

これから  
チャレンジ  
したいことは？

将来の目標は？

学生時代に  
学んだことは？

収入は  
どれくらい？

好きな偉人は誰？  
その理由は？

これまでどんな仕事を  
経験してきたの？

感謝している  
ことは何？

どんな仕事を  
しているの？

息抜きは何してる？

やっておけば  
よかったことは？

影響を受けた  
ヒト、モノ、コトは何？

仕事と生活の  
バランスは？

辛いことがあった  
ときに立ち直る  
方法は？

みんな、  
どういう風に  
働いて生きてるの？

杉並

# みんなの生き方・ 働き方図鑑

2023

社会を生き抜く  
コツって？

何時に起きて、  
何時に寝てる？

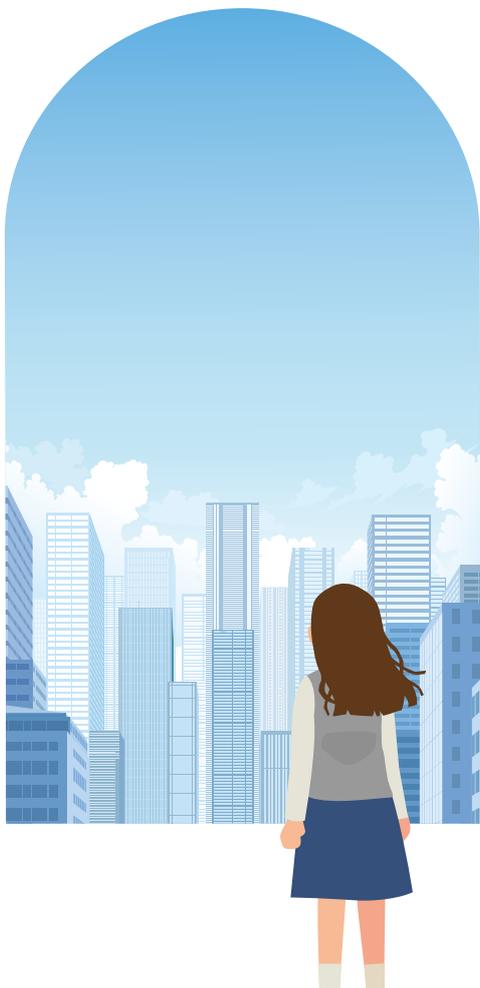
印象に残った旅先は？  
その理由は？

どんな自分に  
なりたい？

TAKE FREE

共同制作 / N.M. ALEX、佐久間 菜央、お散歩大好き、おおば、みやちゃん(第5回講座受講のみなさん)  
Special Thanks / 回答のご協力いただいたみなさま  
デザイン・編集 / ネイバースグッド株式会社

発行 / 杉並区社会教育センター TEL.03-3317-6621(平日8:30~17:00)



「みんな、どういふ風に働いて生きてるの？」

## 杉並みんなの生き方・働き方図鑑

多様化し、さまざまな選択肢に溢れる時代。他の人たちが一体何を考え、どのような生き方・働き方をしているのか、気になったことはありませんか？

「みんな、どういふ風に働いて生きてるの？」講座では、さまざまな講師によるワークショップを通して、多様な生き方・働き方に触れてきました。

そして、それぞれの“これから”を考えるヒントに繋げるために、冊子を作ることになりました。受講生が実際にどんな人にどんな質問をしてみたいか？について話し合い、生まれたのがこの「杉並みんなの生き方・働き方図鑑」です。同じ地域に暮らす人たちそれぞれの、生き方・働き方を集めてみました。

質問内容は、時系列に沿ってまとめるとおもしろいのではないか、ということになり「カコ・イマ・ミライ」のテーマに沿って考えました。一般より回答を募集し、ご回答者それぞれに質問を選んでいただいた上で投稿いただきました。

「これからの将来デザインに役に立つ図鑑」として、それぞれの今とこれからの生きるヒントになれば嬉しいです。

※投稿いただいた文体のまま掲載しています。

### 目次

さくいん .....	P4-P5
杉並みんなの生き方・働き方図鑑 .....	P6-P23
講座アーカイブ .....	P24-P25
社会教育センターについて .....	P26-P27

掲載者別一覧

職業	職歴	年代	ページ
会社員	7年	20代	P6
映像制作、ライブ配信、イベント企画運営	3年	20代	P7
グラフィックデザイナー	5年	30代	P8
会社員(企画職)	5年	30代	P9
会社員	6年ぐらい	30代	P10
高円寺暮らしのグルメライター	5年	30代	P11
会社員(営業企画・管理・事務職)	3年	30代	P12
便利屋	3年	20代	P13
WEB系フリーランス	1年	20代	P14
腸もみセラピスト	3年半	40代	P15
ドキュメンタリー写真家	18年	30代	P16
義肢装具士	3年	20代	P17
コンサル	10年	40代	P18
動画クリエイター	1年弱	20代	P19
喫茶店	2年半	20代	P20
芸能関係	10年	30代	P21
民泊運営	1年	20代	P22
公務員	5年	20代	P23

質問別一覧

カコ

学生時代に学んだこと	P6, P9, P16, P20
影響を受けたヒト、モノ、コト	P7, P10
やっておけばよかったこと	P8, P12, P14, P18, P23
職歴	P11, P19
辛いことがあった時に立ち直る方法	P13, P15, P21
印象に残った旅先と、その理由	P17, P22

イマ

感謝していること	P6, P9, P12, P15, P17, P19, P20
社会を生き抜けるコツ	P7
息抜きは何してる?	P8, P22
収入はどれくらい?	P10
何時に起きる?寝る?	P11
好きな偉人とその理由	P13, P21
仕事と生活はどんなバランス?	P14, P16, P18
好きな人物像	P23

ミライ

どんな自分になりたい?	P6, P8, P18, P19, P20, P22
これからチャレンジしていきたいこと	P7, P9, P12, P13, P14, P23
将来の目標は?	P10, P11, P15, P16, P17, P21

職業: **会社員**職歴: **7年**年代: **20代**

やりがい度:



## なぜその仕事を？

高校が商業科でしたので、更に高度な会計の知識を学びたいと思い、会計の専門学校に進学をいたしました。その後、会計の知識を活かせる経理部を募集している企業に就職しました。現在も新卒から当時の企業で働いております。ただ、会計事務所などではないため、当時描いていたものとは違っている箇所も多々ありますが、今は正しい決算を行うために何が必要か考えて仕事をしております。私たちの作成した資料を基に経営判断をしていただくことになるため、常に先を見据えて仕事をするようにしています。

## Q&amp;A

## カコ Q 学生時代に学んだこと

商業科の高校に行きました。その後、会計の学習をもっとしたいと思い、専門学校に通いました。

## イマ Q 感謝していること

学生の時に先生から人と比べない。自分が正しいと思ったことが答えという言葉を受けました。その結果、会計の資格に合格することができました。

## ミライ Q どんな自分になりたい？

今いる自分は親をはじめ、会社の人や地域の人など色々な人に支えてもらってくれたからだと思います。人に感謝し、少しでも必要とされる人間になりたいです。

職業: **映像制作、ライブ配信、  
イベント企画運営**職歴: **3年**年代: **20代**

やりがい度:



## なぜその仕事を？

新しい人や環境、経験に出会いの人に伝えるためのツールとして映像を、そして届ける価値をより体感レベルで受け取ってもらうためにイベントを企画しています。デジタル化が進み、人との関わりが薄れてしまいがちなこれからの時代に、人として本来大事にすべきことがなんだったのか、共に探っていく機会を創出していくことが目的です。

## Q&amp;A

## カコ Q 影響を受けたヒト、モノ、コト

陶芸職人、ゲストハウスオーナー、社長、身体表現者

## イマ Q 社会を生き抜けるコツ

比べないこと、受け入れること、覚悟すること。

## ミライ Q これからチャレンジしていきたいこと

資本主義に捉われない本質的なものの追求、その活動を経済活動として昇華する。

職業: **グラフィックデザイナー**職歴: **5年**年代: **30代**

やりがい度:



## なぜその仕事を？

自分の好きなことで地域を元気にしていきたい！と考えた時に、デザイナーという職業につながりました。

## Q&amp;A

カコ **Q やってあげばよかったこと**

いまの世の中、働き方はいくらでもあります。やりたいことをやる手段、アプローチの方法も多様です。できる限り調べて選べたら、それに越したことはないなあと思います。まあ、調べず行き当たりばったりも、悪いわけじゃないですが。

イマ **Q 息抜きは何してる？**

息抜きはちゃんとしたほうがよい。ぼーっとする、沢山寝る、ドラマ見る、銭湯に行く、なんでも。休まない、心も体もパフォーマンスが落ちます。「疲れた」「休みたい」って自分の心の声を大事に。

ミライ **Q どんな自分になりたい？**

どんな自分も自分だな、こんな感じもありだな、と常に安定した私でいたい。

職業: **会社員(企画職)**職歴: **5年**年代: **30代**

やりがい度:



## なぜその仕事を？

技術的な仕事に関わりたいたいと「エンジニア」として社会人をスタートしました。その後個別のお客様に提案を行う「技術営業」を経て、より広く自分たちが作るサービスの価値を高めていくために今の職種に転身しました。

## Q&amp;A

カコ **Q 学生時代に学んだこと**

学生時代は技術に関係なく経済や経営を専攻していました。直接的にはその知識は使わないものの、今の仕事を多角的に見るためのものさしとしてカコは役立っています。

イマ **Q 感謝していること**

前職の上司には「なぜこれが動くのか、根本にある原理を理解しろ」と教えてもらいました。この考え方がいろいろな新しい仕事をするときの助けになっていると感じています。

ミライ **Q これからチャレンジしていきたいこと**

今関わっているサービスをより素晴らしいものにしていくこと、そしてそれを広めていくことで自分自身の経験にしたいです！それがミライの自分を作っていくはずなので。

職業: **会社員**職歴: **6年ぐら**い 年代: **30代**

やりがい度:



## なぜその仕事を？

やりたい事しかやりたくなかった。  
なので、自ら切り開くにはどうするかを色々考えました。

## Q&amp;A

カコ **Q 影響を受けたヒト、モノ、コト**

居酒屋で23時から朝の5時まで説教され、辞めようと思っていた会社に残り、とにかく色々やりました。

イマ **Q 収入はどれくらい？**

結果会社員の給料は自分がどれだけやったかの成果で評価が決まると思います。  
ただ、天才是埋もれる仕組み。

ミライ **Q 将来の目標は？**

社長になる。

職業: **高円寺暮らしのグルメライター**職歴: **5年** 年代: **30代**

やりがい度:



## なぜその仕事を？

食べ歩き好きで、インスタ発信していたところ、フォロワーさんが増えました。  
写真重視ではなく文章を多めに書いていたら、メディアからオファーを頂く様になり、結果ライターになっていました。

## Q&amp;A

カコ **Q 職歴**

webショップ・リビングート店長兼家具バイヤー→webショップ・スクロールショップ店長兼家具バイヤー→イオン系列のwebショップ店長、SNS部署の事業立ち上げ

イマ **Q 何時に起きる？寝る？**

サラリーマン時代は朝7時に起きて、夜中2時に寝てました。フリーランスなりたてのときは、昼夜逆転して昼の14時に起きて、朝の6時に寝てました。それではいけない！と思い、今は朝9時に起きて、夜中の3時に寝てます。夜型は、作業量めっちゃ落ちるのでオススメしません！早起きして倍以上になりました！

ミライ **Q 将来の目標は？**

一年後の自分が想像できないから、特にありません。ですが、その時その時に仲良い人達と一番大事だと思うことをやり続けてれば、すごい所までいけるんじゃないかと思っています。その積み重ねだと思っています。

職業: **会社員**(営業企画・管理・事務職)職歴: **3年**年代: **30代**

やりがいで:



## なぜその仕事を？

これまで、新卒の営業プレイヤーの頃から学び、効果検証を行ってきた、マーケティング・営業に関する理論を再現可能な形で標準化して社内に展開したいと思ったため。また、「健康・長寿社会への貢献」を目指す組織のミッションに共感しており、次世代の高齢者を支援する基盤を構築したいから。

## Q&amp;A

## カコ Q やってあげればよかったこと

10代から20代の頃には、周りの目を気にせずに、自分自身の内側から好奇心が湧き出ること無く生活でき好きなことを低コストで学べました。これまで色々活動してきましたが、スモールビジネスは躊躇せずに行っていればよかったと多少後悔しています。カコから何度も興味が惹かれる活動は、後々、評価される強みに育てやすいと感じるため。これからは、臆せずにチャレンジしていきたいと思います。

## イマ Q 感謝していること

安心して過ごすことのできる社会に感謝しています。イマは、衣食住に大きな不満を感じること無く生活でき好きなことを低コストで学べます。自分に必要なものを上手く見極めることができれば、とても快適に生活することができます。恵まれているからこそ生まれる、難解な社会課題はありますが、カコとイマに感謝し自分にできることに取り組んで行きたいと思います。

## ミライ Q これからチャレンジしていきたいこと

これからたったの15年で日本の生産年齢人口は7,500万人から6,000万人に減少するため、「頑張る」だけでは、解消できない問題が色々出てくると思われます。イマは、知識もスキルも不足していますが、日々の仕事をシンプルに整理して、ITやAIを自発的に活用していきたいと考えています。関わる専門分野で、必要な理論やスキルを身に付け、次世代につながる社会基盤を作って行きたいと考えています。

職業: **便利屋**職歴: **3年**年代: **20代**

やりがいで:



## なぜその仕事を？

高校生の時図書館で借りて読んだ、まほろ駅前多田便利軒という一冊の小説が、ずっと頭の片隅にあり、飲食の仕事をしていましたが思い切って始めました。便利屋は人のために、できる限りなんでもするという職業です。偽善と思われるもいいから誰かの役に立てたらいいという気持ちでこの仕事をしています。

## Q&amp;A

## カコ Q 辛いことがあったときに立ち直る方法

寝る。

## イマ Q 好きな偉人とその理由

田中角栄。相手のものさしに合わせて十分考えろと説いています。人の立場になって考えろという意味です。

## ミライ Q これからチャレンジしていきたいこと

何か一つ、誰よりも得意な技術を身につけたいです。

職業: WEB系フリーランス

職歴: 1年

年代: 20代

やりがいで:



## なぜその仕事を？

前職の仕事が好きでなくなり退職。今度は好きな事ではなく得意な事で仕事を初めてみようと考えたのがきっかけ。

## Q&amp;A

カコ Q やってあげればよかったこと

小さなことを長く続けられる能力。

イマ Q 仕事と生活はどんなバランス？

たくさんのお金を稼いではいませんが、好きな時間に起きて、8時間くらい働いたらその日の仕事は終わりという生活。

ミライ Q これからチャレンジしていきたいこと

得意な事を増やして、苦を減らしていくこと。

職業: 腸もみセラピスト

職歴: 3年半

年代: 40代

やりがいで:



## なぜその仕事を？

28歳の時、父親が脳梗塞で倒れ半身不随になり介護をすることになりました。慣れない生活から自らの体調管理が二の次となり、私自身が体調を崩してしまいました。そのときに、自分の身体は自分で守ることの重要性を痛感。手軽にできる健康法を探る中、友人に誘われた腸活セミナーで腸の働きが健康の根源であることを知り、食事療法や腸もみを即実践。体調が回復し、以前より健康になったことをきっかけに、腸の大切さをたくさんの人に知ってもらいたいと思いサロンをオープンしました。

## Q&amp;A

カコ Q 辛いことがあったときに立ち直る方法

辛いことが起きたときって、立ち直る気力すらおきないんですよね。でも、いつまでもそのままでは更にしんどくなるので、、、わたしの場合はノートや紙にとにかく感情や何がどう辛いのかを書き出して「外」に出すようにしています。外に出すと心に少しだけ余裕が出来る、そこから立ち直るヒントが見つかったりします。

イマ Q 感謝していること

家族には本当に感謝しています。後先考えずに会社を辞めて、サロンをオープンしてしまいました。なのでこの3年半でサロンを閉じようと思ったことが数回。でもその度に父から「必ず成功するから、俺はそれがわかる。お前は出来るから大丈夫！」と。家族みんなが私のことをいつも応援してくれています。いつもありがとうございます。

ミライ Q 将来の目標は？

ミライのこと。将来の目標。正直、イマが楽しいということ、そしてイマを生きるのに必死でミライのことを考える余裕がありません(笑)。あっ、でも一つだけ「腸活」という授業が学校で当たり前にあるようになったら嬉しいです。

職業: **ドキュメンタリー写真家**職歴: **18年**年代: **30代**

やりがいで:



## なぜその仕事を？

小学生の頃に親戚のおじさんが使っている1眼レフを覗かせてもらい、カメラの魅力に心奪われました。それからずっと写真を独学で撮り続け、高校で写真部に入部。高校の寮生活を撮りためた『女子寮の中』という写真集を出版します。写真をもっと続けていきたいという気持ちが大きくなり東京の写真の専門学校に入学。3年間みっちり写真漬けの日々を送りました。卒業後は作品を撮りながらボランティアや学校行事の撮影、写真家アシスタントなどを経て現在フリーの写真家として活動しています。

## Q&amp;A

## Q 学生時代に学んだこと

写真の専門学校に通っていたとき、写真を志す仲間と写真家の先生に囲まれ多くのことを学びました。毎日写真を撮影して現像して批評を買って、自宅の暗室は夜しか稼働できないので本当に寝る間を惜しんで写真と向き合った日々。戻りたくないけどあの濃密な写真学生時代が今の私を支えてくれています。

## Q 仕事と生活はどんなバランス？

フリーでいること、という働き方は全てが自由です。極端に言えば1カ月のうち全日働くも、全日お休みするも自分で選択出来ます。仕事を頑張ろう！と思うあまり気づけば今月1日も休めてない、ってことがよくありました。がむしゃらに頑張ることは長く続きません。心が身体、どちらかに歪みが出てきます。なので今は予定に無理してでも“休み”も組み込み、メリハリがつくよう心掛けています。

## Q 将来の目標は？

もっと地元北海道での仕事や、地域活性に繋がる仕事もしていきたい。自分が育ててきた、携わってきた場所への感謝を写真でかえていきたい。

職業: **義肢装具士**職歴: **3年**年代: **20代**

やりがいで:



## なぜその仕事を？

物を作る仕事が好きで義肢装具士になりましたが、職人色が強く想像していた働き方と違う業界だったため、自分なりに趣味の3Dプリンターと掛け合わせた仕事の仕方を模索していました。日本語での情報収集に限界を感じ、カナダへ留学をしたのち、海外向けに3Dプリンターで義足を作るスタートアップを立ち上げた同じ想いを持った知り合いの先輩義肢装具士から「一緒にやらないか」と声をかけていただき、現在の会社で働かせていただく運びとなりました。

## Q&amp;A

## Q 印象に残った旅先と、その理由

就職後の初の仕事はフィリピンへ渡航し義足を製作することでした。初めての地で、まだまだ使いこなせていない言語で、生活するのはとても大変でもあり、毎日が新鮮で楽しくもありました。しかしフィリピン生活に慣れたころ、携帯を盗まれてしまい、盗まれたであろう場所に戻ってあらゆる人につたない英語で声をかけ、情報屋を紹介してもらい、そこから警察に事情を伝え、犯人特定、携帯奪還までもっていったのはいい思い出です。

## Q 感謝していること

現在はインドにて義足製作をしていますが、普通に義肢装具士として働いていたら、海外に、ましてインドに来ることはなかったと思います。今の仕事をしていることで、日本とは違う価値観に触れ、たくさんの貴重な経験ができるうえ、僕が以前からしたかった働き方が実現できていて現在の環境に、僕を雇ってくれた社長に、誘ってくれた先輩に、常に感謝しています。

## Q 将来の目標は？

僕は、自分自身が欲しいと思えるような、「遊び心のある義足」を作り販売するのが目標です。アメリカなど世界には、すでに義足の外見を個性的にする力パーを販売している会社は存在しますが、そのどれもが人間の足を模したうえでユニークな柄や、スタイリッシュさを追求したもののばかりです。それは世界共通で使われる義足パーツの制約があるためです。将来は現在の会社で培った義足を3Dプリンターで作る知識・スキルといろいろな国で見たデザインなどを参考にし、遊び心満載の義足を販売できたらと思っています！

職業: **コンサル**職歴: **10年**年代: **40代**

やりがい度:



## なぜその仕事を？

転職の際に違う分野で新しい事に挑戦してみたかったから。

## Q&amp;A

カコ **Q やってあげばよかったこと**

深く学ぶ事への興味を強く持つ事。

イマ **Q 仕事と生活はどんなバランス？**

仕事も生活の一部なので、全ての活動においてあまり比重の差はつけていない。

ミライ **Q どんな自分になりたい？**

どうなりたいかを考えていきたい。

職業: **動画クリエイター**職歴: **1年弱**年代: **20代**

やりがい度:



## なぜその仕事を？

きっかけは転職など色々ありましたが、続ける理由は、好きだからです。フリーとして、会社員の時よりも仕事をしている時間が長いですが、結果楽しいのでOKです。サザエさん症候群ってなんだっけ、という感じで、一つ一つの仕事に対してモチベーションを高く持っていると感じます！

## Q&amp;A

カコ **Q 職歴**

銀行員→映像制作会社→フリーランス動画クリエイター

イマ **Q 感謝していること**

周りに目標とし、かつ尊敬する人が多くいる事。

ミライ **Q どんな自分になりたい？**

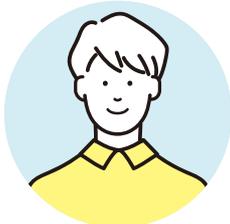
人の心を大切にできる人間でありたいです。

職業：喫茶店

職歴：2年半

年代：20代

やりがい度：



## なぜその仕事を？

自分の中にあった世界を表現してみたかったためです。モノや情報に溢れた社会で、自分の存在価値に疑問を感じていました。別に自分が居なくても世界は回るし、3年も経てば誰も覚えていない。そんな社会に対して「自分という人間が居る」と示したかったのだと思います。

その手段として選んだのがお店作りでした。つまり商品ではなく作品としてのお店です。正直に言うと仕事という感覚ではやってないので参考になるかわかりませんが、仕事選びの一助になれば幸いです。

## Q&amp;A

## カコ Q 学生時代に学んだこと

自分の限界を知る事と、限界を知った後の戦い方です。

## イマ Q 感謝していること

キャバを超えた時に助けてくれる人々が居ることです。

## ミライ Q どんな自分になりたい？

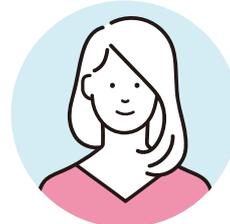
成長ではなく洗練された自分になりたいと思っています。

職業：芸能関係

職歴：10年

年代：30代

やりがい度：



## なぜその仕事を？

小さいころからの夢。自分自身がエンターテインメントに生きる力をもらって今生きてます。自分自身があえない人にも自分の経験や表現で何かパワーを与えられる存在でいたいからやっています。

## Q&amp;A

## カコ Q 辛いことがあったときに立ち直る方法

辛い時は目を背けていいと思う。辛くて立ち上がれない時は座ってもいいと思う。泣きたいときは思いっきり泣いていいと思う。でも絶対1人にならないこと。誰かに甘えて縋って助けを求めていいと思う。きっと立ち上がれる日がくる。そして、誰よりも自分を愛してあげてください。

## イマ Q 好きな偉人とその理由

オードリー・ヘップバーン  
彼女の生き方、人生の選択の仕方、逆境を乗り越えてる力、なにより、美しい外見だけで無く中身から。

## ミライ Q 将来の目標は？

死んでも残る映画に出演すること。

職業：民泊運営

職歴：1年

年代：20代

やりがい度：



## なぜその仕事を？

私の人生のテーマは「情熱と客観的な視点を持ち、皆を笑顔にすること」です。私が携わっているインパウンド観光は、唯一の平和産業だと思います。例えば、歴史上日本と仲が悪い国でも、旅行に来ると言うことは、日本が好きと思う方が多いです。その旅行者の方々と個人で繋がりが、私たちの民泊を通し笑顔が生まれれば、旅行者も嬉しいし、私もやりがいを感じます。円安が続く日本ですが、観光客は増えると思います。目標は大きく、このインパウンド観光で日本の笑顔を増やしたいです。

## Q&amp;A

## Q 印象に残った旅先と、その理由

オーストラリアでワーキングホリデーを経験しました。そこでは柔軟な働き方などのグローバルな視点と、日本の良さを再認識しました。

## Q 息抜きは何してる？

休日はクリエイティブな空間へ行き、好きな音楽とコーヒー、お酒を嗜むことで心を癒やしています。

## Q どんな自分になりたい？

最近ではラジオの15分ぐらいの1枠を借り、配信などで笑顔を増やせないかなと企んでいます。

職業：公務員

職歴：5年

年代：20代

やりがい度：



## なぜその仕事を？

大学時代に、公民館などで地域の人たちが関わりあってまちを良くするために活動する姿を見てきました。その中で、そういった人たちの活動を支援することに関心を持ち、さまざまな分野で住民の方と関われるこの仕事を選びました。

## Q&amp;A

## Q やってあげればよかったこと

学生時代に、もっと普段いるコミュニティ以外の人と交流できるような場に参加したり、国内・海外いろいろな場所に行ったりして、さまざまな価値観・文化に触れられたらよかったかなと思っています。

## Q 好きな人物像

周りを気遣い、良い関係性をつくって動き、生きている人に憧れます。初めに配属された職場の先輩に、どんなに忙しくても、質問すると手を止めて丁寧に教えてくれる先輩がいて、こういう風になりたいなど常々思ってきました。

## Q これからチャレンジしていきたいこと

新しいことを経験できる機会があれば、積極的にチャレンジしていきたいです。悩むなら、「まずはやってみる」というスタンスで何か学べるチャンスを活かしたいと思います。また、出会った人とのつながりを大切に、自分が誰かと誰かをつなげられるような存在になることも目標です。

## 講座アーカイブ

動画アーカイブはこちら！



2022年8月から開催した連続講座&ワークショップ  
「みんな、どうい風に働いて生きてるの?」。  
多様な、見通しが立ちにくい現代において具体的に  
どんな生き方、働き方をしている人たちがいるのか?  
さまざまなゲストと共に考えました。

### 第1回



テーマ: 起業

#### 街に関わり、自分を活かす

ゲスト: 柴田 真光

ネイバーズグッド株式会社 代表

近所の困りごとに応え続け、本業とすることを決意し起業。自分を活かすために役に立ったスキルや経験、会社を経営することについて触れました。

ネイバーズグッドHP



### 第2回



テーマ: 表現と仕事

#### 自分を表現し、人を魅せる

ゲスト: 佐木 瞬

ドキュメンタリー写真家  
表現活動と仕事との関係や、やりたいことをやり通す原動力について深掘りしました。



佐木 瞬HP



Instagram

### 第3回



テーマ: インフルエンサー

#### 自分の価値をつくり、発信する

ゲスト: シゲタ ツヨシ

インスタグラマー / グルメライター

情報溢れる時代の中で自分の価値をつくり発信することや、現代を生きるヒントをシェア。



Webメディア「ツッパ」 Instagram



### 第4回



テーマ: まちと人をつなぐ

#### 場をつくり、人をつなげること/ 必要とされる自分になる

ゲスト: 後藤 裕子

地域デザイナー / はじまりの和泉 代表

小さな文化を百年先に残すことを目指す地域デザイナーによるワークショップ。受講者それぞれの人生グラフを描き、自分がやりたいことを掘り下げました。

はじまりの和泉 HP



### 第5回



#### みんなで作ろう！

#### 「杉並みんなの生き方・働き方図鑑」 プロジェクトスタート

講座のゲストの他、どんな生き方、働き方をしている人がいるのか? 地域で活躍する様々な人たちの実際の声を集め、それぞれの将来デザインに役立つ図鑑制作プロジェクトがスタート。どんな項目をどんな風に載せたらよいか、受講者のみなさんと一緒に考えました。

## 杉並区社会教育センターについて

社会教育センターは、いくつになっても、学生でなくとも「何かを学びたい」と思う区民のみなさんに、学びの場を提供したり、身近な地域で学び合う仲間を見つけたりすることを応援する、区内の社会教育活動の拠点です。

この冊子を作成するきっかけとなった講座&ワークショップ「みんな、どうい風に働いて生きてるの?」は、社会教育センターが行う成人学習支援事業のうちの一つです。今回は、若い世代が自分の生き方を考えながら、同じ地域に暮らす同世代とつながることを目指して行いました。

他にも、子どもと大人が世代を超えて科学に親しむ機会づくり、外国人や障害をお持ちの方向けの教室、社会教育関係団体の支援等を行っています。

社会教育センター



## 「すぎなみ大人塾」の紹介

成人学習支援事業では、本講座のほかに「すぎなみ大人塾」という講座を行っています。令和4年度は3つのコースを開催したので、簡単にご紹介します。(令和5年度以降は、新たな展開も予定していますので楽しみに!)

### 総合コース

「多様性は受け入れるものじゃない。その中にジブン自身を位置づける」ということをテーマに「ジブン・ラボ」と題し、多様性の捉え方を考える講座を開催しました。



### 荻窪コース

地域活動の第一歩として、講座参加者の知見やスキルを生かした大人の放課後=「部活」を作り、「住み続けたいまち・荻窪」を目指したイベントの開催にチャレンジしました。



### 方南和泉コース

一人では解決できない、防災・環境・ユニバーサルデザインについてゲスト講師から学び、学んだことを方南和泉地域にいる人たちに発信することを目指しました。

