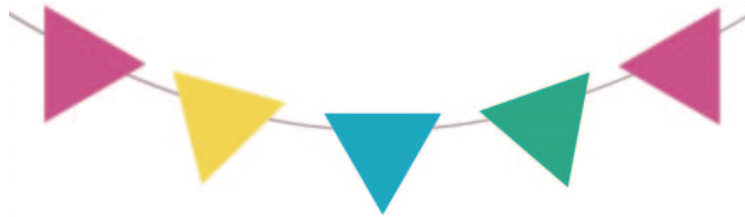




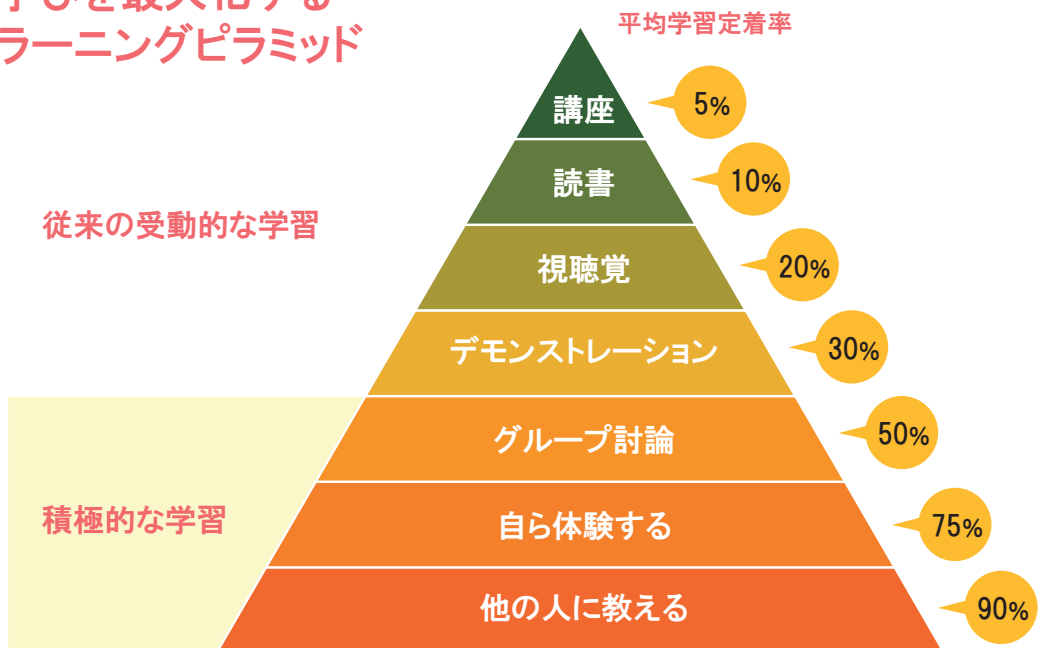
Co-Minkan

まちの茶の間をつくる



1

学びを最大化する ラーニングピラミッド



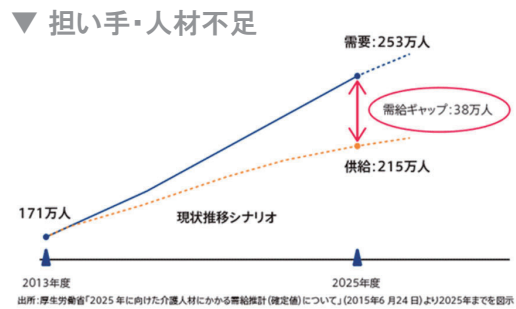
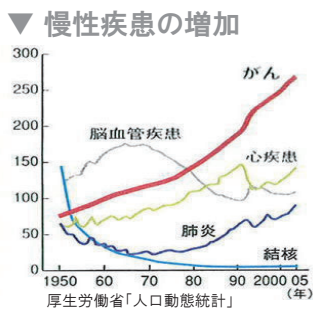
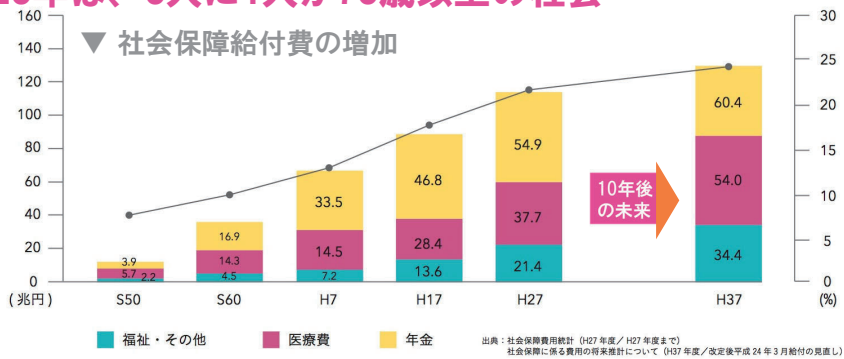
出典:アメリカ国立教育研究所



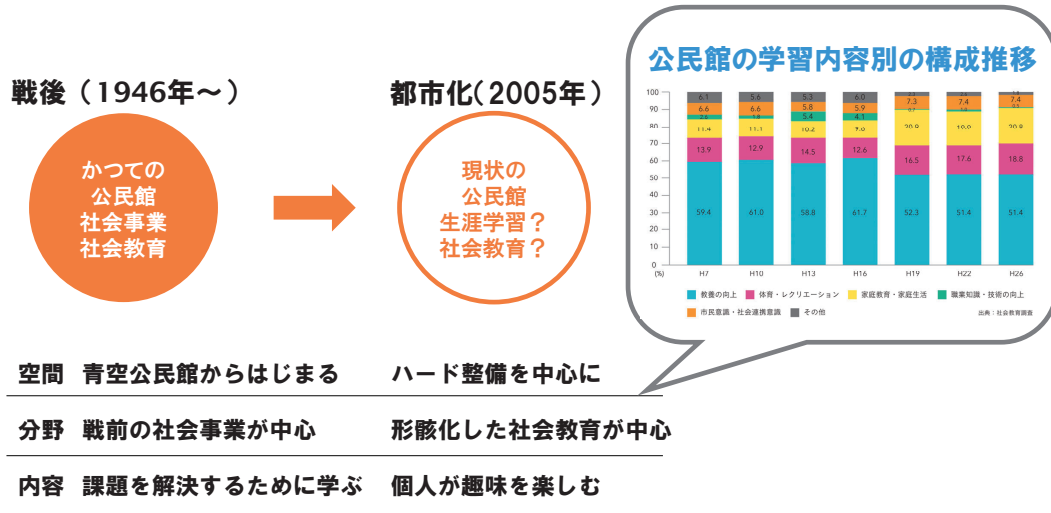
2



Co-Minkanをつくる背景① 2025年は、5人に1人が75歳以上の社会

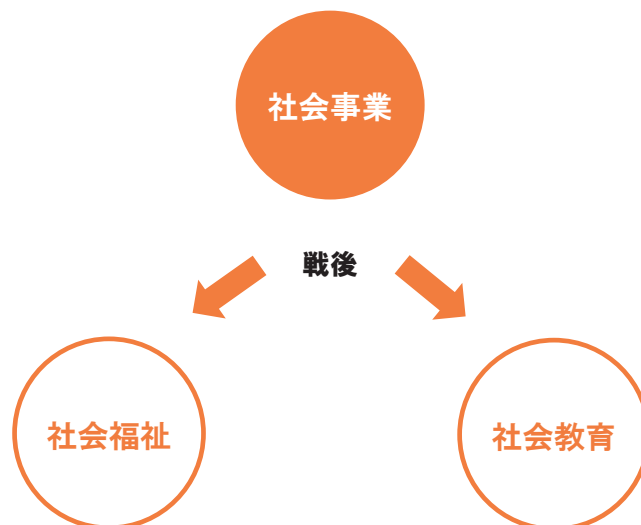


Co-Minkanをつくる背景② 公民館は、年間2億人が利用する社会教育施設



5

Co-Minkanをつくる背景③ そもそも、社会事業は、社会教育と社会福祉が共存していた



6

民間が協力するCo-Minkanへ



7

現代の課題に対応したこうみんかんの使い方を模索

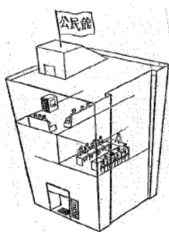
村の茶の間です

親睦交友を深める施設です



→まちの茶の間
 近くに暮らす人と親睦や
 交友を深める。

民主的社會教育機関です



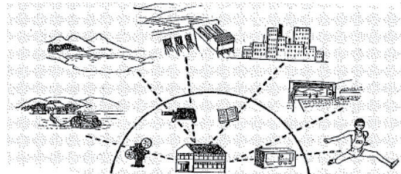
→社会教育の場
 人生の各段階で必要となる
 生きるための知識や知恵を学
 ぶ。

郷土振興の機関です



→まちを元気にする場
 こうみんかん活動を通じて
 まちを元気にする。

文化交流の場です



→文化交流の場
 様々な交流を持ち、色々な価値
 観や考え方を知る。

民主主義の訓練場です



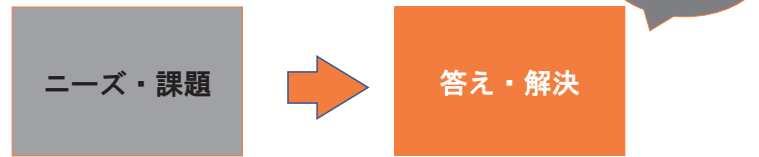
→自分たちの健康を考える場
 自分の健康や家族の元気をつく
 る。

黒字：設立当初の課題に対応した公民館
 桃字：現代課題に対応したCo-Minkan

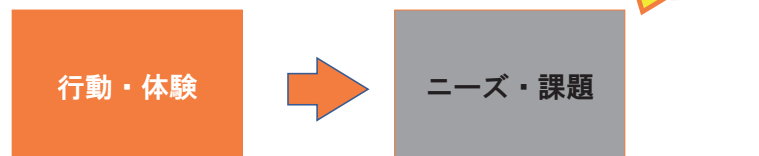
8

やってみて、発見する「可能性志向」

こうみんかんは、課題解決型ではなく



こうみんかんは、可能性志向型で進める



9

Asset Based Community Development

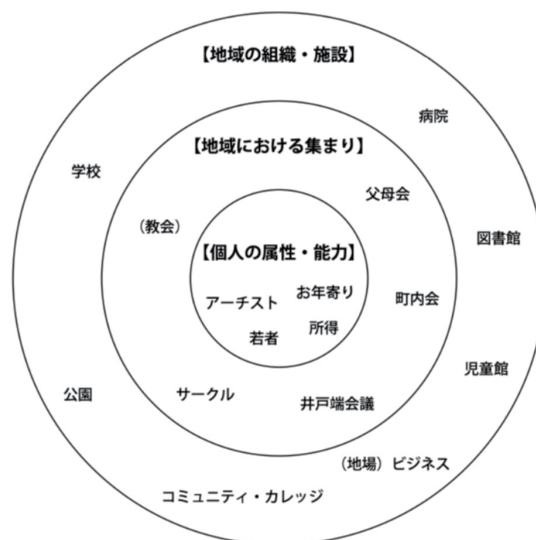


図2：ABCDアプローチによる地域資産のマッピング

Kretzmann ほか (1993) を元に作成 [註2]

メタファーとしての〈大学〉:地域資産を評価するコミュニケーションのデザインより(加藤文俊)



チェックしよう

親しい友達の中に、

- 職場や学校が違う人がいる
- 年齢が2回以上違う人がいる
- 国籍が違う人がいる（高崎市には5819人/37万人(R.1.12)）
- シングルファーザー、マザーの人がいる
- 心身に障害がある人やその家族がいる（日本の人口の7.4%）
- 性的マイノリティの人がいる（日本の人口の約8%）



11



チェックしよう

公民館で活動するひとの中に、

- 地元出身ではない人がいる
- 年齢が2回以上違う人がいる
- 国籍が違う人がいる（高崎市には5819人/37万人(R.1.12)）
- シングルファーザー、マザーの人がいる
- 心身に障害がある人やその家族がいる（日本の人口の7.4%）
- 性的マイノリティの人がいる（日本の人口の約8%）



12

必要なのは「つ ま む」



13

こうみんかんは、3週間で準備してオープン

2017						2018					
6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
申請	採択・事業開始	ヒアリング調査を実施	1号こうみんかん準備	1号こうみんかんオープン （1ヶ月で目標達成） レディフォー開始	オープンして1ヶ月	ハンドブック試作品	研修事業開始		ハンドブック完成	アメリカへ視察	社会的処方研究所とコラボ



14

オープニングパーティ



15

オープニングパーティ



16

オープニングパーティ



17

オープニングパーティ



18

オープニングパーティ

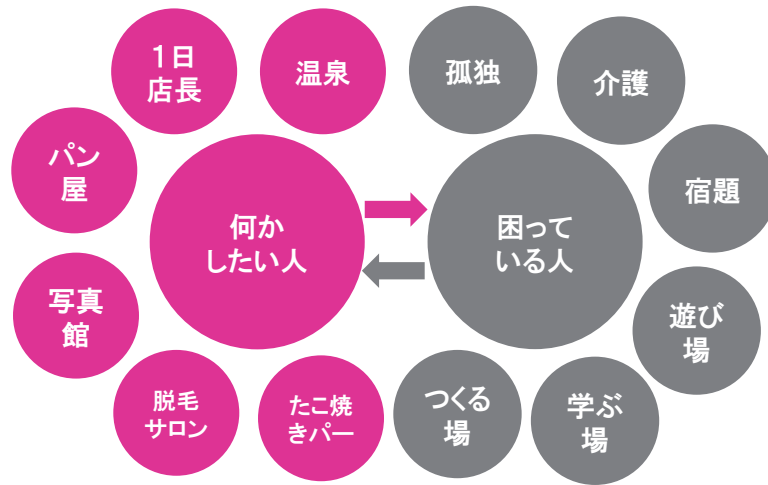


19



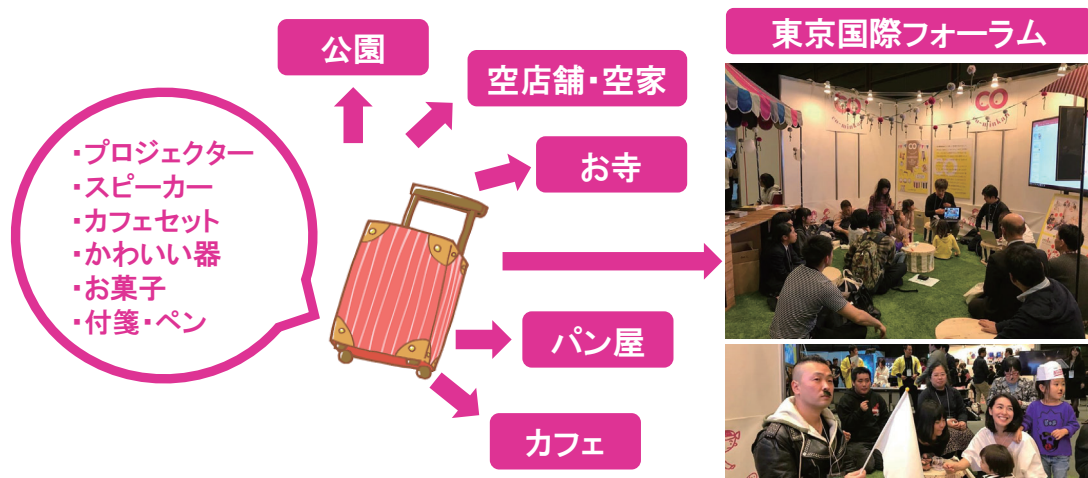
20

【実験結果】Co-Minkanに集まる人



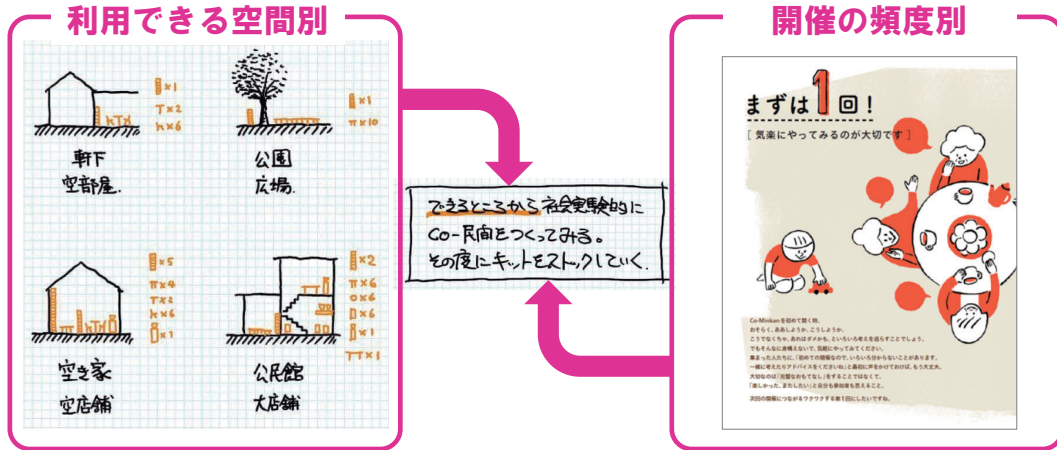
21

キャリーバックが、1つあればいい
モバイルCo-Minkanではじめる



22

個人から自治体までを対象とした普及手法の確立 Co-Minkanをはじめるハンドブック



個人から自治体までを対象とした普及手法の確立 Co-Minkanをはじめるハンドブック



Amazon
でも!



＼Co-Minkan館長になる塾／



25



館長になる4名



ともさん
・人が集まる場
・ゲームする
ゲストハウス型



えいこさん
・がんに関わる
人が集まる場
・集会所型



ましーさん
・地域の防災
・移動式



ひさこさん
・マンション内の
つながりづくり
・マンションの
集会所



26



移動式Co-Minkan



災害時の食とトイレについて、面白く学ぶ
青空の下、移動式で開催



27



ゲストハウス型Co-Minkan

Co-Minkan presents
新年ボードゲーム会

1月12日土
11:00~16:00

参加 無料 **申込 不要**

おけましておめでとうございます！
どうとう迎えた「平成最後のお正月」どんなお正月をお過ごしでしょうか？
ちょっと特別なお正月の最後に、狭山台地域のみなさんでボードゲームを
囲んでワイワイと楽しみませんか？
お子さんでも楽しめるゲームや、お菓子もご用意してお待ちしています！
申し込みは不要、随時入場可ですので、お気軽にお越しください。

【会場】 ビッグ・エー狭山狭山台店 2階特別会場
狭山市狭山台3-13-5

【駐車場】 会場入口前のコインパーキングをご利用ください。
(100円/30分 24時間最大500円)

【注意事項】
・小学生以下のお客さんは保護者の同伴をお願いします。
・ネットワークビジネスなど勧誘行為を目的とした参加は禁止します。
・路上駐車は近隣の迷惑となりますのでお控えください。
・このイベントに際してお問い合わせは下記までお願いします。
(ビッグ・エー様へのお問い合わせはおやめください。)

【主催・問い合わせ】 「Co-Minkan 狭山」 山岸智也 090-0000-0000

Co-Minkanプロジェクトとは・・・誰でも自由に、目的があってもなくても来られる場所です。
地域にそんな場所を作るために、試行錯誤を繰り返しています。

空き家を改修して
ゲストハウスをつくり
宿泊以外の用途でも
集まれるこうみんかん
(密かに計画中)



28



むつ市中央公民館でこうみん館長塾



- 実践
- 第1回 Co-Minkanの説明
 - 第2回 アイデア発想・企画づくり
 - 第3回 ふりかえり



むつ市中央公民館でこうみん館長塾



【タイトル】
劇団旗揚げ「笑いと涙の人情芝居をつくろう」

【概要】
当初は、劇団をつくる、下北川新大石芸能の風を起す」という意気込みだったが、やはり、声をかける勇気もなく、おもんばか、仲間はずの落語好きの「一人芝居」に取組んだ。

【動機・キッカケ】
吹奏楽、合唱、カラオケなどの音楽関係や郷土芸能といった文化に触れる機会はないが、気軽に芝居を観たり、演じたりする機会は少ない。

【実際の様子など】
「あさき婦人学級」のみねさん前で劇団旗揚げ!?
勇気もあて、一歩前へ

【よかったこと】
みなさん好意的に受け止めてくれて、出席講座でもという声もいただいた。
勇気もあてたことが一番。

【課題や相談したいこと】
本格的に劇団旗揚げとなると、団員集め、脚本作り、練習場所や時間の調整、さらには衣装、音響、装置と実に多くの労力を要する。

コロナ以後

世の中の流れ

- ・高齢化・社会保障逼迫
- ・医療介護確保推進法案
- ・病床再編成・地域包括ケアシステム

竹山団地で起こっていること

- ・高齢化42.7%
- ・街の人も危機感
- ・「循環する街 竹山」を目指して
有志が竹山未来先取りクラブを発足



出典) <https://takeyamadanchi162.wixsite.com/takeyama/about-takeyama>





コロナ以後

緑スポーツセンターと学生
(高校生、専門学校生、大学生)、
医療者(医師、看護師、理学療法士)が
ZOOMで行うオンライン体操教室を開始。

そして、体操の内容は、
スマホの操作が覚えられる『スマホ体操』
とした。

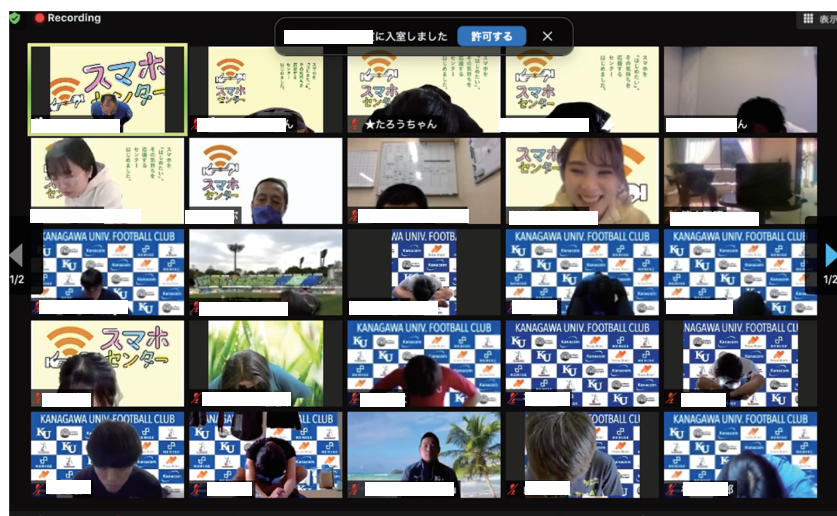
2月に行い、60名が参加。今後も継続予定。



33



コロナ以後



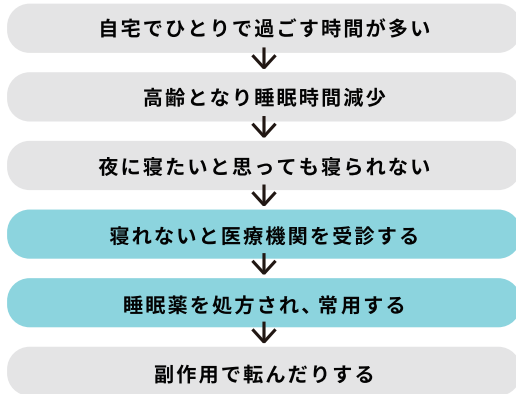
34

コロナ以後

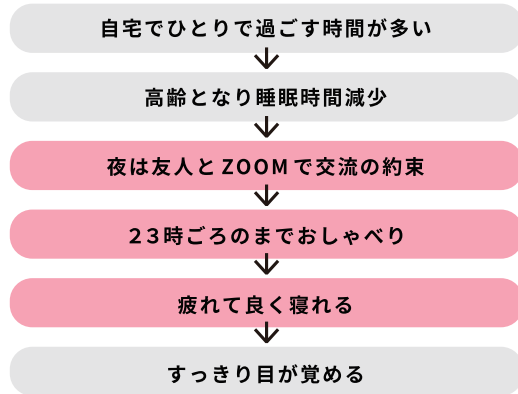


「インターネット」の導入が進み住民同士のつながりができることにより、「孤立(さみしさ)」が解消され、「睡眠薬」の必要性が減るのではないかと

高齢者の日常にインターネットが「ない」



高齢者の日常にインターネットが「ある」



スマホ HANDBOOK 2021

“スマホを使いたい!”
と思うあなたを
後押しします!

1 対面で相談(予約が必要です)
竹山商店街と竹山てらすのサタ薬局に置いてある相談用紙に①氏名 ②電話番号 ③相談内容を書き、相談箱に投函してください。
7日前後でご連絡します。日時と場所は相談の上、決定させていただきます。
当日はこの冊子をご持参ください。スマホをお持ちの方はスマホもお忘れなく。

2 LINEで相談
右のQRコードをカメラで読み込み(P.19参照)、まずはスマホセンターとつながって、ご相談ください。→LINE ID: 855nroyd

3 Facebookで相談
右のQRコードから、あるいはFacebookで「スマホセンター」と検索してください。

選ぶ
相談方法

スマホを
持っている人も
持っていない人も

相談は無料です!

公式ホームページ
<http://www.smacen.org/>

なまえ



竹山団地で おこなう 3つのお手伝い

3 使ってみたい！ を応援する 3つのお手伝い

スマホセンターは常設の場所はありませんが、スマホの困りごとを解決するために、ナースや学生たちが工夫を凝らし、みなさんにあわせた解決方法をご提案します。

スマホセンター を利用する方法

「スマホをはじめてみたい」「スマホは持っているけどうまく活用できていない」。そんなときは、スマホセンターにご連絡ください。必要なものはこの冊子だけ。
スマホを持っている、いないに関わらず、気軽にご相談ください。

▼ スマホが得意なメンバーが集まりました。
わたしたちがお手伝いします！ ▼



日向里紗
ひなた りさ
コミュニティナース

毎日たくさん笑って楽しみなから、地域で訪問看護師をしています！



山賀雄介
やまがし ゆんすけ
コミュニティナース

心が踊るような瞬間を増やすお手伝いのできる存在になりたいです！



楊 榮一禾
よう えいしほ
高校1年生

いつも定期試験に苦しめられていますが、スマホは得意です！

コミュニティナースってなに？ 病院の中でなくまちの中にいて、みなさんの「やってみたい気持ち」を後押しする人たちのこと。

1 スマホを持っていない方



スマホ体験ができます！

- iPadを使ってインターネット等を体験
- スマホ購入希望者向けのツアー*等を開催

2 スマホを持っている方



操作の疑問にこたえます！

- スタッフと一緒にスマホでやりたいこと探し
- スマホの操作は何回でも聞ける

3 どなたでも



仲間ができます！

- 団地内の身近な仲間とつながるイベントを開催
- 全国の仲間とつながる勉強会等の開催

※感染症の状況や日常業務などでお待ちすることがあります。

スマホセンターへの相談方法は裏表紙をご覧ください！

利用機会

- インターネットを使うさまざまなイベントを企画実施します
- 緑スポーツセンターでの運動イベントなど

今後の予定はスマホセンターのHP、公式LINE、Facebookページで告知します。

環境整備

- インターネットを使う環境が整っていない方へiPadの貸し出しサービス
- Free Wi-Fiの設置(予定)



10 スマホセンター 運営のポイント

スマホセンターを運営するためのコツは、たった1つ。「楽しそうだからわたしもやりたい」、その気持ちをさりげなく後押しすること。そのためのスキルを紹介します。

スマホセンターを設立し、運営する主な手順

- 1 スマホセンターを設立するための仲間を募る(多世代がよい)
- 2 スマホがさわられてWi-Fiのある環境をつくる
- 3 生活に密着したスマホの使い方や楽しみ方などの体験機会をつくる
- 4 スマホ仲間をつくり、何度でも質問できる環境をつくる

スマホ講座のプログラム例

事前の準備

- 会場は楽しい雰囲気にならねばなりません。Wi-Fiのある環境をつくり、スマホのない人への体験用スマホを準備しましょう。
- 日頃からスマホを使いこなしているシニアの事例や、どんなアプリを使っているのかリサーチしておきましょう。

当日の運営

- 雑談しながらスマホでやりたいことを引き出し、目標を立て、実行できる環境をつくるためのお手伝いをします。本人なりのペースで進められるように待ちましょう。
- 同じことを何度も聞ける。否定されることがなく教えてもらえる。このことで安心して学べる環境ができます。
- 本人が立てた目標に向かって、ひとつずつ覚えていけるようにプログラムを設計しましょう。

後日のサポート

- 定期的に仲間づくりと助け合う環境づくりができるような機会をつくりましょう。
- どんな疑問にもこたえられるように、ユーザーあふれる想定問答集をつかっておくも便利です。
- 生活に密着したアプリをひとつずつ紹介するためのアプリリストがあると、ニーズにあわせた情報提供ができます。







自分のペースで



ひとつずつ
ゆっくりと



仲間と
助け合いながら

スマホやインターネットを活用しているシニアは、高い情報感度を持っており、興味がたくさんあるそうです。また新しい情報に接しているため、話題が豊富で社交的です。これらにより、毎日やることがあり日々楽しくなっていくそうです。これを生きがいという方もいらっしゃいます。最終的には、長生きしてよかった！というハッピーな気持ちになれるようお手伝いしていきます。

38



コロナ以後(藤沢市の例)



39



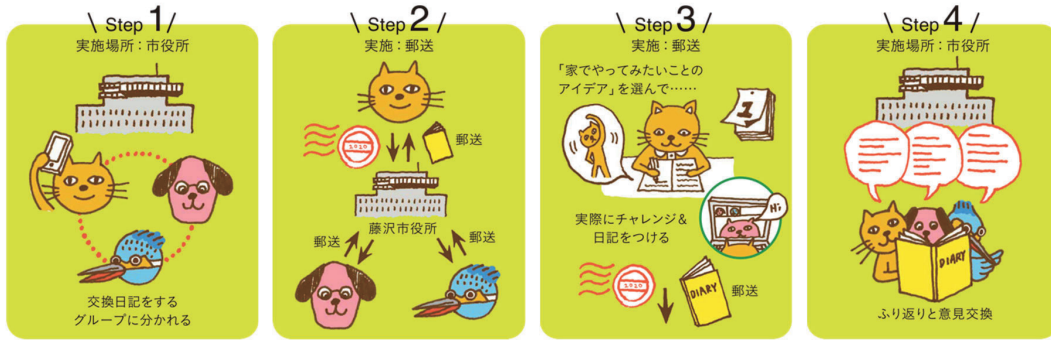
コロナ以後(藤沢市の例)



40



コロナ以後(藤沢市の例)



41



コロナ以後(藤沢市の例)



42



コロナ以後(藤沢市の例)



43



コロナ以後(藤沢市の例)



44



コロナ以後(藤沢市の例)

わたしの歴代の趣味

●趣味を幼少期から現在までさかのぼって書き出してみましょう。どれくらい夢中になっていたか、○を塗りつぶしてみましょう。

幼少期	毛氈遊び	●●●●●
10代	犬を散歩(22代)	●●●●●
20代	習字	●●●●●
30代	仕事	●●●●●
40代	映画	●●●●●
50代		○○○○○
60代		○○○○○
70代		○○○○○

●わたしの行きつけ

週1回くらい ホームセンター(社休日) ①年々
月1回くらい 郵便ポスト ②犬を
年1回くらい 海外旅行(行けたら) ③金田村に思い
ハワイとか ④行く子

わたしの備え・心がけ

●わたしの健康法

・孫とLINEする ②LINEは
・1ヶ月半ほど ③どうやって
・お風呂に浸かる ④はじまりました?

●健康によくない...と思いつつ、ついやってしまうことは?

・ハイパータンを飲む ①
・罪悪感を感じる ②
・57ヶ月×Y(コレステロール) ③
④DkXラ-XnZ
⑤...
セセリバサキも
オスと!



コロナ以後(藤沢市の例)

< 2021年藤沢...グループ (32) >

皆さんとシェアできて、何だか肩の力が抜...

小春日和が続きますね。皆さまからの紅葉の写真楽しませて頂いています🌟🌟🌟
今日は認知症の89歳の母の日常をシェアしますね。
80半ばにさしかかる頃、認知症と診断されました。毎日大好きなハーモニカを吹き、短歌や俳句をそらんじます。花が大好きで花の名前はスツと出てきます。でも最近は何つかの句が混ざって出てきたり、ハーモニカの音がずれるようになりました。私は母に「お母さんは認知症だから忘れちゃってもしようがないんだよ」といつもつけます。すると母は「忘れちゃうから毎日が新鮮なのよ♪」と言います。そんな母のオートリパースのような話を父は毎日ニコニコ聞いてます。「よく、毎日同じ話を聞いてられるね」って言うとうちは「僕は耳が遠くなって聞えてないから」と笑う。2人の種やかな毎日🌈です。私は週の半分を実家(南林間)で過ごします。なのに父のようにはなれず、母にキツくなったりします。自己嫌悪で車の中で涙が出ることも。でも母はすぐ忘れてしまうので、救いです。

< 2021年藤沢...グループ (32) >

皆さんとシェアできて、何だか肩の力が抜...

おか様頑張り👍 14:39

わっしょい 14:44

小春日和が続きますね。皆さまからの紅葉の写真楽しませて頂いています...

私の母は83歳ごろから認知症の症状が現れ始めました。デイサービスや地域密着型小規模多機能などを利用して、父との2人暮らしに私が毎日通って在宅でどうにかやってきましたが、この春から近くのグループホームに入所しました。90歳で今は種やかに過ごしています。

ところが同じく90歳で一人暮らし



コロナ以後(名張市の例)

45年以上のつき合いですか？(もう高齢者になってもたわ。)他に同期とは2か月に一度顔を見ないと寂しくなるので、ランチ会をしています。

お二人は、どんな友人在りますか？
仕事をしているとなかなか会えないかな？

<笑い話>

箕面のお土産に買ったもみじのてんぷらを食べた時の事。

夫:「ヤバイ? もみじのてんぷらって固くて歯が欠けそうや?」

私:「私もやわ? 大きい葉っぱより小さい葉っぱの方がええでー」 だどさ。



08

ステイホームダイアリーをはじめる準備

最後の笑い話ありかな?

ございます。

ほのりほした。

僕も最初、こんな夜更けに寝るのムリだと思いましたが

お二人のよさを

なつかしさを

集めて、本気で楽しんで

みさちのテキスト読んで

長く健康でいるように

がんばります。(笑)