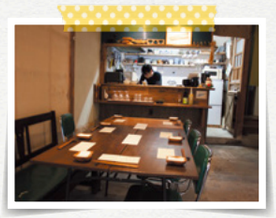
自らアクションを起こしたい人のための、新しい学び場　VOL.24

TIP*S POST

対話と出会いで、一歩が変わる。

あなたの笑顔で地域を元気に!

チャレンジできる場の創発～トライアルステイ×創業支援×物件活用



古民家をシェアキッチンへ。蔵の街で人と地域をつなげる取り組み

さまざまな人材のハブになって ともに地域を盛り上げる

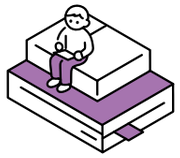
TIP*S「地域との関わり方」
豊かなまちづくりを目指して
新たなチャレンジを始めてみませんか?

神奈川県三浦市：
合同会社 MISAKI STAYLE 菊地未来さん
茨城県潮来市：
潮来市商工会事務局長 実川教生さん
栃木県栃木市：
合同会社WalkWorks 遠藤百合子さん

［TIP*S REPORT］
超参加型読書会ABD(Active Book Dialogue)
［TIP*S CATCH UP］
ウェルビーイング [well-being]

TIP*S → 超参加型読書会　ABD(Active Book Dialogue)

REPORT LIFESHIFT(ライフ・シフト)2
～100年時代の行動戦略～



1冊の本を参加者全員で読み解き、複合的視点でエッセンスを学ぶ読書会

参加者は、それぞれが担当したページのサマリーを書き発表することで、1冊すべてを読まずに内容を理解できる

ABD（アクティブ・ブック・ダイアログ）という読書法で、読みたい本を短時間で理解できると人気の講座「超参加型読書会」が開催されました。ファシリテーターは、中小機構中小企業アドバイザーの丹羽 妙さん。

ABDとは、一冊の本を参加者全員で力を合わせて読破し、各々が読んだ文章の記述を要約・発表し合うことで、その学びのエッセンスをもとに、自己理解や学びを深めていくというもの。今回は、「LIFE SHIFT 2」(東洋経済新報社)に書かれている社会のさまざまな変化にどう対応していくか、未来の生き方について参加者同士で対話し、これからのライフプランを模索しました。

参加者からは「読書会だけでなく、皆さんのさまざまな意見が聞けた」「あらゆる世代の方と関わりを持っていこうと思った」といった声が挙がり、自分を変えるきっかけになる新しいアクションを見つけることができたようです。

TIP*Sの超参加型読書会では、その時に最もフィットする課題本を参加者同士で読み解き、対話することでご自身の新たな一歩につなげるイベントです。

TIP*S → 気になるニュースから見えてくる、未来につながるアイデア＆ヒント

CATCH UP ウェルビーイング［well-being］

ウェルビーイング（well-being）とは、幸福、健康と翻訳されることも多い言葉ですが、1946年に定められた世界保健機関（WHO）憲章の前文では、下記のように言及されています。

「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態（well-being）にあることをいいます」（出典：「世界保健機関（WHO）憲章」公益社団法人日本WHO協会）

つまり、単なる身体的な健康ではなく、精神的にも社会的にも健康であること、そしてその良好な状態が瞬間的ではなく持続していることを示す新たな概念として世界で認知されています。

またSDGsの目標でも「GOOD HEALTH AND WELL-BEING（すべての人に健康と福祉を）」が含まれており、ウェルビーイングは、時代の流れに沿ったキーワードのひとつとして定着しました。

もともとは社会福祉分野などで使用される専門用語でしたが、いまは政策、経営に広く用いられており、個人においても、人生100年時代といわれるなかで、自分のウェルビーイングを基盤に働き方を考える人が増えています。

個人としても社会全体としてもウェルビーイングの概念を理解し、取り入れていきたいですね。

TIP*Sでは、ウェルビーイングに関連した講座を実施しています。

編集後記

TIP*S POST Vol.24では「地域との関わり方」シリーズをメインに取り上げました。今回の制作を通じて、改めて、地域で活躍されている方の原点や想いを聞き、それを自分ごととして捉え対話をすることでの学びの多さを感じました。参加された方それぞれ、人生設計の視野が広がる体感をして頂けたのではないかと思います。本シリーズでは今後も、地域で活躍される方をゲストにお迎えした対話型ワークショップを企画していきますので、是非ご参加ください！（TIP*S担当 O）

TIP*Sではさまざまなイベントを開催しています。
最新情報はFacebookやメルマガにて発信中！
Webサイトはこちら⇨https://tips.smrj.go.jp

TIP*S

TIP*S Facebook　TIP*S ホームページ

TEL:03-5470-1645
FAX:03-3433-2576
E-MAIL:info-tips@smrj.go.jp

Be a Great Small.
中小機構

TIP*S「地域との関わり方」

地域で新たなチャレンジを始めてみませんか？

「地方創生に取り組みたい」「地域を元気にしたい」という意欲はあるのに、何から始めればいいのか分からないという人は多いと思います。そんな方は、TIP*S主催「地域との関わり方」イベントに参加してみませんか。すでに地域で活躍している方々の体験談を参考に、新たなチャレンジをするきっかけ作りになればと思います。

地域と向き合い、新たな可能性を発掘

働き方、生活様式の変化により、地域に興味を持ち、地域と向き合う人が急増している一方で、「どうしたら関わりをもつことができるの？」「どんな形で貢献できるの？」という想いを抱いている人も増えています。

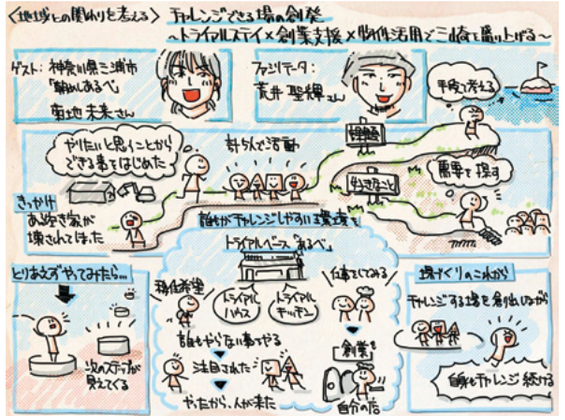
TIP*S「地域との関わり方」は、地域活性化に携わるコーディネーターが、地域で活躍する方々をゲストに招き、地域と関わったきっかけ、関わり方、働き方などを紹介しながら参加者同士で対話し、次のアクションへ進むきっかけづくりにつなげていきます。街を元気にしたい、挑戦する場所を探しているという方は、ぜひ注目してみてください。

case 01 神奈川県三浦市 移住希望者の創業を支援し、空き家問題を解消

合同会社 MISAKI STAYLE
菊地未来さん

学生時代に建築や都市計画を学び、卒業後は飲食業や行政専門職などを経験。2018年に地元有志らと共に合同会社MISAKI STAYLEを設立。空き家活用、トライアルステイ、創業支援などを手がけている

生まれ育った神奈川県三浦市で空き家率が上昇し、魅力的な古民家が取り壊されていることを知った菊地さんは、一念発起して仲間らと会社を設立。移住希望者にトライアルステイや創業支援等でチャレンジできる場を提供する一方、借り手がないと諦めていた古民家の所有者に移住希望者を紹介することで、空き家利用の活性化に貢献しています。現在、菊地さんは朝食を提供する店舗を運営し、地元の人々と交流する場作りも意欲的に行っています。



グラレコ制作：本園大介[ぞのさん]（中小機構 中小企業アドバイザー）

→Trial base ALBEの外観。朝食は朝6時から4時間のみ営業している。ランチタイムは移住希望者が試験的に開店できるトライアルキッチンを運営している

←朝めし あるべ朝定食の一例。地元で採れる食材を使った健康的なメニューが人気。汁物と副菜は日替わりで提供している

→共同経営者の店先に「移住相談所はじめました」という貼り紙をしたところ、現在までに問い合わせが約250件あったという。実際に移住した人は13組、創業相談から店舗マッチングで開業したのは6店とのこと

メンバーの古道具屋に「はじめました」と掲出

菊地さんに聞いてみました！

共同経営者と意見が食い違うことはある？

意見が合わないことはあります。ですが、お互い良いものを作りたいという目標は一緒なので、できるだけ本音でぶつかるようにしています。揉めてもすぐ忘れちゃいますけど(笑)

コーディネーター・**荒井聖輝**さん

起業というと大きなアクションを想像しがちですが、できるだけリスクを負わず、仲間でできる範囲のことから始めたことが、いい結果につながったと思います。

case 02 茨城県潮来市 行政と地域をつないで、人々の活躍を支援する

潮来市商工会事務局長
実川教生さん

採石会社に就職後、潮来市商工会の経営指導員に。企業支援の際に必要性を感じ、中小企業診断士の資格を取得。商工会職員でかつ中小企業診断士として、現在土日夜間を問わず経営者の悩みに答えている

自身はプレーヤーではなく、地元の活性化に尽力する人を支援するのが役目だと語る実川さん。茨城県潮来市はかつて多くの観光客で賑わったが近年減少し、魅力あるまちづくりが課題になっていました。そこで娘船頭や人力車、夜間の嫁入り舟など新たな観光資源の創出に寄与しました。地域のわずかな声に耳を傾け、商工会の立場で後押しすることで事業を具現化させる、行政と地域のつなぎ役となり、現在も豊かなまちづくりに貢献しています。

↑嫁入り舟はかつて水路が交通手段だった時代に多く見られた。現在観光用としての披露される嫁入り舟には、一般公募で選ばれた市内の新婦が乗船している

↑嫁入り舟から下りた新婦は、新郎が待つ人力車に乗り込む。夫婦揃って街を移動していく

←水郷潮来あやめ祭りは昭和27年に始まった歴史あるお祭り。毎年約80万人の観光客がこの地を訪れる

実川さんに聞いてみました！

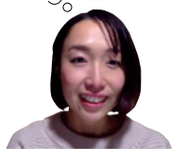
支援する側が大切にしていることは？

答えは相談者が持っている、ということです。いくらベストな提案をしても、その人が行動を起こしてくれなければ意味がありません。そこで、どういった行動なら起こせるのか、本人が答えを導き出せるような関わり方をしています。

コーディネーター・**助川達也**さん

商工会職員でかつ中小企業診断士だからこそ実践できる、行政と地域をつなぐ重要な役割。潮来市が元気になるには、実川さんの存在が絶対必要だと感じました。

case 03 栃木県栃木市 チャレンジする機会を提供し、街おこしに貢献

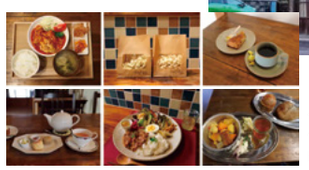


合同会社WalkWorks
遠藤百合子さん

大学卒業後に民間企業で働いた後、NPOふるさと回帰支援センターで栃木県の移住相談員になる。2018年から栃木県栃木市に移住し、地域おこし協力隊として、嘉右衛門町伝建地区の地域活性化に携わっている

地域おこし協力隊で3年間栃木市を盛り上げてきた遠藤さん。任用期間後もこの地で何かアクションを起こしたいと考え、嘉右衛門町に建つ古民家を購入しました。手始めに営業した週末の焼き芋屋が評判になり、同民家をシェアキッチンで活用することを決意。飲食業に挑戦したい知人がいたこともあり、ランチタイムはフル稼働状態が続いています。今後もチャレンジする人に機会を提供し、街の活性化につなげていきたいと考えているようです。

→嘉右衛門町を活動拠点にしたかったという遠藤さんが購入した古民家。シェアキッチンとして利用するため、セルフリノベーションで内装を一新させた



←シェアキッチンで現在提供中のフード類。シェフが曜日ごとに入れ替わる

焼き芋屋を開店した当初は、購入したままで古さを感じさせる店内（写真左）だったが、改装後（写真右）は大きく変わり、上品な店内に生まれ変わった

遠藤さんに聞いてみました！

新たなチャレンジをするときの心構えは？

私の場合、まずは小さな一歩を踏み出してみることですね。やってみたらその先に見えてくることがあるので、最初は小さなトライ＆エラーを重ねていくのがいいと思います。

コーディネーター・**古河大輔**さん

遠藤さんのような人と地域をつなぐ存在は大きいですね。地域と関わりたい人は遠藤さんに相談すれば、より具体的なアクションが見えてくるかも知れません。