



ライフデザインラボが実験する
対話・発信プロジェクト

知ることまちをどんどん好きになる



知ることまちをどんどん好きになる

知ることでもちをどんどん好きになる

自分が暮らすまちには、どんな人が住んでいるのでしょうか
同じまちに住んでいるけれど、いつもは話すことがない私たち
自分とは違う状況の人たち同士が
一歩ずつ歩み寄り、交流する機会をつくります
自分が心地よいと感じる世界だけでなく
他の価値観の世界も見てみよう
違いを知ることが、自分の考えに気づくきっかけになるでしょう
助けることも助けられることも 気後れすることなくできる
共にいることが当たり前未来を目指して
まずは「知る」ことから始めませんか？
子どもたちに残していく未来が
他人を思いやり、多様性に開かれた
自分が自分らしく生きていける世界でありますように



Kosha33 ライフデザインラボ

所長 船本 由佳

ライフデザインラボが実験する対話・発信プロジェクト 「知ることでまちをどんどん好きになる」

事業ビジョン

ライフデザインラボはコミュニティスペースです。
失われがちな地縁・コミュニティをどう作っていくのか、
つながりがあると感じる、安心できるまちはどんなまちなのか、
「つながりづくり」の実験室として活動しています。

ライフデザインラボでは
まちのことを自分ごととして考え行動する人を増やすことが
生き生きとした持続可能なまちづくりにつながると考えています。

そこで「まちを知る」機会を作ること

「まちの伝え手」を増やすこと

を目的にプロジェクトを行うことにしました。

「知ることでまちをどんどん好きになる」略して

▶▶▶ 「まちすき」プロジェクト！

まちすきプロジェクト2つの軸

話そう

対話の場づくり・まちを知る機会



伝えよう

伝える場づくり・まちの伝え手を増やす

状況が違う者同士が共に集う場として、
日本に住む外国ゆかりの人たち、
障がいのある人たち、
世代の違う人たちが対話できる場を設定することにしました。

発信する役割を担うのはまちの子育て世代。
子育て中の女性たちは地域の未来に敏感です。
また、自分の立ち位置や価値観が揺らぐこともあります。
そんな子育て経験者たちに、情報の発信者として社会とつな
がる活動を行ってもらいました。

3回にわたる対話のワークショップを開催

Case1 2019年7月1日 国際理解交流会

Case2 2019年9月10日 障がい理解交流会

Case3 2019年12月1日 世代間理解交流会

多様な団体と協働して対話の場を作り、
そこで得られたことを子育て世代のリポーターが冊子にまとめ発信します。

Case 1

外国人との対話を通して、日本の暮らし心地を考える

国際理解交流会 2019年7月1日

1回目の交流会は、外国の暮らしを知り日本の慣習に違和感をもつ人たちと日本の慣習の中で暮らしている私たちとの対話の場です。参加者は、韓国、中国、インドネシア、タイ、インドから日本へ来た外国の方5人を含む、25人でした。

安心して会話できるように、英語が堪能な運営スタッフが通訳に入ったり、スライドに対訳をつけたりといった工夫をしました。同じ「地球というシェアハウス」の住民同士、お近づきの一歩となる会のスタート！



小さな違和感から見た私たちのジョーシキを話し合おう

会の趣旨説明や自己紹介のあと、日本に暮らす3人の外国人が日頃感じている違和感について話し、その後、お茶とマフィンを手に取り、5、6人ずつのグループに分かれて、交流会を行いました。3人のトークには共感する部分もあり、その後の会話も盛り上がりました。

日本で「えっ」と思ったこと

林さんは、韓国籍で中国やカナダで過ごしたあと、日本人の男性と結婚し、日本へ移り住みました。空気を読むことを重要視する日本人の同調圧力について感じたことを話してくれました。



日本に15年以上住んでいる中国人の陶さんは、自身のアイデンティティーやコミュニティとの繋がり的重要性を語りました。



インドネシアから来たソフィアさんは、日本の書類手続きの煩雑さや、言葉もかけず急に肩に触れられて怖い思いをした経験などを話しました。

いざ、対話の時間

例えば、イエスカノーか判断の難しい「いいです」や「大丈夫」などの日本語の曖昧表現が、もどかしいけれど、便利でもあるという話や、仲良くなれば親切だけど知らない相手に無関心なのはなぜなのか、レジに立つ店員に気軽に挨拶できる文化があればいいのに、という意見が出ました。

思わず「えっ」と言ってしまうような違和感や、「なるほど」と納得してしまう慣習、どうしてそうなってしまうのかという社会背景に至るまで、たくさんの意見が交わされました。



ふり返って - 日本人も日本人らしさに違和感?! -

イベントの最後には、参加した一人ひとりが感想を話し、会を締めくくりました。

外国人の体験から客観的に日本人らしさを語ってみると、案外、口に出さないだけで、日本に生まれ育った日本人も、同じように違和感や居心地の悪さを感じているということがわかりました。対話を通して、はっきりと自分の気持ちを断言しないのは、相手に対する優しさかもしれない、など、いわゆる日本人らしさが良い面も悪い面も持ち合わせていると気づくことができました。

共通点もあり、新たな視点もあり、イベントを通して多くの気づきが生まれました。

協力団体

NPO 法人 Sharing Caring Culture

外国人親子と日本人の交流の場をつくる

<http://www.sharingcaringculture.org/>

認定 NPO 法人地球学校

日本語学習を通して多文化交流を推進する

<https://chikyu-gakko.org/>

Case2

障がい（障壁）は個人の外にあった！という発見！

障がい理解交流会 2019年9月10日

2回目の交流会には障がいのある3人のゲストスピーカーと参加者24人が集まりました。補助犬同士が近くないほうがいいかな？大きな声で話すかもしれないから、テーブルを離れたほうがいいかな？などと場をつくる側も試行錯誤。障がいのある方に一方的に話を聞く展開にならないように、「趣味・仕事」「移動」「コミュニケーション」の3つのテーマを設定して、「対話」できるように構成しました。



ブレイルメモポケット (BMP) (写真左上) :
点字電子手帳。点字での読み書き、保存、スケジュール帳管理ができる機器。パソコンと接続してデータのやり取りもできる。

UDトーク (写真左下) :
コミュニケーション支援・会話の見える化アプリ。本文中にて紹介。

障がいのある人の日常をミニ体験！

途中失明で盲導犬ジーンと共に参加した碓谷純子さん、先天性全盲で白い杖を持って移動する中山利恵子さん、途中失聴で聴導犬チャンプとともに来場した松本江理さんをホストに、障がいのある人の日常をミニ体験してからトークスタート！

全員アイマスクして自己紹介！

碓谷 純子さん(途中失明)、盲導犬ジーン

全員がアイマスクをしているので、話し始めるタイミングがわからない！話者の表情も見えないし、喋り終わったのが「間」なのかも判断つかず戸惑いました。見えない中では買い物一つするのも大変で、スーパーでは商品の陳列が変わるので、お店の人に援助して貰う事もあるそうです。家では物に「定位置」が決められてあり、家族にはそこに必ず戻して貰うよう頼んであるそうです。



スマホの読み上げ機能を使いこなす

中山 利恵子さん(先天性全盲)、白杖

iPhoneの音声読み上げ機能が、スマートフォンに表示されている情報を音声化してくれる様子一同びっくり。必要なリンクにも飛ぶことができます。ただ、テキスト(文字)は読み上げてくれますが、バナーや表は読み取れません。情報が必要な人にタイムリーに届くにはニーズを理解した発信が大切。電話番号、住所等は特にテキストのみの情報も必要です。ユーザーが選べるようになればベストだと感じました。



UDトークで会話を可視化！

松本 江理さん(途中失聴)、聴導犬チャンプ

UDトーク(アプリ)と手話通訳士を介してのコミュニケーションを行いました。このやり方で気づいたことは一度に喋れるのは一人であるということ。また、先天性のろう、中途失聴、難聴など人によって「聞こえない」状態も得意なコミュニケーション手法も違います。皆、手話ができるわけではありません。UDトークも万能ではないけれど、それでも情報がある方がよいと思いました。25年聴導犬と暮らしている松本さん、いまま補助犬との入店やタクシーの乗車拒否など無理解に苦しむことがあるようで補助犬法の理解促進活動に力を入れています。



ふり返って - 「ガイドヘルパーの資格をとる」宣言！ -

「百聞は一見に如かず」といいますが、当事者のお話を伺い、疑似体験をしたからこそその気づきも多くありました。無知の知というものを経験から学んだという声もあり、振り返りの時間には「ガイドヘルパーの資格をとる！」という宣言も飛び出しました。参加者の多くは親であり、我が子や周囲にどう伝えていくか、伝えていきたいか等も考える機会となりました。

協力団体

NPO 法人日本補助犬情報センター

補助犬の社会における理解と普及を目指した活動とともに、障害者の社会参加・社会復帰を推進する事を目的に、第三者機関として中立の立場から相談・情報提供を行っている。

<https://www.jsdrc.jp/>

Case3

異なる世代との対話を通して、
人生の選択肢を増やしてみよう！

世代間理解交流会 2019年12月1日

まちすきプロジェクトの最後の回となった第3回は、19～47歳までの16人が参加し、「ライフデザイン」をテーマに異なる世代で交流しました。年齢層が違くと、人生の経験談を先輩が後輩に話す一方通行になってしまいがちです。そうならないよう、自分の思いを一旦紙に書き出すなど、みんなが対等に話ができる場をつくるように心がけました。



異なる世代の話聞くことで自分のことがわかる

今回の対話では、他者の話を聞き、自分との違いを感じることを主眼におきました。他者と自分との違いを考えることで、自分自身が自覚なくもっていた判断基準や指針が浮かび上がってきます。普段話す機会のない他世代の方を対話相手にしました。

なぜ「ライフデザイン」をテーマに話すのか？



技術の進歩や少子高齢化、男女の役割の変化などにより、いまの子どもたちが仕事に就く頃には、現在存在しない職業が生まれ、働き方が多様化すると予想されています。教育期、仕事期、老後の3段階が基本だった人生も、人生100年時代になると、学び直し・副業起業などとたくさんの段階を経る可能性があります。お手本がないからこそ、主体性を持って自分の人生を決めていくプレッシャーと向き合うことになります。

ラボのコミュニティマネージャーの波柴純子さんは、「外的環境は脇に置き、自分の中に指針を求めてみよう。自分の経験や思考だけでは限界があるので、重要な他者との出会いが必要」と話しました。

事例紹介「ライフデザインラボをつくるまで」

船本 由佳さん

仕事に明け暮れた20代、結婚できない30代前半、結婚出産して子育てに悩む30代後半を経て、子育て環境の改善を考えるようになりました。それをきっかけに、異なる環境の人たちが集まってまちについて考える場所を作りたいとラボを作りました。

他者を理解するには、まず自分を理解！

自分をあらわす言葉を30個書き出し、その言葉をつなげて行う自己紹介。30個を絞りだすことで対話が活性化。



対話を通して自分の判断基準や指針が浮かびあがってきた

年代によって、過去・現在・未来でイメージする年齢が異なりましたが、考えの共通点や新たな視点があり、その意外性で盛り上がりました。「現状の働き方について語る40代」・「老後の準備を語る20代」・「ライフデザインを既に考えている大学生」がいて、各世代に対する思い込みに気づきました。他者の視点から自分の指針を考えるための選択肢の引き出しが増える対話となりました。



ふり返って -違いは世代ではなく個である-

最後に、全員で輪になり、本日の気づきや感じたことを順番に発表。「未来の世界は予測できないけれど、自分の信念や他者とのつながりは変わらず持っていたい」「共通認識と新たな視点が得られた」などの意見が出ました。ひとりひとりの発表に、違いは世代ではなく個であると改めて感じた時間となりました。

協力団体

あそびい横浜

パパ2人が起業して作ったお出かけ情報サイト

<https://asobii.net/>

横浜アクションプランナー(YAP)

地域参加の入り口を作る社会人サークル

<https://yap.actionport-yokohama.org/>

Case1 国際理解交流会

英語が話せる日本人参加者も多く、メイン会話が英語でなされる場面では、自分が置いていかれる感じがしました。外国の方はそれを日々感じているのだと身をもって知りました

話す前は「文化による意見の違いがあるだろう」という思い込みがありました。でも、日本の慣習でこれっておかしいよね、と感じることは同じでした

話を聞いて気づいた
を家族や友人など
巻き込んでいきたい

普段
視野
どう

Case 2 障がい理解交流会

子どもがいることや障がいがあることが社会参画のハードルになっているのではなく、個人の状況への配慮がないことがハードル、つまり障がいなんだと感じました

障がいと一括りにはできず、それぞれ欲しいサポートは違う。
ひとりで行動したい時もあると聞いて、手伝いたい気持ちが押し付けにならないよう、イエスもノーも言いやすい声がけを工夫したいと思いました

Case3 世代間理解交流会

人生の選択肢が増え、価値していく中で、年長者がいうライフデザインにという結論が得

先々を考える時に「家族の誰かが元気ではない可能性」を考えがちだけれど、それが大学生には新鮮だったらしい。逆に彼らの話を聞くことで「もっと楽天的に考えてもいいのかな」と思えました

全体

ことや感じた違和感など
身近な人たちに共有し、
と思いました

交わるきっかけのない人との対話で
が広がりました。このような機会を作るために
したらいいか改めて考えられました

観も人それぞれ多様化
ことも全てではない。
正解はない
られました

子育てしながらの参加について

子どもがいると発信や耳を傾けてもらえる
場への参加は限られてしまいます。
対話の場で視野が広がったことで、これからも
小さな嬉しさ、難しさ、そして苦しさを人と共有
することを諦めてはいけなかったと思いました

母親という立場だとどうしても子どものスケジュール
を考え、それが社会参加へのハードルになりま
す。この場は毎回託児があったり、手を貸してくれ
る人がいたりすることがありがたかったです。この
ことは女性だけでなく、男性にも考えて欲しいです

まちすき編集部メンバー

編集部員は全員が子育て中の女性6名、
交流会の取材を行うため、メンバーの子ども(未就学児)は
保育スタッフが見守りました。



斎藤 百合恵



菅原 慧子



富澤 佳代



半沢 まり子



本田 真弓



矢島 加南子

多様な人たちと共に場をつくる挑戦

場づくりの信条

一方的に教わるのではなく、全員が何か持ち帰れる、互いに学び合う場にすること。

この場が何かを議論したり提言したりする場ではなく、自由な発言、自分と異なる意見を歓迎する安心・安全な対話の場であることを大切にしました。また、その場で生まれたものをまとめすぎないよう、統一見解への誘導にならないよう意識しました。例えば、対話前には下記のようなグランドルールを共有しました。

- 1. 自分を大切に** 役割や立場は脇に置いて自分の感覚や本音で話す
- 2. 相手を大切に** 正しい意見かどうかではなく、自分と異なる意見を知る機会と考える
- 3. 場を大切に** この場で見聞きした他の参加者のプライバシーは他言しない
自分とは違う意見を聞いた時の自分の心の動きや違和感の意味を感じよう

場づくりのプロセス - 多様な主体とともに -



こんなことに悩み、考えました

Case1 国際理解交流会

普段は日本語のみで作成する申し込みフォームを英語と中国語で翻訳しました。その言語のユーザー以外を排除することにならないか懸念する意見もありましたが、実際2言語だけでも大変なことでした。申し込みフォームやアンケート、スライドの英訳で Sharing Caring Culture(以後 SCC)メンバー総出で夜中までやりとりをしたり、当日も参加者の中で英語が得意な人たちに通訳までお願いしたり、イベント初回にして既に自団体の力不足を感じつつ、これが今後の学びにつながっていくという手応えもありました。

Case2 障がい理解交流会

スピーカーは視覚・聴覚障がいを持つ方に依頼しましたが、本来、障がいはとても多岐にわたるもの(身体障がいだけでなく、認知障がいなど)なのに、障がい理解と謳ってよいのかという迷いもありました。結果的には同じ視覚障害でも白杖ユーザーと盲導犬ユーザーがいて、さらにひとりひとり背景も考えも異なることが共有されたことで、障がい者の共通項を知るのではなく、個への関心・理解につながったと感じています。

Case3 世代間理解交流会

最初の2回と比較すると深刻さが低めに感じられるこの回は「まちの中にある、目に見えないけれど実は高い壁がここにあるのではないか」という仮説をもとに企画しました。どの世代を対象にするかで若者とミドル世代、ということが決まってからもワークショップのテーマが決まらず、当日参加してくれそうな学生や協力団体に事前に集まっただけ「互いに何を聞きたいか、話したいか」をヒアリングしました。色々盛り込みすぎて対話の時間が足りなかったという反省もありますが、その点を改善したイベントをラボで再び計画中です。

この回では特に年長者がアドバイスする側にならないようグランドルールの共有時に配慮しました。

みんな違って、みんないい？

初回イベントでアンケートを英訳した SCC メンバーが、このイベントのタイトルは国際理解（International Understanding）だが、内容は多様性（Diversity）なのだ、と感じたと言ったのが、続く 2 つのイベントの方向性を確信できた瞬間でした

ラボは多様なまちの人たちが集まる場でありたいと思っていましたが、様々な多様性を受け止めるためには想像力も覚悟も必要なのだと今回思い知りました。同時に、毎回手探りで企画する中でそのコミュニティを熟知している協力団体の専門性に助けられたことで、多様な社会を実現するためには、どちらか片方だけではなく、互いの関心と歩み寄りが必要なのだと感じました

「みんな違って、たいへんだ」

実はそんな側面もある多様性だからこそ、うかつに取り扱うのは危険でもあります。今回も未熟な私たちが掘り下げきれなかった部分が多く反省だらけです。でも対話イベント後に「もっと互いを知りたい、もっと能動的に関わりたい」という声があったことで企画して良かったとホッとしています。

そしてその声はこのまちの未来を照らす、やさしい光でもあると感じています

Kosha33 ライフデザインラボとは

1

まちに出られる！

気軽にまちに出てみようと思える場所を用意します

2

まちと出会える！

いろんな活動をする人、
いろんな意見を持つ人と出会えます

3

まちに還す

生き生きとした市民が増えることで
まちが活性化します

居場所機能

- ・木曜日はミシンの日！
- ・プレママビギママサロン
- ・夜の子育て広場 / おもちゃの広場
- ・マタニティヨガ / 親子撮影会
- ・てらこやみなとみらい ほか

つながりづくり

- ・寄付月間@日本大通 2019
- ・夏休み子ども体験 WEEK
- ・くるくるマルシェ
- ・組織づくり研修 ほか

発信・情報収集

- ・まちすきプロジェクト
- ・マルシェイベント
- ・子育て関連の提言
- ・地域情報の収集 / 発信 / 研修
- ・情報リテラシー研究 ほか



ラボのビジョン 「次がある社会をつくる」

出産・子育てでこれまでの人生をリセットしたような気持ちになった代表の船本由佳がラボ設立時に掲げたビジョン。出産育児に限定せず、介護・引っ越し・転職・体調不良など、様々なライフステージの変化を経ても「また次がある」「リスタートできる」と希望の持てる、安心してまた次の人生を歩むことができる社会を目指したいと活動しています。

ライフデザインラボ

日本大通りの神奈川県住宅供給公社1F Kosha33 にある、地域活動の情報収集・発信ができる「まちのコミュニティスペース」です。多様な人がつながり、地域の輪を広げていくことができるように、様々な場を用意しています。



平日の昼間やイベント日を中心にオープン。

イベント予約・最新情報・詳細は下記 HP か Facebook ページで
ご確認下さい。 <https://minatokurasu.com/>

〒231-0021 横浜市中区日本大通 33 番地 神奈川県住宅供給公社 1 階 Kosha33

JR 根岸線・横浜市営地下鉄「関内」より徒歩 8 分 みなとみらい線「日本大通り」より徒歩 4 分



年間 **130** のイベント **6207** 人の来場者 研究員 **49** 人 研究員のアクション **42** 関連団体 **12**

研究員とは・・・ラボの運営に主体的に関わる地域の仲間

2019年ラボのコラボニュース!

夏の子どもの居場所づくり

園児から社会人まで集合して計画・準備

長期休暇中の子どもの居場所に悩む保護者の声を受け、自由研究アイデアイベントを石川澄江さんが発案。「夏休み子ども体験WEEK」と題し、お片付け講座や理科実験、書道、手話ソング、コイン分け、ソーイング、パソコンで名刺づくりなど、ラボ研究員がスキルを持ち寄り、日替わりでワークショップを展開。ダンボール迷路も設置し、子どもたちが楽しんだ。横浜国立大学大学院「よこはま宝探し」展も同時開催。期間中会場内をめぐるクイズラリーを行い、最終日の夏祭りイベントにつなげた。企画や当日の運営に園児から小・中学生、高校生、大学生、社会人と幅広い世代が関わり、ナナメの関係性で一つのことを成し遂げる結果となりました。



寄付月間 @ 日本大通 2019

参加団体の魅力集結! コラボも続々

「寄付でつなぐ未来へのバトン」をテーマに丸山伊津紀さん(認定NPO法人地球学校)の呼びかけで2018年4団体から始まった寄付月間イベント。今回はラボに関連する団体を中心に11団体が参加し、寄付文化を広めることを目的に10プログラムを展開した。日本補助犬情報センターとSharing Caring Cultureが「Multilingual Story Time(絵本まぜこぜ読み聞かせ)」を、音楽家団体ユースクラシックと保育園を運営するピクニックルームが「よるの子ども音楽会」を開催するなど、団体同士のコラボ企画が生まれるなど、多彩なラボ関係団体が力を集結させることができた。ラボ企画として、資源と出会いがくるくる巡る「くるくるマルシェ」がスタート!



ラボの仲間はこんな活動をしています

発達障害の方と

発達障害の方が人前で自分の得意を話すトライアル



よるの子育て広場

共働き家庭のために夜に開催する子育て広場



終活・実家の片付け

親の実家の片付けをどうする?



キックボクシング

健康とストレス発散に! メンバー発案講座



etc.

2020年は・・・

かながわMIRAIデーを開催 **かながわMIRAI**

ラボの子育て支援プログラムを見える化し、0歳児子育て中の方の「まちに出かける一歩」を応援。月に1回、キットパスを使い手形・足形ワークショップを開催します。

欲しいアクション

facebook ページに [👍 いいね!] をお願いします

WANTED

コミュニティ支援や運営、発信に興味のある方ぜひ一緒に活動しましょう!!

知ることでもちをどんどん好きになる

まちすき編集部

まちすきリポーター	斎藤 百合恵・菅原 慧子・富澤 佳代 半沢 まり子・本田 真弓・矢島 加南子
編集スタッフ	一色 あずさ・一色 ヒロタカ・高木 絢
デザイン	松林 景子
コーディネーター	波柴 純子
編集長	船本 由佳

2020年3月21日発行

発行 Kosh33 ライフデザインラボ

多くの主体と連携して

いくつもの活動や団体と連携することで、より良い未来をつくっていくため、共同プロジェクトとして実施しました

国際理解 認定 NPO 法人地球学校 NPO 法人 Sharing Caring Culture

障がい理解 NPO 法人日本補助犬情報センター ふれあい交流の広場

世代間理解 あそびい横浜 横浜アクションプランナー(YAP) 林海人 上野 智弘

場づくり運営 NTT テクノクロス株式会社 中谷 桃子

事業協力 / 保育 株式会社ピクニックルーム

情報発信研修 NPO 法人コドモト 特定非営利活動法人森ノオト

協力 神奈川県住宅供給公社