

# あきたで長く楽しく 暮らす研究室

## <第4回>



### 目次

#### ワークショップ

「自分のまちでみんなと一緒に楽しむ方法を具体的に考える」

- 1、前回の振り返り
- 2、宿題を共有しよう
- 3、グループ内で自己紹介
- 4、アイデアを考えるためのコツ
- 5、これまで考えたアイデアを見直そう
- 6、アイデアを練ろう



# 1、前回の振り返り

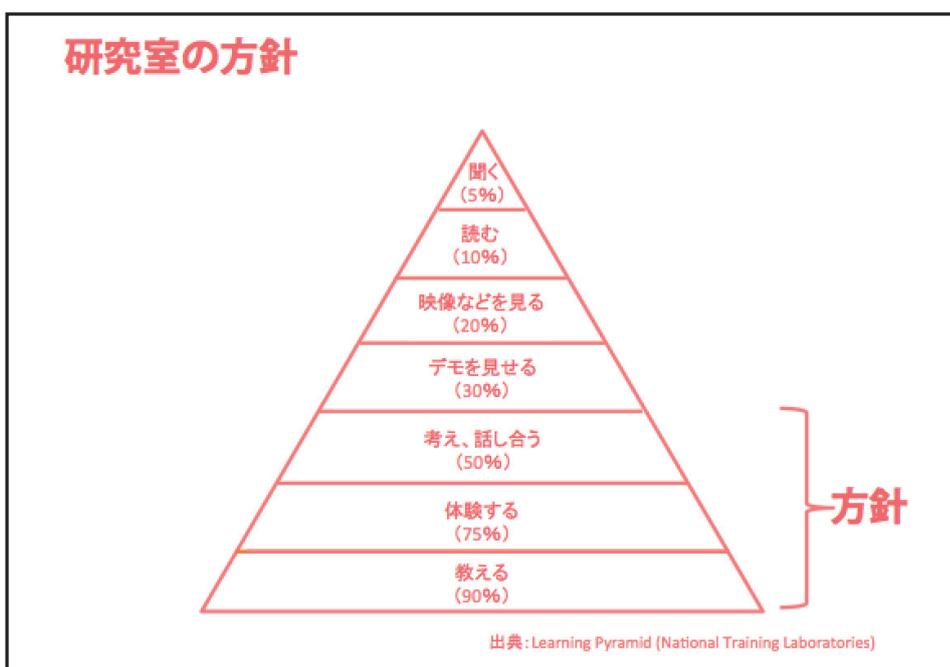
## ／年の差フレンズを作る意味と当研究室の活動方針について

### 年の差フレンズを作る意味

「秋田で長く楽しく暮らす研究室」では、年齢差のある友達（年の差フレンズ）を作る方法、および年の差フレンズとどのように繋がるかを主要なテーマに、様々なワークショップを通して、研究を進めています。「年の差フレンズづくり」を主要なテーマにした理由は、昨年の聞き取り調査で**年の差フレンズを持っている先輩たちの中に生き生きと元気に暮らしている人が多かった**こと、また、年齢差のある友達を持つことで、地域の助けを得ながら**長く自分の家で暮らす可能性が広がる**ことが分かったからです。

### 当研究室の活動方針について

1年間にわたり開催される当研究室では、単に講師の話の聴いたり、映像などを見るだけでなく、自分たちの考えを話し合ったり、実際に体験したり、時には人に教えたりすることを重要視しています。その理由は、人に聞いたことは5%、読んだことは10%、映像で見たことは20%ぐらいしか記憶に残らないのに、考え話し合ったことは50%、体験したことは75%、人に教えると90%も記憶に残り、身に付くという研究結果があるからです。具体的には「みんなで食べる」「みんなで運動する」「みんなで楽しむ」の3つを実現するための方法を「考え、話し合う」ワークショップスタイルの研究室を、月に一度のペースで、全8回にわたり開催します。



## 2、宿題を共有しよう

前回の宿題は次の2つでした。

### 1、ワークショップに先輩を誘う

今回、昨年度の先輩ヒアリングでも大変お世話になった女性の先輩2名がオブザーバーとして参加してくれました。おひとりは、社交ダンスが大好きで年の差フレンズの重要性を教えてくれたS.Nさん80歳。もうおひとりは、長男家族と同居し、一家の家事と二人の孫娘の養育を引き受けて活躍しているY.Sさん72歳。お二人は昨年度の展覧会を通して友達にもなられました。



## 2、11月27日の文化祭で「食」「運動」「音楽」のどのテーマに取り組みたいか、 第2希望まで考えてくる

各々の興味や、やりたいことに応じて「食」「運動」「音楽」チームに分かれて座りました。



**食** チーム

(担当ファシリテーター：渡辺直子)



**運動** チーム

(担当ファシリテーター：西上ありさ)



**音楽** チーム

(担当ファシリテーター：出野紀子)

## 3、グループ内で自己紹介

座ったら、順番に「①名前、②あだ名、③この研究でやりたいこと」の3点を発表しながら自己紹介しました。



## 4、今回のアイデアの狙い

4つある今回のアイデアの狙いを再確認しました。

- ①年の差フレンズづくりのきっかけになる
- ②自分たちが楽しいと思える
- ③友達が増える
- ④参加者や協力者が増える

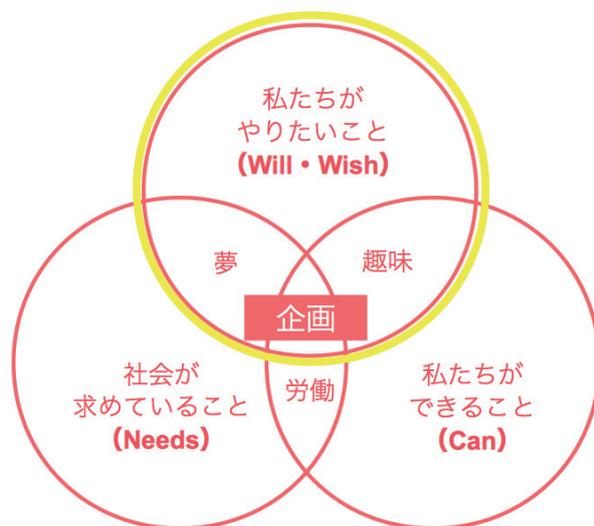


# 5、アイデアを考えるためのコツ

## アイデアを考えるコツ①

「自分たちがやりたいこと」、「自分たちができること」、「社会が求めていること」の3つが重なった部分がベストな企画（アイデア）です。特に大事なものは「自分たちがやりたいこと」。自分たちがやりたいことか、またやっていて楽しいことかどうかは、実行するにあたって最も重要なポイントです。

## アイデアを考えるためのコツ①



## アイデアを考えるコツ②

- ・アイデアは企画ではない。ものすごく現実的に細かく考える必要は、まだない。
- ・アイデアは質より量を出す。
- ・他の人のアイデアや意見にどんどん便乗しよう、真似しよう。パクリ、大いに結構。
- ・人の意見には前向きな反応を返そう。「それ、いいね！（Yes and）」から入るべし。

## アイデア企画の事例紹介

楽しみ



- 1… 給食パンでサンドイッチ
- 2… 一人分余分に作り、誰かと一緒に食べる会員制クラブ「カセロール・クラブ」

- 3… 高齢者ばかりのコーラスグループ「ヤング@ハート」
- 4… 老若男女が集まって一日中盆踊りをする「たまご遊園地の盆踊り」
- 5… 地域内外の日曜大工を引き受ける男性集団「メンズ・シェッド」



運動

- 6… 年齢合計が500歳を超えるとチームができる「500歳野球」
- 7… 地域の禿頭じいさんが集まりいろいろなイベントをする「ツル多はげます会」

## 6、アイデアを練ろう

### 「Yes and」で、ふくらませよう！

話が弾み、気持ちが前向きになる話し方や聴き方についてゲームで体験しました。

2人1組に分かれ、どちらかが「誘う人」一方が「誘われる人」を演じます。最初の1分は絶対に誘いを断り、次の1分は、誘われたら、誘い返して、どんどん話を大きくします。さて、どちらのほうの話が弾むでしょうか？まずは「それ、いいですね！」と相手の意見やアイデアを受け止める→次に自分の意見を言う「Yes and」話法使って、楽しく有意義な討議をしましょう。



### グループでアイデアを練ろう！

「Yes and」話法に注意しながら、グループ内で「発表会」に向けてのアイデアを練ります。次の2つを活用しながらアイデアを練り、グループで一つの活動（イベント）にまとめてゆきます。

- ①前回までに自分が出したアイデアシート（各人ごとのシートを返却）
- ②個人アイデアシート（そのアイデアは、どういうところが楽しそう？どういう力を発揮できそう？）



### こんなアイデアができました！



### 食チーム

（担当ファシリテーター：渡辺直子）

昔なつかしい秋田のおやつや食べ物を、**ホットプレート**を使って再現し、試食会や教える会を開催します。そこに今ならではの具材やアイデアも取り入れて、「今昔比較」をするのはどうでしょう？



## 音楽チーム

(担当ファシリテーター：出野紀子)

秋田県人ならほとんどの人が歌える「秋田県民歌」を歌う合唱音楽祭をします。

合唱団は老若男女の混声で結成し、団員の年齢合計が500歳以上にする「**500歳県民歌**」はどうでしょう？



## 運動チーム

(担当ファシリテーター：西上ありさ)

ゆっくりとした動きで誰にでもできる、どこでもできる、さらにチーム内に素人はだしの指導者もいる**太極拳公開講座**を開催してはどうでしょう？

## 次回11月27日(日)は年の差フレンズ文化祭！

あきたで長く楽しく暮らしていくための研究室では、老いも若きも、自分のまちで地域の人と暮らしていく方法を考えています。その一つが年の差がある友達を地域につくること。一緒に歌ったり運動したり食べたり…。研究員は、この半年間その方法を研究して友達になるアイデアを考え出しました。そのアイデアを試すための文化祭を開きます！新しい友達をつくりませんか？

**2016年11月27日(日)**  
?? : ?? ~ ?? : ??  
場所：秋田市役所 ??? **無料!**

主催：秋田市役所長寿福祉課エイジフレンドリーシティ推進 / あきたで長く楽しく暮らす研究員  
協力：(株) studio-L

みなさんが考えてきた研究成果を秋田市民のみなさんに披露しましょう！

家族、お友達、そしてサークル仲間やご近所さんなど、知り合いに声をかけてたくさんの人に来てもらいましょう。

年の差があるお友達をつくらなくても、研究を一緒に進める仲間を増やして、秋田で長く楽しく暮らしていきましょう！