

あなたの想いで地域の未来を描く。

TAGAJO Future view

多賀城未来図

TAGAJO
Future
Labo

多賀城未来実験室



TAGAJO

Future view

多 賀 城 未 来 図

目次

目次	・・・02
はじめに	・・・03
多賀城市について	・・・04
TAGAJO Future Labo ～多賀城未来実験室～とは？	・・・05
TAGAJO Future Labo ～多賀城未来実験室～の取り組み紹介	・・・06
動きはじめた未来～スタート事例～	・・・12
ワークシートについて	・・・13
添付ワークシート	・・・14
おわりに	・・・22

TAGAJO Future view

多賀城未来図

TAGAJO
Future
Labo

はじめに

本書は、2015年7月～2016年1月に多賀城市市民活動サポートセンターで実施された講座「TAGAJO Future Labo ～多賀城未来実験室～」についてまとめたものです。本書の内容が今後の市民活動の活性化に少しでも貢献できれば幸いです。

- あなたの想いが地域の未来を描く -

多賀城市市民活動サポートセンター（通称：たがさぼ）をご存じですか？“たがさぼ”は多賀城市の市民活動や地域活動の活性化を目的に誕生しました。

その背景には「市民や地域住民自身がまちを盛り上げたり、困りごとに対して正面から向き合わなければ、社会が成り立たなくなる時代が到来する」との予測があり、時間が経つごとに現実味を帯びています。この事態に立ち向かうためには、市民や地域住民が地域（社会）の課題を見つけて解決するチカラが求められます。そのチカラをつけるお手伝いをするのが“たがさぼ”の役割です。

今回ご案内する「TAGAJO Future Labo ～多賀城未来実験室～」も“たがさぼ”がお届けする、数あるお手伝いの方法の1つなのです。



たがさぼ
キャラクター
たがさぼちゃん

多賀城市について

- 多賀城市の位置 -



<人口>
 62,404人 (男 31,165人 女 31,239人) ※2016.03.01 現在

<地理・面積>
 面積 19.69km²、宮城県のほぼ中央の太平洋岸に位置し、仙台市や塩釜市に隣接しています。

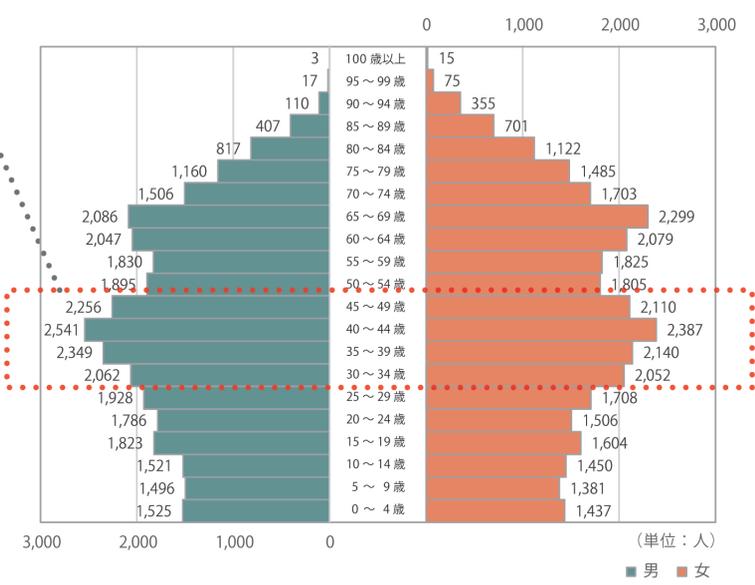
<アクセス>
 JR 仙石線 仙台駅～多賀城駅まで約 20 分
 JR 東北本線 仙台駅～国府多賀城駅まで約 15 分

奈良の平城京、九州の大宰府とともに日本三大史跡に数えられている「多賀城跡」や「多賀城廃寺跡」をはじめ、数多くの歴史資源を保有しているまちです。

(参考：多賀城市ホームページ)

- 人口構成からみる多賀城市 -

多賀城市は、平均年齢が 43.2 歳（男性 41.7 歳、女性 44.6 歳）であり、働いている現役層・子育て世代が多く暮らしていることが分かります。



多賀城市の人口ピラミッド

※2016.03.01 現在
 (多賀城市ホームページを参考に筆者作成)

- 地域の未来を描くために -

タガジョウ フューチャー ラボ

TAGAJO Future Labo ～多賀城未来実験室～とは？

『まちの未来を自分の想いや考えのまま自由に描けるまち“多賀城”』

これは本講座を企画した際に考え出された多賀城市のイメージワードです。

多賀城は古い歴史を持ちながらも、新たに何かをはじめの事に対してとても寛容であると感じます。この特性を最大限に活かした方法として、多賀城版地域塾【TAGAJO Future Labo ～多賀城未来実験室～】（以下 TFL）は生まれました。

TFL では「地域のため、社会のため、自分自身のために何かをしたい！」と思う方が、自分のやりたい“何か”を見つけて、それを実際に行うための計画案を考えるまでをゴールにしました。無理をすることなく、自分自身の中にある想いに向き合い『本当にやりたい事』を考えていただくためです。

具体的な内容としては・・・

- ・オリジナルのワークシートを用いた【想いを整理するワークショップ】
 - ・既活動者の元に足を運び、現場の臨場感と共に活動の話を伺う【エクスカッション（体験型見学）】
 - ・想いの更なる整理や、様々な意見を貰ったり、受講者同士で共感を広げるための【ディスカッション】
 - ・受講者の想いや考えを広く発信し、人や地域との新たなつながりをつくるための【マイアプローチ発表会】
- こうした要素を盛り込み、5回連続講座として、2015年7月からスタートしました。

第1回目

2015.07.25. (sat)

ワークシートを活用して、自分の想いややりたいことの整理を行いました。



第1回目 ワークシートをもとに自分の考えを共有

第2回目

2015.09.26. (sat)

エクスカッション。お隣塩釜市での活動者2名を訪ね、お話を聞きました。



第2回目 まちカフェ竹下町（塩釜市内）でエクスカッション

第3回目

2015.10.24. (sat)

ワークシートをもとに、発表・ディスカッション。その後、多賀城市内の活動者を訪ねました。

第4回目

2015.12.19. (sat)

発表会に向けて、それぞれのプランについてディスカッション。発表の準備をすすめました。

第5回目

2016.01.30. (sat)

受講者がプランを発表。ゲストから講評を含めてお話ししていただきました。



第3回目 コトリコーヒー（多賀城市内）にエクスカッション

第1回目

TFL オリジナルの【想いを整理するワークシート】に記入するワークショップと、書いたシートを元に受講者同士が内容を紹介し合うディスカッションを実施しました。



- 自分を見つける時間と場所 -



ワークショップ

“何かしたい”という想いを持っていても、その内容は千差万別です。“何か”がまだ見つからない人。“何か”はもう見つかったけど、具体的に行動しようとするためらってしまう人。

『考えを一度紙に書いてみる』ワークショップを通して、自分自身を改めて棚卸しするのが狙いです。

ディスカッション

書いてみた自分の想いは、他人に話す・説明する事ではじめて具体性を帯びてきます。また、他人からの意見や感想も、自分の想いをみつめ直す際にとっても参考になります。その際、相手の想いに対し意見を言う人は、否定的な考えや感想を言わないのがルールです。こうした話合いは、参加者同士の交流も深めていきます。



第2回目

すでに地域で活動している方を訪問し、現場の雰囲気も感じながらこれまでの経験・体験をお聞きしました。また、他のまちの様子を知る機会にもなりました。



- エクスカーション（体験型見学）in 塩釜市 -

エクスカーション Part.1



活動者：土見大介 氏

（任意団体 よみがえれ! 塩竈 元代表）

活動内容：まちづくり（震災復興）

場 所：塩竈市杉村惇美術館講習室

活動を実際に始める際のキツカケや、最初はどんな活動をしたのか、また様々な人とつながるために実行した事などを伺いました。

エクスカーション Part.2



活動者：本間知里 氏（まちカフェ竹下園 主宰）

活動内容：福祉・まちづくり

（高齢者の居場所&コミュニティカフェ）

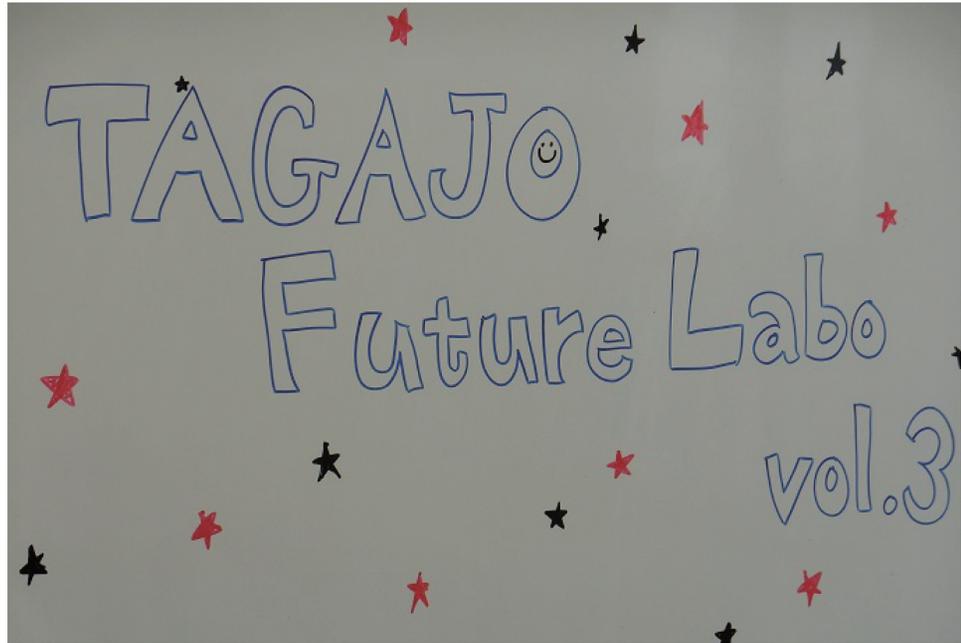
場 所：まちカフェ竹下園

（宮城県塩釜市本町 壺番館1階）

カフェを始めるまでの経緯のほか、自分のできる範囲から行動してゆく事や、福祉に関するお話を伺いました。

第3回目

宿題の【想いをカタチにするワークシート】を元に、受講者の現在の状況や取り組みを共有するディスカッションと多賀城でのエクスカーションの2部構成で開催しました。



－ ディスカッション & エクスカーション in 多賀城 －



ディスカッション

第2回目に個別の取り組みとして渡した【想いをカタチにするワークシート】。その内容は“何かしたい”の“何か”が少しでも見えてきた際に、それを具体的な行動に移すための方法を考えていきます。このシートをもとに各受講者から現状をお話いただき、更に聴き手の受講者からは意見・感想・アイデアなどをそれぞれ出しました。



エクスカーション Part.3

活動者：庄司良博氏、庄司美穂氏
(コトリコーヒー オーナー)
活動内容：まちづくり
(地域とつながる暮らしと仕事、震災直後の取り組み)
場所：コトリコーヒー
(宮城県多賀城市中央)

地域密着の活動をテーマに、多賀城で暮らしと仕事を通して地域に関わる方法や、お二人が震災後に大きく関わられた『Love tagajo プロジェクト』についてのお話を伺いました。

第4回目

宿題のワークシートを元にした受講者同士のディスカッションを十分な時間を取り実施しました。その後は5回目に予定している発表会の準備を行いました。



キルト生地を使ったツリー。受講者の作品をご持参いただきました。

- 想いをまとめるディスカッションと発表会への準備 -

想いをまとめるディスカッション



前回の最後に受講者に渡したワークシート【想いを整理する3つの輪】を元に、それぞれの進捗を順番に話します。進行具合は様々ですが、互いの取り組みを共有することで、受講者同士が刺激し合い、想いを深める場となりました。

発表会に向けての準備



発表の方法は受講者のそれぞれが持っている想いを表現するため自由形式ですが、完全に自由ではまとめ難いこと、また進捗状況も受講者ごとに違うため、発表用に2種類のシートを用意しました。ただしシートを利用するか、オリジナルのシートをつくるかは受講者が考えます。

第5回目

『何かしたい!』という受講者の想いから、講座を重ねて自身の中に芽ばえた“何か”をマイアプローチとして発表しました。また、ゲストによるトークや交流会を行いました。



- マイアプローチ発表会～描いた未来～ -

マイアプローチの発表



発表会には発表する受講者のほか、その“想い”を聞いてみたいという方に聴講者として参加いただきました。

受講者の発表を聞いた方が『自分も何かやってみよう』という意識を持っていただくこと、『発表に共感したので一緒にやってみたい・手伝いたい!』というつながりが生まれる機会になればと考え実施しました。

発表内容 (計6名)

- 【自身の体験から、地域で同じ悩みなどを持つ人達が集う認知症カフェを作りたい】
- 【自分の特技の手芸を活かし、ひきこもり支援の活動をしたい】
- 【これまでの経験を生かし、和の文化に触れることができる場づくりを考えている】
- 【人が集まり、活動ができるフリースペースやコミュニティスペースを作りたい】
- 【いま行っているサロンの活動をもっと充実し、地域の人がより集まる場所にしたい】
- 【得意な折り紙を使って、健常者と障がい者が交流できる場を作りたい】

スペシャルゲストによるトーク



ゲスト：津川登昭 氏

(一般社団法人チガノウラカゼコミュニティ代表)

活動内容：まちづくり

(地域資源を生かした地域活性化)



ゲストが活動体験から得られたノウハウや、市民活動に関する言葉の本質を実際の事例と共にご紹介いただきました。ゲストとのつながりはもちろん、受講者が今後、それぞれの想いを行動にしていく際や、これから自身の想いを更に深めていく時の参考にしてもらうためこの時間を設けました。

受講者・聴講者・ゲストの交流会



「受講者の発表内容をより詳しく聞きたい」、「聴講者として参加しているが自分にもやってみたい事があるので話を聞いてほしい」、「ゲストの話をもっと詳しく聞いてみたい」など発表会の時間と同じぐらいの時間を取って、全ての参加者が自由に聞き・語る場を作りました。

この場所が、参加者同士の新たなつながりを促し、受講者への更なる刺激になることを期待しています。



- 動きはじめた未来 ～スタート事例～ -

あやめカフェ ～認知症について気軽に話せる場を～



あやめカフェの開催

多賀城市の浮島会館で2015年11月14日(土)と2016年2月16日(火)に開催された、認知症を気軽に話せる場『あやめカフェ』。始まりは、発起人であるTFL受講者と、その想いに共感した他の受講者とがつながり、町内会や地域包括センター、行政の協力を得て開かれました。今後も継続実施を目指し動いています。



きっかけは、家族

家族が認知症と診断されたあと、支援を受けるため必要になる手続きの場所が分からなかったり、申請の受付時間と自身の仕事時間の調整などで困った経験から、『認知症に関する様々な情報が聞けたり、患者を支える家族などが集まる場を作りたい!』という想いが生まれ、あやめカフェという場を開催するまでに至りました。

特技を活かして ～手芸によるひきこもり支援への挑戦～



『自分の特技を生かして地域のためできる事を!』という想いをもち、できる範囲から少しずつ行動を開始しています。多賀城で新たに誕生したコミュニティスペースで、手芸の講師をはじめるという第一歩を踏み出しています。

人生経験と多賀城への想いを重ねて ～和文化の発信とコミュニティスペース創造に向けて～



『仕事を通して好きになった多賀城を和文化で盛り上げたい!』という想いを、和の商品を販売する店舗兼、地域の人が集まって、これからの多賀城を話し合う事ができるようなコミュニティスペースも担える場所を目指し、奮闘しています。

ワークシートについて

TFL で使用したワークシートは書くことを通して『自分の考えを整理する』『これまでの自分をみつめ直す』ことを目的としています。その他、『自分の考えを他の人に伝える』際の手がかりにもなります。

今回用意したワークシートは

- 【vol.1 想いを整理するワークシート】
- 【vol.2 想いをカタチにするワークシート】

の2種類です。

ワークシートの使い方

【想いを整理するワークシート】 vol.1

自分のこれまでの人生や、内面などを掘り下げる内容です。体験や経験をもう一度ふりかえり、その中から改めて考えてみて気になった事柄はないか、思い起こしながら“自分がやってみたい何か”を探していきます。

【想いをカタチにするワークシート】 vol.2

自分がやってみたい“何か”が見つかった次のステップとして、具体的な行動に移すため必要と思われる事を考えて書き出していきます。自分が持っている特技や人との関係などをふりかえりながら、あわせてスケジュールも考えていく内容になっています。

このシートは『書いた通りに実行しなければいけない』というものではありません。書くことを通して“想い”をより具体的にイメージするお手伝いをします。

記入日: 年 月 日 ()

名前(ニックネーム)

自己紹介

TAGAJO Future Laboに臨むにあたり、一言

マイヒストリー

ヒストリーグラフ(人生の波)

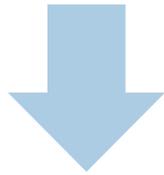


「興味がある事」「好きな事」「得意な事」または、「こんなことをやってみたい」といったものを、いくつか書き出してみよう。

(1)

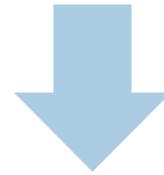
自分のこんな所がキライ・直したい・無くしたいこと（習慣、他人にしてしまう行為など）を書き出してみよう。

(a)



(1)のなかで、他人から求められている（感謝される・喜んでもらえる）と思うものを書き出してみよう。

(2)



(a)のなかで、自分で「変えられる・変えたい」と思うことを書き出してみよう。

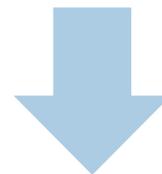
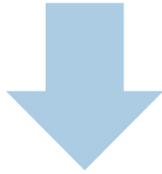
(b)

(2)のなかで、人に感謝されたり、喜んでもらえそうな内容はありますか？ある場合はその項目と、どんな人が感謝したり・喜んでくれるかをセットで書いてみよう。

(3)

(b)で書いた「自分の変えたいところ」が、「実際にこう変わったとしたら」を想像して書き出してみよう。また『変わった自分は多分こんな生活をしている』まで想像できる場合はそれも書いてみよう。

(c)

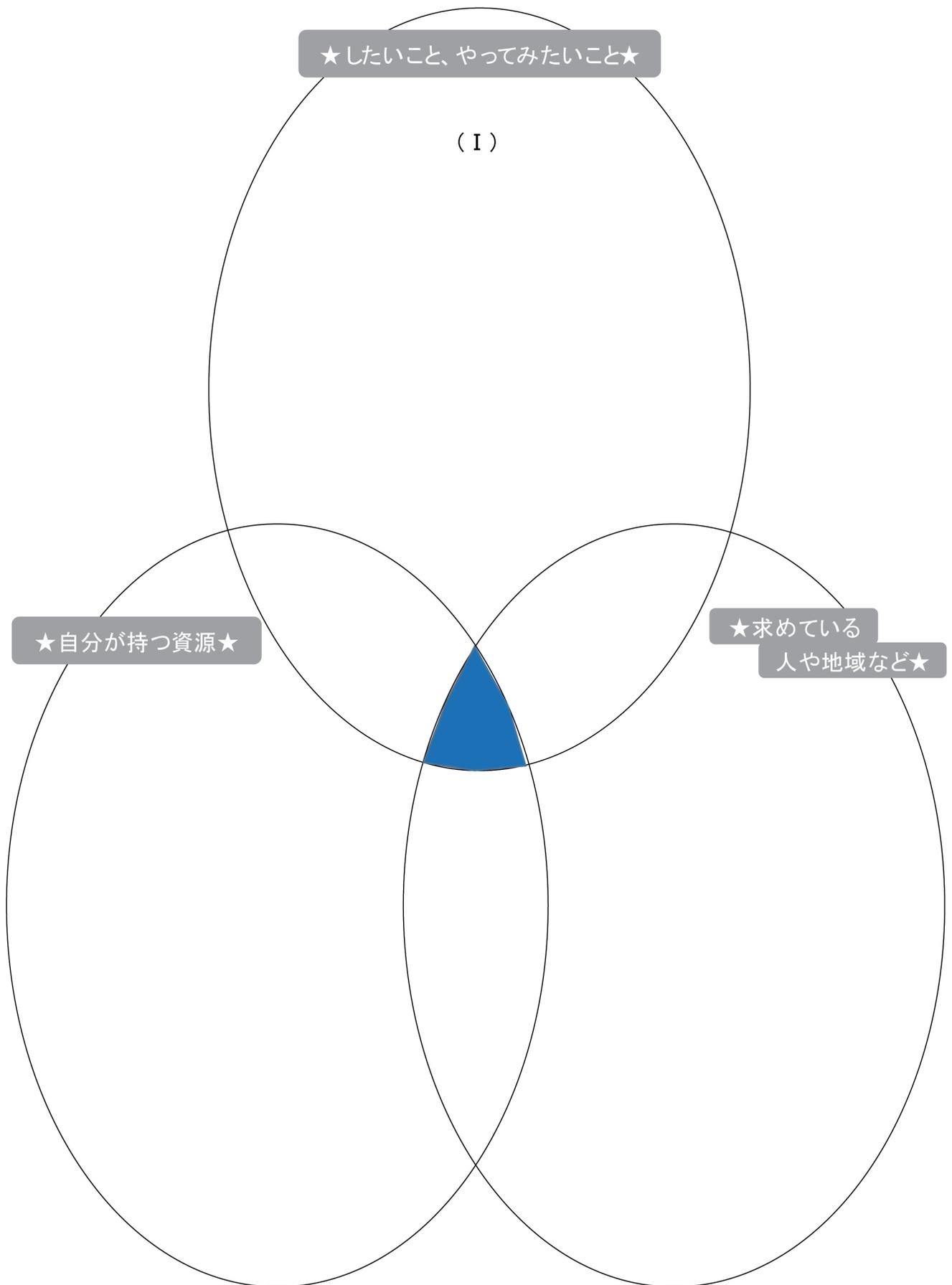


- ・(3)の「対象者に感謝されたり、喜んでもらう」ためには、具体的にどんな事をすればよいでしょうか？
- ・(c)の「自分の変えたいところ」から「変わった自分」になるためには、どんな事をすると変われるでしょうか？それぞれ、思いつくもの(方法や手段など)を考えて書き出してみよう。

(1)



【想いを整理する3つの輪】



名前:

記入日: 年 月 日 ())

プラン名 (自分の“やってみたいこと”に名前をつけてみよう)

プラン概要 (どんなことをやってみたいのか、大まかに書いてみよう)

1) 対象者、ターゲット

2) どこでやるのか(場所、地域・・・)

3) どんな方法で

4) だれと一緒に
(協力者、協力をお願いしたい人・団体・・・)

5) 活用できる資源
(身の回りで活用できそうなモノ、自分の持っているスキル・・・)

6) 情報発信の仕方

7) コスト(必要な資金・・・)

8) スケジュール(別紙にも記入欄あり)

名前:

記入日: 年 月 日 ())

目標の設定 (何年後は「こうなっている」「こうなっていたい」「こうなっていない」という目標と、それを達成するためにどんなことをするかを書いてみよう)

年目の目標
 年目の目標
 年目の目標

目標の達成にむけて何をするのか
 目標の達成にむけて何をするのか
 目標の達成にむけて何をするのか

目標
 時間
 年日 年日 年日 年日

名前:

記入日: 年 月 日 ()

今後1年間のスケジュール (1ヵ月ごとの目標や行動を考えて書いてみよう)

月

月

月

月

月

月

月

月

月

年
月

月

月



名前:

記入日: 年 月 日 ()

VISION SHEET／この取り組みを通して実現したい世の中・地域像(目標、夢、方向性、使命、目的、役割、存在意義)を(ビジョンシート) 文章、図、イラストなど自分の好きな表現方法で自由に書いてみよう。

OBJECTIVE／ビジョンシートの実現のために自分がいますべき取り組み(一歩踏み出すために何からはじめるのか、(オブジェクティブ) いまからできること、これからしていこうと考えていること)を書き出してみよう(1~3個程度)。

おわりに

- 次の未来を描くために -

TFL は一言でいうと、キャリアデザイン、ライフデザインを描く場と言えます。今回の受講者には福祉系に興味がある方が多い印象を受けました。実は、ビジネス講座の場には福祉系で起業を目指す方が来ることは少ないのですが、TFL は福祉に興味のある方も受講しやすかったようです。また、講座への参加も発表も受講者本人の自由を尊重し、強制しないやり方で行われたことも参加のしやすさにつながったと思います。そして、そのなかで様々な背景・興味を持つ方々が集まったことで、それぞれのキャリアデザインやライフデザインの交流につながりました。

また、今回の受講者からはボランティアもよいが「起業して活動を行いたい」という声もあがりました。就労移行を福祉の分野で考えるのであれば、受益者とのマッチングについて検討する必要があります。資金面では助成金を活用することもできるし、今は女性起業家を輩出するための助成金も多いので、女性の起業がやりやすい傾向があります。ワーク・ライフ・バランスを考え私生活も大事にしながら、制度などを活用してみるといいでしょう。

多賀城には“たがさぼ”はもちろん、行政や地域活動に携わる人など、見守ってくれる人たちが大勢います。考えた事を実行するときや、ちょっと行き詰まった際に相談できる環境がありますので、上手に活用しながら、皆さんの想いがカタチになる日を目指して、ぜひ頑張ってください。

スタッフ一同

TAGAJO Future view

発行日 | 2016年3月31日

編集 | 特定非営利活動法人せんだい・みやぎNPOセンター
TAGAJO Future Labo チーム
武内 基
渡辺 剛
佐藤加奈絵

全体監修 | 佐々木秀之 (TAGAJO Future Labo 総合プロデューサー/
特定非営利活動法人せんだい・みやぎNPOセンター)

発行 | 多賀城市

企画編集 | 多賀城市市民活動サポートセンター
〒985-0873 多賀城市中央2丁目25-3
TEL 022-368-7745 FAX 022-309-3706

TAGAJO
Future view

