

2021年度
地域課題の発見及び解決のための
人材育成手法の研究に向けた実践的講座
報告書（第4期）

公益財団法人都市活力研究所

NPO法人Co. to. hana

2022. 4. 30

目次

1. 事業概要

- 1-1. 目的と概要
- 1-2. 全体スケジュール
- 1-3. プログラム
- 1-4. 体制
- 1-5. 広報手段
- 1-6. 受講生

2. プログラム

- 2-1. 目的と概要
- 2-2. キックオフワークショップ
- 2-3. 問いと対話のワークショップ
- 2-4. 問いと対話のワークショップ
- 2-5. ゲスト講義
- 2-6. 中間発表
- 2-7. クロージングワークショップ

3. 結果

4. 総評

1. 事業概要

1-1. 目的と概要

SDGsやSociety5.0といった社会やまちづくり変革のキーワードが浮上している。大阪・関西エリアにおける地域・社会環境の変化（少子高齢化、コミュニティなどの地域力の低下、労働力不足、外国人受け入れ増加、空き家増加 等）に対応しうる人材を育成する手法について、実践的な研究を行う。

Social Mirai Design 2022 では、自分の「価値観やマインド」を知り、想いをカタチにするための「アクションのはじめ方」を学び、そして、自分ごとの「小さなアクション」を実践するための、学びと実践のオンラインプログラムを開講します。

期 間：2022年1月30日（日）～2022年3月22日（火）

場 所：オンライン開催

定 員：20名程度（選考があります）

参加費（全6回）（税込）

- 一般：27,500円
- 早割：22,000円（1/17(月)23:59まで申込者対象）
- 学割：13,500円（大学生・大学院生対象）

申込締切：1月23日23:59まで（1月24日 選考結果通知）

対 象：18歳以上

オンラインでの参加が可能な方（端末やネット環境は各自で用意）
本プログラムに主体的に参加する意志のある方

1-2. 全体スケジュール

実施概要に基づき、以下のスケジュールでプログラムを実施した。

1/16 ... 事前説明会（任意参加）

1/17 ... 事前説明会（任意参加）

1/23 ... 締切、選考

1/24 ... 選考結果通知

1/30 ... 開始日（キックオフ+ワークショップ）

1-3. プログラム

全体スケジュールに基づき、以下の図の通りプログラムを実施した。

日時	同期型	非同期型
0 1/16 (日) 13:00~14:30 1/17 (月) 20:00~21:30	説明会プライベート (任意参加、両日同内容)	
1 1/30 (日) 13:00~17:00	キックオフワークショップ 「自分」と「仲間」と「ゴール」を知る	<ul style="list-style-type: none"> ・非同期のツールを使ってみる ・Slack で自己紹介をする ・感想を投稿＆コメントする
2 2/7 (月) 19:30~21:30	問いと対話のワークショップ アクションの見つけ方、始め方は？	<ul style="list-style-type: none"> ・記事や動画をみて学ぶ ・自分なりのアクションを考え始める
3 2/21 (月) 19:30~21:30	問いと対話のワークショップ 最初の一步を踏み出すには？	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの課題を見て学ぶ ・自分なりのアクションプランを作っていく
4 2/23 (水・祝) 9:30~12:30 2/23 (水・祝) 13:30~15:00	ゲスト講義 ※調整中 個別フォローアップ (任意参加)	<ul style="list-style-type: none"> ・実践者から学ぶ ・個別の悩み事やアイデアを相談する
	▼ ▼ ▼	<ul style="list-style-type: none"> ・自分なりのアクションプランをつくったり、相談したりする ・中間発表の準備をする
5 3/6 (日) 13:00~17:00	中間発表 マイソーシャルアクションを発表	発表の記録を残す 互いに付け足し・後押しし合う
	▼ ▼	自分なりのアクションプランをもとに最初の一步を踏み出す
6 3/22 (火) 19:30~21:30	クロージングワークショップ 振り返りと次の一步	振り返りの記録を残す 互いに付け足し・後押しし合う

Social Mirai Design コミュニティ
情報交換、自主勉強会、ケーススタディ、講座振り返りダイアログ、などを予定

その他スピノフ
自分の人生の道を振り返る、1 on 1セッション（開催日、内容は追ってお知らせ）など

1-4. 体制

実施体制は以下の通り。

主催：公益財団法人都市活力研究所、NPO法人Co. to. hana

企画運営：公益財団法人都市活力研究所、NPO法人Co. to. hana

サポートメンバー：SMD2021第3期有志

協力：石原敏孝さん（阪急阪神ホールディングス グループ開発室部長）

辻寛さん（大阪大学大学院工学研究科 地球総合工学専攻 建築・都市計画領域 特任助教）

弘本由香里さん（大阪ガス㈱ エネルギー・文化研究所 特任研究員）

1-5. 広報手段

受講生の募集と、活動の周知のために、以下の広報活動を実施した。

1. WEBサイト

目的：受講生の募集、活動の周知

対象：本講座の対象に該当する方、特にSNS等から情報収集をしている方

制作物：<https://smd2020.net>

2. facebookページ

目的：受講生の募集、活動の周知

対象：本講座の対象に該当する方、特にSNS等から情報収集をしている方

制作物：バナー、及びfacebookページ

3. SNS広告

目的：事前説明会の広告を実施

対象：本講座の対象に該当する方、特にSNS等から情報収集をしている方

4. 事前説明会

日程：2022年1月16日

会場：zoom オンライン

参加人数：8人

日程：2022年1月17日

会場：zoom オンライン

参加人数：8人

5. メールマガジン

対象：都市活力研究所メールマガジン登録者、NPO法人Co. to. hna登録者

6. ウェブサイト

掲載：都市活力研究所、NPO法人Co. to. hana

1-6. 受講生

募集・選考の結果、10名が受講した。属性、参加動機は以下の通り。

<属性>

大学生4名
大学院生2名
公務員2名
会社員1名
研修講師1名

<志望動機>

・「ファシリテーター養成講座」という大学の講義で、ファシリテーションに興味を持ち申し込みをさせていただきました。授業内で出てきた意見を肯定する雰囲気の中で、学生間に信頼関係が生まれていく様子が、私の中で斬新で面白いと感じました。失敗しても大丈夫と思える雰囲気です。自分自身が授業を受講するなかで、日々自分が世間体や思い込みに縛られ学生生活を過ごしていることに気づくことができました。そのような思い込みに縛られず、活発に意見が交わされる様子が味わうことができることがワークショップの魅力であると感じています。今回の「ソーシャルアクション」を通して、自分を見つめ、参加者の方々と対話し刺激を受けながら、自分の学びに繋げていきたいと感じています。

・少子高齢化などの社会構造の変化・医療費の高騰など、国民の健康を維持し守っていくためにはこれまでの看護研究だけでは不十分と感じ、産業、行政、他専門分野、地域コミュニティなどとの連携が重要であるという思いを強くしています。しかし、他領域と連携しマインドを共有した仲間を作っていくためにどのように踏み出せばいいかわからず悩んでおりました。

・学外で自分が専攻している分野とは違う分野の方とお話したり、いろんな経験をしていきたいと思い、参加させていただきました。自分の映像を使って何かできないかと考えております。

・一歩前に動くために外部からの原動力が欲しかった。

・長年、公共セクターで仕事をしながら、ライフワークとしてボランティアとしてNPOの中間支援的な活動や、寄付セミナーの開催を行ってきました。ライフワークを、いずれは本業からシフトしていくために、特にマネタイズと持続可能性について不安があり、行き詰まりを感じています。

・社会の変化の中で、学校教育のあり方が今、問われています。教育を一度問い直す上で、ソーシャル・デザインという視点から、教育の伝統的なシステムをデザインし直していく必要があると感じています。また、公教育を超えた、公共の形をより深めていきたいと思えます。人と人とを繋ぐ、公共的な空間をいかにデザインしていくのか、三ヶ月の中で実践的に学びたいと思えます。

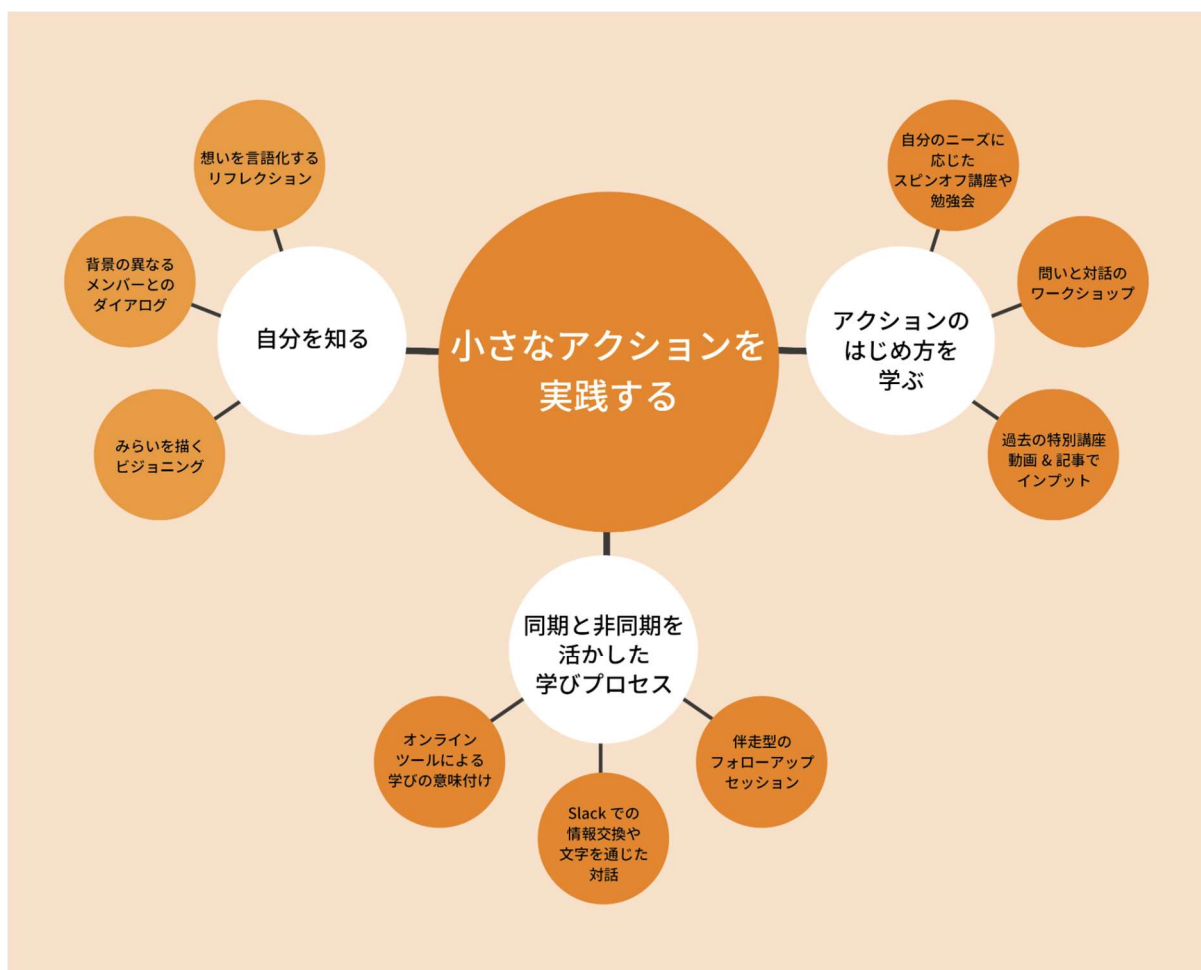
・コミュニティの現場にたくさん触れて、地域に関わるコミュニティを起こしたいと思うが、思いがきちんと固まらず、なかなか一歩が踏み切れずにいるので、弾みをつけたいと感じたため。

- ・地域でのイベント企画を立てたいと考えています。アイデアはあっても自分から行動するにはまず何から始めたらよいか分からず、なかなか行動に移せないでいます。
- ・人の役に立つことがしたい、誰かのためのデザインがしたい、と思いながらもどう始めればいいのか、私には何が出来るのか、そもそも私は何がしたいのか、分からないことだらけなことに気が付きました。そこで、このプログラムで自分の知見を広めながら私自身の可能性、今できること、踏み出す1歩を獲得しようと思いました。
- ・大学院生の教育スキム向上を主目的としたオンラインコミュニティの設立に向けて活動を進めています。今回のプログラムを通じて、自身の関心や活動を見直す機会とし、来年度に向けて具体的なアクションを考える期間にしたいと考えています。特に、参加者同士での学びがあるコミュニティ運営について、このプログラムの中で自分自身の学びを深めていきたいです。

2. 講座

2-1. 目的と概要

Social Mirai Design 2022 では、自分の「価値観やマインド」を知り、想いをカタチにするための「アクションのはじめ方」を学び、そして、自分ごとの「小さなアクション」を実践するための、学びと実践のオンラインプログラムを開講します。



2-2. キックオフワークショップ

<概要>

参加者の関係づくりとSMD講座の考え方や進め方を参加者と共有し、参加者各自の目標指針をもてるよう設定することを目的としたワークショップをオンライン上で実施した。

ファシリテーター：NPO法人Co. to. hanaスタッフ、SMD2021第3期有志

<主な内容>

イントロダクション

SMD講座の概要、日程や情報の共有の方法を参加者と共有しました。

自己紹介

オンライン上で各自ミニワークを行い参加者同士の関係をつくるための自己紹介を行いました。

ワーク1

お互いの背景やキャラクターへの理解を深めるインタビューワークを実施しました。

ワーク2

この場の学びを言葉にしつつ、今後の目標設定を行いました。

<参加者の主な感想>

- ・他の方のいいところが見えた。良い話の聞き方とか、喋り方を吸収していこうと思った。
- ・今までSlackやmiroを使ったことがなかったので、リアルタイムで共有できる機能に一人で感動していました
- ・昔、好きだったことが、実は今に生きているかもしれないことに気がついた
- ・子供の頃や学生時代など、過去のこと含めてお話聞くと、その人のことを一段深く知ることができる
- ・ベクトルの向きが同じメンバーなので、若い方々との歳の差を感じなく、学ぶことも多くて、ビックリ
- ・話を聞く⇒受けて返す は結構難しい
- ・初めましての人とだからこそ、引き出される新しい自分
- ・改めて口に出して考えると、自分が何を大切にしているかが見えてくる
- ・これまで、ギャップアプローチ（問題解決型思考）で物事を考えていましたが、ポジティブアプローチという考え方もあるということは学びになりました。組織を運営していくために適しているということですが、個人にもこのアプローチが適応できるのか気になります。

2-3. 問いと対話のワークショップ

<主な内容>

チェックイン／前回のおさらい

各自が一言ずつ今の気持ちを共有。その後、前回の内容をスライドを使いながら振り返った。

記事セッション

読んできた記事の内容についてグループに分かれて意見や感想などを共有した。

マイソーシャルアクションに向けた準備

アクションに向けた準備の1つとして、これまでの活動や現在興味があることなどについてスライドにまとめ、グループで共有してフィードバックをし合った。

<参加者の主な感想>

- ・人と話すがたくさんアイデアが思い浮かぶ感じがして良い！
- ・自分のチャンネルで、自分の取り組みについて発信してみようと思いました！日記のように定期報告しようと思います。
- ・コミュニティとアソシエーションの自分なりの定義について深く考えたいです。
- ・クトルを同じくするメンバーのチャレンジや興味が少しずつ分かっていき、共感や協働が生まれそうな、仕掛けがあり、ワクワク感を感じました。
- ・今回の記事の「印象的だった内容」が皆さん異なっていて、自分とは異なる意見にもその人がそう感じた理由・背景が隠れているはずだから、もっと話したいと感じました。
- ・実際に話すことで初めて分かることがある。文面のやり取りだけでなく、顔を見る・足を運ぶことも必要。
- ・チャレンジをなかなか思い付けなくて出来ていないから、何か小さなことでいいから見つけて目標を立てよう！
- ・同じ記事でも人によってポイントが違うのでとっても理解が深まった。

2-4. 問いと対話のワークショップ

<主な内容>

チェックイン／前回のおさらい

各自が一言ずつ今の気持ちを共有。その後、前回の内容をスライドを使いながら振り返った。

記事セッション

読んできた記事の内容についてグループに分かれて意見や感想などを共有した。

マイソーシャルアクションに向けた準備

アクションに向けた準備の1つとして、自分の強みや弱み、つながりのある資源、これからやっていきたいことについて、シートにまとめていきました。その後、メンバーと共有し、フィードバックを相互に行いました。

<参加者の主な感想>

- ・今回の宿題を通して、自分のやりたいことが少し明確になってきたこと。でもまだ相当あやふやだなということに気づきました。
 - ・春休みかつ自粛期間であることもあり、超身近な友人意外と会話したり会ったりすることがあまり無いので、誰かと自分の意見について話をするのは刺激になって新しい視点を得られて嬉しいです。
 - ・対話の中で生まれた、自立と仲間の共存の話が印象に残っています。どちらが先かはないけど、仲間がいることで自立できることがあると思いました。
 - ・他の人の意見や感想聞いて、自分にない気づきがあり沢山の発見がありました。
 - ・やりたいことは決まってきたので、ひとまず「実行」してみます！3月中にイベントを開いてみようと思います！
 - ・自分の身近なことからは始めると考えやすいのかもと感じました。
- 基本的に居場所（カフェなど）を作りたいと思っているけど、話してみたら、シンプルすぎて面白くない！どのようにバリエーション豊かにするかということ、どのようにインパクト（社会的でなくてもよい）をだすか。また、マネタイズと持続可能性が心配。
- ・したいことが決まってもその先をどうしたらさっぱり…という感じですが分からないながらも話を聞いていただけなので少しずつ具体的になってきました。
 - ・今日一番印象的だったのは、「感動」と「理動」のお話です。感情が先、理屈が後。今の自分にも通ずる言葉だなあと感じました。まだ、アクションについては固まってはいませんが、これから皆さんのお力も借りて進めていきたいです。

2-5. ゲスト講義

<講師>

- ・紺野陽奈さん（福島で挑戦し続けるJK）
- ・澤田ゆうきさん（ファシリテーションカレッジ）
- ・三浦尚也さん（複業応援家／一社 ワーシャル 協働代表）

<主な内容>

3名のゲストから「一歩ふみだすためには？」に関するショートプレゼンと質疑応答
各ゲストから実践内容とそれを踏まえたアクションのポイントについてプレゼンを受けました。その後、受講生から質疑応答を実施しました。

3部屋にわかれての分科会セッション

ゲストごとに部屋を分け、希望するゲストと対話し、理解をさらに深める時間をつくりました。

全体共有

各分科会での内容や気づきを全体で共有しました。

<講義内容>

- ・紺野陽奈さん（福島で挑戦し続けるJK）の講演

○プロフィール

福島県郡山高校3年生で、春から立教大学コミュニティ政策学科に進学予定。「福島／地域／人／つながり／挑戦」が自分を表すキーワードになっている。

○福島で挑戦し続けるJK

高校2年生までは部活動×勉強、文武両道の普通の生徒だった。そんな私を変えた1つがチアダンス部で、人を幸せにできるやりがいにつながっていた。夏の全国大会で部門優勝を果たすことができた。私を変えたもう1つのきっかけは部活動イベントの機会に東日本大震災の被害を受けた浪江町にある請戸小学校を訪問したことだ。そこは当時の現状がそのまま残っていた。そこで県外への避難者が10万人以上いると伺った。自分も福島県に住んでいるので、福島県人の誰もが住みやすく、幸せに暮らせるまちづくりの実現をしたいと思うようになった。

○Spread From Fukushima

そのとき、Spread From Fukushimaという大学生が主催する、福島の魅力を発信するコミュニティに出会った。そこではインスタをフォローするか、ストーリーに上げると県産品がもらえるということを知り、私も応募したが、大学生が楽しんで発信している姿を見て応援メッセージを送ったところ参加の誘いをもらったのをきっかけに参加することにした。これが私を変えた第一の大きな挑戦であった。3.11プロジェクトを運営する大学生がかっこいいと思い、そこからが第2の人生のスタートになった。

○郡山の集い

参加して2か月後に、郡山の集いというプロジェクトを立ち上げた。当初高校生は私1人であったが、今では12人の高校生が集まって活動している。高校生を対象に「あなたのおすすめの飲食店はどこですか」というアンケートを行って700人から回答を得た。そこで投票さ

れた飲食店10店舗を取り上げ、マップ化して飲食店の魅力を届けようという企画を現在行っている。その2か月後に高校生主催で高校生を対象にしたサマーイベントを開催し、飲食店の魅力をプレゼンテーションした。

○学生エバンジェリストアワード2021Autumn

そのような活動をしているときに、学生エバンジェリストアワードの誘いを受けた。参加してみると51人の大学生の中に高校生はたった1人だった。まず大学生と話をしてみて気づくことが多く、成長することができたと思っている。一般投票による第1次審査を通過し、2次審査のプレゼンバトルに臨んだ。ここでは「東日本大震災の被災地域にいったからこそわかる、変わった自分の考え方」というテーマでプレゼンテーションを行った。その結果富士通賞を受賞することができた。講評としては等身大の自分を動画に残したことが評価されたとのことであった。その他、環境省主催の思いをつづる作文で優秀賞を受賞したり、双葉町での楽しさ×学びのPalette campに参加したりした。

○全て挑戦

そのモチベーションはどこからくるのかとよく聞かれるが、自分の中で「興味」→「勇気」→「挑戦」→「実行」→「困難」→「成長」というサーキットがある。そして挑戦は楽しいと思えるようになった。また、人とのつながりを地道に増やし、根を深くするように意識しており、お互いを尊重し合える仲間といえる関係づくりをしている。

○皆さんに今日1番お伝えしたいこと

1つのきっかけで人生が変わる可能性があるのも、チャンスを逃さないでほしいということだ。やってみてみたいと思ったことは、絶対行動に移してほしい。そして不安よりも達成感の方が大きいということ覚えておいてほしい。最終的に「人生やりきった!」と言い張れるような毎日を過ごしていきましょう。

・澤田ゆうきさん（ファシリテーションカレッジ）の講演

○プロフィール

岡山大学医学部保健学科2年。

○エフカレの紹介

エフカレはファシリテーションカレッジの略で、大学生限定のファシリテーションの学び場である。これは、京都大学公共政策大学院1年の細川千夏さんが立ち上げた活動である。

○エフカレの考える定義

ファシリテーション：人々が集い、何かを学んだり、対話したり創造しようとする時、その過程を参加者主体で円滑かつ効果的に促していく技法

ワークショップ：他社との相互作用の中で何かを創りながら学ぶ、学校外での参加型学習活動

○ファシリテーションを学ぶとは

ファシリテーションは集合体の活動なので、その熟達は個人のスキルアップではなく、最近接発達領域の拡張（みんなでいっしょに成長していくもの）である。

○ファシリテーションを学ぶ意味

認識と関係性の固定化から来る、既存の方法で解決できないやっかいな問題を解決するため、ファシリテーションを学ぶことで、認識を変えていったり、関係性をより良いものにしたたり、今までの方法を突破していったりすることができる。これによって創造的な対話やファシリテーションによって認識と関係性の固定化を揺さぶり、再構成するということが、フ

ファシリテーションを学ぶ意味と捉えている。

○ファシリテーションの学び方

自分の固定観念を覆しながら実践の中で学ぶことを重視している。他者と共に経験に意味付けしながら自分なりのファシリテーションの方法をつくっていくのがエフカレでの学び方である。

○師匠の紹介

細川千夏さんの師匠はまちとしごと総合研究所代表の東信史さんで、ファシリテーションが非常に上手である。もともと細川さんがファシリテーションを学びたくて東さんのところに弟子入りした。

○ワークショップの特徴

- (1) ゆるやかで対等な関係性
- (2) 即興的な展開
- (3) 暗黙の前提への気づきを促すコミュニケーション

○師匠の意図

- (1) 仕事づくり その場で見つけた課題を解決しながら利益を出す
- (2) 関係づくり 様々な人に出会い、ポジティブに関係性をつくるコミュニケーション

東さんのスタンスは、「師匠は何も教えない」けれども「学びたいことはまず口に出してほしい」というものであった。

○ファシリテーションを学ぶワークショップの主催

細川さんが、大学生がファシリテーションを学ぶ場をつくりたいということで、エフカレが誕生した。2020年1月が第1期であった。1期のプログラム設計は東さんと細川さんが行ったが、2期は1期の参加者に企画側に入ってもらった。4期までの累計申し込みが300名に上った。

○1人1人の成長と、エフカレの規模拡大を両立できたわけ

- (1) 主催という発想 ファシリテーションを学ぶためにワークショップを自ら開く
「学習途上でも主催する」「事前と事後のフォロー」により主催者も成長できる。
- (2) 参加者層の変化
オンライン化により参加者が全国に広がる。全員が初心者になる。
大切にしていることは、「関係性をつくる」「経験学習サイクル」「学習者である運営者」
「参加者スキルの極め方」参加者としてどういうファシリテーションが参加しやすいか

○“また診てほしい”医療者になる

2022年2月にREED交流会「理想の医療者になるために必要なこと」というテーマでイベントを主催した。エフカレで培われた即興性や臨機応変さであったり、いろんな人との関係性を築く能力を発揮できた。

○中高生に向けたキャリア教育

Grow&LeapというNPO法人で中高生に向けたキャリア教育を行っている。中高生がイベントを開きながら個性を磨いている。

○まとめ

自分自身が受け身ではなくて主体的に問題を見つけて解決しようとする姿勢が大事だ。まずは1歩踏み出してみると意外といろんな人が応援してくれたり、思ってもみなかった方向に進むことがあるので、私もこれからたくさんさんの挑戦をしていきたい。

・三浦尚也さん（複業応援家／一社 ワーシャル 協働代表）の講演

○プロフィール

本業は沖縄県の医療法人で理学療法士をしている。その傍ら、ライティング、広報代行、動画編集、複業応援家、コミュニティ運営をしている。2013年に兵庫県にある病院に勤務していたが、先輩の働き方を見て不安を感じた。そこで同じ業界でユニークな人に会いに行くと、多様な働き方を知るようになった。尼崎にいたので丸毛さんとチャリティショップふくるという障がい者の方が働けるチャリティショップの運営に関わるなど、別の業界の人と一緒に作り上げるという経験が、今の私を形つくっている。そして自分でイベントを企画・運営してみたが、誰も参加しないなど失敗を数多く経験した。しかし試行錯誤を繰り返し、企画・広報・動画や記事の勉強をしながらいろんな活動をしたおかげで一般社団法人の理事になれた。

○自分株式会社

私は「自分株式会社」という概念を持って働いている。それは、「他人に左右されない」「等身大の自分を表現」「shouldでもmustでもなくwant」「職業：自分」ということで、自分がやりたいことをちゃんとやるというのが自分らしいと思っている。とはいえ会社で働くとなると雇われている身ではあるので、会社が求めていることはやるべきだと思う。だから雇われる場合は自分が持っている夢とか実現したい世界とかを達成できるような会社で働くということが大事だと思う。

○理念と基本姿勢

「理念」半径2kmの人たちが健康かつ幸せに、笑顔で過ごすことができる

「基本姿勢」低いハードルをさらに低く潜り抜ける（とりあえずやってみる）

○副業と複業の違い

私は医療職・介護職・福祉職の働き方を応援する一般社団法人ワーシャルの代表をしている。そこが運営するサービスである「じぶんはけん」では副業と複業を定義している。例えば目的でみると、お金を得ることを主な目的にしているのが副業、自分らしく生きるためにしているのが複業だ。

○本業×複業の相乗効果

- ・本業でできることが増える
- ・本業の収入が増える
- ・仕事と家庭プラスαの居場所
- ・繋がり、可能性が広がる

○私の場合

- ・リハビリ×広報
- ・病院改革×マネジメント、対話
- ・医療介護福祉×生き方・働き方

○複業応援家とは

好きなこと、得意なこと、できることを活かして自分らしく働くことができる人を増やす活動である。今関わらせていただいているのは女性が多い。コロナ禍で自分をもっと活かしたいと思う人が増えている感じがする。

- ・産休中に学びたいお母さん
- ・突然仕事を辞めた管理栄養士さん
- ・転職するかどうか悩んでいるお母さん

○To be As Is

ビジネスのフレームワークで「To be As Is」というのがあって、理想の自分（コロナ禍で関係性を見直す人が増えた）と現状の自分（内省していただく）の差分を埋める行動を、複業応援家として、コンサルではなく伴走支援をしている。

○まずは小さく一歩踏み出してみる

脱サラするとか、大きく一歩を踏み出してしまう人が多い。そうではなく複業という働き方があるので、SNSからやってみるとか、レンタルスペースを借りて小さなイベントをしてみるということで、その人らしい一歩を踏み出せるように応援している。

<参加者の主な感想>

- ・副業と複業。自分のやろうとしている活動ほ「複業」なんだなと気づいた。
- ・ゲストがチャレンジしている話を聞いて、自分も「チャレンジしてみて後悔したことってなかったな」ということを思い出し、これからのチャレンジに対してとても励みになった！
- ・大人数に刺さる方が成功だと思っていたけど、一人の人に刺さるでも自分の目的がそうであれば成功だということに気づいた。
- ・熱量、圧倒！
- ・「興味→勇気→挑戦→実行→困難→成長」のサイクル。回すことってすごく大事。地道に深くつながりをつくる。
- ・半径2km以内の人が笑顔に過ごす
- ・自分の想いに素直に取り組む姿勢に心動きました

2-6. 中間発表

<主な内容>

中間発表

マイソーシャルアクションについて各自10分で発表と質疑応答を行いました。

ミニOST

中間発表を終えて、今話したいテーマや内容を出し合い、その内容をもとにグループに分かれて対話を実施しました。

<参加者の主な感想>

- ・それぞれ興味関心はさまざまだけど、補い合えることがたくさんあって繋がることができている良いなと思った。
- ・肯定する・肯定される力の大きさがやっぱりすごい！！踏み出す勇気を与えてくれると感じます。
- ・コラボの種は、たくさん落ちているもの。
- ・壁打ちしたり、ずーと考えたりしたので、自分が進んでいく道が少しずつ見えてきた気がする
- ・自分のしたいことを宣言するのはかなり効き目が大きい。中間発表から何かしら動いている気がします。

2-7. クロージングワークショップ

<主な内容>

ふりかえり

オンラインホワイトボードツール「miro」を使いながら、これまでの活動を振り返りました。適宜、メンバーと内容を共有したり、コメントし合いながら進めていきました。

(ふりかえり項目)

- SMD期間中に、うまくいったこと、自分を褒めてあげたいこと、は何があったでしょうか?
- SMDを通して、どんな気づきや学びがありましたか?
- SMD開始前と比べて、今の状態をどう捉えていますか?
- もしもう一度SMDに参加するとしたら、どんなことに取り組みたいですか?
- 改めて、今年中に実現したい手ざわりのあるアクションは何でしょうか?

最終チェックアウト

受講生、事務局メンバー、全員が1人ずつ講座全体の感想や他のメンバーへのメッセージを伝え合いました。

<参加者の主な感想>

- ・アンケート結果を参照

2-8. スピンオフワークショップ

<タイトル>

人生の道を描くエラマワークショップ～「わたし」の豊かで幸せな生き方を考える時間～

<開催日程>

2月19日13:00-17:00

<開催方法>

オンライン会議ツール zoom

<参加者>

SMD受講生3名

一般参加2名

<講師>

石原侑美 (いしはら ゆみ)

- フィンランド生涯教育研究者
- Elämäプロジェクト代表
- 株式会社Live Innovation代表取締役。

<主な内容>

- 1) 【座学】フィンランドの基礎知識
 - ・フィンランドの地理・歴史
 - ・男女平等、幸福度、SDGs到達率についてなど
- 2) 【座学】フィンランドはなぜ幸福度が高いのか？
 - ・フィンランドの教育、福祉、サウナ、働き方の紹介
 - ・なぜフィンランドは幸福度が高いのかを考える
- 3) 【分析ワーク】「わたし」の人生の道を描く
 - ・人生を道と捉えて、自分の人生を振り返る
- 4) 【共有ワーク】人生の道をペアで共有する
 - ・他人と共有し、自分では見えなかった別の自分を知る
- 5) 【分析ワーク】これからの「わたし」の豊かで幸せな生き方を描く
- 6) 振り返り（リフレクション）

石原侑美（いしはら ゆみ）様の講演（ワークショップを除く）

○プロフィール

早稲田大学大学院アジア太平洋研究科国際関係学専攻の修士課程修了。フィンランド生涯教育研究家の肩書きをメインに、フィンランドの教育文化を国際関係学と文化人類学分野で学際的に研究している。それ以外にもブランド構築デザイナー、ノルディックウォーキングインストラクター、ツアーコンダクター（旅程管理主任者資格保持）、司会・ナレーター・ラジオDJと多岐にわたる。フィンランドとの出会いは2016年に学校視察で訪れたのをきっかけに、2017年よりElämä（エラマ）プロジェクトを立ち上げ、人々が豊かで幸せな生き方を考えられる機会をつくっている。一昨年に東京から岐阜県飛騨高山に移住した。

○Elämäプロジェクト

Elämä（エラマ）とはフィンランド語で「人生、生き方、命」の意味（英語：Life）。Elämäプロジェクトは豊かで幸せな生き方を「わたし」自身が描く文化をつくるプロジェクトである。

- ・オンライン・実際の会場での講座・イベントの開催
- ・リトリートプログラム・ツアーの企画・開催
- ・オンラインコミュニティ「エラマの森」の運営
- ・Webメディア「よむエラマ」企画・編集・運営
- ・高校・大学でのキャリア教育・生き方デザインに関する授業実施、生涯教育プログラムとしての企業研修やコンサルティングなどの事業をしている。

○第1部 フィンランドの文化／習慣を知る時間

フィンランドは森（国土の70%）と湖（10%）の自然豊かな国である。フィンランドには人生を見つめる文化・習慣がなぜあるのかということについて深掘りしたい。

○1. 高福祉社会（教育・医療無料）

去年の夏から基礎（義務）教育が18歳までに引き上げられた。Learning not for school-but for lifeというキャッチフレーズがある。「やらされ」の学びではなく選択することで「主体性」をもって学習するフィンランドの授業事例を紹介。1970年代のオイルショックと経済危機で大量の失業者が出たことにより、メンタルヘルスが必要になり、サステイナブル社会へと転換した。1990年代の世界経済危機で再び大量の失業者が出たことを契機に、税収

を高くして福祉サービスを充実する社会への改革を行った。

○2. SDGs到達度が高い

フィンランドは2021年SDGs達成順位で世界1位（国連機関SDSN）。以下のような文化の基盤があり、SDGs到達度が高くなっていることを共有。

- ・旬を味わう
- ・フェアトレード品を選ぶ
- ・新しい「北欧っぽい」をつくる
- ・伝統とつながってみる
- ・自然とつながる
- ・自然享受権
- ・地産地消
- ・オーガニックにこだわる
- ・家具はリサイクルショップで購入
- ・再利用容器

○3. 平等／対等な社会の実現

12世紀～18世紀はスウェーデン、19世紀にはロシアの統治下に置かれていたフィンランドは、階級的な縦のつながりではなく、対等な社会「横のつながり」を作りたいという思いが相対的に強い。

- ・世界男女平等ランキング2位
- ・女性の政治家（世界最年少首相・就任当時34歳のマリリン首相）
- ・自分らしさを追求

○幸福度が高い

国連機関SDSNで毎年報告されている世界幸福度ランキング（1人あたりのGDP、健康寿命、社会的支援の充実、自由度、腐敗度、寛容さ）でフィンランドは4年連続世界第1位。

○フィンランドの文化の中にある幸福度の高さとは

前途のデータは結果ではあるが、現代を生きるフィンランドの人たちが大切にしている生活習慣「コーヒー休憩」が、根本的に幸福度を上げているのではないかと石原氏。Kahvitauko（同意語のヒュッケはデンマーク語）は北欧の人たちの「ひと休み文化」のことであり、ゆるやかで柔らかい時間の流れのことを指す。ここでのポイントは、肩書がない時間であり、照明が明るすぎないようにすることである。フィンランドの労働法に必ずコーヒー休憩を設定するように定められている。これは自分らしさを取り戻す時間（マイタイム）を確保するためである。ここでは、「責任のない時間を過ごす」「日常の空間と分ける」「没入感をつくる」「自分の価値観を確立させる」ことが重要であると、フィンランドの人たちの休み方の価値観を共有した。

3. 結果

全講座終了後に、受講生に対してアンケート調査を実施した。10名中5名から回答があった。内容は以下の通りである。

SMD全体を通してどんな気づきや学びがありましたか？

- 小さなことから始める勇気がでたり、仲間とのつながりが生まれたりしました。
- 初回のAIインタビューで、他の参加者の方の人生に価値があると感じてから、自分の人生にも価値があるのではないかと感じられるようになりました。自分の人生を改めて言語化し、自分の人生に対する見方も変化していると感じました。記事や動画の内容に関して、ディスカッションをすることで、他の参加者の方の意見から気づきが得られました。記事や動画視聴を通して、改めて自分の価値観を見つめることができました。中間発表で自分のやりたいことを皆さんに応援していただけて、自分が認められたような気がして嬉しさを感じていました。参加者の方同士がコラボする瞬間も見られて、何とも言えない嬉しさを感じました。SMD全体を通して、自分から意見を発信することと、助けを求める「受援力」の大切さを感じました。
- 全国のそして、多世代の、自分とベクトルを同じくする方々と知り合えたこと
- 私は講座に申し込む段階から、大学院生のコミュニティを作りたいという明確な目的があり、そのコミュニティ運営に関して何かヒントが得られればと思い、参加をしました。普段はなかなか関わる機会のない分野も年齢も様々な方々との交流はとても新鮮で刺激をもらいました。ひとりひとりのチャレンジの具体性やビジョンの粒度は参加者によって異なるものの、「一步前に進めるチャレンジをしたい」という強い想いは、全員が共通しているように感じました。今回のSMD4期は、何かの専門的な知識や実践的に基づく知見が得られたというよりも、自分のチャレンジを温かく力強く応援してもらえというプロセスそのものに価値があったと思います。自分にとって新たな挑戦を始めるということは、上手くいかないかもしれないという不安や、結局は何の形にもなっていないという無力感が生じてしまうものでした。しかし、この講座で皆さんと関わることで「挑戦することってワクワクしていいんだ」と思えるようになりました。
- 動くことの大切さ。地域の資源を見直すことがやはり大切である、ということ。

本プログラムについて、改善したほうが良いことや、もっと〇〇してほしい、ということをお教え下さい。

- 壁打ち会がもっとあってもよかったかな
- リアルセッションにはすべて参加することができ、事前課題も適度な負担の分量だったため無理なく参加することができました。今回は一人ひとりのチャレンジが、どれほど一步前に進むかということが大きな比重をしめていたため、リアルセッションとは別に15～30分程度の個別のメンタリングの機会があると嬉しかったです。メンタリングを行うのは、運営の方が行ってくださる形でも、似たような取り組みをされている外部の方を取り繋ぐ形でも良いと思います。グループワークの時間では、「具体的にこうしてみたら？」といった具体的な提案やアドバイスをいただくまでには至らないため、メンタリングを通じてその点を補える参加者としてとても嬉しいです。
- 事後のフォローアップコミュニティなどが、より機能するしくみやしかけがあるとよい。

この講座を通してどんな一步を踏み出せましたか？

- 踏み出すところの一手手前まで、もうすぐ踏み出せそうです！
- 自分らしさを探す「ワークショップ」のInstagramアカウントを開設しました。
- 一人で考えていたことが皆さんのアドバイスで勇気がでた
- コミュニティの名前が決まり、各種SNSを整えるところまで進みました。4月以降に定期的にイベントを行い、コミュニティをこれから大きく、充実したものにしていこうと思います！
- 地域の方とよりつながっていくために、現場にきちんと足を運ぶようになった^^

4. 総評

成果と課題の観点からSMD2021（第4期）全体を総評する。

<成果>

- 大小あれど各自がアクションを踏み出すことができた。また、その一歩をSMDのプログラムが後押しすることができた。
- 他者との交流・対話を通して、自分にはない視点を得るとともに、ともに一歩踏み出す仲間としてのつながりを生み出すことができた。
- 講座当日のプログラム、その間に取り組む課題を適度に配置できたことで、同期・非同期での学びや交流、実践を促進することにつながった。
- 本講座では講師からの講義は動画や記事で事前学習をして、講座当日は対話やワークショップを中心とした形（反転学習スタイル）を採用した。ツールの使い方や個別連絡を丁寧に対応したことで、概ね効果を発揮できたと思われる。
- 今期も過去の受講生がボランティアで事務局運営に関わる仕組みを採用した。結果としてメンバーの得意なことやできることを生かした講座実施することができた（オンラインツールの整備、グラフィックレコーディング、メンバーへの全体／個別の連絡、など）

<課題>

- 個別具体的なアドバイスを希望する声がかかれた。個別フォローの機会を設けることで個性の高い実践のサポートができる可能性が示唆された。
- 講座後のフォローアップとしてはfacebookグループ（SMD1～4期合同の非公開グループ）があり継続的なコミュニケーションが可能。また、会期中に使用していたSlackもオープンで利用できる状態になっている。今後はこれらのコミュニティで情報交換をしたり、コラボレーションが生まれるサポートが必要になる。
- 事務局運営に関わる受講生ボランティアの活動量は人によってまちまちであった。全体を通して毎回打ち合わせに参加する者もいれば、準備期は参加していたが講座会期中は参加できないものなど、関わり方にグラデーションが生まれた。これは事前に予想していたことであり大きな問題にはならなかったが、このスタイルを進めるためには全体を通じてプロジェクトを管理する人が必須になる。このような人材をどのように育成するかは、このスタイルでは探求の余地が大いにあるように思う。