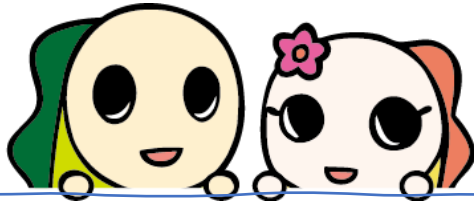


# すぎなみ大人塾 すぎなみU30ミーティング 2025 記録集



学 び を 通 して

あ た ら し い つ な が り を

み つ け よ う ！

# はじめに

令和7年度は、杉並区立社会教育センター主催の成人学習支援事業として、「すぎなみ大人塾」3コース及び「すぎなみ U30ミーティング」を実施しました。また、すぎなみ大人塾卒業生の集まりであるすぎなみ大人塾連は、共催事業として地域でさまざまな活動を展開するとともに、5月には、大人塾まつりを盛大に開催しました。

「大人の放課後」を共通のキャッチフレーズとして、21年目を迎えたすぎなみ大人塾。同じ内容を繰り返すのではなく、時代の変化や地域のニーズ、講座修了生の声を大切にしながら学習支援者やコーディネーターとの検討を重ね、企画内容や運営方法を毎年リニューアルしてきました。これによって、“うまくいったこと”はさらに前へ進め、“いまひとつだったこと”はもう一度掘り下げて考え、再チャレンジしています。

この記録集は、令和7年度の成人学習支援事業を振り返り、成果や課題を明らかにしておりますため、より良い事業を実施するうえでのヒントが隠されていると思っております。それゆえ、この事業に関わった方と共有するにとどまらず、社会教育活動を実践されている方にもぜひ、ご一読いただければ幸いです。

令和8年5月  
杉並区教育委員会事務局  
地域の学び推進課 社会教育センター

# 目次

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 成人学習支援事業の概要                    | 3  |
| すぎなみ大人塾 総合コース「ゲンゴカ・ラボ」         | 9  |
| すぎなみ大人塾 地域コース「久我山～浜田山コース」      | 25 |
| すぎなみ大人塾 はじめの一步コース              | 43 |
| すぎなみU30ミーティング                  | 57 |
| オプション企画「大人の学びを考える」…次の一步を見つけよう… | 73 |
| すぎなみ大人塾連の活動                    | 79 |
| “資料編” これまでの講座一覧                | 91 |

記録集は、杉並区教育委員会のホームページで、PDFファイル（カラー）でもご覧いただけます。



# 成人学習支援事業の概要

すぎなみ大人塾

すぎなみ U30 ミーティング

オプション企画



## 1. 事業名

成人学習支援事業（杉並区立社会教育センター主催）

- ・ すぎなみ大人塾 3コース（総合コース、地域コース、はじめの一步コース）
- ・ すぎなみU30ミーティング
- ・ オプション企画

## 2. 事業の概要

### すぎなみ大人塾

「自分を振り返り、社会とのつながりを見つける“大人の放課後”」をキャッチフレーズとしたすぎなみ大人塾。平成17年度の試行を経て、平成18年度から杉並区立社会教育センター主催事業として実施してきました。また、平成29年度以降は、参加者のすそ野をより広げるため、受講を修了した方々の協力を得ながら、身近な地域での学びと活動が循環することを目指し開催してきました。

令和7年度は、総合コース、地域コース、はじめの一步コースの3コースを開催しました。

各コースに共通する特徴は、学習支援者という役割を置いていることです。学習支援者は、コースの参加型学習内容の組立てや受講生同士の話し合い活動を活発にする進行（ファシリテーター）の役割を担います。

地域コースでは、学習支援者のほかに学習支援補助者（久我山～浜田山コースにおける「学びあいの伴走人」）にもご協力いただいています。学習支援補助者は、受講修了者や既に地域活動をおこなっている方で、受講生と地域の活動をつないでいきます。

受講修了後は、卒塾年度を超えたネットワーク組織「すぎなみ大人塾連」（p.79～88参照）で自主的に活動しています。毎月行われているすぎなみ大人塾連世話人会（以下、「世話人会」という）では、それぞれの活動について情報を共有し、すぎなみ大人塾連として主催する講座・イベント等についても話し合います。

### すぎなみU30ミーティング

30歳以下の若い世代を対象に、職場や学校以外の場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、令和5年度からスタートしました。

若い世代が「おもしろそう」「行ってみようかな」と思えるような講座テーマの設定を心がけています。若い世代の受講生が、講座を通して培った経験を、仲間づくりや地域に対する関心へつなげていくことができるよう、地域向けのイベントを企画する内容としました。

### 3. 各講座の実施状況

| 講座名  | 開催日程   | 回数等  | 参加  |
|--|--|--|-----|
| すぎなみ大人塾 総合コース<br>「ゲンゴカ・ラボ」   | 令和7年9月4日～<br>令和7年12月5日<br>木・金曜日<br>19:00～21:00   | 全7回<br>(主に月1～2回)<br>※第3回は諸般の事情により中止                | 60人 |
| すぎなみ大人塾 地域コース<br>久我山～浜田山コース<br>「コミュニティデザインって!?実践編<br>～スモールプロジェクトをやってみよう!～」 | 令和7年7月5日～<br>令和8年1月31日<br>土曜日<br>9:30～12:00      | 全7回<br>(月1～2回)                                     | 36人 |
| すぎなみ大人塾 はじめの一步コース<br>「ワクワクからはじまる<br>大人の放課後デビュー」                            | 令和7年6月28日～<br>令和7年12月6日<br>土曜日<br>主に10:00～12:00  | 事前お試し会<br>(5月31日)<br>全6回<br>(月1回)                  | 23人 |
| すぎなみU30ミーティング<br>「すぎなみ みんなの大運動会プロジェクト」                                     | 令和7年6月15日～<br>令和7年12月13日<br>土・日曜日<br>13:30～16:30 | 座談会形式の説明会<br>(5月25日)<br>全8回<br>(月1～2回)<br>運動会実施を含む | 22人 |
| オプション企画<br>「大人の学びを考える」<br>…次の一步を見つけよう…                                     | 令和8年3月1日(日)<br>13:00～15:15                       | 全1回  | 31人 |

次ページのイメージ図は、区公式ホームページからご覧いただけます。

[https://www.city.suginami.tokyo.jp/s113/7877.html?utm\\_source=search-pageID](https://www.city.suginami.tokyo.jp/s113/7877.html?utm_source=search-pageID)



# <社会教育センター成人学習支援事業展開イメージ>

目指す先 ⇒ 杉並区教育ビジョン2022「**みんなのしあわせを創る杉並の教育**」

みんなが共に教育を創る ⇒ 子どもも大人もすべての人が教育の当事者

## 社会教育士

まちの中で、人づくり、つながりづくり、地域づくりが進むようコーディネート

## 次世代への還元

- ・学校運営協議会委員
- ・サイエンスフェスタ実行委員
- ・子ども食堂などの居場所づくり

地域とのつながり、  
広がりを支援

## 地域づくりの担い手

- ・コミュニティスペースの運営
- ・地域区民センター協議会委員
- ・きずなサロンの運営

## すぎなみ大人塾連

- ・卒業年度を超えて交流、発信
- ・「大人塾まつり」や主催講座
- ・社会教育センターとの協力

## 地域での実践



### 仲間と信頼関係を築き、外に向けて発信

- ◎講座から始まる「スピンオフ（番外編）」を大事にし、仲間やまちとつながっていく
- ◎受講後の自主グループへ発展して活動する

個人・グループ・地域がゆるやかに結びつく

学びと活動が  
循環する  
成人学習事業

## 「杉並」を知る



### 参加者同士の話し合い・聴き合い

- ◎学習支援者に支えられた相互学習の中で「杉並」を知る
- ◎自分も「杉並」を創る一人だと気づく

まちのこと・まちの中の自分を見つける

## 大人のたまり場

### 多彩な学習支援者・ゲスト講師による講義やワークショップ



- ◎“普段の仕事”や“社会的な役割”を離れ、自分は何ができるか、何がしたいか考え振り返る
- ◎志を同じくする仲間をつくる

気になること・やってみたいことが見えてくる

住んでいる地域の  
ことをもっと  
知りたい！

人や地域の役に  
立つことをした  
いな・・・



講座に参加したら  
できるかも！



すぎなみ大人塾

総合コース

# ゲンゴカ・ラボ

学習支援者 伊藤 剛





## 2. 実施状況

◇講座（全7回） 時間：19：00～21：00

会場：セッション杉並

◇学習支援者：伊藤 剛（〔株〕アソボット代表取締役）

◇メイン講師：熊谷 晋一郎（医師/東京大学先端科学技術研究センター教授）

|   | 日         | 内容                                      | 学習支援者 & 講師                            | 参加  |
|---|-----------|---|---------------------------------------|-----|
| 1 | 9月4日（木）   | イントロダクション                               | 伊藤 剛<br>熊谷 晋一郎                        | 50人 |
| 2 | 9月12日（金）  | 「認識的不正義とは<br>何だろう？」                     | 佐藤 邦政<br>(茨城大学大学院教育学研究科<br>講師)        | 47人 |
| 3 | 9月25日（木）  | ことばの語用論<br>「コミュニケーションが<br>不正義になる時」      | 三木 那由他<br>(大阪大学大学院人文学研究科<br>講師)       | 中止  |
| 4 | 10月16日（木） | ことばの統語論<br>「文法が不正義になる時<br>～中動態の世界～」     | 國分 功一郎<br>(東京大学総合文化研究科<br>教授)         | 36人 |
| 5 | 10月30日（木） | 特別講座<br>「AIは誰のことばを学んでい<br>るのか？～AIと不正義～」 | 板津 木綿子<br>(東京大学大学院情報学環・<br>学際情報学府 教授) | 35人 |
| 6 | 11月20日（木） | ことばの意味論<br>「日本語における不正義<br>～近代翻訳語と語釈～」   | 間淵 洋子<br>(和洋女子大学人文学部<br>日本文学文化学科 准教授) | 34人 |
| 7 | 12月5日（金）  | クロージングセッション                             | 伊藤 剛<br>熊谷 晋一郎                        | 32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  |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| 10人 | 11人 | 8人  | 13人 | 13人 | 2人  | 3人    | 60人 |

## 4. 講座内容の紹介

### 第1回

### イントロダクション

日 時：令和7年9月4日（木）19：00～21：00

参加者：50人

会 場：セッション杉並

学習支援者：伊藤 剛

メイン講師：熊谷 晋一郎

#### 【講座内容】

はじめに、講座の主旨やカリキュラムの詳細についての説明がありました。今年度の講座は、「いかに日常的な言葉がマジョリティ向けに作られているかを学び、社会の言葉をインクルーシブにするためのヒントを探ること」が目的です。

近年、自分の気持ちや経験を言葉で表す「言語化」がさまざまなところで聞かれるようになりました。しかし、一般的に建物や制度がマジョリティに向けてデザインされているのと同じく、普段使っている言葉もマジョリティ向けであることによって、自分の中にある気持ちや経験を言語化し、伝達する仕組みから外れてしまうことがあります。こういった状況を「認識的不正義」と呼び、言葉の意味論・統語論・語用論といったどの分野においても認識的不正義は起きています。AIでさえも、多数派側の知識を吸収しやすいために、不正義が起きているともいわれます。この講座では、どのようなところに不正義が起きているのかを学ぶことで、自分の中にあるモヤモヤを言語化し、世の中にその気持ちや経験が伝えやすくなるということを一つの目的としています。

学習支援者・メイン講師のお話の後、これから一緒に学んでいく受講生同士で、自己紹介を兼ねたアイスブレイクも行いました。自分の特徴的な部分を表す「数」（例：1日の食事の回数7回、行ったことのある国の数78か国）を共有し、いつもとは少し違った視点で自分自身を表す体験をしました。



学習支援者  
伊藤 剛さん



メイン講師  
熊谷 晋一郎先生

## 第2回

### 「認識的不正義とは何だろう？」

日 時：令和7年9月12日（金）19：00～21：00

参加者：47人

会 場：セッション杉並

講 師：佐藤 邦政

#### 【講座内容】

今回は、ゲンゴカ・ラボの基礎となる認識的不正義について学びました。認識的不正義とは、物事の真理や人々の経験した事柄の知識の伝達や理解の共有が不当に妨げられることで、少数派や社会で周縁に追いやられがちな人々が被りやすいものです。認識的不正義には、大きく「証言的不正義」と「解釈的不正義」という2種類があります。証言的不正義は、誰かに言葉を聴いてもらう際に被る不正義です。例えば、会議中の発言でも性別によって言葉の受け止め方が異なり、女性の発言の方が信頼されにくいことがあります。このように聴き手も話し手へのジェンダーなどの偏見によって発言の信頼度が過度に低く、異なってしまう状態です。解釈的不正義は、経験を言葉にする際に被る不正義です。「DV」という言葉が使われる以前は夫婦内の痴話喧嘩と考えられてしまったように、自分自身の置かれている状況を適切に理解できず、そのせいで他者にも自分の状況を十分に説明することができない状態です。

講義終了後は、日々の生活の中で他者の話を聴いたり、聴いてもらったりする場面での認識的正義や不正義について、思い当たることや疑問に感じていたことなどを受講生の間で「問い」として書き出すグループワークを行いました。「子どもに認識的不正義を伝えるにはどうしたらよいのか。」「認識的不正義は収束するのか。」など多くの問いが各グループから生まれました。



佐藤 邦政先生



## 第3回 ことばの語用論

### 「コミュニケーションが不正義になる時」

日 時：令和7年9月25日（木）19：00～21：00

会 場：セッション杉並

講 師：三木 那由他

#### 【講座内容】

諸般の事情により中止。

## 第4回 ことばの統語論

### 「文法が不正義になる時 ～中動態の世界～」

日 時：令和7年10月16日（木）19：00～21：00

参加者：36人

会 場：セッション杉並

講 師：國分 功一郎

#### 【講座内容】

國分先生と熊谷先生による対談形式の講座でした。中動態とは、能動態・受動態のように「する」と「される」ではない表現のことです。例えば、能動態の「見る」は、中動態だと「見える」、同様に「聞く」「聞こえる」など、日本語には中動態の表現が多くあります。現在使われている言葉の多くは、マジョリティ向けに作られており、マイノリティの方の抱く感覚は、時に現在の言葉だけでは表現しづらい、表現できないことがあります。例えば、アルコール依存症の人が、状態が回復したときに、「お酒をやめた（能動態）」「お酒をやめさせられた（受動態）」でもなく、「お酒がやまった（中動態）」という表現がしっくりくるといわれています。これは、「雨が止んだ」のように、自然にその現象が起こったという感覚に近い表現です。このように、中動態は、日常的に使われている言葉では表せないようなマイノリティの方の感覚や現象について、表現できるようになる手段の一つであるといえます。

その他にも、責任の所在を明らかにすることと能動態・受動態・中動態が関係していることなどをお話いただきました。講義の後にはグループワークを行い、講義の内容について活発に話し合いを行いました。



國分 功一郎先生



熊谷先生との  
対談形式の講義

## 第5回 特別講義

### 「AIは誰のことばを学んでいるのか？」

#### ～AIと不正義～

日 時：令和7年10月30日（木）19：00～21：00

参加者：35人

会 場：セッション杉並

講 師：板津 木綿子

### 【講座内容】

チャットボットなど近年多く耳にするAI（人工知能）を活用した便利な仕組みは、客観的で正しいものと思い込んでしまいがちですが、ここにも不正義が存在しています。例えば、識別管理に使われているAIに人間の顔を判別させたときに、“白人で男性”の場合は100%判別できるのに対し、“黒人で女性”の場合は70%近くまで判別の精度が落ちるといった研究結果が開発当初にありました。これは、AIが読み込んで学習させられた言葉や情報に偏りがあり、マジョリティ側の思考を典型として打ち出してしまっていることから生じています。ほかにも、職業とジェンダーの関係などさまざまな面で不正義が起きていることや、生成AI技術を利用することによる環境への負荷などを具体事例とともに学びました。

後半にはグループワークも実施し、AIの導入を考える際に重要だと感じるポイントに優先順位をつけ、なぜそう思ったのかを共有しました。AI利用の当事者となりうる私たちが、AIにも不正義があることを理解しながら、どう付き合っていくかを考える機会になりました。



板津 木綿子先生



## 第6回 ことばの意味論

### 「日本語における不正義 ～近代翻訳語と語釈～」

日 時：令和7年11月20日（木）19：00～21：00

参加者：34人

会 場：セッション杉並

講 師：間淵 洋子

### 【講座内容】

近代翻訳語とは、明治時代以降、外国から日本に新しく入ってきた言葉を、一度漢語に翻訳した言葉のことです。例えば「道徳的な正しさ」「法律上の正しさ」を意味する英語の「right」は、日本語で「権利」と訳されます。しかしながら「権」や「利」には、「権力」「利益」といった言葉から「カづくの」「押しつけがましさ」「損得」のようなイメージがあり、「right」本来の意味である「正しさ」とのずれが生じています。このように、翻訳をしたことで、原語本来の表す意味を十分に理解することが困難になった不正義があります。

また、一見正しいと思われる辞書の語釈の中にも不正義は存在しています。「恋愛」の語釈はかつて「特定の異性に対して～」と記されていましたが、現在は「特定の相手に対して～」と変更されている辞書があります。このように、辞書の語釈は時代に合わせて変わり、およそ10年に1度改定されています。



間淵 洋子先生

講義後のグループワークでは、実際に辞書を引きながら語釈を検討していき  
ました。「嫁」「家族」などの言葉に着目し、世の中の状況とどのようなずれがある  
か、語釈をどう修正すればよいかを考えていきました。

## **第7回 クロージングセッション**

日 時：令和7年12月5日（金）19：00～21：00

参加者：32人

会 場：セッション杉並

学習支援者：伊藤 剛

メイン講師：熊谷 晋一郎

### **【講座内容】**

最終回は、これまでの学びを総復習することから始まりました。「認識的不正義」「解釈的不正義」「証言的不正義」「中動態」「AIとことば」「日本語と不正義」など、講座で扱ったキーワードに触れながら、印象に残った内容や関連するエピソードを受講生の皆さんに語っていただきました。今年度から導入した「ゲンゴカシート」も返却され、これまでの講義を一挙に振り返る時間となりました。

後半は“ゲンゴカラボ的な辞書づくり”をする「ゲンゴカワークショップ」を実施しました。受講生一人ひとりが、“ちょっと変わった辞書の編集委員”になったと仮定し、提示された選択肢の中から“モヤモヤを感じた言葉”を選び、その背景にあるエピソードを思い返しました。また、選択肢にない言葉についても、自分が違和感を覚えた言葉とそのエピソードをワークシート（詳細p.23）に書き出しました。

グループ内で言葉とエピソードを共有すると、「どんな言葉にモヤモヤを感じ、そこに解釈的不正義が潜んでいるのか」を発見でき、活発な議論が展開されました。全体発表では、多くの受講生が共感する言葉やエピソードが紹介され、新たな視点で言葉を捉え、自分の思いを言語化する場となりました。まさに“ゲンゴカラボ”の名にふさわしいワークショップでした。



## 5. 成果

### 多様な分野の講義からの学び、そして自分の言葉でまとめる

ゲンゴカ・ラボでは、言葉に関するさまざまな分野の講師をお呼びし、講義を行っていただきました。多くの人が日常生活で当たり前で使用している言葉にも、さまざまな不正義があり、それらについて学ぶためには、多角的な視点で言葉について考える必要があるからです。文法、翻訳、AIなど2時間の講座で学びきれぬ内容ではありませんでしたが、とても濃い学びの時間になりました。

受講生の皆さんには「ゲンゴカ・シート」を各講座後に書いてもらいました。各講義で異なる視点・切り口から学ぶことを重視したからこそ、各回の学びや気づきを大切にもらい、最終回の振り返りでそれらを紐づけていければよいと考えました。講座の中で印象に残ったことと、その日の学びと関連した自分自身の経験を書くことで、自分ごとにしながら振り返るきっかけとなりました。

### グループワークを通して

各回の講義後には、グループワークを通して自分自身の意見・考えの共有をしました。講義の内容は学術的で専門性が高く、講義だけでは十分に理解できなかったとしても、学んだことや自分の考えを周りと共に共有することで、理解が進んだり新たな視点を見つけたりすることができたのではないのでしょうか。「他の受講生の話を聞くと、固くなりがちな思考がほぐされていくようで楽しかった」という声もありました。

また、日頃関わる機会が少ない世代や立場の方が一緒になってワークや話し合いを行うことも、成人学習や生涯学習の魅力の一つだと考えています。今後もグループワークをより効果的に活用し、取り入れられるよう検討していきます。

### 講座が終わってからの学び

最終回では、令和4年度の「ジブン・ラボ」を受講した方が中心となって自発的に結成した「ノリの里の会」についての案内がありました。「ノリの里の会」では、月に1回集まり、興味関心のある分野について、講師から講義を受けたり、それぞれが学んできたことをメンバーに共有したりしながら、地域の人同士でつながって学び続けています。ゲンゴカ・ラボの受講生の中にも、「ノリの里の会」への参加を申し込まれた方が複数おり、学びへの意欲の高さがうかがえました。また、講座内で学んだことを、復習したり、本を読んでさらに学びを深めたりしている受講生もいました。

どのような形であれ、講座が終わった後も学び続けようと思う受講生が多かったことは、学びが自分ごととして定着しつつあることを示しているのではないのでしょうか。

## 6. 課題と今後の取組

### 講座の時間設定

昨年度は各回 3 時間の開催でしたが、今年度は講義中心の講座としたこともあり、各回 2 時間の開催としました。しかしながら、アンケートでは、「ワークショップの時間が足りない」との声もありました。今後も、講義の内容を踏まえつつ、できる限り多くの方に参加していただける講座時間・日時の設定を検討していきます。

### アカデミックな内容をどのように区民講座に取り入れるか

各回アンケートでは、「内容がとても難しい」「十分に理解できたとはいえない」という回答が多くありました。各回のテーマはどれも専門性が高く、さらには、テーマごとに講師が違うことで、各回の内容を振り返るタイミングや、質疑応答の時間を十分につくることができなかつたためと考えられます。しかしながら、アンケートでは「難しかった」という回答と同じくらい、「とても充実していた」「もっと勉強したい」という回答も多くありました。区民講座で学問的な内容を取り扱うことは、大きな意義のあることです。ただし、ワークショップやグループワークなどの活用、講座内容の順番等を考慮し、受講生の理解がより深まるように今後も検討を続けます。

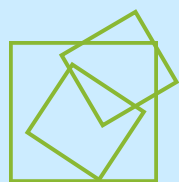
### 参加の継続率

今年度は60人の受講生がいたにも関わらず、最終回では、出席者32人と継続率の低さが目立ちました。理由の一つには、前述の通り専門性の高さや振り返りのタイミングや時間の不足により、継続して学ぶハードルが高くなってしまったことが考えられます。また、第3回の講座が中止となったことで約1カ月間講座がない期間が生まれ、モチベーションを保つことが難しかったことも要因として挙げられます。

プログラムの内容やタイミング、講座の開催期間について引き続き検討し、より多くの人に参加を続けていただけるよう考えていきます。

学習支援者から受講修了生へ

## メッセージ



学習支援者  
伊藤 剛  
株式会社アソボット



『ゲンゴカ・ラボ』を受講された皆さん、本当にお疲れさまでした。「言いたいことがうまく伝わらない」「同じ言葉を使っているはずなのに、なぜかすれ違ってしまふ」。そんな日常の中の小さなモヤモヤを手がかりに、私たちは「ことば」を起点とした社会の構造を探ってきました。

本講座の中心にあったのは「認識的不正義」という考え方です。社会で共有されているはずの言葉が、ある人の経験を正しく捉えきれず、理解されないまま置き去りにしてしまう。発言する人の背景や社会的カテゴリーによって、伝えた通りに受け止めてもらえない。そんなコミュニケーションの不均衡を、言語学のさまざまな知見で見つめ直してきました。

扱ったテーマは決してやさしいものではなかったと思いますが、講義やワークを通して交わされた、皆さん一人ひとりの問いやモヤモヤが、このラボを確かな学びのコミュニティにしてくれたと感じています。そして、ことばは誰かと共に考え続けることによって、少しずつインクルーシブなものへと編み直されていくものだ、改めて私自身も確信することができました。

今年度も講座の「映像教材」を制作予定です。皆さんが探求してきた試みが、これからの社会と皆さんの人生を豊かにする種になることを願っています。

※講座のアーカイブは、下記WEBサイトよりご覧ください。

<https://jibunlab.learningdesignlab.jp/>



## 受講生の声

### ゲンゴカ・ラボを受ける前と後でどのような変化がありましたか？

001 |

普段何気なく使っている言葉に対して、さまざまな切り口で見られるようになった。認識的不正義というこれまで聞いたこともなかったものに対する理解が若干なりとも深まった。

002 |

「ことば」の不正義が大きなテーマでしたが、講座を受ける前は、考えてみても具体的例が思いつきませんでした。しかし、毎回の講座を受ける中で、「ことば」は使う人によって、不平等であり、「ことば」そのものに私たちの偏見が含まれているのだともわかりました。つまり、「ことば」によって苦しんでいる、悩んでいる人がいるということを知りました。

003 |

今まで当たり前と思って使っていた言葉の中にも、不正義用語がたくさん潜んでいることを再認識しました。

004 |

表現することに困難を感じたとき、それは表現しようとする自分自身の技量の問題であることもあれば、表現しようとするのを妨げる周りの環境、制度や常識などの（排除の）問題でもあるのだと、人に語れるようになりました。

005 |

「言葉」にある歴史やミスリードを認識できた。「不正義」を頭では理解できるがいまいちピンとこない。何かもう少し自分に当てはまる言葉を考えていきたい。

006 |

講座を受ける前は、ぼんやりと認識的不正義を無くすためにどうするか？ということを考えるべきなのかと思っていました。講座を受けて、なにか一つの現象や問題が解決する事はあっても、認識的不正義はなくならないし、新たな問題が発生（と言うよりは、表面化）するのだろうかと思うようになりました。ただ、たくさんの方が認識的不正義というものがあることを知っておくことこそが、大事なのだろうかと思いました。

講座全体に関する感想やご意見を、ご自由にお書きください。

001 |

全体が入口といった印象だった。これをきっかけに「認識的不正義」「不正義」「中動態」について学んでいきたいと思えます。少し久しぶりに「ちゃんと勉強したい」という気持ちが芽生えています。

002 |

初めは「東大の先生の話をついでに聞ける。しかも家から近くのセッションで」という不純な動機で申し込みました(笑)。ただ、その時の決断が本当によかったと今、実感しています。

もちろん、2時間という時間では、なかなか知識の深堀をすることは難しいですが、それぞれの講座をきっかけに、自分で学び深めてみようと思ひ、関連書も購入して学んでいます。毎回行うグループディスカッションでも、同じ杉並区内の全く面識のない方々と話を交わすのは刺激的でした。同じ区内ですら、いろいろな立場、考えの人がいる。それでも話を交わすと、何かしらの共通理解を得ることができるとわかったのは、とてもよかったです。

003 |

初めてこういった生涯学習的なものに参加しました。事前に何かを調べたり、学習したりということほとんどせずに参加したのもあり、難しく思うこともありましたが、世界が広がって楽しかったです。

004 |

全講義通して本当に面白かったです。学びも多く、メモもたくさん取り、これから読みたい本も出てきて、参加して本当に良かったです。区民が参加するものなので、グループワークも普段接点のない世代の方と組むことも、とても新鮮でした。

005 |

認識的不正義という私の日常生活では耳慣れない言葉を知り、難しさを感じながらも何とか全回受講させていただきました。言語における不正義について、第一線の先生方からそれぞれの切り口で学ばせていただき、言語さえもマジョリティ向けにできてきたことを知り、視野を広げることができました。

モヤモヤしたことが語れない、伝わらない、理解できない時に不正義が起きているかもしれないことを今後は意識していきたいと思ひます。

006 |

毎回、グループの組み合わせを変えてくださったり、小ワークを準備くださったりと、講座になじみやすい工夫や、いろいろな人とお話する機会を提供くださったと思ひます。受講生の世代もさまざまで、それはそれでコミュニケーションが難しい面（お互いに気を使わずぎてしまう傾向、など）もありましたが、でも、ポジティブな難しさだったと思ひます。

【資料】各回で使用したワークシート「ゲンゴカ・シート」

|  |          |
|--|----------|
| <h2>ゲンゴカ・シート</h2>  | 名前 _____ |
| <p>本日の「認識的不正義とは何だろう？」で印象に残ったこと（学んだこと）は何ですか？</p>  |          |
| <div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"><p>1. _____</p><p>2. _____</p><p>3. _____</p></div> |          |
| <p>本日の学びと関連する「自分自身の経験（エピソード）」はありますか？</p>   |          |
| <div style="border: 2px solid black; height: 120px; width: 100%;"></div>                                 |          |
| <small>スペースが足りない場合は、裏面をご活用ください</small>   |          |

【資料】第7回クロージングセッションで作成したワークシート「ゲンゴカ・ラボ的な辞書づくり」

|   |  |
|---|--|
| <p>ゲンゴカ・ラボ的な辞書づくり</p> <div style="border: 2px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div> | <div style="border: 2px solid black; height: 280px; width: 100%;"></div> |
|---|--|



すぎなみ大人塾

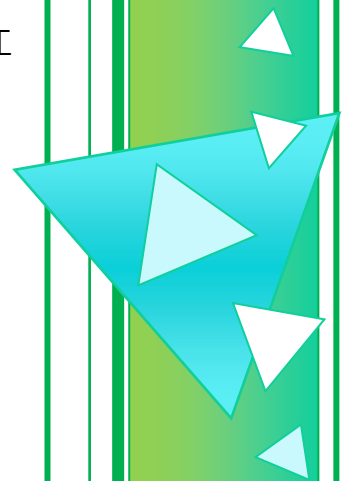
地域コース：久我山～浜田山コース

# コミュニティデザインって!?

## 実践編

～スモールプロジェクトをやってみよう!～

学習支援者 矢野 恒  
学びあいの伴走人 尾関 久子  
岡田 美津江





# すぎなみ大人塾 地域コース

## 1. 概要

### コース開講3年目

久我山～浜田山コースは、令和5年度に開講し、今回で3年目の開催となりました。1年目から引き続き関わっている学習支援者・学びあいの伴走人（学習支援補助者）に加えて、令和6年度のサポーターや卒業生の方々にグループ活動等を支えていただきました。

また、受講生は、初めて参加する方から連続して参加している方まで、さまざまな経験を有する方々が集い、皆さんで学びを深めていきました。

### 「コミュニティデザイン」をテーマに

令和7年度も、コミュニティデザインを切り口に講座を開催しました。第3回の講座には、コミュニティデザイナーの山崎亮さんを講師にお呼びし、実際の地域活動の事例や、地域活動をするときに心に留めておくべきことなどについてお話しいただきました。

また、講座全体やグループワークを通して、地域活動やコミュニティデザインについて実践的に学べるようにプログラムを設計しました。

### 地域活動の実践

第2回から第5回までは、「スモールプロジェクト」と称し、“地域の課題解決や魅力の再認識などを目的に、地域のマップづくりやカレンダーづくりなどのさまざまなテーマに沿ったグループ活動”を行いました。

グループは、久我山～浜田山の各地域に馴染みのある方から、全く別の地域にお住まいの方まで、多様なメンバーで構成されていました。こうしたメンバーで活動したことで、受講生の皆さんは地域について理解をより深められたほか、その地域を知らない方の視点から、新しい発見を得ることもできました。



**学習支援者**  
矢野 恒 (のや 恒平、まちづくりコーディネーター)  
「地域」を伝えるために「D2」が生まれ、「D2」が生まれることで「対話」が生まれ、対話が生まれることでコミュニティがくわられます。  
そして、すぎなみ大人塾地域コースでは、「D2」がそれぞれ持つ「能力」を育みます。  
今年度も「コミュニティデザイン」をテーマに、「D2」を「D2」で活かす、そして地域とのつながりを、受講生の皆様と一緒に築いていきます。

**コーススケジュール** \*このコースは、講義形式ではなく、グループワークや自主活動を通して共に学びあう構成です。

|   |   |   |
|---|---|---|
| 第1回 7月5日(土)<br>9:30~12:00<br>高井戸地域区民センター<br>「仲間づくり」のスタート<br>みんなと<br>コミュニケーション | 第2回 7月26日(土)<br>9:30~12:00<br>高井戸地域区民センター<br>チームづくり &<br>スモールプロジェクトを<br>計画しよう   | 第3回 9月13日(土)<br>13:30~15:30<br>高井戸地域区民センター<br>コミュニティデザインを<br>楽しもう *公開講座*<br>ゲスト講師：山崎 亮<br>(コミュニティデザイナー(横) studio+代) |
| 第4回 9月27日(土)<br>9:30~12:00<br>浜田山会館<br>スモールプロジェクトを<br>準備しよう                   | 【実施期間】10月~11月上旬<br>スモールプロジェクトをやってみよう!<br>*チームごとにそれぞれの活動をしませう*<br>スモールプロジェクト例：○○カレンダーづくり、○○マップづくり<br>*各チームに第1回からサポーターが付きまます。 |   |
| 第5回 11月15日(土)<br>9:30~12:00<br>浜田山会館<br>スモールプロジェクトを<br>ふり返ろう                  | 第6回 12月20日(土)<br>9:30~12:00<br>浜田山会館<br>myプロジェクトを<br>考えよう   | 第7回 1月31日(土)<br>9:30~12:00<br>浜田山会館<br>myプロジェクトを<br>発表しよう   |

\*第3回は、受講生以外に40名を別途申込フォームにて受け付ける予定です。

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 日 程   | 令和7年7月5日(土)~令和8年1月31日(土) 全7回        |
| 参加費   | 無料 (グループ活動に関する費用等、一部実費がかかることがあります。) |
| 対象者   | 杉並区在住の方                             |
| 定 員   | 35名 (応募者多数の場合は抽せんになります。)            |
| 申込方法  | 令和7年6月15日(日)                        |
| 締 切 日 | 申込フォームに必要事項を入力の上、お申し込みください。         |

【主催・お問い合わせ】 杉並区立社会教育センター  
TEL: 03-3317-6621(平日) 8:30~17:00 E-MAIL: shikyo-c@city.suganami.lg.jp

**学びあいの伴走人**  
尾関 久子 (尾関 久子)  
岡田 美津江 (尾関 美津江)  
\*すぎなみ大人塾受講生、地域で活動する方々がみんなの学びあいに携わります。

## 2. 実施状況

◇講座（全7回）

時間：主に9：30～12：00

会場：高井戸地域区民センター、浜田山会館、久我山会館

◇学習支援者：矢野 恒（やのや主宰、まちづくりコーディネーター）

◇学びあいの伴走人：尾関 久子、岡田 美津江

◇サポーター：令和6年度「地域コース」卒業生・サポーター有志

|   | 日         | 内容                            | 学習支援者 & 講師                              | 参加            |
|---|-----------|-------------------------------|---|---------------|
| 1   | 7月5日（土）   | 「仲間づくり」のスタート<br>みんなでコミュニケーション | 矢野 恒                                    | 31人           |
| 2   | 7月26日（土）  | チームづくり&<br>スモールプロジェクトを計画しよう   | 矢野 恒                                    | 26人           |
| 3   | 9月13日（土）  | コミュニティデザインを楽しもう<br>（*公開講座）    | 山崎 亮<br>（コミュニティデザイナー、<br>（株）studio-L代表） | 27人<br>（*15人） |
| 4   | 9月27日（土）  | スモールプロジェクトを準備しよう              | 矢野 恒                                    | 25人           |
| 10月～11月上旬 スモールプロジェクトをやってみよう！<br>（チーム毎の自主活動期間） |           |                               |   |               |
| 5   | 11月15日（土） | スモールプロジェクトをふり返ろう              | 矢野 恒                                    | 26人           |
| 6   | 12月20日（土） | myプロジェクトを考えよう                 | 矢野 恒                                    | 23人           |
| 7   | 1月31日（土）  | myプロジェクトを発表しよう                | 矢野 恒                                    | 27人           |

\* 第3回は公開講座とし、受講生以外に参加者を募集。括弧内の人数は公開講座のみの参加者数。

## 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  |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| 2人  | 1人  | 2人  | 12人 | 11人 | 6人  | 2名    | 36人 |

## 4. 参加前アンケート

この講座に参加したいと思った理由に近いものはどれですか。（複数回答可）

- 1 「コミュニティデザイン」に興味があったから…………… 7件
- 2 地域をもっと知りたいから…………… 11件
- 3 地域の中で友人や知り合いを増やしたいから…………… 10件
- 4 いろいろな人と話してみたいから…………… 10件
- 5 参加できる曜日・時間帯だから…………… 5件

## 5. 講座内容の紹介

### 第1回

#### 「仲間づくり」のスタート

#### みんなでコミュニケーション

日 時：令和7年7月5日（土） 9:30～12:00

参加者：31人

会 場：高井戸地域区民センター

#### 【講座内容】

オリエンテーションとして、今年度の講座の目的・ミッション・スケジュール等について説明を行いました。多くの受講生が初めての顔合わせです。第1回は、「コミュニケーション」をテーマに講座をスタートしました。個人ワークとして「自己紹介カード」を作成し、カードを用いて自分を表現しながら受講者全員で交流を行いました。共通のテーマを共有しながら話すことで、初対面でも多くの受講生が自己表現できている様子が伺えました。

後半は、「地域に対する意識づけ」を狙いとして自分の「地域」についてグループでディスカッションを行い、自分たちの地域の「よいところ・悪いところ」等をグループ間で共有しました。初めてのグループワークも活発に意見交換が進み、今後が楽しくなりそうな講座になりました。

〔記録：学習支援者 矢野 恒〕



### 第2回

#### チームづくり&

#### スモールプロジェクトを計画しよう

日 時：令和7年7月26日（土） 9:30～12:00

参加者：26人

会 場：高井戸地域区民センター

#### 【講座内容】

グループ分けを事前に行い、5つのグループに分かれて講座をスタートしました。冒頭に、約4か月間にわたるスモールプロジェクトの進め方の説明を行いました。スモールプロジェクトについては4つのプロジェクトを用意し、デジタルルーレットを用いて各グループへ割り振りました。グループワークでは、グループ名（寿司ネタ）の決定、プロジェクト案のアウトプット、及びプロジェクトシートの作成を行いました。

また、グループ内の交流を目的として、一人ひとりの価値観を共有するためにカードゲームを行い、グループ内のコミュニケーションを図りました。結果、スモールプロジェクトのアウトプットの方法についても意見交換が進み、今後のグループワークがより楽しみになりました。

〔記録：学習支援者 矢野 恒〕



1. 地域自然・文化・アート発見プロジェクト：あなごチーム
2. 地域おすすめ発見プロジェクト：えんがわチーム・きんめチーム
3. 地域あるある発掘プロジェクト：かんぱちチーム
4. 井の頭沿線お土産発掘プロジェクト：めさばチーム

## 第3回

### コミュニティデザインを楽しもう

日 時：令和7年9月13日（土） 13:30～15:30

参加者：27人（公開講座参加者：15名）

会 場：高井戸地域区民センター

ゲスト講師：山崎 亮



#### 【講座内容】

3年越しの地域コースのテーマである「コミュニティデザイン」について、第一人者である山崎さんをお呼びし、受講者がイメージできるように具体的な例を通じて学ぶことができました。講師のお話はとても分かりやすく、「地域活動は一人からでも始められることや行ったり来たりの繰り返しでゆっくり進めていけば良い。そして、地域にはいろんな方々がいるので、自分の意見とは違う考え方をする方もいるが、まずは全てを受け入れ、そこから一緒に考えて行くことが大切だ」というお話は、これからの活動にたくさんのヒントをいただきました。そのワクワク感のまま各グループワークに入ったので、どのグループも意欲的な話し合いが行われました。

また、同時に公開講座で参加された方々からも、とても分かりやすく元気をもらえるお話だったと大変好評でした。

〔記録：学びあいの伴走人 尾関久子〕

## 第4回

### スモールプロジェクトを準備しよう

日 時：令和7年9月27日（土） 9:30～12:00

参加者：25人

会 場：浜田山会館



#### 【講座内容】

前回の講座の振り返りをしながら、具体的に今後の自分たちのグループのプロジェクトの進め方について話し合いました。前回の後からグループごとにアプリ等を活用して情報交換したり、実際にグループで集まって話し合いをしたりなど、それぞれのグループのやり方で進められていました。前回の山崎さんのお話からさまざまな発想も生まれてきたようで、引き続き活発な意見交換がされており、各グループそれぞれが得意分野等も活用しながら各々ができる所でグループワークに参加しているようでした。

今回のスモールプロジェクトは成果物が目標ではなく、その過程のグループワークをどう進めて行くか？を学ぶ場で、それは参加者の皆さんが気付かれているようでした。それでもやはり、折角の成果物を講座内だけでなく、どこかで発表したいという想いも出てきたようで、大人塾まつり等で発表したいなどの発言も出ていました。また講座とは別に、発表前の皆さんが集まれる場を準備したところ、どのグループもそれを活用する方向で検討されており、グループの結束が高まっているのを感じました。

〔記録：学びあいの伴走人 尾関久子〕

## 第5回

### スモールプロジェクトをふり返ろう

日時：令和7年11月15日（土） 9:30～12:00

参加者：26人

会場：浜田山会館

#### 【講座内容】

今回は、7月のグループ作りから始まり、9月から本格的にグループで準備を行ったスモールプロジェクトの発表でした。各グループともにチームワークが生まれていて、講座を通して知り合いを増やす・つながりを作ることに成功したと思います。発表する側も聞く側も盛り上がり、一体感がありました。サポーターの皆さんの陰の力が大きかったと思います。次回はグループが変わり自分のプロジェクトを考える時間です。どんなプロジェクトが出てくるのか楽しみです。



〔記録：学びあいの伴走人 岡田 美津江〕

#### 【各チームのスモールプロジェクト】

あなごチーム：久我浜の「文化、アート、自然」を推しマップで布教＜動画、地図＞

えんがわチーム：カルタで発信する“くがはま”の魅力＜カルタ＞

きんめチーム：私の推し＜動画＞

かんぱちチーム：神田川がつなぐもの一杉並に生きる、ふたりの物語ー

クガハマ住民の「あるある」付き！＜スライド＞

めさばチーム：井の頭線おみやげ発見プロジェクトマップ＜スライド、地図＞

## 第6回

### myプロジェクトを考えよう

日時：令和7年12月20日（土） 9:30～12:00

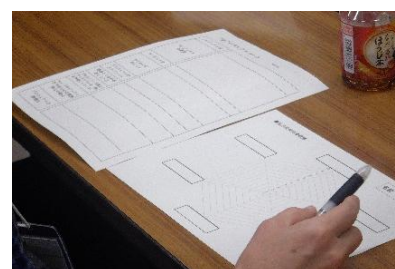
参加者：23人

会場：浜田山会館

#### 【講座内容】

今回は11月に発表したスモールプロジェクトの体験をふまえて、myプロジェクトの作成を行いました。myプロジェクトに取りかかる前に学習支援者から講義があり、山崎さんの講演で学んだことを思い出し、イメージがわいてきたと思います。プロジェクトとなると大きなことをイメージしますが、そうでなく小さい一人の思いから少しずつ広がっていくこともあることを学びました。伴走人の活動報告では、身近な思いから始められる活動があることを知ってもらえたら嬉しいです。自分が“わくわく”するのがポイントだと私は思っています。受講生も“マスト”ではなく“わくわく”で今後も活動していける一助にこの講座がなってくれたら嬉しいです。

グループ変更になったことへの戸惑いは見られたように感じましたが、多くの受講者と知り合いになるためにはこの変更は良かったと思います。



〔記録：学びあいの伴走人 岡田 美津江〕

## 第7回

### myプロジェクトを発表しよう

日 時：令和8年1月31日（土） 9:30～12:00

参加者：27人

会 場：久我山会館



#### 【講座内容】

最終日、受講生の雰囲気もあたたかく和気あいあいとして会が進んでいきました。皆さんが考えてきたmyプロジェクトシートに、受講生同士で「いいね！」「それノット！」「ブラヴォー！」のシールを貼り、エールを送りあいました。myプロジェクトの完成度は素晴らしく、すぐにでも進められそうなプロジェクトが多かったです。まるで3年間同じメンバーが受講したかのように、学習支援者の矢野さんの想いが伝わっているものでした。

地域コースのあたたかい雰囲気が最後まで続き、無事に終わることができてよかったですと思います。

〔記録：学びあいの伴走人 岡田 美津江〕

## 第7回発表用「myプロジェクトシート」一部資料

myプロジェクトシート

name

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| プロジェクト名                     | 年上の知り合いを作ろう   |
| プロジェクトの概要                   | 杉並区ゆうゆう館で実施している講座を受講し、地域に年上の知人を作る。  |
| ターゲットは                      | 講座に参加している高齢者の方  |
| わくわくのポイント                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・比較的時間のある元気な高齢者が参加しているため、楽しくおしゃべりできそう。</li> <li>・地元の色々な情報を得られる。</li> <li>・年上の年代の方と交流することで、知見を広げることができる。</li> </ul> |
| プロジェクトのスケジュール               | 2月以降、参加できそうな講座を検討し申し込む。   |
| 地域とつながるポイントは                | 一緒に講座を受講する中で親交を深め、地域情報交換等の交流により、地域への関心を深める。   |
| プロジェクトを誰とやってみたいか（誰を仲間にしたいか） | 未定  |
| myプロジェクトをやるための具体的な行動は       | 2月以降の各ゆうゆう館のスケジュールを確認し、参加できそうな講座を検討のうえ申し込み受講。   |
| プロジェクトの課題は                  | いろいろな方と知り合うために数種類の講座を受講することが望ましいが、近隣のゆうゆう館において、受講したい講座の有無と空き状況、また自身のスケジュールとの兼ね合いが課題。  |

# myプロジェクトシート

name

|                    |  |
|--------------------|--|
| プロジェクト名            | 杉並の木の実と草花の「場所」と「思い出」集めプロジェクト   |
| プロジェクトの概要          | 地域に残る木の实や野草（草花）の生えていた場所と、それにまつわる <u>個人の記憶</u> （特に子どもの頃の体験）を、談話や掲示板を入口として少しずつ集める取り組み。情報は外部公開を前提とせず、提供者と相談しながら散歩マップや聞き書き、 <u>小規模な交流</u> として活用する。 |
| ターゲット              | 主に地域で長く暮らしてきた <u>高齢者</u> 。副次的に、地域の自然や記憶を子どもにつなげたい <u>子育て世代</u> 。   |
| わくわくポイント           | 何気ない記憶や場所の話が地域の価値になる点。知識や正解を求めず、世代を越えて対等に話せるテーマである点。   |
| スケジュール             | 掲示板掲載は2週間。 <u>月替り（年間を通じて）</u> で継続募集し、情報整理は随時。とくに募集期限は設けず、交流企画は情報が蓄積してから検討。   |
| 地域とつながる点           | 区民センター談話室などで話を集めたり、区立掲示板に告知して、公園や川沿いなど身近な場所を起点に世代間のつながりを生む。  |
| このプロジェクトをともに手がけたい人 | <u>地域の話聞くこと</u> に関心があり、専門知識よりも対話を大切にできる人。  |
| やるための具体的な行動は       | 話を聞いたり、掲示物を作成・掲示し、QRやメールで情報を受領。内容を整理し、提供者と相談しながら次の展開を検討する。<br>（注意点） <u>安心・安全を確保</u> 。実際に食べられるか、採取して良いかは、専門家、場所管理者に確認する。                        |
| このプロジェクトの課題は？      | QR利用の心理的ハードル、 <u>食用表現による誤解への配慮</u> 、 <u>継続性の確保</u> 。   |

# myプロジェクトシート

name

|   |  |
|---|--|
| <p><b>プロジェクト名</b></p>                     | <p>「テーマ型対話カフェ(答えを出さない対話)」を主宰する</p>   |
| <p><b>プロジェクトの概要</b></p>                   | <p>社会人になると、正解や結論を求められがちであったり、年齢や立場によって発言しづらいため、本音で話せる場が減る傾向にある一方で、今回大人塾に参加したことによって、利害関係のない幅広い方々との対話を通じて、気づきを得たり、自分の考えが整理され元気になれることに、あらためて気がつきました。この経験を基に、「話し合うこと自体に価値がある場(否定・評価・アドバイスは禁止)」を意図的にデザインできないかと思い、「結論を出さずに誰もが安心して話せる場」を定期的に創出したい、と考えました。</p> |
| <p><b>ターゲットは</b></p>                      | <p>キャリア・人生を充実させたいと考える人なら誰でも</p>  |
| <p><b>わくわくのポイント</b></p>                   | <p>出会う人たちとの対話を通じた交流、対話の中での思いがけない発見・ひらめき</p>  |
| <p><b>プロジェクトのスケジュール</b></p>               | <p>月1回または隔月(土曜・1回90分程度(出入り自由)、最大10名)をめどに開催</p>   |
| <p><b>地域とつながるポイントは</b></p>                | <p>久我山～浜田山エリアの公共施設または地域カフェを開催場所にする。また、この場で社会教育センター主催の各種イベントの紹介も行う(地域に関心を持つキッカケになるように)。</p>   |
| <p><b>プロジェクトを誰とやってみたいか(誰を仲間にしたいか)</b></p> | <p>杉並区立社会教育センターのみなさん</p>   |
| <p><b>myプロジェクトをやるための具体的な行動は</b></p>       | <p>開催場所を見つける、対話テーマ・ファシリテーションの仕方を考える、ビラ作り(参加者の募集)</p>   |
| <p><b>プロジェクトの課題は</b></p>                  | <p>閉じたコミュニティにならず、新しい人が入り続ける仕掛け作り</p>   |

# myプロジェクトシート

name

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| プロジェクト名                     | <b>人が集まる家にする</b>   |
| プロジェクトの概要                   | <p>「地域」を構成する最小単位である「個人・家庭=家」にフォーカス</p> <p>「つながり」の具体化。<br/>来たるべき「高齢」→「独居」、その時、寂しくないように。</p> <p>外に出ることが難しくなっても「つながり」を維持するために、「人が集まる家」にする。これは社会から孤立せず明るく楽しい生活を送ることができる可能性が高まるだけでなく危機管理上も有効なのではないか。そんな家が周りに増えれば、高齢者世帯が多い地域の安心安全にも役立つと思う。</p> <p>"The personal is political" (大袈裟な)</p> |
| ターゲットは                      | 自分   |
| わくわくのポイント                   | 理想的な状態の我が家を思い描くことは夢がある<br>ビフォーアフターが楽しみ   |
| プロジェクトのスケジュール               | ポチポチと  |
| 地域とつながるポイントは                | 大人相手の家庭文庫のような場所になるといい  |
| プロジェクトを誰とやってみたいか（誰を仲間にしたいか） | 夫<br>※夫の協力なしには実現しない。   |
| myプロジェクトをやるための具体的な行動は       | <ol style="list-style-type: none"> <li>①モノを減らしてスペースを確保する</li> <li>②片付け上手な知人にアドバイスを求める</li> <li>③他人を家に入れる心理的ハードルを下げる</li> </ol>   |
| プロジェクトの課題は                  | 片付けが苦手。片付け本（こんまり等）を色々読んだが実行に移せない。今の状態のままでも不自由はないし...と思ってしまう意志の弱さ。やりたいことが多くて時間が足りない。  |

## 6. 成果

### スモールプロジェクトの実施

今年度は実際に活動を試みることに重きを置いて講座を実施しました。地域に出て活動することは決して簡単なことではありませんが、今回グループで取り組むことで、地域活動へのハードルが少し低くなったのではないのでしょうか。

アンケートでは、「いろいろな方と関わって良かった」「合理性よりも、楽しい・面白いと感じることにこそ、人を惹きつける力があることがよくわかりました」等の意見があり、地域で活動することの魅力や地域の良さを再確認することができた活動であったと同時に、さまざまな立場の人と一緒に活動することの難しさを実感として学べる機会になったのではないかと考えます。

### コミュニティデザインへの理解

最終アンケートに回答した19人のうち、「コミュニティデザイン」への理解が「深まった」と答えた方が15人、「やや深まった」と答えた方が4人でした。学習支援者からの地域での活動事例紹介や、コミュニティデザインの第一人者である山崎さんからのご講演により、コミュニティデザインへの理解がさらに深まったように感じました。

また、実際に地域での活動を経験したことで、矢野さんや山崎さんが講座内で伝えていた理念やポイントを、自らの体験として理解することができたのではないのでしょうか。

### 自分がやりたいことを形に

スモールプロジェクトが終わったあとは、「myプロジェクト」と称して、これから自分が地域でどんな活動をしてみたいかを考えていきました。受講生それぞれが日々の地域との関わり方を振り返り、その延長線のできることや、地域の人との関わりを深めるための行動変容など、多種多様なアイデアが出されました。スモールプロジェクトを通して体験したモノトを身近にしたい、そのためにまずは自分ができることから続けていきたい、というような前向きな声がたくさんあがりました。

### 学びあいの伴走人・サポーターのフォロー

「学びあいの伴走人」には、昨年度に引き続き、講座の企画を学習支援者とともに検討しながら、学びを見守り支える役割を担っていただきました。

また今年度は、地域コースを昨年受講した方を中心に、各グループのサポーターとして参加していただきました。講座外でのグループ活動にも同行し、受講生に寄り添いながら学びを支えていただきました。

学習支援者の存在に加え、学びあいの伴走人やサポーターのおかげで受講生が安心して学べる環境を整えることができたと考えます。

## 7. 課題と今後の取組

### スモールプロジェクトの進捗のばらつき

今年度の講座の中心であったグループごとのスモールプロジェクト実施について、メンバー出席率によって、グループ活動の進捗に差が出てしまうことがありました。また、任意ではありましたが、講座外での活動も必要となる講座設計であったため、さらにグループの活動の充実度に差が出てしまったのかもしれない。

今後は、出席状況に左右されにくい活動や、メンバー間で情報共有がしやすい仕組みを整えることで、グループ全体の進めやすさを向上させる工夫を検討していきます。

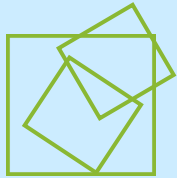
### myプロジェクトを考えた後は

最終回は、受講生自身の考えたmyプロジェクトを発表し、終了しました。この後、受講生の皆さんが実際にmyプロジェクトに取り組むかどうかは、それぞれの判断に委ねられています。最終アンケートでは、「実際に行動を起こすことができるかな？と不安ですが、考えていきたいと思います！」という今後の活動に対する前向きな思いと共に不安の声もありました。

こうした結果から、活動に踏み出すための伴走支援や学び続けられる環境づくりが今後必要だと考えます。講座後の活動のサポート等、社会教育センターとしてできることを引き続き検討していきます。

学習支援者から受講修了生へ

## メッセージ



学習支援者

矢野 恒

(やのや主宰、まちづくりコーディネーター)



すぎなみ大人塾地域コースを受講された皆さま、長期に渡り足をお運びいただきありがとうございました。  
本講座は、今年度のテーマである「コミュニティデザイン実践編」にあたり2つのミッション「スモールプロジェクト」、「myプロジェクト」を経験していただきました。皆さま、真剣に取り組んでいただき、私どもが想定したよりもはるかに素敵なプロジェクトの仕上がりでした。

このスモールプロジェクトの狙いは結果ではなく、グループとして1つのものを作り上げていく過程を経験していただくことで、知らず知らずのうちに身に付くことを考えて設計をしました。カードゲームではその人が持つ価値観を共有し、色々な意見がある中でゴールに向かって1つにまとめ上げていく。そして、グループで楽しみながらプロジェクトを作り上げていくことで結束が高まり、これらを経験することで、今後、コミュニティデザインを考える上で大切なスキルが身につけているかと思います。

人々が「ポジティブな気持ち」で行動したり参加したりする場や機会をつくり出し、そこで生まれる共感を通して人々が行動を起こすことで、社会課題が解決されていく『共感によって解決する道』

このアクションこそが、コミュニティデザインによる地域活動です。皆さまの地域活動を期待しております。

## 学びあいの伴走人としての振り返り

今年地域コースの最終年度ということで、ある意味区切りの年でした。昨年度の受講生からサポーターを募り一緒に講座を開催してきました。私自身も受講生から講座を開催する側になって気づいたことや新しい受講生との出逢いでまた新たな発見や繋がりが生まれる楽しさを共感できた3年間でした。もしかしたら私が一番、多くのことを学ばせていただいたかも知れません。頭では分かっているけど実際の現場は予定通りには動かない。正にそれを楽しめるかどうか地域づくりなのかも知れないと思います。1年目のスタートもハプニングからの始まりでしたから（笑）

今回は設定されたグループで与えられたテーマを選び、みんなで協力しながら形を作っていく作業は、とても大変だったと思います。最初はギクシャクしていたかも知れませんが、成果発表はどのグループも素晴らしかったです。成果物もそうですがその過程のそれぞれの葛藤？が大きな学びだったのでは無いでしょうか？そして最終回のmyプロジェクトの発表もどれも素敵な企画でそれぞれが自分にできる事を考える場になったと思います。参加して良かったという声がとても嬉しかったです。

受講生と一緒に作り上げるのが、地域コースの良さかな？と思いました。3年間一緒に関わってくださった学習支援者と学びあいの伴走人には深く感謝です。今後は、自分の地域でこの学びを活かしていけたらと思っています。本当に皆さま、ありがとうございました。

尾関 久子

くがはまコース（久我山～浜田山コースの愛称）の3年目、不安と期待でスタートしました。3年目は、myプロジェクトを考え、そこまでのプロセスを大切にしたいという思いで、取り組んでまいりました。学習支援者、学びあいの伴走人の思いが自然と受講生に伝わり、皆さんが口々に「ここまでのプロセスが大切なんだよ」と話しているのを聞き、私たちの思いを理解してサポートに入っていたいただいたサポーターの皆さんに感謝しかありません。

経験豊富な受講生とサポーターのおかげで3年間の集大成の1年が無事に終えることができたと思います。この3年間は長いようであつという間でした。この機会を作っていただいた皆さんに感謝し、今後は自分で楽しめる活動を行っていかれたらと思っています。

3年間ありがとうございました。

岡田 美津江

## 受講生の声

この講座を受講する前と後で、「仲間づくり」「人とのつながり」「地域でこれからやってみたいこと」などについて、気持ちや考え方に変化がありましたか？具体的な変化を教えてください。

001 | 地域の知り合いや仲間を増やしたいと考えるようになったこと。

002 | 人と関わる難しさを実感。多様な意見の尊重とは言いっぱなし、責任なしというように感じるし、深く関われば人格に対する越権とも思えるのでとても難しいと感じる。

003 | ちょっとした行動で大きな変化に繋がっていく可能性があることを学びました。信頼できる人との繋がりを作るべく、共感力を大事にしながら今後も地域活動を続けていきたい、と思います。

004 | 些細なことからは始める勇気をもらった。

005 | 気持ちがさらにオープンになったと思う。

講座全体を通した感想を自由にお書きください。

001 | 家の周りだけでなく少し範囲を広げたコミュニティにもっと関心を持ち、人と繋がっていきたいと思った。

002 | 様々な立場、年齢、経歴の人が同じ条件でフラットに参加するという大人塾の仕組みはとてもいい。

003 | 転居したてでも、地域のつながりに加わるできると、自信になった。

004 | 今回参加させていただいて感じたことは、都会のコミュニティはとてもスマートだけれど、希薄な関係の上に成り立っているということを実感した。スマートさに暖かさを加えたら、ラジオ体操といった肩肘張らない自然活動が評価されていて、なるほどと思った。

005 | 同じ目的に対してグループ活動を行い、見知らぬ方々とチームを立ち上げて行くことは面白いと思います。

006 | 今後地域のイベントなどに積極的に関わっていきたいと思います。また、今回知り合えた方々との繋がりを継続できると良いと思います。



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)<br>会場/セシオン杉並<br>あそびからはじめよう<br>・コースガイダンス<br>・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)<br>会場/セシオン杉並<br>もっと知ろう<br>・話して、知って、また話そう!               | 9月20日(土)<br>会場/セシオン杉並<br>もっと話そう<br>・いろんな経験を知るよう!           |
| 10月18日(日)<br>会場/まちなか・コミュニティ西荻南のみ<br>もっと広げよう<br>・地域や仲間とつながるヒントを見つけよう<br>・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)<br>会場/セシオン杉並<br>みんなで振り返ろう<br>・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)<br>会場/セシオン杉並<br>はじまりの一步<br>・自分の学びを言葉にし、みんなとわかちあおう |

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(水) 10:00  
おためし会 5/28(水) 10:00  
連絡講座 6/8(土) 10:00

【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。  
※お申し込み締め切りは、お申し込み締め切り後となりますので、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）<br>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）  | <b>あそびからはじめよう</b><br>・コースガイダンス<br>・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<br>サポーター：5人   | 20人 |
| 2 | 7月12日（土）  | <b>もっと知ろう</b><br>・話して、知って、また話そう！                            | 荻上 健太郎<br>サポーター：4人   | 15人 |
| 3 | 9月20日（土）  | <b>もっと話そう</b><br>・いろんな価値観を知ろう！                              | 荻上 健太郎<br>サポーター：4人   | 12人 |
| 4 | 10月18日（土） | <b>もっと広げよう</b><br>・地域や仲間とつながるヒントを見つけよう                      | 荻上 健太郎<br>まちナカ・コミュニティ西荻みなみ<br>運営メンバーの皆さん：<br>・望月 美智子<br>・富田 幸路<br>・種岡 祐子<br>・仲村 弘之<br>・飯田 慎治<br>サポーター：4人 | 12人 |
| 5 | 11月1日（土）  | <b>みんなで振り返ろう</b><br>・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<br>サポーター：4人   | 11人 |
| 6 | 12月6日（土）  | <b>はじまりの一步</b><br>・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<br>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、体力や暮らし方に合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」「やってみよう」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。

**すぎなみ U30ミーティング メンバー募集 2025**

すぎなみU30ミーティングとは  
 公募で集まった30歳以下の若き世代の仲間同士で力を合わせて、一つの大きなプロジェクトを達成させる6か月間のプログラムです。今年のすぎなみU30ミーティングでは昨年同様、子どもも大人も、障がいがある方も、障がいのある方も、誰もが楽しめる「すぎなみみんなの大運動会」を企画・開催します！

【期間】6月15日～12月13日【全8回】  
 【対象】杉並区在住・在学・在勤の30歳以下の方  
 【定員】30名 【参加費】無料 【締切期日】5月27日(火)

【申し込み】お申し込みはこちら  
 【お問い合わせ】お申し込みはこちら

【事前説明会】5月25日(日)14～16時  
 【申し込み】お申し込みはこちら

【開催】11月22日(土)9:00～17:00  
**みんなの大運動会開催!**

主催：すぎなみU30ミーティング実行委員会  
 協賛：杉並区社会福祉センター、NPO法人すぎなみU30ミーティング実行委員会

**プロジェクトスケジュール**

【第1回】6月15日(日)14～16時  
**事前説明会**  
 活動の目的やスケジュール、参加費について説明します。

【第2回】6月22日(日)14～16時  
**運動会プロジェクトスタート!**  
 運動会プロジェクトの目的やスケジュールについて説明します。

【第3回】7月6日(日)14～16時  
**地域の人がつながるしかけをしよう!**  
 地域の人がつながるしかけをしよう!

【第4回】7月13日(日)14～16時  
**本番の役割をイメージして準備しよう!**  
 本番の役割をイメージして準備しよう!

【第5回】7月20日(日)14～16時  
**準備がすすむよう、準備を進めよう!**  
 準備がすすむよう、準備を進めよう!

【第6回】7月27日(日)14～16時  
**リハーサルふりかえり、最終確認!**  
 リハーサルふりかえり、最終確認!

【第7回】8月3日(日)14～16時  
**すぎなみみんなの大運動会本番!**  
 すぎなみみんなの大運動会本番!

【第8回】12月13日(土)9:00～17:00  
**みんなの大運動会開催!**  
 みんなの大運動会開催!

**すぎなみU30ミーティングとは**

【参加者の声】

【コーディネーターについて】

## 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

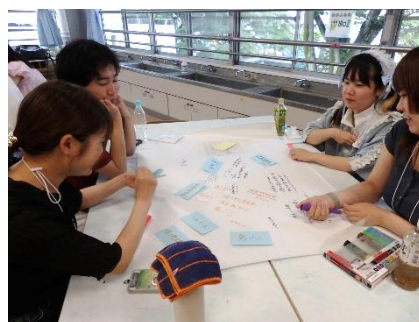
参加者：16人

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「やってみたい！」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スルしよう！**

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スルを行いました。

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スルをしました。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のできる講座」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。

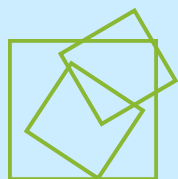
### 話し合った内容を引き継ぐことの難しさ

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。

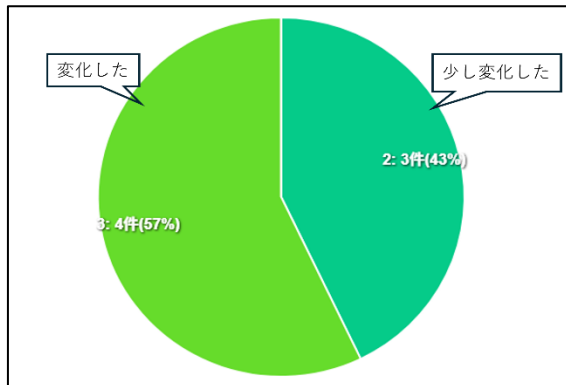
プロジェクトメンバーの皆さんが、これからもゆるく繋がり続け、地域でいろんなことをトライして下さったら、とても嬉しいです。

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。



成人学習支援事業  
オプション企画

大人の学びを考える  
…次の一歩を見つけよう…





# 大人の学びを考える …次の一歩を見つけよう…

## 1. 概要

日時：令和8年3月1日（日）13:00～15:15

参加者：31名（アドバイザー・職員を含む）

会場：セッション杉並 8・9・10集会室

登壇者：総合コース 学習支援者 伊藤 剛  
地域コース 学習支援者 矢野 恒  
はじめの一歩コース 学習支援者 荻上 健太郎  
U30ミーティング コーディネーター 柴田 真光

## 2. 目的

- ・社会教育センターの成人学習支援事業の枠組み、学習支援者の話、他のコースの受講生の話の聴いて、「大人の学び」についての気づきを得る。
- ・さまざまな選択肢から、自分にとっての「次の一歩」を考えたり見つけたりする。

## 3. 参加者

- ・すぎなみ大人塾総合コース、地域コース、はじめの一歩コース、U30ミーティングの受講生
- ・すぎなみ大人塾連の方々、社会教育委員の方々、アドバイザー、成人学習支援事業担当職員

## 4. 参加者データ（年代内訳）

| 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | 80代 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5   | 1   | 1   | 5   | 11  | 6   | 2   | 31名 |

## 5. プログラム

1. はじめのあいさつ
2. 社会教育センターの成人学習支援事業の枠組み
3. 4つのコースの学びを知る
4. グループワーク 自己紹介 この1年の学びを共にふりかえる
5. 個人ワーク 今日の気づき・大人の学び・次の一歩
6. 全体ワーク 「大人の学び」と「次の一歩」
7. おわりのあいさつ

Learn Thinking  
大人の学びを考える  
～次の一歩を見つけよう～  
2026年 3月 1日 日  
13:00-15:15  
開場 12:45

今年度の学びを振り返りながら、学びの場をつくる人の考え方を聞いてみよう！  
これからの学びに役立つヒントが見つかるかも！

定員 40名(申込済)  
会場 セッション杉並 3F  
棟号 1-2-3-2

GUEST 伊藤 剛  
（すぎなみ大人塾総合コース学習支援者（特）アドバイザー（代））  
荻上 健太郎  
（すぎなみ大人塾はじめの一歩コース学習支援者 聖治学院大学准教授）  
矢野 恒  
（すぎなみ大人塾地域コース学習支援者 杉並区立中央 若しくは若しくは講師）  
柴田 真光  
（U30ミーティングコーディネーター ナイロ・スタジオ（株）代表）

申込コード  
QRコード

社会教育センター 03-3317-6601 mail: shoyou@city.suginami.lg.jp

## 6. 開催までの経緯

令和6年度に引き続き、2回目の実施となりました。学習支援者やコーディネーターの方々と打ち合わせを行い、プログラムを作成しました。まず職員から、社会教育センターの成人学習支援事業の枠組みや「すぎなみ教育ビジョン2022」との関連を説明し、その内容を踏まえて学習支援者の皆さんに各コースのプログラム等を紹介していただく構成としました。後半には、異なるコースで学んだ参加者同士が話を聴き合うグループワークを取り入れ、インプットとアウトプットの両面を通して、ご自身の学びへの気づきが得られるような工夫をしました。

## 7. 当日の様子

### ◆社会教育センターの成人学習支援事業の枠組み

まず、社会教育センターのパンフレットを参照しながら、現在社会教育センターで開催している「すぎなみ大人塾」と「すぎなみ U30ミーティング」の中の4つのコースを確認しました。

次に、平成17年度から令和7年度までの成人学習支援事業の年表を見ながら、これまでの変遷を俯瞰しました。

最後に、現在の4つのコースに深く関連する「すぎなみ教育ビジョン2022」の基本的な考え方と、それを踏まえて社会教育センターが示している「大人の学び」のイメージ図を改めて共有しました。



### ◆4つのコースの学びを知る

成人学習支援事業の枠組みの中で、4つのコースの学習支援者やコーディネーターが、どのような考えでプログラムを組み立てているかを、それぞれ10分程度で話していただきました。4つのコースにそれぞれ特徴がありました。当然、相違点もありながら共通点もあり、参加者にも職員にも貴重なインプットの時間となりました。



◆グループワーク **自己紹介 この1年の学びを共にふりかえる**

グループワークは、4～5名で行いました。グループは、できるだけ異なるコースで学んだ方同士が組み合わさるように、さらに年代や性別も混在するようにしました。職員も各グループに加わり、それぞれの1年間の学びについて互いに耳を傾けました。自分の学びを言語化して他者に伝えることで、内容が整理されたという声がありました。また、自分とは異なるコースでの取り組みや経験を聴くことを通して、次の一步を考える参考になったという感想も寄せられました。



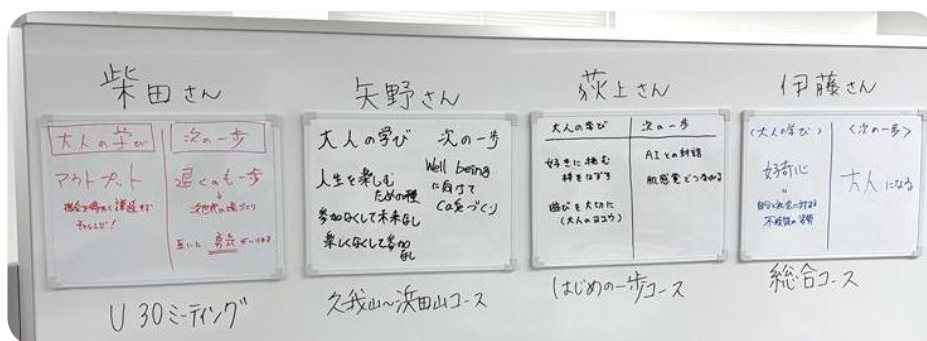
◆個人ワーク **今日の気づき・大人の学び・次の一步**

インプットタイムを終えた後は、一人で取り組む個人ワークを行いました。「今日の気づき」、「大人の学び」、「次の一步」というキーワードで、ワークシートに向き合いながら黙々と書き進める、静かな沈黙の時間となりました。

◆全体ワーク **「大人の学び」と「次の一步」**

個人ワークで記入した「大人の学び」と「次の一步」を隣の方と互いに伝え合いました。今日が初対面という方も多くいましたが、最初のグループワークで交流をしていたこともあり、とても和やかな雰囲気の中でお互いの話に耳を傾けている様子が印象的でした。

最後に、4人の学習支援者・コーディネーターの皆さんから、それぞれが考える「大人の学び」と「次の一步」を語っていただきました。参加者の方々は、ご自身の考えと重ね合わせながら話を聴き、新たな気づきを得られたようでした。



## 参加者の声

「大人の学び」や「次の一歩」について、どのような気づきがありましたか？

### 001 |

杉並区での社会教育の活動を知ることができました。さまざまな学びや地域活動を知ることができてよかったです。これから自分に合ったペースで参加できる活動を探していきたいと思います。まずは大人塾まつりや七夕まつりに行ってみようと思います。

### 002 |

大人になっても好奇心を大切に生きることが大切と気づきました。

### 003 |

大人の学びは、好奇心をもって行動していくこと、楽しむこと、というお話が響きました。介護生活をしていて時間的制約がありますが、すき間時間を活用して、可能な限り好奇心にしたがって学び続け、人との出会いを楽しみながら私なりの地域貢献をしたいと思います。

### 004 |

学習支援者の方々のお話や、グループワークを通して、自分自身の中だけでは生まれてこない視点や気づきを得ることができました。ヒントとなるワードもあり、また新たな刺激になりました。

### 005 |

普段考えているつもりでも、言語化することで改めて考える機会になりました。

### 006 |

好奇心とワクワクを常に抱いて生活すること

### 007 |

好奇心を持ち続ける大切さ。共感によって解決することの大切さ。

ご感想・ご意見がありましたら、ご自由にご記入ください。

### 008 |

80歳を過ぎて一人暮らしをするようになって、やっと「人間」を考えられるようになり、遅まきながら行政のこのような取組を発見して単純に楽しいです。ただ、若い方は生活があり、嫌でも働かなくてはならないその中でこのような集まりに参加する方、そして、まとめてくださる方、研究して下さる方々に感謝します。これまでは講座風の企画が目立ったように思いますが、このように一人一人が「考える」機会が増えて、より多様化した人たちが違いを楽しみながら社会をみんなで作っていただければいいなと感じました。

### 009 |

大人の学びを啓発して下さる企画・講座だと思います。よいきっかけになりました。

### 010 |

総合コースの伊藤さんのお話に感銘を受けました。昨年参加したゲンゴカ・ラボは、私には難しい内容ではありましたが、学んだことで視野や興味が広がり、さらに学びたくなり、受講後の生活が豊かになり、感謝しています。次年度もさらに学びたくなるきっかけの種をまいていただける企画を期待しています。



## すぎなみ大人塾連の活動

社会教育センターでは  
講座修了後のつながり・広がり  
を支援しています

令和8年度に22年目を迎えるすぎなみ大人塾。

「講座で学んだ発想やつながりを活かして、地域で活動したい！」  
「自分でイベントなどの企画を立ててみたい！」  
という講座修了者も数多く、大人塾まつりなどで  
つながりをつくり続けてきました。

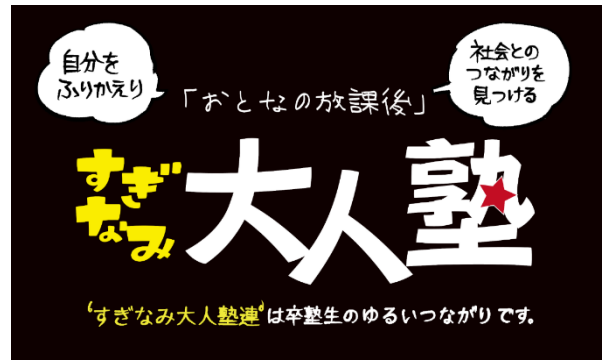
すぎなみ大人塾連世話人会は、卒塾年度を超えたメンバー同士の  
情報共有、交流、活動などの場となっています。





## 大人塾連 活動の広がり

すぎなみ大人塾連は、すぎなみ大人塾を卒業したすべての人たちのゆる〜いつながりです。毎月第3金曜日に世話人会を開き、それぞれの活動の情報共有や大人塾まつり、主催講座など、大人塾連が主体となって行う活動に向けての話し合い等を行っています。日頃それぞれが学校運営協議会委員などとして地域と関わり、活動をしなが、それらをゆるやかにつなぐ大人塾連の存在は、ほかの地域からも注目を集めています。



### 社会教育センターとの関わり

#### 大人塾「地域コース」の運営協力

平成 29 年度からはじまった大人塾地域コースの運営に協力しています

#### 共催事業

すぎなみ大人塾まつり  
「すぎなみフェスタ」出展  
講演会、ワークショップ  
など

### すぎなみ大人塾連

- ・月 1 回（第 3 金曜日）の世話人会での活動情報共有
- ・大人塾連として行うイベントの企画、検討など

#### CS 部会

- ★学校の捉えなおし
- ・地域の側から学びの未来を考える
- ・生きる力を育む
- 「CS を考える！ワークショップ」の開催

#### 居場所 & 出番部会

- ★公共の捉えなおし
- ・アナタのキカイをまちなかに
- 「CO-en プロジェクト」の実施

#### ウェルビーイング部会

- ★コミュニケーションの基盤の捉えなおし
- ・受け止める行為の先の自分
- ・多様な主体と協働のベース
- 講演会「手話で感じるコンサート」の開催

#### 卒業生の活動

- ◎新たな会を結成
  - ・まちナカ・コミュニティ 西荻みなみ
  - ・OgiLOVE
  - ・ノリの里の会
  - ・はじめの一步コース オフ会 などなど
- ◎さらなる学び
  - ・すぎなみ地域大学などの区内外の講座などで

### 地域との関わり

- ◇地域行事への参加
- ◇地域活動団体立上げ

#### ◇区民活動運営への参加

- ・地域区民センター協議会委員・社会教育委員
- ・学校運営協議会委員・NPO 等活動推進委員 …など。

## 令和7年度大人塾連の主な事業の実施状況

| 開催日     | 内 容   | 参加者数     |
|---------|---|----------|
| 5/17    | 大人塾まつり<br>(月に1回実行委員会を開催)                        | 1,200人   |
| 5/26～28 | 杉並第六小学校ハリボテクラブの指導                               | 20人      |
| 8/7～12  | 阿佐谷七夕まつりにハリボテ出展                                 | 来場者約75万人 |
| 11/10   | すぎなみフェスタに参加                                     | 200人     |
| R8/2/25 | 地域の「私」が教育を考える<br>「アルアルもやもや」から「ワクワクこれから」のCSを考える！ | 36人      |
| R8/3/14 | 手話で感じるコンサート 音楽を見る もうひとつの楽しみ方                    | 23人      |

## 大人塾まつり

### 概要

期 間：令和7年5月17日（土）10：00～15：00

場 所：セッション杉並

参 加 者：1,200人

### 経緯

すぎなみ大人塾開講20周年を迎え一層の飛躍を目指し「新たな出会い」をテーマに、「つなぐつながる大人塾」をキャッチコピーとし地域の人々や団体との交流を深めることを目指しました。今回の実行委員会は、令和6年4月から毎月1回開催して検討を重ね、1年以上かけて準備を進めました。

今回初めて、近隣の児童館、中学校、高等学校、大学に参加を呼び掛けて参加してもらいました。その結果、紙で作った美味しそうなお弁当の展示やホールで大学生と中学生の吹奏楽のコラボレーション、全館を回る「謎解きゲーム」が実現でき、小中高大学生たちが大活躍して大人塾まつりを共に創りあげてくれました。

当日は5月には珍しい大雨でしたので、中庭は使えずすべて屋内で開催しましたが、大勢の方が参加されました。従来の展示・ワークショップ・物品販売・食の販売も例年に負けない賑わいでした。

### 活動を通して

まつり終了後の振り返りを兼ねた打ち上げに多くの方々に参加され、各地域団体、出店者、大学生の参加者などがお互いの交流を深め、次回の大人塾まつりにさらに士気があがりました。

大人塾まつりは、杉並区における社会教育の拠点である社会教育センターの所在地「セッション杉並」全館を使用している恒例のイベントです。大人塾連、大人塾、社会教育センターだけでなく、地域の方々や団体を巻き込んだ多世代交流の機会となりました。



打ち上げは大賑わいでした

## 杉並第六小学校ハリボテクラブの支援

### 概要

日 時：令和7年5月26日（月）～28日（水）  
場 所：杉並第六小学校  
参 加 者：20人

### 開催経緯

大人塾連の長年のハリボテ制作の経験が評価されて、昨年度に引き続き、杉並第六小学校ハリボテクラブの支援を依頼されました。午後の授業時間3日間連続計6コマで、風船を用いたハリボテを製作しました。子どもたちは真剣に取り組み、全員が完成できました。希望する児童の作品は阿佐谷地域区民センターで、その後阿佐谷七夕まつり会場で展示されました。終了後は無事各自のもとに帰りました。

### 活動を通して

杉並区では地域が支える学校を目指しており、地域の人が学校教育に関わることを歓迎されています。今回の活動はこの趣旨に沿っており、学校と地域の協働に貢献できました。子どもたちが嬉々として作業する姿や新鮮な発想力から、私たち大人が元気を貰いました。卒業する6年生から5年生、4年生、更に次々と伝承される仕組みになることを願っております。



子供たちのハリボテの展示  
@阿佐谷地域区民センター

# 阿佐谷七夕まつりにハリボテ出展

## 概要

日 時：令和7年8月7日（木）～11日（月・祝）

場 所：阿佐谷パールセンター商店街 住友不動産ステップ店舗前

## 開催経緯

「地域のお祭りに参加したい！！」との思いから、平成18年から阿佐谷パールセンター商店街のお店の協力を得て、大人塾連のハリボテ作りが始まりました。令和5年は「パンドロぼう」で七夕賞を受賞しました。

毎回、「何を作ろうか」のアイデア募集から始まり、今年度は、いくつかの候補の中から会場となる阿佐谷パールセンターを利用するための交通手段である鉄道4路線「中央線・総武線・丸ノ内線・東西線」の電車で決まりました。リアルな形状より玩具のような形をハリボテで表現しました。

仲間の募集、設計、材料手配、制作・完了、運搬、展示現場での最終調整・つり上げ固定と、初回打ち合わせから展示まで2週間あまり、このうち約10日間は制作に要し、午前中から杉並第六小学校図工室をお借りして、大先輩たちのご指導の下、皆で楽しみながら作業をしました。

小さな子が「電車だ」「中央線だ」「かわいい」などと言っているのを見ました。ハリボテを見て古い時代の電車の思い出話をする人もいて、昔の車両を形にして良かったと感じた七夕でした。11日の22時過ぎから引き降ろしたのち解体し、今年も無事終了しました。

今回、残念ながら賞には選ばれませんでした。参加者の高齢化が進む中で、大先輩たちからバトンを受け継ぐ人材も現れました。来年度以降も継続して出展ができるよう、参加者の輪を広げていきたいと思っています。



完成したハリボテ。左から、丸ノ内線、総武線、中央線、東西線。

## このイベントから新しい地域活動・地域交流を

ハリボテ作りは地域の協力を得なければできません。阿佐谷パールセンター商店街の方々をはじめ、展示場所を提供してくれる店舗の方、作業場所を提供してくれる杉六小などに加えて、今年度初めて作業に参加いただいた地域の方々と、参加者の高齢化などにより継続して出展していくことが難しい環境の中で新たな地域活動や地域交流をスタートしていく一歩となりました。

# すぎなみフェスタに参加

## 概要

日 時：令和7年11月8日（土）10：00～15：00  
場 所：桃井原っぱ公園  
参 加 者：150人（「科学あそび」ブンブンごま作りコーナー）、  
15人（笛づくりコーナー）、35人（ミニモルック体験  
コーナー）

## 開催経緯

「すぎなみフェスタ」は、区内のお店や団体、交流自治体などの出店者が集まる大規模な恒例イベントで、11月8日－9日に開催され、延べ93,000人の来場者でした。

今年度の私たちのブースでは、普段の活動の延長線として、科学あそび「ブンブンごま作り」、「笛づくり」と「ミニモルック体験」の3つのコーナーを設けました。

ブンブンごまは、ごみとして廃棄されるカプセルトイのプラスチック・カプセルをコマ本体として使うアップサイクルとしました（右上図）。容易に音が鳴る円筒状ジュース容器は若い参加者へ、鳴らすには少しだけテクニックが必要なメガホン状紙製ヨーグルト容器は小学生以上の子ども達に作ってもらいました。始めは緊張して工作に取り掛かりますが、いずれもストローを吹いて笛の音が聞こえてくると安堵の表情に変わりました。ミニモルック体験（右下図）は、小さい子どもでも遊びやすいミニ版で体験してもらいました。

今回は、すぎなみキッズタウンというコーナーの中の「あそび体験」として出店しましたが、無料だったので、大勢の参加者がありました。

## 活動を通して

イベントでは、ぶんぶんゴマづくりに挑戦した子どもたちから「ちょっとむずかしいな・・・」という声が上がると、同伴の大人が手伝ってくれるなど、親子での参加が多く、用意した150個はイベント終了1時間前にはなくなってしまいました。モルック体験では、「初めてやる」「聞いたことがあるけど、実際にはやったことがない」との声があるので、小さな子どもでもできるミニモルックで&投げる距離も1mぐらいに設定し、こども対大人や、兄弟・友達同士の対戦でゲームを楽しみました。来年は少し広い場所で体験会をしたいと思いました。笛づくりでは、普通に身の回りにある品が、楽器のように音を鳴らす喜びを体験する良い機会になったようでした。

今後も、多くの人たちの「声」を大切にしながら、誰もが楽しめる場をつくってまいります。



ブンブンごま作り



ミニモルックのピンを並べて

## 地域の‘私’が教育を考える

### 「アルアルもやもや」から「ワクワクこれから」のCSを考える！

#### 概要

日時：令和8年2月25日（日）18：30～21：00

場所：セシオン杉並3階8・9・10集会室

参加者：36人

#### 開催経緯

2024年11月、2025年3月に開催した学校運営協議会実践研究会（通称CS部会）のイベントの第3回目として開催することにしました。

#### 活動を通して

学校との関わりを持つ多様なメンバーと一緒に語り合い、聴き合い、学校と地域の協働を進めることを目指します。

共催：すぎなみ大人塾連・杉並区教育委員会  
地域の‘私’が教育を考える  
2月25日（水）  
18:30～21:00

### アルアルもやもやから ワクワクこれからのCSを考える！

あなたも一緒に考えてみませんか？

- 学校の今
- 社会の課題
- 地域の未来
- ‘私’がやること
- 語り合い、聴き合い

【場所】セシオン杉並 3階 8・9・10集会室（郷里1-22-32）  
【対象】学校運営協議会委員 保護者 学校にかかわっている方など  
【定員】40名（先着順） 【参加費】無料  
【内容】①話題提供「学校運営協議会制度を深もう！」 学校支援課長  
②教育長も交えてワークショップ「知り合い、語り合い、聴き合い、これからへ」  
【同日開催】CSなんでも相談会 15：30～18：00 学校支援課

お申込み・お問合せはお気軽にどうぞ！  
すぎなみ大人塾連

お申込み先：suginamitonajuku.ren@gmail.com  
お問合せ先：03-3317-6621（月～金 9時～17時）  
\*おのコードよりお問合せ・お申込みください。

## 手話で感じるコンサート 音楽を見る もうひとつの楽しみ方

#### 概要

日時：令和8年3月14日（日）19：00～21：00

場所：セシオン杉並2階講座室

参加者：23人

講師：長谷川恵美里氏（株式会社 CSLI 代表取締役）

#### 開催経緯

聴覚に障がいがある方々が音楽を楽しむのには、どんな方法があるのだろうか？まずは、“聞こえる”人たちが、それを体験し、知ることから始めてみるため、コンサート手話通訳第一人者の長谷川恵美里さんを迎えて開催することとなりました。

#### 講演会を通して

障害の有無、年齢、性別、国籍などに関わらず、すべての人が人格と個性を尊重し合い、支え合って共存する共生社会に向けて様々な取り組みが必要です。今回は聴覚障害と音楽鑑賞に焦点を当てました。本講演をヒントにいろいろな場面で応用して貰えたらと期待しています。

### 手話で感じるコンサート 音楽を見る もうひとつの楽しみ方

【聴覚に障がいがある方々が音楽を楽しむのには、どんな方法があるのだろうか？  
まずは、“聞こえる”人たちが、それを体験し、知ることから始めてみませんか？】

日時：令和8年3月14日（土）  
19時～21時

場所：セシオン杉並2階講座室

定員：30名（先着順） 参加費：無料

申込：すぎなみ大人塾連  
suginamitonajuku.ren@gmail.com

杉並区立社会教育センター  
03-3317-6624  
（月～金 9時～17時）

共催：すぎなみ大人塾連 杉並区教育委員会

## 3部会の活動

コロナ禍で活動が思うようにできないことをきっかけにして、令和4年度から3つの部会を作り活動していきます。

### 居場所&出番部会

★公共の捉えなおし “アナタのキカイをまちのなかに”

### コミュニティスクール（CS）部会

★学校の捉えなおし “地域の側から学びの未来を考える” “生きる力を育む地域”

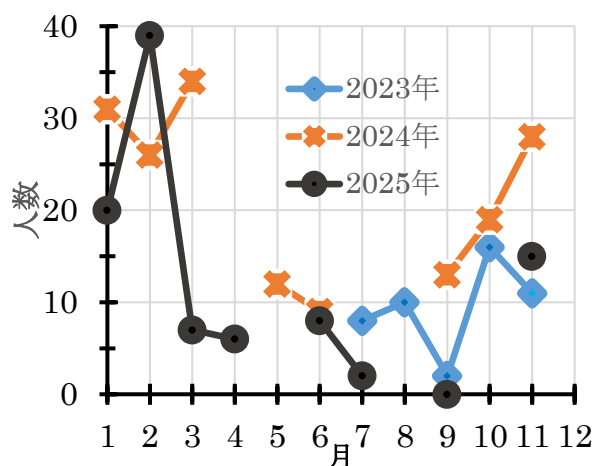
### ウェルビーイング部会（Diversity and Inclusion（D&I）を令和7年度より変更）

★コミュニケーションの基盤の捉えなおし “受け止める行為の先の自分” “協働のベース”

### 居場所&出番部会

活動開始3年目を迎え、未だ知らない人もいますがようやく公園利用者にも活動が認知されてきているようです。また、みどり公園課を始め指定管理者も活動を応援してください、円滑な活動を行えています。

参加人数（右図）は大人気のブンゴマ作りの機会が少ないせいか昨年より減っていますが、参加者と和気あいあいと楽しく行っています。工作や遊びの種類を少しずつ増やして、竹とんぼ飛ばし、紙飛行機作りと飛ばし、ブンゴマ作り、紙カップロケット、風車作り、吹きゴマ作り、牛乳容器ヨーヨー作り、紙カップ笛作りなどを行ってきました。



### CS部会

大人塾連メンバーには、何人も学校運営協議会委員や地域教育推進協議会などの学校関係者がおり、それぞれが個別に学校教育を良くするための活動を進めていますが、学校横断型の話し合いの場がありません。そこで、大人塾連メンバーが中心になって、CSに関する学びを深める場を作ることになりました。今年度は、前述の『地域の‘私’が教育を考える「アルアルもやもや」から「ワクワクこれから」のCSを考える！』を開催しました。

### ウェルビーイング部会

ウェルビーイング（Well-being）とは、身体的、精神的、社会的に良好で満たされた状態（「よく生きる」「良い状態」）を指す概念です。一人ひとりが異なるウェルビーイングの形を持っており、他者のそれと理解し合うことで、共生が促進されます。今年度は、前述の聴覚障害と音楽鑑賞に焦点を当てた講演会「手話で感じるコンサート 音楽を見る もうひとつの楽しみ方」を開催しました。

## 卒塾生の活動

### ◎新たな会を結成

平成17年に始まったすぎなみ大人塾から多くの卒塾生が巣立っていきました。卒塾生有志などで立ち上げた自主グループや団体があります。

- ・「西荻コース」から：「まちナカ・コミュニティ西荻みなみ」
  - ・「荻窪コース」から：荻窪を中心とした地域活動団体「OgiLOVE」
  - ・「総合コース」から：当事者研究の自主勉強会「ノリの里の会」
  - ・「はじめの一步コース」から：親睦団体「はじめの一步コース卒塾生オフ会」
- それぞれ新たなメンバーを増やしながら、多岐にわたる活動を行っています。

### ◎さらなる学び

- ・すぎなみ地域大学などの区内外の講座でさらなる学びを深め、地域活動や社会教育活動を深めています。



**“資料編”**

**これまでの講座一覧**



# すぎなみ大人塾 これまでの講座一覧

敬称略。肩書は開催当時

| 年度           | コース      | タイトル   | 学習支援者   | 学習支援補助者                        | 申込者数 | 曜日・回             | ゲスト講師                                |
|--------------|----------|--|---|--------------------------------|------|------------------|--------------------------------------|
| 平成17<br>2005 | 昼        | あなたが見つけるミステリーツアー<br>～“すぎなみ”の新しい楽しみ方～                     | (株)計画技術研究所<br>竹迫 和代                           | 常盤ヶ丘アカデ<br>ミー<br>丹羽 史泰         | 27   | 火曜<br>午前<br>全9回  | (株)博報堂<br>生活総合研究所所長<br>林 光           |
|              | 夜        | すぎなみ社会起業家塾<br>～イノベーションは杉並から起こす～                          | (株)三井物産戦略研<br>究所<br>新谷 大輔                     | NPO法人生涯<br>学習知の市庭<br>東島 信明     | 53   | 水曜夜<br>全9回       | (有)フェアリッシュ<br>伊藤 弘美                  |
| 平成18<br>2006 | 昼        | すぎなみ暮らし塾<br>～30代からの未来プロデュース～                             | (有)毎日の生活研究<br>所<br>矢郷 恵子                      | —                              | 19   | 金曜<br>午前<br>全18回 | NPO法人せたがや街並み<br>保存再生の会理事<br>松田 宏     |
|              | 夜        | すぎなみソーシャルデザイン塾<br>～杉並をデザインする社会起業家になる～                    | (株)三井物産戦略研<br>究所<br>新谷 大輔                     | NPO法人生涯<br>学習知の市庭<br>東島 信明     | 30   | 水曜夜<br>全18回      | ワークショップ企画プロ<br>デューサー<br>中野 民夫        |
| 平成19<br>2007 | 昼<br>上半期 | スローフードな地域づくり<br>～地産地食～                                   | (有)毎日の生活研究<br>所<br>矢郷 恵子                      | —                              | 30   | 木曜<br>午前<br>全9回  | マクロビオティック料理研究<br>家<br>中島 デコ          |
|              | 昼<br>下半期 | 私が起業するコミュニティカフェ  | 参画はぐくみ工房<br>竹迫 和代                             | —                              | 34   | 木曜<br>午前<br>全9回  | WWBジャパン代表<br>奥谷 京子                   |
|              | 夜        | すぎなみソーシャルデザイン塾<br>～人・モノ・組織をつなぐ社会起業家になる～                  | (株)三井物産戦略研<br>究所<br>新谷 大輔                     | NPO法人<br>生涯学習知の市<br>庭<br>東島 信明 | 67   | 水曜夜<br>全18回      | NPO法人フローレンス代<br>表<br>駒崎 弘樹           |
| 平成20<br>2008 | 昼        | エコシック (おしゃれにエコ)<br>前半～すぎなみオーガニックを育てよう～<br>後半～すぎなみファクトリー～ | (有)毎日の生活研究<br>所<br>矢郷 恵子<br>参画はぐくみ工房<br>竹迫 和代 | —                              | 27   | 木曜<br>午前<br>全18回 | 翻訳家<br>池田 香代子                        |
|              | 夜        | 社会起業家塾～<br>人・モノ・組織をつなぎソーシャルデザインする                        | (株)三井物産戦略研<br>究所<br>新谷 大輔                     | NPO法人 T F<br>F<br>手塚 佳代子       | 42   | 水曜夜<br>全18回      | (株)マザーハウス代表取<br>締役<br>山口 絵里子         |
| 平成21<br>2009 | 昼        | だがしや楽校を開こう！<br>～新たなつながりと集いの場が未来をつくる！                     | 高千穂大学准教授<br>松田 道雄                             | 地域コーディネー<br>ター<br>谷原 博子        | 20   | 火曜<br>午前<br>全18回 | 静岡県 まちなびや<br>弓削 幸恵                   |
|              | 夜        | すぎなみ社会デザイン塾<br>～みずから社会を変える人＝社会起業家になる                     | (株)三井物産戦略研<br>究所<br>新谷 大輔                     | NPO法人 T F<br>F<br>手塚 佳代子       | 66   | 水曜夜<br>全18回      | NPO法人ココロネット理事<br>長<br>増田 秀暁          |
| 平成22<br>2010 | 昼        | だがしや楽校を開こう！<br>～持ち味のおすそ分けと語りあいが未来を拓く                     | 高千穂大学准教授<br>松田 道雄                             | 地域コーディネー<br>ター<br>谷原 博子        | 30   | 金曜<br>午前<br>全19回 | —                                    |
|              | 夜        | はじめてのソーシャル・アクション<br>～自分らしい社会貢献の実践力を身につける                 | (株)エンパブリック代表<br>広石 拓司                         | NPO法人 T F<br>F<br>手塚 佳代子       | 52   | 水曜夜<br>全18回      | NPO法人CANVAS副理<br>事長<br>石戸 奈々子        |
| 平成23<br>2011 | 昼        | だがしや楽校的社会的な作り方<br>～あたたかくやわらかな地域コミュニティづくり<br>からはじめよう      | 東北芸術工科大学<br>教授<br>松田 道雄                       | 地域コーディネー<br>ター<br>谷原 博子        | 32   | 月曜<br>午前<br>全18回 | —                                    |
|              | 夜        | はじめてのソーシャル・アクション<br>～つながりづくりの実践力を身につける                   | (株)エンパブリック代表<br>広石 拓司                         | NPO法人 T F<br>F<br>手塚 佳代子       | 52   | 水曜夜<br>全18回      | Ena Communication<br>取締役社長<br>樋栄 ひかる |
| 平成24<br>2012 | 昼        | だがしや楽校を開こう！<br>～人が、地域が生き生きしていく「和」のコミ<br>ュニティ学習～          | 東北芸術工科大学<br>教授<br>松田 道雄                       | 地域コーディネー<br>ター<br>谷原 博子        | 30   | 月曜<br>午前<br>全17回 | —                                    |
|              | 夜        | はじめてのソーシャル・アクション<br>～現場に学び、現場を創る！～                       | (株)エンパブリック代表<br>広石 拓司                         | NPO法人 T F<br>F<br>手塚 佳代子       | 35   | 水曜夜<br>全18回      | 本郷・湯島マーチング委<br>員会<br>利根川 英二          |

| 年度           | コース       | タイトル   | 学習支援者  | 学習支援補助者   | 申込者数 | 曜日・回             | ゲスト講師  |
|--------------|-----------|--|--|---|------|------------------|--|
| 平成25<br>2013 | 月上半期      | だがしや楽校を開こう！<br>～「自分みせ」からつながり広がる地域と出会い～           | 東北芸術工科大学教授   | 地域コーディネーター  | 24   | 月曜<br>午前<br>全9回  | —  |
|              | 月下半期      | 永福だがしや楽校を開こう！<br>～「自分みせ」からつながり広がる地域と出会い～         | 松田 道雄  | 谷原 博子   | 33   | 月曜<br>午後<br>全9回  | —  |
|              | 土上半期      | 土曜の朝は、哲学しよう！<br>～自分の生き方を共に探る場ヅクリ学～               | (株)エンパブリック代表<br>広石 拓司                                | 学習支援ポーターズ<br>舟之川 聖子<br>川上 和宏                        | 17   | 土曜<br>午前<br>全9回  | —  |
|              | 土下半期      | まちなかアート発見！<br>～クリエイティブなあなたを探そう～                  | 女子美術大学准教授<br>日沼 禎子<br>アサヒ・アートスクエア<br>ディレクター<br>坂田 太郎 | —   | 15   | 土曜<br>午前<br>全9回  | 美術家<br>小山田 徹   |
| 平成26<br>2014 | 月         | 個性を活かす「みせ」びらき<br>～学び合いと地域交流でみがく発想力と活動力           | 東北芸術工科大学教授<br>松田 道雄                                  | 学校地域コーディネーター<br>谷原 博子                               | 33   | 月曜<br>午前<br>全12回 | —  |
|              | 土         | 大人のまちの楽しみ方<br>自分発！「アソビノベーション」入門                  | (株)エンパブリック代表<br>広石 拓司                                | (株)エヌキューティンゴ<br>齋藤 志野歩                              | 39   | 土曜<br>午前<br>全12回 | 美術家<br>住中 浩史   |
| 平成27<br>2015 | だがしや      | だがしや楽校deワクワク大作戦<br>～ゆるく楽しく地域とつながろう～              | 東北芸術工科大学教授<br>松田 道雄                                  | 学校地域コーディネーター<br>谷原 博子                               | 29   | 土曜<br>午前<br>全14回 | 東京大学大学院教授<br>牧野 篤  |
|              | アソビノベーション | 大人のまちの楽しみ方 アソビノベーション+ONE<br>～放課後だよ！20～40代 全員集合！～ | (株)エンパブリック代表<br>広石 拓司                                | (株)N9.5<br>齋藤 志野歩                                   | 34   | 土曜<br>午前<br>全14回 | —  |
| 平成28<br>2016 | 土昼        | だがしや楽校入門編<br>～気軽に“みせ開き”でまちに出よう～                  | フリーアナウンサー<br>谷原 博子                                   | —   | 17   | 土曜<br>午前<br>全14回 | 東京大学大学院教授<br>牧野 篤  |
|              | 水夜        | アソビでほぐす思考と身体<br>～アソビノベーションでヘルスプロモーション～           | (株)エンパブリック代表<br>広石 拓司                                | 杉並TV<br>高橋 明子                                       | 26   | 水曜夜<br>全14回      | 聖路加国際大学教授<br>中山 和弘   |
| 平成29<br>2017 | 総合        | GENERATION LAB<br>～コノ時代ヲ解読セヨ～                    | (株)アソビット代表取締役<br>伊藤 剛                                | NPO法人場とつながりラボhome's vi ファシリテーター<br>丹羽 妙             | 45   | 水曜夜<br>全15回      | ジャーナリスト<br>高瀬 毅<br>明治学院大学教授<br>坂口 緑<br>国立国語研究所<br>石黒 圭<br>三省堂国語辞典編集委員<br>飯間 浩明 |
|              | 高円寺       | 高円寺で○○カフェ<br>まちのなかに対話する場をつくってみよう                 | (一社)地域デザインプラットフォーム理事<br>川上 和宏                        | 朝枝 晴美<br>平塚 圭子<br>増田 由巳子<br>湊 真澄<br>吉田 善博           | 31   | 木曜夜<br>全10回      | 長仙寺住職<br>坂井 常宏<br>小杉湯<br>平松 佑介<br>杉並第四小学校校長<br>高橋 浩平                           |
|              | 西荻        | ぶらっと西荻<br>～くらしをサイズアップしましょう～                      | クリエイティブディレクター<br>船尾 卒                                | 綾部 庄一<br>伊東 芳紀<br>高橋 ゆかり<br>多田 邦晃<br>種岡 祐子<br>三澤 和宏 | 42   | 土曜<br>午後<br>全5回  | カフェカン<br>山中 啓倭子<br>東京女子大学教授<br>松尾 慎<br>西荻窪町会会長<br>秋山 成子                        |

| 年度                    | コース | タイトル                            | 学習支援者                         | 学習支援補助者   | 申込者数 | 曜日・回            | ゲスト講師  |
|-----------------------|-----|---------------------------------|-------------------------------|---|------|-----------------|--|
| 平成30<br>2018          | 総合  | コトバ・ラボ                          | (株)アロボット代表取締役<br>伊藤 剛         | —   | 100  | 金曜夜<br>全10回     | 国立国語研究所<br>石黒 圭<br>窪園 晴夫<br>間淵 洋子<br>柏野 和佳子<br>大阪大学教授<br>金水 敏<br>東京大学教授<br>岡ノ谷 一夫<br>東京電機大学教授<br>小林 春美<br>作家<br>川添 愛   |
|                       | 高円寺 | もっと高円“人”<br>まちの“たまり場”をデザインする    | (一社)地域デザインプラットフォーム理事<br>川上 和宏 | 朝枝 晴美<br>増田 由巳子<br>湊 真澄<br>吉田 善博                    | 34   | 水曜夜<br>全9回      | Book Cafe Diner イコ<br>チ<br>蔵下 博史<br>ヒトツナ<br>浅井 義彦<br>國松 佳子<br>吉田 善博<br>Co-Minkan実行委員会<br>共同代表<br>横山 太郎   |
|                       | 西荻  | ぶらっと西荻パート2<br>あたらしい大人、西荻で始めよう   | クリエイティブディレクター<br>船尾 卒         | 綾部 庄一<br>伊東 芳紀<br>高橋 ゆかり<br>多田 邦晃<br>種岡 祐子<br>三澤 和宏 | 31   | 土曜<br>午後<br>全5回 | 東京女子大学教授<br>松尾 慎<br>養鶏家・牛の歩みGRO<br>UP代表<br>窪田 幸子<br>西荻案内所<br>奥秋 圭<br>(株)三井物産戦略研究所<br>新谷 大輔   |
| 平成31<br>/ 令和元<br>2019 | 総合  | プラネット・ラボ                        | (株)アロボット代表取締役<br>伊藤 剛         | —   | 69   | 月曜夜<br>全10回     | 気象予報士/空の探検家<br>武田 康男<br>サイエンスライター<br>保坂 直紀<br>国立極地研究所<br>本吉 洋一<br>国立天文台<br>小久保 英一郎<br>国立天文台暦計算室<br>片山 真人<br>京都大学防災研究所<br>矢守 克也<br>NPO法人鶴見川流域<br>ネットワーク<br>岸 由二<br>国立環境研究所<br>江守 正多 |
|                       | 高円寺 | 真剣！多世代“食べり場”<br>～高円寺“大人食堂”を開こう～ | (一社)地域デザインプラットフォーム理事<br>川上 和宏 | 朝枝 晴美<br>増田 由巳子<br>湊 真澄<br>吉田 善博                    | 39   | 水曜夜<br>全11回     | カレーキャラバン<br>江口 亜維子<br>加藤 文俊<br>(株)エヌキューテング/ま<br>ち暮らし不動産 代表<br>齊藤 志野歩   |

| 年度              | コース      | タイトル                                  | 学習支援者                        | 学習支援補助者  | 申込者数 | 曜日・回            | ゲスト講師   |
|-----------------|----------|---------------------------------------|------------------------------|--|------|-----------------|---|
| 平成31 / 令和元 2019 | 西荻       | ぶらっと西荻パート3<br>西荻で、学びと遊びを活かす人          | クリエイティブディレクター<br>船尾 卒        | 綾部 庄一<br>伊東 芳紀<br>高橋 ゆかり<br>多田 邦晃<br>種岡 祐子<br>檜枝 光太郎<br>三澤 和宏  | 45   | 土曜<br>午後<br>全5回 | 社会福祉協議会<br>中島 篤<br>大人塾卒塾生<br>種岡 祐子<br>星川 安之<br>東京女子大学大学院生<br>胡 怡<br>東京女子大学教授<br>松尾 慎<br>理学療法士<br>高橋 結香<br>地域包括支援センターケア24西荻<br>黒松 利砂   |
| 令和2 2020        | オンライン    | それぞれの新しい日常を考えよう                       | (ファシリテーター)<br>理学療法士<br>高橋 結香 | —  | 24   | 日曜<br>午前<br>全1回 | 東京大学先端科学技術<br>研究センター准教授<br>熊谷 晋一郎   |
|                 | 荻窪       | “新”荻窪はっけん伝<br>～今だからこそ 知ろう・つながろう・伝えよう～ | (株)エンパブリック<br>高橋 明子          | 加藤 俊也<br>染谷 貞夫<br>原田 佐和子<br>檜枝 光太郎<br>渡邊 麗   | 32   | 土曜<br>午後<br>全6回 | ogibon編集長<br>松崎 淳一<br>バイオリニスト<br>尾池 亜美(VTR出演)<br>荻窪音楽祭実行委員長<br>水島 隆明<br>野鳥写真家<br>西村 眞一<br>荻窪の記憶プロジェクト<br>松井 和男  |
|                 | 方南<br>和泉 | 大人の寺子屋<br>ディープなまちで遊びと学び               | ハズオン埼玉常務理事<br>西川 正           | 飯島 典子<br>岩崎 彰宏<br>伊藤 歩<br>田中 美江子<br>前田 穂奈実<br>矢口 祥子<br>矢部 由美子<br>吉橋 正美<br><br>企画協力<br>浅野 雅子<br>上田 正昭 | 23   | 木曜<br>午前<br>全5回 | (株)HLC<br>日比 健<br>忍者の頭領<br>ベビーカーおろすんジャー<br>方南銀座商店街振興組<br>合理事長<br>新井 清市<br>和泉第三町会副会長<br>梅田 清永<br>専修大学附属高等学校<br>教諭<br>渡邊 賢<br>レストナック幼稚園園長<br>横田 光子<br>子ども・子育てプラザ和泉<br>所長<br>上田 正昭 |

| 年度          | コース      | タイトル  | 学習支援者                        | 学習支援補助者  | 申込者数 | 曜日・回                               | ゲスト講師  |
|-------------|----------|---|------------------------------|--|------|------------------------------------|--|
| 令和3<br>2021 | 総合       | 学びカタ・ラボ                                     | (株)アソボット代表取締役<br>伊藤 剛        | —  | 88   | 金曜<br>午後<br>全7回                    | ブックディレクター<br>山口 博之<br>日本科学未来館 展示ディレクター<br>宮原 裕美<br>映画バイヤー/プロデューサー<br>関根 健次<br>曹洞宗僧侶<br>藤田 一照<br>東京大学先端科学技術研究センター准教授<br>熊谷 晋一郎  |
|             | 荻窪       | 「新・荻窪」はっけん伝を描こう<br>～荻窪を聴き歩き・知らなかったことを深めよう～  | (株)エンパブリック<br>高橋 明子          | 加藤 俊也<br>染谷 貞夫<br>原田 佐和子<br>檜枝 光太郎<br>渡邊 麗                             | 24   | 土曜<br>午後<br>全5回                    | 郷土愛好家<br>朝倉 紘治<br>木の芽のいえ<br>永石 礼子<br>永石 尚也   |
|             | 方南<br>和泉 | 大人の寺子屋<br>～つなげよう 方南和泉の“わ”～                  | 地域クリエイター<br>後藤 裕子            | 飯島 典子<br>岩崎 彰宏<br>伊藤 歩<br>田中 美江子<br>前田 穂奈実<br>矢口 祥子<br>矢部 由美子<br>吉橋 正美 | 20   | 木曜<br>午後<br>全5回                    | 跡見学園女子大学地域交流センター長<br>土居 洋平<br>明治大学和泉ボランティアセンター<br>NPO法人お出かけサービス<br>杉並理事長<br>樋口 容子<br>跡見学園女子大学教授<br>鍵屋 一<br>ハンズオン埼玉常務理事<br>西川 正 |
| 令和4<br>2022 | 総合       | ジブン・ラボ                                      | (株)アソボット代表取締役<br>伊藤 剛        | —  | 33   | 金曜<br>午後<br>全5回<br>土曜<br>全2回       | (企画協力者)<br>東京大学先端科学技術研究センター准教授<br>熊谷 晋一郎   |
|             | 荻窪       | 荻窪に自分の居場所・活動場所をつくろう<br>～大人の放課後＝「部活」をはじめよう！～ | (株)エンパブリック<br>高橋 明子          | 加藤 俊也<br>染谷 貞夫<br>原田 佐和子<br>檜枝 光太郎<br>渡邊 麗                             | 20   | 土曜<br>午後<br>全7回                    | —  |
|             | 方南<br>和泉 | 大人の寺子屋<br>～学びで得られた地域の“ち”から～                 | (同) はじまりの和泉<br>代表社員<br>後藤 裕子 | 飯島 典子<br>岩崎 彰宏<br>田中 美江子<br>前田 穂奈実<br>矢口 祥子<br>矢部 由美子<br>吉橋 正美         | 23   | 月曜<br>午後<br>全1回<br>木曜<br>午後<br>全5回 | ハンズオン埼玉常務理事<br>西川 正<br>堀ノ内南町会防災会副会長<br>山内 泰彦<br>マシガンズ<br>滝沢 秀一<br>共用品推進機構専務理事<br>星川 安之   |

| 年度          | コース             | タイトル                              | 学習支援者                           | 学習支援補助者                  | 申込者数 | 曜日・回                              | ゲスト講師  |
|-------------|-----------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------|------|-----------------------------------|--|
| 令和5<br>2023 | 総合              | チガイ・ラボ                            | (株)アソビット代表取締役<br>伊藤 剛           | —                        | 70   | 金曜<br>夜<br>全9回                    | (企画協力/メイン講師)<br>東京大学先端科学技術<br>研究センター准教授<br>熊谷 晋一郎<br>(ゲスト講師)<br>おれんじドア実行委員会<br>代表<br>丹野 智文<br>タルク女性ハウス代表<br>上岡 陽江<br>東京大学先端科学技術<br>研究センター特任准教授<br>綾屋 紗月<br>公立小学校指導教諭・<br>学校心理士<br>森村 美和子<br>北海道医療大学看護福<br>祉学部特任教授・浦河<br>べてるの家理事長<br>向谷地 生良<br>浦河べてるの家ソーシャル<br>ワーカー<br>山根 耕平<br>熊谷研究室ユーザー<br>サチャー<br>廣川 麻子<br>熊谷研究室ユーザー<br>サチャー<br>牧野 麻奈絵 |
|             | 久我山<br>～<br>浜田山 | みんなで遊樂体験<br>～まち発見クイズ・プロジェクト～      | やのや主宰、まちづくり<br>コーディネーター<br>矢野 恒 | 尾関 久子<br>岡田 美津江<br>平出 義明 | 44   | 土曜<br>午後<br>全8回                   | ハンズオン埼玉常務理事<br>西川 正  |
|             | はじめ<br>の<br>一歩  | ワクワクからはじまる大人の放課後デビュー              | 東京学芸大学准教<br>授<br>荻上 健太郎         | —                        | 78   | 土曜<br>午後<br>全5回                   | 地域の方々<br>稲留 和紀<br>染谷 貞夫<br>渡邊 麗  |
| 令和6<br>2024 | 総合              | フツウ・ラボ                            | (株)アソビット代表取締役<br>伊藤 剛           | —                        | 59   | 土曜<br>午前<br>全8回<br>・<br>午後<br>全1回 | (企画協力/メイン講師)<br>東京大学先端科学技術<br>研究センター准教授<br>熊谷 晋一郎<br>東京大学先端科学技術<br>研究センター特任准教授<br>綾屋 紗月<br>(ゲスト講師)<br>上智大学外国語学部<br>英語学科教授<br>出口 真紀子  |
|             | 久我山<br>～<br>浜田山 | コミュニティデザインって!?<br>～人とつながるしゅみを考える～ | やのや主宰、まちづくり<br>コーディネーター<br>矢野 恒 | 尾関 久子<br>岡田 美津江          | 45   | 土曜<br>午前<br>全7回                   | 伝説のコピーライター<br>竹島 靖<br>コミュニティデザイナー、<br>studio-L TOKYO代表<br>西上 ありさ<br>小杉湯となり<br>小林 友希  |

| 年度          | コース             | タイトル                                       | 学習支援者                           | 学習支援補助者         | 申込者数 | 曜日・回                       | ゲスト講師   |
|-------------|-----------------|--|---------------------------------|-----------------|------|----------------------------|---|
| 令和6<br>2024 | はじめの<br>一歩      | ワクワクからはじまる大人の放課後デビュー                       | 東京学芸大学准教授<br>荻上 健太郎             | —               | 33   | 土曜<br>午後<br>全6回            | すぎなみ大人塾連・<br>Co-enプロジェクト<br>門倉 誠<br>阿佐谷地域区民センター<br>指定管理者<br>山下 新人<br>まちナカ・コミュニティ<br>西荻みなみ<br>秋山 成子<br>富田 幸路<br>望月 美智子<br>船尾 卒<br>仲村 弘之<br>令和5年度<br>はじめの一歩コース<br>卒塾生有志<br>令和6年度地域コース<br>「久我山～浜田山コース」<br>受講生有志          |
|             | 総合              | ゲンゴカ・ラボ                                    | (株)アソボット代表取締役<br>伊藤 剛           | —               | 60   | 金曜<br>・<br>木曜<br>午後<br>全6回 | (企画協力/メイン講師)<br>東京大学先端科学技術<br>研究センター教授<br>熊谷 晋一郎<br><br>(ゲスト講師)<br>茨城大学大学院<br>教育学研究科 講師<br>佐藤 邦政<br>東京大学<br>総合文化研究科 教授<br>國分 功一郎<br>東京大学大学院<br>情報学環・学際情報学<br>府 教授<br>板津 木綿子<br>和洋女子大学人文学部<br>日本文学文化学科<br>准教授<br>間淵 洋子 |
| 令和7<br>2025 | 久我山<br>～<br>浜田山 | コミュニティデザインって!? 実践編<br>～スモールプロジェクトをやってみよう!～ | やのや主宰、まちづくり<br>コーディネーター<br>矢野 恒 | 尾関 久子<br>岡田 美津江 | 36   | 土曜<br>午前<br>全7回            | コミュニティデザイナー、<br>(株)studio-L代表<br>山崎 亮   |

| 年度          | コース            | タイトル                 | 学習支援者                              | 学習支援補助者 | 申込者数 | 曜日・回            | ゲスト講師   |
|-------------|----------------|----------------------|------------------------------------|---------|------|-----------------|---|
| 令和7<br>2025 | はじめ<br>の<br>一歩 | ワクワクからはじまる大人の放課後デビュー | 東京学芸大学教育インキュベーション推進機構准教授<br>荻上 健太郎 | —       | 23   | 土曜<br>午後<br>全6回 | まちナカ・コミュニティ<br>西荻みなみ<br>望月 美智子<br>富田 幸路<br>種岡 祐子<br>仲村 弘之<br>飯田 慎治<br>令和5・6年度<br>はじめの一歩コース卒業生有志 |

### 30歳以下の若い世代向けの講座等 これまでの講座一覧

敬称略。肩書は開催当時

| 年度          | コース | タイトル                             | 学習支援者                                   | 学習支援補助者 | 申込者数 | 曜日・回                  | ゲスト講師   |
|-------------|-----|----------------------------------|---|---------|------|-----------------------|---|
| 令和4<br>2022 | —   | 講座&ワークショップ<br>みんな、どうい風に働いて生きてるの？ | ネイバースグッド(株)<br>代表取締役<br>柴田 真光           | —       | 16   | 日曜<br>午後<br>全5回       | ドキュメンタリー写真家<br>佐木 瞬<br>インスタグラマー<br>シゲタ ツヨシ<br>地域デザイナー・はじまりの<br>和泉代表<br>後藤 裕子<br>まちサロンおきやんち代表<br>味香 興郎 |
| 令和5<br>2023 | U30 | すぎなみU30ミーティング<br>みんなの大運動会プロジェクト  | ネイバースグッド(株)<br>柴田 真光<br>後藤 裕子<br>大塚 あゆみ | —       | 16   | 日曜<br>午前午<br>後<br>全8回 | —   |
| 令和6<br>2024 | U30 | すぎなみU30ミーティング<br>みんなの大運動会プロジェクト  | ネイバースグッド(株)<br>柴田 真光<br>後藤 裕子<br>大塚 あゆみ | —       | 17   | 日曜<br>午前午<br>後<br>全9回 | —   |
| 令和7<br>2025 | U30 | すぎなみU30ミーティング<br>みんなの大運動会プロジェクト  | ネイバースグッド(株)<br>柴田 真光<br>後藤 裕子<br>今川 里桜  | —       | 22   | 土・日曜<br>午後<br>全8回     | —   |

**すぎなみ大人塾・すぎなみ U30 ミーティング 2025 記録集**

登録印刷物番号

08-0002

令和7年度版

令和8年5月発行

編集・発行 杉並区教育委員会事務局 地域の学び推進課 社会教育センター

〒166-0011 杉並区梅里一丁目22番32号

電話 (03)3317-6621

記録集（PDFファイル）は、杉並区公式ホームページでご覧になれます。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp>

