

つくれる つながる むさしのセッション Season3 の記録

1 全4回の流れ

回	開催日	人数	テーマ
1	令和7年11月30日	18	私が“楽しくなる”まちづくりを知ろう
2	令和7年12月14日	20	想いと気づきを引き出す“対話のワザ”を学ぼう
3	令和8年1月18日	22	私が“やってみたい”ことを語り合おう
4	令和8年2月15日	24	私たちの“未来予想図”を思い描いてみよう

2 内容

・第1セッション

<日時> 令和7年11月30日（日）午後2時～5時@武蔵野市役所 111 会議室

<参加者> 18名

<テーマ> 私が“楽しくなる”まちづくりを知ろう

<当日のタイムテーブル>

時間	内容
14:00～	■挨拶（市民活動推進課長／コミュニティ研究連絡会会長） ■事業の主旨説明（市民活動推進課） 第二期市民活動促進基本計画（令和4～11年度）の基本政策： 地域コーディネート力（ファシリテーション）を身につけるための 「学び」の場の提供を目的とする。 【ファシリテーションや傾聴力などのコミュニケーションのスキル を学び、地域活動に関わるきっかけを作り、人とのつながりを広げ ること】 ■講師自己紹介（NPO法人CRファクトリー阿部 剛氏） 導入、自己紹介、団体紹介、全体のスケジュール 第1セッションテーマ【私が楽しくなるまちづくりを知ろう】
14:15～	■グループ内で自己紹介
14:40～	■アイスブレイク【自己紹介ゲーム：佐藤です。好きなおにぎりの 具は梅です。】 内容：色々な質問が記載されているカード（例：100万円あったら何をしたい？）を各自1枚持って会場内で2人1組で質問をして、終わったらカードを交換する。これを会場内で繰り返す。
14:50～	■グループワーク【よみあわせ新聞】 古新聞を回し読みし、自分が気になった記事を切り抜いて、グループ内で発表し、話し合いながら、数枚の画用紙にまとめ、壁新聞を共同で作るワーク
15:50～	■講義「地域活動のススメ～人とつながる対話のコツ～」

	内容：「いま地域で起きていること、これから起きること」
16：20～	■ 振り返り（感想の共有） ① 講義を聞いたうえでの感想や疑問 ② 地域活動の「楽しさ」「むずかしさ」 付箋に考えたことを書き、グループ内で発表 全体共有：疑問点などを講師に質問、回答

< 会場の様子 >



・第2セッション

< 日時 > 令和7年12月14日(日)午後2時～5時@武蔵野プレイスフォーラム

< 参加者 > 20名

< テーマ > つながりがはずむ“対話のワザ”を学ぼう

< 当日のタイムテーブル >

時間	内容
14:00～	■事業の主旨説明・第1セッションの振り返り ■事業目的、今回のスケジュール テーマ【つながりがはずむ“対話のワザ”を学ぼう】
14:20～	■アイスブレイク【共通点さがし】 会場内のはじめましてを集めましょう 内容：自己紹介シート（別紙）に記入し、会場内でペアを探す。シートの中で共通点があったら○を付ける。時間内に多くの人と話して、ビンゴがいくつできるか。
14:50～	■講義【身近な暮らしで使えるファシリテーション】 目的：思い込みでなく事実に基づいた質問技術を学ぶ 内容：話し合いの場づくりには工夫が必要だということ。ワルイ会議とイイ会議の違い。ファシリテーションの定義。ファシリテーターに求められるスキルとは。 “事実質問”についての基礎（5W1Hのうち、why/how どうして、なぜを使わない質問をする。答えが決まっていること。）、パターンの講義
15:45～	■武蔵野プレイス職員による市民活動フロアの紹介
15:55～	■グループワーク【対話型ファシリテーションの実践】 目的：講義で学んだことを活かして、対話の中で実践してみる。 内容：「まち（地域）の中で気になっていること、モヤモヤしていること」をテーマに事実を聞き出す対話型ファシリテーションを実践してみる。（事実質問をすること） グループ内で3人ずつに分かれて、インタビューを受ける人、インタビュアー（事実質問をする）、観測係を決めて交代で行う。

< 会場の様子 >



・第3セッション

<日時> 令和8年1月18日（日）午後2時～5時@武蔵野芸能劇場小ホール

<参加者> 22名

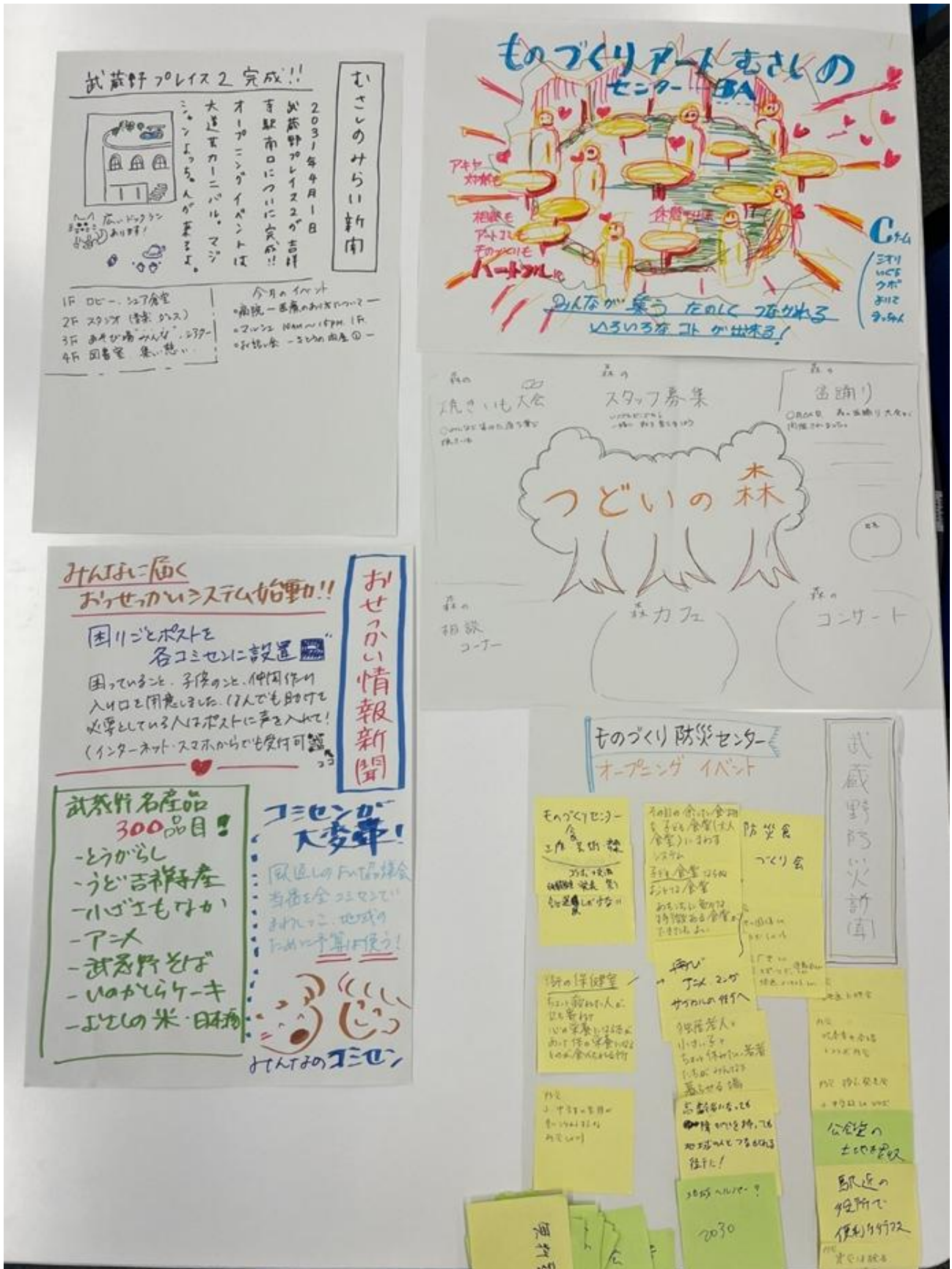
<テーマ> 私が“やってみたい”ことを語り合おう

<当日のタイムテーブル>

時間	内容
14:00～	■事業の主旨説明・第2セッションの振り返り ■事業目的、グラウンドルール、今回のスケジュール テーマ【私が“やってみたい”ことを語り合おう】
14:25～	■講義【対話が広がる工夫&聴き方のコツ】 目的：ファシリテーションを体感して学ぶ 内容：インプロ（即興演劇）からの学びについて。良い【ファシリテーション】＝良い【コミュニケーション】とは何か。ジャッジを横に置く、ありのままに伝えることとありのままに聴く（Doing）、信頼や好奇心、ユーモアを乗せる（Being） ・インプロ（即興）ゲームの実施 グループ内でお題に対して即興で作り上げるゲーム ポイントは「流れに身をゆだねる」 その1「しりとり短歌」 グループで一つの即興短歌を作る。しり通りのルールを採用、テーマはお正月 その2「ブレインストーミング」 お題（冬で好きなもの・武蔵野市の良いところ）に沿ってグループ内で一人一つずつ思い浮かんだものを挙げていく 【ファシリテーションのポイント】 ①ジャッジを横に置く…頭の中の「検閲官」に気づき、「良い」「悪い」をさておき、ありのままの表現を楽しむ。 ②相手を信頼する…「敵」「評価者」ではなく、「味方（少なくとも敵ではない）」「対等」な存在としてみる。 ③好奇心を持って聴く…好奇心のない「共感」「傾聴」はエンジンの無い車のようなものです。好奇心を開放することで対話が広がります。 ④ユーモアを持つ…思い通りにいかないことをネガティブに捉えるのではなく、面白がってみることで発想が広がります。
15:55～	■対話の実践【私がやってみたいことを語り合おう】 目的：街の中でこんなことあったらいいなという未来の姿から考えて【未来志向】、一人一人の想いをグループ内で収束する。 内容：グループワーク【みらい新聞をつくろう】

「街の暮らしであったらいいなと思う事、私がやってみたいこと」をテーマに付せんにたくさん書き出し、グループ内で発表する。共通点やテーマを見つけ、グループ内でいいなと思う事が5年後に記事になったという前提でA3用紙1枚にまとめる。

< 会場の様子 >



・第4セッション

<日時> 2月15日（日）午後2時～5時 @武蔵野商工会館市民会議室

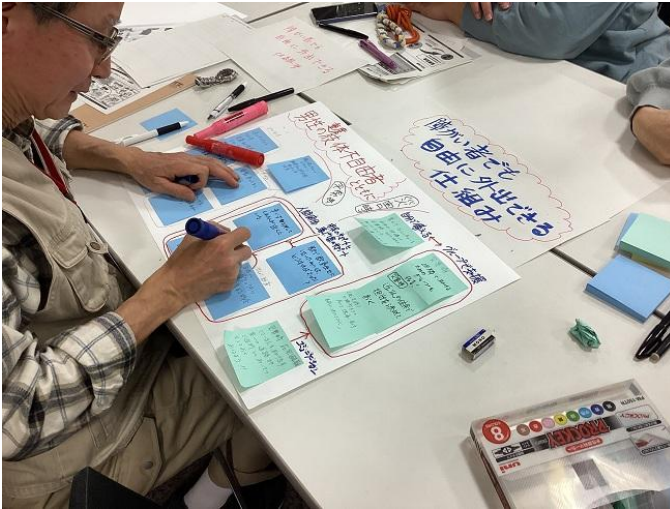
<参加者> 24人

<テーマ> 私たちの“未来予想図”を思い描いてみよう

<当日のタイムテーブル>

時間	内容
14:00～	■事業の主旨説明 ■第3セッションの振り返り、事業目的、グラウンドルール、今回のスケジュール テーマ【私たちの“未来予想図”を思い描いてみよう】
14:10～	■全体アイスブレイク「なんたる偶然！」 ・近くの人と3～4人のグループを組み（1回目はテーブルの4名） ・名前だけ自己紹介した後、グループ全員に共通することを3つ以上さがし、探せたら「なんたる偶然！」と宣言する。 ・共通点は最近うれしかったことやハマっていること、趣味など価値観や好みに触れるもの、年齢や住まいなどの属性は禁止 ・グループ内で共通点を探していくことでお互いの価値観に触れる対話を体験する。
14:40～	■講義【アイデアをまとめるフレームワーク事例集】 目的：対話を収束するためのフレームワークを学び、この後のグループワークに活かす
15:30～	■ファシリテーションの実践 【私たちの“未来予想図”を思い描いてみよう】 目的：これまでの学びの実践としてファシリテーター役を決めてグループ内で対話をする。 内容：それぞれが思い描く「あったらいいな」「できたらいいな」を持ち寄った未来の街をポスターで表現して作っていく。
16:45～	・全体発表 各グループ順番にポスターの内容を紹介していく ・ポスターセッション 出来上がったポスターを見て回り、良いねと思ったポスターに応援コメントを書いて貼っていく
16:55	挨拶 コミュニティ研究連絡会 会長 〃 市民活動推進課 課長
～17:45	交流会

< 会場の様子 >



ゆるやかに地域と「つながる」対話のまなび場 **全4回**

第1セッション 11/30(日) 14:00 - 17:00
第2セッション 12/14(日) 14:00 - 17:00
第3セッション 1/18(日) 14:00 - 17:00
第4セッション 2/15(日) 14:00 - 17:00

つくれる つながる むさしのセッション Season 3

参加費 無料

CHECK!

むさしのセッションは、地域との関わり方を探している方、すでに活動していることを広げたい方、どなたでもご参加いただけます。一人ひとりの想いと気づきを引き出すファシリテーションの技術を学び合い、ジャズセッションのように共に作り上げる楽しさを体験していきます。ゆるやかにつながるコツ、つなぐ力を学びたい方、是非ご参加ください。

お申し込みはこちらから！
11/24(日) 定員:36名

こんな方におすすめ！

- 家族や職場ではない、地域の中で人の関わりや新たなつながりを見つけた方
- 地域でやってみたいことを実現するために一歩踏み出すきっかけを探している方
- ファシリテーションのコツを学びたい方

主催 武蔵野市・武蔵野市コミュニティ研究連絡会

つくれる つながる むさしのセッション Season 3

第1セッション 11月30日(日) 14:00 - 17:00
見つける 武蔵野市役所111会議室
私が「楽しくなるまちづくり」を見つけよう
参加者同士の興味関心を引き出す対話とゲームを通して、地域活動のイメージを広げていきます
ミニ講義 地域活動のススメ～人とつながる対話のコツ～

第2セッション 12月14日(日) 14:00 - 17:00
学ぶ 武蔵野プレイスフォーラム
想いと気づきを引き出す「対話のワザ」を学ぼう
相互インタビューのワークを体験し、普段気づいていない自己認知を引き出すテクニックを学び合います
ミニ講義 身近な暮らしで使えるファシリテーション

第3セッション 1月18日(日) 14:00 - 17:00
語り合う 芸術劇場小ホール
私が「やってみたい」ことを語り合おう
街の暮らしの中で自分が気になっていること、やってみたいことをテーマに、対話がはずむファシリテーションのコツを実践します
ミニ講義 対話が楽しくなる工夫＆広がるコツ

第4セッション 2月15日(日) 14:00 - 17:00
思い描く 武蔵野商工会館ゼロワンホール
私たちの「未来予想図」を思い描いてみよう
3日間の学びを踏まえて、参加者のアイデアを詰め込んだ「未来予想図」をグループでまとめます
本セッションを通して、自分が持ち帰りたい学びや気づき、つながりを振り返ります

昨年の様子

参加者の多くははじめての方同士、交流しながら、こんなまちで暮らしたいあったらいいなと思う活動についてわいわい対話を深めていきました。

全体進行・講師 阿部 剛
NPO法人CRファクトリー・コミュニティマネージメント認定インストラクター
東京理科大学理工学部建築学科 2017年CRファクトリーに参画
高校生の時、父親の事故により生活が180°変わる経験をしたことから、生きづらさを抱えて生きる人たちに関心をもち、学生時代から若者が主体となる場づくりやユースワークの活動を行う。
その活動の中で他のNPOや行政との協働を経験し、現在は千葉県松戸市で子どもから高齢者まで、多様な立場の人たちの地域参加を促す暮らしづくりの推進に取り組んでいる。

お問い合わせ先 武蔵野市市民活動推進課 コミュニティ推進係
Tel 0422-60-1830
Email sec-katsudou@city.musashino.lg.jp

お申し込みはおてををご覧ください

つなぐ力を身につける学びの場「つくれる つながる むさしのセッション」