

# file 02

社会活動

あずま

## 東しのぶさん

cafe Arbaro(カフェアルバーロ)マネージャー  
ひなママネット事務局  
福島・熊本ゼロ円キャンパス事務局メンバー

### PROFILE

1976年 神奈川県生まれ。大学卒業後は東京の劇団に所属。息子と熊本に移住し玉名牧場勤務を経て、仲間とcafe Arbaroをオープン。

取材担当  
熊本大学3年  
砂岳佳菜恵

熊本での  
ポジティブ前向き人生。  
原動力は「100%、感謝！」



cafe Arbaro  
荒尾市平山1668-1  
TEL : 0968-57-8580  
E-mail : cafeArbaro@gmail.com  
Facebook : <http://facebook.com/cafeArbaro>

2014年	2013年	2012年	2011年	2008年	1998年
熊本で出会った仲間と一緒に「cafe Arbaro」をオープン。ゼロ円キャンパス事務局長を熊大生にバトンタッチ、後方支援に	ゼロ円キャンパスクルール事務局長に就任	玉名牧場で勤務開始。ゼロ円キャンパスクルールの有志受け入れ先となる	「ゼロセンター」をきっかけに息子と2人で熊本に移住。「ひなママネット」を立ち上げる	結婚・出産	大学卒業、劇団「カムミニKeyName」に所属

輝きの軌跡  
東しのぶさんの  
キャリアストーリー

—熊本へ移住したのはなぜですか。  
東 震災後、原発事故の影響で食や住の安全が揺らぎ、子どもを育てる環境について考え始めました。夫との関係も複雑を極め(苦笑)ていた時、「ゼロセンター」を知りました。ゼロセンターは、震災で避難・移住を希望する人を一時的に受け入れ、住まい探しや情報収集の拠点として運営されていた場所。すぐに熊本を訪れ、個性豊かな人々と自然に惚れ込み、熊本に住むことを決めました。

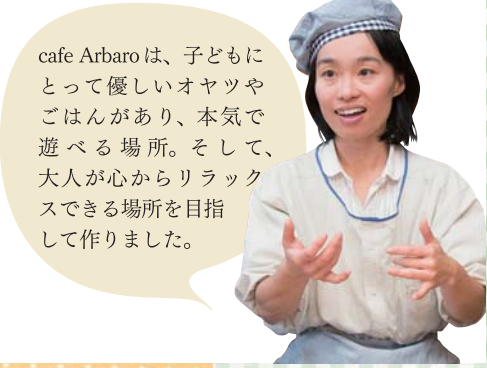
—熊本では変化がありましたか？  
東 物事が前向きに進む時の速度に驚いています。熊本で出会った人たちの影響で体に良いものを適度に食べ、健康になり、離れて暮らす夫ともいつの間にか再び仲良しに(笑)。私のエネルギーが熊本に合っていたのかもしれない。

—東さんのエネルギーとは？  
東 今は、100%感謝です。安全な食べ物やきれいな水、人との出会い、タイミングなど、何にでも感謝するようになってから毎日が楽しくなりました。以前は、自分のコンプレックスをエネルギーにしていました。それは悪いことではないし、演劇という表現する仕事には必要だったと思います。でも悲壮感ばかり抱いていてもつまらない。

自分は自分で、そのまままると受け入れて、先に進むために感謝する気持ちを持ち続けたいと思っています。

—今後の目標となる活動は？  
東 熊本に暮らす、また熊本にやってくるママたちの交流の場となる「ひなママネット」や、福島の子どもたちをゼロ円で熊本に呼ぶ保養キャンプの活動も発展させていきたいです。また、熊本の良さをマルシェ(=市場)から発信していきたいと思っています。熊本と福岡のママたちの合同マルシェや、物々交換だけのゼロ円マルシェもやってみたい。ほかにも、菊池に新しい学校を作ろうという動きや、福島と熊本の交流活動などいろいろ。やりたいことはたくさんです。

—熊本の女子学生に一言。  
東 女子学生って、好奇心のアンテナをピンピン立てるのに最高な時期。自分から動いていろんな人と出会って、たくさん刺激を受けてほしいと思います。



cafe Arbaroは、子どもにとって優しいオヤツやごはんがあり、本気で遊べる場所。そして、大人が心からリラックスできる場所を目指して作りしました。