case
01

早起きが苦手さんがカフェで朝の読書会をひらいてみた

大好きなカフェで、会社の同僚に声をかけ、まずは自由参加の朝の読書会を開いてみました。フタを開けてみると、参加者は私１人…。でも、朝は早く起きることができました。その後の２か月間、月２～３回くらいの頻度で朝の読書会を開催しましたが、残念ながら会社の同僚の都合がつかず、妻が参加してくれました。

いつ？ 月２～３回くらいのペース（2 か月間）

どこで？ カフェ

だれと？ 妻

#20代　#男性　#家族２人で暮らす

早起きが苦手さん

プレゼンテーションは得意。グループで話し合いながら進めるのは苦手。仕事柄、不動産やその周辺環境のことは普段から考えているが、その先の、人々の暮らしのことは、あまり考えたことがない。

暮らしの中の“モヤモヤ”

朝がスッキリと起きれない…

毎日遅くまで仕事に没頭。自分のコミュニティといえば、会社くらい。本当は本など読みたいけれど、毎日疲れて寝てしまい、朝もなかなか起きられないな。

わたしの“やってみたい”

ワクワクして迎える朝だといいのに!

朝をいい時間にしたい同僚も多いみたい！会社の人たちも巻き込んで、朝時間を有効に過ごしたいな。

地域の関心･関わり度合い

お隣、ご近所との関わり度合い Level

1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level **2**

転勤で引越しもあり、人との関係を作ることはそれほど必要と感じていない。

case
01

“やってみたい”をやってみて

朝の読書会をすると、暮らしに目が向くようになった

朝からいいスタートが切れて、いい気分です。妻とお互いに読んでいた本の紹介もし合えて、知らない分野に触れることができました。スキマ時間を使って書籍解説の動画も見るようになりました。参加者は会社の人にこだわらなくてもよいかもしれないと思い、今回、このチャレンジで知り合った人たちにも声をかけて開催しようとしましたが、コロナでできず、残念。

私や周りの変化

夫婦そろって本を読む習慣がついて、夫婦の新しい時間ができました。転勤で広島に来て以来、私のコミュニティは職場だけでしたが、このチャレンジで新しいつながりができ、仕事以外の生活にも目を向けるようになりました。心に少しゆとりができたように感じます。最近は本を読み始めたり、英語の勉強を始めたりと少しずつ次の新しいことにチャレンジ。また、ことゼミ仲間で月１回のオンライン読書会を始めています。

手島先生より ひとこと

職場とは別の人間関係を構築することは、意外に今の社会人には難しいかもしれません。でも、“早起きが苦手さん”は、読書という仕事とは全く別のツールを使って新しいコミュニティづくりに挑戦しましたね。読書という、職場とは異なる人間関係の可能性を秘めた手段を用いることで、家族とも職場とも違う人々とのつながりの可能性を広げることができそうですね。家族や職場とは異なる第三のコミュニティを構築することは、人生を豊かにすることにつながります。

case
02

子どものモノが手放せない運動不足さんがラジオ体操と断捨離をやってみた

いつ？ ①子どもの登校前　②年末

どこで？ ①家のリビング　②家

だれと？ ①子どもたち　②家族

朝の登校前に、子どもと一緒にテレビを見ながらラジオ体操をやってみました。休日は無理せずお休みです。さらに、パソコンやスマホのデータをどうにかしたいというモヤモヤから「捨てられないのは、その先の思いやこだわりがあるから」ということを聞いて、まずは思い切って、大量の子ども服を断捨離することにしました。思い出が詰まったものを捨てるのは勇気がいったけれど、いざ始めると部屋の模様替えや子どものモノ以外の断捨離まで一気に進み、部屋も心も余裕ができました。

#30代　#女性　#家族と4人で暮らす

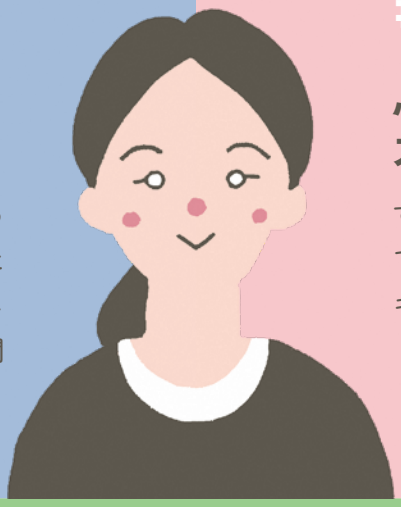
子どものモノが手放せない運動不足さん

「課題だ」と思ったら対策のアクションを起こせる行動力あり。朝・夜が限られた大切な家族の時間なのに、バタバタ。
ことゼミ２期生で前回は子育てをしながら、自分の学びの時間をどう工夫するかを考えた。

暮らしの中の“モヤモヤ”

定期的な運動時間の確保とデータ整理をしたい…

子どものピアノの練習を見たり、ゆっくり工作をしたり、もう少し子どもたちの様子に集中できる心の余裕が欲しいな。それに加えて、体を動かす時間がとれなくて運動不足…。



わたしの“やってみたい”

心も体もデータもスッキリ!

ずっと気になっているデータを整理して、運動習慣をつけて、心も体もスッキリできたらいいな。

地域の関心・関わり度合い

お隣、ご近所との関わり度合い Level

1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level 3

運営する鍼灸院のほか、犬の散歩や子どもを通じて、ご近所さんと交流がある。持ち回りで区長も担当する。

case
02

“やってみたい”をやってみて

整理整頓することは、家族の未来を想像することだった

「大切にしたいことは何？」を自分に問いかけ、振り返る時間になりました。ラジオ体操は、日常に溶けこませて続けてみると、それほど忙しくなりませんでしたし、子どもの朝の準備も早くなったような気がします。断捨離して私の心にも余裕ができたおかげで、子どものピアノの練習を見てあげる時間も増えました。

私や周りの変化

断捨離したことで、家族全体が未来に向かっていく空気感になったかも。小さな一歩から、子どもたちの「実はこんなことしたかった！」といった気持ちも聞くことができて、未来が楽しくなりました。朝のラジオ体操も習慣になって、子どもたちと続けています。

手島先生より ひとこと

断捨離は、現代社会に暮らすすべての人に問いかけられている課題かもしれません。飽食の時代、消費社会のなかで、私たちはついつい何でも買いすぎてしまいがちです。断捨離により私たちは真に必要なものを考える機会を得ます。それは、日常生活のなかで気になっていることを立ち止まってみる機会を得ることでもあります。家族で新しくラジオ体操を始めるきっかけにもなった“子どものモノが手放せない運動不足さん”の断捨離は、私たちに時に立ち止まることの必要性を教えてくれました。

case
03

協調性のなさにモヤモヤしてるさんがとにかく思いついたことを全部やってみた

友人のアドバイスや日常生活のいろんな場面から、自分にとって適度な協調性とは何かについて、「地域とのつながりを持つ」という観点からも掘り下げて考えてみました。換気口のホコリを掃除、仕事場である病児保育での保護者との会話を増やす、子育てお父さんの悩みを聞く、アプリ作成、自信を持つ、地域に目を向ける。先延ばしにしていたずっと気になっていたこと、これを機に全部やってみました。

いつ？ 11/28～1/16

どこで？ 日常生活

だれと？ ひとり

#30代　#女性　#家族と２人で暮らす

協調性のなさにモヤモヤしてるさん

パソコン関連や工具を使う作業など、一人で没頭することが好き。継続して物事に取り組むこともできる。
人と関わるのは少し苦手かも…。

暮らしの中の“モヤモヤ”

協調性がない…

地域や人とのつながり、なんてムリ。新しいコミュニティに出ていくのには、協調性ってやっぱり必要なのかな…。

わたしの“やってみたい”

どこでも順応できる!

これまでよりハードル低く、ことゼミのようなイベントに参加できるようになるといいな。

地域の関心·関わり度合い

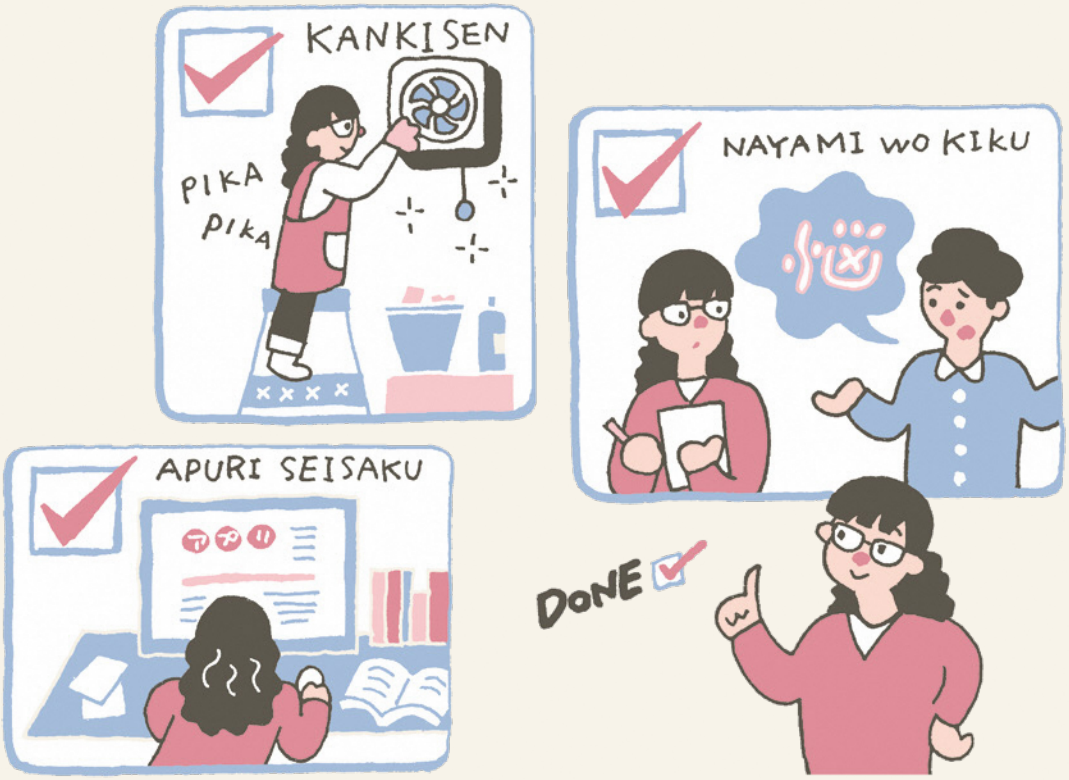
お隣、ご近所との関わり度合い Level

1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level 2

時にはあいさつすらしたくない日もあるから。

case
03



“やってみたい”をやってみて

小さく始めてみることは、人との適度な距離感を考えることだった

思いついたことはすぐにやる。もしかしたらコミュニケーションも同じかもしれません。後回しにしたり避けたりしていると難しくなる。自分にとっての協調性とは何かを掘り下げることで、幼少期のころに形成された「同調することはうまく生きること、同調性を重視する」という協調性の呪いから、少し解放されたような気がします。子育てお父さんの悩みは聞けませんでしたが、それよりも大切なことに気づくことができました。

私や周りの変化

地域のイベントってコミュニケーションが全てで、面倒くさいものと思っていたけど、演奏を聴く、買い物に行く、そんなことだけでも地域に貢献した！と言えるイベントも身近にあることを知りました。

手島先生より ひとこと

社会のなかで暮らしている私たちにとって、他者との関わりはなくすことのできないものです。時代を経るにつれて、私たちの暮らしはどんどん個人の意思や領域を護る法制度が充実し、他者との関わりがなくとも生活できるサービスが拡大してきています。そのうえで、あらためて自分と社会との関わりを「強いられる」ものではなく、「自らで選んだ」ものとして意識していくことは、これからの他者との関わり方を示唆するものであるといえるでしょう。

case
04

肌に自信を持ちたいさんが日記とスキンケアで自分に向き合ってみた

いつ？ 12/22～1/19

どこで？ 家、大学、至るところ

だれと？ ひとり、友達

負担なくできるようにと、スキマ時間を使って、携帯のメモ機能を使って日記をつけ始めました。その日に食べたものから、バスに乗り遅れたことまでこと細かく記録し、そのときに感じたこともメモしました。新しく購入した洗顔料は自分の肌に合っていたようです。家族に「今日どう見える？」と客観的なアドバイスをもらうなど、肌と向き合い続けた1か月間は、ニキビができませんでした。

#20代　#女性　#家族と4人で暮らす

肌に自信を持ちたいさん

大学4年生。大学のゼミの先生をとても尊敬している。まだまだ社会人になった自分はイメージできていない。
新しいことにときめきやすい。

暮らしの中の“モヤモヤ”

肌荒れになると外に出たくない日が続く…

同じところにニキビができる日々。
ニキビができると気持ちもふさぎがちになってしまう…。

わたしの“やってみたい”

ストレスフリーに!

もっと肌に自信がもってストレスフリーになるといいのにな。

地域の関心·関わり度合い

お隣、ご近所との関わり度合い Level

1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level **2**

親は近所の人と世間話をするが、
家の周辺で過ごさないため、自分はあいさつ程度。

case
04

“やってみたい”をやってみて

自分に向き合うと、感謝の気持ちを伝えることが増えた

日記をつけることは、自分のモチベーションの波を見つける時間になりました。私は遅刻をするとすごくテンションが下がるようです。途中日記をつけること自体が自分にとってストレスに感じてしまったので、途中からは、無理のない範囲で取り組むことにしました。

私や周りの変化

生活習慣などから肌荒れの原因を探るために始めた日記でしたが、自分を客観的に振り返ることができる時間に。メールのやりとりなど人とのつながりが毎日あることに気づき、人に感謝を伝える機会や、友達と会う予定も増えました。

手島先生より ひとこと

日記は、記載者の生活の事実を記すだけでなく、記載者の心情も記録します。昔の芸術家や為政者が残した日記は、貴重な記録として残されているので、私たちは本人の思いを疑似的に追体験できるのです。“肌に自信を持ちたいさん”が、日記をつけることで、「自分を客観的に振り返る」ことができる機会となったことは、多くの日記をつけた経験のある人はうなずくことができるでしょう。日記をつけることから、他者との関わりを考えるきっかけができるかもしれませんね。

case
05

なりたい自分を見つけたいさんがとことん自分に向き合ってみた

なりたい自分を形にする「ドリームマップ」や大谷翔平選手が高校時代使っていた「目標達成シート」を参考にしながら、なりたい自分を書き出し、自分を知る時間をつくりました。家族や友人に「私の長所や短所ってなに？」って聞いてみるのも楽しいかも。

いつ？ 12月

どこで？ 日常生活

だれと？ ひとり

#40代　#女性　#家族と3人で暮らす

なりたい自分を見つけたいさん

仕事でさまざまな相談を受けることが多く、人の話を聞くのが得意。資格の勉強・暗記、自分の意見を伝えることが苦手。
思ったことは行動に移すことができる。

暮らしの中の“モヤモヤ”

パートナーができたらいいな…

パートナーができないことで、将来が不安になることも…。

わたしの“やってみたい”

なりたい自分に!

ヨガを始めたとき、友達が増えたり、ヨガインストラクターの資格取得までできたことを思い出しました。できることからやってみようかな。

地域の関心・関わり度合い

お隣、ご近所との関わり度合い Level

1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level 4

祖父母が住んでいた時から何十年もつながりがある。
困ったときは気軽に相談できる関係。

case
05

“やってみたい”をやってみて

自分を見つめ直すことは、人との大切な関係を実感することだった

職場で「真面目すぎる」と言われていたことや、小学校時代の友人にも「悩みがあれば話してほしい」と言われたことも思い出しました。自分を表現するのが苦手で、褒められても謙遜しすぎ、素直に喜べない自分の性格にもつながっているなと気がつきました。

私や周りの変化

自分のことを見つめ直した結果、これまで関わりをあった人たちのことも思い返すことができました。人に恵まれて、いい影響を受けてこれまで生きてきたことを実感。これからも人との関わりを大切にしていきたいです。

手島先生より ひとこと

「ことゼミ」への参加が自分を見つめ直すきっかけとなった“なりたい自分を見つけたいさん”。私たちは、日常の暮らしのなかで自分を見つめ直す機会はあまりありません。でも、今までの暮らしを振り返ることで、自分がいかに他者と関わり、他者を支え、他者に支えられて生きてきたのかを再認識することができます。それだけ、私たちは社会的な存在なのです。自分自身のことを見つめ直すつもりが、実は自分にとって大切な他者の存在の気づきを得ることができた実践でしたね。

case
06

子どもと一緒に楽しく過ごせていないさんが地域のサロン活動に参加してみた

家のポストに入っていたイベントのチラシに載っていた、近所の市民センターと地域のサロンが合同で開催するクリスマスイベントに子どもたちと一緒に参加してきました。大型スクリーンでの映画鑑賞やお菓子のプレゼントに子どもたちも楽しんでいました。

いつ？ 12/24 午前中

どこで？ 市民センター

だれと？ 地域のみなさん

#30代　#女性　#家族と４人で暮らす＋猫２匹

子どもと一緒に楽しく過ごせていないさん

車の運転や外に出ることが好き。興味がわくとたくさん調べる。

暮らしの中の“モヤモヤ”

子どもとの時間を楽しく過ごせていない…

家事や仕事に追われて子どもとの時間を楽しく過ごせてないな。家事代行などを頼んで時間をつくったらいいのかな…。ご近所のことや町内のことも知らないことが多いかも…。

わたしの“やってみたい”

子どもとご近所さんと一緒に楽しく過ごしたい!

思い切って子どもと一緒に地域のイベントに参加したら、ご近所さんのことも知ることができるし、子どもと一緒にご近所さんと楽しい時間が過ごせるかも。

地域の関心·関わり度合い

お隣、ご近所との関わり度合い Level

1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level **2**

会ったら会釈する程度。町内活動も少ないので顔を合わせたり、知る機会があまりない。

case
06

“やってみたい”をやってみて

地域のイベントに参加すると、ご近所さんからのまなざしが温かかった

地域のサロンに参加するのは初めてで、参加するまでは少しエネルギーがいりましたが、地域のみなさんが「いらっしゃい〜」と気軽に招いてくれました。おじいちゃんやおばあちゃんたちのまなざしが温かかったです。

私や周りの変化

後日「この間は来てくれてありがとね〜」とサロンに参加されていた方から声をかけていただいてうれしかったです。ご近所同士の話のなかから、参加できるものを発見できると仲間も増えていいかも。次はとんどにも参加したいです。

手島先生より ひとこと

地域の住民組織が行うイベントに知り合いもいないなかで初めて参加したときに、他の参加者から声をかけてもらうのは、とてもうれしく、頼もしいものです。それは、自分がその場に受け入れられていると実感できることでもあります。その体験が心地よければ、次のイベントにも参加する動機にもなります。地域の住民組織が行うイベントは、参加者が少なく固定化しがちですが、こうした声掛けを絶やさないことが、案外重要なのかもしれないですね。

case
07

プレイヤーとして役に立ちたいさんが地域で出来ることをちょっとずつやってみた

「講座の企画」、「移動支援できます！の宣言」、「コンビニの店員さんへサロンの可能性をインタビュー」をしてみました。「講座の企画」のテーマはシニアのセカンドライフデザイン。自分も同世代のひとりの参加者としての意見を聞いてもらいました。「コンビニの店員さんへサロンの可能性をインタビュー」では、イートインスペース席は縮小していますが、1回当たりの利用時間は 30 分、中学生は 20 時まで利用できると教えてもらいました。

いつ？ ①12/11　②12/28　③1/8

どこで？ ①講座内　②会議　③コンビニ

だれと？ ①講座受講者　②会議参加者　③コンビニ店長

#50代　#男性　#家族と3人で暮らす

プレイヤーとして役に立ちたいさん

人との関わりの中で「上手」ができるが、コツコツしたことは苦手。ことゼミ１期生で、
コンビニのイートインスペースでサロンができないか可能性を探った。

暮らしの中の“モヤモヤ”

仕事の延長線上で何かできないかな…

常に何かをやっていないと気が済まない性格。地域の誰かの役に立ちたいな。

わたしの“やってみたい”

プレイヤーとして地域の役に立ちたい!

普段の仕事は誰かの相談事を聞いたり、調整したり、どちらかというとサポート役となることが多いので、プレイヤーとして動きたいな。

地域の関心·関わり度合い

お隣、ご近所との関わり度合い Level

1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level 5

これまでに町内会の規約づくり、会計監査に携わる。
小学校 PTA の副会長も１年間務めた。

case
07

“やってみたい”をやってみて

やってみたいを地域で伝えると仲間ができた

会議で「移動支援できます！の宣言」をすると、ある人が「これで、1人（私）はドライバーが確保できますね」と合いの手を入れてくれました。高齢者の送迎は、まずは声をかけやすい人からお試しで始めてみようかなと思っています。

私や周りの変化

「移動支援できます！の宣言」をしてみると、地域おこし協力隊員が「送迎を隔週でやってみましょう」と一緒になって考えてくれるようになりました。

手島先生より ひとこと

地域の活動に関わると、今まで見えてこなかった様々な地域の姿や課題が見えてきます。こうして気づいた課題の解決のために必要なことを実践しようとしても、ひとりでできることには限界があります。思い切って、「こんなことをしましょうよ!」と周りの人に声をかけることで、問題意識の共感を生んだり、好奇心を刺激したりして、協力者が広がります。こうして、ひとりが持った問題意識が社会的な活動に発展していくことも多いと思います。

case
08

夜早く寝られないさんが早起きして近所を散歩＆あいさつしてみた

早起きをして、散歩で出会った地域の人に「おはようございます！」とあいさつをしてみました。返事がなくスルーされることもありましたが、返事が返ってきたときはとてもうれしかったです。普段は見ることができない朝のきれいな風景にも出会えました。

いつ？ 起きれた日の早朝

どこで？ 近所の神社、河川敷、商店街

だれと？ ひとり

#10代　#男性　#一人暮らし

夜早く寝られないさん

大学１年生。大学入学を機に一人暮らしを始める。コロナの影響でオンライン授業も多いが、部活を通じて人と関わることができてうれしい。

暮らしの中の“モヤモヤ”

早寝できない…

「早起きは三文の徳」だというけれど、寝るのが遅くて早く起きられないな。

わたしの“やってみたい”

生活習慣を整えたい!

早く起きるようにすると自然に早く寝れるようになるし、毎朝、地域の人とあいさつし合うことで仲良くなれたら、気持ちがハッピーになれるかも。

地域の関心･関わり度合い

お隣、ご近所との関わり度合い Level

1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level 1

引っ越ししてきてあいさつもできていない。

case
08

“やってみたい”をやってみて

冬の朝に「おはようございます！」と散歩すると、温かい気持ちが広がった

知らない人に話しかけるのは緊張しました。一人暮らしを始めて、地域の人のことを全く知らないことにモヤモヤしていたので、今後は住んでいるアパートの人ともあいさつができるようになったらいいな。もしものときに助け合えるかも。

私や周りの変化

あいさつを返してくれた人は、もしかしたら自分と同じようにうれしい気持ちだったのかもしれません。

手島先生より ひとこと

「あいさつ」が人間関係の基本であることは、私たちは子どもの頃から教えられてきました。しかし、いまは防犯や近隣トラブル回避のために「あいさつ」を制限する風潮も決して少なくありません。このことの是非はともかく、「あいさつ」をしなくても自分の暮らしには特にマイナスは生じないかもしれませんが、「あいさつ」をして相手が応えてくれたときに感じる温かい気持ちによりプラスの感情が得られることを、多くの人に知ってもらいたいものです。

case
09

地域のことを よく知らないさんが スマイルウォーキング に参加してみた

地元の自治会が月１回主催する「スマイルウォーキング」に参加してみました。地図を手に、往復で約10㎞のコースを歩きました。普段歩かない道を歩いたので、地域の面白いお店の発見などもあり、いい運動になりました。参加されていた人は定年退職された男性が多く、歩きながらの雑談が楽しかったです。

いつ？ 1/7 午前中

どこで？ 近所の市民センターから神社まで

だれと？ 近所の地区の人

#30代　#男性　#家族と４人で暮らす

地域のことをよく知らないさん

ソフトウエアのエンジニア。
地元でなにかできないかと思い、自治会の活動に参加する。

暮らしの中の“モヤモヤ”

地域のことをよく知らない…

今の地域に引っ越してきて半年。まだ土地勘がなく、自分の生活圏以外のことは知らないかも…。

わたしの“やってみたい”

まちを知りたい!

まちづくりにデジタルがもっと活用されるといいのにな。地域の人との接点が増えて、地域の困りごとも知ることができるといいな。

地域の関心･関わり度合い

お隣、ご近所との関わり度合い Level

1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level 3

地元カフェや商店街のお店の人と世間話をする関係。
お隣の老夫婦とは庭越しにあいさつする。

case
09

“やってみたい”をやってみて

まち歩きをすると、地域の人とお互いのことを知り合えた

土地勘がなく、今まで自治会で話される「あそこの場所」というのがわからなかったので、今回参加して、地域のことや、地域の人を少し知ることができました。地域の人に自分のことを少し知ってもらうこともできたかな。

私や周りの変化

福祉部や副会長さん、他の地域の人たちと、地域のことをいろいろと話すことができ、なんか面白いことができそう…という話まで発展しました。

手島先生より ひとこと

地域活動において自治会や福祉委員会などの地縁組織と個人ボランティアやNPOなどの知縁組織がなかなか協働できていないことは周知の事実です。“地域のことをよく知らないさん”は、地域で活動をしたいと考え、まずは地縁組織に積極的に関わっていきました。“地域のことをよく知らないさん”の実践を見ていると、お互いが相手から学ぶ姿勢があれば、案外うまく関われるものかもしれないと思います。同じ地域を愛し、同じ地域をより良くしようと思っている点では、共通基盤がある間柄ですからね。

case
10

最近ご近所さんと話ができていないさんがミニ焼き芋パーティーをやってみた

家族、ママ友家族、グラウンドゴルフ好きの人とそのお孫さん、私の子どもの同級生たちと一緒に、ミニ焼き芋パーティーをやってみました。グラウンドゴルフ好きの人から、公園で掃除をして集めた落ち葉を分けてもらいました。

いつ？ 12/5 午後

どこで？ 自宅庭、自宅近くの公園

だれと？ 家族、ママ友家族など

#30代　#女性　#家族５人で暮らす

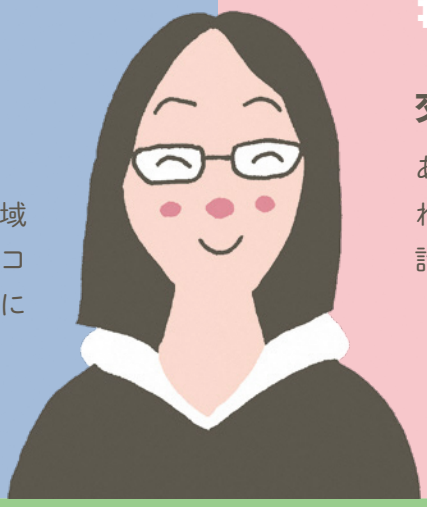
最近ご近所さんと話ができていないさん

家の前は公園。長年のママ友もいる。
こども会の役員をしたことがあり、こども会を通じて交流が出来た。

暮らしの中の“モヤモヤ”

最近、ご近所さんと話せてない…

町内清掃・神輿など行事の多い地域で、以前は交流が盛んだったのに、コロナもありご近所さんと以前のように会話できてないな…。



わたしの“やってみたい”

交流出来たらいいな!

あいさつし合えるだけでもうれしいけれど、何かのおすそ分けを通じて、お話もできたらいいな。

地域の関心・関わり度合い

お隣、ご近所との関わり度合い Level

1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level 3

同じ時期に家が建った地域のため、子育て世代同士の交流がある。ごみ置き場でのあいさつを心がけている。

case
10

“やってみたい”をやってみて

ミニ焼き芋パーティーは、「おいしい」以上の交流があった

自宅の庭が狭く、火を囲んで一緒に食べることはできませんでしたが、焼き芋をおすそ分けするときにお話ができました。これからもあいさつする習慣を続けていきたいです。またイベントを企画してみようかな。

私や周りの変化

グラウンドゴルフ好きの人とそのお孫さんが誘ってくれて、畑に生えていたコスモスを摘んだり、子どもたちが大根を抜く体験をさせてもらったりと、交流が生まれています。隣近所の人とも、前よりスムーズにやり取りができている気がします。キャンプ好きという趣味も知ることができました。

手島先生より ひとこと

分譲された住宅団地は、近い世代の家族が多くなります。それは、世代が若いうちにはいろいろな地域の行事が活発に行えると同時に、団地内の高齢化も急速に進展することを意味しています。団地内の人とはPTA活動などで一緒に活動していても、子どもが卒業し一旦関係が切れることはよくあります。焼き芋パーティーのようなイベントをきっかけに交流が再開することは、家族とは違う関わりが持続し、高齢化しても支え合う仲間をつくることとなります。

case
11

やりたいことがまとまらないさんがオンラインでお試し会を企画してみた

ことゼミ仲間がこれから育てたい企画を、試しにやってみる時間を設けてみました。当初、ことゼミ仲間が関わっている地域の集会所でやる予定でしたが、コロナのため集会所の使用が自粛になり、オンラインで行いました。それぞれの企画を持ち寄り、3つのプログラムを実施しました。

いつ？ 1/15 夜

どこで？ オンライン

だれと？ ことゼミメンバー有志と

#30代　#女性　#家族と3人で暮らす

やりたいことがまとまらないさん

現在育児休業中。子ども中心の生活を送る。仕事で得た知識を使った企画ができる。いろいろなことがちょっとずつできる。
プレゼンテーション、ワークショップ、イラスト作成、漬物づくり、整体、笑いヨガなど。

暮らしの中の“モヤモヤ”

やりたいことがまとまっていない…

できることは増えてきたけど、これからの人生でやりたいことがまとまってないな。いつまでたっても「コト」を始められていないな…。

わたしの“やってみたい”

トライする場所がほしい!

簡単にコトを始める場や機会があったらいいのにな。かしこまってやると、「自分のために集まってもらって、すみません」という気持ちになっちゃうので、ハードル低くできるといいな。少しずつやりながら、自分の強みを発見したり磨けたりできたらいいな。

地域の関心·関わり度合い

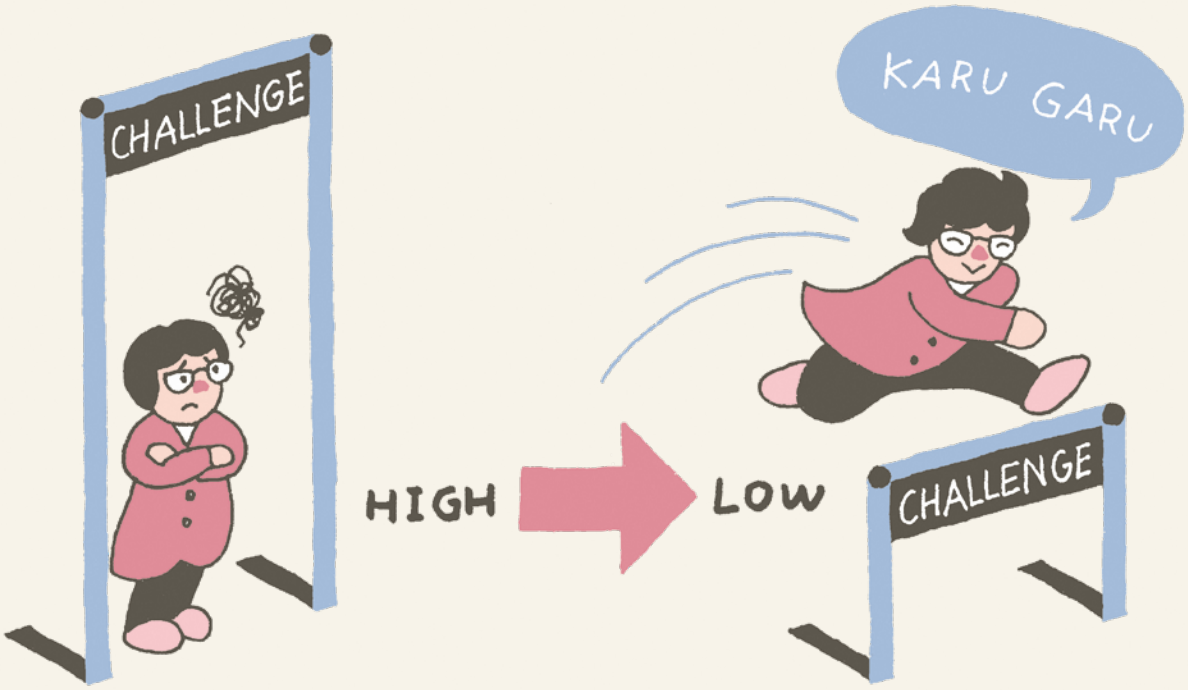
お隣、ご近所との関わり度合い Level

1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level 3

赤ちゃんを連れて、散歩中にご近所さんや同じく散歩中の人たちとあいさつする。

case
11



“やってみたい”をやってみて

お試し企画をみんなで持ち寄ると、ちょうどいい関わり度合いを知った

参加者を募るときに、言葉ではコンセプトが伝わりにくく苦労しましたが、実際開催してみると、仲間内ならではの率直な意見や、これまで気づいていなかった自分の個性についての意見を得ることができました。自分が予想していない知識や対話も得られた時間となりました。

私や周りの変化

これまで接点がなかった他のゼミ生と交流でき、第２回もやりたいという声も。

手島先生より ひとこと

自分の企画した活動が参加者に受け入れられるのか、企画者としては気になるところです。そんな企画者ならではの感覚から、地域活動の「見本市」の場をつくってみた“やりたいことがまとまらないさん”のアイデアは、とてもユニークなものです。お試しの会で、他の参加者から意見をもらって活動をブラッシュアップする素材を得たり、その活動を本格的に実施する際の参加者確保ができたり、地域活動者を支援する地域活動として、多くの可能性を持ったアイデアだと思います。

case
12

生活リズムを整えたいさんが犬好きさんたちとドッグランに遊びに行く計画を立ててみた

ラクに楽しくできないか、といろいろ考えてみましたが、考えて行動する暇もなく、毎日必須の散歩へ。犬や子どもを通じて、ますます知り合いが増えていきました。そこで知り合ったお２人と難なく連絡先を交換し、一緒にドッグランで遊ぶ計画を立てました。残念ながら、天候不良やコロナの影響で延期になりましたが、４月にドッグランへ行くことは決めています。

いつ？ １月

どこで？ ドッグラン

だれと？ 散歩やドッグランで知り合ったみなさん

#20代　#男性　#家族と３人で暮らす

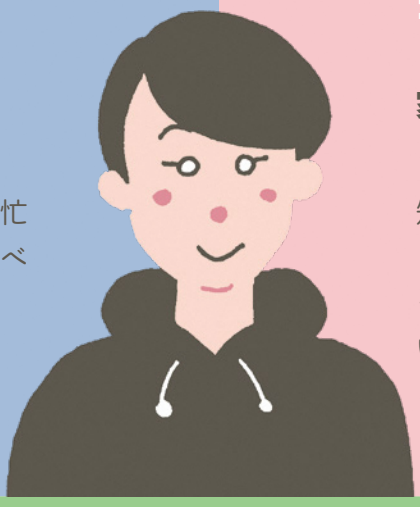
生活リズムを整えたいさん

あいさつが得意。人と会話するのは好きだが、深くつながりたいとまでは思っていない。朝起きることと寒い冬の散歩が苦手。
ことゼミ２期生で前回は、犬の散歩をしている人へのあいさつを通じて、住むまちのことを考えた。

暮らしの中の“モヤモヤ”

生活リズムが悪い…

家のこと、動物のお世話、仕事と多忙な毎日でいつも眠い。朝ごはんを食べない日もあり、体に悪いよな…。



わたしの“やってみたい”

家事も仕事も「楽」に！

知り合いに犬の散歩の代行を頼んだり、庭のドッグランづくりを手伝ってもらって、犬を遊ばせるなどできたらいいな。

地域の関心・関わり度合い

お隣、ご近所との関わり度合い Level
1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level 2

引っ越してきて、ごみのルールや持ち回りの当番など
親切に教えていただいたことから、町内での交流が続く。

case
12

“やってみたい”をやってみて

犬の散歩は、人や地域との関わりを考えることだった

近所でどんどん知り合いが増えていきました。地域の知り合いをむげにできない自分がいることに気づき、雑談することや新しい人との出会いがだんだん楽しみになっていきました。一緒にドッグランで遊ぶ計画を立てたお２人は子育てや犬にも関心があり、人生の大先輩。人生の楽しみ方をどんどん吸収していきたいです。

私や周りの変化

散歩をしていると、昔、犬を飼っていたおばあちゃんから、自分が散歩をしているのを見ると懐かしく楽しかった記憶を思い出すから、いい刺激になると言われました。

手島先生より ひとこと

毎日がとても忙しそうな“生活リズムを整えたいさん”ですが、積極的なあいさつ運動と愛犬が媒介となり多くの人間関係が積み重なっていますね。職場とはまた異なる人間関係は、自分の視野を広げ、社会への多様な関心を生み出す源泉になります。そして、それは“生活リズムを整えたいさん”にとってだけでなく、“生活リズムを整えたいさん”と関わる周りの人びとにも変化を生んでいることは見逃せない点です。コミュニケーションが乏しくなったといわれる今日、地道にあいさつや会話を続けることは大事なことですね。

case
13

学ぶことを考えたいさんが哲学の授業をやってみた

自分が今学んでいる「哲学」をテーマに、オンライン授業を開催してみました。「哲学とは何？」というところから始まり、各自が思う「現代社会をどう生きるか」をテーマに、その特徴や問題へのアプローチを考え深めていきました。授業時間は１時間ぐらいでしたが、こんなふうに人に説明する体験はほぼ初めてでした。

いつ？ 1/7 夜

どこで？ オンライン

だれと？ ことゼミを通じて知り合ったみなさん

#20代　#男性　#一人暮らし

学ぶことを考えたいさん

大学院生。哲学や心理学など本ならなんでも好きで、家の床が抜けそうなほどの本の数。考えることも好き。
単位をとるなど効率的な動きは得意。一人でどこでも行ける。

暮らしの中の“モヤモヤ”

時間がほしい…

これまでに、誰かと何かを学んだり考えたりする時間がなかったな。

わたしの“やってみたい”

暮らしの中に学びの場を!

気になった本の内容をベースにした学びの場や、「教える→教わる」の一方通行の講義だけでなく、個性が活かされるような学びの場をつくりたいな。

地域の関心·関わり度合い

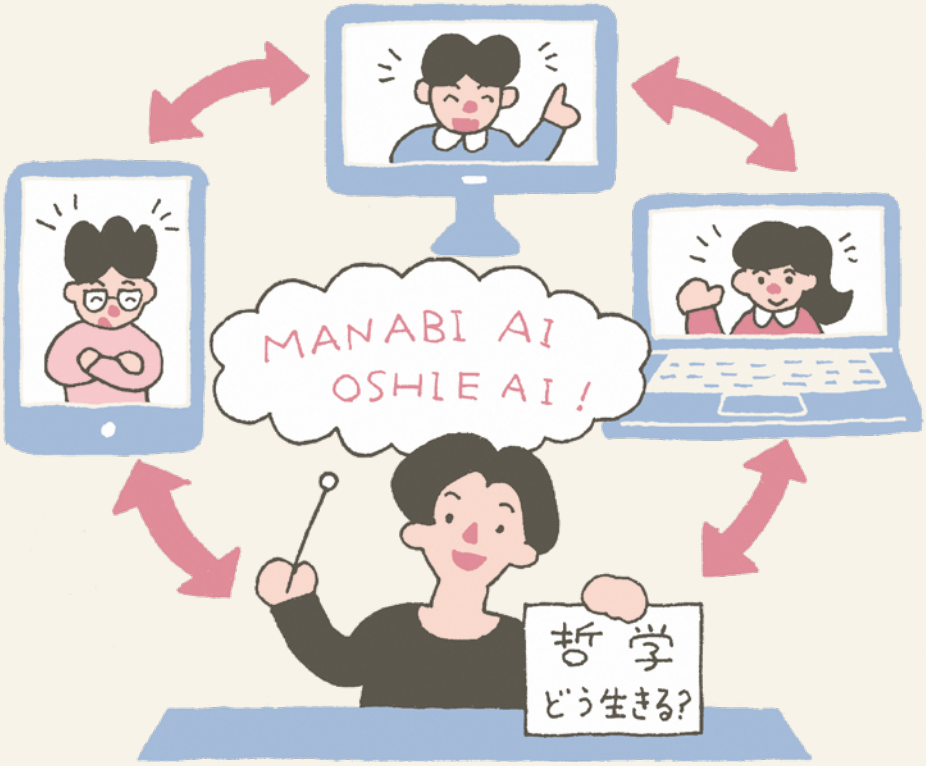
お隣、ご近所との関わり度合い Level

1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level 1

引っ越してきてから、近所との関わりは全くない。

case
13



“やってみたい”をやってみて

みんなで話すと、自然と学びが生まれた

人によって求める学びが違うので、学びの場を日常の中に作り出すのは難しく、でも、やりがいも感じました。授業よりもその後のフィードバックの方が、話が弾みました。今回学びの場を開催してみて、とりあえず暮らしの中で誰かと集まる場があれば、何かしらの学びが自然と生まれるのかもしれないと気づけました。

私や周りの変化

自分の周りにどんな影響があったか、まだ分かりませんが、誰かと”ちょっと”話をしてみるのが重要なのではないかなと気づきました。

手島先生より ひとこと

知らないうちに私たちは、誰かがプログラムしたものを受動的にこなす生活に慣らされているのかもしれません。主体的に生きようと思えば、社会のいろいろなことを学ぶことの積み重ねが必要であり、“学ぶことを考えたいさん”の学びの日常化の提案は説得力があります。また、人に何かを教えることは、教える側の人が結局一番学ぶことができるということはよく知られたことです。時には、自分の関心のあることを誰かに教えることがあれば、より深く学ぶことができますね。

case
14

お向かいさんが気になるさんが年賀状を書いてみた

手紙に、「あけましておめでとうございます」という年始のごあいさつと、自分の連絡先を添えて、前から気になっていたお向かいさんのお宅のポストにそっと投函しました。3日後、知らない番号から電話がかかってきて、出てみるとそのお向かいさんからでした。「心配ありがとうございます」とお礼の言葉がありました。

いつ？ お正月

どこで？ 気になるお向かいさんのポスト

だれと？ ひとり

#50代　#女性　#家族と２人で暮らす

お向かいさんが気になるさん

何かを応援したい人の応援をすることが好き。人見知り。思い立ったらすぐに行動できる。
仕事の時間が長く、一日の中でオンとオフを切り分けたい。福祉関係の仕事に携わる。

暮らしの中の“モヤモヤ”

お向かいさんが気になる…

ご高齢で、1人で暮らしているみたい。ご近所付き合いはあるのかな、誰かサポートしてくれる人はいるのかな。気になってはいるけど、どうやってつながったらいいかな…。

わたしの“やってみたい”

私が気にしていることを知ってもらいたい!

向かいの家の私が気にかけていることを知ってもらって、ちょっとしたことでもお手伝いできたらいいな。

地域の関心·関わり度合い

お隣、ご近所との関わり度合い Level

1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level **2**

夫の実家に住む。家としての近所付き合いはありそうだが、自分は時間が合わず、顔を合わせることも難しい。

case
14

“やってみたい”をやってみて

1通の手紙を送ると、人の関わりが受け継がれていることに気づけた

お向かいさんとの電話で、「自分が病気をしたときに、あなたのお義父さんがよく声をかけてくれたんだよ」という話をお聞きしました。お向かいさんとつながってないように思っていたけれど、実は以前からつながっていたことも分かりました。これからも「何かあった時に頼りになる」存在でいられたらいいなと思っています。

私や周りの変化

あえて福祉関係の仕事をしていることをお向かいさんに明かさずに、これからも接していけたらと思っています。仕事上の立場ではなく、一住民として地域で支援していくことの難しさも感じました。

手島先生より ひとこと

近所に気になる人がいても、生活の時間が合わないとなかなか直接コミュニケーションの機会はできないものです。そんな時に、「手紙」を届けるのは、古典的ですが有効な手段のひとつですね。何だか、若いころのように、好きな人のゲタ箱にそっと手紙を入れる経験のようです。そんな思いのこもったメッセージは、対面に次いで気持ちが伝わる方法だと思います。手紙を受け取った人は、書き主の思いを繰り返し見返しかみしめることができるのでしょうね。

case
15

インプットの時間がつくりたいさんが雑談会をやってみた

「インプット雑談会」をしてみました。それぞれの誕生日事情の話、涙もろくなった話、ことゼミのこと、パブリックコメントのこと、投票率のことなど、とにかく雑談をしました。思いのほか盛り上がってしまい、30分の予定が1時間になるほどでした。

いつ？ 1/15夜

どこで？ オンライン

だれと？ ことゼミ仲間や職場のメンバーと

#40代　#女性　#家族と4人で暮らす

インプットの時間がつくりたいさん

仕事の段取りや人の話を聞くのが得意でよく相談を受ける。
一方、職場で自分の話を聞いてくれる相手があまりいない。ラジオが好き。聞きながらよく寝落ちしている。

暮らしの中の“モヤモヤ”

インプットの時間をつくりたい…

職場と家の往復の毎日…。インプットの時間がなかなかとれていないなあ。職場の人ともっと雑談したらよいのかも。

わたしの“やってみたい”

ワクワクを語りたい!

いつも会っている人たちの知らない一面を知ることができたら、自分もワクワクできるかも。

地域の関心·関わり度合い

お隣、ご近所との関わり度合い Level

1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level **2**

朝早く出勤、夜遅く帰宅する日々。ご近所さんとあいさつはするが、それ以上の関わりが育まれる機会がない。

case
15

“やってみたい”をやってみて

雑談すると、恐れずに人に踏み込むことができた

雑談の力は、とにかく計り知れなかったです。しっかりインプットの時間になっていました。改めて「場」の大切さや枠組みがあることによる広がりを実感しました。パーソナルな部分に触れることをあまり恐れずに、こういう場を不定期でもいいから、意識的につくろうと思います。オンラインだとハードルが低く続けられそうです。

私や周りの変化

後日一緒に参加していた職場のメンバーが仕事終わりに雑談をしにきてくれました。

手島先生より ひとこと

コロナ禍以前に対面で会議や研修会を行っていた時によく耳にしたのが、「会議よりも、その後の飲み会が一番参考になる。」という声でした。明確化されたねらいと効率的なプログラムで構成された「会議」と異なり、「雑談」という非効率で目標の不明確なオープンコミュニケーションが、普段の仕事では得られない多様な気づきと柔軟な発想を生むことがあります。そんなインプットの機会が、効率重視の忙しい社会のなかで案外重要なのかもしれませんね。

case
16

地域の同世代とつながりたいさんがいろんな場所に行ってみた

いつ？ ①12月～1月の週末　②1/15
③開催中止

どこで？ ①公園　②子育て広場　③子ども食堂

だれと？ ①息子　②妻と息子　③開催中止

子育て中のお父さんがいそうな3つの場所に顔を出してみました。休日・祝日の9時・12時・15時の時間に公園に行ってみました。どの時間帯もお父さんが3～4人いましたが、子どもとボール遊びに夢中のお父さん、夫婦で来ているお父さん、お母さん同士のグループはあるけど、お父さん同士のグループがなく、話しかけることはできませんでした。「子育て広場」では子ども同士が仲良くなったことがきっかけで、常連のお父さんと少し話ができました。月1回開催の「子ども食堂」は残念ながらコロナ禍のため、中止になりました。

#30代　#男性　#家族3人で暮らす

地域の同世代とつながりたいさん

子どもが生まれて、子ども中心の毎日。
寝かしつけや家事をしていると、自分の自由時間は深夜になる。走る時間がほしい。

暮らしの中の“モヤモヤ”

地域のなかでの同世代のつながりを増やしたいな…

同世代のお父さんはどんな子育てをしているんだろう…。子育て世代向けのイベントに参加するのは少しハードルが高いかも…。子育ての時間が増えて、妻と話をする時間が減ったので少し心配。

わたしの“やってみたい”

子育ての話を共有したい!

子育ての話をきっかけに、地域で助け合える関係づくりができるといいな。

地域の関心・関わり度合い

お隣、ご近所との関わり度合い Level
1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level 3

お隣さんとはお互いの子どものことを話す。
アパートの住民とは自分からあいさつするようにしている。

case
16

“やってみたい”をやってみて

近所の同世代のつながりづくりを考えると、妻が笑顔になった

妻が少しでも１人の時間が作れたらと思い、普段からよく子どもと２人で公園で散歩していますが、地域の子育てサロンなどは平日開催が多く、休日開催があまりありません。休日開催している場所が増えれば、同じように感じている子育て中の人たちにも心のゆとりができたり、また平日に働いているお父さん同士のつながりが地域で生まれるかもしれません。

手島先生より ひとこと

介護者の会に男性がなかなか参加しないことを気にする介護支援専門員の声がよく聞かれます。性別で一概には言えないかもしれませんが、確かに男性はあまり同じ境遇にいる人同士が分かち合うことは、女性ほどは多くはないかもしれません。同世代の男性同士だからこそ、子育ての楽しみや苦労を分かち合えそうですね。そんなお父さんが休日に分かち合えるコミュニティをたくさんつくることができたら、お父さんの子育ても楽しくなることでしょう。

私や周りの変化

妻が笑顔になりました。妻自身も自分の時間をもう少し多く作っていいんだという気持ちの切り替えができるようになりました。

case
17

お金の管理が苦手さんが節約お買い物マップをつくってみた

毎週末のお買い物時間に、廿日市市内のスーパーをめぐり、父と食材の買い物をしながら、節約お買い物マップをつくってみました。各店舗の「値段」、「品揃え」、「特徴」をまとめ、エリアごとに「お買い物マップメモ」で周辺情報や所感も加えました。

いつ？ 週末

どこで？ 廿日市市内のスーパー

だれと？ 父

#20代　#女性　#家族と２人で暮らす

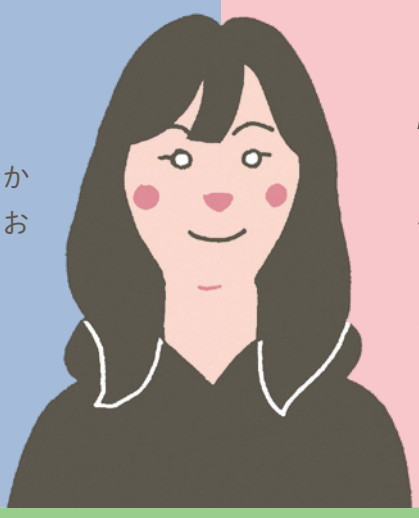
お金の管理が苦手さん

人間観察は好きだけど、実は人見知り。
デザインや企画など、ゼロからつくることが好きだけど、数字やお金の管理は苦手。

暮らしの中の“モヤモヤ”

お金の管理が苦手…

漠然と貯金しようと思ってもなかなか続かないなあ。賢くお金を使えるとお金もたまるかも。



わたしの“やってみたい”

馴染みの店ができるといいな!

同僚や近所のおばちゃんなど、近くに住む人に安くておすすめなスーパーや日頃の節約術も聞いて、節約しながら上手にお買い物ができるといいな。

地域の関心·関わり度合い

お隣、ご近所との関わり度合い Level

1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level 4

お互いのことを理解し、程よい距離感で付き合う。
小さい頃から成長を見守ってくれる親戚のような関係。

case
17

“やってみたい”をやってみて

節約お買い物マップづくりは、親子で暮らしを考えることだった

スーパー６店舗の特徴をまとめました。駅周辺や市内中心部にはスーパーが多く品揃えも十分でしたし、中心部や駅からは少し離れる宮内エリアがスーパー激戦区だったことが意外でした。次は大きなスーパーや全国チェーン店だけでなく、地元密着型のお店や商店街のお店の人と顔なじみになって、地域のキーマンを見つけたいなと思います。

私や周りの変化

普段から父とはよく会話をしますが、「買い物」という切り口で暮らしについて話すことで、将来どんな家庭を持ちたいなど少し深い話ができました。

手島先生より ひとこと

生活費の節約のために、近隣のスーパーの情報をまとめてマップにしてみるという地域密着の活動でしたね。こうしたマップづくりは、地域の要支援者マップやひとり暮らし高齢者マップなど住民の地域福祉活動ではよく用いられる方法です。地域のニーズや様子をわかりやすくする活動として、生活情報にも役立つことがわかります。そして、このマップづくりを親子で行ったことで、家族の日常や将来まで考えるきっかけになったことも意義深いものでした。

case
18

福祉施設のことを知りたいさんが施設で働く人に話を聞いてみた

いつ？ ①12/5　②12/11　③12/28

どこで？ ①ランチをしながら　②児童館
③就労継続生活支援 B 型の喫茶店

だれと？ 各施設で働く人たち

母子生活支援施設で働く友人、児童館で働く知り合いの人、知り合いに紹介された障害者施設の職員さんから、福祉施設のことを聞いてみました。

※各施設の説明
「母子生活支援施設」…さまざまな事情で、暮らしにくさを感じているお母さんと子ども（18 歳未満）が共に暮らす。母子が抱えている生活の課題を解決し、就労支援や生活に関する手続きなど、地域に出て生活出来るようにサポートする。

「児童館」…0 歳～18 歳未満の全ての子どもが自由に利用でき、地域における遊びや生活の援助、子育て支援を行い、子どもの情緒の豊かさと健康を増進する。

「就労継続支援 B 型」…通常の事業所で働くことが困難な、就労経験のある障害のある方が利用。生産活動などの機会の提供、知識や能力の向上のための必要な訓練などを行う。

#20代　#女性　#家族と２人で暮らす

福祉施設のことを知りたいさん

歩くのが好きで、考え事をする時間にしている。車の運転は苦手。
物事を面白がるのが上手な知人がたくさんいる。

暮らしの中の“モヤモヤ”

福祉施設の実態に詳しくない…

福祉施設に関わる仕事をしているけど、福祉施設の実態に詳しくないな…仕事を通じて徐々に知っていけたらいいのかな。

わたしの“やってみたい”

地域と施設をつなぎたい!

福祉施設の実態を知ることで、施設の人とより近い目線で一緒になって取り組むことができるかも。

地域の関心·関わり度合い

お隣、ご近所との関わり度合い Level
1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level **2**

お互い顔は知っていてあいさつはする。

case
18

“やってみたい”をやってみて

福祉施設を知ることは、みんなにとっての暮らしやすいまちを想像することだった

お話を伺うと、目からウロコなことがたくさんありました。母子生活支援施設については、施設を出た後の母子世帯が「地域で孤立しやすい」という問題を知りました。この問題は母子生活支援施設が抱える特有のものではなく、「みんなにとって暮らしやすいまち」を考えるうえで共通課題だと感じました。また児童館や就労継続支援Ｂ型では、対象者に留まらず、地域のさまざまな人が利用していて、「地域みんなの児童館」、「みんなの居場所」になっていると知りました。生活のいろんな場面で、自分以外の人々の暮らしを考えたり想像したりするようになりました。

私や周りの変化

「そんな施設があるんだ、そういう人がいるんだってことを知ってもらえたら」という、施設で働く友人からの言葉のように、今回の取組がみなさんにとって、福祉施設やその施設を利用する地域の人々を知るきっかけになるとうれしいです。

手島先生より ひとこと

私たちは、自分の仕事がどう社会に役立っているのかを知ることが容易にできるとは限りません。例えば、おいしい料理をつくる料理店では、お客さんが喜ぶ姿を直接見ることができるかもしれません。一方で、道路建設の予算を確保する行政職員は、その道路がどれだけの人に喜ばれているか知ることは難しいでしょう。時には、自分の仕事が働きかける先のことを知る活動をしてみれば、あらためて自分の仕事のやりがいを再認識することができることでしょう。

case
19

集中力が続かないさんがやることリストを付けてみた

いつ？ 1/14

どこで？ 大学

だれと？ 友達

対面授業ができるようになったので、大学で友達と「図書館で勉強」、「To do リストの作成」をしてみました。手帳の機能にある To do リストにその日にやるべきことをリストアップ。可視化され、効率よく勉強することができました。また休憩時間に好きなことをするために、1 時間集中して勉強もしてみました。

#10代　#女性　#家族と３人で暮らす

集中力が続かないさん

大学 1 年生。音楽を聞いたり一人の時間を過ごすことが好き。
人前で話すのが少し苦手で、人見知りをしてしまう。

暮らしの中の“モヤモヤ”

集中力が続かない…

集中力が 30 分しか続かないな。どうしたら集中力を高めることができるんだろう。オンライン授業ばかりでなかなか会えない大学の友達にも会いたいな。

わたしの“やってみたい”

友だちとも仲良く!

同じように集中力が続かないと悩んでる友達と、集中力が続く方法を一緒に考えられたら、もっと仲良くなれるかも。

地域の関心·関わり度合い

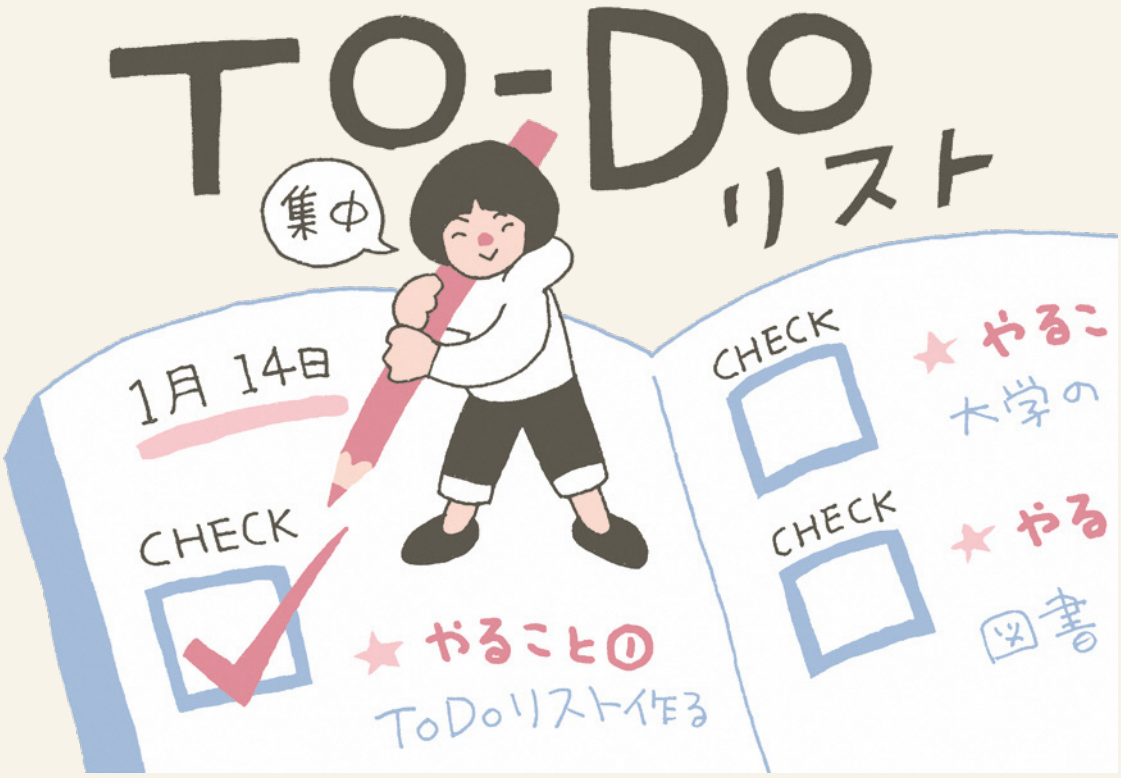
お隣、ご近所との関わり度合い Level

1.…まったく関わりはない
2.…挨拶する（付き合いはほぼない）
3.…世間話や立ち話をする
4.…訪問したり、相談したりし合う
5.…町内会（自治会）などの地縁組織に役員等として関わっている

Level 1

マンションのエレベーターで一緒になったときにはあいさつするのが精一杯。

case
19



“やってみたい”をやってみて

自分の苦手に向き合うことで、可能性が広がった

これからも引き続き、自分に合った集中力が続く方法を見つけていきたいです。今回の取組をきっかけに、勇気を出して何かに挑戦することの大切さを知ったので、いろんなことに挑戦してみたいなと思いました。

私や周りの変化

集中力が続く方法を話すことをきっかけに、友達と一日の時間の過ごし方なども話し合うようになりました。

手島先生より ひとこと

「ことゼミ」に参加して、自分で気になっていた自分を変えることに取り組んでみた“集中力が続かないさん”。そして、そのことを自分ひとりだけではなく、友達とも話しながら取り組むことで、楽しみながら実践することができました。きっと人が人を支える力を少しだけでも実感することができたのではないでしょうか。人と人との関わりは、ストレスを生むこともありますが、不思議なことに自分が思った以上の自分の力を発揮することを感じさせてくれる実践ですね。

みんなからひとこと

～ことゼミを通じてヒントや気づきがありましたか？～

ちょっとしたことで暮らしがホントに変わるのか！？と、このゼミのコンセプトにただただ驚いていましたが、自分もご近所に挨拶をするなど、本当に身近なところからやってみました。するとびっくり、これまで関心の薄かったご近所への関心が自然に高まり、日常が少しずつ楽しさを増していきました。本当に暮らしが変わったことを実感しています。

やりたいことが
まとまらないさん

エモさが大事

地域のことを
よく知らないさん

一人のモヤモヤがみんなのモヤモヤに、一人のワクワクがみんなのワクワクに

福祉施設のことを知りたいさん

自分を見つめ直して、一歩を踏み出せるかもしれない場。「かかわり」をつくる、「一歩を踏み出せる」ための入り口＝ことゼミ

インプットの時間が
つくりたいさん

勇気は一人では出ない。

お向かいさんが気になるさん

オンラインでいろんな人と繋がって話すことが初めてだったので、とてもいい経験になったし、ことゼミをきっかけにいろんなことを学ぶことができてよかったです。

集中力が続かないさん

個人のちょっとやってみる＆共有してみることで個人も社会は変化していくんだろうな～！と感じました！

子どものモノが
手放せない運動不足さん

くらしの豊かさの共有

子どもと一緒に
楽しく過ごせていないさん

ことゼミに参加して、小さな「気づき」を迷わず実践するようになりました。大がかりな事ではありませんが、家の周りやお隣さんの玄関の前に犬の糞が放置されていることがあり、「運」を拾うことができる！と考え方を変え、後始末をしています。綺麗になることで、いつか自分のためになるかなぁと思って、前向きに取り組んでいます。

なりたい自分を見つけたいさん

少しは地域とつながれる…かもしれない

協調性のなさに
モヤモヤしてるさん

ことゼミを通して、何かを始めることは難しいようでやろうと思えば簡単であるということを学びました。何かを始めるきっかけとしてことゼミはこれからも続いて、いろんな人に参加してほしいと思いました。

夜早く寝られないさん

ちゃんとしよっと。

プレイヤーとして
役に立ちたいさん

心・身体を整える対面とオンラインの使い分け

地域の同世代と
つながりたいさん

私は、新しく出会った人や年齢が異なる人のお話を聞くことがとても好きだ！自分の可能性は無限大ということに気づいた！

肌に自信を持ちたいさん

ことゼミに飛び込むこと自体が、私にとっては大きな挑戦でしたが、それほど臆することはないなというのが１つの発見でした。また、仕事のコミュニティを超えて、様々な人の暮らし方、価値観に触れること自体が楽しい。

早起きが苦手さん

地域への携わり方ってのは人それぞれの悩みやアプローチがあるんだな。

生活リズムを整えたいさん

小さなトライと気づきが暮らしを良くする

学ぶことを考えたいさん

暮らしを振り返る機会になりました。朝焼けがきれいだなとか、面白さを振り返る視点も学べました。

最近ご近所さんと
話ができていないさん

「暮らしのモヤモヤ」とひとことに言っても、自分のことから地域のことまでさまざまだった。でもまずは、自分を見つめることで周りに目が向くのかなと気づいた。ちょっとの勇気と興味や好奇心で人は変われる。

お金の管理が苦手さん