



名張市 ステイホーム ダイアリー

第2回

日時 11月6日(日) 14:00~16:00

場所 名張市教育センター

主催：名張市地域包括支援センター



2022年11月6日(日)に名張市ステイホームダイアリー第2回講座が開催されました。講座には35名のメンバーが参加しました。また、北川市長が駆けつけてくださり、活動の様子をご覧いただきました。

講座ではアイスブレイクで「人生を早送りするゲーム」をした後、グループでディスカッションをしました。テーマは「理想のお葬式」！普段なかなか話することがない話題だけに、様々な思いが飛び交いました。最後に参加者からそれぞれの活動をPRしてもらいました。

1. 北川裕之市長あいさつ

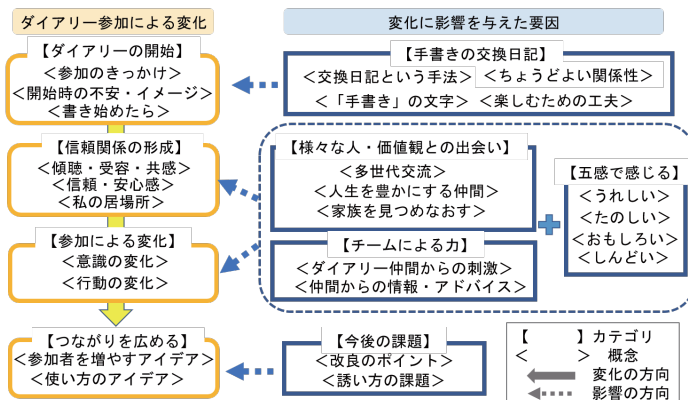


北川市長

コロナ禍で孤立・孤独が課題になっています。私は、県議会議員の頃から引きこもりの方々の支援をしてきましたが、この問題は外から見えにくく、身近な人でも声をあげることが難しいと感じていました。

ステイホームダイアリーは、人と人がつながっていく新しい取り組みであり、この活動がどんなふうに輪を広げていくのか、皆さんの取り組みから勉強していきたいと思います。

2. ステイホームダイアリーの効果紹介



図：ダイアリーがもたらす効果に関する関連図

昨年の参加者に実施したインタビューの結果を図にまとめて紹介しました。ダイアリー参加後の変化として、下記のような発言がありました。

<つながり>

「信頼、安心できる仲間ができた、多世代交流ができた」「自分の居場所だと感じた」

<社会参加>

「つながった仲間とごはんに行った、運動した」「つながった仲間の活動に参加した」

<こころの健康>

「仲間に悩みを聞いてもらえた」「ダイアリーの中にかくさんの笑いがあった」

3. 人生を早送りするゲーム

アイスブレイクとして「人生を早送りするゲーム」をしました。まず白い紙を6つに切り分け、「お金」「家族」「仕事」「友人」「健康」「趣味」の文字を書き込みます。その後、司会者とじゃんけんをして負けたら、自分が人生で失ってもいいと思うカードを、1枚破きます。それを繰り返し、手元に残したカードについて共有します。

手元に残るカードは人によって異なります。自分は何を大切にしている、他の人は何を大切にしているのかを楽しみながら知ることができました。



4. グループでのディスカッション



【ダイアリーを使ってみた感想】

- ・二人の方の色々なことがわかって楽しい。世代も違うし、ダイアリーでないと出会えてない。
- ・メンバー二人は目的がきちりあって、スタート台に立っている。見守りたい、応援したい。
- ・「夢を持ってばいいよ」と応援してもらい嬉しい。
- ・初めての顔合わせだったが「久しぶり」と声を掛け合って、みんなで不思議だねと盛り上がった。

【理想のお葬式】

- ・もう葬式いらん。直火葬でいい。海にまいてほしい。
- ・宇宙葬！（人に迷惑かけなかったらいいかな）
- ・納骨した場所に墓石ではなく植物を植える。お参りにきてくれる人はその花や木を愛でに来る。
- ・自分の死を悲しむだけでなく、楽しかったことを一晩中語らって共有してくれるのがうれしいなあ。
- ・夫には最後に棺の中の顔を見られるのがいや！



5. 活動 PR タイム



すずけんさん

【ひだまり文庫】

本を集めてつつじが丘の集会所を図書館のようにしたいと思っています。ぜひ寄付をお願いします！集会所で映画上映会をするとみんな途中で帰ってしまい「永遠のゼロ」になるのが悩みです（笑）。



へっぽこさん

【へっぽこラジオ体操】

毎朝、朝日公園で7時20分からラジオ体操をしています。みんな来てほしいなと思っています！朝日公園を満杯にしたいです。詳しくはInstagramで「へっぽこラジオ体操」と検索！