

# めとてラボ

めとてラボは、手話を話すメンバーが主体となり、異なる身体性や感覚世界をもつ人々とともに、ひとりひとりの感覚や言語を起点とした創造や発見を持ち寄り、深める、自然な文化の探索と出会いのラボラトリーです。

2022年からはじまり、活動を通して、「め」と「て」の自然な文化を見つけ、出会いの実験や場を耕しながら、さまざまなプロジェクトを実施しました。このパンフレットでは、めとてラボが活動の中で大事にしている視点と、実施している各プロジェクトを紹介します。

めとてラボ  
公式HP  
HP … <https://metotelab.com/>  
メールアドレス … [ooo.institute@gmail.com](mailto:ooo.institute@gmail.com)  
拠点 … 5005 (ごーまるまるごー)  
〒110-0001 東京都台東区谷中3丁目24-1 野口ビル1A

※「めとてラボ」は、東京アートポイント計画の一環として実施しています。  
主催 | 東京都、公益財団法人東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京、一般社団法人 ooo



## CONCEPT

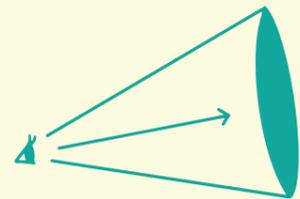
わたしを起点に、新たな関わりの回路と表現を生み出す  
異なる身体や感覚、思考を持つ人と人、人と表現が出会う場を作る

めとてラボが大切にしているのは、「わたし」を起点にはじめてみる。文化や言語の異なりを認め合いながら、「わたし」を起点に、それぞれがふとした疑問や想像をかたちにし、つくりながら考えたり、記録やかたちを集め、耕していくための方法を考えています。

### 出会いの実験

つたえあうための方法を探したり、イメージーションを活用した遊びや映像制作など、感覚や身体を通して出会うための様々な方法を開発しています。

コミュニケーション



芸術文化



生活文化



## めとてで育まれる自然な文化

手話やろう者の身体感覚から育まれる芸術表現や日々の生活の中から育まれていく生活文化をあつめ、ひらいていくための場づくりを行っています。

## 文化



### 拠点紹介

## 公共の中にホームをつくる

「め」と「て」から育まれる自然な文化を育むための「ホーム」となる場所をつくりたいという思いから、デフスペースや場所の研究を重ね、2023年度に西日暮里に手話と出会いの文化センター「5005」をつくりました。

## めとてオープンデー



毎月1回各プロジェクトやワークショップ、素朴な疑問についてを考えた話オープンデーを開催しています。

## 5005の設計

デフスペースリサーチチームを中心にワークショップを行いながら、5005の空間をつくっていきました。照明を動かすことができ、仕切りはカーテンになっています。また、机や椅子、看板など全てのかたちにデフスペースのアイデアを反映させています。



めとてラボが実施している4つのプロジェクトと、主に2025年度の取り組みを紹介します。

## アーカイブプロジェクト

「手話から生まれる自然な生活文化の保存」をテーマに、手話やろう者の生活文化の新たなアーカイブ手法とその活用についてリサーチを重ねています。



2022年から続けている「ホームビデオ鑑賞会」は、ろう者の家庭で撮影されたホームビデオを、そのホームビデオに映っているご本人にゲストとしてお越しいただき、参加者と一緒に鑑賞するというものです。生活の中のさまざまな場面に、手話での対話があります。生活文化の様子を集めるとともに、鑑賞を通して対話の場をつくっています。

### 記憶を集める



## イマジナリー

一人ひとりの頭の中にあるイメージを視覚言語で耕していく人々を「イマジネーター(想像する人)」と名付け、その想像をあらわしていく表現方法や遊びをつくり広げていく活動です。視覚言語による新たな表現の可能性を深める展示会や、遊びながら自分の表現の引き出しを増やせるコミュニケーションキットの開発を行っています。

### 想像を広げる

### 展示会「イマジナリー！」開催

2025年度は「イマジナリー！」を開催。頭の中に広がるイメージや想像を、手や身体の動きなどの視覚言語を通して表現し合う体験型の展示を行いました。



また、ゲストを招いたCLワークショップの開催や、オープンデーでのイマジナリーワークショップの実施など、発見や学びを深めるプログラムを多数開催しました。



## デフスペースリサーチ

手話という言語からなる身体感覚をもとに、ろう者が過ごしやすい環境として設計された空間である「DeafSpace(デフスペース)」について、ゲストと共に文化やコミュニティ、環境設計の視点から学んでいくリサーチを行っています。

2024年度は、「家」をテーマにデフスペースを探るべく3つの家にインタビューに行き、その成果を展示会で伝えました。2025年度は、展示会でのトークでみつけた「気配」というキーワードをもとに日本のデフスペースのご自宅取材。和式の建築様式とデフスペースをどう工夫して設計したのかインタビューしました。



これまでのリサーチのより詳しい内容は、冊子「DeafSpace-ろう者の身体感覚から考える空間-」にて紹介しています。※



▲展示会「DeafSpace Design ろう者の身体×家」の様子。それぞれの家の空間的な工夫を写真や映像で紹介。

### からだからつくる



## つなぐラボ

感覚の異なる他者との出会い方やつたえあいの工夫について考えていくラボラトリー。目の前の誰かの頭のなかをのぞいて見ることができないように、つたえあうことには、常に「わからなさ」が横たわっています。視覚と聴覚、感覚が異なる言語の間で、コミュニケーションの在り方やその環境設計を探求しています。

### 出合い方を発明する

2025年度は、市民参加型のまちなかアートプロジェクト「アートアクセスあだち音まち千住の縁(通称:音まち)」のプログラム、野村誠 千住じゃれ音楽祭「キタ!千住の1010人」に、企画協力として参加しました。音楽劇「うさぎとカメ」をからだや手話を使った視覚的な表現で楽しめるような表現に挑戦したほか、手を使った表現と組み合わせた演奏を提案。音楽を視覚的にも楽しめる形にするため、さまざまな対話を重ねました。

企画制作 | めとてラボ  
発行元 | 公益財団法人東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京  
発行日 | 2026年3月25日

※めとてラボの活動の変遷や、これまでの活動の中で制作した冊子は、文化事業の担い手のためのプラットフォーム「tarl.jp」にてご覧いただけます。  
[https://tarl.jp/about/co-organized\\_projects/metote/](https://tarl.jp/about/co-organized_projects/metote/)

