

今日は、ベジ気分！

ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。
少し、ベジで楽しい生活をのぞいてみませんか？

第11回日本ベジタリアンアワードで、アニマルライツ賞を受賞された、詩人・活動家の深沢レナさんを、加藤裕子をご紹介します。



『あなたと考えたい〜』メンバーでのラジオ出演



図書館での絵本読み聞かせ



第11回日本ベジタリアンアワード授賞式で



今月のベジーさん

深沢レナさん ～詩人・活動家～

● 3冊の詩集を出版 ●

詩を書き始めたのは、高校生のときです。中学からバンドを始め、オリジナル曲を作るようになったのですが、詩を書くことが楽しくて、音楽に合わせるという制限を外し、言葉だけで表現してみたい、と思うようになりました。

最初のうち、詩を書くのはあくまで趣味でした。人権派の弁護士を目指し、大学は法学部に入学したのですが、決まったことを覚える法律の勉強が、私にはどうしても合わなかったんです。あるとき、聴きに行っていた文学の授業で詩を書く機会があり、私の詩を先生がすごく褒めてくれました。それが自信になり、「こっちの道の方が好きかも」と、次第に進路をシフトしていった感じです。

その後、川口晴美さんという女性の詩人に会い、師事するようになりました。日本の現代詩では難解な言葉が使われることも多いですが、川口さんの詩は女性たちの普段の語り言葉で書かれていて、とても自由です。「こういう詩もあるのか」と解き放たれたような気持ちになり、どんどん詩を書けるようになりました。これまで第一詩集『痛くないかもしれません。』（七月堂）、第二作品集『失われたものたちの国で』（書肆侃侃房）、第三詩集『海を聴く』（港の人）を出版し、翻訳や書評もしています。

● 人間と動物に向けられる暴力の共通点 ●

詩人・活動家の深沢レナさんは「子どもの頃から犬を飼っていて、動物は身近な存在でした」と言います。

「小学校の頃、狂牛病のニュースが影響したのか、牛肉が食べられなくなりました。でも、おいしいものを食べることは大好きだったので、それ以外の動物性のものはよく食べていたんです。たまたま『家畜って、かわいそうなんじゃないかな』と考えることはあっても『栄養は必要だし』などと思考停止していました」そんな深沢さんを変えたのは、大学院時代に指導教員から受けた

セクハラでした。被害を告発する過程で、声を上げたくても上げられない者がどのように抑圧され、排除されていくかを実感した深沢さんは、改めて動物をめぐる問題に目を向けるようになったそうです。

「苦しみや痛みをなかったことにされること、不均衡な力関係、仕組みとして維持される支配など、構造的な暴力のあり方は、人間か動物かに関わらず、形を変えて繰り返されていることに気づきました。『大学のハラスメントを看過しない会』を立ち上げる傍ら、動物保護団体の勉強会に参加し、ボランティアを始めました。肉食をできるだけ減らすフレキシタリアン

になった1年後、ヴィーガンになるうと決心し、以来、ずっとヴィーガンです」

深沢さんは、加害者の教員と大学を被告とする裁判を提訴、2024年に原告勝訴の判決が確定して以降、動物の問題やヴィーガンについての発信を行っています。

「自分の被害に正面から向き合う苦しい時間を経て、ようやく動物のことも書けるようになりました。畜産やアニマル・ウェルフェアについての基本的な知識だけではなく、海外のヴィーガン事情、ヴィーガンラーメン食べ歩きなどの記事も載せています」

2025年には、毛皮問題がテ

北米での
ヴィーガン
フード調査
記事⑤

20 VEGAN
DISHES
FROM
NORTH
AMERICA



日系ディアスポラの
オンライン勉強会④



部落差別についての勉強会

水平社博物館での
スタディツアー⑥

⑥カナダでのサンクチュアリ見学



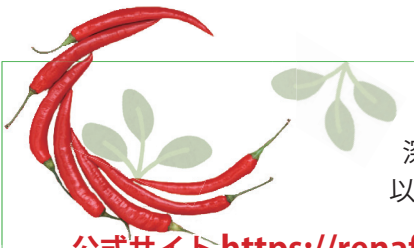
ママの台湾発の絵本『こぎつねのママ ママのこぎつね』（現代書館）の監修を担当した深沢さん。図書館等での読み聞かせを通して、子どもたちに動物の問題を身近なことでして伝えようとしています。

●動物から社会活動を考える●

「海外と違い、日本では社会活動に参加する詩人はとても少ないです」と話す深沢さん。活動で意識することの一つが**インターセクショナルリテイ（差別的交差性／複数の差別の重なりや交わりを見ること）**です。

「社会の問題に関心が高い人でも、動物については後回しにしがちと感じます。そこで、動物の問題から社会運動を考えようと、大阪釜ヶ崎の野宿者にヴィーガン弁当を配布する活動や、部落差別や在日朝鮮人についての勉強会・スタディツアーの開催など、さまざまな**社会運動と動物の問題を繋げる試み**を続けています」

2026年2月には「野宿者ネットワーク」代表・生田武志さん、フエミニズムについての著作があるライター・栗田隆子さんとの編著『**あなたと考える動物たちと社会のこと**』（現代書館）を刊行し、若い読者から「こういう本を待っていた」という感想が寄せられている



深沢レナさん
深沢レナさんの発信は以下からご覧ください。

公式サイト <https://renafukazawa.boy.jp>
https://note.com/dontoverlook_ha
(Across Beings Collective
【旧「大学のハラスメントを看過しない会」】)

監修を担当した
絵本『こぎつねのママ
ママのこぎつね』⑦

④共同編著
『あなたと考える動物たちと社会のこと』

⑤35th ANNIVERSARY EDITION
Carol J. Adams
The Sexual Politics of Meat
A Feminist-Vegan Critical Theory
『肉食の性政治学』の35周年記念版原書④

そうです。

「社会の問題に関心を持って運動に参加しても、セクハラやパワハラなどの『運動内ハラスメント』に傷つき、離れてしまう若者も少なくありません。運動を広げていくためには、ハラスメント行為をしてはいけないという、意識のアップデートが必要です。海外ではハラスメントが起きないようにグライウンド・ルールを設定することが一般的になっていますが、日本ではどのような活動のやり方がいいのだろうかと考えます」

深沢さんが翻訳に参加した『**肉食の性政治学**』（法政大学出版局叢書・ユニベルシタス／今年夏刊行予定）も、インターセクショナルリテイの観点で読むことができる一冊です。

「フェミニズムとアニマルライツ運動の関係を世に知らしめた原著は何度も版が重ねられています。日本では1990年の翻訳出版以来、新しいバージョンが反映されないままでした。今回の増補版が多くの読者に届くよう、願っています」

いまでも、これからも
いなりのある生活をお届けします。



INALIFE

■味付け油揚げ（いなり揚げ）大豆加工食品の製造・販売

松田食品工業株式会社
Matsuda
〒544-0005 大阪市生野区中川5-4-21
TEL:06-6758-5501 FAX:06-6758-6680
拠点:大阪、東京、名古屋

<協会事務局>
〒532-0011
大阪市淀川区西中島
5-7-25-505
☎06-6868-9860
<http://www.jpvs.org>



認定NPO法人日本ベジタリアン協会
加藤 裕子（顧問）
著書に『食べるアメリカ人』など。