つくれる つながる むさしのセッション Season２の記録

１　全４回の流れ

回	開催日	人数	テーマ
１	令和６年 11 月 30 日	23	私が“楽しくなる”まちづくりを知ろう
２	令和６年 12 月 21 日	24	つながりがはずむ“対話のワザ”を学ぼう
３	令和７年１月 19 日	33	私が“やってみたい”ことを語り合おう
４	令和７年２月２日	31	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６年 11 月 30 日（土）午後２時～５時＠武蔵野市役所 802 会議室

＜参加者＞ 23 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） 目的：平成 26 年「これからの地域コミュニティ検討委員会」 地域においてさまざまな団体が連携してコミュニティづくりを進めるこれからのコミュニティの実現のために、市民自身が地域の課題を的確に捉え、協議の場（地域フォーラム）を運営する力をつけるための「学び」の場の提供をする。 【ファシリテーションや傾聴力を学び、コミュニケーションを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】
14：20～	■グループ内で自己紹介 （お名前、住んでいるエリア、はまっていること、最近うれしかったこと、新しく始めたこと、むさしのセッションに参加した理由）印象的な自己紹介・他己紹介を全体で発表
14：55～	■共通点さがし ・自己紹介シートを使用し、会場内で歩き回り、ペアを探す。 ・シートの中で共通点があったら〇をつける。 ・時間内でなるべく多くの方と話す。 ・共通点がなくても、関心がある事を共通点として〇とする。

	例：特技、得意なこと・つづけている趣味・好きな食べ物、飲み物・子どもの時に好きだったもの・以前やってたスポーツ・運動・なってみたい生き物・出身の都道府県・飼ったことのあるペット ■ミニ講義「会話と対話の違い」　議論←→対話←→会話
15：45～	■講義「地域活動の意義～楽しさとむずかしさ～」 目的：地域活動がなぜ必要とされるのか、その中で「自分」を軸に考える大切さについて伝える。 内容：いま地域で起きていること、これから起きること、第４の縁となるテーマ活動（ＮＰＯ・市民活動）、コミュニティを豊かにする活動、これからの社会で何が必要か、コミュニティ活動を持続することの価値と難しさ
16：35～	■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

＜会場の様子＞

・第２セッション

＜ 日 時 ＞ 令和６年 12 月 21 日（土）午後２時～５時＠武蔵野市役所 802 会議室

＜参加者＞ 24 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】
14：25～	■グループ内で自己紹介「会話と対話の違いを体感する」 名前 ＋好きなテーマで一言（会話） （住んでいるエリア、はまっていること、最近うれしかったこと、新しく始めたこと） ＋わたしが大事にしていること（対話） （こだわっていること、考え方や価値観、しあわせを感じる瞬間）
14：40～	■講義「身近な暮らしで使えるファシリテーション」 ポイント ・そもそも何故ファシリテーションは必要なのか？根底にある考え方（誰もがフラットで共に作り上げる） ・スキル６項目（聴く・観る・訊く・整理する・分析する・指摘する）についてのポイント ・具体的に実践できる方法をシチュエーション別に紹介する 内容 話し合いの場でよく起きる悩み、話し合いの場づくりには工夫が必要、ファシリテーションの基礎、ファシリテーターに求められる４つのスキル、明日から実践できる３つのポイント
15：45～	■質疑応答 講義を聴き、疑問に思ったこと、具体的に聞きたいことを質問する。それに対し、講師が画面に質問事項を打ち出し、まとめて回答
16：30～	■ワールドカフェ 対話の実践～ワールドカフェ ・４人一組で実施、前半で自己紹介したメンバーから１人だけ残り、他の３人はテーブルを変える。 ・お題に対し、未来志向で話し合う。結論を出そうとはしない。 ・思ったことを模造紙に落書きする。

	・元の席に戻った際に、別のグループで話したメンバーにこのテーブルではどういう話があったか、落書きなどを用い説明する。また、別のグループで話し合ったメンバーはその時にどういう話があったかをメンバーに共有する。 お題「私が住み続けたい武蔵野市の未来は？」 （住んでいていいなと思うところ、残したいと思っていること、魅力に思っていること、本当はこうだったらいいなと思うこと、あったらいいなとおもうこと）

＜会場の様子＞

・第３セッション

＜ 日 時 ＞ 令和７年１月 19 日（日）午後２時～５時@武蔵野市役所 802 会議室

＜参加者＞ 33 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】
14：15～	■グループ内で自己紹介 名前 ＋「2025 年にやりたいこと」 （チャレンジしてみたいこと。続けたいと思っていること。一度はやっていたいこと。）
14：30～	■ミニ講義「対話が広がる工夫＆聞き方のコツ」 ・体感して学ぶファシリテーション 良いコミュニケーションとは何か。良いファシリテーション 右脳系スキルを使う。 ■インプロ（即興）ゲーム １「しりとり川柳（または短歌）」 グループで一つの即興川柳を作る。５・７・５ ２「ワンワード」 グループで一つのお話を作る。一言だけ付け加えていく。 お題「お正月」 ・流れに身をゆだねる。話に乗っかること。 ・①ジャッジを横に置く 「良い」「悪い」ジャッジするのを置いておくこと ・②相手を信頼する 「敵」ではなく「味方」「対等」な存在と見る。 ・③好奇心を持って聴く 心のない「共感」「傾聴」にならないよう、好奇心を開放することで対話が広がる。 ・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とらえるのではなく、前向きに面白がってみること。
15：10～	■質疑応答 講義やインプロゲームを通し、疑問に思ったこと、具体的に聞きたいことを質問する。

15：45～	■対話の実践「私がやってみたいことを語り合おう」 お題「街の暮らしであったらいいなと思うこと、自分がやってみたいこと」 ●前半（個人ワーク） ・自分が住み続けたい武蔵野市の未来を想像して、その姿に近づけるためには何があったらいいか。 ・自分自身がやってみたいこと、できたらいいなと思うことをＡ３用紙に書いていく。 ●後半（グループワーク） ・書いたものをグループで共有。 インプロゲームや今までの講義を受けて、考えていることを引き出し合う＆深め合う＆掘り下げる。 ・全体共有 Ａ３の紙を置いたまま席を立ち、見て回る ・グループ内で共通点を見つける。 このグループだったら何ができるかやりたいかを新しい紙に書き出していく。
16：50～	■チェックアウト 全体を振り返って感想をグループで共有

＜会場の様子＞

・第４セッション

＜ 日 時 ＞ ２月２日（日）午後２時～５時　＠武蔵野商工会館市民会議室

＜参加者＞ 31 人

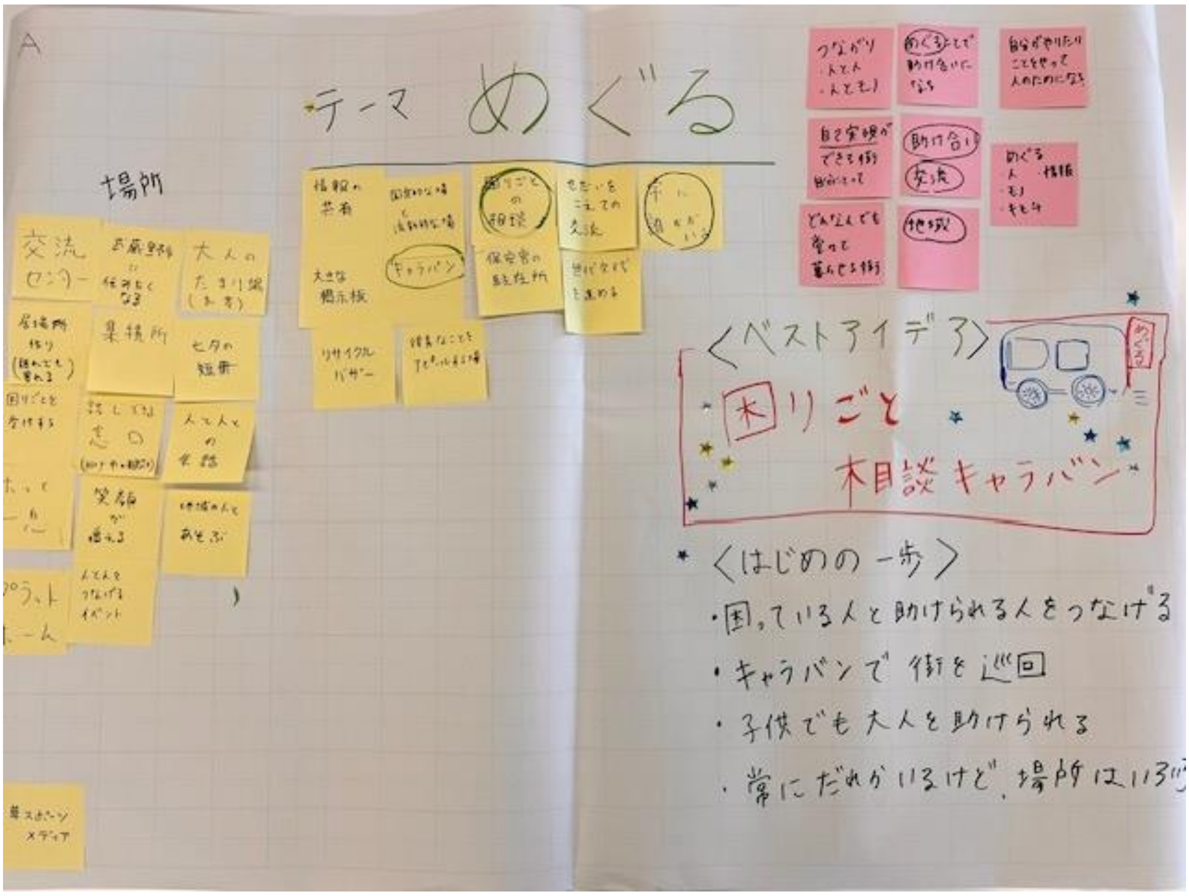
＜テーマ＞ 私たちの“未来予想図”を思い描いてみよう

＜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】
14：15～	■グループ内で自己紹介 名前 ＋「私のターニングポイント」 （自分の生き方に強く影響を受けたモノ、ヒト、コト。）
14：30～	■ミニ講義「アイデアをまとめるフレームワーク事例集」 前回までのミニ講義のおさらい ・会話→対話→議論の違い（①セッション） ・ファシリテーションの基礎、みんなで一つの方向性に、流れ・プロセス・背景を共有する（②セッション） ・良いファシリテーションは良いコミュニケーション、ジャッジマンは横に置いておく、関心・興味を持つ（③セッション） ・いろんなアイデアが出てきたときに意見の整理をする際のフレームワーク紹介 ・２分割（メリット・デメリット） ・Ｔの字（ＫＰＴ、Ａｓｉｓ・Ｔｏｂｅ、対立図） ・田の字（４分割にする。２つの軸を置く。ペイオフ・マトリクス、優先度マトリクス） ・ＳＷＯＴ分析（強み・弱み・機会・脅威） ・３つの輪（ＷＩＬＬ、ＣＡＮ、ＭＵＳＴ） やりたいこと、できること、社会が求めていること ・意思決定マトリクス ・評価軸が２つ以上の場合、数字に落とし込んでいく。 ・整理をしていくことで納得度が上がる。
14：50～	■対話の実践「私がやってみたいことを語り合おう」 議題「街の暮らしであったらいいなと思うこと、自分がやってみたいこと」 ・未来志向「こんなことあったらいいな」という未来から考える。

	・第３セッションで作成した「自分自身がやってみたいこと、できたらいいなと思うこと」Ａ３用紙を再度配付 ・グループでそれぞれの想いの共有をする。
15：15～	■対話の実践「私がやってみたいことを語り合おう」 ・ファシリテーション役・記録役を決める。 ・グループで共通点・テーマを話し合いで決める。 ・行動のアイデア出しをする。付箋を使ってどんなことができそうかを書き出していく。 ・ワクワク度と実現可能性の２つの軸で整理し、ベストアイデアを決める。 ・実現に向けたはじめの一歩を考える。 これらのことを模造紙１枚にまとめる。（グラフィックレコーディングの実践）
16：30～	７グループ全部の模造紙を見て回り、良いなと思ったグループにシールで投票する（３グループまで）
16：40	全体を振り返って感想をグループで共有 「私のつながる未来予想図」（資料）を個人で作成、振り返り
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

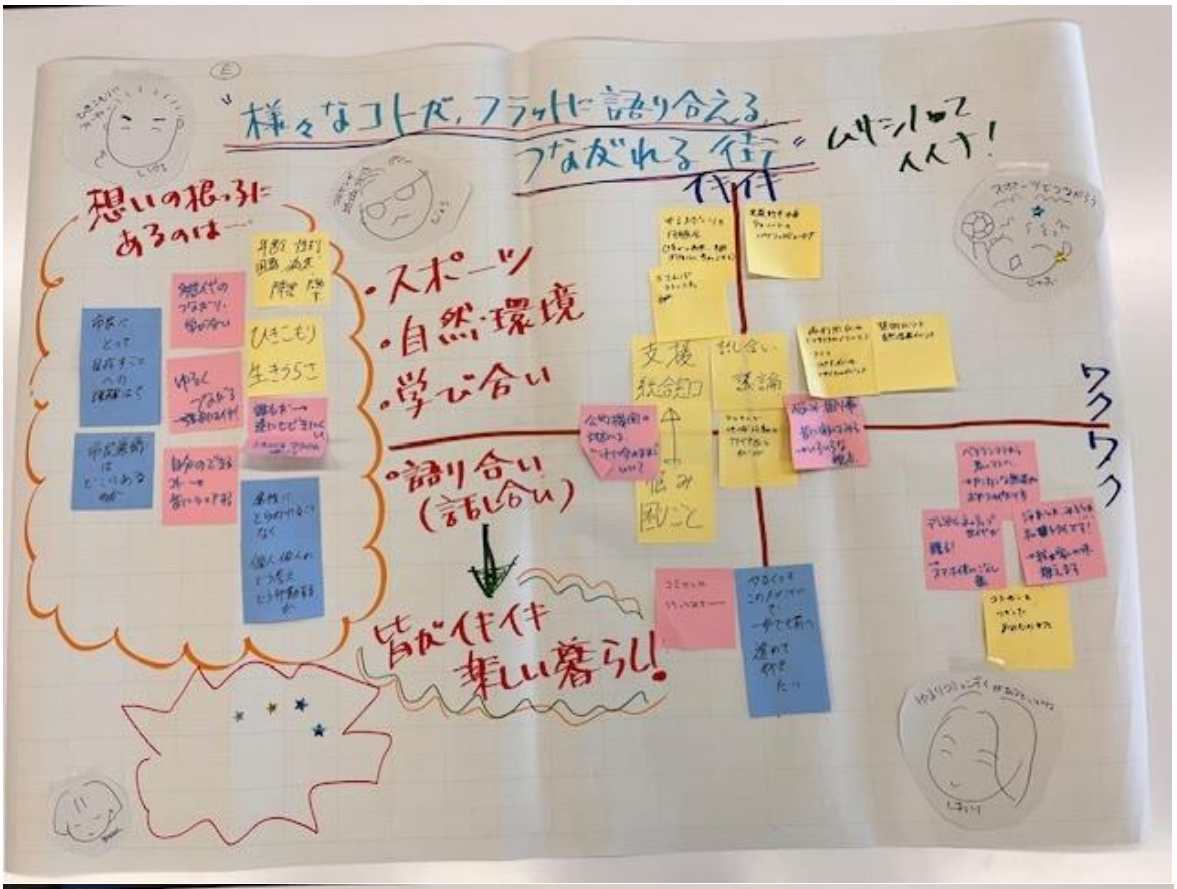
＜会場の様子・最終発表時の模造紙＞

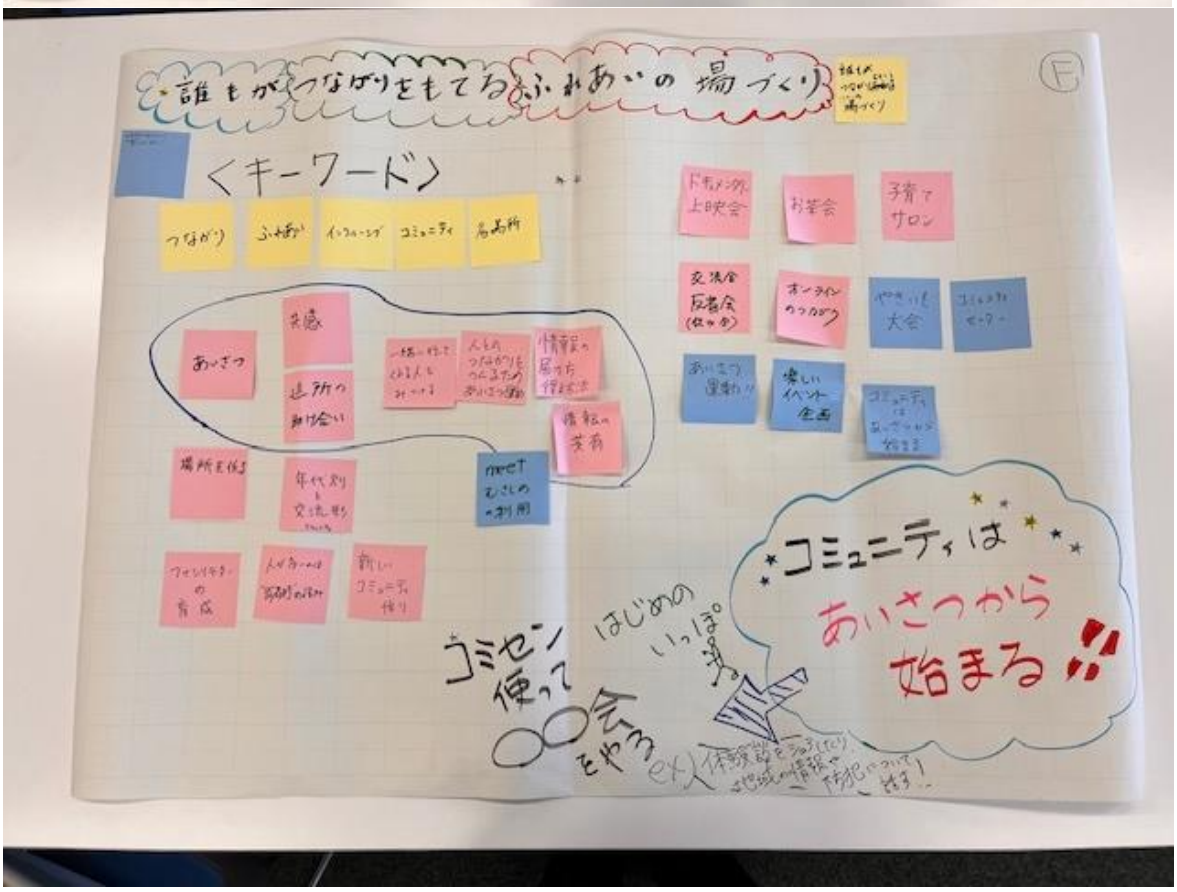

テーマ めぐる
場所
交流センター
集積所
七夕の短冊
笑顔が増える
情報の共有
大きな掲示板
リサイクルバザー
キャラバン
保安官の駐在所
＜ベストアイデア＞
困りごと相談キャラバン
＜はじめの一歩＞
・困っている人と助けられる人をつなげる
・キャラバンで街を巡回
・子供でも大人を助けられる
・常にだれかいるけど、場所はいろ

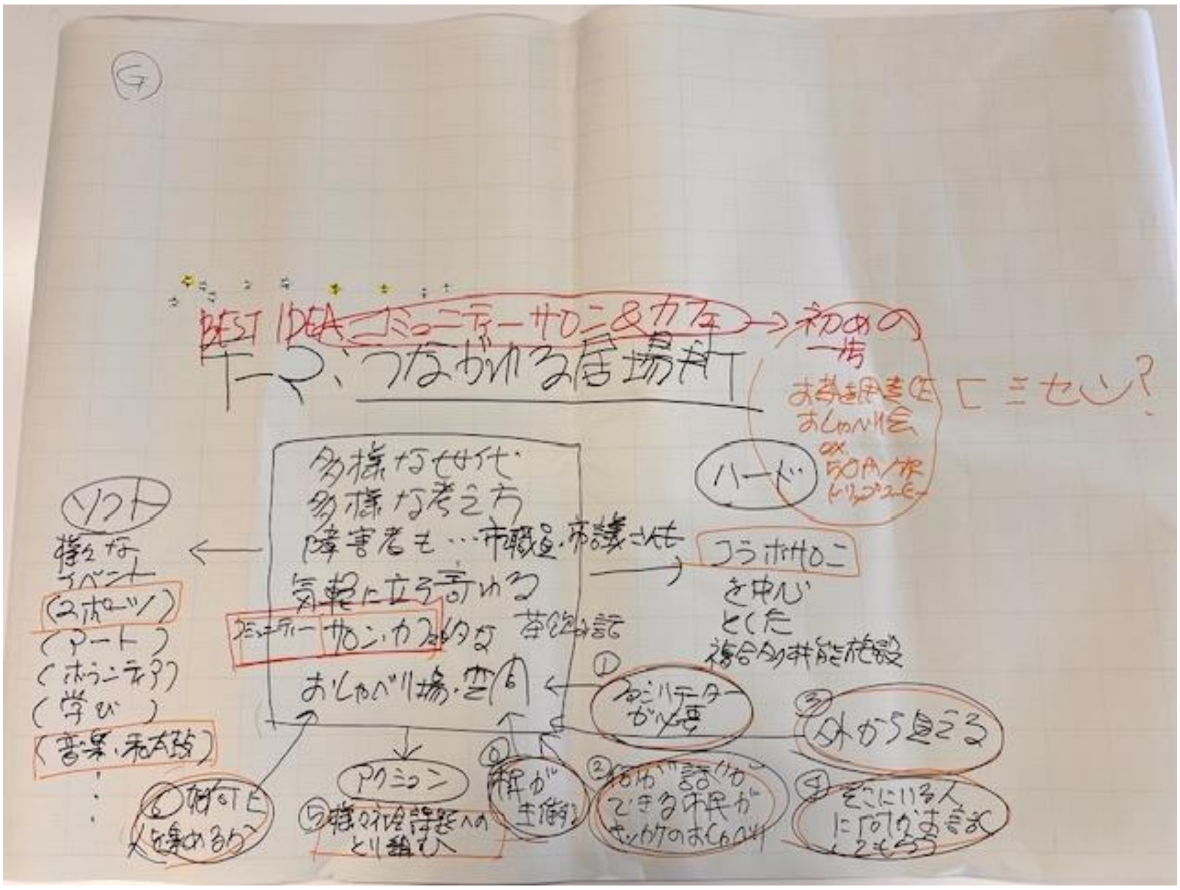
Bチーム テーマ
火を囲んでつながろう
資金
材料
新聞紙
枯れ葉
森の木をひろう
そうち
たきび
まきストーブ
だるまストーブ
ダッチオーブン
役割
まきわり
おいしいもの
マシュマロやき
やきいも
お茶
コーヒーのみたい
お菓子のもちより
ボーッとする
本音を出しあう
なんとなくしゃべれる
効果
学べる
心の開放
つながり
ワクワク
イキイキ
UP!
・秋から春限定
Best IDEA
火は人を呼ぶ

テーマ
自分らしくいられる ゆるやかなネットワーク
づくりを目指す
チーム
ネットワーク
多様性
経験
音楽
ゆるやか
インクルーシブ
楽しさ
本
つながり
子ども
協働
多世代
大人
場
未来
リアル
イベント
コミセン
プロジェクト
ネット
周知
サイト
口コミ
学び機会
社会教育の場
ワクワク
ベストアイデア
はじめの一歩は

もうひとつの家
シールはってね～
いつでも
ひとりのスペース
1人で読書
お昼寝
誰かと一緒に
顔見知り
気軽に参加
みんなで作る
みんなでごはん
ボードゲーム
映画会
本の情報交換
<ベストアイデア>
ひとりでも
みんなでも楽しめる
<はじめの一歩>
みんなで
ごはん
最終的に備わるもの


様々なコトが、フラットに語り合える
つながれる街
想いの根っこにあるのは…
・スポーツ
・自然・環境
・学び合い
・語り合い（話し合い）
皆がイキイキ楽しい暮らし！
ワクワク


誰もがつながりをもてるふれあいの場づくり
<キーワード>
つながり
ふれあい
コミュニティ
あいさつ
コミュニティは
あいさつから
始まる!!


BEST IDEA コミュニティーサロン＆カフェ
テーマ：つながれる居場所
多様な世代
多様な考え方
気軽に立ち寄れる
おしゃべり場・空間
ソフト
ハード
アクション
外から見える

Season 2
つくれる
つながる
むさしの
セッション
参加費
無料
11/30 ››› 12/21 ››› 1/19 ››› 2/2