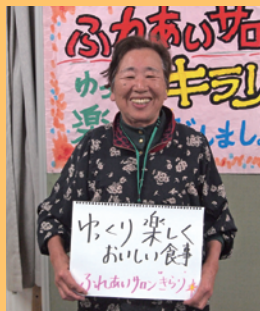
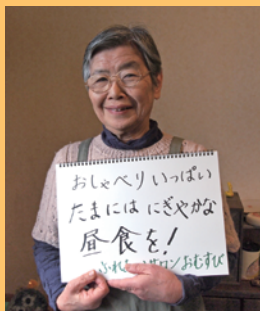
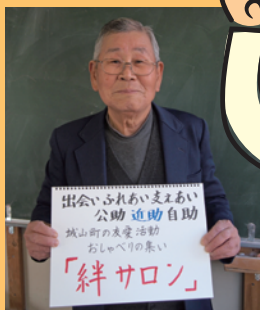


「まちの居場所」の つくりかた



はじめに



「誰かと話がしたい。」

「ご近所付き合いがほとんどない。」

「お友達がいない。」

あなたのまわりにこんな寂しさを感じながら
過ごしている人はいませんか？

日々の暮らしの中で、誰もが人とのつながりを持ちながら
「生きがい」を持って過ごしていくことが大切です。

今、人と人とのつながりを生み出す「まちの居場所づくり」が進んでいます。
会いたい時に会いたいと言えて、困った時に気軽に相談できる。
そんな温かい地域での支え合いをつくっていく活動です。

本冊子では、活動の解説、市内の事例集などを通して
「まちの居場所」のつくりかたについて学んでいきたいと思います。

一人ひとりが温かい心持ちで、困っている人がいたら助け合い、
寄り添って過ごしていける「顔の見えるまち」をつくっていきましょう。

「まちの居場所」

「まちの居場所」ができた背景

少子高齢化、核家族化、一人暮らし、経済面、個人情報保護法、情報化社会…様々な社会の状況が変化する中で、人のつながりが希薄になってきています。

「まちの居場所」はこうした、薄れていく人間関係の一方で「近くに住む人と寄り添っていける温かいまちをつくっていこう」という市民のみなさんの強い思いから生まれています。



「まちの居場所」ってこんなところ

「まちの居場所」はコミュニティカフェやサロンなど様々な名称で呼ばれる「誰でも気軽に集まれる地域の居場所」です。

「まちの居場所」から生まれるつながり

気軽に立ち寄ることができる。



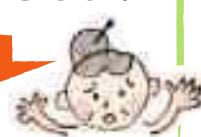
普段顔を合わせることのなかった人と人との出会いがあります。

誰かとおしゃべりしたり、話しているのを聞いているだけでもいい。



人と人とのつながりが生まれます。

仲良くなり、ちょっとした「お願い」や「困りごと」が相談できるようになる。



助け合いや支え合いが育まれます。

について学ぼう。

誰でもつくれる「まちの居場所」

「まちの居場所」は誰でも取り組むことができます。しかし、人それぞれ暮らし方は違いますので、開催回数は月1回でも毎日でも、自分たちが無理のない回数で取り組みましょう。



身近なところに「まちの居場所」

気軽に歩いて行ける、身近な場所にあることが大切です。自宅の一室を開放したり、地域の集会所などを利用する方もいます。



「まちの居場所」の効果

参加者の心と、運営者の心、そして地域の心を豊かにする
“あったかコミュニケーション”が広がっていきます。

① 「心のやすらぎ」と 「いきがい」づくり



誰かとの何気ないおしゃべりを通して、笑ったり、共感したり…人と触れ合えることの喜びを感じながら過ごすことができます。

② 「仲間」づくりと 「地域の支え合い」づくり



人との触れ合いを通して、悩みや困りごとを言い合える仲間関係ができることで、自分の存在意義を感じることができます。また信頼できる仲間づくりは、支え合える地域をつくっていきます。

③ 「安全」「安心」な地域づくり



「まちの居場所」を通じて、隣近所の顔が見える温かい地域になり、防犯や孤独死を防ぐといった地域の「安全・安心」にもつながります。

あなたの「できること」

「まちの居場所」では、関わる人それぞれが「できること」を持ち寄って活動しています。あなたの「好きなこと」「できること」は何ですか？



自宅の空き
スペースを
使ってもいいと
考えている。

人をまとめたり
幹事役が得意！

特技がある。
パソコン
折り紙・手芸
俳句など



地域のことを
よく知っている。

仲間が
たくさんいる！

裏方なら
任せて！



笑顔が取り柄！
おしゃべり
大好き。

家事を
難なくこなせます。
お料理も大好き！



会計が
得意！



まずは賛同する「仲間」を探そう。

仲のいい友達や、一緒に取り組んでくれそうな人を地域で探し、活動の趣旨を知ってもらいましょう。仲間と一緒に作りあげることで、より良い「まちの居場所」ができます。ルールも必要ですが「決めすぎない」こと。そして皆が主役であることを理解し、お互いを尊重し合うことが大切です。

さあ！「まちの居場所」をつくってみよう。



仲間が集まったら、さっそく
「まちの居場所」づくりです。
どんなことが必要なのか
見ていきましょう。

①

どんな
「居場所」
にしたい？

8
ページ

②

場所は
どうする？

9
ページ

③

どんな
ことをする？

10
ページ

④

参加者を
どうやって
集める？

11
ページ

⑤

お金は
かかる？

12
ページ

⑥

地域との
連携は？

12
ページ

Point

無理せずにやろう！

「居場所」づくりは“無理のない回数でやる”“お金をあまりかけずにやる”など、自分たちのできる範囲で行い、楽しみながら活動するのが継続していくコツです！

①

どんな「居場所」にしたい？

どんな人たちが集まる「居場所」がいいかな？



子どもから高齢者まで
多世代が集える
「居場所」

高齢者や認知症の方が
集える「居場所」

誰でも集うことが
できる「居場所」

子育て世代の
パパ・ママやその子どもが
集える「居場所」

障害がある方が
集える「居場所」

どんな形態にする？



ほぼ毎日やっていて、好きな時に
立ち寄れて、好きな時に帰れる



毎週1回の開催で
午前中のみ

毎月1回の開催で
イベントを企画

Point

多世代交流のできる「居場所」では**相互関係**が生まれます。

例) 高齢者→若い世代へ「培った経験や知恵・知識を伝える。」

若い世代→高齢者へ「元気やパワーを与える。」

②

場所はどうする？

開催したい地域がある程度決まったら、その地域で「使える場所」を探してみましょう。

活動場所を持つ



自宅



空き家



空き店舗



畑 など

場所を借りる



集会所



校区・地区
市民館



店舗の
一部



公園 など

Point

入りやすくする工夫を！



看板を立てたり、玄関を開放して入りやすい雰囲気づくりをしているところもあります。また、危険な段差はないか？手すりが必要か？など参加者への配慮が、利用のしやすさにつながります。

3

どんなことをする？



おしゃべりする場の提供だけでも良いのですが、魅力ある「企画プログラム」を行うこともひとつの方法です。参加者の声やアイデアを活かしたり、季節に合った催しも楽しめます。

「企画プログラム」の一例

健康体操 手芸 ものづくり 園芸 囲碁 将棋
ビンゴ レクリエーションゲーム ビデオ鑑賞 歌
食事会 お茶会 バザー・フリーマーケット 旅行
畑仕事 子どもとの交流 など

★自分の「活動場所」を持っていると…

ギャラリーや趣味作品の展示スペースを設けたり、会議などのスペースとして提供するなど自由な空間として利用できます。



Point

参加者が講師！？

例えば、編み物が得意な人に「編み物教室」をやってもらうなどの**参加者の得意なこと**を活かした「企画プログラム」を行うことで、参加者の**生きがい**や**やりがい**につながります。

④ 参加者をどうやって集める？

「居場所」をついたら「存在」を知ってもらいましょう。
お金をかけないPRの仕方は、意外とたくさんあるんです。

1 「口コミ」
が一番効果あり！



まずはご近所の方や、友人、知人など来て欲しい方に直接伝えてみましょう。

2 「チラシ」
を作ってみよう！



手描きのチラシでOK。必要な情報を盛り込み、来て欲しい方に手配りやポスティングしてみましょう。

3 地域の「回覧板」は？



町内で協力を得られるようなら、回覧板でチラシや会報誌などを回してもらえるかもしれません。

4 「インターネット」
を使ってみよう！



専用ホームページをつくってみよう。無料の地域ブログは初心者でも簡単に開設できます。

…など、これだけには限りません。

Point 誰に来て欲しいか想像する



もしご近所の高齢者に来て欲しいのなら、ご近所で高齢者の住んでいる家にチラシをポスティングしたり、「老人クラブ」の協力を得て会の中で紹介をさせてもらったり、**高齢者の集まる場所**にチラシを置いたり…アイデアは広がります。

5

お金はかかる？



「居場所」を運営していくための「資金」も必要です。場所代やお菓子代、ものづくりなどの企画に係るお金などがありますから、それを見込んで「参加費」や「年会費(会則をつくる)」をいただくことも必要かもしれません。

参加費：例) お茶・お菓子代として 300円
お弁当(昼食)代として 500円
編み物教室 材料費： 100円

6

地域との連携は？

地域の様々な人や活動に日頃から関わり、あなた自身のことを知ってもらうことが大切です。あなたの「まちの居場所」が地域の中で理解され、協力を得られるなど活動しやすくなります。



たくさんの人や組織に支えられて「まちの居場所」は地域に根ざしたものになります。
居場所を知ってもらえるよう積極的にアプローチしましょう！