



はつかいち
**暮らしのこと
ゼミナール**
とは？

はつかいち 暮らしのことゼミナール（通称「ことゼミ」）は、
自分と地域とのかかわりを考える、
「小さな実践」の講座です。

ことゼミは、一人一人が普段の暮らしの中で身近な人やご近所、地域との関係を振り返り、そこから見えてきた自分の中の問題意識を起点とすること、そして実際に「行動してみる」ことを大切にしています。

お隣さんへのおすそ分け、ご近所さんへのあいさつ、近所の公園の清掃、祭りやイベントなど町内会活動への参加…

ことゼミで生まれた「小さな実践」が、みなさんと地域とのかかわりを考えるきっかけになればうれしいです。

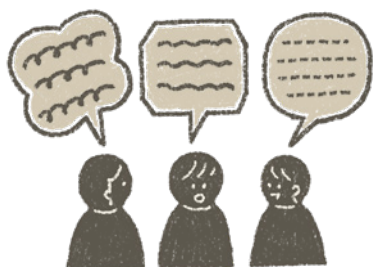
ことゼミのプロセス



step

1

「ことゼミ」の概要を知ります。



step

2

「やってみたい」を地域で実践している人たちの話を聞き、自分の身近な問題意識(モヤモヤ)を見つめ直します。



step

3

それぞれの「小さな実践」に向けて、参加者同士で対話を重ね、アドバイスをし合いながら、企画を考えていきます。



step

4

「小さな実践」をやってみます。



step

5

「小さな実践」の結果を発表し合います。

もくじ

- case 01 — 職場で自分からあいさつ&お裾分けをしてみた
- case 02 — 若い世代が町内会に参加しやすくなる方法を提案してみた
- case 03 — 子育て支援拠点でお手伝いをしてみた
- case 04 — 子どもの学習支援活動を見学してみた
- case 05 — 近所の人とのかかわり方を見直してみた
- case 06 — 認知症の人やその家族が集まれる場を考えてみた
- case 07 — 参加したいと思える地域活動を探してみた
- case 08 — 街ですれ違う人みんなにあいさつしてみた
- case 09 — ご近所さんに話しかけたくて掃除をしてみた
- case 10 — 家と職場以外のコミュニティに飛び込んでみた
- case 11 — 地域の困りごとに、世界中から参加できるシステムを作ってみた
- case 12 — 「スポーツ×まちづくり」について職場で対話してみた

アドバイザーの紹介



手島 洋さん 県立広島大学講師

ゼミ生の「やってみたい」へのアドバイスはもちろんのこと、ことゼミによる実践事例が暮らしにもたらす効果など、地域福祉の観点から分かりやすく解説いただきます。

case
01職場で自分から
あいさつ&お裾分けをしてみた

職場の人ともっと
気軽に話がしたいまん

30代

賃貸住宅で隣にどんな人が住んでいるかわからない。日常生活では地域とのかかわりはなく特に困ることはないが、部署異動をきっかけに地域を知りたくなった。

お隣、ご近所との
かかわり度合い Level

Level 1

- 1…まったくかわりはない
- 2…あいさつする(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かかわっている



お裾分けしたみかん

なぜ？

あいさつが少ない職場の空気感にモヤモヤ

職場は人数が多いこともあり、なかなか顔と名前が一致せず、**職員同士のあいさつが少ないことが少し気になっています**。聴覚障がいのある職員に対して、**会釈しかしない様子に距離を感じて少しモヤモヤ**。他部署へ電話するときの第一声が「お世話になります」で、同僚にしては他人行儀に感じたりもしています。どうしたらもっと気軽にコミュニケーションが取れる雰囲気が作れるのかを考えました。

なにをした？

自分からとにかくあいさつとみかんのお裾分け

まずは自ら実践!ということで、**すれ違う人にはとにかくあいさつ**すること、**簡単な手話(おはよう、お疲れ様、ありがとう etc)**を覚えて聴覚障がいのある職員に**あいさつ**するようにしました。他部署へ電話するときには「お世話になります」ではなく「**お疲れ様です**」と声をかけ、同じ建物内であれば内線で済ませるのではなく**対面で話す**ようにしました。さらに同僚とのコミュニケーションが増えるきっかけになればと**みかんをお裾分け**して、職員向けのグループウェアで発信しました。

どうだった？

日頃話さない人とのコミュニケーションが増えた

1人でやることに緊張感がありましたが、実践前より自分の中で「**あいさつしよう**」という気持ちが高まりました。同時に改めて、コミュニケーションの難しさも感じました。この取組を通して、日頃あまり話さない人と**コミュニケーションが増えた**ことがうれしかったです。手話にも以前より興味がわきました。最近では、無視やスルーしているわけではないので会釈だけでも問題ないのでは、と思えるようになっていきます。これからも小さなことでも継続して取り組んでいきたいと思います。

手島先生より
ひとこと

職場の人間関係は、家族とも近隣とも違うものですね。頻繁に会うけど、業務の話題以外の話となるとなかなかできるわけではありません。コロナ禍で私たちが学んだことは、対面のコミュニケーションはお互いの感情を伝えるためにいかに大事なのかということでした。職場のコミュニケーションエリアをうまく活用して、仕事以外の対面での会話を豊かにすることで、いずれタテ割りといわれる垣根を超えることができるでしょう。



case
02若い世代が町内会に
参加しやすくなる方法を提案してみた町内会に同年代の
仲間を増やしたいさん

30代

町内会役員や公衆衛生推進協議会の役員など、積極的に地域のコミュニティ活動にかかわっている。好きなことは子育て。

お隣、ご近所との
かかわり度合い Level

Level 5

- 1…まったくかかわりはない
- 2…あいさつする(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かかわっている

なぜ？

町内会役員のジェネレーションギャップを埋めたい

町内会役員をしているのは年長者の方がほとんど。30歳代の自分とはジェネレーションギャップで会話が成立しないことがあります。若い人が少ないので過度な期待をされ、役割を押し付けられてしまうことも。子育て世代の人も町内会活動に参加しやすくなるような仕組みを作りたいと考えました。

なにをした？

「町内会交流会」で若い世代向けの仕組みを提案

区役所で開催された町内会交流会に参加し、町内会活動の若手が少ない、後継者がいないという問題解決のため町内会長、民生委員、市役所職員と話し合いを行いました。グループディスカッションの中で、若い世代が参加しやすくなるために、SNSを使ってオンライン町内会を開くことを提案しました。

どうだった？

地域福祉活動へのモチベーションがアップ

「町内会交流会」への参加を通して、町内会にかかわるさまざまな立場の方と話をすることができ、地域福祉活動に対する自分のモチベーションが上がりました。提案したオンライン町内会を実際にやってみたところ、他の人とのやりとりが簡素化し、ストレスが減ったように感じています。

自分自身が子育て中ということもあり、町内会活動とは別に興味を持っている不登校の子どもへのボランティアや行事などに参加したいと思っています。ただし、長く続けるためにも、自分のキャパシティをオーバーすることはやらない、無理をしないという意識づけも大切にしていきたいです。



情報交換会の様子

手島先生より
ひとこと

町内会などの地域自治組織では、退会者の増加、活動人材の不足、役員の高齢化が共通課題としてあります。特に若い世代の町内会へのかかわりが少ないといわれています。でも、この実践から分かるのは、若い世代の“かかわりしろ”をつくればまだ可能性があるということです。オンラインを活用し、かかわる人がやりがいを感じられ、自分のできる範囲を見定めながら地域の福祉活動に多くの人がかかわることができるになれば、素晴らしいですね。

case 03 子育て支援拠点でお手伝いをしてみた



地域のために 何かをしたいさん

20代

幼少期から同じ場所に住んでいることもあって、幼馴染みや近所の人に可愛がってもらうなど関係ができています。現在でも会うことがあれば世間話をする。

お隣、ご近所との かかわり度合い Level

Level **3**

- 1…まったくかわりはない
- 2…あいさつする(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かかわっている

なぜ？

地域のために動く行動力と仲間がほしい

現在大学生で、地域福祉について学んでいます。将来就きたい職種のためにも、**地域のために動くという意識や行動力を身につけたい**のですが、具体的に自分に何ができるか分からず、仲間もいません。そこで、自分にできることを見つけて、いざ行動に移すときに**協力できる仲間を見つけたい**と考えました。

なにをした？

親子向けイベントのボランティアに参加

他大学の学生が主催している、児童対象のレクリエーションでボランティアが足りないという話を聞き、手伝いに行きました。参加してくれた親子と一緒に楽しく遊びながら子育ての悩みを話してもらえなど、親子の関係にも入っていくことができました。その中で、**子育てをする上での悩みや、転勤族が多く関係性が希薄といった地域性**も知ることができました。

どうだった？

一歩踏み出すことで関係性が広がった

子育て中の方から「公園だけでは味気ないためこの場所があるのはとても嬉しい」「毎週来ています」という言葉を聞いて、**コミュニティカフェの必要性**を感じました。

今回勇気を出して一歩踏み出したことで、**次へつながる新しい関係ができました**。まず、次回行われる大学生主催のイベントで「企画から一緒にやってみないか」と誘ってもらいました。さらに、今回の場所を提供されていた NPO に入会して同年代の統合失調症の人と話をするボランティア活動にも参加する予定です。大学の友だちを誘って、**大学の垣根を越えたボランティアをやりたい**という気持ちも生まれています。



親子向けレクリエーションイベントの会場

手島先生より
ひとこと



地域福祉活動にかかわる魅力は、自分がまだ知らない新たな世界を知ることです。子育てをしている親の気持ちや悩み、地域で暮らす人の思いや壁に感じる事…、これらは学生が大学で学ぶ理論の裏づけとなるリアルな住民の思いです。これからの社会を切り拓く若者が地域福祉活動での学びや気づきを契機にして、同世代と協働しながら新たな活動を開拓できるよう現役世代の人たちのバックアップが望まれるところです。

case 04 子どもの学習支援活動を見学してみた



自分の強みを生かして 役に立ちたいなん

30代

昨年度のことゼミに参加し、ご近所のみかんのお裾分けをして以降、会うとあいさつやちょっとした会話をする間柄になった。

お隣、ご近所との かかわり度合い Level

Level **2**

- 1…まったくかかわりはない
- 2…あいさつする(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かかわっている



なぜ？

塾講師として働いていた経験を生かしたい

以前、塾講師として働いていた**経験を生かすことができたらいいいのに…とモヤモヤ**していました。仕事で不登校に関するテーマに触れることが増え、**自分にも何かできることがないか**と考えていました。自分自身に子どもが生まれ親となったことで、子どもの成長に合わせてどのように接していけばよいか関心が出てきました。

なにをした？

子どもへの学習支援の現場を見学

学習・生活支援をしている社会福祉協議会の方をお願いして、**現場の様子を見学**させてもらいました。塾講師の経験を生かして、学習面のサポートをすることで、不登校の子どもの話し相手になれたらという思いでしたが、授業はマンツーマン形式で行われており、その組合せは**子どもと先生(サポーター)の相性を考えてマッチング**されていることを知りました。

どうだった？

現場を体感することで見えてきた 自分にできること

マンツーマン形式の授業だったため、いきなり見学に行った自分にできることはありませんでした。スタッフの方からどのように運営されているかを伺い、仕事と子育てでとれる時間が少ない**今の自分がかかわることの難しさ**を感じました。ただ、「イベントをやるときはお声がけします」と言っていただき、少しは前に進めたように思います。自分がこれまで携わってきた「教育」と「福祉」をどうつなげられるのか、今回のことゼミに参加して少しイメージすることができました。

今後、**自分の強みを生かして教育分野からどんなお手伝いができるか**。こんな自分でもかかわれる取り組みを見つけたいと思います。

手島先生より
ひとこと



不登校の子どもたちとかかわる活動は、すでに多くの専門職やボランティアの方々の地道な実践が行われています。その活動は、学習支援を行う教育面からの支援や居場所を形成する福祉面からの支援などさまざまなかかわり方があります。これらの活動の共通基盤には、子どもと支援者の間で徐々に形成し強化される信頼関係が必要となり、息の長い活動が必要です。この試みがそのスタートとなり、できることから徐々に取り組むことが期待されます。

case

05

近所の人とのかかわり方を見直してみた



住んでいる地域で何かしたいさん

40代

地元自治会には加入しているが、週末はおおむね他の地域で活動しているため、住んでいる地域の近所とのかかわりはあまりない。

お隣、ご近所とのかかわり度合い Level

Level 2



- 1…まったくかかわりはない
- 2…あいさつする(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かかわっている



なぜ？

居住地以外では地域活動するのに近所の人とはかかわりが持てていない

以前から他の地域で地域にかかわるような活動を行っていますが、自分が住んでいる地域では町内会に加入はしているものの、すれ違うご近所さんとは会釈を交わす程度で、**地域とかかわり何かしら変化を作るような行動をしていないことにモヤモヤ**していました。

なにをした？

収穫した野菜のお裾分けを計画

近所の人と**世間話ができる関係をどうやったら作れるか**を考えました。まず思いついたのは以前から興味があったら青空陶芸。各家庭の庭で、黙々と作業する時間を過ごすことで仲良くなれるのではと考えましたが、いきなり陶芸はハードルが高いので、まずは田舎で採れた**野菜をご近所にお裾分け**からやってみることを計画しました。

どうだった？

かかわり方を見直し、気持ちに変化が生まれた

時期的に野菜が採れずまだご近所へのお裾分けは実践できていませんが、改めて近所の人とのかかわりを見つめ直したことで、関心が芽生え、**これからはチャンスを探って話しかけてみようという気持ち**が生まれてきました。仕事で地域づくりにかかわることが多く、仕事でかかわっている地域で行われていることを参考にしたり、町内会活動団体などの組織の仕組みを積極的に見るようになったりと**意識が変化**したことを感じています。まずは実践できる時間を作るため、仕事を効率的に終わらせ、引き続き取り組んでいきたいと思っています。

手島先生より
ひとこと

地域づくりを仕事としてかかわることと、住民としてかかわることに違いはあるのか。表面的には違いがないようですが、実は違うのかもしれません。それは、教師が生徒にかかわるのと自分の子どもにかかわることの違いと似ているように思います。フォーマルな立場で組織人としてかかわる仕事の場合と違い、住民のかかわりはインフォーマルな立場で自発性に基づくかかわりです。仕事をする際の住民の気持ちが理解できるようになるかもしれないですね。

case
06認知症の人やその家族が
集まれる場を考えてみた

地域の人が気軽に
集まれる場を作りたいまん

20代

地域支援員として仕事で地域の人とかかわることが多い。地域自治組織のイベントなどを地域の人と一緒に企画している。

お隣、ご近所との
かかわり度合い Level

Level 5

- 1…まったくかかわりはない
- 2…あいさつする(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かかわっている

なぜ？

認知症の人とのかかわり方を学びたい

地域支援員として活動する中で、軽度の認知症の人とかかわる機会が多くなり、その方たちとのかかわり方や接し方を学びたいと悩んでいました。接する中で認知症の人が普通に暮らせる地域、話ができる場を作れたらという思いがわいてきました。

なにをした？

地域に在住している看護師が 主催するイベントのお手伝い

地域で開催されたイベントのお手伝いをしました。看護師をされている方がボランティアで始められた取組で、血圧や心拍数の測定、酸素濃度の測定、生活上のワンポイントアドバイスをするというもの。私は専門的な知識はないので、地域の人を紹介したり、測定結果を記入する用紙を作成したりしました。

どうだった？

福祉の観点で地域を考える機会に

イベントに来られた人との交流を通して、地域の人には自分の話をゆっくり聞いてくれる場を求めていることが分かりました。また何気なく生活を送る中でも、食生活や薬の飲み忘れなど気をつけなければならないことが多くあることを知りました。今回、イベント開催を知らせるポスターを設置したことで、口コミで広がり、普段交流があまりない方もイベントを目指して来てくれ、気軽に健康や生活の悩みを相談できる場として機能することが分かりました。今回の経験を参考に、今後、認知症の方やその家族が集まることのできる「認知症カフェ」を開きたいと考え、まずは協力してくれる人を探すところからはじめています。これからもこの地域で暮らす人が気軽に集まれる場所を作り続けていきたいです。



健康相談に訪れた地域の方

手島先生より
ひとこと



認知症の課題は、国民生活における大きなテーマのひとつです。全ての国民が認知症の知識や認知症の人の気持ちや思いを知り、そのことに自分がかかわることができるのかを考えることが求められています。まずは、自分の暮らしの身近なところで認知症の人とかかわることで、たくさんの気づきが得られます。その気づきのなかから、自分ができることをすることで認知症の人が豊かな人間関係を積み重ねることができるようになるのです。

case
07参加したいと思える
地域活動を探してみた地域とかかわることに
ためらっているさん

30代

引越して、地域とのかかわりがほぼなくなった。将来的にまた住み替える可能性があるため、現在の住まいの場所で地域にかかわることに躊躇している。

お隣、ご近所との
かかわり度合い Level

Level 2



- 1…まったくかかわりはない
- 2…あいさつする(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かかわっている

なぜ？

地域にかかわるハードルの高さ

安心して楽しく暮らすために地域にかかわりたい気持ちはありますが、ずっと住み続けるとは限らないため、かかわりの一歩を踏み出すことにためらいがあります。また、独身、若年層、知り合いが少ないという状況で地域にかかわるハードルを感じています。

なにをした？

参加したいと思える活動を探してみた

自分がどんな場だったらかかわりたい、参加したいと思えるのかを考えてみました。同じ年代や同じ目的の人が集まる場、誰でも参加しやすい活動だったら良いと思ったので、地域の掲示板や公民館、インターネットなどで情報収集をしました。活動の経験がいずれ住む地域に生かされるかもしれないと、開催場所は限定せずに探しました。

どうだった？

気軽に参加できる活動を探すことが難しい

まずは地域活動に詳しい友人に活動の情報を探す方法を教えてもらいました。広島市まちづくり市民交流プラザと近所の公民館へ行き、活動募集を探してみました。すると偶然、近所で気になるイベントを見つけたので早速申し込みをしました。場所よりも活動内容優先で探し始めましたが、結果的に近所でわれている活動を知る良い機会となりました。また、漠然と地域活動への参加と言っていましたが、そもそも気軽に参加できそうな活動を探すことも簡単ではないことが分かり、もっと活動が周知されれば、自分と同じような考えの人が参加しやすくなるのではないかと感じました。今後も気軽に参加できるものを継続的に探して、新たな仲間を見つけ、違う活動に参加するきっかけにしたいです。



近所にある公民館

手島先生より
ひとこと

現代の私たちの生活では、1か所に永く住み続けるとは限らない暮らし方が珍しくなくなってきています。永く暮らしていると近隣の人と出会う機会も生まれ、近隣の人とのかかわりを求めるニーズには好都合ですが、短期間での転居が多ければそういうわけにはいきません。こうした近隣の人とのかかわりを求める人が知りたい地域活動の情報を、既存の地域の社会資源が発信していることは意外に知られていません。やはり地道な広報は、大事なんですね。

case

08

街ですれ違う人みんなにあいさつしてみた



街の人と気軽に あいさつがしたいさん

30代

最寄り駅までふたつの町内を抜けていく道すがら、すれ違う人みんなにあいさつをしている。続けることによって、大人と子どもで反応がさまざまであることが見えてきた。

お隣、ご近所との かわり度合い Level

Level 3



- 1…まったくかわりはない
- 2…あいさつする(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



毎日通る通勤路

なぜ？

気軽に他者と接する関係をつくりたい

街の通りですれ違う人があいさつしないことにモヤモヤしています。みんながご近所に関心を持ち、気軽に人と接するような関係ができれば、コミュニティはもっと良くなるのにと考えました。

なにをした？

道中で会う街の人に自分からあいさつ運動

通勤、帰宅途中で自宅から最寄り駅までの道のりで、**すれ違う街の人々へ自分から必ずあいさつ**をしました。最寄り駅までの道中にある商店のおばちゃん、横断歩道で交通安全の旗を持っているボランティアのおじいさん、必ず玄関先でタバコを吸っている人、ゴミ出しをしている人、通学途中の子どもなど、**どんな人にもあいさつする**ようにしました。

どうだった？

あいさつすることでいろんな変化が起きた

開始当初は同じ町内に住んでいても知らない人ばかりだと気付かされました。毎日あいさつをしているとだんだん顔馴染みになり、**会わない日があると元気かどうか心配**するようになりました。さらには相手からもあいさつしてくれるといううれしい変化が起きました。家から最寄り駅までが通り過ぎるだけの風景から、**どこか愛着がある道のりの風景に見え方が変わりました**。単なるあいさつにとどまらず、何気ない会話もしてみたい気持ちがわいてきて、以前に比べて**地域のことを意識**するようになったような気がします。今後、いつもあいさつをする自分のことをどう思ったのか、気持ちの変化があったのかどうか聞いてみたいです。あいさつから何気ない会話へと、街の人のことをもっと知りたくなりました。

手島先生より
ひとこと

あいさつは、人間関係の基盤を形成する行為のひとつです。よくあいさつする関係性の人は、あいさつから相手の気持ちや様子がよく分かります。あまりよく知らない人でも、あいさつがコミュニケーションのきっかけになり、人間関係が広がり深化することもあります。こうした、人間関係の広がりや深化が、やがて自分の地域への帰属意識を高めることにつながることでしょう。「まずは、あいさつから！」は、地域づくりの原点かもしれませんね。

case
09ご近所さんに話しかけたくて
掃除を試みた近所に迷惑を
かけてないか気になるさん

20代

あまりご近所さんとすれ違わず、隣人同士でも顔を合わせないようにしているように感じる。最近、引っ越してきて地域のことをよく知らない。

お隣、ご近所との
かわり度合い Level

Level 1

- 1…まったくかわりはない
- 2…あいさつする(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かわっている



雪の中の掃除

なぜ？

祖母の生活騒音で迷惑をかけてないか心配

実家に介護が必要な祖母と母と一緒に暮らしており、母一人での介護は大変なので、ほぼ毎日手伝いに行っています。祖母は耳が遠く、全ての言動の音が大きく、テレビの音、話す声、ドアの開閉音など生活騒音で近所に迷惑をかけていないか心配しています。

なにをした？

あいさつするタイミングを狙ってマンションを掃除

今は全く交流がない近所の人と自然にあいさつできるタイミングを作るために、マンションの共用部分の廊下とエレベーターを掃除することにしました。近所と会話を交わせる関係性になり、「祖母は耳が遠くて、生活音がうるさくてすみません、騒がしい場合は遠慮なく言ってくださいね」と伝えられたらと考えました。

どうだった？

掃除がもたらした思わぬ効果

今回は残念ながら近所の方とはお会いできず、あいさつすることはできませんでした。最初は掃除をしているのを他の住民の方が見て、不審者と間違えられたら…とドキドキしましたが、そんなこともなく、廊下やエレベーター内を掃除してきれいになりました。年末だったので、結果的にきれいな状態で年を迎えられることが単純にうれしかったです。また、掃除をすると気持ちよく1日のスタートができることが分かったので、職場周りの掃き掃除もはじめたところ、通りすがりの人があいさつをしてくれるようになりました。今後も実家のマンションの掃除を定期的に行いながら、隣の人とあいさつする機会を待ちたいと思います。職場の掃除も継続して行いたいです。

手島先生より
ひとこと

支援が必要な家族を離れたところから気にかける家族介護者のことを“気遣いケアラー”といいます。普段は離れて暮らしているので、家族が近所さんとうまくいっているのかなと気になりますよね。近所さんにしてみれば、離れたところに住んでいる家族が近所の人にも接点を持とうとしてくれることは、何かあったらいつでも連絡できる場所があると考えられるので、大変心強く感じていると思います。

case
10家と職場以外の
コミュニティに飛び込んでみた本来のフットワークの
軽さを取り戻したいさん

30代

初めて実家を離れて、マンション暮らし。
ご近所に話しかけてみようと思うものの、
人見知りを発揮してしまい、結局すれ違っ
たらあいさつする程度にとどまっている。

お隣、ご近所との
かかわり度合い Level

Level 2

- 1…まったくかかわりはない
- 2…あいさつする(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
に役員等としてかかわっている

なぜ？

引っ越しとコロナで人とのかかわることが怖くなった

同じマンションの人や地域の人とほぼかかわりがありません。以前は、ひとりでいろんな場所にでかけ、知らない人と話すことに抵抗はありませんでしたが、コロナ禍と人見知りで、**外に出ることや人とのかかわることが少し怖く**なっていました。

なにをした？

ことゼミ参加者の活動へ思い切って参加

「ことゼミ」のグループワークで一緒になった参加者の活動に興味を持ちました。住んでいる地域でなくても、新しい人とのつながりを作ることで、少しずつ自信をつけて、自分の住んでいる地域の方たちとのかかわり方を見つけていけるのではと考え、**思いきって参加**してみることにしました。

どうだった？

自分を取り戻し、大きな声であいさつ

初めて参加する中で自分に何ができるだろうと考えていましたが、正解かどうかにとらわれず、自由にアイデアを出して試行錯誤しながら実践する方が楽しく続けられるのだと教えてもらいました。廿日市市に住んで、**ほぼ初めて1人で家や職場以外のコミュニティへ参加し、やっぱり自然や人と触れ合うことが好きなことを再確認**できました。気持ちが前向きになってやる気が出て、好きだった編み物をまたやろうという気持ちがわいてきました。

そして、自分でも一番驚いた変化は、今までは同じマンションの人とすれ違った時に、ぼそっと小さな声でしかできていなかったのが、**大きな声であいさつ**をするようになったことです。今後も身近な地域だけでなく、いろんなイベントに参加していきたいです。



ことゼミ参加者の活動へ参加

手島先生より
ひとこと

引っ越して間もないマンション暮らしの人にとっては、そこで出会う人はみな新しく人間関係をつくることになります。人とのかかわりを持ちたくても、相手にどう思われるかが気になってなかなか声をかけづらいものですよね。新しい場所では、近隣ではなくても関係性をつくりやすい場で人間関係をつくり、人との関係を楽しむことができたなら、普段の生活をポジティブに考えることができるようになりますね。



case
11地域の困りごとには、世界中から
参加できるシステムを作ってみたITで地域の課題解決に
取り組みたいさん

30代

昨年度から自治会のお手伝いを始めたところ、今年度から役員をすることになった。スキルを生かして地域の困りごと解決に取り組んでいる。

お隣、ご近所との
かかり度合い Level

Level 5

- 1…まったくかかりはない
2…あいさつする(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
に役員等としてかかわっている

なぜ？

多くの人が地域活動に参加できていない

昨年のことゼミがきっかけで、地域の自治会にかかわることになりました。そこで活動するなかで、**地域の課題解決に一部の人しか参加できていない**ことにモヤモヤするようになりました。

なにをした？

インターネット経由なら誰でも課題解決に参加できる

最初は地域に住んでいる人に対して、積極的に自治会活動に参加してもらおうと考えました。しかし、自分自身が関東の会社に広島から遠隔(リモート)で働いていることから、**インターネットを利用すれば、世界中どこにいても、関心があれば地域活動に参加できる**のではと思うようになりました。さらに、地域の問題の中には他の地域でも同じように直面する共通の課題があることに気づき、**インターネット上で世界中のプログラマーが困りごとを解決するためのプログラム作成に参加できるシステム**を作りました。

どうだった？

ITスキルが地域の困りごと解決に役に立つ

仕事のシステムエンジニアで得たスキルで、地域の課題解決に貢献できることが分かりました。例えば「手書きの帳簿を使って集会所の予約管理が大変」という困りごとに対し、システムを開発してスマホで予約を管理するなどです。自治会はまだデジタル化が進んでおらず、ITスキルを持った人が役立てる余地が多くあると考えています。自分がやりたいことは、**①IT技術を使い誰もが地域の課題解決にかかわることができる、②そのためのソフトウェアの開発に世界中のプログラマーが参加できるように土台を整える**ことです。今後はプログラミングに興味があり、役立つものを作りたい地域の大学生や高校生が、**地域にかかわる際の入口のような存在**になればと思っています。

手島先生より
ひとこと

現在の町内会などの地縁組織の運営者は、高齢者が中心になっていることが多く、次世代の人材不足が課題になっています。運営者の人が定年までやってきた仕事の経験が生かせることもあります。IT技術に長けた人はそう多くいるわけではありません。自分の持っているIT技術を生かして、地域活動の労力を減らし便利にするこの取組は、地域活動を行いたい人のニーズと地域組織の課題解決とがうまくマッチした好例ですね。

case
12「スポーツ×まちづくり」
について職場で対話してみた経験を生かして
良い仕事したいなん

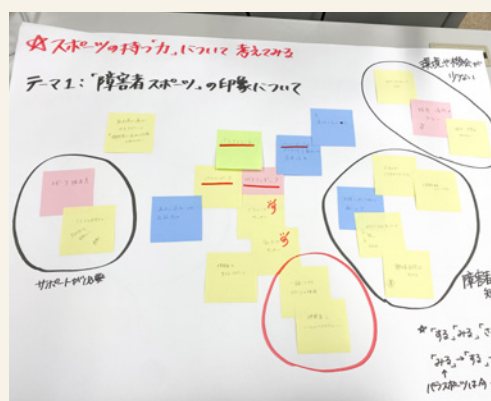
20代

近所同士で幼い頃から交流が盛んで、成長を見守ってくれている親戚のような関係。旅行に行ったらお土産を渡すなど会話のきっかけも多々ある。

お隣、ご近所との
かかわり度合い Level

Level 3

- 1…まったくかわりはない
- 2…あいさつする(付き合いはぼんやない)
- 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かかわっている



模造紙と付せんを活用し対話を見える化

なぜ？

今の職場でこれまでの経験が生かせてない

仕事で「スポーツ×まちづくり」というテーマに取り組んでいます、何ができるかイメージが湧かず、単なる“イベント屋さん”になっているのではとモヤモヤしています。以前の職場では福祉に携わっていたので、その経験を今の環境で生かせないかと考えました。

なにをした？

職場の人と「スポーツが持つ力」をテーマに
対話する時間を作った

スポーツをもっと柔軟に捉え、まちづくりを進める上で重要なことは何かを立ち返って考える時間を作りたいと考え、職場での定例ミーティングの時に「スポーツが持つ力」について考える会を開きました。模造紙や付箋を使って意見を出しやすくなるように工夫し、①障がい者スポーツの印象、②スポーツ×障がい福祉という2つのテーマで意見交換をしました。

どうだった？

「境界線をなくす」というスポーツの力を実感

日々の業務に追われ、仕事をこなすだけになってしまっていたが、今回対話を通して職員の考え方を知り、認識合わせができました。参加した職員に感想を聞いたところ、「発想の柔軟さがなかったと感じた」「興味を持つことの大切さを感じた。無関心が差別を生んでいるのかも」など短い時間でしたが、さまざまな気づきがあったことを教えてくださいました。

今回は障がい福祉にターゲットを絞って話し合いましたが、改めてスポーツの持つ可能性「スポーツは境界線(垣根)をなくす」ということを感じる事ができました。今後はスポーツをツールにさまざまな部署と連携して「境界線を無くす」事業やイベントを開催してみたいです。

手島先生より
ひとこと

仕事で地域活動にかかわる際に、自分も地域の生活者であるのに、それとは別物として地域をとらえ、与えられた“業務”をこなすようになりがちですね。行政と地域の人たちが協働して実施する事業は、その事業を行い地域の人に参加することが、地域の人たちにとってどんな意義があるのかを私たちが理解することが大切です。その事業が地域にとって持つ意義を言語化し、その業務にかかわる人たちが共通認識を持つことが重要ですね。

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？～

木を見て森を見る、
森を見て木を見る、
両方大事。



ITで地域の課題解決に
取り組みたいまん

あっという間の3か月間。
自分の半径5mだけでなく、外（地域に限らず）に向け
た視点を持つことができた。
細くても長く何かを継続して
いきたい。



職場の人ともっと
気軽に話したいまん

地域とのつながり方は人によ
って本当にさまざまである。
ただ、それを実際に実現する
には難しい要因も多
くある。



地域のために
何かをしたいまん

ゼミ生の実行力が高くフット
ワークが軽くて素晴らしい。
レポート作成や思考に時間
がかかったが、このゼミの
目的として正解だと思う。

自分を開く→仲間を開く→
学びを開くの繰り返し！

頭の片隅にある「やりたいけ
どやれていないこと」をやっ
てみる“理由”をくれた！



町内会に同年代の
仲間を増やしたいまん



街の人と気軽に
あいづつがしたいまん



経験を生かして
良い仕事をしたいまん

1つのことをいろいろな立
場の人で考えて、動いてみ
る大切さを学んだ。

「一歩」前に進むことの
大切さ。

自分、見つめ直し



地域の人が気軽に
集まれる場を作りたいまん



自分の強みを生かして
役に立ちたいまん



地域とかがわることに
ためらっているまん

地域や福祉は自分のすぐ
側にあるものと再認識し
ました。自分はその一員な
んだと思いました。

個人的なモヤモヤに対して
どれだけ行動ができるかに
フォーカスしていたので、自
分の考え方に変化があった
ことが良かった。他のゼミ
生の気づきからの学びも多
くあった。

ことゼミがあったから一歩
踏み出す後押しをしてもら
えた。自分の気持ちと向き
合うきっかけになり、ゼミ
生のモヤモヤや考えを聞か
せてもらい、新しい視点を知
ることができた。



ご近所に迷惑を
かけてないか気になるまん



住んでいる地域で
何かしたいまん



本来のフットワークの
軽さを取り戻したいまん