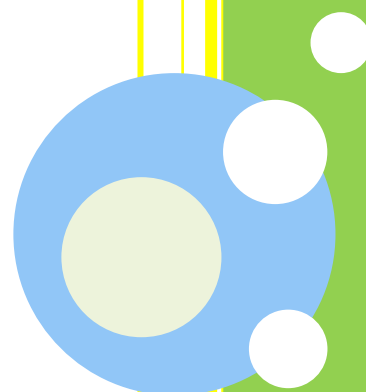


すぎなみ大人塾
はじめての一步コース

ワクワクからはじまる 大人の放課後デビュー

学 習 支 援 者 荻上 健太郎



すぎなみ大人塾 はじめの一步コース

1. 概要

はじめの一步コースとは

はじめの一步コースは、「すぎなみ大人塾に初めて参加する」という方を対象に、昨年度に新設しました。すぎなみ大人塾で大切にしている「つながる楽しさ」を体験しながら、自分なりのはじめの一步を見つけるコースです。

「ワクワクからはじまる大人の放課後デビュー」

今年度のコースタイトルは「ワクワクからはじまる大人の放課後デビュー」。「大人の放課後」をキャッチコピーとするすぎなみ大人塾の入口として、「自分がワクワクすること、好きなことから始めてみよう」を合言葉に、開催しました。

遊びと学びはシームレス

はじめの一步コースのキーワードは、「遊びと学びはシームレス」。

初回の講座は、トークフォークダンスからスタート。コースの各回の時間の中では、受講生同士での「対話」にたくさんの時間を割きました。カードゲームを通して、自身の価値観を整理した回もありました。

そうした活動の中で、同じ杉並区という地域にさまざまな人がいることを知ったり、自分と異なる価値観と触れ合い、自分を見つめ直したりすることも学びの1つです。

一人ひとりのはじめの一步はなんでもいい。正解も間違いもない。はじめの一步が見つかったも、見つからなくてもいい。新たな出会いや対話の中で、それぞれの一步を探すのがこのコースであり、「このコースではこれをみんなで目指します」という「ゴール」は設けませんでした。

「講座」というイメージとはかけ離れたコースであったと思いますが、自分自身を見つめ直すこと、受講生同士のつながりが生まれて広がっていくこと、地域に一步踏み出してみるマインドセットを整える場となるようなコースにしました。

わくわくからはじまる 大人の放課後デビュー (受講生募集!)

“地域の中で大人の放課後を見つけよう”をテーマとする「すぎなみ大人塾」昨年度に引き続き「はじめの一步」コースを開催します。このコースでは“自分のわくわくや好きから始めよう!”を合言葉に、地域の中で参加者同士のつながりを築きながら自分なりのはじめの一步を見つけることができます。

講座スケジュール

令和6年8/31(土)～令和7年2/1(土) 全6回
[開講] 午後3時～午後5時

日	内容
8/31	セッション初級 《あそびからはじめよう》 ・新しい一歩のまえに、仲間と一緒にストレッチ! 9/21 再会後援地区センター 《もっと知ろう その1》 ・一歩を踏み出した先輩の話を聞いてみよう ・ゲスト: 門倉 誠さん (ほか) 《すなみ大人塾/CD-400プロジェクト》 10/19 セッション初級 《もっと知ろう その2》 ・グループ対話でいろんな価値観に触れてみよう
11/30	後援ナカ・コミュニティ西園寺 《もっと知ろう その2》 ・地域や社会とつながるイベントを見つけよう ・ゲスト: 野田 誠さん (ほか) 《すなみ大人塾/CD-400プロジェクト》 12/14 セッション初級 《もっと知ろう その3》 ・これまでの学びを振り返り、自分なりの一歩を考えよう 2/1 再会後援地区センター 《はじまりの一步》 ・自分の学びを言葉であらわし、それぞれの一步を語ろう

対象: 区内在住の方で、すぎなみ大人塾に初めて参加する方
定員: 30名程度 (定員を超えた場合は抽選となります)
学費: 無料 (講師の謝儀として別途お支払いください)

事前お申し込み開催

初めての講座に申し込みには不安なという方へ向けた「お申し込み会」を開催します。またお申し込みもOKです。お気軽に参加ください。

令和6年8/3(土) 午後3時～4時
【会 場】 セッション初級
【定 員】 50名程度 (定員)
【申し込み方法】 申込フォーム(LoGoフォーム)に必要事項をご入力の上、お申し込みください。

【学費】 無料
【講師】 村上 健太郎
【後援】 すぎなみ大人塾

申込はこちら!
【申込締切】 7/28(日)
【申込先】 8/12(土)

【主催】 杉並区立社会教育センター TEL: 03-3317-6621 (平日 午前8時30分～午後5時) Email: shakyo-city.sugihara.jp

すぎなみ大人塾 はじめの一步コース

すぎなみ大人塾は地域の第一歩コース。すぎなみ大人塾は初めてという方を対象にした講座です。つながる楽しさを体験しながら、自分なりのはじめの一步を見つけることができます。

【会 場】 社会教育センター-CD-400プロジェクト
【定 員】 50名程度 (定員)
【申し込み方法】 申込フォーム(LoGoフォーム)に必要事項をご入力の上、お申し込みください。

【学費】 無料
【講師】 村上 健太郎
【後援】 すぎなみ大人塾

申込はこちら!
【申込締切】 7/28(日)
【申込先】 8/12(土)

【主催】 杉並区立社会教育センター TEL: 03-3317-6621 (平日 午前8時30分～午後5時) Email: shakyo-city.sugihara.jp

2. 実施状況

◇事前お話し会

日	内容	学習支援者	参加
8月3日（土）	本講座への参加希望者 全員を対象にした講座 体験会	荻上 健太郎 （東京学芸大学教育インキュ ベーション推進機構准教授）	17人

◇講座（全6回）

時間：15：00～17：00 会場：セシオン杉並ほか

	日	内容	学習支援者 & ゲスト	参加
1	8月31日（土）	あそびからはじめよう	学習支援者：荻上 健太郎	26人
2	9月21日（土）	もっと知ろう その1	学習支援者：荻上 健太郎 ゲスト：門倉 誠（すぎなみ大 人塾連・Co-enプロジェ クト） 山下 新人（阿佐谷 地域区民センター指定 管理者）	24人
3	10月19日（土）	もっと話そう	学習支援者：荻上 健太郎 ゲスト：令和5年度はじめて の 一歩コース卒業生有志	21人
4	11月30日（土）	もっと知ろう その2	学習支援者：荻上 健太郎 ゲスト：秋山 成子（まちナカ・コ ミュニティ西荻みなみ） 富田 幸路（同上） 望月 美智子（同上） 船尾 本（同上） 仲村 弘之（同上）	22人
5	12月14日（土）	もっと広げよう	学習支援者：荻上 健太郎	15人
6	2月1日（土）	はじまりの一歩	学習支援者：荻上 健太郎 ゲスト：令和5年度はじめて の 一歩コース卒業生有志 令和6年度地域コース 「久我山～浜田山 コース」受講生有志	20人

3. 受講生データ（年代内訳）

30代	40代	50代	60代	70代	合計
3人	2人	5人	7人	12人	29人

4. 事前お試し会後の受講生の声（アンケートより）

4-1 事前お試し会の感想

- ☐すぎなみ大人塾が何をするのか良くわからないので、本講座について行けるかなと思い参加してみましたが、目標目的が明確でなくても良いということがわかりました。
- ☐グループの方、皆さん良い方で楽しかったです。
- ☐私が探していたのはここだったかもしれないと感じました。
- ☐会の趣旨、目的、動機づけがやや不明。
- ☐気軽に知り合いができそうで面白いと思う。
- ☐久しぶりのワークショップ参加で緊張しましたが、楽しかったです。
- ☐とても楽しかったです。いろいろな意見が参考になりました。
- ☐同じグループになった方々が優しくて、いろいろな話を聞き、話すことができて貴重な体験となりました。楽しい刺激となりました。ありがとうございました。
- ☐講義形式かと思ってたんですが違いました。でも、面白かったです。

4-2 受講する上で楽しみなことや不安なこと

- ☐知らなかった事、知らなかった人と出会うのが楽しみです。が、最後に講座の成果をまとめて発表したり、何らかの社会活動を立ち上げたりしないのかなと心配です。
- ☐杉並をもっと好きになること。新たな出会いで楽しい仲間ができれば嬉しい！
- ☐講座のテーマが漠然としているので、どんなことを学ぶのか不安のような、楽しみのような感じです。
- ☐新しい出会い、気づき、今後、何を目指していくかきっかけを見つけないと思っているので、楽しみという気持ちしかありません。
- ☐同じ目的を持つ方々と関わりをもつことができるのが楽しみでもあり、うまく関わるができるか不安でもあります。
- ☐新しい楽しいつながりができて、自分自身にとって新しい価値観を取り入れることができれば嬉しいなあと思っています。
- ☐不安などなにもありません。何も無い日々にくらべれば、何かがあることこそ生きる証と思っています。
- ☐長年、仕事と家庭の往復で過ごしてきて、地域との接点はほとんどありませんでした。杉並区に住むいろいろな人のことを知る機会になるのを楽しみにしています。
- ☐文字通り、初めての経験なので、不安も期待もありますが、新しい自分さがしを楽しみたいです。

5. 講座内容の紹介

第1回

あそびからはじめよう

日 時：令和6年8月31日（土）15:00～17:00

参加者：26人

会 場：セッション杉並

【講座内容】

すぎなみ大人塾はじめの一步コース初回は、「あそびからはじめよう」をキャッチフレーズにスタートしました。

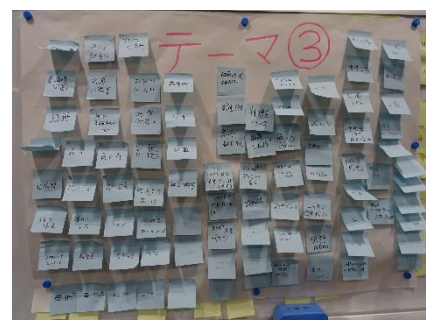
台風が接近する中でしたが、講座開催中は雨も降らず、受講生の皆さんの話し声がいっぱいに広がる講座となりました。

講座中盤から後半にかけて、全員で2重の大きな輪になって、トークフォークダンスを行いました。トークテーマは、「夏の思い出」、「最近ハマっていること、楽しんでいること」や、「杉並のおすすめ」などさまざま。皆さん、はじめてまして同士とは思えないほどの熱気と勢いで、お話をされていて驚きました！

荻上さんと受講生の皆さんと一緒に作っていくこのコースがどのようなものになるのか、これからが楽しみになりました。



トークフォークダンス



さまざまなことばをいただきました！

第2回

もっと知ろう その1

日 時：令和6年9月21日（土）15:00～17:00

参加者：24人

会 場：阿佐谷地域区民センター

ゲスト：門倉 誠さん、山下 新人さん

【講座内容】

第2回講座は、「もっと知ろう」というテーマで、杉並の地域で活動を始めた人や、活動の場として利用できる地域の施設に焦点を当てました。阿佐谷地域区民センターへ出向き、地域活動をしている塾連の門倉さんと阿佐谷地域区民センターの指定管理者の山下さんゲストをお迎えしました。

ゲストの門倉さんから、杉並で活動を始めた経緯や、活動のなかで大切にしていることを伺いました。一步を踏み出している先輩として、印象に残る言葉が数多くありました。また、阿佐谷地域区民センターの施設見学も行いました。新しい施設で、特に屋上庭園は皆さんの興味を引いたようでした。

後半は、門倉さんを交えたグループトーク。本日の気づき、この施設を使うならどんなことをしたいか、皆さんで和気あいあいとアツいトークをしていました。



阿佐谷地域区民センター屋上にて

第3回

もっと話そう

日 時：令和6年10月19日（土）15:00~17:00

参加者：21人

会 場：セッション杉並

【講座内容】

第3回は、昨年度のはじめの一步コースの卒塾生を迎え、いつものアイスブレイクからスタート。その後は、「みんなでわくワーク」の時間です。

今回のわくワークは、「沿線別に分かれて、沿線・エリアの自慢大会！」をテーマにグループワークを行いました。皆さん意外に知らないこと、共通点が多くあったようで、今までで一番の盛り上がりでした。

後半は「人生曲線」を記入しました。ご自身の人生を振り返って、印象に残っていることなどを話せる範囲で共有することで、皆さんの仲がグッと深まったようでした。

最後に、このコースをここまで進んでみて、感じていることや考えていることをみんなで共有し、後半に向けて前半を振り返る機会となりました。



各グループさまざまな沿線あるあるを披露していました。



第4回

もっと知ろう その2

日 時：令和6年11月30日（土）15:00~17:00

参加者：22人

会 場：まちナカ・コミュニティ 西荻みなみ

ゲスト：秋山 成子さん、富田 幸路さん、望月 美智子さん、船尾 卒さん、仲村 弘之さん

第4回は、セッション杉並の外に飛び出し、「まちナカ・コミュニティ 西荻みなみ」に会場を移して実施しました。

ゲストに、まちナカ・コミュニティ 西荻みなみの運営メンバーであり、リンクワーカーの秋山さん、富田さん、望月さん、船尾さん、仲村さんに、この施設を始めたきっかけなどを伺いました。

後半は、グループトーク。運営メンバー5人にも、もちろんグループに入ってくださいました。3ラウンド行う中で、どのグループも白熱したトークを展開し、いろいろな視点から運営メンバーの皆さまに質問を投げかけていました。

受講生の皆さんもいろいろな気づきを得て表情がみるみる変わり、打ち解けていく様子が非常に印象的でした。



1歩を踏み出している先輩から生の声を聴きました。

第5回

もっと広げよう

日 時：令和6年12月14日（土）15:00~17:00

参加者：15人

会 場：セッション杉並

【講座内容】

寒波の影響で非常に寒い日に実施した年内最後の第5回講座。

前半は、「エンゲージメントカード」を使ってグループワークを行いました。さまざまな価値観が書かれたカード7枚を取捨選択しながら、手元に残すというゲームを通じて、自分自身の価値観を再発見し、それをグループ内で共有することで、自分とは違う価値観を知ることができました。

後半は、「はじめの一步準備シート」を記入しました。このコースをここまで進んでみて、感じていることや考えていることをみんなで共有し、最終回に向けての振り返りとなりました。



エンゲージメントカードで再発見

第6回

はじまりの一步

日 時：令和7年2月1日（土）15:00~17:00

参加者：20人

会 場：高井戸地域区民センター

【講座内容】

最終回は、高井戸地域区民センターに場所を移し、「はじまりの一步のその先」と題して、地域コース、はじめの一步コースの卒塾生を迎え、お話を伺いました。コースに参加したきっかけやコース内で考えたプロジェクト、その後のあゆみなど具体的に活動している皆さんの言葉に真剣に耳を傾けていました。

後半は、「はじめの一步準備シート」を仕上げて、グループ内で共有。6回の講座を経て、どのグループも盛り上がり、時間いっぱいまでトークが止まらない様子でした。

最後は、「自分と仲間に贈る言葉」をそれぞれ書き、模造紙に貼りましたが、決意表明から仲間に贈る言葉まで温かい言葉で溢れていました。はじめの一步コースはこれで終了ですが、これでゴールではなく、ここからがスタートです。今後の皆さんの次の一步が楽しみです。



仲間に贈る言葉を送り合いました

6. 成果

受講生同士の関係性構築

多くの受講生同士が交流できるよう、各回の席順を変えたり、講座中もくじ引き等で席を変えたりと、いろいろな人とまんべんなく対話する機会をつくりました。講座の回数を重ねるにつれて受講生間のつながりが徐々にできていきました。その中で、受講生の中から講座外での活動を自主的に呼びかける方が現れ、講座の枠を飛び出した関係性を構築することもできたようで、講座内の活動の活性化にもつながりました。

何かに一歩踏み出していくための1つ手前の、一緒に踏み出す仲間との「つながり」づくりという点では、今年度もはじめての一步コースでは大きな成果を得られたように思います。

受講生と一緒に作るコースの運営

今年度ははじめての一步コースは、コースの各回の内容をあらかじめきっちり決めることをせず、受講生の様子や声をもとにしてコース運営を行ってきました。

第3回では、「昨年度の受講生と話をする機会を設けることで皆さんが具体的なイメージを持てるのではないかと」考え、ゲストの先輩方のはじめの一步の話をさせていただきました。受講生からは大変参考になった、考え方が広がったという声があがりました。

受講生の様子に応じて内容を修正していくことは、効果的なタイミングや手段で受講生にとってより良い学びを提供することにつながり、1つの良い点だったと考えています。

事前お話し会&ゴールがない 新たな学びのスタイルへのチャレンジ

昨年度に引き続き、初めて講座に参加することの不安感の軽減を目的に、事前お話し会を開催しました。コースの主旨を理解した上で参加していただくことができ、途中から参加しなくなる方が例年より少なくなりました。

「はじめの一步は人それぞれ」という考えのもと、コースとして、「全員一緒にゴールを設けない」というのも新たなチャレンジとなりました。「学びのスタイルはいろいろある」ということを、今後のはじめの一步コースは体現していきたいと考えます。

また、アンケートでは、当初は「よくわからない」という意見や、やや否定的な回答が多くみられましたが、回を重ねるごとに、「なんとなくわかってきた、面白い、楽しい」という意見や、肯定的な回答も増えていきました。本コースの趣旨への理解や意義について一定の評価を得られたのではないかと考えています。

自分で定義する、自分の言葉で表現することへの挑戦

受講生一人ひとりが講座を通して「自分にとっての一步とは何か」を模索し続け、最後に自分の言葉で表現できたことは、これからのさまざまな挑戦を後押しすると考えます。

7. 課題と今後の取組

「ゴールはそれぞれ」の難しさ

はじめの一步コースでは、「はじめの一步は一人ひとりそれぞれ違う。」という思いから、全員一緒の「このコースのゴールはこれです」というものを設けず運営しました。

しかし、異なるバックグラウンドを有し、さまざまなステージにいる受講生同士で対話する際に、すでに地域活動などに参加している方とそうでない方とでは、経験がある方の発言や空気感に引っ張られてしまう様子も一部見受けられました。

進む速度も目指す先も異なる受講生の皆さんが、ゴールがないことに面白さを感じて、このコースの中に自分なりの落としどころを見つけられていたことが、アンケートや講座内でのお話からわかりましたが、参加した方々が安心して講座に参加できる工夫が十分であったかについては引き続き振り返りが必要です。

また、受講生の参加動機は多様で、卒塾後の進路は全方位、受講生の数だけ一歩があります。そのため、講座を運営するにあたって、そのことを理解しておくことは重要で大きな意味があると考えます。

はじめの一步の「次」をどうするか

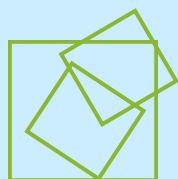
昨年度、コースを修了した方々の中には、絆が深まった仲間達と講座が終わっても繋がりを続けたい、自分たちの知識や経験を誰かのために役立てたい、という思いや熱意を持っている方もいましたが、そのための具体的なプランを描くには講座時間が足りず、また、そのための支援として、社会教育センターには何ができるか、ということが課題として挙げられました。

これを受け、令和6年度の講座後半では、受講生それぞれが次の一歩について考え、言葉にして仲間に伝えあいました。具体的な地域活動を始めたい、まずは地域のなかで仲間づくりをしたい、自分がどんなことに心が動くかなどもう少しじっくり考えてみたいなど、さまざまな意見がありました。

これらの「次の一歩」をより形にできるよう、いろいろな視点や知見をもとに具体的にサポートし並走する、地域コースの「学びの伴走人」のようなメンバーの導入を検討していきます。最初の一步を二歩目、三歩目につないでいくようなきっかけを投げかけていくことが必要だと考えます。

学習支援者から受講修了生へ

メッセージ



学習支援者

荻上 健太郎

(東京学芸大学

教育インキュベーション推進機構准教授)



はじめの一步コースの皆さんへ

8月末の猛暑の中でスタートしたこのコースも、全6回（お試し回も含めれば7回）、あっという間の半年間でした。皆さま、「地域の中で参加者同士のつながりを楽しみながら自分なりのはじまりの一步を見つける」このコースはいかがでしたでしょうか？最後までご一緒いただきありがとうございました。

最初に「私はなにも教えません。学び合いの場です」と私に宣言され、お試し会から最終回まで、参加者同士での対話の時間を中心に、「正解を探さない、求めない」「遊びと学びは表裏一体」「意外・偶然・偶発を楽しもう」「一人ひとりの一步を大切に」とずっと言われ続けたこのコース。皆さんも、楽しんだり面白がったりしながらも、それでどうなるのだろう？と不安を感じ、モヤモヤしながらの参加だったと思います。

それでも、各回の対話やアンケートの中で、「いろんな人に出会えて嬉しい」「もっと話したい」「新しい自分に気づいた」などの声をたくさんいただくとともに、「楽しい」「面白い」「わくわくする」という感想もたくさんいただき、まさに、このコースが目指す「自分のわくわくや好きからはじめよう！」という合言葉を体感していただけたのではないかと思います。

「はじまりの一步」はそれぞれですが、このコースでの出会いやご縁が、杉並という地域の中で皆さんが一步を踏み出し、歩み続けていくきっかけとなれば幸いです。私自身もまた、はじまりの一步を踏み出す仲間の一人として、皆さんと一緒に歩みを続けていきたいと思います。

受講生の声

私のはじめの一步宣言！

はじめの一步コースを受講したことがきっかけに、「新しく始まったこと」「これから始めようと思っていること」あるいは「自分なりに気づいたはじめの一步」がありましたら、教えてください。

001 |

とにかく、興味のあることは調べて、外にでかけてみる。

002 |

この講座で得た知見を活かして、地域サロン（きずなサロン）を作りたいと考えています。

003 |

現時点では全くの白紙状態です。この講座を足掛かりに、何かわくわくできることに挑戦できればと願っています。

004 |

特に踏み出せる一步もないまま終わりました。

005 |

自分自身の人生、時間についても大切にしていこうと考えるようになったのと、自分自身の人間関係を広げることができたように感じ、より今が幸せだと思えるようになったことです。

006 |

今回ご一緒した方々とのご縁は大事にして、活動の場を広げていきたいと思っています。また、個人的なことで言うと、防災の観点からも、マンションのコミュニティづくりができればなあと思っています。ハードルは高いですが、きっと同じことを感じている人もいるでしょうから、やってみたいと思います。

007 |

なるべく一人でいたいと思う性格ですが、人と交流を持てる機会があれば積極的に参加したいと思うようになりました。

008 |

ただいまその何かを探し中です。一步まではいかないけれど、半歩踏み出した気がします。縁を大事にして過程を楽しみたいです。

009 |

地域で友達をつくりたいと思いました。

010 |

とりあえずノッてみる。

コミュニティに根ざしたコミュニケーションを図りたい。

011 |

体験農園、文化事業モニターなど少しずつ参加している。地区の防犯防災活動、シニアの居場所づくりなどに興味があり、調べてみようと思う。

012 |

二歩目を目指す（自然体で・・・）

全体的な感想を教えてください。

001 |

最初は、見知らぬ同士警戒していたが、話すとそれぞれの悩みや考え方に過去の経験からアドバイスできるのではと思いだした。

002 |

利害関係のない地域のつながりの重要性を学びました。

003 |

当初は、私自身が何を指すのかも分からず、もやもやとした思いで参加していました。回を重ね、徐々に受講者のみなさんとのゲームやグループトークが楽しくなり、終わってみれば、明確なものを見つけたわけではないのに充実感がありました。

004 |

懇親会に2回参加したおかげで、いろいろな方と話すことができました。逆に講座だけではプログラムをこなすのに精一杯で打ち解けて話す関係性は難しかったと思います。話せる場をつくとか、もう少し早くからオフ会があってもよかったなあとと思います。

005 |

さまざまな方たちと話し、考え、今後どのようなことをしていこうかアンテナを立てるきっかけになりました。まだまだ人生は長く、たくさんのお会いや何かスタートする機会があることを気付かせていただいた貴重な時間となりました。

006 |

どんな講座かわからないまま参加して、知識を与えられる講座とは異なる講座に戸惑いましたが、それなりに楽しかったです。

007 |

回答がなくどこに進むのかモヤモヤして、ワクワク塾ならぬ、モヤモヤ塾だわーと思ったりもしました。こういう講座は初めてでした。でも、自分自身が主体なんですね。逆にいろんなことを考えました。

008 |

色んな役割や肩書に捕らわれずフラットな関係で人と関わった事が居心地がよくて嬉しかったです。

コース冒頭「答えを出そうとしないで」とのお話が毎回あり、参加された方々も「何をどうした良いかわからない」と毎回訝しく思っているようでした。個人的にはそういったルールや目標がないからこそ、見栄を張ったり物事を有利に進める為のトラブルもなく平和に進んだように思いました。士気は高くなくとも、朗らかで優しい空間にいられてよかったです。

印象的だった事の一つは、阿佐谷で実施された回で、定年退職やその先の老後に関して、参加された方・登壇されたみなさんから不安がある、という言葉聞いた事です。私にとっての約30年後の不安を、世代が上の皆さんも同じように悩み考えているという事を知れて、みんな同じなんだと不思議な安心感を覚えました。程度は違うと思いますがみんな不安、みんなも不安、だから自分一人だけではないという実感に何か勇気のようなものをもらえた気がします。

社会生活を学校や先生から、労働生活を同僚から、これまで色んな事を学んできましたが、今ここで生きるには、同じように今ここで生きている人達との交流が何よりも学び気づきになる、と感じました。同じ場所・同じ空気を共有してる人達との特に目的も何もなく「ただ集う」というのはじめの一步を踏めて本当に良かったです。

009 |

テーマとポストイット、席順でほぼ全員と気軽に話ができるように工夫され大変良かった。

すぎなみ U30 ミーティング

すぎなみ みんなの大運動会 プロジェクト

コーディネーター 柴田 真光
後藤 裕子
大塚 あゆみ

すぎなみ U30 ミーティング

1. 概要

すぎなみU30ミーティングとは

30歳以下の若い世代を対象にした講座です。学校や職場以外でつながりをつくり、地域に関わるきっかけを生み出すことを目指して開催しています。令和6年度は令和5年度に引き続き、地域の運動会を企画する講座としました。

「みんなの大運動会プロジェクト」テーマ設定の経緯

すぎなみU30ミーティングの講座が、若い世代の人たちにとって地域活動を始める入口となるように、まずは、若い世代が「面白そう」、「やってみたい」と興味を持てるようなテーマを設定しようと考えたのが、令和5年度です。そこで、誰もが体験したことがあり、イメージしやすいイベントである「運動会」の企画・開催を、講座の中での取組として行うことにしました。

令和5年度は、初めての試みだったこともあり、プロジェクトに参加したメンバーから、「もっと幅広い世代の人に参加してもらえるような運動会にできればよかった」という反省が出ました。実際、運動会の参加者層には偏りがありました。

令和6年度は、その反省を受けてテーマを設定しました。プロジェクト名にもなっているように、“みんな”が参加して楽しめる運動会にするにはどうしたらよいか、改めて考えなおし、地域にいるさまざまな人たちの視点を取り入れて、運動会を企画することを重視しました。

運動会本番へ向けて

6月上旬のプロジェクト開始から、11月下旬の運動会本番までの約6カ月間、プロジェクトメンバー（以下、「メンバー」とする。）同士が話し合い、協力し合って企画・準備を進めていきました。回を重ねるうちに、メンバー同士の関係も深まり、それぞれの想いや考えを共有していました。昨年度のベースはありましたが、さらにレベルアップした運動会を目指し、時間をかけながら詳細を検討するメンバーの様子が随所で見られました。

すぎなみ U30 ミーティング

みんなの大運動会プロジェクト

2024

プロジェクトメンバー募集!!

地域の人が楽しくつながりある「大運動会」を企画し、運営するプロジェクトメンバーを募集します。参加対象は30歳以下！集まったメンバーで想いやスキルを共有しながら、自分たちならではの運動会をつくります！

期 間 6月2日～12月1日【全9回】

対 象 杉並区在住・在学・在勤の30歳以下の方

定 員 30名 ※応募者多数の場合は抽選

参 加 費 無料

お申込フォーム

応募締切 5月12日(日)

※定員に空きがあれば抽選後の途中参加も可能です！

みんなの大運動会は11月23日(土・日)開催！このプロジェクトで企画した大運動会を、11月23日に杉並区立杉並小学校で開催します。ぜひご参加ください！当日はライブ中継も実施予定です！

開催は10月、11月の2回、各回約2時間、各回約30名を予定します。4時中継の場です。

主催・協賛先：杉並区立社会教育センター TEL: 03-3377-4621 (平日 8:30～17:00) / Eメール: shikyo-c@city.suganami.lg.jp
プロジェクトの企画・運営：事務局、事務局、事務局、事務局、事務局、事務局、事務局、事務局、事務局、事務局

すぎなみ みんなの大運動会プロジェクト

「すぎなみ みんなの大運動会プロジェクト」では、30歳以下の若い世代が中心となって、地域での「運動会」を企画・運営し実際に開催します！地域の方々が大運動会を通して楽しくつながることを目的としつつ、この講座に参加したみなさんがお互いの想いやスキルを共有しながら、1つの形を一緒につくっていくことを目指します。

プロジェクトスケジュール / 全9回

回	日	時間	内容
1	6/2	13:30-16:30	杉並区立杉並小学校 プロジェクトキックオフ！ 運動会スローガンを つくってみよう！ お互いのことを知り合う。 このプロジェクトの目的と趣意をつかち、 スローガンを考える。
2	6/30	13:30-16:30	杉並区立杉並小学校 運動会プログラムを 考えよう！ どんな運動会をつくりたいかを考えて、 プログラムの具体的な内容を検討する。
3	7/28	13:30-16:30	杉並区立杉並小学校 運動会プログラムの 詳細を検討しよう！ 運動会のタイムスケジュールを考える。 実施する種目の詳細を検討する。
4	9/1	13:30-16:30	杉並区立杉並小学校 運動会プログラムを ブラッシュアップしよう！ これまで検討してきた内容を見直し、 より良いやり方や方法を考える。
5	9/29	13:30-16:30	杉並区立杉並小学校 本番の流れを イメージして準備しよう！ 一人ひとりの役割分担を考える。 全体を把握して、運動会での 各自の動き方を確認する。
6	10/20	10:00-15:00	杉並区立杉並小学校 会場に行って、 リハーサルしよう！ 実際に会場に行き、 道具を使いながら動いてみる。 準備不足な部分を把握する。
7	11/9	13:30-16:30	杉並区立杉並小学校 リハーサルふりかえり、 最終調整！ リハーサルでの確認を踏まえて、 運動会本番に向けた最終調整を行う！
8	11/23	9:00-17:00	杉並区立杉並小学校 すぎなみ みんなの 大運動会本番！ 会場に集まった地域の方々と一緒に、 安全で楽しい運動会を開催する！
9	12/1	13:30-16:30	杉並区立杉並小学校 これまでのふりかえり プロジェクトへの参加から 本番までを振り返り、これまでの 学びや気づきを言葉にしていく。

すぎなみ U30 ミーティングとは

杉並区立社会教育センターが30歳以下の若い世代向けに、学校や職場以外でつながりをつくり、地域に関わるきっかけを生み出すことを目指し、開催している事業です。

コーディネーター / 後藤裕子・大塚あゆみ・栗田真光 (写真左から)

「デザインの方で地域をもっとおもしろく」をモットーに、商店街・地域イベントの企画・制作を手がけるデザインチーム、ネイバーズグッド株式会社のメンバー。これまで、阿佐谷ジャズストリートや阿佐谷駅前みかん祭り、杉並区和泉の商店街・沖繩タウンでのイベントなど、様々な地域活動に関わり、地域とつながる、地域での活動の楽しさを伝える活動を行っています。それぞれが、それぞれの活動で地域社会をつくり、新たな価値の創出を目指します。

お申し込みは杉並区役所1階101号室にしてください！

お申し込みはYouTubeでもチェック！

2. 実施状況

◇講座（全9回） 時間：13:30～16:30 会場：杉並区立杉並第十小学校ほか

コーディネーター：柴田真光、後藤裕子、大塚あゆみ（ネイバースグッド株式会社）

	日	内容	参加
1	6月2日（日）	プロジェクトキックオフ！ 運動会スローガンをつくってみよう！	11人
2	6月30日（日）	運動会プログラムを考えよう！	12人
3	7月28日（日）	運動会プログラムの詳細を検討しよう！	9人
4	9月1日（日）	運動会プログラムをブラッシュアップしよう！	11人
5	9月29日（日）	本番の流れをイメージして準備しよう！	13人
6	10月20日（日）	会場に行ってリハーサルしよう！	13人
7	11月9日（土）	リハーサルふりかえり・最終調整！	10人
8	11月23日（土）	「すぎなみ みんなの大運動会」本番！！	12人
9	12月1日（日）	これまでのふりかえり	13人

3. メンバーのデータ（年代内訳）

～19歳	20～24歳	25～30歳	合計
1人	4人	10人	15人

4. 参加動機（参加前アンケートより）

- ☐ 色々な方と意見交換し、運動会を考えながら、自分も成長できると思ったから。
- ☐ コミュニティを築き、自分の可能性を広げること。だれもができる運動会にし、けんじょうの人もしょうがいの人協力をして成功をさせたい。さまざまな人との出会いを広げてゆきたい。
- ☐ 自分が住んでいる街をもっと知りたいと思った。チラシを見て。
- ☐ 車イスでも参加できる運動会を作りたい。
- ☐ 去年の経験をもとに、今年もよりよい運動会・地域活動にしていきたい。
- ☐ 知人からの紹介で興味を持ったため。
- ☐ 同年代とのつながり。自分の“できる”を探したい。
- ☐ 知人からの紹介。こういったプロジェクトはやったことがないので気になったから。
- ☐ 昨年のU30に参加した際、地域に関わる企画を同年代のメンバーと共に進める時間がとても有意義だったので今年も参加を決めました。

5. 講座内容の紹介

第1回

プロジェクトキックオフ！運動会スローガンをつくってみよう！

日 時：令和6年6月2日（日） 13:30～16:30

参加者：11人

会 場：杉並区立杉並第十小学校



【講座内容】

メンバーにとって初の顔合わせとなるため、お互いを知り合う時間から始まりました。ワークシートに、名前と呼び方、自分を表す3つの言葉を#（ハッシュタグ）として書き、そのほかには干支、住んでいるところ、普段やっていること、今の気持ちを記入して、お互いに見せ合いながら自己紹介をしました。

次に、地域で行う「みんなの大運動会」の“みんな”にはどのような人がいるかを考え、話し合いました。

最後に、プロジェクトのグランドルールを話し合い、「①みんな仲良く、敬語はひかえめで」「②みんな主役で、役割には全力で」「③お互いを尊重し、安全で自由な場をつくろう」の3つに決まりました。

＜“みんな”には、どのような人がいるか＞

- ・赤ちゃん、幼稚園児、学生、高齢者
- ・家族、一人暮らし
- ・外国人
- ・障害者
- ・運動会が好きな人、苦手な人
- ・杉並区が好きな人

など

＜みんなの大運動会のイメージ＞

- ・誰でも楽しめる、面白い、笑顔になる
- ・協力する
- ・みんなが活躍できる
- ・一人ひとりがチームに貢献したと思える
- ・地域の人同士が仲良くなる
- ・世代を超えた交流が生まれる

など

～グランドルール3箇条について～

第1回の講座で決めたグランドルールを、この後続く各講座の始めに、メンバーみんなを確認してから話し合いをするようにしていました。

年齢差などにとらわれることなく、メンバーそれぞれが自分の意見を伝え、仲間の意見を聴きながら、運動会を形にしていけるための約束事として、全員が大切にしてきた3箇条です。

～毎回のチェックイン・チェックアウト～

毎回、講座の始めにはチェックイン、終わりにはチェックアウトをし、メンバーが一人一言ずつ話す時間をつくっていました。

チェックインでは、ニックネームやその日の気分などを話し、その後の話し合いで発言しやすい雰囲気がつくられていました。

チェックアウトでは、講座の感想や次回への意気込みなどを共有し、その日の講座の振り返りをみんなで行いました。

第2回

運動会プログラムを考えよう！

日 時：令和6年6月30日（日） 13:30～16:30

参加者：12人

会 場：高円寺駅前会議室（ホテルメッツ高円寺 3階）

【講座内容】

昨年度の運動会のプログラムを参考にして、今年度やりたい“種目”の案と、地域の人に種目以外でも楽しんでもらうための“企画”の案を、メンバー一人ひとりが考えました。昨年度実施して楽しかった種目、学校の運動会で印象に残った思い出の種目、運動会の参加者と一緒に盛り上がりそうな催しなど、種目も企画もさまざまな案が出ました。

その後、小グループで種目を吟味し、全体で7種目まで絞り込みました。



第3回

運動会プログラムの詳細を検討しよう！

日 時：令和6年7月28日（日） 13:30～16:30

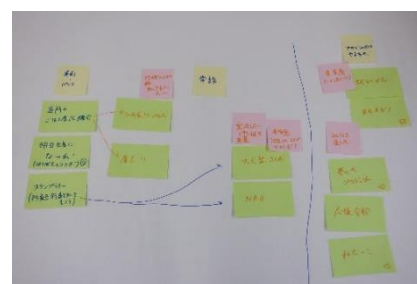
参加者：9人

会 場：高円寺駅前会議室（ホテルメッツ高円寺 3階）

【講座内容】

前半は、前回の講座でアイデアを出した“企画”について意見をまとめるため、小グループで話し合いをした後、全体で意見を共有しました。種目と企画を両方運営していく上で、どのくらい企画に力を注いだらよいか、時間をかけて意見を出し合った結果、企画の内容の決定は、これから企画担当となるメンバーへ委ねることになりました。また、運動会全体のボリュームを考慮し、前回絞り込んだ7種目の中から、6種目を実施することにしました。

後半は、メンバーの担当を「種目A」「種目B」（3種目ずつ担当）「企画」の3グループに分け、それぞれ詳細を検討し始めました。昨年度も参加したメンバーと初参加のメンバーが互いに尊重しながら話し合いを進めました。



<種目A>

- ・ペットボトル倒し
- ・ボールカーリング
- ・障害物リレー

<種目B>

- ・借り人競争
- ・杉並クイズ
- ・ダンシング玉入れ

第4回

運動会プログラムをブラッシュアップしよう！

日 時：令和6年9月1日（日） 13:30～16:30

参加者：11人

会 場：高円寺駅前会議室（ホテルメッツ高円寺 3階）

【講座内容】

まず、運動会本番の参加者のチーム分けをどのようにするか、メンバー全員で検討しました。2チーム、3チーム、4チームと意見が分かれていましたが、昨年参加者だったメンバーの「全体を2チームに分けると1チームあたりの人数が多すぎるため、チーム内で交流する雰囲気にならなかった」という意見をふまえて、4チーム構成に決まりました。

その後、「種目A」「種目B」「企画」の各グループに分かれ、担当する種目・企画について、内容やタイトルなどを話し合いました。

<企画>

- ・てるてる坊主大作戦
- ・わくわくワークショップ
- ・目指せ3種目！Let's スタンブラリー



第5回

本番の流れをイメージして準備しよう！

日 時：令和6年9月29日（日） 13:30～16:30

参加者：13人

会 場：セッション杉並

【講座内容】

「種目A」「種目B」「企画」の各グループで担当する種目・企画について、じっくり検討する時間としました。次回のリハーサルに向けて、ルールの確認や必要備品の洗い出しのほか、参加者の集合・整列のしかた、得点の計算方法などを話し合いました。

その後、グループ内で決めたことを全体に発表し、他のグループからの質問やアドバイスを受けて、課題を認識しました。



第6回

会場に行ってリハーサルしよう！

日 時：令和6年10月20日（日） 10:00～15:00

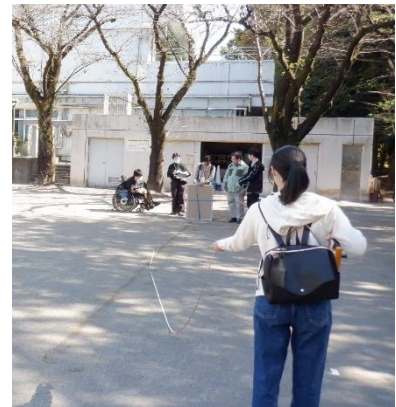
参加者：メンバー13人、運動会ボランティア7人

会 場：杉並区立杉並第十小学校

【講座内容】

当日の運営をサポートしていただくボランティアの方々と共に、本番の会場をお借りして1日がかりのリハーサルを行いました。午前中は、会場や備品の確認をした後、グループごとに分かれて今まで計画をしてきたことが実現可能かどうか、確認をしました。

午後は、開会式から順番に実施のイメージを共有しました。実際にやってみると、詰め切れていない部分や修正が必要な部分が見つかり、本番に向けて気持ちを新たにすることができました。



第7回

リハーサルふりかえり・最終調整！

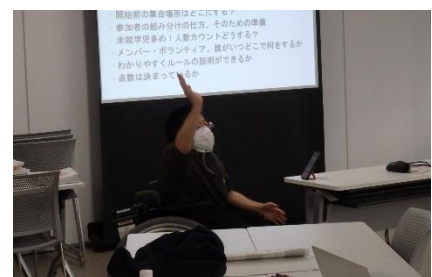
日 時：令和6年11月9日（土） 13:30～16:30

参加者：10人

会 場：セッション杉並

【講座内容】

冒頭で、メンバーの1人から、改めて“みんな”の大運動会にするために意識したいことについて、声掛けがありました。その後、3グループに分かれて、リハーサルで課題となった部分について調整を行いました。この間、自主的に課題をまとめたり、メンバー同士で連絡を取り合ったりしていたため、決めるべきことをスムーズに話し合うことができました。



第8回

「すぎなみ みんなの大運動会」本番！

日 時：令和6年11月23日（土） 9:00～17:00

参加者：メンバー12人、運動会ボランティア20人、運動会参加者157人

会 場：杉並区立杉並第十小学校

【講座内容】

約半年かけて準備してきた「すぎなみ みんなの大運動会」本番です。10時を過ぎると続々と参加者が来場し、赤・青・黄・緑のチームごとにシートを敷いて、観客席ができていきました。企画の「てるてる坊主大作戦」の案内をみて、事前に作ったてるてる坊主を持参した参加者もいました。

開会式で準備体操をした後、最初の種目は「借り人競争」です。杉並にちなんだお題の人を探す中で、自然と初対面の参加者同士でも声を掛け合って楽しむ雰囲気になりました。次の「ペットボトル倒し」は今回初めて行う種目で、リハーサル段階でもルールが固まらずギリギリまで調整が続きましたが、実施してみると、子どもも大人も全力で参加していました。

種目以外の企画にも人が集まり、普段はあまり馴染みのないモルックの体験や、杉並オリジナルのかるたに触れられるブースも人気でした。種目参加後にスタンプを押してもらえるスタンプラリーは、種目への参加意欲をかき立てる企画となっていました。

午後は、昨年度も実施した「ボールカーリング」、「杉並クイズ」、「障害物リレー」と、踊りと玉入れを組み合わせた「ダンシング玉入れ」を行いました。昨年度の反省を活かし、実施方法を見直して盛り上がった場面もありましたが、参加者が増えたことにより、案内に手間取ることもありました。そのような時、参加者が自発的に整列やビブス配布を手伝ってくださり、一緒に運動会をつくっている雰囲気になっていきました。

閉会式後、同じチームで集まって記念写真を撮っている姿が見られました。見ず知らずの人と組まれたチームでも、運動会を一緒に楽しむ中で温かな関わり合いが生まれ、良い場をつくれた実感を持つことができました。メンバーにとっては、1日の中でヒヤヒヤする場面もあったと思いますが、メンバー同士やボランティアの方々と声を掛け合いながら対応し、達成感であふれた表情を浮かべていました。



第9回

これまでのふりかえり

日 時：令和6年12月1日（日）13:30～16:30

参加者：13人

会 場：セッション杉並

【講座内容】

まず、運動会の実施について「よかったこと（Keep）」「改善したいこと（Problem）」「次につなげたいこと（Try）」の3つの視点から、「種目A」「種目B」「企画」の各グループで振り返りをしました。その後、話し合いのメンバーを変えて、プロジェクトのゴールに対する振り返りを行いました。

最後に、このプロジェクトに参加して「大変だったこと」「良かったこと」を一人ずつ話し、普段の生活ではできない経験ができたり、さまざまな人の立場に立って考える機会になったりと、それぞれの学びがあったことがわかりました。



YouTubeにて、運動会当日の動画を公開中です！

令和6年12月15日号のすぎなみスタイルで放送されました。

右記二次元コードより、「杉並区公式YouTubeチャンネル」へ

アクセスし、ぜひご覧ください！



5. 成果

若者が地域に関わるきっかけ

まず、さまざまな講座やイベントで若者の集客に苦労している中、昨年度に続き、15名の若者が全9回に及ぶプログラムに参加してくれたことは、成果と言えるのではないのでしょうか。同世代がいる安心感や、運動会というイメージしやすいプログラム設定が、参加のハードルを下げたと考えられます。

当初は、地域ということを特に意識せずに参加しているメンバーもいたように見受けられました。しかしながら、運動会の内容を考える際に、杉並をお題にしたり、地域の団体を巻き込んだりすることで、少しずつ地域のことを考えることにつながりました。最終回のコメントやアンケートからは、「杉並区についていろいろ調べてみようと思った」「地域のことが自分事になった」といった声もあり、運動会づくりを通して、地域に関わるきっかけをつくることができました。

自分と異なる立場の人を考える

今回、“みんな”の大運動会を目指す足掛かりとして、障害のある人も一緒に楽しめる運動会を考えることにしました。メンバーの中にいる、4人の車いすユーザーも交え、リアルな声を聞いたり、隣で一緒に活動したりしながら、みんなで楽しめる種目を考案しました。昨年度から続いて参加したメンバーからは、「車いすメンバーがいて、より“みんな”とは何か考えることができた」、車いすのメンバーからは、「障害者のための運動会ではなく、“みんな”が楽しめる運動会とは何かを考えることを意識した」との声がありました。これは、それぞれが、自分と異なる立場の人も一緒に楽しむことを考えた結果だと考えます。

地域の方々がつながる場を作る

今回2回目の開催となった運動会には、親子連れを中心に157人（昨年度の約1.7倍）が参加し、昨年度に続いて参加してくれた方も何組かいました。年齢を問わず、誰でも参加できる運動会に一定のニーズがあるように感じます。

また、昨年度は2チーム対抗で行ったため1チームの人数が多過ぎてしまい、チームの中でつながりが生まれにくかったという反省がありました。そのため、今年度は4チーム対抗とした結果、見ず知らずの参加者同士で交流ができていました。そのほかに効果的だったこととしては、チームごとの観客席をつくって互いの顔がわかるようにしたことや、自然とコミュニケーションが取れる借り人競争、作戦が重要になるペットボトル倒しなどの種目を実施したことが挙げられます。閉会後には、チームのメンバーで記念写真を撮り、「来年もまた会いましょう」と話す一幕もありました。

このように、地域の方々に、日常生活では体験できない人とのつながりを提供できたことは、メンバーにとって自信となり、これからも地域の中でこうした場を作りたい、と思うきっかけとなりました。最終アンケートの「このプロジェクトを終えて、これから地域とどのように関わっていきたいですか」という質問で、9人中8人が「地域イベントの企画・運営をやりたい」を選択したことからわかります。

6. 課題と今後の取組

メンバーの経験の差は…

最後まで参加した13人のうち、6人は昨年度のメンバーでした。そして、昨年度の経験があるため、話し合いの進め方や運動会当日の様子がわかっており、もっと良くしたいという思いを持って参加してくれました。このことは、メンバーの意欲が感じられて喜ばしく、企画していくうえで頼もしい存在でした。ただ、具体的な話し合いでは、今年度初めて参加したメンバーが、昨年度の状況がわからないため、話についていけない場面もありました。そのため、メンバー間の経験の差を埋めるような進め方やフォローについて、もっと慎重に考えていかなければならないと感じています。

主体性を大切にしたい進め方とは…

メンバーの主体性を大切にしていたため、種目の選定からルール作り、エントリー方法、スタッフの配置など、運動会の運営上必要な多くのことを自分たちで決めるような進め方をしました。また、グループワークの際は、コーディネーターや職員も各グループに配置しましたが、できるだけメンバーの意見を実現できるように、可能な限り介入しないようにしました。その結果、話し合いの時間が足りなくなり、上述のように2年目のメンバーを中心に決定したり、運動会当日までに決まらないことが多く、当日、参加者やボランティアスタッフが困惑したりする場面もありました。

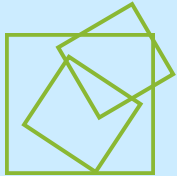
メンバー自身で見通しを持ちながら細かなところまで企画していくことは、自分たちが作っているという実感を持ちやすいかもしれません。ただ、この事業で掲げる“地域と関わるきっかけを作る”という視点に立ち返ると、多くのタスクをこなすことよりも、じっくりと対話しながら1つのことを実現するということが良い面もあるかもしれません。自分たちが手掛ける範囲は限られていても、考え方やバックグラウンドが異なる人たちと、アイデア出しから合意形成まで行うことを通して、主体性を育み、地域の中で多様な人たちと関わってみたいと思うことにつながるのではないかと考えます。また、コーディネーターや職員の関わり方については、メンバーが主体的に取り組める範囲や雰囲気保たれるような声掛けのタイミングや度合いが課題です。

若者が関心を持つプログラムは何か…

2年続けて15人の参加がありましたが、今後も同じ形式のプログラムを開催した場合、新たな層からの申し込みがあるのか、確証はありません。また、30歳以下で募集しているので、対象人数が絞られるだけでなく、対象者が入れ替わっていくことにも注意して、関心を持ってもらえるプログラムを考える必要があります。

メンバーの感想から、実際に参加してみると普段できない経験ができ、自身の成長につながったことがわかりますが、こうした経験がない人にとっては、プログラムの内容が参加するかどうかの判断基準になると考えます。そのため、1つのことを共に成し遂げるプロジェクト形式で良いのか、若者が関心を持つプログラムは何か、プログラムの回数や開催日時は適切か、さまざまな角度から、検討を重ねていきます。

コーディネーターの3人から プロジェクトメンバーへの メッセージ



コーディネーター

後藤 裕子、大塚 あゆみ、柴田 真光

(写真順)

(ネイバースグッド株式会社)



改めましてプロジェクトメンバーの皆さん、お疲れ様でした。運動会を無事に大成功させた後の振り返りにて、メンバー一人ひとりの言葉が非常に感慨深く、コーディネーターという立場でありながらも私たちも非常に多くの学びをさせていただく機会となりました。1年目同様、大変なことも多かったと思いますが、本当にありがとうございました。

「年功序列」という言葉が言い表していたように、これまでは年長者が時代を牽引してきていました。しかし、変化が著しい現代では柔らかな感性が必要です。そんな感性を持ち合わせている方々が主体となり、年齢に関係なくリードしていく。そんな自信につながるキッカケとなっていたら、嬉しい限りです。年長者である私自身は講座中は意見、感想を口にしないよう努めましたが、その奥にはそんな想いがある、企画をしてきました。振り返りの際のみんなの言葉からはそれぞれに満たされたものが感じられて嬉しかったです。

この先、仕事や社会との関わりに今回の経験が活けてもらえることを願っています。プロジェクトメンバーを始め、ボランティアさんやご協力いただきました地域みなさま、誠にありがとうございました！

柴田 真光

2年目の開催となった『すぎなみU30ミーティング』。昨年度の取り組みを活かしていける部分、新たに意識し直した部分、初めて考える部分など、いろんなものがごちゃ混ぜになっていて、0から1をつくる1年目とはまた違った難しさもありました。多方面に想いを馳せながら、今年も地域の方々と一緒に運動会をつくったことが、皆さんにとってプラスの経験になっていたら嬉しいです。

全く同じメンバー・同じ時間のプロジェクトはつくれないから、こうして皆さんとやってみたからこそ気づけることがたくさんあります。試行錯誤の時間のつらさや、実施してからの手応え、そしてもっとできたなあというもどかしさ。全部、やったから感じられることで、私にとっては、これからに繋げたい大切な気付きです。

そんな豊かな時間を、一緒に過ごせたことに心から感謝しています。進行で至らない部分ややりづらかったところも多々あったかと思いますが、皆さんに助けられました。本当にありがとうございました。

このプロジェクトでの活動を通して、皆さんの中に育っていった感覚や、これから糧にできる学びは、ずっと残り続けると思うので、これからもぜひ緩やかに自分の暮らす場所に繋がって、楽しみながら力を発揮してもらえたら、そんな嬉しいことはないです。

後藤 裕子

『すぎなみU30ミーティング』の2年目の取り組みとして開催した今回の『すぎなみ みんなの大運動会プロジェクト』は、昨年よりも“みんなの”という言葉を意識し“みんな”とは誰なのか？という問いを念頭に置きながら進めてきました。

例えば、車椅子利用者も参加しやすくするにはどうするか、など、メンバー当事者の意見を交えながら種目内容をブラッシュアップしていったことは、昨年とはまた違う視点だったと思います。普段なかなか出会う機会のない地域の同世代と意見を交換し合えるこの場はとても貴重で、「運動会を成功させる」という共通の目標があるからこそ生まれていく結束感や達成感が、皆さんにとって新しい発見のある豊かな体験になっているといいなと思います。

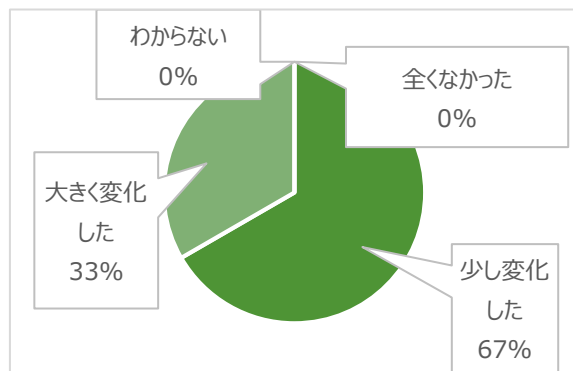
何かやってみたい、という気持ちで一步を踏み出してみることで、見える世界が少し変わることがあります。自分の好きなことや得意なことに気づいたり、新しい考えに出会ったり…そのような経験が新たな刺激となり、関心の広がりや次の行動へとつながっていくと感じています。このプロジェクトが、皆さんにとって次の一步を軽やかにするきっかけになっていたら、嬉しく思います。

皆さん、本当にありがとうございました！

大塚 あゆみ

プロジェクト メンバーの声

プロジェクトに参加して、自身の行動や
考え方に変化はありましたか。



～具体的な変化～

001 |

普段自分が関わらない人たちとのコミュニケーションの取り方。今回参加していた車椅子メンバーが積極的だったということもあったかもしれませんが、どうしてもできないことが多いから任せない選択をするのではなくできることを模索することの大切さを感じた。

002 |

人とのつながりが増えて、意見を出し合ったりするので、頭をフルに使って話すのでまずコミュニケーション力が鍛えられました。また自分たち障害の一部を皆さんに知ってもらい少し理解がある人が増えて個人的にも嬉しかったです。

003 |

最近ヘルプマークをつけている人も増えてきたので、視覚情報で助けが必要かもしれない人に気がつけられるようになった。

004 |

杉並区についていろいろ調べてみようと思った。どんなイベントやお店があるのか巡ったり人との交流を深めようと思った。

005 |

バリアフリーのお店を調べるようになった。

006 |

特に健常者の同年代にどのように見られているのかを意識できるようになったこと。

007 |

色んな目線で考えることが昨年よりも広がったと思う。

008 |

人の個性をより尊重できた。

これから地域とどのように関わっていきたく
すか。(複数選択可/回答者9名)

- ☐ 地域イベントに参加したい：8名
- ☐ ボランティア活動したい：4名
- ☐ 地域イベントの企画・運営をやりたい：8名
- ☐ 地域の団体に所属して活動してみたい：2名
- ☐ 個人や、団体を立ち上げて地域で活動したい：1名

プロジェクトに参加してみた感想を自由にお聞かせください。

001 |

何か大きなイベントそれも地域のイベントを皆で作ったのは初めてだったので最初は緊張したがメンバーの助けもあって何とか最後までやりきる事が出来た。

002 |

印象に残っているのは、新しく出来た競技のルールについて話し合いをグループで行った時です。

その時にいろいろ意見を出すのは大変でしたが同時に、決まっていくごとに達成感を感じることが出来たからです。

003 |

同じ班のメンバーが積極的に動いてくれたおかげで心配はほとんどなく本番を迎えることができた。当日予期しないことはいくつかあったが、事前の準備をしっかりとっていたおかげで大きく混乱せずに進められたと思う。

004 |

障害のあるメンバーが、健常者のメンバーにお願いしたいことを言い、それに対して手を貸している光景があり、良かったなと思います。

お互いが、どこをどこまで踏み込んで良いのか分からないながらも少しずつ距離を詰めている、この体験をさまざまな場所で行っていったら良いと思うことが出来ました。ありがとうございました。

005 |

同年代の中で刺激を受けて自分の中の想像力が刺激されて常に楽しかった。

006 |

昨年よりも年齢が幅広く、皆さん意見をはっきり言う方が多かった為、楽しい部分や関わりを大切にすることが出来たと思う。

また、自分が知らないイベントや団体などを知ることが出来て良かった。

007 |

正直、もっとできたことはあったと思う。去年と比べたらいろいろと余裕ができたと思うが、他のところに余力を回すことができていなかった。

また、プロジェクト自体ももっと内容に直結できるものが良かったと思う。

情報をまとめる等を行って、全体共有をミーティングの前に事前にできているとスムーズにできたのでは。

と思うと、データ管理の統一、オンラインのやり取りのやりやすさはもう少し必要だと思う。（そこまで決めてしまえばやると、U30の趣旨と変わるということであれば求めないけれど、運動会を恒例行事にして毎年のレベルアップを求めるなら必要だと思う。）

008 |

継続的に参加できるので人の繋がりができ有意義なプロジェクトだと思いました。年齢的に来年は参加出来ませんが、続けて欲しいと個人的に思います。

資料編

運動会当日に配布したプログラム

(表紙→)

(↓中面)



みんなの大運動会

11月23日 土祝

時間 10:30 ~ 15:30
会場 杉並第十小学校 校庭

目指せ3種目! let'sスタンプラリー!

競技1種目参加することにスタンプ1個GET!!
3つスタンプをGETするとみなみすけ缶バッジが貰えるよ!! 目指せ! 3種目!!

スタンプ記入欄

- ☐ 借り入
- ☐ ペットボトル倒し
- ☐ ボールカーリング
- ☐ 杉並クイズ (全参加)
- ☐ 障害物リレー
- ☐ 玉入れ (全参加)

おなまえ

種目スケジュール

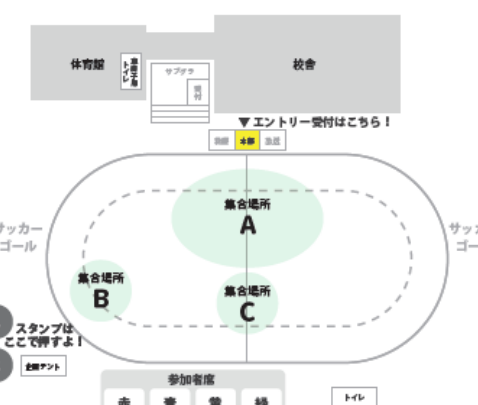
時間	種目	集合場所
10:30	開会式	A
11:10	ペアで見つける杉並人「借り人競争」	B
11:40	倒し倒され「ペットボトル倒し」	A
12:00	昼休み	
13:00	みんなの夢に近づけ「ボールカーリング」	A
13:30	これが分かれ杉並王!「杉並クイズ」	A
14:00	走ってつないで乗り越え「障害物リレー」	C
14:30	踊ってフィナーレ!「ダンシング玉入れ」	A
15:00	閉会式	A

開会式から10:30までが
午前種目のエントリータイム

12:00から12:30までが
午後種目のエントリータイム

競技のエントリーについて注意事項

- ・午前の種目は「借り人競争」が「ペットボトル倒し」、午後の種目は「ボールカーリング」が「障害物リレー」のどちらかにエントリーができます。
- ・「杉並クイズ」と「ダンシング玉入れ」は全員参加可能な種目のため、エントリーする必要はありません。



わくわくワークショップ

- 西荻みなみ モルックチーム**
西荻園にあるコミュニティスペース「西荻みなみ」で発足したモルックチーム。神明通りあさひや善福寺公園などで、モルックの体験会を行っています。
モルックは木製の棒を投げて、12本の木製ピンの倒れ方で競う、フィンランド発祥の競技。みなさんも体験してみませんか?
- すぎなみkarutaプロジェクト**
区民の方々、日本語学校に通う外国人の方々と日本固有の文化である「かるた」を作り世代間交流や異文化交流を進めています。
ブースでは、杉並について知れる「すぎなみ郷土かるた」と、昨年の運動会で競技にもなった「巨大かるた取り」が体験できます!

