



まちむら寄り添いファシリテーターの経験からの実践ガイド

# 地域と共に活動する ファシリテーターが 大切にしたいこと

地域に寄り添いながら、対話と共創を進めていく際に、  
ファシリテーターがぶつかる難しさをどう克服すればいいか、  
実践活動を通して得た気づきから、ポイントを紹介します。



長野県

長野県「まちむら寄り添いファシリテーター」は、地域で暮らす住民として、身近な人々の声に耳を傾けながら地域の課題やこれから必要なことを話し合う対話をつくり、これからの地域に必要なことを関係者と共創する活動に取り組んでいます。

地域での対話と共創の大切さを多くの人を感じていますが、地域で実践しようとする数多くの難しさに直面します。特に、社会が大きく変化し、地域のライフスタイルや価値観の多様性も高まる中で、まちむら寄り添いファシリテーターも、「地域に寄り添うとは?」「参加しやすい場とは?」「共につくるとは?」「自分はどのように立ち居ふるまえばいいのか」といった課題を感じています。

そこで、令和5年度「まちむら対話と共創チャレンジ2023実践プログラム」では、地域に根付いた「対話と共創」で生じる課題とその解決策について、県内各地で活動するファシリテーターが経験を持ち寄り、地域での実践のコツを共に考えてきました。その結果をもとに、地域と共に活動するファシリテーターが大切にしたいことをまとめました。

## 目次

まちむら寄り添いファシリテーターとは? .....	2
1. 地域で「対話と共創」を実践する上での難しさは? .....	3
2. 【大切なこと①】「自分も“木”の一人。わかっていない、 伝わっていない」と自覚しよう .....	6
3. 【大切なこと②】コミュニケーションやつながりを目的と する場づくりにもトライしよう .....	7
4. 【大切なこと③】ファシリの自己理解を進めることが 他者理解や安心できる場につながる .....	9
5. ファシリテーターのセルフ・チェックシートのための チェック項目 .....	11
6. 講師陣からのメッセージ .....	17

## まちむら寄り添いファシリテーターとは？

まちむら寄り添いファシリテーターは、地域で暮らす住民として、身近な人々の声に耳を傾けながら地域の課題やこれから必要なことを話し合う対話の場のづくり手です。

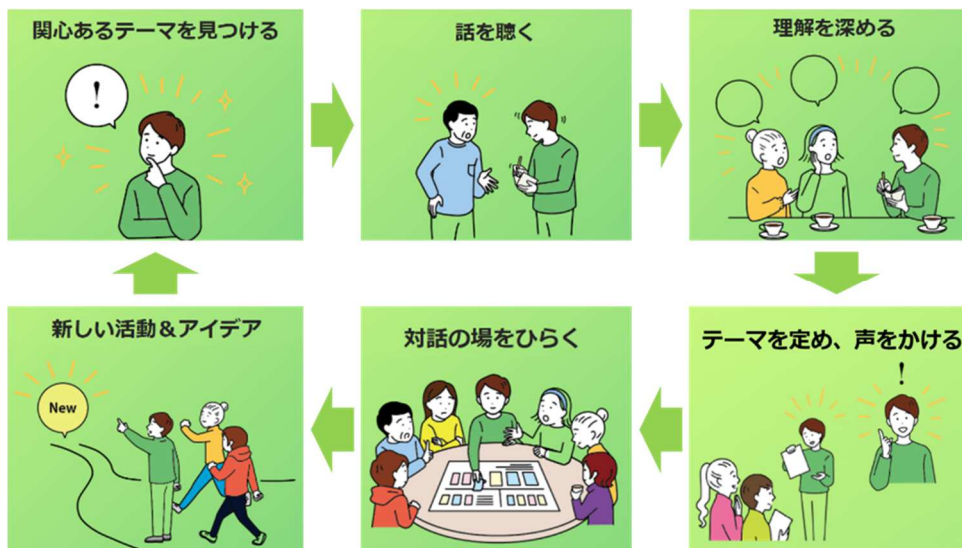


## まちむら寄り添いファシリテーターの目指すこと

地域に暮らす人、関わる人が自分の思いを言葉にし、お互いを理解しあい、つながっていく。  
そこから始まる動きや活動が持続可能な地域にもつながっていく。  
そのような地域の人と実情に寄り添った「対話と共創」を推し進めていきます。

## 地域に寄り添う活動のプロセス

まちむら寄り添いファシリテーターが大切にしているのは、「上手に会議を進行する」技量以上に、地域に必要な対話と共創を生み出すプロセスと、そこに自分自身が関わっていく“あり方”です。  
地域の人々が自分の思いを開き、それを場で共有し、地域について話し始め、新しいことが始まる。  
そのプロセスを大切にしています。



## まちむら寄り添いファシリテーターの実践事例を知る

- ・まちむら寄り添いファシリテーターWEB で活動事例を紹介しています  
<https://nagano-machimura.net/facilitators>
- ・「信州まちむらラジオ」では、ファシリテーターの活動紹介、大切にしていることを紹介しています。YouTube で配信中です！QR コードから→



## 1. 地域で「対話と共創」を実践する上での難しさは？

社会が大きく変化し、地域のライフスタイルや価値観の多様性も高まる中、これまでの考え方だけでは地域課題解決が難しくなっています。地域の人に寄り添いながら、俯瞰的な視点も持って未来志向の課題解決に取り組むファシリテーターには、何が必要なのでしょうか？

長野県内各地で地域づくりに関わる人、ファシリテーターとして活動する人が集い、自分達の実践経験を踏まえて、これからの地域を考える「対話と共創」を進める際の難しさについて意見を出し合ったところ、以下のような意見が出されました。

### 【対話と共創を進める上での難しさ】

- 課題解決に直接つながる活動に比べて、「場づくり」の価値を理解してもらうのが難しい。
- 地域づくりにも費用対効果が求められる中、場づくりは成果が見えづらいと思われている。
- 対話やワークショップへの参加を呼び掛けても、ハードルを感じる人が多い
- 理念を分かち合える仲間とは活動できているが、その外側へと広げきれていない。
- 理念や思いを持ってやっても、関心の低い層には届きづらい。
- 若い人の参加を促すのが難しい。多世代の意見を集めることが難しい。
- 地域での活動のリーダーとなる人が限られている。新しいリーダーを増やすには？
- 行政や活動リーダーは課題や危機感を伝えがちだが、楽しい活動に人は集っている。
- 新しい概念やカタカナ言葉などが伝わりづらい。単に日本語化すればいい訳でもない。
- 地域の中には「変化に前向きな面」と「現状を変えたくない面」の両面があり、どちらも大切で、どのように向き合うべきか悩ましい。
- 目指したい地域の姿をどう描き、どう合意形成をしていくのがいいのか？
- ファシリテーターとして、地域の中でどんな立ち位置でいるのがいいか、迷うことがある。
- ファシリテーターも参加者も素直に自分を出せる場をつくるには？
- 地域の人の本音を聞くには？言葉になっていない思いにどう寄り添えるのだろうか？

ここから3つの課題に焦点をあて、「なぜそれが起きるのか・対応が難しいのか」という視点から課題分析を行い、そこからファシリテーターが効果的に対話や共創を進めるために必要なことを考えるための「探究したい問い」を設定しました。

【課題1】 地域づくりへの関心の違い

【課題2】 地域づくりの前提にあるもの

【課題3】 地域の人に対するファシリテーターとしての向き合い方

## 【課題1】地域づくりへの関心の違い

〔問題意識〕 地域づくりではテーマは違えども同じような人が参加している状況が起きており、関心の度合いが人によって違っている。色々な呼びかけをしても参加しない無関心層にどうリーチし、参加を促せばいいのか？

〔分析〕 参加していない人の全員が無関心なのだろうか？実際、まちづくりに参加していない人と個別に話していると色々な声が出てくる。まちづくりの推進役や熱心な参加者が、参加していない人のことを「無関心層」としてしまっているのでは？  
行政が住民に関心を持ってほしいと考えていることと、住民が実際に関心を持っていることは違う場合も多いだろう。まちづくりで目指すことと、各住民の関心をどのようにつなげていけばいいだろうか？

〔探究したい問い〕 **木（一人ひとりの思い・幸せ）も見て 森（まちの課題・幸せ）も見るには、どうしたらいいだろうか？**

「個人、当事者の声」と「地域づくりの視点」のどちらの良いところも活かした活動を進めるにはどうしたらいいのだろうか？ 個人だけを見ると「木を見て森を見ず」に、地域だけを考えると「森を見て木を見ず」となってしまう。「木（一人ひとりの思い・幸せ）も森（まちの課題・幸せ）も見て、両方をバランスよく考える」ということを、どう現場で実践していけばいいのだろうか？

## 【課題2】地域づくりの前提にあるもの

〔問題意識〕 社会が大きく変化する中で、「これからの地域の人口はどうなるのがいいのか？」「地域のこれからの多数決で決めることが最善か？」「危機感を訴えたら人は動くのか？」など、地域づくりの前提自体を検証することが必要となる。このような前提を地域の人とどう共有し、議論するといいいのだろうか。

〔分析〕 目の前に起きている事象に対してモヤモヤした気持ちを持っている人は多くいる。モヤモヤを自分の中で「なんとかしたい“問い”」にできれば、対話への参加意欲もわく。そして、対話を通して色々な視点を知り、これまでの前提を疑うところまで行きつくと、新しい視点にも気づき、新しい動きへと踏み出しやすくなる。  
このようなプロセスをワークショップに参加すれば体感できるが、ワークショップや対話に参加する前のところにハードルがあって、そこを超えるのが難しく、「仕方ない」と諦めてしまっている人が多い。このハードルを何とかできないか。

〔探究したい問い〕 **対話やワークショップへの参加に感じるハードルとは？ ～「居酒屋以上ワークショップ未満」の間には何がある？**

気軽な参加を促すならば、ワークショップよりも飲み会だというイメージがある。しかし、飲み会で愚痴やボヤキ、時々のお話を話だけでは地域のこれからの創ることは難しいだろう。飲み会だけでは十分ではないと思いつつも、対話やワークショップに参加するまでには至らない「居酒屋以上ワークショップ未満」には何があるのか？ 対話やワークショップに参加する時に感じるハードルは何か？ 地域の人が日頃感じる様々な問題意識をアクションや課題解決につなげるにはどうしたらいいか？

### 【課題3】地域の人に対するファシリテーターとしての向き合い方

〔問題意識〕 地域には多種多様な立場、状況、課題、価値観の人がいるため、地域のファシリテーターは実に様々な感情や価値観、思惑と向き合うことになる。参加者の思わぬ反応に戸惑うこともあれば、自分の考えをどこまで伝えるか、迷うこともある。参加者が安心できる場も大切だが、自分自身も安心できる場であることも必要だろう。

〔分析〕 地域づくりにおいてファシリテーションという手段は何のために必要かと考えると、「つながり」を生むことだと考えられる。参加を促し、一人で考えていることを出し合い、それがつながり、人と人がつながり、それが地域に広がって新しい文化・習慣を生み出すプロセスを担っているのではないか。それを進めるには、場に参加した時に「共感や承認」を感じる必要があるだろう。ファシリテーターは共感や承認を伝えることが大切だが、それには自分自身の気持ちを理解している必要があるだろう。

〔探究したい問い〕 **ファシリテーターに必要な自己理解とは？／ファシリテーターは「承認と共感」を関わる人にどう届けるか？**

地域で寄り添う対話を進めるには、ファシリテーターが自分自身の考えや思い、感情に向き合う必要がある。地域でファシリテーターをしている時にどのような感情や思いを抱いているのか。困難な状況や相手にどのような気持ちや姿勢で向き合っているのか。ファシリテーターに必要な自己理解とは何だろう？

同時に、ファシリテーターには、参加者が不安やリスクを感じていることを理解し、「この場でなら自分の考えを素直に話せる」と思える安全安心な場をつくることも求められる。それにはファシリテーターが参加者に「承認や共感」を伝える必要があるが、どのように言葉や態度で伝えたらいいだろう？

#### 【探究したい問いを基に、実践活動を行いました】

令和5年度のプログラムでは、ここであげられた「探究したい問い」に関心があるメンバーが集まり、3つのチームをつくり、探究活動を行いました。

活動では議論だけでなく、実際に地域の方の声を聴く、トライしてみるなどのアクションを通して、課題をどう乗り越えるか、何がポイントなのか、具体的に使える知恵を考えていきました。



「探究したい問い」に関する実践活動の内容は、ホームページで紹介しています。

- ・ 問いと活動内容の紹介 <https://nagano-machimura.net/23inquiry>
- ・ 公開講座での活動報告（令和6年2月） <https://nagano-machimura.net/archives/2850>

次頁からは探究活動からの気づきを、地域と共に活動するファシリテーターにとって、日々の活動のヒントにさせていただけるように、まとめた内容を紹介しています。

## 2.【大切なこと①】

### 「自分も“木”の一人。わかっていない、伝わっていない」と自覚しよう

#### 《発想の転換ポイント》

まちづくり活動で「参加者を集めるのが難しい」という壁にぶつかると、「参加者が集まらないのは、まちづくりや自治に対して無関心な住民が多い」と考えてしまいがちです。

そのような考えに陥りかけた時、「住民は全てに無関心なのではなく、何らかの思いを持っている」ということを思い起こしてください。

そう考えると、参加者が集まらないのは「場の主催者が使っている言葉やイメージが伝わっていないのではないか？ 共感を得られていないのではないかと？」という考えに変わります。

地域の人がどのようなことに関心があるのか、日頃どのような言葉に馴染みがあるのかを十分に理解しないままに、自分の思いを伝えようとしても、同じ日本語を使っても伝わらないものです。大切なのは「地域の人のことをわかっていないのではないか」「自分の伝えたいメッセージやそれをまとめたチラシを住民の人がどう感じるかは、実際に聞いてみないとわからない」ということを忘れないことです。

#### 《アクションのヒント》

「木も森も見て活動するには？」のチームでは、「自分達の伝えたいメッセージは伝わっているのか？」を検証するフィールド調査を行いました。

7名のチームメンバー（行政職員、地元会社員、地域活動者、地域おこし協力隊など）が、「対話の場への参加を呼び掛けるチラシ」を思い思いに工夫して作成しました。その数は全部で23枚にもなりました。それを、50名以上（男女、20～80代）の方に見せて、「このチラシのイベントに、参加したいと思うか？」をヒアリングしていきました。

いただいたフィードバックからメンバーが気付いたことは、次のようなことです。

- ・受取った人には、自分の想いとは違うことが伝わっていた
- ・「自分が頭の中で考えていること」と「見た人がチラシから受け取るメッセージ」が違っていると気付いた
- ・誰のために？何のために？の整理が足りてないことに気付いた
- ・色々伝えたいことがあっても、シンプルじゃないと伝わらない
- ・文字以外の表現（色や写真）で伝えることは、かなり有効である
- ・参加者は対話に安全性を求めている、言葉、色や写真が少しでも不安を感じると参加しない
- ・誰が見ても何をするのか、わかりやすいものもいい。しかし、誰もが共感するものはない
- ・反応は多様であり、予測不可能！ 予想した反応とは違うものが返ってくる！

ここで気づいたのは、「**実際に対象としたい人からフィードバックを受け、実際に伝わっているかどうかを検証することが、共感度を高めるために大切だ**」ということです。

私たちは場の企画やメッセージ、チラシなどを、運営側のみで考え、作成してしまいがちです。その時に、**参加者もファシリテーターも地域にいる「木(そこにいる人)」**であり、まちづくりやファシリテーターだからといって「**森(まち全体のこと)**」を全ては把握できないないということに自覚する。そうして「**わかっていない**」と自覚するからこそ「**住民一人ひとりを見ようとする**」ことができ、ギャップを埋めるファシリテーターになれる可能性が高まるのです。

### 3. 【大切なこと②】

#### コミュニケーションやつながりを目的とする場づくりにもトライしよう

##### 《発想の転換ポイント》

「気楽にきてください」と言ってもワークショップには人が集まりにくいのが現状ですが、居酒屋のような場所では雑談を通して人は盛んにコミュニケーションをとっています。だとすると、人はコミュニケーションを求めているが、ワークショップを「自分のコミュニケーションの場」と思っていない人が多いのではないかと考えられます。

ワークショップでは目的が設定され、ファシリテーターがテーマや進め方を考え、それに沿って進めていきます。だからこそ話し合いが深まり、共創にもつながるのですが、ファシリテーターが進める場で、参加者はファシリテーターの意図に応えるような発言や行動をしなければと考えるてしまいがちです。参加者がワークショップを楽しむには、自分の考えを言葉にすることに慣れていたり、どう話が展開するかイメージできたり、場のルールに則って話す意味を理解していたり、よく知らない人との会話を楽しめる自信があったりすることも必要で、ファシリテーターが思っている以上に参加者はハードルを感じており、経験不足でもあることを理解することも大切です。

対話と共創への参加者を増やすには、“居酒屋での雑談”から“目的あるワークショップでの対話”へと一足飛びに参加を呼びかけるだけでなく、新しい人とのコミュニケーション自体を楽しめる場、テーマや目的に縛られずに自分の考えを聞いてもらえる体験ができる場なども、地域に増やしていく必要があるでしょう。

##### 《アクションのヒント》

「居酒屋以上ワークショップ未満」のチームでは、この間にあるものを探るために、参加者の視点からワークショップ、居酒屋それぞれが「陥りがちな問題」をあげていきました。

【ワークショップの陥りがちな問題】	【居酒屋の陥りがちな問題】
<ul style="list-style-type: none"><li>● 参加者が良い子（期待や求めに応えられる存在）でいなければならない</li><li>● 言われるプレッシャー、お鉢が回ってくる緊張感（じゃあ模造紙のまとめを・・・）</li><li>● 自分がファシリや他の参加者から、どう見られているのか気になる（いい発言できている??）</li><li>● 結論やアクションプランにつなげることを重視</li><li>● ファシリテーターが主役になってしまう場合も</li><li>● ファシリのしたい進め方が「見えないルール」に</li><li>● 非日常への対応（「今日、呼ばれたい名前」って?）</li><li>● 自分の発言が蓄積する（言った事が流れない）、乾いている（感情の赴くままではダメ、ヒリヒリ）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 知っている人同士でしか話ができない</li><li>● 良くも悪くも固定されたコミュニティ</li><li>● 先輩の決定、説教、自慢話を聞かなければならない。（日常の関係性が影響）</li><li>● 雰囲気におされる、空気を読むのも大事</li><li>● 良いことを言っているのに、昼間の会議や決める場では言わない</li><li>● 話したことが流されるので気楽に話せるが、手応えを感じることもない</li><li>● 同じ話題、マンネリになりがち</li><li>● 話さなくても参加できるが、話したいことを話せないまま終わることも</li></ul>

居酒屋とワークショップは「はく」と「すう」、「柔」と「剛」のように見えます。

ファシリテーターは参加者（特に初心者）からどう見えるかを認識することが大切です。



地域で活動するファシリテーターは「ワークショップ」だけでなく、**その周辺にあることも考え、デザインしていく**ことが必要でしょう。色々な接点をつくることで、地域の人達の間に関わりが増え、コミュニケーションの総量が増えることがワークショップや地域づくりへの参加を促すことにもつながると考えられます。

- **個別のコミュニケーション（話を聴く）から、地域の人の気持ちに向き合う**
- **柔らかく集う、空間をもっと信じる**（焚火を囲んで話す、古民家パーティ など）
- **雑談のちから**（“目的ありき”ではない話せる場、食べながら色々と話せる場 など）
- **ワークショップと飲み会、だべる場の組合せ**

「居酒屋以上ワークショップ未満の場」として、チームが注目し、実践にトライしたのは「**ソーシャルスナック**」です。ソーシャルスナックは、コミュニケーションの場としてのスナックの良さを活かしながら、人のつながりを生み出す場を行うものです。

お店の空間を借り、ホスト役（複数人もあり）を設定したら、ホスト役の多様な知り合いを招待し、その人達がさらに誘った人などが集います。そこで、ホスト役がもてなしながら、参加者の話を聴き、人と人をつないだりします。そのうち参加者同士の交流も深まります。そこでは、次のような視点からの場づくりにトライしました。

- **ワークショップ的な場所より、雑談を生む環境を**
- **明確なルールを設定し、それ以外は自由とすることで、参加者はのびのびできる**
- **完全な雑談は排他的になりがちなので、テーマやお題、きっかけを提供する**
- **お客さんをつなぐ店長役を設定する**  
（その人は料理などに追われず、1参加者としても参加できるようにする）
- **話をメインとするために、飲み物やつまみはそこそこのものにする**

日常の同僚や知人だけに閉じず、コミュニケーション量を増やし、お互いに知りあい、つながりをつくることで、ワークショップや地域づくりに誘える人を増やすこともできます。**コミュニケーションやつながりに重点をおく場を地域に増やす**ことも求められています。

《実践活動より》

対話のチラシを色々なパターンでつくり、  
参加したいか調査を実施（森も木もチーム）



ソーシャルスナック・イベントを開催（ポルト辰野店にて）  
（居酒屋以上ワークショップ未満チーム）



## 4. 【大切なこと③】

### ファシリの自己理解を進めることが他者理解や安心できる場につながる

#### 《発想の転換ポイント》

ファシリテーターをしていると、「活発に意見やアイデアが出てこない」「一部の人の意見に流されてしまう」「ありきたりなアイデアしか出ない」「アイデアを出す人はいつも同じ人」「論点がずれたり、時間が延長したりする」「意見のとりまとめや合意形成ができない」「ゴールに誘導しているのでは？」などの悩みを感じます。

ただ、ここで考えたいのは「課題を参加者の責任にしていないか」ということです。例えば、「参加者の発言が延び、論点もズレて、まとまらなかった」という発言の裏には「**自分はちゃんと話がまとまるように準備したのに、困った人がいた**」という意識がないのでしょうか。「参加者から意見が出ない」時も「**参加者の意欲は低い**」などと考えがちですが、「本当は参加者には言いたいことがあるのに、安心して発言できる機会がなかった」のかもしれない。

ファシリテーションの悩みの背景には、例えば次のようなファシリテーターの行動が多く影響しているのに、**ファシリテーター自身が自分のことを理解できていないままに動いてしまっている**ことがあるのではないのでしょうか。

「自分の意見や考え、価値観を参加者に押し付けていないか」

「参加者の立場やニーズをよく理解し、それに応じた適切な声掛けや質問をしているか」

「自分の経験や信念などから形成される思考傾向を理解しているか」

「ファシリテーターが方向性を見失ったり、無意識にゴールに誘導したりしていないか」

「ファシリテーターは自分のスキルのどこが不足しているか自覚できているか」

他人を変えることはできませんが、**自分を変えることはできます**。それには、**まず自分を**知ることです。ただ、それが一番難しいことです。**周りの人の力も借り、自分を見直し続ける**ことが、ファシリテーターには求められています。

#### 《アクションのヒント》

「ファシリの自己理解」チームでは、ファシリテーターの自己理解を考えるために、次のようなアクションに取り組みました。

##### 1. メンバーのファシリテーションの現場をみんなで共有し、一緒にふりかえりを行う

ファシリテーター自身のふりかえりと、参加者視点でのファシリテーターの進め方のふりかえりを一緒に行うことで、ファシリテーターが場の進め方の意図を改めて自覚できることに加え、本人も気付いていない特徴や課題にも気付きました。参加者側のメンバーもファシリテーターの意図を理解し、自分へのヒントにもできます。

##### 2. メンバーそれぞれのファシリ経験の悩みを共有し、意見交換する

「①出来事、②なぜそれを問題と思うのか、③理想の状態、④どんな介入ができる？」を共有し、それについて意見交換をしました。悩みに共感しあうと同時に、それぞれの工夫や考え方を持ち寄ることで、自己理解のポイントが明確にできます。

**グループでファシリテーションを考えることは、自己理解を進める大切な機会**となります。



## 5. ファシリテーターのセルフ・チェックシートのためのチェック項目

- ファシリテーターが準備段階、当日運営、終了後にチェックしたいことの候補を、今年度の3チーム全体の意見を踏まえて、あげてみました。
- こちらの項目から、自分にとって大切な項目を選び、自分のチェックシートを作成し、地域での実践で活用してください。

### 事前準備

#### <目的とゴール>

- 会を開催する目的と意義（必要性）を明確にする
- 当日のゴールを設定する
- ゴールから、どんな雰囲気の場合にするか、どんな終わり方にして次につなげるかを考える
- 主役の参加者が、会が終わる頃に「話せた・他の意見が聞けた・さらに継続したい」と思えるような前向きな状況となるには、何が必要か考える
- 目指すゴールに向けて段階分けの目標（ゴールの8合目、5合目、3合目は？）を設定する
- 会の状況に柔軟に対応できるように、目指すゴールのB案、C案も想定しておく（例：目指すゴール「新しい活動に合意する」、B案「新しい活動に対する多様な意見が見える化する」、C案「現状の問題意識を整理し、共有する」）

#### <地域の人の関心事の理解>

- 地域の人は何に関心を持っているか、個別に話を聴いて理解する
- 同じテーマでも、住民によって関心領域や言葉遣いなどが異なっている。地域の人とのコミュニケーションから、何をテーマに、どの様な表現がいいか考える
- 運営視点だけでなく、参加者側の立場での目指すゴール・目標を確認する（想像する）
- 目的やゴールを整理し、会の前提として参加者と共有する

#### <ファシリテーターとしての立ち位置>

- その会の自分のファシリテーターとしての立場を明確にする
  - 主催者として／自分も参加者として発言する     内容の決定権のある・なし
  - 中立的な立場で内容に介入しない／議事の内容にも関与する
- 会のファシリテーターをする自分自身にとっての目的（例：地域づくりへの参加を促す）とゴール（例：「参加できた」という気持ちを持って帰ってもらう）を明確にする
- 今回のファシリテーションで、自分が大切にすることを3つ、自分に提案する
- ファシリとして期待される場全体で求められるゴールと、自分の個人的な思いのズレがないかを確認し、自覚しておく

### <日時・会場と参加者>

- 会の会場や実施環境(季節、日時)を確認する
- 話し合うテーマに適切な参加者の人選と、それに合わせた日時決め
- 参加者の年齢や役割(子供・学生・子育て世代・働く世代・高齢者・地域外の人、地域から出た人・移住者など)を考える
- テーマに関心のある人(貢献してくれそうな人)を推薦してもらおう(まちづくり委員・保育園長・消防団長・地域の警察官・民生委員・小学校の先生などにヒアリング)

### <参加者の活かし方の準備>

- ファシリテーターとして、参加者の数、どんな属性か、年齢かを確認しておく
- 事前に何名を対象にファシリするのか把握し、運営のイメージを持っておく
- 対象の属性、年齢層を把握し、伝わりやすい言葉を選ぶ
- 会のテーマに関する内容について、参加者の中に自分よりも詳しい人・専門家(頼れる人)がいないか確認する。いるなら積極的に頼ろう
- 事前に打ち合わせができる人がいれば実施し、目的・運営方法の理解者(仲間)になってもらう。当日も進行を援護していただく
- 参加者に応じたグラドルールを準備する(例:全員が発言できるようにしよう)
- 参加者の誰に、何を担当してもらうか主催者・運営関係者でミーティングする
  - 地域のリーダー的な立場の人
  - 古くから住む人
  - 移住者
  - 学生 など
- 当日の運営側の役割分担を考える
  - 挨拶
  - 記録者
  - 写真
  - 資料・機材・環境準備者
  - 受付

### <ファシリテーションの準備>

- 会で行う内容、進め方が時間内で効果的にできるか、何を優先し、何を省くか考える
- 当日の流れをシミュレーションし、いい雰囲気や方向に向いていくイメージをする。(ただし、当日はゴールに縛られず、イメージした流れも手放す)
- 会の進行表を作成する
- 会話が固定化しないように、いくつか話すテーマ・問いを用意する
- 時間配分に余裕をもたせる(例:会全体が1時間半なら、1時間くらいで話せる内容・進め方しておく)
- 時間が押しがちになるなど、自己の特性を知り、準備で活かす
- 実現可能なタイムスケジュールになっているか、複数人で検証する
- ファシリテーターも参加者も当日の方向性(意識)を一致させることができるように、目的・進行表などをまとめた資料を作成し、共有する

## <チラシ、広報>

- チラシは誰に何を伝えたいのか、明確にして作成する
- チラシを受け取る相手をイメージし、その人が受け取りやすい言葉を選ぶ
- チラシは何種類か作ってみて、参加者に近い人にイメージが伝わるか、参加したくなるか、反応を確認する
- 対象者が見ているメディアは何かを考えて情報発信する
- 参加してほしい人には、個別に声をかける
- 参加者が増えない時、想定した人が集まっていない時には、「みんな関心がない」ではなく、「対象としたい人に届いているか」「対象者が求めていることと一致しているか」「こちらの意図と参加者の感じ方のズレはないか」を考える

## 会の当日

### <会場設営>

- 時間に余裕を持って会場に行き、会場の確認をする
- 参加者やテーマに合わせて、椅子やテーブルの配置をする  
(シアタースタイル、円卓、四角、テーブルなし、など)
- 椅子やテーブルの配置（マイクの音量）は、自分で実際に座って確認する  
(前後左右の距離感・見えやすいか・聞こえやすいか)
- 会場のプロジェクターはみんなが見えるか、明るさは大丈夫かなどの確認をする
- ハイブリッド開催の場合、PCが繋がるか、共有できるか、マイクが聞こえるか、ハウリングが無いか、確認する
- 備品（色マジック、付箋紙、模造紙、カード、磁石、マーカー、おやつなど）を確認する

### <自分を整える>

- リラックスできるように、当日は着慣れた服装で
- 開始前に改めて今日の流れ、どのような雰囲気が進むのかをイメージしてみる
- ゴールや目的を改めて確認しながら、それに拘り過ぎないことも確認する
- 私が安心・安全な場所を作る、と決める
- 自分自身が心身をリラックスさせる（腹式呼吸（2分）で副交感神経に働きかけると、脳のセロトニンが分泌され、リラックスができる）
- ファシリテーターは、作りたい雰囲気（優しい・温かい・穏やか）にする声を考え、それを出せるよう準備する（音域・音量・スピードの確認をしながら）
- 何が起こっても受け入れようという気持ちを持つ・・想定外は起こる！思っていない方向でもいったん受け入れると気持ちが楽になる。話が逸れても OK！

### <今日の進め方を確認>

- 参加者にラポール（親密性の架け橋）ができるようなアイスブレイクを考えておく。  
例：「雪はどのくらい積もっていましたか」「はじめにちょっと首や肩を回しましょう」
- 口頭で話す、文字で示すだけでなく、視覚にも働きかける資料を準備するなど、多様な優位感覚（視覚・聴覚・触覚）を意識して準備
- 質問や投げかけは優位感覚（視覚・聴覚・触覚）を考慮して用意する。（例：〇〇の情景をイメージしてみてください。そこにいる人はどんな会話をしているのでしょうか？居心地や雰囲気はどうでしょうか？）
- 参加ルールを考えておく。参加者も納得できる必要なルールを設定する。
  - ・一般論ではなく、自分の体験や思いを聞かせてください。また途中で口を挟まずに真摯に聞こうという姿勢で参加しましょう。
  - ・ここで出された話は、この場所から出ても、口外しません。
  - ・お互いの意見を尊重し、否定や批判はしない。安全・安心の場を一緒につくりましょう。
  - ・次回のために記録（ホワイトボード、模造紙、写真など）をします。
- ルールは事前に説明する。  
それ以外の言葉になっていないルールを使っていくと参加者のストレスになる。場の運営のために必要なこと、協力してほしいことは事前に伝える

### <開始前の声かけ>

- 開始前に、多くの方に声を掛ける
- 事前に、自己紹介や名刺交換をする
- 意外と雑談が大事。周りを眺め、本日の話題を探す。
- 発言や発表の順番が決まっていない時は、会が始まる前に、口火を切ってくれそうな人（人が集まっている人、笑顔で話している人、知っている人）を見つけておく

### <いよいよ始まる！時のおまじない>

- まず、やってみる・・・ファシリは「自己変革のツール」のひとつ、トライ&エラーの積み重ねが大切なので、まずはトライ！
- 今日はファシリ・・・前に出すぎないために、自分の立場を明確にする
- ファシリテーターも参加者の一人！話し合いを楽しもう
- 始まったら、あまり深く考え過ぎず、気楽にやりましょう！  
（話題から外れてはいけませんが、🎵時の流れに身を任せ～🎵）

### <場の運営の中で気をつけること>

- 最初に目的、今日の進行と時間配分、協力してほしいルールを伝える
- 開始時にホワイトボード（オンライン会議の共有画面）に伝えたいことを明記する  
テーマ・目的・ゴール・持ち時間・ルールなど
- ファシリテーターは参加者の声を積極的に聴く姿勢を示す

- 話した人の意見等を整理し簡単に伝え、他の人の意見を聴く。  
ファシリが話し過ぎてはいけない！
- 相手が発言した言葉を使う、おうむ返し・・・相手へのリスペクトの意味を込めて。  
また、全体の理解度の確認にもなる
- ポジティブな変化を楽しむ。  
リフレーミング（否定的なイメージの言葉を、肯定的なイメージの言葉に変換する）を使う  
（例：「わがまま」⇒「自己主張ができる」、「消極的」⇒「他の人を尊重している」など）
- 自分の考えや意見など安心して率直に言い合えるように、それぞれの意見を尊重して聴き、  
心理的安全性を確保する
- 発言が出ない時も、全てにおいて「無関心」な人はいない！と考え、具体的な質問にするなど工夫して問いかける
- 参加者を見て進める。ホワイトボードにかじりつかない！
- 軸を持って進め、話が逸れてもテーマに戻る・戻す勇気を持つ
- 話の中で、今回のテーマからは外れるがよい意見が出た時は記録しておき、「次回、深掘る  
テーマにする」など活かす。出された意見、課題、思いは宝物。いつか生かされる時が来る！
- 途中で、それまでの話をふりかえる。今話されていることをふりかえることで理解が増す

#### <トラブル、想定外の状況が起きたら？>

- 想定外の発言や質問、脱線があったら、自由度があるいい会議だ！ 必要なことが起こっている！とポジティブに受けとめる。
- トラブルや想定外な出来事が起こったら、まずは息を吐いて、自分自身が落ち着く。  
その上で、今の自分の状況（相手の感情に影響を受けて反応している、自分の感情が湧き上がっている）を確認する
- 自分の心がマイナスに反応したら、相手の話をとことん聞く
- トラブルや想定外な事態をどう軌道修正するか、対応のバリエーションをストックしておく  
□反発する人になぜそう思うのか背景を聞く、□他の方の意見も聞いてみましょうと広げる、  
□本題に話を戻す、□いったん休憩・おやつタイムにする など
- 自分だけで解決しようとしなない
- 迷子になったらほかの参加者に聞く（話をふる・助けてもらう）

#### <会の最後に>

- 最後に、今日の内容のふりかえりを行う  
□今日、明らかになったことは？進んだことは？  
□ゴールに向かって、どの程度、進んだか？  
□出された意見の内容、その解釈、達成したことについて、ファシリと参加者の間で認識が一致しているか、確認する（違うと言われることもある）
- 継続性を持たせる：次につなげたい会があれば予告する、次に話したいことを参加者に訊く
- 会の最後は、進行に協力いただいたことの感謝を参加者に伝える



## 終了後

### <ふりかえりを実施する>

- 主催者、ファシリテーター、運営者と一緒に、ふりかえりを行う

#### <目的・ゴールからのふりかえり>

- ゴールに対して現状は、方向は合っているか、どのくらいの位置にいるか、
- ゴールを更新するか

#### <参加者についてのふりかえり>

- 参加者の様子はどうだったか、話を楽しめていたか、気になったことは？
- 意図、内容など運営側と参加者、参加者間で、認識のズレが生じてなかったか。  
(意外と1回で同じ方向にまとまるのは難しい)
- これからの活動で中心になってくれそうな人をチェックし、次回も来てもらうようにする
- チラシや告知は効果的だったか、検証する

#### <ファシリテーションについてのふりかえり>

- 話しやすい進行だったか、話を引き出していたか
- 出された発言を整理できていたか
- 多くの人が話せていたか（全員が参加できていたか）
- 自分がざわざわしたことはなかったか、
- ふりかえりでは、良かったこと、気づき、課題、疑問に思ったことを明確にする
- 記録やアンケートがまとまったら共有し、その内容から気がついたことをさらに出し合う
- 次回につなげるために必要なことは何か、次に向けて行うアクションは何かを明確にする

### <ファシリテーターとして、ふりかえる>

- 今日の議事録を整理する・・・議事録があるとふりかえりをしやすいし、次につなげやすい  
(一語一句でなくてよい、ポイントを箇条書き程度でも OK)
- 自分自身とのふりかえり時間をもつ・・・自分自身のゴール(方向性)の違いの確認
- 自分が大切にしたことを再確認する
- 自分がモヤモヤ・イライラしたことを「リフレーミング」して、受け入れる
- 自分が「心理的安全性を確保」するために、出来る事は何かを考える

### <チェックシートのバージョンアップ！>

- 事前準備で自分が今回の会のチェック項目として採用した項目の達成度を確認
- 次回がある場合は、次の課題、事前にできることを洗い出す
- 今日の経験をもとに、自分なりに作ったチェックシートを見直そう

**自分にとって大切と思う項目を使い、実践に活かしてください！**

## 6. 講師陣からのメッセージ

まちむら寄り添いファシリテーター養成講座の講師を担当していたメンバーから「地域と共に活動するファシリテーターの方へのメッセージ」をいただきました。

地域での実践活動のヒントにしてください！

### (1) 新 雄太さん（東京大学大学院工学系研究科特任助教）より

#### ① ファシリテーターには一緒に悩んで、考える存在でいてほしい

まちむら寄り添いファシリテーターのみなさんには、隣にいつもいて、話を聞く、一緒に悩んで考える。その姿勢そのものが”ファシリテーション”だと考えてほしいと思います。この時代では、早く、効率良く、正しい答えを出すのではなく、一緒にその場所において、一緒にモヤモヤすることが求められるのではないのでしょうか。すぐに答えを出さずにモヤモヤしている時間も、それだけテーマに関心を持ち続けている時間だと考えると、豊かな時間だと言えるでしょう。

#### ② 「聴く」ことから活かしあう循環を生み出しましょう

「聴く」ことによって聴き手が語り手の話から新しい発見を得るだけでなく、語り手は聴き手がいるからこそ自分の考えに気付くこともできます。よく聴いてもらえると心が開いていき、話すこと自体が楽しくなっていくと同時に、相手の話も受け入れやすくなっていきます。そこから寄り添うことで自分も寄り添われているような、お互いに学び合うような関係性をつくることもできます。このように「聴く」ことは、一方通行ではなく双方向であり、語り手と聴き手の間に循環を生み出せます。そのような関係を、ワークショップの一場面や日常的なやりとりにおいても生み出していき、聴き合う循環の輪が地域に広がっていけばいいと思います。

#### ③ 地域の多面的な声を集める場を広げていきましょう

地域づくりの現場では、地域のリーダー層やまちづくりの会議に積極的に参加する人など特定の人の声を聞くことが多くなりがちです。地域には色々な声があることを意識して、多面的な声を集める工夫をしていきましょう。日常の流れの中では、物事が進んでいくのを止めたくないし、地域の間人関係もあることから言いだしにくいこともあります。私も、地域の祭りがコロナで中止になった時に、「あそこは変えるべきだと思っていた」といった声が改めて出されたことを経験しました。

多面的な声を集めるために、例えば「全住民アンケート」をとる、個別に話を伺うなどの工夫も必要でしょう。私は、誰でも参加可能で意思決定をしない、あえて”決めない”会議も行ってみました。決めていく会議ばかりだと堅苦しくて言いたいことも言えなかったりしますし、年功序列や声の大きい人の意見が通りやすいなどの偏りが出てしまいます。道端で立ち話をするように自然体でいられる場やひたすら発散する場もあるといいですね。

このような工夫と、公式の対話の場を組み合わせ、多面的な声を集めることによって、地域に新しい気づきを生み出すこともできるでしょう。

#### ④ 目の前の人に寄り添いながら、俯瞰的な目を持ちましょう

まちむら寄り添いファシリテーターには、「目の前の人幸せになることで、まちも幸せになる」という目と、そもそも「地域住民って誰のこと?」「目的はなんだっけ?」という地域の全体性を見る俯瞰的な目の両方を持ってほしいと思います。

目の前の人をしっかりと聴くことも大切ですが、同時に、地域の中には多様な考えがあり、それは二項対立のように明確に整理ができるものではなくグラデーションになっていることを理解し、個々の発言の意味を全体から捉えることも大切です。それは、例えば現状への問題意識を唱える人と理想を語る人を裏表の関係と捉えることなのかもしれません。そのような俯瞰的な視点から意味を問うこともしてほしいと思います。

#### ⑤ ファシリテーターも地域の一員として、場を楽しみましょう

対話や話し合いなどのファシリテーターを担う人は、「その場をどうするか?」という作り手の側に立ってしまい、参加者と自分自身を別の場所においているのではないのでしょうか。ファシリテーターも地域の一員であることを思い出し、参加者の視点に立ってみることも心がけましょう。ファシリテーター自身が、一番その場で好奇心を持って「?」を投げかける“知りたがり”であり続け、だからこそ人の話を真剣に聴いている。そのような姿勢が参加者にも伝わっていき、みんなの「!」になっていくのだと思います。自分自身が地域の一員として場に参加して楽しんじゃう、そんなほんのすこしの意識が大切だと思います。

## (2) 船木 成記さん (元長野県参与、一般社団法人つながりのデザイン代表理事) より

### ① 対話では、より良い状態が生まれるような、変化を大切にしてほしい

多様な背景がある人々の集まる地域の中では、手続きとして「どう」決めるか、意思決定者として「誰が」決めるかが話題となりがちです。しかし、この講座での「対話」は、多数決やどちらかに意見を寄せるということではなく、なぜ、相手の人がそのような意見や思いがあるのかということ、仮に共感や賛成ができなくても、相手の話を理解しようとし、その思いや、なぜそう思うのかを受け止めた上で、どうやって意見の違う人と未来を一緒に創っていくかを考えることを視野に入れたものなのです。みんなで常に暫定解を決めていき、良い状態を生み出すためにどうすべきなのかを考え続けるプロセスを扱い、その過程の中で、お互いに変化を生み出していくのが、対話の意味であることを大切にしていきたいと思います。お互いが寄り添い、対話し、影響しあいながら聴き合う関わり方が、本当の意味で「寄り添う」ということではないでしょうか。話し合いながら、他者との関わりを通してお互いが影響されあい変化することを大切にすることが対話のファシリテーターには求められると思います。

### ② 地域を生きる一員として、人の力や場の力を信じて動いていこう

まちむら寄り添いファシリテーターの議論では「寄り添うというのはどういうことか?」「地域社会をよりよくするためにファシリテートするとは?」という話がよく出るので

すが、これは一般のファシリテーターの議論ではあまり出てきません。ファシリテーションの話をしていると、スキルのことが議論になりがちですが、その前提となる地域社会との関係性の話は、そこに生きている、もしくは暮らしの場を共有している人にしか分からないことです。ある意味、地域社会の一員でもあるという前提の中で、対立を生むかもしれない対話を通じて、地域の未来を共に創り出す仲間であるという認識を得るために、どの様に立ち振る舞っていくかというのは、すごく意味のある挑戦をしているのだと思っています。

ともすると、ファシリテーションやワークショップの事前の設計に囚われすぎると、自分の設計図の範疇でしかアウトプットが生まれなくなります。自分の想像を超えられるような、何か新しいものが生まれる、自分も想像できないものが生み出されてしまうみたいな場を作れるかということが大切だと考えています。情報の作り手の考えだけではなくて、受け手がどう思うかということも大切に、一般的な型とかスキルとかにこだわることなく、地域の一人として参加者の力を信じ、場の力を信じて、自分なりの場をつくってほしいと思います。

### ③ ビジョンをきっかけに話し合うことから共創を生み出していこう

私は「ファシリテーターは常に最大のビジョナリストであるべきだ」と思っています。なぜなら、ここにいる誰よりも、「この地域はこうだったらいい」というビジョンがないと地域の話合いの場にファシリテーターとして立てないですし、あって然るべきだと思います。しかし、それは、対話を通じて、自分自身の思い通りのビジョンに結論や合意を持っていくということではありません。実は、自分が考えていることと参加者からの声が違った場合こそ、重要なのです。そのような場合に「なるほど！」と受け止め、受け入れられることが大切です。事前に自分が考えていたことを軽々と超えてきたり、想像以上のものが現れてこそ、本当の意味での共創と言えるのではないのでしょうか。きちんと丁寧な対話ができれば、発展的な意見も生まれ、必然的に共創が生まれていくと思います。地域社会の中で、みんなで「こんな未来になったらいいよね！」というところに辿り着くために何をするか、どんな振る舞いをするのか？それを考え続けてほしいと思っています。

### ④ 一人ひとりの物語を聴きあい、地域としての物語を紡いでいこう

私は、コミュニケーションやブランディングの仕事をしているのですが「人は物語を生きる動物」という言葉を大切にしています。人は、地域のひとりとしての自分の物語もあれば、会社員として、親として、また長野県民の1人として、日本人として、というように複数の物語を持っていて、状況に応じて使い分けて話しています。それをお互いに共有しながら、自分だけでなく相手の人にもそんな複雑な、複眼的な物語がさまざまある、ということを理解しあった上で、自分達の所属しているコミュニティというものをどう捉えていくのか。そこからコミュニティの物語やアイデンティティが立ち上がってくるのでしょうか。

ただし、一人ひとりの物語は違うし、みんな持っている言葉の辞書は違います。辞書が

違うので同じ言葉でも、違う意味に捉えている訳です。このように、違う物語と異なった辞書を持つ人同士が、わかりあおうとすること自体がチャレンジであり、そのプロセスを通して、地域のみんなの物語を、再構築、再統合していくことが、これからの地域づくりには大切だと思います。多数決で決めることが民主主義なのではなく、多数決はあくまで、暫定解の方向性の判断であり、反対意見や少数派の意見を受け止め、さらに新しい物語を紡いでゆくことこそ、地域が必要とする民主主義であり、「対話」であると私は考えています。

### (3) 広石 拓司さん（株式会社エンパブリック代表）より

#### ① 相互理解と共感から、個人もコミュニティも成長できる場をつくっていこう

今の社会では情報はあふれており、地域の中には多様な価値観もあります。同じ地域に暮らしていても背景や経験の違う人が多いため、自分の当たり前は他の人にとっても当たり前ではない時代になっています。その中で地域づくりでは、議論を一つの結論にまとめることが難しいだけでなく、時には価値観の違いから分断が生じてしまうことがあります。そのような時代だからこそ、“お互いの考えを丁寧に聴きあう”「対話」の意味をファシリテーターも改めて考えていただきたいですし、その意味を地域の人達と分かち合っていたいただきたいと思っています。

対話は、ただ話し合い、情報共有を行うためではなく、自分とは違う立場や価値観の人同士が聴きあうことで相互理解を深めていくプロセスです。最初是对立していた人の話も、背景を知り、なぜそう思っているのかを理解できると、完全に賛同できない場合でも、共感することができます。そのプロセスを通して個人も自分の視点を増やしたり、視野が広がったりする「学び」を得ることで一人ひとりが未来に向かって少し成長し、それがつながることでコミュニティも成長できる。そのダイナミクスを生み出す「対話」にチャレンジしていただきたいのです。

#### ② 「自分のことを話せる場」を増やしていこう

対話の醍醐味は、他の人の考えに触れることで、自分自身の考えを見つめ直すことができることです。私たちは「他人のことを理解したい」と思っているのに、意外と自分自身のことはわかっているつもりになってしまい、しっかり理解しようとはしていないのです。地域での問題を知った時に「そういうものだ。仕方ないよ」と思ってしまう時に、「そういうもの」とは何をさして、「仕方ない」となぜ思ってしまうのか。そこが漠然としたままになっていることも多いのです。

ただ、日々暮らすだけでは自分を理解することは難しいものです。他の人と話すことで自分の考えも整理でき、他の人の視点を通して自分を理解できるようになり、それがあって初めて他者との共感や関係性を構築できるようになります。そのためには、地域には多様で、数多くの「自分のことを話せる（＝聞いてもらえる）場」が必要です。

### ③ 地域への関わりしろを広げていこう！

地域のファシリテーターには、地域の人を信じる人でいてほしいと思います。今回のチーム活動でも「地域の人は無関心と思いがちだが、関心はあっても出せる機会、関われる機会がないのでは？」という議論がありました。地域の人には色々なことに関心を持っていても、自分が関わって役に立てるという実感を持つ人は少ないのでしょう。

今、地域には、地域の人が「ここなら自分が関われる」という「関わりしろ」を見えるようにすることが求められているのだと思います。対話を通して、地域のニーズを共有し、そこに何ができるかを一緒に考えたり、現場や活動を体験したりすることを通して地域の人たちが自分にできることを見つけていく。場づくりを通して、そのようなプロセスが地域に広がっていけばいいなと思っています。

### ④ 問いを分かち合い、力を持ち寄る場をつくっていこう

地域には多様な活動があり、それぞれが地域のことを考えて動いていますが、別々の動きになってしまいがちです。これからの地域には環境、経済、社会が相互作用しながら持続可能な地域を創っていくことが求められています。分野、専門、立場、世代を超えて、従来からの地域活動の担い手も、起業やテクノロジーに強い新しい担い手も、自治体や公的機関も連携して取り組んでいく必要があります。ただ、これまでは多様な担い手の連携が大切とされながらも、お互いに「関係ない」と考えたり、一つにまとめようとして考え方の違いから対立が起きたりしがちでした。

その時に大切なのは、無理に一つにまとめようとせず、それぞれの活動はそれぞれの目的に向かって独自の活動をしながらも、お互いを尊重し合いながら、「これからの地域を持続可能なものとするために何が必要なのか」について対話を続けていくことです。そのような場を通して、同じ地域のことを別の視点から考えていることを相互に理解し、お互いの経験や考え方の良さに気づき、互いに学び合う関係ができていくことで、自然と協働や共創が生まれていきます。このような時間をかけて関係を醸成していく「コレクティブ（集会的）」な協働を生み出す対話も、これからの地域には大切です。

### ⑤ 地域を超えたファシリテーター同士の学び合いも進めていこう

まちむら寄り添いファシリテーターは養成講座の修了生が120名を超え、県内各地で活動しています。それ以外にも、コーディネーターやファシリテーターとして様々な現場で活動する人も多数います。今年度のチーム活動でも、日頃は違う現場で活動しているファシリテーターと一緒に場づくりを分析することから大きな気づきがありました。自分とは違う活動としているファシリテーターの場に参加してみると気づくことも多くあります。また、ファシリテーターをしている人同士で、お互いにコメントしあうことから気づきは多くあります。ファシリテーター同士の相互参加や共に考える場はファシリテーション力の向上にとっても効果的です。「自分ができている・できていない」の評価のためではなく、これからの地域づくりに必要なファシリテーションについてお互いから「学び合う」場を進め、そのような場があれば積極的に参加してほしいと思います。長野県のこれからのことを一緒に考え、創る仲間を広げていきましょう！

## 参考:まちむら“対話と共創”チャレンジ 2023 プログラム

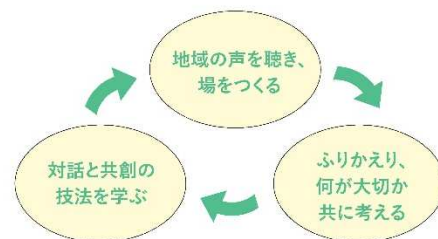
各回のレポートはホームページに掲載しています。→ <https://nagano-machimura.net/news>

# まちむら“対話と共創”チャレンジ 2023

まちむら寄り添いファシリテーターと地域づくり実践者のための未来志向の課題解決を進める場づくり講座

社会が大きく変化し、地域のライフスタイルや価値観の多様性も高まる中、これまでの考え方だけでは地域課題解決が難しくなっています。地域の人に寄り添いながら、大きな社会の動きやこれからの変化を見通す俯瞰的な視点も持って未来志向の課題解決に取り組むには何が必要か。

長野県内各地でファシリテーター、コーディネーターとして活動する方が、地域内外の仲間と共に、未来志向で対話と共創を行う力を高めるためのステップアップ講座です。



動きながら学ぶことで  
実践力をアップ!

### スケジュール

**Step1** 今、地域に求められる対話と共創の考え方を学ぶ

公開講座	9/9 (土) 15:00-16:40 [オンライン]	① 今、なぜ“寄り添う対話”が地域に必要なのか?
	9/16 (土) 15:00-16:40 [オンライン]	② 多様な活動が力を持ち寄り、変化を共創するには?

**Step2** 県の「しあわせ信州創造プラン3.0」から地域づくりのヒントを得る

これからの地域づくり テーマ勉強会	9月下旬～10月上旬に複数回で開催予定 日時・詳細決まり次第、 特設サイトで公開します	女性・若者に選ばれる地域づくり／個人に最適な学びを地域で広げるには 誰にでも居場所と出番がある地域づくり／輝く農山村地域を実現するには ゼロカーボンに向けて地域にできること
----------------------	---	--

**Step3** 未来志向の対話と共創を地域で実践する方法を考える

基礎講座&アイデアソン	10/14 (土) 10:00-17:00 [対面・松本市]	未来志向の課題解決を進める対話と共創を地域で実践するには?
-------------	--------------------------------	-------------------------------

**Step4** 参加者が地域でインタビューや対話を実践し、その経験を持ち寄って学び合う

作戦会議 (実践ふりかえり)	11/25 (土) 10:00-12:30 [オンライン]	地域の人と活動の思いを理解し、課題を共有するには?
	1/13 (土) 10:00-12:30 [オンライン]	課題への理解を深め、解決へのアイデアを生み出すには?

**Step5** 実践を通して得た対話と共創を進めるコツを共有する

ふりかえり&公開講座	2/18 (日) 10:00-17:00 [対面・長野市]	対話と共創を活かし、地域で未来志向の課題解決を進めるために
------------	-------------------------------	-------------------------------

### 連続講座 講師

**広石 拓司氏** 株式会社エンパブリック 代表  
**新雄太氏** 東京大学大学院工学系研究科 特任助教  
**船木 成記氏** 一般社団法人つながりのデザイン 代表理事

### 対象

令和4年度までのまちむら寄り添いファシリテーター養成講座修了生、  
 長野県内で地域づくり、コーディネーターなどの活動をしている人  
 本講座は「まちむら寄り添いファシリテーター養成講座(第6期)」を、修了生のステップアップのための講座として開催するものです。修了生の積極的なご参加をお待ちしています。

特設サイトでは、まちむら寄り添いファシリテーターの活動、養成講座の案内、レポートを掲載しています。  
お問合せ・参加方法の相談も受付中です。

**Nagano-machimura.net**



令和6年3月19日発行

〈発行〉長野県企画振興部地域振興課

（お問い合わせ担当：帯刀）

TEL：026-235-7021 Mail: katsuryoku@pref.nagano.lg.jp

〈企画・編集〉株式会社エンパブリック

（お問い合わせ担当：渡邊）

TEL：03-6303-3195 Mail: nagano-mm@empublic.jp

【監修】まちむら寄り添いファシリテーター養成講座 講師

・広石 拓司 株式会社エンパブリック代表

・新 雄太 東京大学大学院工学系研究科特任助教

・船木 成記 一般社団法人つながりのデザイン代表理事

\*まちむら寄り添いファシリテーター養成講座受講生のみなさん、  
特に令和5年度の修了生の声をもとに作成しました。