コロナ禍での地域福祉活動をみんなで振り返る

**「たちどまりの本」**

**振り返りワーク集（Word版）**

|  |  |
| --- | --- |
| **第３章** | **みんなで一緒に振り返ってみましょう** |

**この状況は、だれも経験していないこと**

コロナ禍は、だれもが経験したことがないことです。個人での背景、地域の事情、それぞれが違っていて当たり前。地域の変化と多様性を理解するために、話し合いを通じてお互いの理解を深め、ともに活動することを繰り返しながら、未曽有のこの時を乗り越えていきましょう。

そのために、生活支援コーディネーターや専門職だけでなく、住民の皆さんも一緒に、気軽なワークを行ってみましょう。

**長期展望期**

**移行期**

**混乱期**



　今こそ、みんなで対話ができる時だね！

**もう一つのステップ**

**≪この本のワークのすすめかた≫**

「こんなことがあったな」

**振り返って、**

**次につなげよう！**

**「元気のもと」**を出し合おう

**「年表」**を作ってみよう

**「ロジックツリー」**で考えよう

「あのことが気になるな…」

元気になれそうなことは？

**ワーク１　この2年間の年表を書いてみましょう！**

**気軽に話せるきっかけとして、「ワールドカフェ」という方法もあります**

①話し合うテーマを２～4つ決めてテーブルごとに置く。

②各テーブル4～5人に分かれ、そこのテーマについて自分の思ったことを話す。できれば模造紙に簡単に書いておく。

③一人の宿主を残して、他の人は別のテーブルに移る。

④宿主は新しい人に出された意見を簡単に伝える。

⑤再び各テーブルでテーマについて話し合う。

⑥①から⑤を2～3回繰り返して自分の席に戻り、宿主に印象に残ったことを話す。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 県内のできごと | 地域のできごと |
| 令和2年１月 | 国内初の感染者確認 |  |
| ２月 | ダイヤモンド・プリンセス号での感染 |  |
| ３月 | オリンピック延期・マスクが消える |  |
| ４月 | 緊急事態宣言・アベノマスク配布 |  |
| ５月 | 政府が「新しい生活様式」を発表 |  |
| ６月 |  |  |
| ７月 |  |  |
| ８月 |  |  |
| ９月 |  |  |
| １０月 |  |  |
| １１月 | 一日の感染者数が100名を超える |  |
| １２月 | 変異種が出現、「Go To トラベル」一時停止 |  |
| 令和3年1月 | 2度目の緊急事態宣言 |  |
| 2月 | 医療従事者対象のワクチン接種開始 |  |
| 3月 |  |  |
| 4月 | ３度目の緊急事態宣言 |  |
| 5月 |  |  |
| 6月 |  |  |
| 7月 |  |  |
| 8月 | 4度目の緊急事態宣言 |  |
| 9月 |  |  |
| 10月 |  |  |
| 11月 |  |  |
| 12月 |  |  |
| 令和4年１月 | オミクロン株の感染が広がる |  |
| ２月 |  |  |
| ３月 |  |  |

**ワーク２　あなたが元気になれそうなことは？**

**人が元気になるさまざまな物語があります。**

サロン主催者のAさんは、サロンが開催できないときに、利用者宅を訪問して手紙を渡しました。すると一人の利用者が反対にAさんの家を訪ね、お礼を言われました。

**「サロンでは耳が遠くて十分話せなかった。でも、この前来ていただいて久しぶりに話すことができてうれしかった」**。これを聞いたAさんは、うれしくて元気が出ました。そして“はっと”気が付きました。**「こんな人が他にもいるのでは？　サロンのほかにも心を通わすことはあるのでは」**と、自分ができる範囲でスマホを教えていくことを始められました。

　人が元気になるきっかけは、「心が通う場面」にあるのね。

**皆さんも「元気のもと」を考えてみましょう**

こんなときだからこそ、不安や困りごとだけでなく、「ワクワクすること」や「工夫していること」等の**「元気のもと」**を話し合いながら知恵を寄せ合い、協力体制を作り上げたいものです。お互いの「元気のもと」を聞くことで、その人の人生や背景がうかがえることがあります。試してみて下さい。

　「元気のもと」のこんなことを話し合ってみましょう。

　・○○の一番の思い出は？

　・○○のどんなところが良いですか？

　・そのとき、どんな気持ちに？

**【すすめかた】**

①真ん中に自分の名前を書く。

②自分の関わっている人を書く。

③これがあれば元気になるもの

を赤字で書く。

**「元気のもと」の記入例**

**黒字：関わっている人**

**赤字：元気の素**

　「元気のもと」だけを書いてもよいです。

※いま、関わりのある人を書いてください

※あなたの名前を書いてください

※あなたの「元気のもと」を

書いてください

※コピーして使用してください

**元気のもと**

**ワーク３　「気になる」ことへの方策を考えよう**

コロナ禍では、度重なる感染拡大により、不安や孤立が拡大しています。さらに、地域や個人の背景が違い、取り組み等に関しても温度差、スピード差が出ています。「違っていていいんだ」とお互いを認め合いながら、「気になっていること」を解決する具体的な方策を考えていくために、「なぜ」「なぜ」と繰り返し探っていく**「ロジックツリー」**の手法を試してみましょう。

**第1段階　「理由を探る」**

**なぜ**

**なぜ**

**なぜ**

※三木市の事例を

参考にしました。

**【すすめかた】**

①真ん中に「気になる」ことを書く。

②気になるのは「なぜ」か、意見を出す。

③さらに「なぜ」「なぜ」と考える。

**第２段階　「具体的な方法を考える」**

なぜ

なぜ

なぜ

**どうしたら**

**どうしたら**

**【すすめかた】**

①「気になること」を「どうしたら」よいか、意見を出す。

②明日からでもできる具体的な方法を考える。



**なぜ**

**なぜ**

**なぜ**

**なぜ**

**ロジックツリー**

※気になることを書いてください

**なぜ**

※コピーして使用してください