

# わたしにもできる！ いきばしょづくり講座

今回、定員20名を超えるたくさんの方からお申し込みをいただきました。

「いきばしょづくりというテーマに興味を持ったから」「自身の楽しい暮らし方を見つけたい」

「人の役に立てる事を見つけたい」「子育てが一段落して、第二の人生を考えてます」・・・想いは様々。

参加いただけなかったみなさまにも、どのような講座だったのか、参考にしていただけるようにお伝えします。

## 【講師】



名前：稲葉 久之(いなば ひさゆき)です。

呼ばれたい名前：いなばさん \*先生とは呼ばないで

好きなことまたは楽しいこと：

多様性(みんなバラバラ、みんなちがう)が好きです。

国際協力を勉強し、青年海外協力隊でアフリカセネガルの村へ行き、かまどを作ったり、ビーズでアクセサリを作ってお金を稼いだりしていました。その後、国際協力NGOでアフリカで仕事をし、帰国後は、まちづくり団体に勤めました。国内外で地域の人々と地域の課題解決を経験し、今はフリーランスのファシリテーターをしています。

「ファシリテーター」とは？参加者の3割の方が知らない言葉。

英語では、促す(うながす)、促進するです。「誰かがなにかをするのをお手伝いする」ことです。リーダーや進行者ではなく、お手伝いする人です。

## 【アイスブレイク】

お互い、どんな人が集まっているんだろう、と知り合っていただくためのもの。

もう1つの意味は、いくつかの選択肢の中で、自分はなにを選ぶか、なにが好きなんだろう？なかなか普段あまり目を向けることがない、「自分が好き」「楽しい」と思うことはなんだろうかをみつけます。

問1：あなたの好きな季節は？

春・夏・秋・冬

問2：天気のよい休日の朝。今日は一日、自由!どうやって過ごす？

屋外で体を動かす! 海、山、スポーツ

家で、ゆったり! 音楽、読書、休息

自分の趣味に没頭!

家族・友人と同じ時間を過ごす



「いきばしょづくり」を考える時に、自分にとって居心地のいい場所、楽しい場所ってなんだろう？自分と向き合いながら、「わたしにとって」を大切にしながら考えます。

## 【参加者自己紹介】

「～～が好きです」または「～～やっているのが楽しいです」を1文で書いて下さい。

「いきばしよ」は、あえてひらがなにしています。

単純に「行く」場所、私にとって行ってみたいくなる場所、その人の特技が活かして生き活きと活躍できる場所、そこにいるだけで存在が認められたり安心できる場所、など。そんな意味を持たせています。「場所」は固定されなくていい。人の集まる場所、公園の一角、井戸端会議の空間でもよいです。

## みなさんの好きなもの、楽しいこと

インコ 飛行機 空、雲をみる 農作業  
 自然の中で体を動かすこと 創作活動  
 猫とまったり 合唱団で歌っている時  
 読書とパンダ 散歩して花や昆虫をみる  
 走っている時 旅行で建築物をみること  
 よその家や庭をみながら散歩 食べること  
 好奇心が満たされること おせっかい  
 をしている時 ホットヨガの後のビール  
 へーそうなんだー、があるおしゃべり あることないことぼーっと考えていること 音楽ライブに参加  
 している時 自分ができること誰かを助けている時



## 【参考図書】

「サードプレイス」は、ちょっと前に流行った言葉です。

今回の「いきばしよ」は必ずしも「サードプレイス」とイコールではありませんが、場所づくりに興味がある方、勉強してみたいな、と思ったら読んでください。専門的な本です。

名古屋都市センター12階の“まちづくりライブラリー”で9月下旬より借りられます。

レイ・オルデンバーグ著  
**サードプレイス**

コミュニティの核になる「とびきり居心地よい場所」

## 【講座のチラシ】

ほうせいだんちーず 長谷川さんのデザインです。

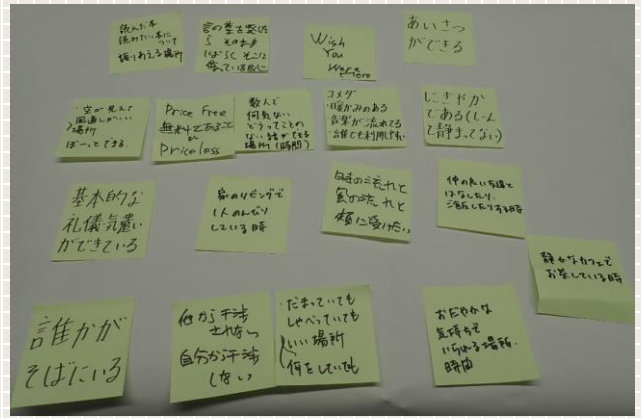
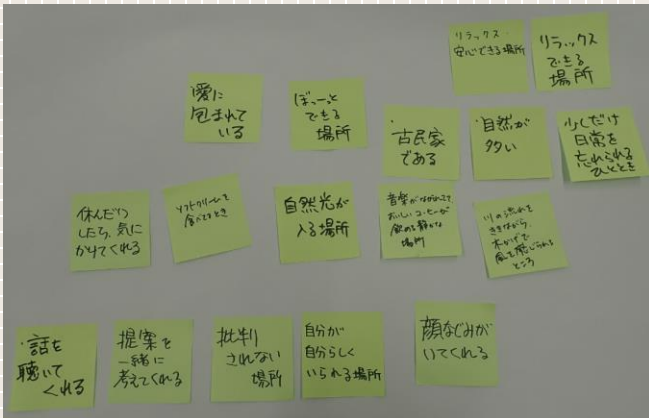
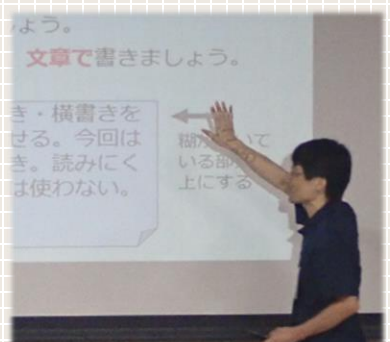


## 【グループワーク】 ひとり、ふせん4枚

自分にとって居心地のいい場所ってどんなとこかな?こんな場所があったらいいなあ、とか、思い描きながら書いて下さい。

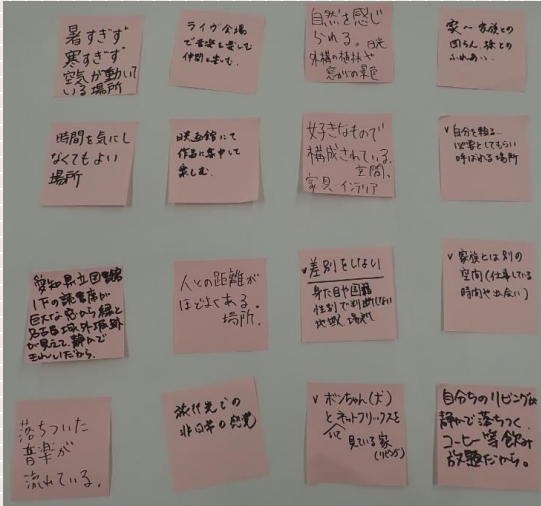
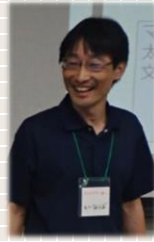
ふせんは、人と意見を切り離すことができます。誰かが言ったことが空中に飛んで行ってしまわないように、その人の書いたことが意見として残る、平等に扱われる、と言うことで書いて場に残すことができます。考える時間、スピードは人によってバラバラ。ふせんに書く時間を作ることで、自分の考えを整理し、言語化することが出来るので、効果を理解してふせんを使うとより効果的です。

ふせんを出していきましょう。みなさんがどんなことをイメージしているかを共有する時間です。

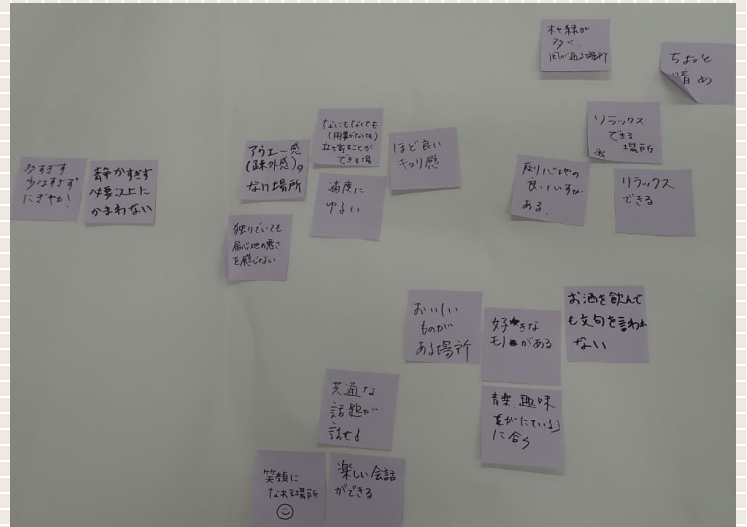


リラックスできる場所、サウナで盛り上がりました。ひとりひとりリラックスできるツールが違って、そういうものがあると、居心地のいい場所になるんじゃないかと思います。

風と空が見える場所。盛り上がったのは、そばに誰かいてほしい?いないほうがいい?誰かいてほしいには注文があって、基本的な礼儀、気遣い、挨拶ができる人がいい指摘も。こだわったのは、英語でWish you were here で、ココに誰かがいてほしい。

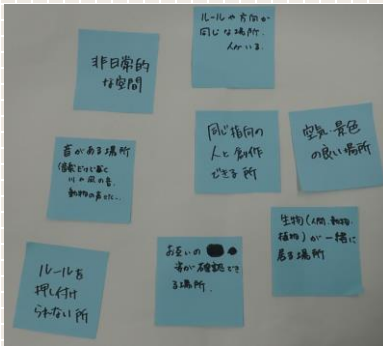


時間を気にしない場所。落ち着いた場所。みなさん基本的に家が大好き。外出先での非日常の場所。



リラックスできる場所。木とか緑多く、風が通る座り心地のいい椅子がある等環境的なこと。好きな物、美味しいものとか自分が関心があるもの好きなものに惹かれる。適度な距離感、ひとりでも居心地の悪さを感じない、かと言って、干渉しないとか。

ふせんは一部です



方向性が逆の意見ができました。ルールや方向性、嗜好性が同じ人がいて、共通の話題で話し合う場所が居心地のいい場所。その逆は、ルールを押し付けられない場所、非日常的な空間もリラックスできるという意見もありました。

～まとめ～

風とか光など場の環境やハード面についての意見と、そこが創り出している雰囲気に関するものもありました。人がいるのか、どんな人がいるのか?についての意見もありました。

それぞれみなさんがイメージする居心地のいい場所でいいと思います。どれが正しいとか言うものではないので、みんなにとって居心地のいい場所、いきばしょってどんな場なんだろう?自分がその場所を作るとしたらどんな要素、どんなものがあつたらいいのか、2回目以降で具体的に深めていきたいと思っています。

～見学中～

名古屋都市センター長 奥野 信宏です



## 【実践者のお話をきく】

### うめがおかSUNプロジェクト



本田さん 会長

子育てで少し手があいた時、町内会長になりました。小林さんからお声がけいただきました。時代も変わってくるし、子どもたちのこと心配だよ、との思いが一致しました。家族の大変な時に周りの方にいろいろ助けていただいたので、ご恩送りと思って活動を始めました。活動には資金が必要で、後押ししてくれたのは、名古屋都市センターのまちづくり活動助成でした。それがきっかけとなり、今でもこうして繋がりをもっています。簡単に始められますから、みなさんぜひどうぞ。



小林さん  
総合企画担当

今年5年目になります。顔見知りの女の子が学校帰りにいきなり抱きついてきました。その日突然起きたクラスでのトラブルを解決し、先生に伝えましたが、自分の思うような対応はされなかったそう。大人への不信感や悲しい気持ちを抱えトボトボ歩いていた時に私と会い、ひたすら泣いていました。その時、顔がわかる関係性の大切さを知りました。町に顔を知っている大人が増え、なにかつらいことがあった時に「あの人に話したい」と思えるような、そんな繋がりができるといいなあと思ったのも活動の大きなきっかけです。



須田さん  
「子どもたちと縫い物がしたいの」と申し出、仲間入り  
手仕事交流  
「つむぎ倶楽部」担当

梅が丘に住んで55年になりますが、電気も水道もない所でしたので、とっても苦労した経験があります。その後水道が通り家がいっぱい建ちました。その時から思ったら、今こんなに楽しい生活ができる会に出逢えたということは、とっても生きがいになっています。

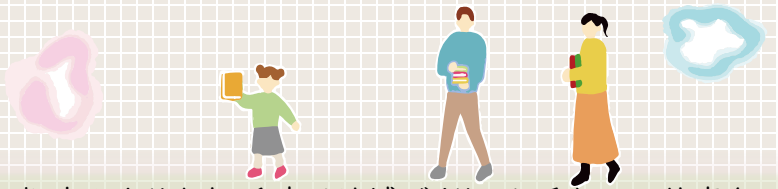
「どんなことでも水一滴から広がる」とよく言いますけど、この体験をしてから、いつも頭の中にあります。自分で勇気を出して一歩前に出ることの大切さと、ただ自分が気持ちよくやりたい希望と、人と出会うことを楽しみにできる生活をしようという気持ちがあったので、ここまで来たと思っています。名古屋都市センターへも出入りできるようになりましたし、恩師にも出逢いました。名古屋のそれぞれの地域が大きく楽しい町になると思います。

### 活動が動き出すまで・・・

長く地域に関わっている方にとって、地域でなにかやりたいと動き出す人は、これまで自分が積み上げてきたことを否定されるような脅威を感じるのかもしれないな、と思いました。「大きくやろうとすると潰されるわよ。」と言う地域の方に「これから自分たちがやろうとしていることは、たくさんの町の人から自分たちの子どもがいただいたご恩を次の世代に送る、ご恩送りのつもりでいます。これまでたくさんの愛情を注いでくださって本当にありがとうございました。」と話しました。そしてその後感謝のハグをしました。その方は、今まで子どもたちのために熱い思いでいろいろチャレンジし、頑張るほどに地域の中で潰された悔しい経験があったようで、そのことを心配して伝えに来てくださったのだと真意がわかり「私たちは小さいことしかできないので、これからいろいろお力を貸してください。」と伝え、ようやく一歩を踏み出しました。5年間の活動を通して、居場所・繋がりづくりは、大きな建物や大きな金は必要ないんだな・・・としみじみ実感しています。自分たちのすぐそばに人財というお宝が眠っていて、その人をトントンとノックすることで「じゃあやってみようよ」となり、小さく開いて、小さく楽しむ。その先にまた違う世界が開けてくるのを一緒に楽しめる。というのが一番嬉しいです。「出来るコトをできる時にできるだけ楽しむ!!」を頭の中に置いて私たちは活動をしています。

## 【実践者のお話をきく】

### ほうせいだんちーず



長谷川さん

兵庫と名古屋に拠点があります。兵庫は地域づくりのお手伝いの仕事を、名古屋では仕事ではなく市民活動的に自分の好きなことをやっています。住んでいて感じるのは、仕事している・子育てしている世代が3分の1、高齢者3分の1、外国人3分の1・・・外国人は半分くらいかもしれないなあ・・・豊成団地は、昭和52年に建ちましたが、町内会はありません。地域のつながりがないと困るなあ、と思うのは例えば災害の時かなあ、と想像します。同じことを思っている人がみつかったのは「アフターコロナ時代に何ができるか」というテーマの講座に参加してからです。団地のことを話すと、中川区社会福祉協議会を紹介していただきました。

最初に始めたオープンカフェが中日新聞に取り上げられ、それをみた団地のある学区の方が、「団地にこんなことをしている人がいるのか？」と中日新聞に連絡し記者を通じ繋がりができました。そこで月1回の学区の会議に行き、準備のお手伝いを始めたところ、掲示物をもらえるようになりました。一緒に始めたオランダ人のパウルさんと「町内会に入るのはなにか違うよね？」と思い、ゆるくていいから何かしていくことに。

大きいイベントは準備が大変だから「ゆっくりお散歩でいいんじゃない？」となり、歩いて10分くらいの公園へ行き、子どもは遊び、大人はおしゃべりする事を月1回することになりました。ある日さんぽの待ち合わせ中に、母に頼まれポケモンゴーをしていたら子どもに気づかれ、その日子どもたちはずっとポケモンゴーをやることに。「これは違うなあ・・・」と感じ、その後「拾えるもの拾おうか」と言うと、子どもにとってはゴミ拾いもポケモン捕まえるも同じ楽しみなので、それ以来ゴミ拾いになりました。

名古屋都市センターのまちづくり活動助成を受け、いろいろな事ができるなあと思いました。

そのうちのひとつが「なぞときゲーム」です。1回目の答えは「ぼうせきこうじょう」。団地の場所は昔、紡績工場だったので、自分の住んでいる所のことがわかるので。2回目の答えは、「たきとせせらぎ」。昔、公園に滝とせせらぎがあったので。当時の設計者とも出会えたので、当日参加してもらい「あの人が作ったんやてー」と紹介すると、子どもたちが寄って行きました。

誰でもできる簡単なもので、どんな世代もできる、と思っていたら高齢の方に「なぞときとか言われても、頭働かないからできんわ」と言われました。本当にみんなが楽しいと思って来てくれる企画って難しいなあ、と感じました。

近くに中川運河があり、その辺りでお掃除をしている人もいるので、「同じ日に、同じ時間にゴミ拾いをして集める」というイベントをしています。この活動も大切にしています。



新しい人も入ってきて、LINE公式アカウント登録もめっちゃ増えてるように見えますが、団地の世帯数を考えると、ちっとも増えてない！元々繋がりが無い所なので、広がらない。いつも1人1人を見つけることにしています。

パウルさんの奥さんが「地道」を英語に訳した言葉”slowly but surely!” “ゆっくりだけど確実に、が私たちのキーワードかな～

## 【クロストーク】

「稲」：講師 稲葉さん

「う」：うめがおかSUNプロジェクト

「ほ」：ほうせいだんちーず



う：（小林）活動をInstagram、LINEで伝えたいんですけど。

ほ：簡単です！「ゴミ拾いをやります」を伝えるときに、団地の掲示板に貼ったことはないです。なぞときゲームのチラシにLINEのQRコードをつけたりしています。

稲：駄菓子屋の開催日のお知らせはどのように？

う：（小林）第3金曜日にやっているのを子どもたちが知っていて、ロコミしてくれます。

朝、駄菓子屋のお店の前に看板を出すと、通学時に子どもたちがそれを見て学校で話します。

ほ：仲間はこれからも増えるのかな？

う：（小林）地域の若い人が自分のやりたいことを言ってきたんですよ。

ほかの地域の人でも私たちの町の中高生に防災の話をしたい、とやって来ました。私たちがメインで活動する時と、サブにまわってやる時がでてきました。いろいろな人の「やってみたい」をひろっています。

稲：初期メンバーのパウルさんが引っ越してしまい、今、仲間づくりはどうしていますか？

ほ：コアメンバーはいますが、結束してこれに向かってやって行こうよ！ということはないです。

う：（本田）私たちもなにかに向かっていくことはないです。私はすぐケンカしちゃうんで、そこを小林さんがやんわりとやってくれてるんです。高齢者のご縁つなぎは須田さんがやっています。

（須田）本田さんに会いたくて来る子どももいます。対等に扱ってくれるし私たちは子どもになります。最初の一步をすでにほうせいだんちーずさんはしていっしょるので、さんぽの人達と話し合いの場をもって、投げかける人になってください。

ほ：最強ですね。すごい勇気をいただきました。

稲：2つの団体の方はタイプが違いますね。

うめがおかSUNプロジェクトさんは、駄菓子屋さんという“居場所”があります。

ほうせいだんちーずさんは、場所があるわけではなく、イベントや集まるきっかけのような、実態はないけれど“空間（コミュニティ）”があります。

みなさんのイメージがどちらに近いのか、実践者のみなさんに質問してみてください。



## 【実践者を囲んで語る】 うめがおかSUNプロジェクト

Q 駄菓子屋について

A 仕入れは西区明道町で。価格は、キリのよい単位(50円単位)で子どもが一人で買えるように工夫しています。経済的なことを学んでもらいたいし、それを教える機会をつくることに意義があると思っています。月1回「ラスボスじゃんけん」があり、本田さんとのじゃんけん子どもが勝てば、タダになります。この時のみ無償の対応をし、ルールは厳しくし、例外を作らないようにしています。資金調達は、名古屋都市センターのまちづくり活動助成は食べ物には使えないため、会のみんで出し合っています。子ども食堂は大変ですが、駄菓子屋は、簡単で、楽しく、懐かしい。夏は氷、冬はタマゼン。常連さんもいます。

Q 子どもとの関係性

A ラスボスじゃんけんもそうですが、子どもと対等にやりあう。きちんと叱る。本気でぶつかる。エネルギーを出し合う。意見を聞く。今時こんな風に本気でぶつかってくれる大人はあまりいないと思います。中学生になると部活などで駄菓子屋さんに来られなくなってくるため、中高生の居場所も作りたくて、ボードゲームカフェのような「ちょっと大人のまちのひみつきち」を始めました。子どもたちが「今日はやるんですか? やらないんですか?」と勝手に準備して遊ぶ子も! 場所は、今年度より老人会・子ども会と並んで町内会の認定団体として認めていただいたため、町の集会所を無料で使わせてもらっています。



Q チラシの作成はどのようにしていますか?

A 簡単にできるツールは沢山あり、テンプレートを活用中。

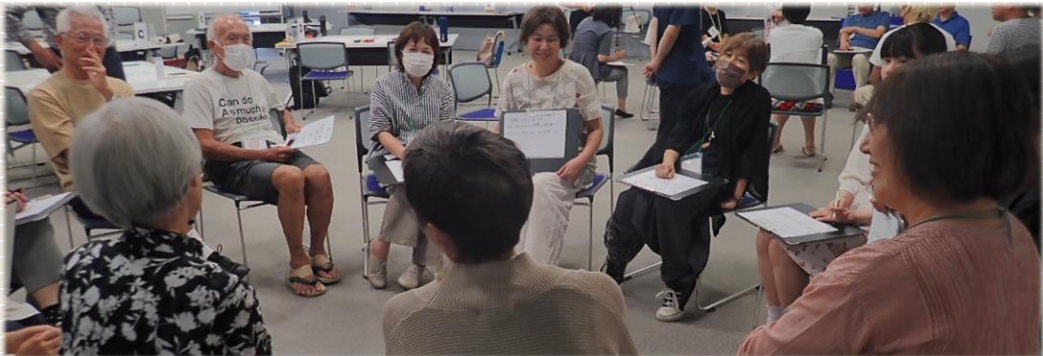
Q 仲間の見つけ方、活動のエネルギー

A 言葉をひろって繋げる。些細な出会いを大切に仲間を増やしていく。

当初は地域団体と折り合いがつかず大変でしたが、今は最高の協力者になってくださっています。イベントに参加したり私たちの仲間になりたいという声も。

子どもたちと接点がなかったので、朝、登校する子どもたちに声を掛け、チラシを渡したり、ロコミしてもらったり。集会場で「あーでもない」「こーでもない」と話をしたりしました。

やりたいことをやればいい! みなさんもう一歩を踏み出している! 小さなことしかできないけれど、実はそれが一番参加するほうも企画するほうも楽しいです。参加する人が一人でもいたらOK! とゆるく構えて、楽しいことしかしない。楽しくなくなったらやめようね、とおたがいに言っています。



参加者から、「3人の掛け合いが漫才を見ているよう。楽しそうな雰囲気から、助けたい、一緒にやりたいという人が出てくると感じます。」とのことでした。



## 【実践者を囲んで語る】 ほうせいだんちーず

Q 活動のキッカケは？ エネルギーはどこから？

A 引っ越してきてから2年は、なにもしないでおこうと思っていたら知り合いができなかった。ゼロ人。自分から動かないと何も起こらないと痛感し、ある講座に参加して、いろいろな団体に繋げてもらいました。最初に始めたオープンカフェでは、無料なため人が集まりやすく、会った人に声をかけ続け、誘って断られてもがっかりせず、断られるのが当然だと思って声をかけました。OKならラッキーと。いつもオープンマインド。関西人だしパワーがある？かも。壁を低くし、楽しいことしかやらない。やらなくてはいけないと思わないようにしています。

Q 「なぞときゲーム」は誰が作っているの？ どのくらいの頻度で？住民の理解は得られましたか？

A 私が勝手にやっています。ホームページを作る仕事なので。外注すると高くなるし。チラシのデザインは、一番必要な情報を大きな文字で、アナログでやさしい感じになる手描きっぽいものがいいです。LINE公式アカウントなどで案内したり、チラシは近くの配ってくれそうな人へ渡します。アイデアやヒントは、子どもたちとの話の中から形にできそうだな、難しくなさそうだなと思ったことを選びます。イベントは年2回程。自分と近い年齢で役を任せられるとやってくれる人が20名程います。「住民」という塊がないので、理解を得ることはしていません。町内会があれば会長さんへ挨拶に行きますが、町内会がないので・・・

Q 面白い企画はどう立てる？事故が起きたときの保険はどうしてる？個人情報の壁はあるのか？

A 子どもたちがやりたい事を“感覚で”。次回やりたいフリーマーケットは、粗大ごみ置き場にめっちゃいろんなゴミが置いてあったので、フリマみたいなことをやればゴミが減るんちゃう？と思ったので。参加することは自己責任のため、保険はなし。個人情報の壁にあたるようなことはしていません。自分から出てきてもらう、出て来る人を待っている。LINE公式アカウントは誰が登録したか全くわからない。わざわざ一人ずつにイベントに参加してくださいなどの声は掛けません。



Q 高齢者、外国人の対応は？

A 高齢者はあまり外に出ない感じです。若い人ばかりの行事に参加してもいいの？と遠慮がち。だんだん来なくなってしまうことが課題。LINEはほぼみんなやっているよう。個別に教え、わからないことはその場で解決して仲間になる！ようにしています。外国人は、大体日本語が話せる人が多いため、やさしい日本語で対応しています。基本的に日本人と活動する気がない、フレンドリーではないような気がします。



Q 経費の調達は？

A 名古屋都市センターのまちづくり活動助成で賄えるものは利用しています。LINE公式アカウントの費用は、賄えないため、現在持ち出しに。これがよいとは思っていません。

Q 暑い日が続く、ゴミ拾いは大変では？ 継続性の工夫は？

A 通常は午後5時30分ですが、6時30分に変更しています。遅く始めると蚊が出てくるため、早めに済ませることもしています。ゴミ拾いなどをやらなくてはいけない、とは思っていません。

## 【わたしが考える「いきばしょ」】

### ～ペアで共有する時間～

イメージをどんどん膨らましていく段階です。  
アドバイスをしなきゃ、うまいこと言ってあげなきゃ、  
ということは考えなくて結構です。



モヤ～としているものを、こういうイメージなのかなあ、と一緒に考えたり、  
この部分、もう少し聞かせて、と聞いてみたりしてください。

聞き役の方は質問をして、モヤモヤ～としている部分を  
引き出すお手伝いをしていくといいかな、と思います。



ちょっとイメージが膨らんだり、具体的に自分のやりたいことを質問されることで言語化できたり。  
まだまだちょっと「いきばしょ」ってなんだろう？ と、モヤモヤしていると思いますが、このままでいいん  
です。ここから最終的に5回目までに向けて、もう少し最後は具体的にしていく、という段階に入って  
いきたいと思いますが、最初から「これはムリだ」と制限してしまうと、イメージがしぼんでいってしま  
いますので、まだ今は妄想を膨らませていってください。

## 【次回に向けての課題】

みなさんの「いきばしょ」のイメージとか、実践者の方々のお話を頭の片隅に置きつつ、少しそんなアン  
テナを伸ばして、自分の暮らしている地域とか関わっている地域をちょっと見ていただきたいなあと思  
います。「いきばしょ」というメガネやアンテナを立てて、町の中を1ヶ月間かけて見てきてください。

