

すぎなみ大人塾
はじめの一步コース

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方を対象に、令和5年度から始まりました。

「自分のワクワクや好きからはじめよう！」を合言葉に、地域の中でつながる楽しさを体験しながら、自分なりのはじまりの一步を見つける講座です。

コース全体で大切にしてきたこと

各回の講座を始める際、学習支援者の荻上さんより受講生へ、次のように伝えてきました。

- 「正解を探さない、求めない！」
- 「学びと遊びは表裏一体！」
- 「意外・偶然・偶発を楽しむ！」
- 「それぞれの一步を大切に！」

受講生同士や、地域で活動を行っている人々と「出会う」「話す・聞く」「楽しむ」ことが、このコースでの学びそのものです。同時に、振り返って「モヤモヤする」ことも、学びの一つ。最初から何かを見つけようとするのではなく、新たな出会いや対話を通して「つながる・見つかる・はじまる」ことこそが、それぞれの受講生の次の一步に関わっていくと考えました。

サポーターの存在 - 少し先を歩く卒業生有志 -

令和7年度から、各回の「対話」の時間に、受講生たちのとりに座ってサポートしてきたのが、これまでに同コースを経験した5人の卒業生有志の皆さんでした。

受講生の不安や緊張などをほぐしながら、モヤモヤするとき、これまでの生き方・考え方を見つめ直すとき、受講後地域で何らかの一步を踏み出してみようと思うときの、身近なロールモデルにもなりました。

“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「はじめの一步」コースを開催します。
このコースでは「自分のワクワクや好きからはじめよう！」を合言葉に、
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ていきます。

令和7年 コーススケジュール (全6回)
6月28日(土) ~ 12月6日(土)
10:00~12:00 (12月6日は10:00~13:00)

6月28日(土) 会場/セシオン杉並 あそびからはじめよう ・コースガイダンス ・新しい一年のまえに、仲間と一緒に心のストレッチ!	7月12日(土) 会場/セシオン杉並 もっと知ろう ・話して、知って、また話そう!	9月20日(土) 会場/セシオン杉並 もっと話そう ・いろんな経験を知るよう!
10月18日(日) 会場/まちなか・コミュニティ西荻南のみ もっと広げよう ・地域や仲間とつながるヒントを見つけよう ・ゲスト/まちなか・コミュニティ西荻南のみみなさん	11月1日(土) 会場/セシオン杉並 みんなで振り返ろう ・これまでの学びを振り返り、自分なりの一步を考えよう	12月6日(土) 会場/セシオン杉並 はじまりの一步 ・自分の学びを言葉にし、みんなで作るからあおう

対象: 区内在住の方で、すぎなみ大人塾に申し込み済みの方
定員: 30名程度 (※各回参加人数は抽選により異なります)
参加費: 無料

事前おためし会開催
はじめての講座に申し込むのは不安だなという方へ向け「おためし会」を開催します。どうぞお気軽にご参加ください。
5月31日(土) 10:00~11:00
【会場】セシオン杉並 【定員】50名程度(申込順)

申込みはこちらから! 申込みフォーム
お申し込み 5/28(土) 10:00~11:00
お申し込み 5/28(土) 10:00~11:00
お申し込み 5/28(土) 10:00~11:00

【申込み方法】上記の申込みフォームに必要事項をご入力の上、お申し込みください。
※申し込み締め切りも変更し、変更のない場合はお知らせいたしますので、下記までご連絡ください。

【主催・問合せ】杉並区立社会教育センター TEL03-3317-6621(平日8:30-17:00) Email: shakyo-chcity.suginami.lg.jp

すぎなみ大人塾 はじめの一步コース

すぎなみ大人塾はじめの一步コースは、「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て、新たな一步を仲間と一緒に踏み出してみませんか。
—— 問い合わせは、社会教育センター☎3317-6621へ。

開講日時 下記のとおり 学習支援者・荻上健太郎
開講場所 区内在住ですぎなみ大人塾に参加したことがない方 30名(抽選) 申し込みフォーム(右2次元コード)から、6月8日までに申し込み (開講)

日程(計6回)	内容など
6月28日(土)	あそびからはじめよう 会場/セシオン杉並 (梅里1-22-32)
7月12日(土)	もっと知ろう 会場/セシオン杉並
9月20日(土)	もっと話そう 会場/セシオン杉並
10月18日(日)	もっと広げよう 会場/まちなか・コミュニティ西荻南のみ(西荻南2-28-14) 会場/西荻南のみ運営者
11月1日(土)	みんなで振り返ろう 会場/セシオン杉並
12月6日(土)	はじまりの一步 会場/セシオン杉並

※実施時間=午前10時~正午(12月6日は午前10時~午後1時)。

事前おためし会
コースのガイダンスやオリエンテーションを行います。
5月31日(土)午前10時~11時 会場/セシオン杉並(梅里1-22-32)
学習支援者・荻上健太郎 30名程度(申込順) 申し込みフォーム(右2次元コード)から、5月28日までに申し込み

2. 実施状況

◇事前おためし会

日	内容	学習支援者 & サポーター	参加
5月31日（土）	講座参加希望者の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） サポーター：4人	13人

◇講座（全6回） 時間：主に10：00～12：00

会場：セシオン杉並、まちナカ・コミュニティ西荻みなみ

◇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）

◇サポーター：令和5年度・令和6年度「はじめの一步コース」卒業生有志 5人

	日	内容	学習支援者 & ゲスト & サポーター	参加
1	6月28日（土）	あそびからはじめよう ・コースガイダンス ・新しい一步のまえに、仲間と一緒に心のストレッチ！	荻上 健太郎 サポーター：5人	20人
2	7月12日（土）	もっと知ろう ・話して、知って、また話そう！	荻上 健太郎 サポーター：4人	15人
3	9月20日（土）	もっと話そう ・いろんな価値観を知ろう！	荻上 健太郎 サポーター：4人	12人
4	10月18日（土）	もっと広げよう ・地域や仲間とつながるヒントを見つけよう	荻上 健太郎 まちナカ・コミュニティ西荻みなみ 運営メンバーの皆さん： ・望月 美智子 ・富田 幸路 ・種岡 祐子 ・仲村 弘之 ・飯田 慎治 サポーター：4人	12人
5	11月1日（土）	みんなで振り返ろう ・これまでの学びを振り返り、自分なりの一步を考えよう	荻上 健太郎 サポーター：4人	11人
6	12月6日（土）	はじまりの一步 ・自分の学びを言葉にし、みんなでわかちあおう	荻上 健太郎 サポーター：5人	12人

3. 受講生データ（年代内訳）

20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計
1人	0人	3人	2人	10人	5人	2人	23人

4. 受講生データ（年代内訳）

- 体験した上で、講座に参加したいと思っていたので、今日は体験ができてよかった
- 想像と違ったが、とても楽しい時間で、より興味がわいた
- 世代の違う人、初めての人達と、色々な話ができて良かった
- 職種や年齢関係なく話ができて、貴重な時間を過ごす事ができて、とても良かった
- 地元で友だちを増やし、活動をしたいと思って参加した
- 同じテーブルの方々と自然に話が始まり、かなり盛り上がった
- テーブルを移動することで、たくさんの方とお話できてとても刺激になった
- 大変楽しく、是非参加したいと思った
- とても居心地の良い場だった
- オープンで和やかで、とても良い空気が流れていた
- 1人で行動より2人、2人よりグループと広げて行ったら、より深まり、夢が実現できそうだった
- 長年住んでいる杉並で、地域とのつながりを広げて楽しく進めたらと思っている



事前おためし会の様子

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7年6月28日（土）10:00～12:00

参加者：20人

会 場：セッション杉並

【講座内容】

第1回はガイダンス後、受講生とサポーター全員で2重の大きな輪をつくり「トークフォークダンス」を行いました。クリップボードの上で付箋にメモを書きながら、次の3つのテーマを共有しました。

- ①「最近のマイブーム（はまっていることや楽しんでいること）」
- ②「このコースで楽しみにしていること」
- ③「今のあなたにとって、『はじめの一步』とは？」

②のテーマでは「新たな気づき」「新たな世界への発見」や、「出会い」「人との交流」「地域の人と知り合いたい」が多かったです。

③のテーマでは「人生の再スタート」「もう一人の自分」「まずはやってみる」などがあげられました。次回以降への期待がふくらむ回となりました。



トークフォークダンスで語り合い、聴き合います

第2回

もっと知ろう

日 時：令和7年7月12日（土）10:00～12:00

参加者：15人

会 場：セッション杉並

【講座内容】

第2回は「話して、知って、また話そう！」をテーマに、受講生自身と杉並区とのつながりを見つめ直す回となりました。

「杉並区とのご縁」「杉並区の好きなこと・良いところ」「沿線自慢大会」をテーマに、メンバーを変えながらグループトークをしました。沿線別に分かれた自慢大会では、お気に入りの場所や思い出が次々と共有されました。「自分のエリア、沿線以外の場所に足を延ばすことがなかったことに気付いた」「杉並区の良さを再確認できた」など、地域への愛着や新たな気づきが深まっていく様子が印象的でした。

講座開始前から自然と会話が生まれる和やかな雰囲気の中で、受講生同士の距離がさらにぐっと縮まり、これからつながる関係づくりの大きな一歩となる回でした。



グループトークで盛り上がる受講生たち



みんなで出し合った杉並区の好きなこと・良いところ

第3回

もっと話そう

日 時：令和7年9月20日（土）10:00～12:00

参加者：12人

会 場：セッション杉並

【講座内容】

第3回は「いろんな価値観を知ろう！」をテーマに、これまでの経験や思いをじっくり共有する時間を設けました。

「この夏、楽しかったこと、チャレンジしたこと」というテーマでのアイスブレイクから始まり、日常のエピソードから自然に会話が広がっていました。後半は「人生曲線」を用いて、それぞれの歩みを振り返り、グループ内に共有しました。世代や立場の異なる参加者それぞれの経験に触れる中で、「こんな考え方もあるのだ」と新しい視点を得たり、自分の価値観や生き方を見つめ直すきっかけとなったりする様子が見えられました。ゆったりとした進行で、一人ひとりが安心して語り合える場となり、「人生いろいろ、一歩もいろいろ」というテーマからそれぞれの気づきが深まった回でした。



人生曲線を書きながら共有しています

第4回

もっと広げよう

日 時：令和7年10月18日（土）10:00～12:00

参加者：12人

会 場：まちナカ・コミュニティ 西荻みなみ

ゲスト：望月 美智子さん、富田 幸路さん、種岡 祐子さん、
仲村 弘之さん、飯田 慎治さん

【講座内容】

第4回はゲストの皆さんが運営する「まちナカ・コミュニティ 西荻みなみ」で実施しました。最初に、この場所が立ち上がるきっかけ、今の運営に至った経緯などを話していただき、ゲストの皆さんそれぞれが活動を始めたきっかけも伺いました。

グループトークでは、ゲストの皆さんも各グループに入り、受講生たちは席替えをしながら、運営や活動の工夫、利用する方々についてたくさんの質問をし、どのグループも話が盛り上がっていました。

実際に活動している皆さんが、西荻みなみでのボランティア活動を自分のためにしていること、プロセスを楽しんでいること、その結果長く続いていることなどを聞き、受講生たちが自分なりの一歩に向け、いろいろな気づきを得た回でした。



「まちナカ・コミュニティ 西荻みなみ」で

第5回

みんなで振り返ろう

日 時：令和7年11月1日（土）10:00～12:00

参加者：11人

会 場：セッション杉並

【講座内容】

第5回は「みんなで振り返ろう」をテーマに、これまでの学びや気づきを整理し、これからについて考える時間としました。

前半はカードを用いたワークを取り入れ、自分が大切にしている価値観を見つめ直し、グループで共有しました。カードというツールを用いることで、ゲーム感覚で楽しむことができ、普段の会話では踏み込みにくい価値観の話題も自然に言葉にできる場になっていたことが印象的でした。

後半は「はじめの一步準備シート」（p.56参照）に向き合い、今後始めたいことや考えていることを整理しながら、グループで意見を交換しました。

回を追うごとに深まる関係性の中で、これからを見据えた前向きな声が多く聞かれるようになり、6月からの積み重ねが感じられる回となりました。



カードを活用しながら価値観を共有

第6回

はじまりの一步

日 時：令和7年12月6日（土）10:00～13:00

参加者：12人

会 場：セッション杉並

【講座内容】

最終回は、前回までの講座を振り返りながら「はじめの一步準備シート」への記入タイムを設けました。また、サポーターの一人から「はじめの一步コース受講後、どのような一步を踏み出したか」について伺い、それを踏まえてグループ内で感想を出し合いながら、各自のシートを再度ブラッシュアップしていきました。

後半は、これからの「私のはじめの一步」について一人ずつ発表し、お互いに質問し合い、丁寧に聞き合いました。また、一人ひとりへの応援メッセージを付箋に書いて「はじめの一步 応援シート」に貼り、講座終了後に持ち帰ることができるようにしました。

今後に向けて「うごく」「つながる」「さがす」ことを、各自のペースで模索する最終回となりました。「ご縁があって出会えた方たちとゆるやかに長くつながっていけたらいいな」という声もあがりました。



サポーターの経験を聞いています



一人ひとりの発表を聞き合う時間

6. 成果

対話を通じた受講生同士のつながり

各回のグループ分けや、くじ引きによる講座中の席替えを行い、受講生同士がまんべんなく対話できる機会を重ねました。回を追うごとに、講座開始前の待ち時間にも自然と会話が生まれ、グループトーク中も空気が和やかで安心感のあるものに変化しているように感じました。

普段はなかなか話づらい心の中も、安心して言葉にできる場となっていたことが印象的です。ワークシートやカードなどのツールを通して、より深い対話が積み重なりました。

最終回が近づく頃には終了してしまうことが「寂しい」という言葉も聞かれました。はじめの一步準備シートに「輪」と記した受講生が複数いたように、はじめの一步コースが“人の輪”を感じられる居場所となり、次の一步を考える土壌が育ったことは、前年度に引き続き、令和7年度の大きな成果と言えます。

自分自身を見つめなおし、個をしなやかに

このコースでは、受講生それぞれの一步を大切にしていることから、自分自身を見つめる時間を大事にしてきました。地域で実施されている講座という特徴を活かし、年代やジェンダー、これまでの人生の背景や経験が異なる人同士の対話を通して、自分自身を振り返り新たな発見ができるよう工夫しています。

実際に、最終回の「私のはじめの一步」の発表では、一人ひとり異なった一步が語られました。「もっと地域のイベントに参加したい」「自分で探して自分で動くようにしたい」「今回出会った人たちとゆるやかにつながりたい」「参加したイベントで横のつながりがつくれたらうれしい」「体力的にボランティアは難しいがゆるやかにイベントへ参加したい」「今後については未定」など、この講座で終わらず、自分自身の興味関心、体力や暮らし方にあわせた一步が考えられていました。

サポーター制度の導入

今年度のはじめの一步コースでは、新たな取り組みとしてサポーター制度を導入しました。

各回のグループワークに、はじめの一步コース卒業生がサポーターとして加わることで、受講生が安心して話せる雰囲気がつくれ、対話が円滑に進む場となっていたと感じます。場の様子を見ながらそっと話を促したり、話題の整理を手助けしたりと、受講生同士のやり取りを下支えする存在となりました。

また、地域活動やイベントなどの情報提供もしていただき、受講生が次の一步を考える上でのヒントを共有していただきました。1～2年前は同じ境遇で講座に参加していた「少しだけ先を歩いている先輩」としてサポーターが関わったことは、心理的なハードルを下げ、受講生が自分なりの一步を思い描きやすくなる要素となっていたと考えられます。

さらに、サポーターからは、クリップボードや大型タイマーの活用、名札の使い方など、受講生の目線に立った細かな意見が共有され、対話しやすい環境の改善へとつながりました。アンケート自体の回答数は多くないものの、「講座に参加するうえでサポーターの存在が助けになった」という声が受講生から多く寄せられ、サポーター制度が学びの土台を支える成果となったことがうかがえます。

7. 課題と今後の取組

継続して参加する難しさ

回を重ねるにつれて参加者数が減少する傾向が見られ、継続参加をどのように支えるかが課題として挙げられます。開催時期や回数、全体構成を改めて見直すとともに、初期段階でより受講生同士の関係性が深まる工夫を取り入れるなど、無理なく参加を続けられる設計が必要です。

体調不良や都合による欠席等の連絡があった一方で、理由が把握できない欠席もあり、継続参加が難しくなった要因を十分に把握しきれていないのが実情です。そのため、欠席を単純に参加意欲の低下と捉えず、受講生のライフスタイルや心理的なハードルといった視点をふまえた検証が必要だと考えます。

また、欠席者に対してもスライド資料の送付などを行い、途中からでも講座に戻りやすい環境づくりを心がけてきましたが、今後はアンケートの項目や方法を見直し、簡易的にフィードバックができる機会を設けるなど、参加者の声をこまめに把握しながら、より柔軟な講座の運営に努めていきたいと考えています。

地域の実践を身近に感じるには？

地域活動や実践に関心はあるものの、「自分には難しい」と感じ、一歩踏み出すことに戸惑う受講生も少なくありません。そのため、活動への参加を強く促すのではなく、「まずは知る」「少し触れてみる」「足を運んでみる」といった段階的な関わり方を提示することが重要だと考えます。

これらのアプローチを意識はしてきましたが、受講生一人ひとりの受け止め方に応じてより丁寧に伝えていく工夫が求められます。具体的には、広報の段階から表現方法を検討して、参加する上でのハードルを下げるのが課題です。

また、プログラムとしては、地域で多様な分野・形で活動している方をゲストに迎え、さまざまな「一歩」を示すことで、成果だけでなく、迷いや試行錯誤、無理のない関わり方など、等身大の経験を共有してもらい、実践をより身近に感じられるよう工夫していく必要があると考えます。受講生が自分なりの関わり方を選び取れる場づくりを目指していきたいと考えます。

サポーター制度の仕組みの見直し

サポーター制度は、受講生が安心して参加できる環境づくりを目的とする一方で、本コースの受講を終えた人の受け皿（活動場所）の1つとして機能することもねらいとしています。

今年度は、全回参加するレギュラーサポーターと、少ない回数から参加できるスポットサポーターを併用し、過去の受講生を対象に募集を行いました。サポーター5人のうち、レギュラーサポーター希望者が2人、スポットサポーター希望者が3人でした。スポットサポーター希望者に対しては、参加する回の希望を取り相談や調整をしました。講座の途中で「毎回参加したい」と意向が変化した方がいたため、結果的には、ほとんどの方が毎回関わることとなり、スポットサポーターの仕組みは想定より活用が進みませんでした。

受講生に不安を感じさせず、場の安心感をつくるためには、レギュラーサポーターが軸となる必要がありますが、本コースの受講を終えた方々の活動場所としての機能を考えると、スポットサポーターとして気軽に参加する方が増えることも重要だと考えます。今年度の実態をふまえ、募集の際にスポットサポーターは参加したい回だけ参加できることをアピールしつつ、講座の途中であっても意向に変化があるかを丁寧に聞き取るなどして、心理的・時間的ハードルを下げながら、サポーター自身も運営上も負担のない形で、仕組みをつくっていくことを検討します。

学習支援者から受講生へ 学習支援者

メッセージ



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

「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」をテーマとした全6回（おためし会も含めれば7回）のコースはいかがでしたでしょうか？

「私はなにも教えません。学び合いの場です」と初めに宣言され、おためし会から最終回まで「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」と言われ続け、参加者同士での対話の時間を中心としたこのコース。出会いや対話は楽しいけれど、それでどうなるのだろう？とモヤモヤすることもあったと思います。

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」「地域で新しい仲間が見つかった」などの声をたくさんいただくとともに、「新しい自分に気がついた」「面白い、わくわくする」という感想もいただき、はじめの一步コースが目指す「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いただけたのではないかと思います。

「はじめの一步」は一人ひとり異なりますが、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。また、はじめの一步コースも今年度で3期目となり、期を超えたつながりも生まれ始めていますので、輪を紡ぎながら一緒に歩みを続けてまいります。

サポーターの感想

初めは、サポーター？何をすれば？？と思いつつ、軽い気持ちで手を挙げました。始まってみると、第一期とは違う雰囲気が新鮮で新たな発見がありました。ただ、最後まで、何をすれば？？のモヤモヤは残っていて率先して動けなかったことを申し訳なく思います。でも、答えがないのがこの講座ですね。仕事や家族とは別の仲間がいると楽しいですね。肩書を離れた「素」の関係が長く続いて、毎日が豊かになりますように。

またサポーターの募集があれば、きっと手を挙げるでしょう。私が心がけたことは、グループワークでは一つでも多く受講者の言葉を引き出し、メンバーみんなでその言葉を磨き上げることでした。一人ひとりのテーマを深掘りし、講座の意図や狙いに誘導するのではなく参加者の本音を引き出すのはとても気を遣う役回りでしたが、それだけに吐露した本音に寄り添えたとき、別の人生を歩めたようで、縁の不可解さ、妙を学べたと思います。

本来の塾のイメージだと先生に教えてもらって答えを導き出すもので、決して楽しい場所ではないと思います。そして、その考えの元で昨年の二期生では受講生、今年の三期生ではサポーターで大人塾活動に参加しました。昨年は、参加はしましたが、達成感も無くてモヤモヤが残り、仲間づくりにも失敗して全く楽しい思い出がありませんでした。今年はサポーターとして積極的に受講生やサポーター仲間、荻上さんやスタッフさんに話しかけて、飲み会や大人塾活動を通じて仲間をつくる事が出来ました。問いに対して答えが無くて自由に発言して仲間が出来た楽しい活動でした。今後も大人塾活動に参加して、新たな一步を踏み出して行きたいと思いました。

受講生の声

はじめの一步コース（全6回）を通して、自身の価値観や考え、行動などの変化はありましたか。

001 |

地域に対する理解が深まるとともに、魅力や愛着を感じました。

002 |

退職後の第2の人生について、これまでは漠然としていたが、少しイメージすることができた。

003 |

新しい知り合いができたことが喜ばしい。それぞれの考えや立場を思いやるということを、改めて感じた。

004 |

いろいろな考え方や感じ方に触れる事ができた。

講座全体の感想を教えてください。

001 |

地域の魅力を発見できました。新しいコミュニティをもてました。多様なお話を伺えて新鮮でした。ゲームや発表など、自分の理解も深まりました。毎回とても面白かったです。

002 |

参加してよかったです。私にとってプラスになったことは主に2つありました。

第一は近所に友だちができたことです。50年以上杉並区在住ですが、近隣の方々と知り合うチャンスがありませんでした。講座を通して様々な年代の人たちと知り合うことができ嬉しかったです。

第二は自分について考える機会となったことです。普段の暮らしで自分のことを客観的に考える機会はあまりありません。これまでを振り返り感謝の気持ちを持つことができ、これからの可能性についても様々な選択肢があると知ることができました。

これからも自分なりのペースで知り合った方々との繋がりを大切にし、地域の活動に少しずつ参加していきたいです。

003 |

モヤモヤ感という話がありましたが、自分の振り返りや会話をしている場面では楽しかったですが、全体として漠然としていた印象です。ただ、いろいろな価値観に触れられて勉強になりました。

004 |

講座6回を受けて答えの最終点があるわけではなく、毎回2時間を通じて何となく、なるほどなあという気持ちになりました。

005 |

杉並地域の方々には親切な方が多い。一人一人と話す時間がもう少しあると良かった。

【資料】講座で使用したワークシート



**すぎなみ大人塾はじめの一步コース2025
はじめの一步準備シート**

ニックネーム： _____

コースに参加したとき（きっかけ、期待、思っていたことなど）：

コースを振り返って（ここまでの気づきや学び、出会い、思いなど）：

明日からの一步（コース終了後について、少し具体的に）：



**すぎなみ大人塾はじめの一步コース2025
はじめの一步準備シート(発表用)**

ニックネーム： _____

1. 私について

誕生日： _____
(無記入、西暦や年代、誕生月、星座などでもOK)

趣味（好きなこと、得意なこと、楽しんでいることなど）：

性格（こだわり、くせ、大切にしていること、など）：

2. 杉並区とのご縁

最寄り駅： _____
(路線やエリアでもOK)

在住歴： _____
(いつから、何年くらい)

杉並区とのご縁（きっかけ、出身校、お気に入り、お薦めなど）：

3. 私の“はじめの一步”

コース参加時（きっかけ、期待、思っていたことなど）：

コースを振り返って（気づきや学び、思い、出会いなど）：

方向性： うごく・つながる・さがす
(今の気持ちに近いものに○を（複数もOK）)

明日からの一步（方向性やほじめたいこと、やってみることなど）：

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
今川 里桜

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。受講生（以下、「メンバー」という）が学校や職場以外の場でつながりをつくり、地域に関わるきっかけとなることを目的として開催しています。令和7年度は令和5・6年度に引き続き、地域の運動会を企画することを通してこの目的が達成できるような講座としました。

「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の入口となるように、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、講座中での取組として行うことにしました。

令和6年度は、運動会参加者の幅を広げたいという令和5年度の反省を受け「みんな」が楽しめる運動会にするにはどうしたらよいかを改めて考え直し、さまざまな人たちの視点も取り入れて、運動会を企画することを重視しました。

令和7年度は、運動会の種目等の大枠は昨年度の実績を活かし、「コミュニケーション」「つながりづくり」のしかけを中心に据え、よりすぎなみU30ミーティングの目的に迫れるようにしました。

運動会本番へ向けて

6月上旬から、11月下旬の運動会本番までの約6カ月間、メンバー同士が話し合い、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。昨年度までの成果を土台にし、メンバー同士や、メンバーと運動会当日の参加者がコミュニケーションを取れるように、視点を絞ったプロジェクトデザインにしました。



2. 実施状況

◇事前説明会 時間：14:00～16:00 会場：セシオン杉並

コーディネーター：柴田 真光、後藤 裕子、今川 里桜（ネイバースグッド株式会社）

	日	内容	参加
1	5月25日（日）	コーディネーターが質問に答えながら講座の説明をする座談会形式の説明会	7人

◇講座（全8回） 時間：主に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、今川 里桜（ネイバースグッド株式会社）

	日	内容	参加
1	6月15日（日）	プロジェクトキックオフ！	21人
2	7月13日（日）	運動会プログラムをつくろう！	16人
3	8月31日（日）	地域の人がつながるしかけを考えよう！	16人
4	9月28日（日）	本番の流れをイメージして準備しよう！	16人
5	10月19日（日）	会場に行ってリハーサルしよう！	17人
6	11月1日（土）	リハーサルふりかえり・最終調整！	16人
7	11月22日（土）	すぎなみ みんなの大運動会本番！	20人
8	12月13日（土）	これまでのふりかえり	16人

3. メンバーのデータ（年代内訳）

～19歳	20～24歳	25～30歳	合計
5人	9人	8人	22人

4. 参加前アンケート

【どのような運動会をしたいか】

- 非日常を楽しめる運動会にしたいです。＝老若男女、社会的立場、今置かれているさまざまな状況を問わず（忘れて）目いっぱい楽しめる1日に。
- 皆さんが楽しめて、つながりを持てるような運動会。杉並区最高って思えるような運動会。
- 参加者同士がコミュニケーションを取り、チームで団結して楽しめる運動会。
- 年齢関係なく誰もが平等に楽しめ、来年もやりたいなと思ってもらえる運動会にしたいです。
- 障害のあるなしに関わらず楽しめる運動会。

【これからチャレンジしてみたいこと】

- 阿佐ヶ谷や高円寺の歴史などを学びたい。学んだ後はなにかしらアウトプットできればなお良いと思います。
- 杉並区にゆかりのある方々と話すこと。そして、皆さんの思い出に残る運動会を作ること。
- たくさんのボランティア活動をしてみて自分が将来やりたいことを見つけていきたいです。
- 運動会の種目について考えたい。

5. 講座内容の紹介

第1回

プロジェクトキックオフ！

日 時：令和7年6月15日（日） 13:30～16:30

参加者：21人

会 場：セッション杉並



【講座内容】

メンバーにとって初めて顔を合わせる機会となるため、お互いのことを知り、このプロジェクトが楽しみになることを目指しました。

はじめに、アイスブレイクを兼ねた自己紹介では、「住んでいる場所」「普段していること」「自分につけたいハッシュタグ」などを共有しました。

次に、「参加しようと思ったきっかけ」「どんな運動会にしたいか」「自分が楽しみにしていること・頑張りたいこと」などを、グループのメンバーを入れ替え、対話しながら言葉にしていきました。

最後は、自分自身の「楽しみたいこと」「頑張りたいこと」をワークシートに書き出し、全体で発表しました。「地域の人と関わりたい」「杉並で友達をつくりたい」「いろんな世代が楽しめる運動会を考えたい」など、各々がイメージをふくらませることができました。

【楽しみたいこと・頑張りたいこと】

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| ・皆との交流 | ・人の話をしっかり聞く |
| ・友達を作る／交友関係を増やす | ・自主的に役割を見つけたい |
| ・U30の仲間とたくさん話して皆の良さを知る | ・積極的に、前向きに行動する |
| ・いろいろな人の個性に触れる | ・杉並での思い出づくり！ |
| ・参加者同士をつなげる（U30メンバーも） | ・非日常を全力で楽しむ |
| ・幅広い世代の人と交流する | ・種目決めが楽しみ |
| ・杉並でのかかわりを増やしていきたい | ・運動会の参加者に笑顔で楽しんでほしい |
| ・自分の意見を伝える | ・中高大生が来てくれる工夫を考える |
| ・積極的に話したい | ・杉並最高と思える運動会づくり |
| ・自分のことだけでなく相手のことを考えて意見を言えるようになりたい | ・運動会に関わる全ての人が楽しめるように自分も楽しむ |

～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すことで、その後の話し合いで発言しやすい雰囲気がつられていました。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皆で行いました。

第2回

運動会プログラムをつくろう！

日 時：令和7年7月13日（日） 13:30～16:30

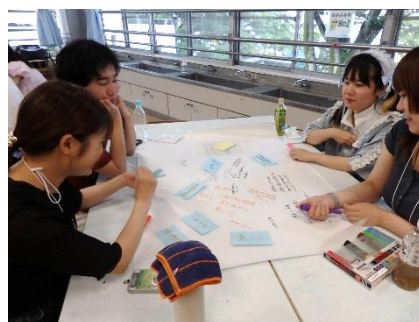
参加者：16人

会 場：杉並区立杉並第十小学校

【講座内容】

まず、「メンバー同士でも、地域の方たちとも、たくさんコミュニケーションをとること」が、今年の運動会の軸になることを再確認。これまでに開催した『すぎなみ みんなの大運動会』の成果や反省をもとに、「全員参加」「シンプルなルール」「4チーム制」など、基本の枠組みも共有しました。

参加者同士にコミュニケーションが生まれそうな種目について、模造紙と付箋を使って、グループごとにアイデアを出し合いました。途中でメンバーをシャッフルしながら、多様な視点でアイデアをふくらませました。たくさん出たアイデアの中から「やってみよう！」と思うものとその理由を全員で話し合うと、自然な流れで5種目が決まりました。



第3回

地域の人がつながるしかけを考えよう！

日 時：令和7年8月31日（日） 13:30～16:30

参加者：16人

会 場：セッション杉並

【講座内容】

前回の振り返りをしたうえで、それぞれの種目でどうしたらたくさんコミュニケーションをとることができるかを、まず個人で考えました。

その後、個人で考えたことをもとにして、グループワークをしました。どんなしかけにすれば、地域の人によりつながりやすくなるかという視点で話し合うと、次々にアイデアが生まれました。

最後に、グループごとに、担当種目の実施計画という形に収束させ、メンバー全員に伝えました。各自が考えたことを生かした実施計画にまとめ、運動会の5つの種目の具体像が共有されました。



<種目>

- ・ボールカーリング
- ・障害物リレー
- ・借り人競争
- ・杉並クイズ
- ・玉入れ

第4回

本番の流れをイメージして準備しよう！

日 時：令和7年9月28日（日） 13:30～16:30

参加者：16人

会 場：セッション杉並

【講座内容】

今回の運動会では、メンバーが赤・青・緑・黄の4チームに分かれて所属することになりました。各チームに5つの種目の担当メンバーが含まれるように工夫して、右のような表にまとめました。そうすることで、各チーム内で、メンバーが参加者の方々とコミュニケーションをとりながら一緒に種目にも参加できるのではないかという新しい試みです。この担当を決めてから当日までは、種目チームまたは色別チームで話し合ったり、それぞれで話した内容を共有したりしていくことができるようになりました。5つの種目をどの順番で行うのがよいかも相談し、各種目チームの希望をもとに調整できたため、運動会本番のプログラムも無事決まりました。



第5回

会場に行ったりハーサルしよう！

日 時：令和7年10月19日（日） 10:00～15:00

参加者：17人

会 場：杉並区立杉並第十小学校

【講座内容】

運動会当日の会場で、本番を想定したりハーサルを行いました。

午前中は種目についての話し合いと会場・備品倉庫の下見を行い、午後はグラウンドに出て、担当する種目の内容共有とリハーサルをしました。実際にメンバーが種目を体験してみたり、種目の中で共有しておきたいことを伝えたりして、それぞれが担当していない種目にも触れて、メンバー同士でアイデアを出し合いました。

自分たちで考えた種目の楽しさを実感して、運動会当日への期待が高まりました。



リハーサルふりかえり・最終調整！

日 時：令和7年11月1日（土） 13:30～16:30

参加者：16人

会 場：セッション杉並

【講座内容】

リハーサルを振り返り、最終調整を行いました。色別チームで集まる時間を多くとり、運動会当日にチームの士気を高める工夫も話し合いました。色別チームごとのPRタイムをとることにし、そのためのかげ声や振り付けも考えてお互いに見せ合い、当日がますます楽しみになりました。

また、今回は運動会の最後に、参加者の皆さんへメンバーからの寄せ書きをプレゼントすることにしました。運動会に参加して下さる皆さんに向けて、一人ひとりが小さなカードに思いを込めて書きました。



第7回

すぎなみ みんなの大運動会本番！

日 時：令和7年11月22日（土） 9:00～17:00

参加者：メンバー20人

運動会当日ボランティア15人、運動会参加者142人

会 場：杉並区立杉並第十小学校

【講座内容】

いよいよ運動会の当日がやってきました。とても良い天気です。絶好の運動会日和となりました。ボランティアの皆さんと一緒に会場設営をした後に開会式を行い、運動会が始まりました。開会式のPRタイムでは、前回の講座で考えたかけ声や振り付けを皆で合わせ、気合いを入れました。今年はメンバーもそれぞれの色別チームに入っていたため、参加者とも交流ができ、メンバーが中心となってチームを盛り上げたり、まとめたりしていました。また、ハチマキと名前のゼッケンを全員がつけていたことで、運動会らしい雰囲気が増し、チームごとの結束もより強くなりました。

今年は全種目に参加者全員が出場できるようにしたことで、どの種目も大きな盛り上がりを見せていました。「障害物リレー」では、風船割りやボール運びなどのさまざまなしなかけが用意されていました。「杉並クイズ」では、『杉並区にある銭湯の数はいくつ？』など



杉並区に関するクイズが出題され、杉並のことを楽しく知ることができました。「借り人競争」では、お題に書かれた人を探して参加者同士のコミュニケーションが生まれ、借りる側も借りられる側も楽しそうにゴールまで走っていました。「ボールカーリング」では高得点のエリアにボールが近づくと一気に盛り上がっていました。「玉入れ」では大人も子どもも全力で踊りと玉入れを楽しんでいました。

メンバーは、自分の担当する種目でない時には、同じチームの参加者と交流したり種目の手伝いをしたりと、常に運動会全体を盛り上げていました。

閉会式で集合写真を撮った後には、メンバー全員のメッセージが入った寄せ書きをお土産として参加者に渡しました。メンバーも参加者も運動会を全力で楽しんで、たくさん交流をして、とても満足していた様子でした。



第8回

これまでのふりかえり

日時：令和7年12月13日（土）13:30～16:30

参加者：16人

会場：セッション杉並

【講座内容】

運動会が終わって20日ほど経ち、集まったメンバーは「ひさしぶり～」などと声をかけ合い、お互いに懐かしそうでした。まずは種目別チームで、その後は色別チームでの振り返りをしました。

種目の改善点や、地域の人とどのように関わられたかなど、運動会当日のことはもちろんですが、当日までの過程についても思い出しながら話していました。

その後、個人での振り返りの時間にしました。すぎなみU30ミーティングに参加したきっかけや、第1回の時のことを思い出し、今までの自分、今の自分、これからの自分・・・とさまざまな視点で内省しました。

最後に、メンバー全員が輪になって、一人ひとりが振り返りの言葉を皆に向けて伝えました。聴いているメンバーは、話している人に向けたメッセージを書いて贈りました。メッセージを書いている間も、お互いに声をかけ合い、温かい雰囲気の中で終わることができました。



5. 成果

講座の趣旨に立ち返って

令和7年度は、「若い世代が地域に関わるきっかけとなる講座」という趣旨にそった運営ができたように思います。講座に参加したメンバーには、地域の人とコミュニケーションがとれるしかけを所々に入れながら運動会を企画してもらいました。単に運動会の質を高めることだけにとどまらず、地域の人と関わることへ意識を向けるきっかけになったのではないかと思います。6カ月間の講座を終えたメンバーの中には、「これから地域とどのようにかかわっていきたいですか」という問いに対して、「地域のイベントに参加してみたい」「地域で活動してみたいと思った」と答えた人もいました。講座の中で「地域の人とのコミュニケーション」をテーマとして掲げ、幾度となく伝え続けてきたことで、多かれ少なかれメンバーの意識に届いていたのではないかと考えます。

加えて、今年はメンバーが運動会の運営のみでなく、運動会参加者（＝地域の人）と一緒に色別チームの一員となり、自分のチームの士気を上げたり、チームリーダーのような役割をしたりしながら、参加者への声かけを行いました。地域の人に混ざってハチマキをつけ、応援のかけ声を一緒に大声で叫び、チーム一丸となる瞬間を感じられたことは、若い世代が地域とのつながりに目を向ける第一歩となったのではないかと考えます。

プロジェクトメンバーの募集にあたって

若い世代が地域活動に参加することは比較的ハードルが高いと感じるため、すぎなみU30ミーティングのメンバーを募集する際には、より多くの方に参加してもらえるよう、広報の打ち出し方に変化を加えました。過去2年間は「運動会を企画する」というインパクトから若い世代の関心を惹きつけるようなチラシにしましたが、今年は「地域でつながりをつくることができる講座」であることを前面に出してチラシを作成しました。その結果、「地域で友達をつくりたい」「地域で何か活動してみたい」という想いをもちたメンバーが多く集まり、これまでの3年間で最多の22名に参加していただくことができました。

普段は自身の学業・仕事などをしているため、休みの時間を使ってまで地域活動に参加することが難しいと感じる方が多いのではないかと思います。そのような方々へ、「地域活動に参加しよう」とアピールしても、講座に参加したいという気持ちには至らないのではないかと考え、「講座に参加したからこそ得られるもの」を伝えることにしました。今回の広報では、仲間づくり・つながりづくりという面に焦点を当てつつ、過去2年間に参加したメンバーからの声を掲載したことによって、「講座に参加すれば得られるものがあるから、参加してみたい」という気持ちになってもらえたのではないかと考えます。

6. 課題と今後の取組

時間内に決定することの難しさ

講座 1 回あたり 3 時間という限られた時間の中で、決めたいことを時間内に決めきれなかった回がありました。これには 3 つの要因があると考えます。

1 つ目は、講座の時間に対して議題が多いことです。改善するためには、メンバーに決めてもらいたい事柄を厳選し、時間内に決め終わる量の議題を提示する必要があると考えます。

2 つ目は、一部の講座でゴールの提示が曖昧だったことです。「何を決めることができればゴールなのか」「ゴールに達するために何について話し合うのか」がメンバーに明確に伝わっておらず、決めたいことに焦点を絞って意見を出したり収束させたりすることが難しくなり、時間がかかってしまった回がありました。改善策として、「今回の講座は何を決めることができればゴールなのか」を提示することに加え、ゴールや話し合うことを把握できたか、メンバーに確認してからグループワークを始めるようにし、スムーズに話し合えるようにすることが必要です。

3 つ目は、進行の確認が不足していたことです。例えば、講座開始時のグループワークで誰から話し始めるかを決める方法が定まっていなかったり、席替えの仕方が事前に決まっていなかったりと、必要以上に時間を使ってしまったことがありました。あらかじめ進行の確認を入念に行い、時間のロスをなくすことで、メンバーが話し合う時間をより長く確保できると考えます。

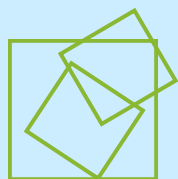
話し合った内容を引き継ぐことの難しさ

やむを得ず欠席が多くなってしまふメンバーに対して、講座中に話し合ったことを共有する方法を検討する必要があります。運動会種目のルール等を考える際、第 4 回から各種目の担当者を固定していたため、毎回同じメンバーがグループになって話し合いをしてきましたが、前回まで話し合ったことが引き継がれない場面がありました。話し合いの記録としてワークシートを使用したりメモを残したりしていましたが、それだけでは十分でなかったと考えられます。対策として、グループワークの最初に前回までの話し合いの進捗を確認する時間をとることや、ワークシート・メモ用紙に講座の日付を書いて、最新の情報がどれかわかるようにしておくことなど、工夫をしていけたらよいと考えます。

前提条件を共有する時期の検討

運動会を実施する際の校庭のレイアウトや使用できる備品、写真の掲載基準など、前提となる条件を、どのタイミングでメンバーに共有するのがよいか検討する必要があります。校庭のレイアウトや使用できる備品は、どのような種目・ルールにするかを考える上で重要な条件になりますが、講座中に出た意見に合わせて変更が可能なものもあります。また、写真の掲載基準は、メンバーの自主的な広報活動に影響します。早い時期にこれらの前提条件を共有するメリットとして、運動会自体の企画や、運動会の広報の仕方を考えやすくなることが挙げられます。一方で、早い時期から前提条件やできないことを伝えることで、メンバーの自由な発想を必要以上に妨げてしまうことがあるかもしれません。適切な情報共有のタイミングを見極めることは容易ではありませんが、過去の講座を振り返り、メンバーからのアンケート回答などをもとにしながら、ベストな共有のタイミングを見出せるように試行錯誤していきます。

コーディネーターの3人から メンバーへのメッセージ



コーディネーター

柴田 真光（左）

後藤 裕子（中）

今川 里桜（右）



（ネイバーズグッド株式会社）

「地域のたくさんの方々が参加できる運動会を一緒につくろう！」そんな呼びかけに、勇気を持って参加いただいたU30の皆さん、そして、継続して参加してくれた皆さん、おつかれさま、そしてありがとうございました。

実は、社会教育といった成人学習事業の一環で行っている企画ではあるのですが、堅苦しさが前面に出ないよう「なんか楽しそうだな」と思ってもらえることを大切にしています。

運動会をつくる過程においても、「学習」という雰囲気を感じさせないような場づくりを心掛けてきたわけですが、最後までやりきり、ボランティアさんとメンバー全員の協力で大盛況のうちに終えたあとの振り返りで、自ずと皆さんの言葉から「学び」と出てきたり、思わず涙してしまったりした姿を見て、年々感慨深いものを受け取らせてもらっています。

社会教育というものはなかなか難しい概念です。自分自身最初はさっぱりでした。が、皆さんの生き生きとした姿から一番それを学ばせてもらっているかもしれません。

本企画をキッカケにかけがえのない仲間となり、世代の異なる地域の方と仲良くなってもらったり、Don't think, feelで、社会教育たるものを体感してもらえて嬉しい限りです。職員の皆さんも含め、関わってくださった皆さま、今回もありがとうございました！

柴田 真光

「すぎなみU30ミーティング」で出会ったメンバーへ、改めて、約半年本当にありがとうございました！
過去2年を踏まえつつ、今年度も試行錯誤しながらの運営で、わかりづらさややりづらさを感じたこともあったかと思うけど、最後まで一緒に、楽しんでこのプログラムを形にしてくれたこと、本当に感謝しています。

皆が発信してくれた想いや行動から、このプログラムを3年間積み重ねてきて、よかったなあと何度も感じました。振り返って次に繋げることの繰り返しで、少しずつ前に進んでいくんだなあ、その重要さを実感して、私にとっても大きな気づきや学びのある半年間でした。

これからの皆さんの杉並での活躍が、ほんっとに楽しみです！こんな魅力的なU30がいたら、杉並はもっと楽しくなるに違いないと確信できるメンバーでした。3年続けてきた、ご褒美のような出会いでした。

各々のペースや密度で、今後も地域に関わっていてくれたら、私はとても嬉しいです。ずっと応援しています！

後藤 裕子

すぎなみU30ミーティングの皆さん、半年間ありがとうございました！
たった8回の講座でしたが、とても密度の濃い時間を過ごさせていただきました。
初めてこのプロジェクトに参加し、拙いファシリテーターだったと思いますが、皆さんが真剣かつ楽しんで参加してくださってとてもやりがいがありました。
このような大人数で、仕事でなくなにか一つのことを成し遂げる場に参加するのは高校卒業ぶり、コーディネーターである私もとても得難い経験をさせてもらったと思います。

今年は、「運動会を作るプロジェクトのメンバー募集」ではなく、「すぎなみU30ミーティングプロジェクトのメンバー募集」と募集の打ち出し方を変えた年でした。

地域の同世代と繋がりたい若い方、地域活動に興味はあるけど参加ハードルが高いという若い方へよりフォーカスしたいという意図がありました。

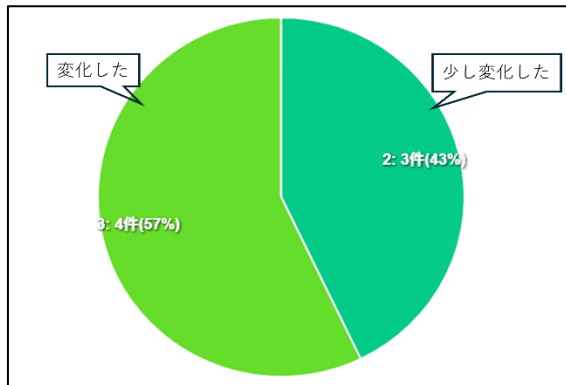
プロジェクトメンバーの皆さんが、これからもゆるく繋がり続け、地域でいろんなことをトライして下さったら、とても嬉しいです。

私も、今後も地域でどんなことができるか、自分にできる形はなんなのか、試行錯誤し続けたいと思います！

今川 里桜

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 |

自分と年齢が近い人が近くにいることを実感して、仲間意識ができた。杉並区に愛着が湧いた。

002 |

おおらかに考えられるようになった。皆で決めることは仕事では諦めがちであり、どうしてもスピード感を意識してしまう。ただ、時間をかけてでも、メンバーが納得して物事を進めることも時には重要であると気づくことができた。

003 |

人の意見、考えを理解するにはやっぱり話すしかないなと思い、積極的に会話に参加する機会を作りました。

メンバーと話し合い、イベントを企画した経験から、どのような気づきや学びを得ましたか。

001 |

いろんな人がいること。

002 |

メンバーと話し合いイベントを作り上げていくことで、「受講生」を超えた「地域の担い手の一員」としての意識が強くなった。今まで参加したことのある地域活動は中高年、シニア世代が中心だったので、若者で考えて作るイベントは新鮮だった。

003 |

地域に興味関心のある若者は意外と多いこと。杉並がすき！というメンバーの大半が地方出身者であり、コミュニティを求める若者が多いということ。

004 |

決め方にもいろいろな手段があることを改めて気づけた。時間も限られている中でできれば全員が納得するまで話し合いたいがそうはいかないし、多数決だと不満も残る。今回は参加しているメンバーが譲り合う気持ちがあったので揉めるなどはなかった。メンバーに恵まれたと思う。

005 |

同世代だけでなく、いろんな層の年齢の人と関わって、自分の考え方が変わることが多々あった。

006 |

地域には多種多様、さまざまな意見を持った方がいるなど再認識しました。

007 |

全員が一箇所に集まったミーティングもいいが毎回リモートでも参加できたら（ディスコードやズームなどで）家から出られない人忙しい人も気軽に参加できると思う。

これから地域とどのように関わっていきたいですか。(複数選択可/回答者7名)

- 地域イベントに参加したい：5名
- ボランティア活動がしたい：4名
- 地域イベントの企画・運営をやってみたい：6名
- 地域の団体に所属して活動してみたい：3名
- 個人や、団体を立ち上げて活動したい：4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 |

皆で考えた運動会が形になったこと、その運動会に積極的に楽しそうに参加してくれた人がたくさんいたこと、いろんな人の支えがあってやり遂げられたこと、たくさんのお会いがあったこと、すべてに感謝です。ありがとうございました。杉並区最高です！！

002 |

友達できたらいいな、久々に運動会したいな、くらいの気持ちで参加しましたが、得られたものはそれに留まらなかったと思います。目標に向かって皆で力を合わせて進めること、その過程、結果、全てがそういえば楽しかったよなど学生時代を思い出せました。参加してよかったです。

003 |

今回は予定が合わなかったのですが、次回は最初から最後まで運動会を楽しめたらうれしいです。とても貴重な経験をさせていただきました。

004 |

少しではあったが競技に参加できて良かった。(玉入れなど)

005 |

とにかく楽しかった。

今年を最後にしようと思って参加を決めていましたが、メンバーが良すぎて来年もやろうかなと思うぐらいには充実した半年間でした。

運動会参加者 (= 地域の人) からの声

スタッフの方が優しく声掛けしてくださり、初めて出会う方々や子どもたちとも一緒に楽しく参加できました。

昨年に引き続き参加しましたが、楽しい時間でした。この日のためにいろいろと試行錯誤し、熟考して準備してくださり、ありがとうございました。

最後に追加したポイントも教えてほしかったです。それ以外は完璧でした！とても楽しかったです。

企画運営を担ったプロジェクトメンバーの皆さんからの寄せ書きも、よい思い出の記念となりました。毎日楽しく拝見しています。

ザ運動会という感じのチーム対抗で盛り上がれてとても楽しかったです。親子ともに大満足の1日でした。また来年もぜひ参加したいです。

第1回から参加し、今年で3回目の参加です。今年も楽しかったです！毎年競技やルール、その他のイベントなどの楽しさが増っていて、プロジェクトメンバーの頑張りや、地域を盛り上げたい！という強い気持ちが感じられてとても素晴らしいと思いました。

