、川岸、海辺、市場、商店街など）

⭐ **サードプレイス**とは

インフォーマル・パブリック・ライフの中核となる場
知人や友人たちと気軽に出会って話ができる、つながりが生まれる
（カフェ、パブ、ドイツのビアガーデンなど）

ヴェネチア　サン・マルコ広場

Museo Correr

インフォーマル・パブリック・ライフ

- 朝から晩までどんな時間でも人がいる
- 誰にでも開かれており、誰しもがそこでゆっくりすることが許される
- あたたかい雰囲気があり、一人で訪れても、誰かと一緒にいるような安心感がある
- そこに行くと気持ちが少し上向きになる
- そこでは人々がリラックスしてくつろぎ、幸せそうな表情をしている

そこは人の前向きで
幸せなエネルギーで
満ちている

そこでしばらく
過ごしていると
さっきまでの悩み事が
消えていく。

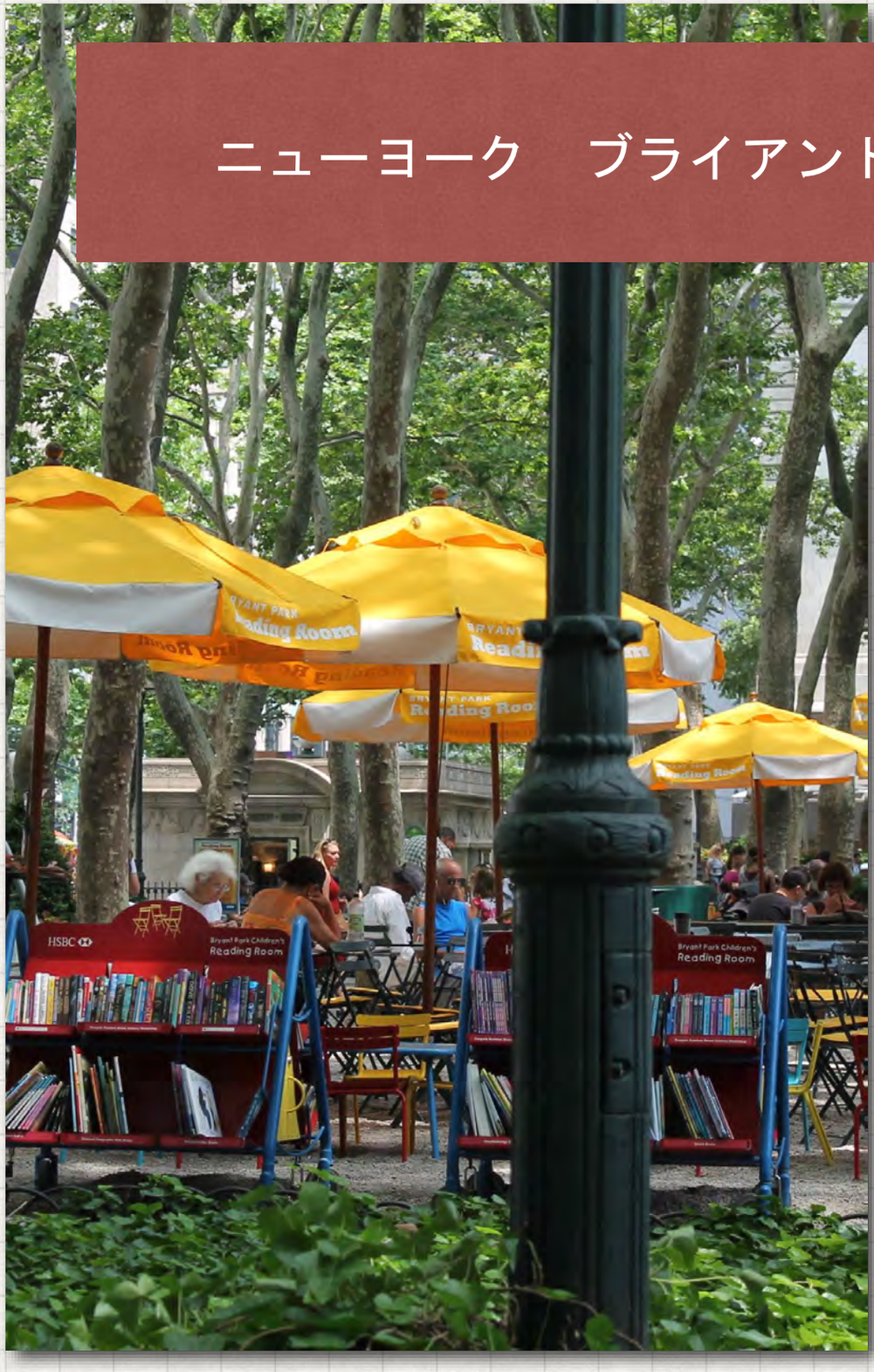
自分の知っている
狭い世界だけが
世界の全てではない。
もっと広い世界があったのだ

誰かと言葉すら交わさなくてもちょっと前向きな気分になってよし、頑張ろうと思える場

それが
インフォーマル・
パブリック・ライフ

ニューヨーク　ブライアント・パーク

ニューヨーク　ブライアントパーク



パリ・プラージュ

パリ ビュット・ショーモン

フランス　ディジョン

イタリア フィレンツェ

インフォーマル・パブリック・ライフの社会的意義

ソーシャル・
ミックスを促す

映画や雑誌など、現実
離れした空間ではなく
自分と同じ地平に
こんなに異なる人がいる
というのを肌感覚で知る

インクルーシブなイタリアの広場

「ママ、広場っていうのは0歳から99歳までが楽しめる場所だね」
息子の言葉（当時9歳）

しかし広場には
おもちゃ屋さんや
遊具はひとつもない

イタリアの広場では
年代も身分も異なる
人たちが思い思いに楽しむ

PARLASCIO
OUTLET

「リタイヤ後も男達が出かけ、集い、
充実した時を過ごせる場所と人の
ネットワークが街に存在するというのは
素晴らしい。高齢化社会になるほど、
こうした仕組みが町にあるか否かが鍵となる」

陣内秀信氏

シニアは若い人たちと接していたい
母親は独身女性と交わりたい
オシャレなカフェに行きたい

カフェ・セラピー

問題を抱えてカフェに行き、
誰かと話すと
店を出る頃には
問題が重大でなくなる

泣きそうな顔

→「行ってきます」に変わっている

- 問題が頭の中を占める割合が一時的に低下
- 世界はそれだけではないと見えてくる

一番の問題は、
問題そのものではなく
それを問題だ！と思って
頭の中で騒ぎ立てている
自分自身

マインドフルネスも有効とはいえ
絶望している時や
本当に落ち込んでいる時
一人で気分を変えるのは常人には難しい

→カフェセラピーは誰にでもできる
セミナーに参加する必要もない

ショーウィンドウを見たり、
カフェで話したり、大道芸を
見ていると、視線だけでなく
思考もそこに引っ張られ、
心すら動いていく

→問題が自分にとって大問題でなくなる

インフォーマル・
パブリック・ライフは
社会の浄化装置として
機能する

本来の自分自身になれる

第3の自分とは

厳しい社会規範や
教育によって抑圧
されずになんとか残った、
忘れかけていた本来の自分

とはいえ、社会の中で
求められる役割がハッキリ
すればするほど、その
理想像に適応しようとして
悲壮な努力をしてしまう

仮面と自分との
境目がわからない

「にせの自己
＝他人から期待されている役割を演じ、自己の名のもとにそれを行う
代理人にすぎない」

エーリッヒ・フロム

適応できなければ
＝精神的に病む
身体に支障をきたす
エリート競争から脱落

→社会から突き放され、仕事と居場所を失う恐ろしさから彼らは適応し、疑問を抱くのをやめ、保守的な人物になる

サードプレイスが
重要なように、実は
人間にとっても第3の自分
こそが重要だとしたら？

すべてが
あべこべに
映りだす

精神的な病＝烙印
→社会システムに無理やり適応しようとして起こったアイデンティティ
・
クライシスかもしれない

（ひきこもり54万人）

「個人的な自己を捨てて自動人形となり、
周囲の何百万というほかの自動人形と
同一となった人間は、もはや孤独や
不安を感ずる必要はない。しかし、
かれの払う対価は高価である。
すなわち自己の喪失である。」

フロム

人が自分らしく
生きていくには
自分らしくいられる場所と
時間の掛け算が必要なのでは

ウィーン　ミュージアム・クオーター

GELATERIA
CAFFE' GELATERIA
RISTORANTE AL MANGIA
BRASSERIE BAR AL MANGIA

シエナ　カンポ広場

人を惹きつけて
やまない街は
インフォーマル・パブリック・ライフが
充実している