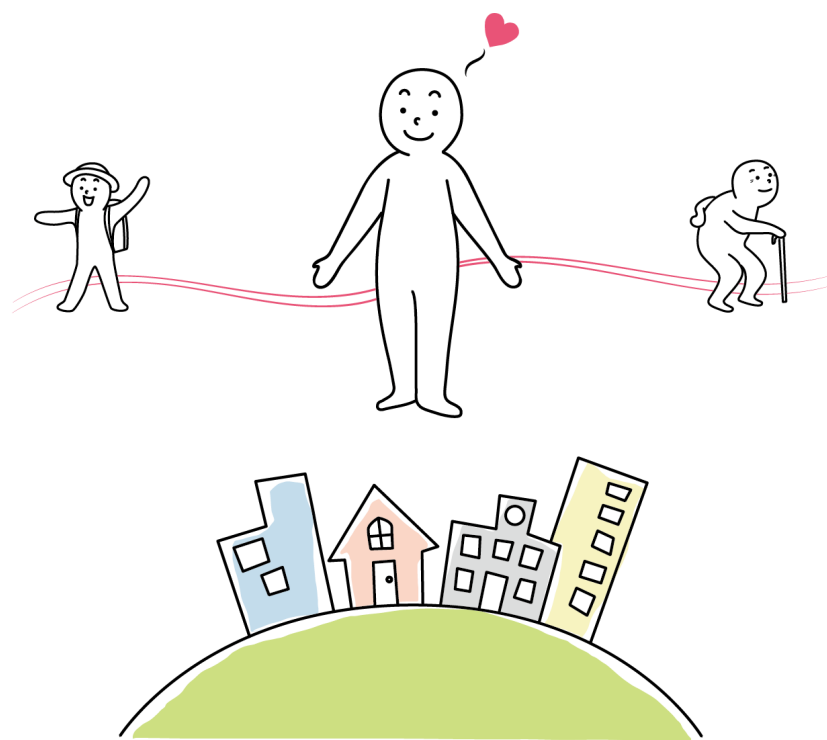


つながる わたしとこのまち

地域で暮らす人たちのつながりをつくる
パターン・ランゲージ

《 まちパタ 》



Colors, Future!

いろいろって、未来。

川崎市

つながる わたしとこのまち

地域で暮らす人たちのつながりをつくる

パターン・ランゲージ

《 まちパタ 》

はじめに（本書を作成するにあたって）

本書「つながる わたしとこのまち 地域で暮らす人たちのつながりをつくるためのパターン・ランゲージ（通称：**まちパタ**）」は、人生 100 年時代となった現代において、住み慣れた地域や自らが望む場で安心して暮らし続けることができる地域を実現するために、それを助ける方法の一つとして作成したものです。この中には、地域に住む人たちのつながりをどのようにつくっていくかについて、幸区で進めてきた「ご近所支え愛事業」での実践を中心に、そこで活動してきた方々の秘訣をパターン・ランゲージの手法を用いてまとめています。

平成 27 年度にモデル事業として始まった、「ご近所支え愛事業」は、令和元年度末で 5 年が経過し、幸区内 28 町内会・自治会で部会活動を実践しています。また、「ご近所支え愛事業」以外でも、幸区では、町内会・自治会などの地域のつながりの強さを活かして、健康づくりや会食会などによる地域住民の交流の場づくりなどの取組が進められています。

こうした、地域でのつながりをつくってきた活動の実践知を、地域全体で共有し、さらなる活動の活性化につなげていくためにも、理念のような抽象的なものでもなく、マニュアルや事例集のような個別具体的なものでもなく、具体的すぎない抽象度で、対話を促進する共通言語となりうる「言葉」としてまとめました。つまり、地域で活動を起こし続けていく際に、よくある課題とそれへの対応の秘訣（パターン）を共通言語（ランゲージ）として示すことで、地域で発生している問題を誰もが的確に理解し、それぞれが意見を述べ、改善しやすい環境をつくるお手伝いをするのができないかと考え作成しました。

このパターン・ランゲージがあったからこそ、一人一人が潜在的に持ち合わせていた気持ちや考えに気づくことができます。そして、それが言語化されて発信されることで、他者との対話や地域での活動の活性化につながり、そこから新たな活動が生まれるなど、住み慣れた地域や自らが望む場で暮らし続けることができる地域づくりにつながっていくきっかけに本書がなれば幸いです。

「つながる わたしとこのまち」(まちパタ)の読み方

まちパタは、30個の言葉からできています。これらの「言葉」はパターン・ランゲージという形式で書かれているため、「パターン」とも呼ばれます。各パターンのページ構成は、以下のようになっています。

左ページ：パターンの内容を掴むための概要が書かれています。

①パターン番号

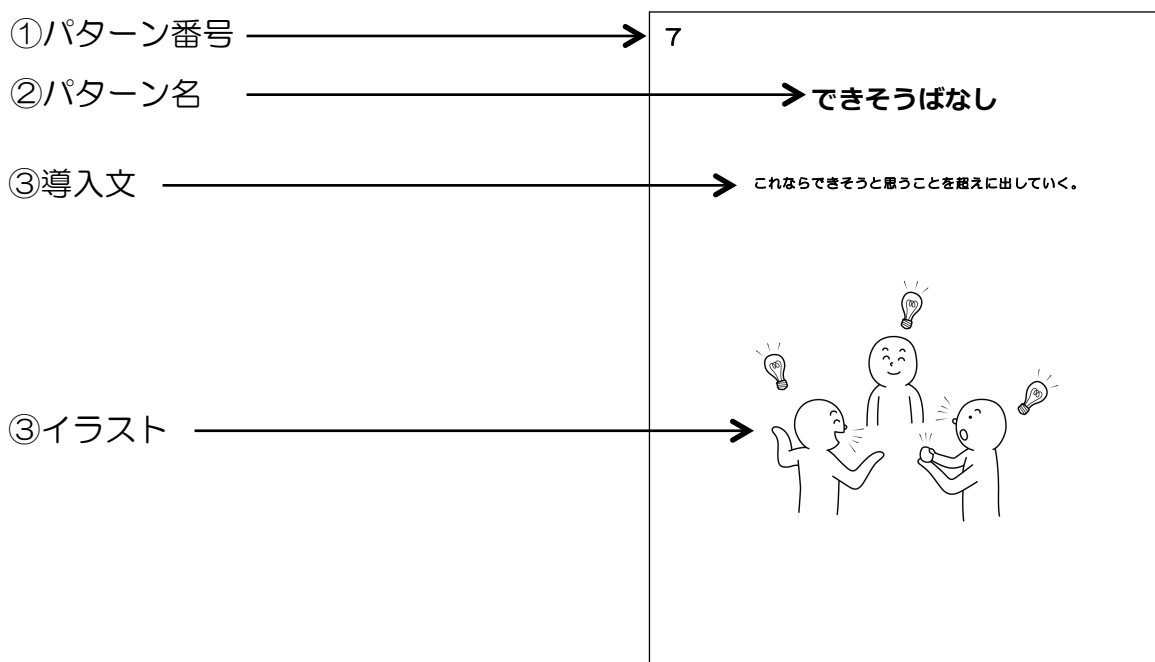
1～30の通し番号がついています。番号が小さいものから順に読んで理解していくことも、関心のあるパターンから読み始めることもできます。

②パターン名(そのコツを表す言葉)

この名前を「言葉」として、考えるときや会話の中で使います。

③導入文とイラスト

「言葉」の理解を助け、内容をいきいきとイメージするためのものです。



右ページ：パターン内容の詳細、つまり、まちパタで描いている地域のつながりをつくるためのコツの詳細が書かれています。

④状況 (Context)

このコツが生きてくる「状況」が書かれています。この状況に当てはまる時は、⑤の「問題」が後に起こってきたり、実は今起こっている可能性があります。

⑤問題 (Problem)

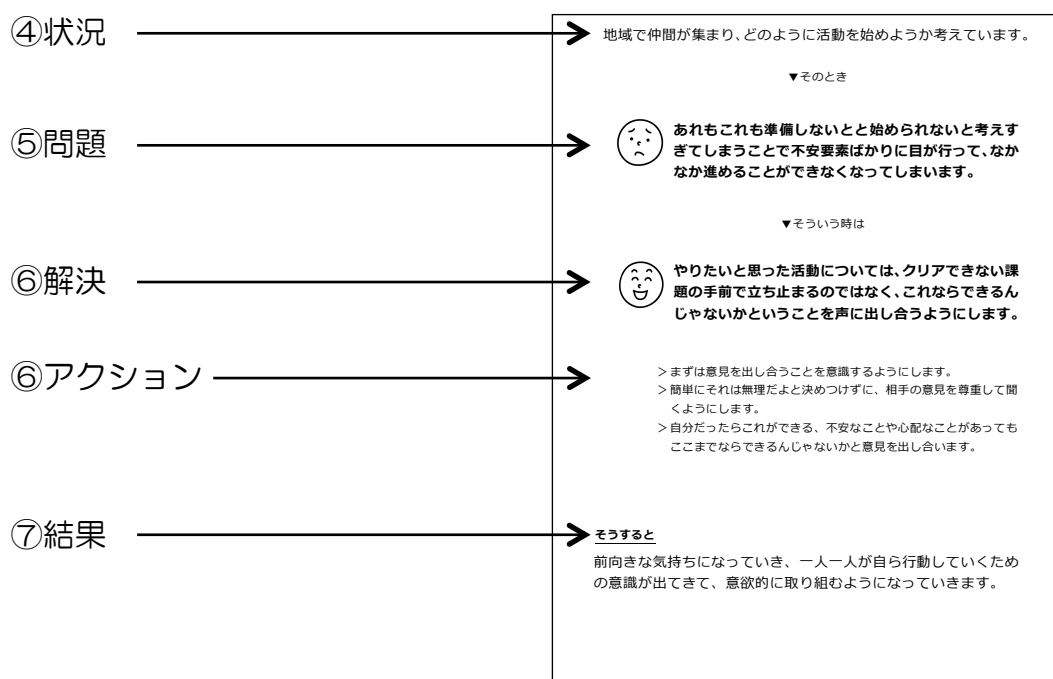
④の「状況」の下で起こりがちな困りごとなどが書かれています。「問題」に当てはまる場合は、⑥の「解決」を参考にすれば改善することができます。

⑥解決 (Solution)・アクション (Action)

太字の部分「解決」で、⑤の「問題」を解消するための考え方、行動のコツがやや抽象的に書かれています。「例えば」に続く箇条書きの「アクション」は、解決策の具体例です。

⑦結果 (Consequence)

⑥の「解決」を実践するとどうなるのかを知ることができます。



Core 自分と地域との関係を考える

自分とこのまち

自分の幼少期から少し先の未来までの地域との関わりを想像する。



これから自分と地域との関わりを考えようとしています。

▼そのとき



普段の生活の中で、町内会・自治会活動など、自分には地域との関わりは必要のないように感じてしまいます。

▼そういう時は



地域との関わりは、そこでの1日の滞在時間に影響を受けるため、今はあまり考える機会もないかもしれませんが、自分の子どもの時を思い出したり、仕事をやめてからのことなどを想像したりしながら、人生の長いスパンで考えてみます。

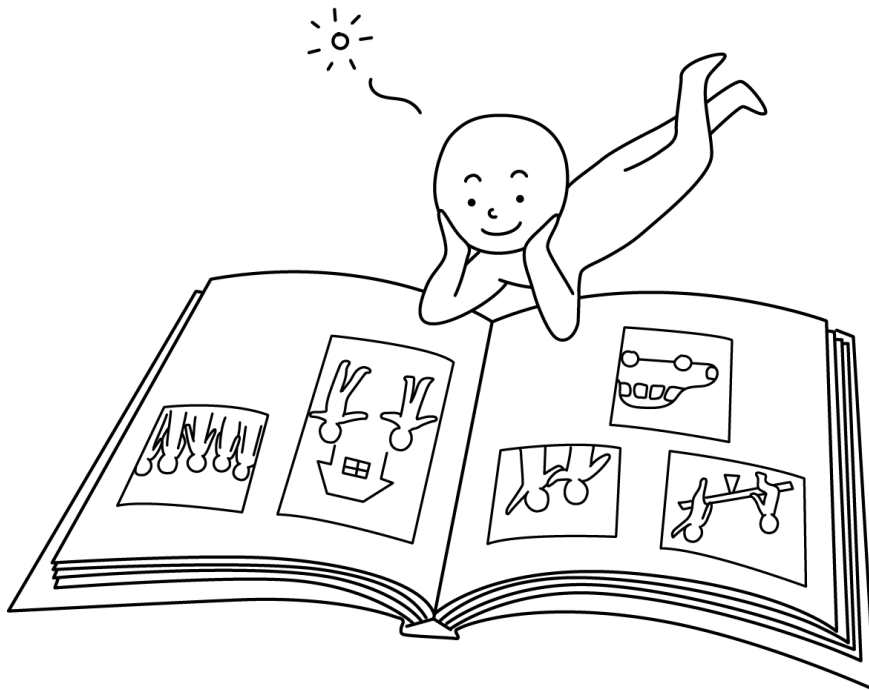
- > 例えば、10年後の自分の年齢をイメージしてみて、その年齢と同じ年齢の人が、今、地域とどんな関わりを持っているか見てみるようにします。
- > その時、自分だったらこんなことができたらいいな、この人のこういう地域との関わり方が“いいな”と思うことを思い描いてみます。
- > 逆に、どんなことが不安や疑問になっているのかも考えてみます。

そうすると

今すぐには、地域との関わりは関係ないと思っても、少しずつ、自分と地域の将来的な姿を具体的に思い描けるようになっていきます。

わがまちの良さ

地域との関わりで楽しかった活動や思い出を思い起こす。



これから自分と地域との関わりを考えようとしています。

▼そのとき



地域の関わりを考えるようにと言われても、なかなか具体的なイメージが持てません。

▼そういう時は



今住んでいる地域のことや、昔育った地域のことを思い出し、そこでの楽しい思い出や、その地域の好きだと感じるポイントや良さを掘り起こしてみます。

> 地域の中で楽しかった記憶のある活動を思い出してみます。

> その時、なぜそれが楽しかったのか、考えてみます。

> どんな人が関わっていて、どんなことを地域の人みんなで楽しんでいたのか考えてみます。

そうすると

今すぐには、地域で関わることの良さが、自分には関係がなかったとしても、徐々に意識することができるようになっていきます。

いま暮らすまちのこと

ふと、気になっていること、気になる人などを思い出す。



これから自分と地域との関わりを考ようとしています。

▼そのとき



普段の生活を過ごすだけで忙しく、地域について思いを馳せたり、考えたりする余裕がありません。

▼そういう時は



地域で暮らしていく中で、最近、気になっていることや、気になっている人の存在など、些細なことでよいので普段感じていることを思い出してみます。

- ＞街の中でどんな活動がされているのか、近くの掲示板や回覧板などの情報を意識してみるようにします。
- ＞街中を歩いて、普段どんな活動がされているか意識してみるようにします。
- ＞普段の買い物や食事なども含めて、どんなところに自分は地域で接点を持っていて、どんなことを感じているか意識してみるようにします。

そうすると

地域の活動が身近になり、自分と地域との関係を現時点だけでなく、将来にわたって考えることができるようになっていきます。

A 自分の暮らす地域を知る

まずは知ることから

地域を知ることが新たな発見につながる。



地域の中で自分が取り組めることがないかと思い始めています。

▼そのとき



自分の周りで気になることや、こうしたいと思うことがあっても、どうしたら良いかわからないでいます。

▼そういう時は



自分の住んでいる地域や生活している地域で行われている活動は意外と知らないものなので、色々な人から話を聞いたり、そこにある情報を見たり、感じたりすることで積極的に知ろうとします。

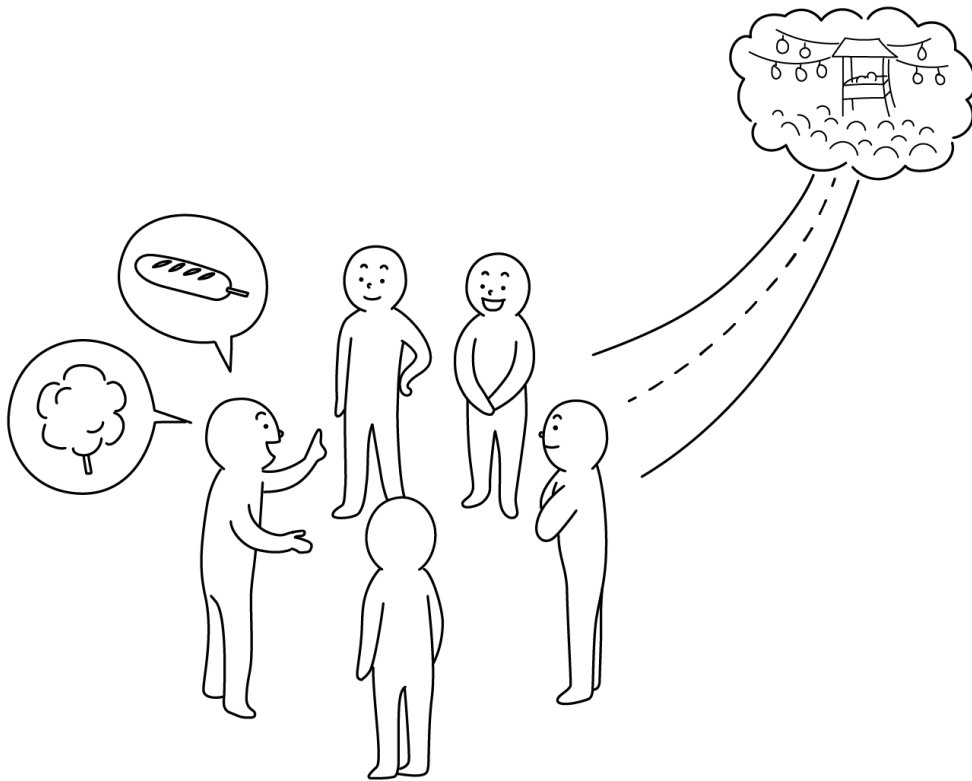
- > 地域で行われている様々な活動が掲載されている掲示板や回覧板、チラシなどをなんとなく見過ごしてしまうのではなく、日常生活の中で情報収集することを意識しておくようにします。
- > 実際に活動している人たちにどのようなことをしているのか聞いてみます。参加してみるとさらにわかることが増えてきます。
- > その過程でわかったことや考えたことをふまえ、地域全体でどのような活動がされているのか俯瞰して見て、今後どのようにしていきたいか考えてみます。

そうすると

自分が取り組みたいと思ったことと同じような活動や、これなら一緒にできそうと思うような活動を知ることができ、やりたいことのヒントになったり、良いなと思うことは取り入れたり、こんな方法あんな方法もあるんだとわかってくるようになります。

あったらいいな！の発信

それを話してみることは実現への一歩となる。



地域で行われている活動を知ったことで、こんなことができたらいいなと思い始めています。

▼そのとき



自分が感じたことが他の人も同じように思っているのか自信が持てないでいます。

▼そういう時は



自分の住んでいる地域や生活している地域にあったら良いなと思うことを身近な誰かに話してみます。

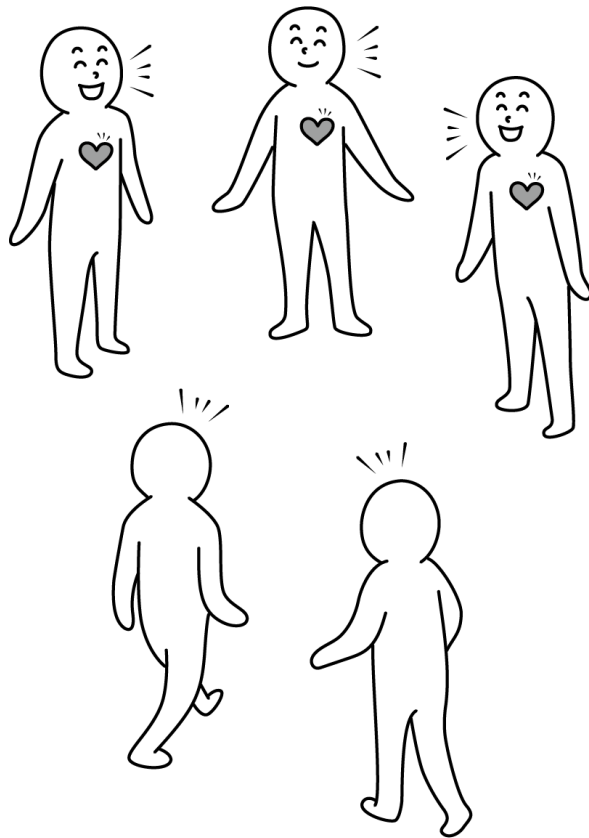
- > 身近な誰かに、“こんなことがあってこんなことを思ったんだよね”と、自分の考えていることを話してみます。
- > 相手の反応を見て、興味がありそうなら話を膨らませていきます。
- > まずは、共感してくれそうな人、次に、違う視点で考えてくれそうな人、応援してくれそうな人など、色々な人に聞いてみるようになります。

そうすると

言葉にして話すことで、周りにどう受け止められるのかがわかり、それが共感されるものだと、徐々に自分の中で自信がわいてきたり、新たな視点の情報を得られたりして、自分の思いを具体化できるようになります。

共感からつながる仲間

想いを伝えることで共感の輪が広がっていく。



地域の中で具体的に活動を始めようとしています。

▼そのとき



こうしたほうが良いと思うことがあっても、自分一人で行き届くには限界があります。

▼そういう時は



自分のやりたいことや、そう思うに至った気持ちを伝え、応援してくれる人やいいねと共感してくれる人を見つけます。

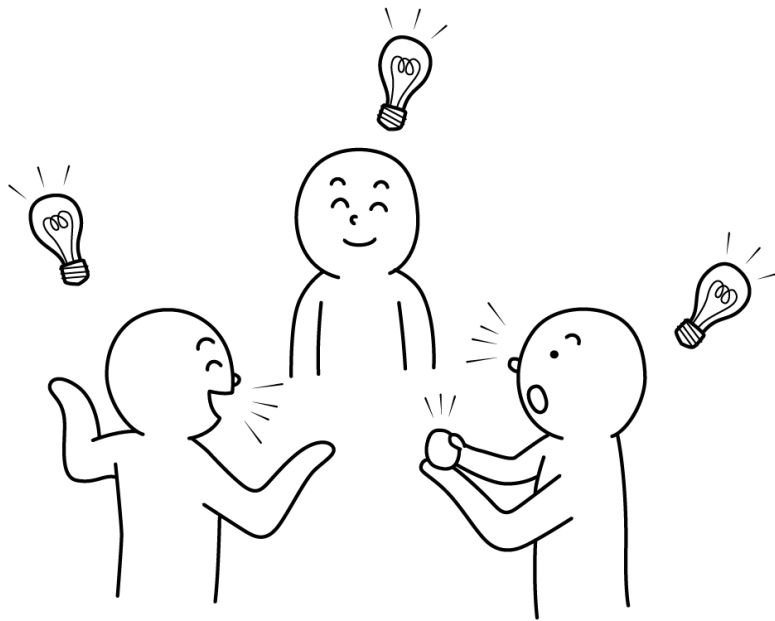
- > どんな人がいたら助かるかなと自分の身近にいる人を当てはめて想像し、話をしてみたり、活動に向けて、どんな人が、どんな興味や関心があるのか確認してみたりします。
- > 地域で既に活動している人は、人脈を持っているかもしれないし、ヒントをくれたり、大きな力になってくれたりするかもしれないので、声をかけてみます。
- > これぞと思う人は、仲間となってもらおうよう口説き落としてみます。

そうすると

自分もやりたいと言ってくれる仲間が増え、やる気が高まり、活動の幅が広がっていきます。

できそうばなし

これならできそうと思うことを声に出していく。



地域で仲間が集まり、どのように活動を始めようか考えています。

▼そのとき



「あれもこれも準備しないと始められない」と考えすぎてしまうことで不安要素ばかりに目が行って、なかなか進めることができなくなってしまいます。

▼そういう時は



やりたいと思った活動については、クリアできない課題の手前で立ち止まるのではなく、これならできるんじゃないかということを声に出し合うようにします。

- ＞まずは意見を出し合うことを意識するようにします。
- ＞簡単にそれは無理だよと決めつけずに、相手の意見を尊重して聞くようにします。
- ＞自分だったらこれができる、不安なことや心配なことがあってもここまでならできるんじゃないかと意見を出し合います。

そうすると

前向きな気持ちになっていき、一人一人が自ら行動していくための意識が出てきて、意欲的に取り組むようになっていきます。

まねたいこと探し

今ある活動の中から、ヒントをつかむ。



地域で仲間が集まり、どのように活動を始めようか考えています。

▼そのとき



新たな活動を始めるとき、どこから何を決めていけば良いかわかりません。

▼そういう時は



今ある活動にはたくさんのヒントや知恵がつまっているので、他の地域の活動などを参考にして、活動のイメージを深めます。

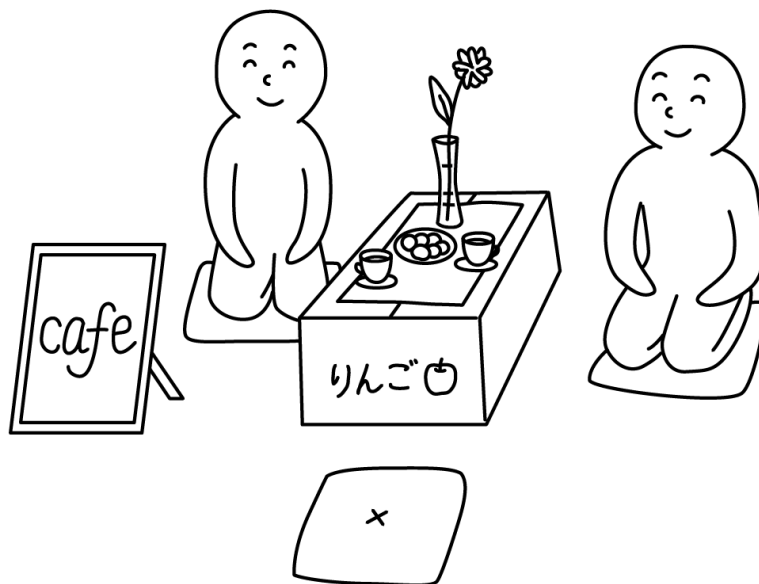
- > 見たり、聞いたりして良いなと思うことを想像してみます。
- > 地域でのイベントや人づてでの情報などから同じように取り組んでみたいと思うような事例を探してみます。
- > 取り入れられそうな内容から、自分の地域だったらどうできそうか考えてみます。

そうすると

何から準備したら良いのかわかることで、具体的な活動イメージを持てるようになり、活動が始めやすくなります。

始めるが大事

すべての条件が揃わなくても、まずは始めてみる。



活動を始めるために必要な準備を話し合っています。

▼そのとき



万全な状態を求めすぎてしまうと、時間と労力ばかりがかかってしまいます。

▼そういう時は



初めから、すべての条件を揃えようとせず、小さなことでもできることから良いので始めてみます。

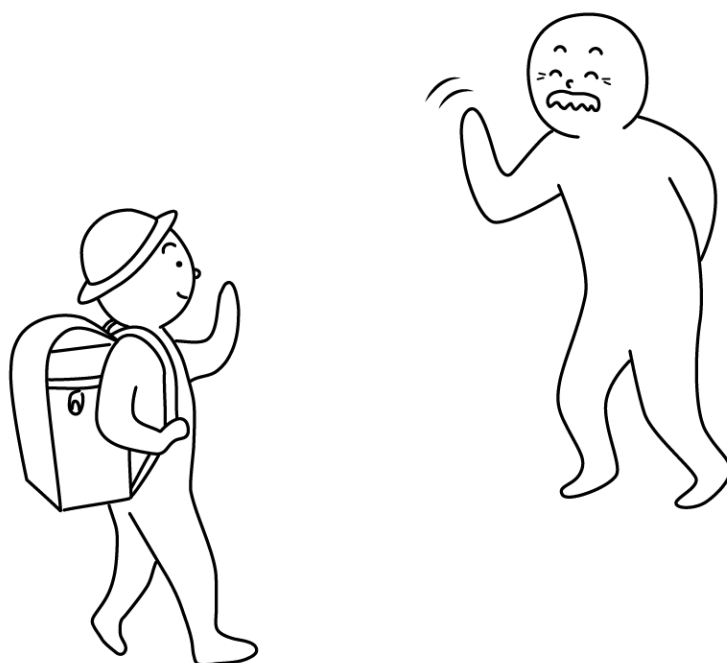
- >初めは、やれることから、簡単なことから、少人数でできることから、今いるメンバーでできることからなど、規模の小さいところから始めて成功体験を積んでいきます。
- >進めていく中で壁にぶつかっても、その都度皆で考えて、軌道修正していきます。
- >みんなのペースを確認しながら、少しずつできることを増やしていきます。

そうすると

始めてみてわかったことや、できたことへの自信が、次への活動につながり、向かって行く方向が見えてくるようになります。

持ちつ持たれつ

助けられることもあれば助けることもある。



活動を始めるにあたって、何が大切なことか考えています。

▼そのとき



助ける側、助けられる側という見方が、上下関係の認識を生んでしまいがちになります。

▼そういう時は



助ける側、助けられる側という線引きをするのではなく、お互いが見守り助け合う存在であると捉えるようにします。

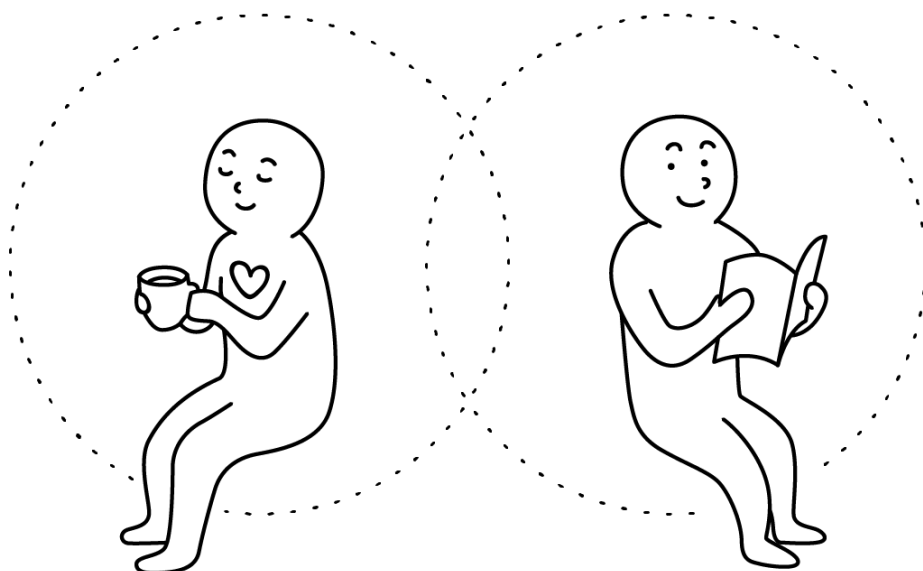
- ＞助ける、助けられるような場面ばかりではないので、ご近所に住んでいる一人の人という感覚で接するようにします。
- ＞お互いがある時々でできることをし合える関係でいるようにします。
- ＞できることが少なくなっても、自分ができると誰かに役立つことはないか考えて行動するようにします。

そうすると

明確な立場の違いという認識が薄らいでいくことで、解決してあげなければという、気負いが小さくなり、自然な会話ができるようになってきます。

ほどよい距離感

心地よいと感じるペースや距離感是人それぞれ違う。



活動を始めるにあたって、何が大切なことか考えています。

▼そのとき



同じように接していても、人によって、またその時の状況によって、受け止め方や感じ方は良くも悪くも一様ではありません。

▼そういう時は



人それぞれの生活や楽しみを尊重し、お互いに適度な距離感を保つようにします。

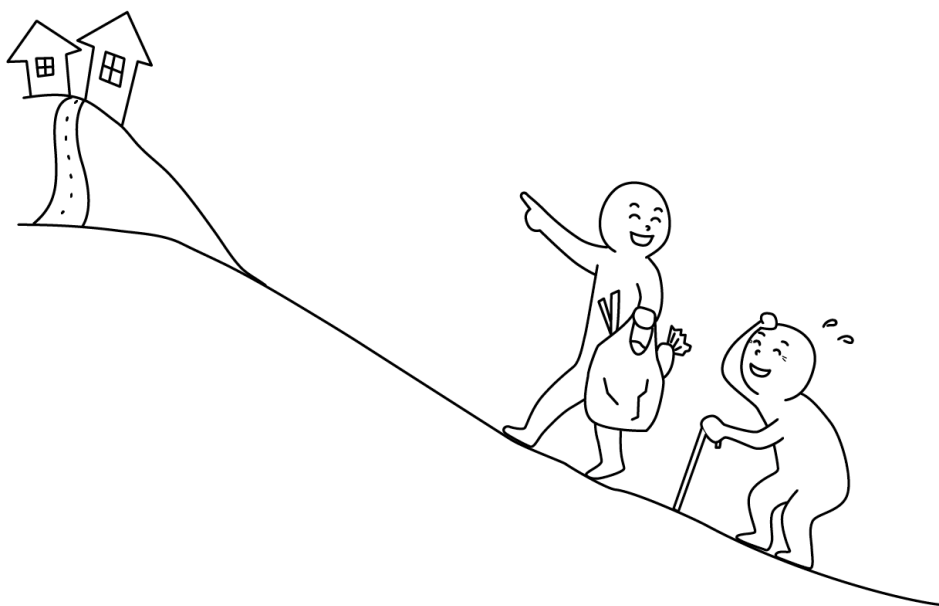
- > 自分のペースや距離感を大切にします。
- > 相手のペースや距離感とは自分と違うことがあるかもしれませんが、相手の大切にしていることを少しずつ知り、距離感を押し量りながら関係を作っていくようにします。
- > お互いに楽しいと思えることであれば、より良い関係性を築くことができるかもしれません。

そうすると

お互いにほどよい関係性の中で、疎遠になり過ぎずに、それぞれが地域の中で居心地よく暮らしていけるようになります。

ご近所さんの強み

ご近所だからこそ力になれることがある。



活動を始めるにあたって、その地域に住む人々のことを考えています。

▼そのとき



人との接点が疎遠になってしまっていると、何かあった時に助けやサポートを求めることができずに困ってしまいます。

▼そういう時は



困ったときには「助けて」と言えたり、緊急時などには、お互いに声を掛け合えたりできるよう気にかけておくようにします。

- ＞自分の意思でできる限りで良いので、普段から周囲に自分や家族の状況を話しておくとも良いかもしれません。
- ＞新聞や弁当・飲料などの定期的な宅配物を頼むことで周りが気づきやすくなります。
- ＞何かのきっかけから挨拶をするようにしたり、地域の活動に参加したりすることも有効かもしれません。

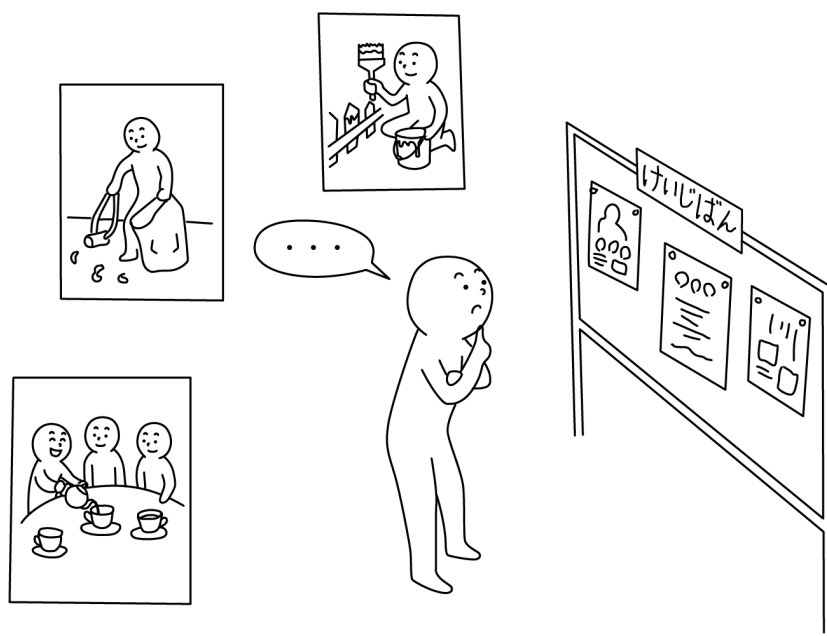
そうすると

いざという時に、躊躇なく声をかけることができやすくなり、自分自身も助けを求めやすくなります。

B 自分の暮らす地域につながりを創っていく

自分なりの参加

できることがわかると、やれることが見えてくる。



どのように活動に関わったら良いか考えています。

▼そのとき



人それぞれイメージが異なることが多いので、決まったやり方を踏襲しないといけないと考えてしまいがちです。

▼そういう時は



他の仲間のやり方を見たり聞いたりしながら、それぞれの事情に合わせ、自分らしい参加の形をつくっていきます。

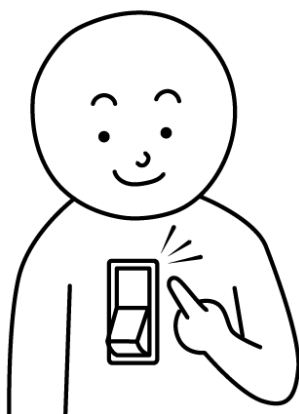
- > 人によって、積極性や参加してみたいと思うきっかけはバラバラなので、「ここだけでもいい」というようにハードルを下げ、できるところから参加できるようにします。
- > 自分がやれるかもしれないと思ったことをメンバーに伝えます。
- > できるかどうか自信がないようなことでも、誰かと一緒に活動することで、自分の経験にもつなげていきます。

そうすると

それぞれができることが具体的に見えてくることで、活動が始めやすくなり、活動する人が増えていくことで、全体の動きも活発になっていきます。

切り替えスイッチ

オンとオフの上手な切り替えが活動の継続につながる。



どのように活動に関わったら良いか考えています。

▼そのとき



相手の悩みや困りごとに接した時に、常に何とかしてあげなければいけないという思いでいると、活動を負担に感じてしまいます。

▼そういう時は



その時々によって、できる時とできない時があって良いと思うようにします。

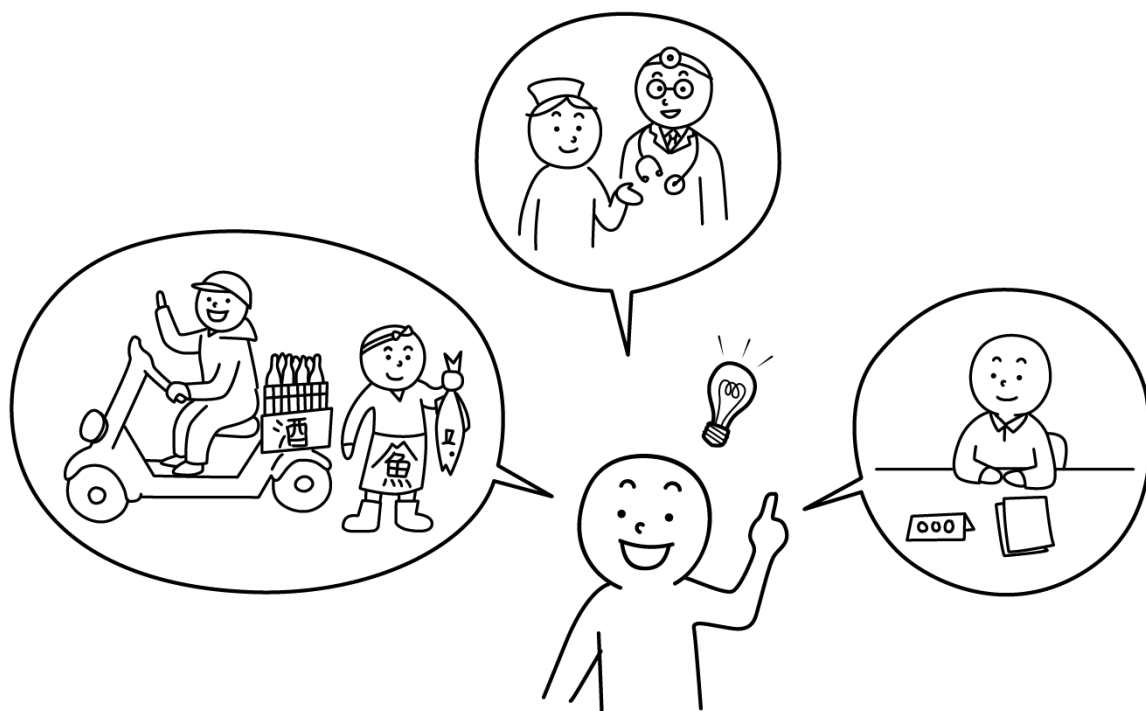
- ＞自分が大切にしたいと思うことや時間はしっかりと確保するようにします。
- ＞自分が何かしないといけないと思っても、他の誰かに頼ることも考えてみます。
- ＞自分なりのペースで活動を行うことが、長く続ける秘訣になるかもしれません。

そうすると

無理せず自分なりのペースでできることが続けられるようになり、気持ちにもゆとりができるでしょう。

頼れる存在

いざというときに地域で相談できる先を知っておく。



どのように活動に関わったら良いか考えています。

▼そのとき



自分たちだけで全てを何とかしようとすればするほど、行き詰まってしまいやすく、疲弊してしまいます。

▼そういう時は



自分達のみで解決できない時もあるので、地域の中にいる頼れそうな人や相談機関の存在を日頃から知っておくようにします。

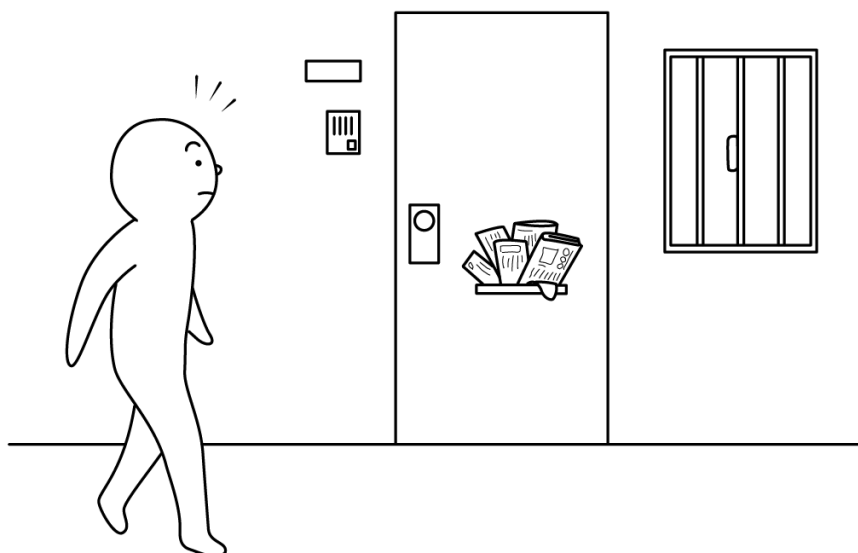
- > 地域の中で強みのある人を知り、力になってくれそうな人にも頼めるよう、日頃から様々な人と話がしやすい関係性を築いておくようにします。
- > 地域にある専門的な相談機関の存在を知り、どんなことを相談ができるか確認しておくようにします。
- > 普段から話を交わしておくことで、いざという時に相談できる人の顔が浮かぶような関係を作っておきます。

そうすると

いざという時に頼れる先を知っておくことで解決に向けた道筋を想定できるようになり、実際に解決していくことも増えていきます。

身近なところから

普段の生活を変えることなく、日頃の生活の中でできることを。



活動を始めるのに、どこまでできるのか考えています。

▼そのとき



まち全体といった広い範囲で見守り活動をしようとすると大きな負担を感じてしまいます。

▼そういう時は



自分の隣近所や生活エリアなど、日常生活の延長線上にある身近なところから気にかけていきます。

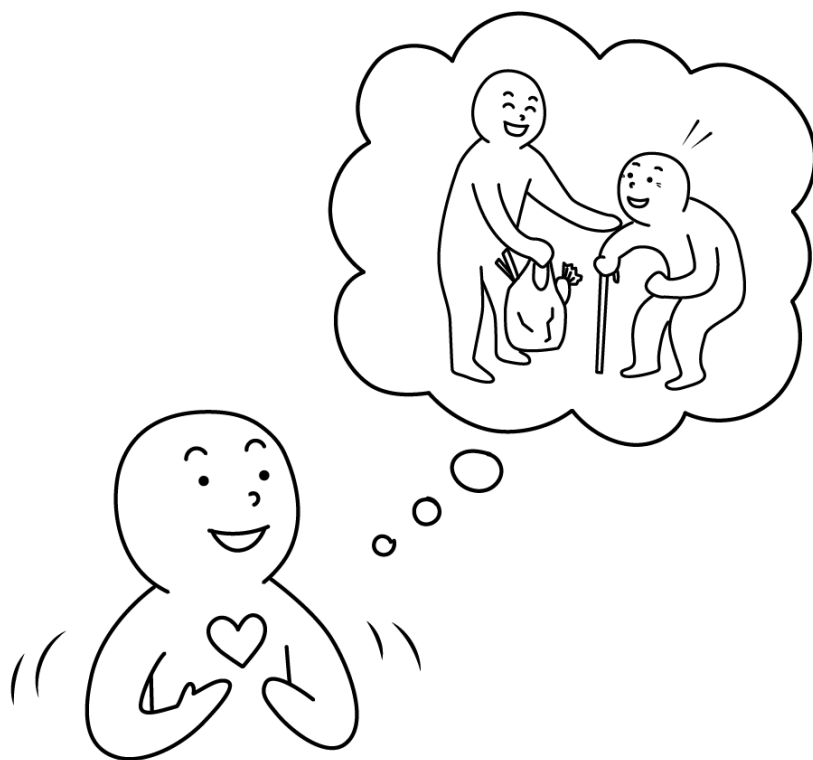
- > 日常生活の中でできることからでいいんだと思うことが大切です。
- > 日常生活の中で自然に得ることができる情報に気に留めるようにします。
- > いつもの通り道、隣近所、班、3～10軒といった小さいエリアや自分に身近な範囲で見守りや声かけなどの活動を始めてみます。

そうすると

少しずつどんなことに気をつけたら良いかコツや負担感などがわかるようになり、活動を継続できるようになっていきます。

もし自分だったら

自分がされて嬉しいことを考えることが行動のヒントになる。



活動を始めて、気になる人が出てきました。

▼そのとき



近所や知り合いに気になる人がいたときに、何をすれば良いか、どう声掛けすれば良いかわからないことがあります。

▼そういう時は



自分がその人の立場だったらしてもらって嬉しいと感じるようなことを想像してみます。

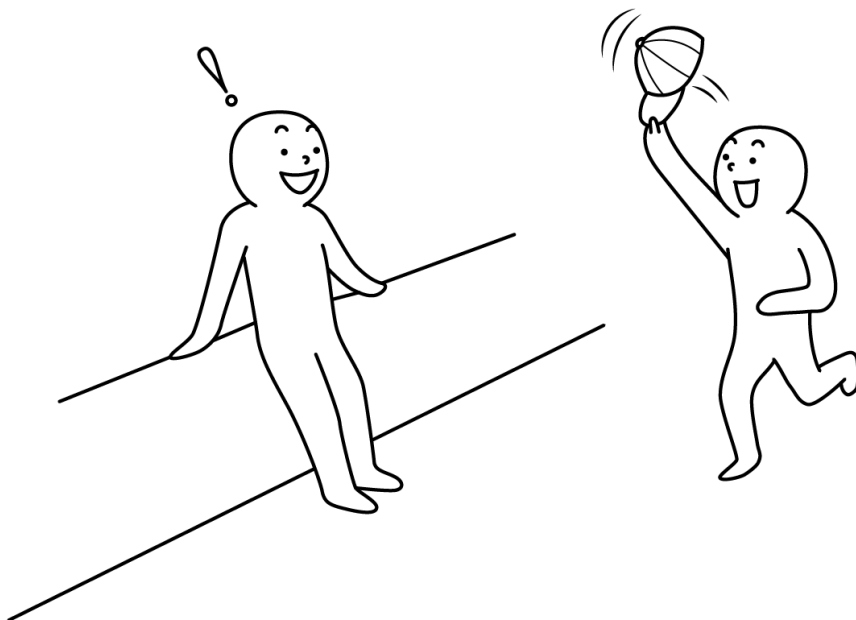
- > その人の何気なくしていることにも気にかけてみるようにします。
- > どのようなことを大切にしている人なのか、感じ取ってみます。
- > 気になる人の情報は、「もしも自分の大切な人だったら」どのような気持ちになるか、具体的な場面や感情をできるだけ多くイメージしてみます。

そうすると

どう見守っていけば良い関係が作れるか、具体的にイメージが湧いてきて、自然と接することができるようになっていきます。

親しみのサイン

顔が見えたときのちょっとしたあいさつの積み重ね。



活動を始めて、気になる人と接点を持ち始めています。

▼そのとき



顔は見知った関係になっても、なんとなく距離感をつかめずにいます。

▼そういう時は



今日も顔が見ることができて良かったという思いを、挨拶をしたり、会釈や手を振ったりするなどして表現してみます。

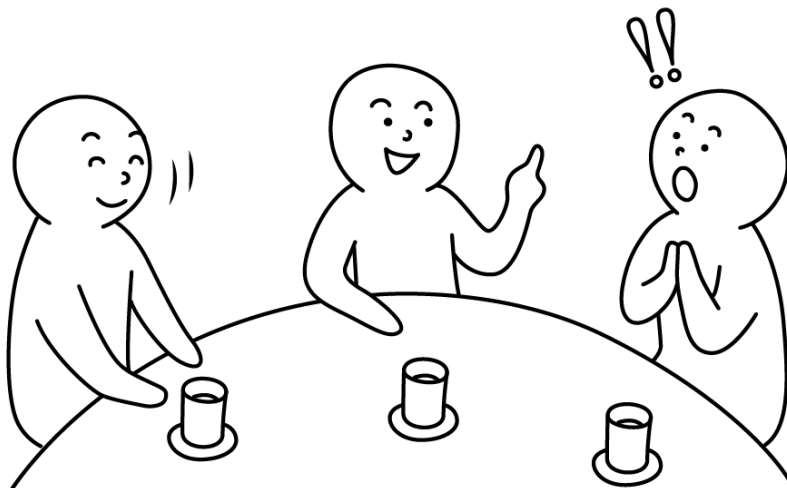
- > 散歩や買物など外に出たときに、自然に接することができる機会を増やしてみます。
- > はじめは、ちょっとした会釈からだけでも十分です。
- > 相手から反応がなくても、続けてみるようにします。

そうすると

顔だけ知っている関係から、距離が縮まり、徐々に話しをしやすい関係となっていくかもしれません。

話せる仲間

仲間に話してみることが状況を変えるきっかけとなる。



活動を始めて、軌道に乗ってきています。

▼そのとき



活動していく中で、この対応で良いのか不安になってしまい、自信が持てないときがあります。

▼そういう時は



悩んだり迷ったりするようなことがあったときは、同じ活動をしている仲間に気軽に話すようにしてみます。

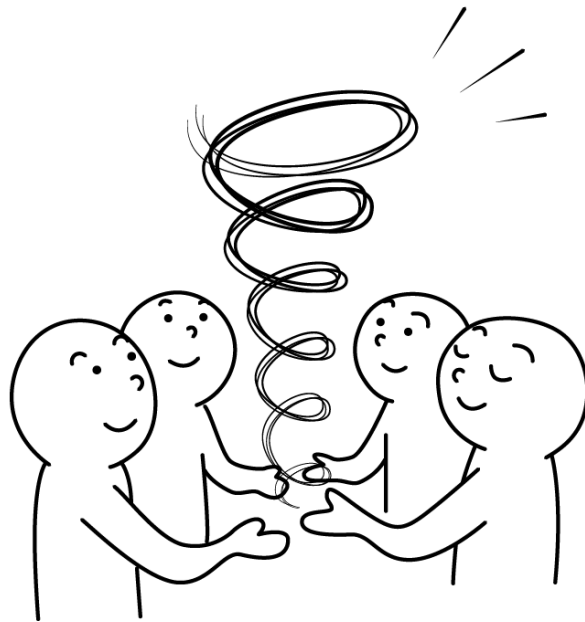
- ＞活動してきたことそのものや、自分が感じたことを話してみます。
- ＞自分の考え方に偏りや誤りがないか仲間に意見を求めてみます。
- ＞仲間の意見から、次の活動につながる視点を取り入れてみます。

そうすると

これで良かったんだと思いを確認することができたり、不安が軽減したり、違う視点を取り入れたりすることができ、自分がまた同じような困難にぶつかったときにも役立てることが出来ます。

経験の共有

良いことも含めた活動の共有が、新たな発見の相乗効果を生む。



活動を始めて、軌道に乗ってきています。

▼そのとき



一人でただ続けていても、継続する意欲が低下してしまいがちです。

▼そういう時は



自分のしていることを話したり、他の人がしていることを聞いたりすることで、励みにしたり、新しい気づきを得たりします。

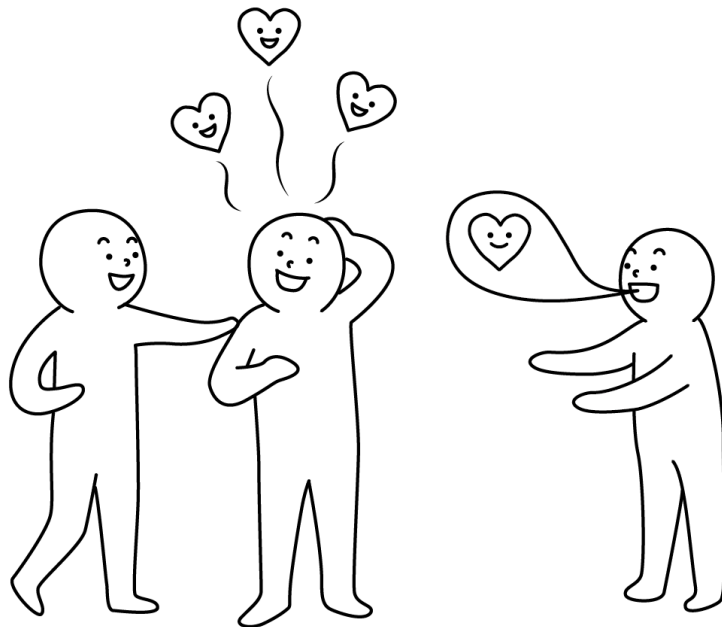
- > まずは、お互いにどんなふうに見まもり活動をしているか話してみます。
- > 課題や困ったことだけでなく、良かったと思えたことも共有してみます。
- > やってみたいの感想などを一人一人あえてじっくり話すような時間を作ることも大切です。

そうすると

仲間と話しをすることで、お互いの状況や自分との相違を知るきっかけになり、色々な気づきが生まれ、「これでいいんだ」という安心や次の活動に向けた自信になっていきます。

ねぎらいの言葉

良いところを探して、感謝の言葉を伝える。



活動を始めて、軌道に乗ってきています。

▼そのとき



せっかく同じ活動に取り組んでいても、普段は個々での活動が多いので、仲間との信頼関係が築きにくくなっています。

▼そういう時は



同じ活動をする仲間達でお互いに尊重し、労いや励ましの気持ちを言葉にしあうようにします。

- >自分が言われて嬉しかったことを、「ことば」として相手に伝えるようにします。
- >相手の良かったことを、意識して探してみるようにします。
- >人から言われた自分の良いところも自分への労いの言葉として受け止めるようにします。

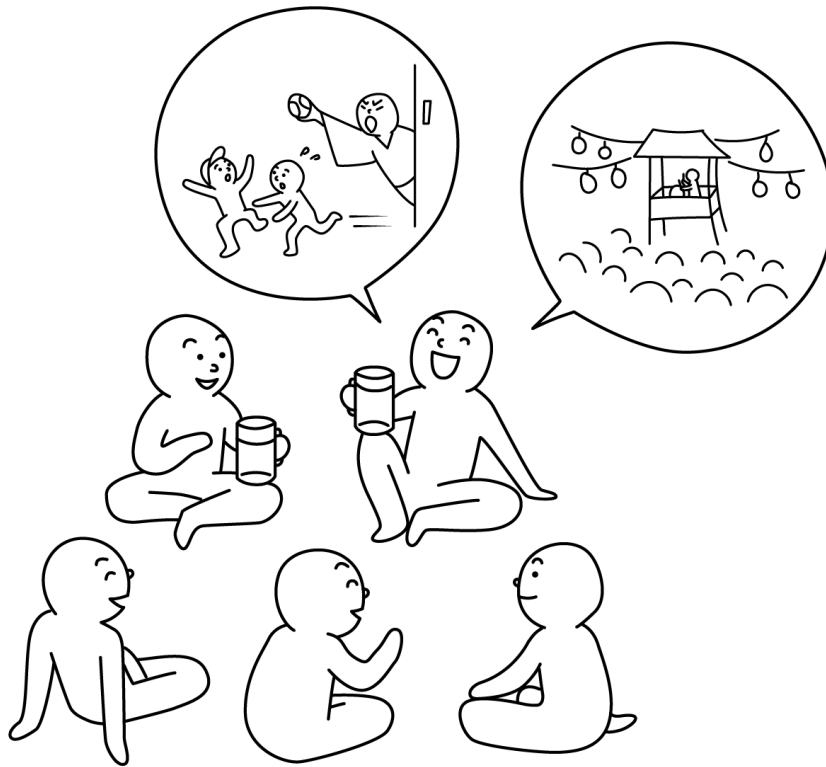
そうすると

お互いに良い雰囲気で活動を進めることができるようになり、個人個人が活動への貢献の実感を持つことができ、さらなる自発的な活動意欲へとつながっていきます。

C 自分の暮らす地域を盛り立てていく

ご近所を想う時間

みんなでまちのことを思い合う時間をあえてつくる。



活動をどう継続していこうか考えています。

▼そのとき



普段の生活の中では、自分たちの地域やそこに住んでいる人のことを、わざわざ話そうと思わないので、段々と意識しなくなってしまう。

▼そういう時は



みんなで集まって、自分たちの地域やそこに住んでいる人たちのことを思い、話す時間を持つようにします。

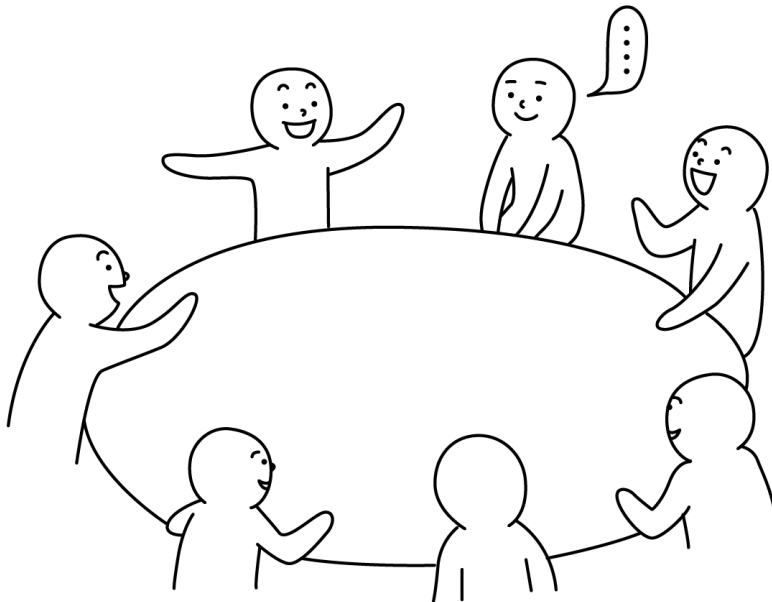
- > 行事など人が集まる場を使って住んでいる人たちの思いや地域のことを考える機会を作ります。
- > 一人一人の話を、まずはじっくり聞くようにします。
- > 色々な人から自分の知らないような地域のことを聞く姿勢を持つようにします。

そうすると

集まって誰かと話す場があることで、気になるあの人を思い浮かべる時間が作れることや、他の人とも話す機会にもなり、普段、何となく気になっていたことにもお互い気づきやすくなっていきます。

同じ時を過ごす

わからないことがあっても、一緒にいることで見えてくるものがある。



活動に新たなメンバーが入ってきました。

▼そのとき



新しく活動に参加した人は、話についていけなかったり、話せることがなかったりすると、段々と参加しづらくなってしまいます。

▼そういう時は



最初はわけもわからず話を聞いているだけでも、同じ場を共有していることでわかることが増えていきます。

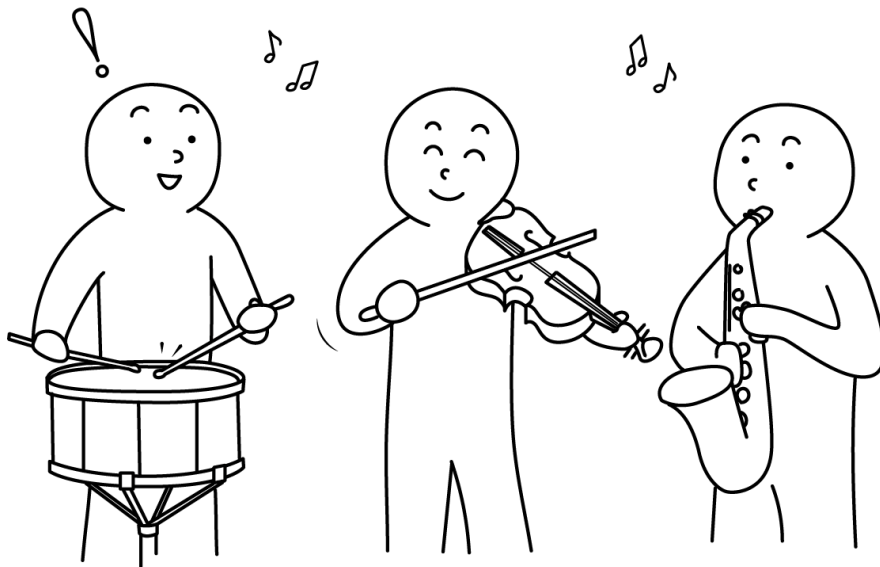
- > 最初は達成感や充実感が得られなくても、輪の中にいるだけで良いので参加を継続してみるようにします。
- > こんな感じでいいのかな？こんなことでいいのかな？と思ったことを少しずつでもやってみます。
- > わからないことがあったら隣の誰かに聞いてみるようにして、逆の立場であったら話をまず聞くようにします。

そうすると

参加を重ねていくうちに、普段知ることのなかった地域の良さや、活動してみても楽しいという気持ちが出てきて、もう少し続けていこうと思うようになるかもしれません。

これ大事の確認

大事なことを伝えあい、息を合わせていく。



活動を続けてきて、メンバーから色々な声が聞こえてきました。

▼そのとき



それぞれの人の気持ちにバラつきが生じて、全体としてうまくいかなくなる時があります。

▼そういう時は



皆で大切にしようと思っていることやお互いのペースを
随時確認しながら活動を続けていきます。

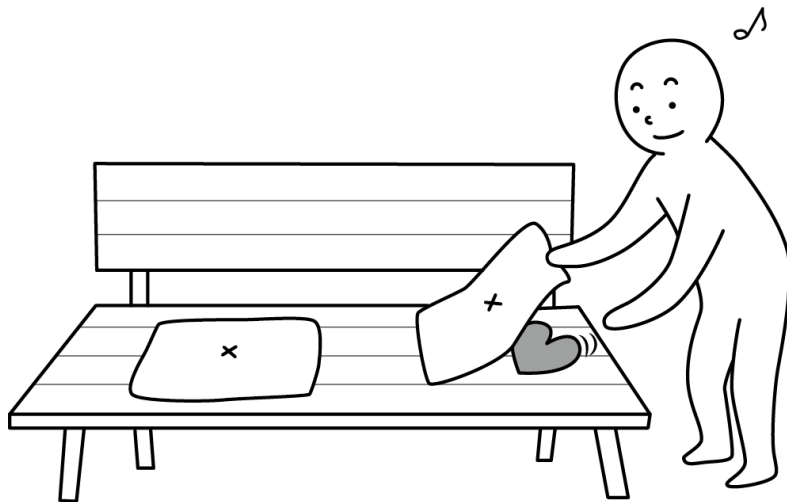
- ＞ お互いが思っていることを安心して話せる雰囲気を作るようにします。
- ＞ 活動に参加する仲間と話し合う機会をいつでも作るようにします。
- ＞ 意見がまとまらない時は、立ち止まっても良いので、少数意見を聞いたりしながら、話し合っていくことが大切です。

そうすると

お互いが大切にしている考えを共有することで、お互いの活動への意識がそろいやすくなり、みんなで活動を進める気持ちが持てるようになっていきます。

いつもの場にこそ

日常の場にたくさんのつながりを生むきっかけが眠っている。



地域の中で、徐々に隣近所との挨拶ができる程度の関係になってきました。

▼そのとき



地域の中でお互いに顔は知っていても、会話ができるまでの関係にはなりにくい状態です。

▼そういう時は



地域の方々が行く必要性のある場所やよく通る場所など、日常生活の場面で、話をするきっかけとなるような工夫をしてみます。

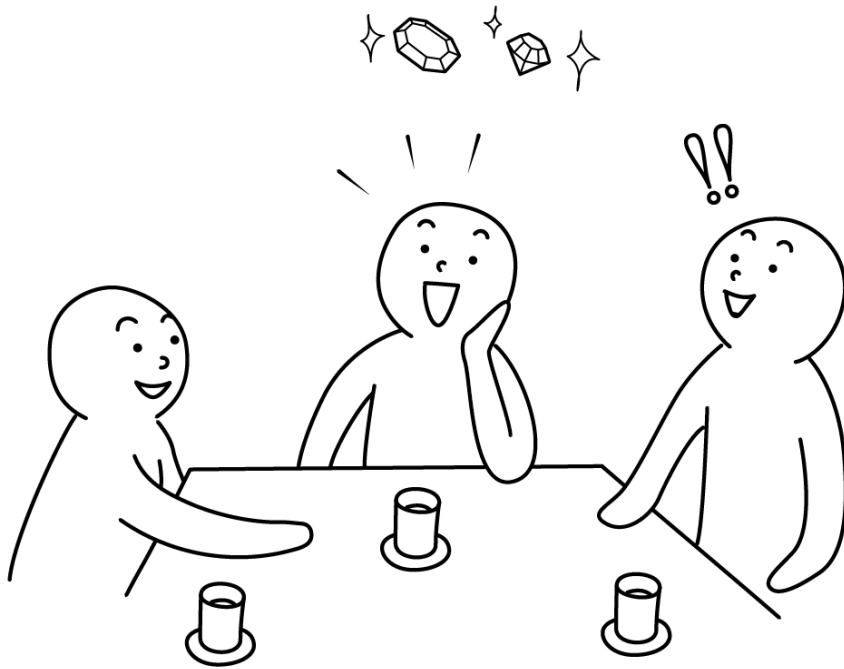
- ＞よく行く場所、多くの人が集まる場所を想像してみます。
- ＞話のきっかけができるような、印象付けをしたり、インパクトのある工夫をしたり考えてみます。
- ＞写真やイラストを活用するなど、どうやって惹きつけられるか考えてみます。

そうすると

大げさな企画をしなくても、地域の中には人がつながるチャンスがたくさんあると気づくことで、既存の活動や日常生活の意義を再認識することができ、つながりの輪が広がっていきます。

雑談の中に宝

何気ないおしゃべりの中にこそ、本音やヒントが眠っている。



地域の方々がみんなが集まって、意見を出し合う場面にあります。

▼そのとき



地域の方々が考えていることや、感じていることを知りたいと思い、定例の集まりなどで問いかけてもなかなか発言が出てきません。

▼そういう時は



ちょっとした雑談の中にこそ本音や想いが詰まっているので、その会話も大切にします。

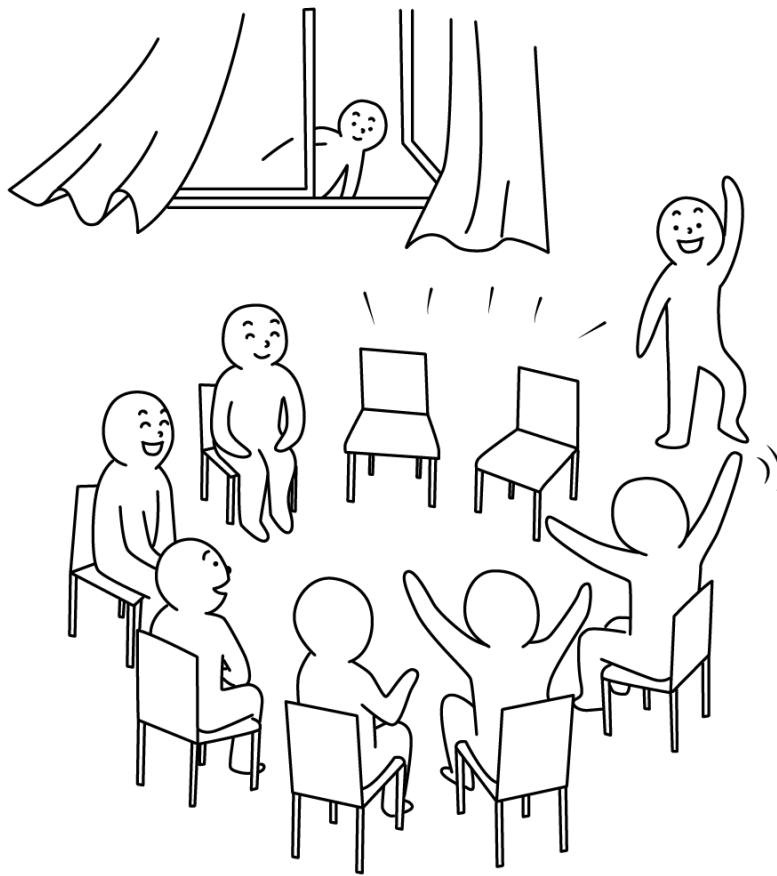
- ＞自分が最近見たり聞いたりしたことを他の誰かにつぶやいてみます。
- ＞人のつぶやきには聞き流さずに、興味を持ったところには話を返したりすることで、盛り上げていきます。
- ＞結論にすぐには結びつかないような話でも、お互いの意見を聞きながら、少しずつでも話をするすることで、少しずつ意見を重ね合わせていくようにします。

そうすると

それぞれの思いや知っていること、考えたことが、より広くより多く出しやすくなっていくことで、一つのアイデアに他のアイデアが重なり合って、思いもよらない発見につながっていきます。

新しい風の入るすき間

いつでも新しい仲間が参加しやすく。



地域の中で、仲間が集まって活動が続いています。

▼そのとき



ずっと同じようなメンバーで地域活動に取り組んでいると、今は問題がなくても、いずれ活気がなくなってしまうのではないかなど、先行きに不安を感じてしまいます。

▼そういう時は



新しい人や世代の違う人たちが、少しでも興味や関心を持ってくれたところがあれば、そこをとっかかりに、少しずつでも参加できるようにするなど、活動の輪に入りやすくしていきます。

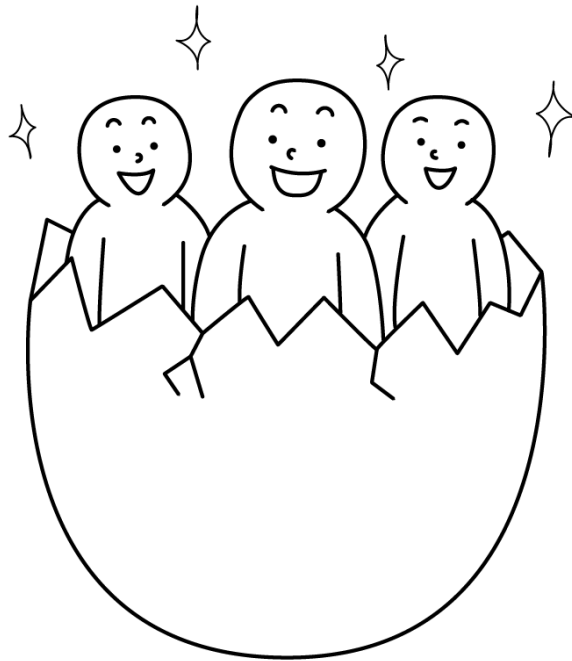
- > いつもの人だけで活動するのではなく、一回だけでも活動できるように呼びかけてみたり、地域の中で他の活動をしている人にも声をかけてみたりします。
- > 地域のイベントやお祭りを出会いのチャンスと捉え、声をかけてみます。
- > 誰でも入っていいよという姿勢で活動内容を周りにも見えるようにします。

そうすると

若い人を含め、一緒に活動する仲間が参加しやすくなり、新しい視点や発想が活動の発展につながっていきます。

自分たちらしさ

それまでの活動を一度俯瞰し、自分たちらしさを作っていく。



活動をこの先どう発展していこうか考えています。

▼そのとき



誰かの判断にばかり頼っていたり、決まったことをそのまま継続したりするだけでは、今やっている活動などを続けていくことが良いのか悩んでしまい、活動そのものに自信を持ってなくなってしまう。

▼そういう時は



一度決められたルールや今までのやり方に固執することなく、その時々の中間の意見を取り入れながら、活動を変化させていきます。

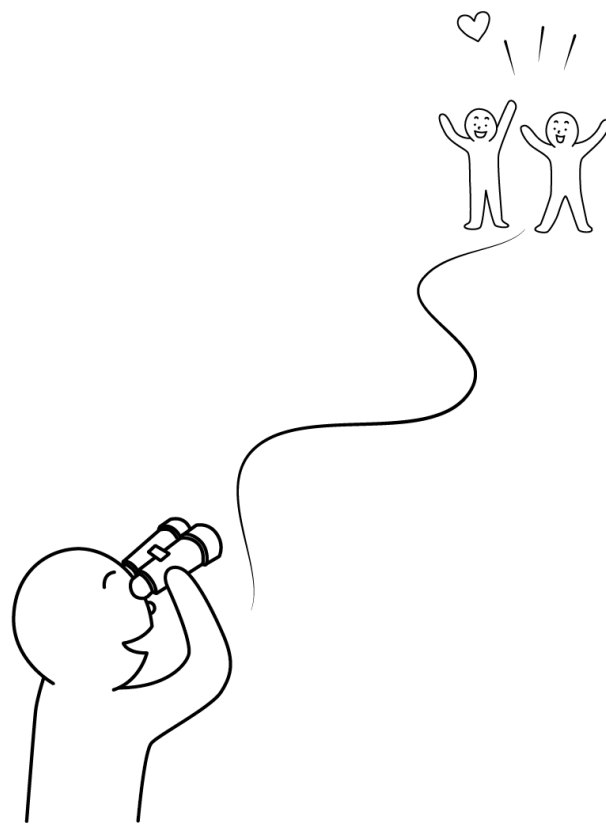
- > 今までのやり方を続けられないと思わず、一度離してみたり、今までのやり方から少し変えてみたり、違う方向から一歩広げてみます。
- > こんなふうにしたほうが良いのではということを出してみます。
- > 雑談の中から感じ取ったそれぞれの考えたことの一つ一つを大切にします。

そうすると

自分たちが本当にやりたいことに近づいていき、やりたいという思いが強くなっていきます。

少し先の未来

少し先の自分が嬉しいことを、考え、やってみる。



みんなで参加してきたこの活動を、この先もどう続けていこうかと考えています。

▼そのとき



目の前の活動の成果や今の自分に対するその活動の意味ばかりに注目しすぎてしまうと、その活動を行うこと自体の必要性が見えにくくなってしまいます。

▼そういう時は



これまで進めてきた活動が、数年先の自分の生活や地域をよりよくしていくことにつながっていくものと捉えます。

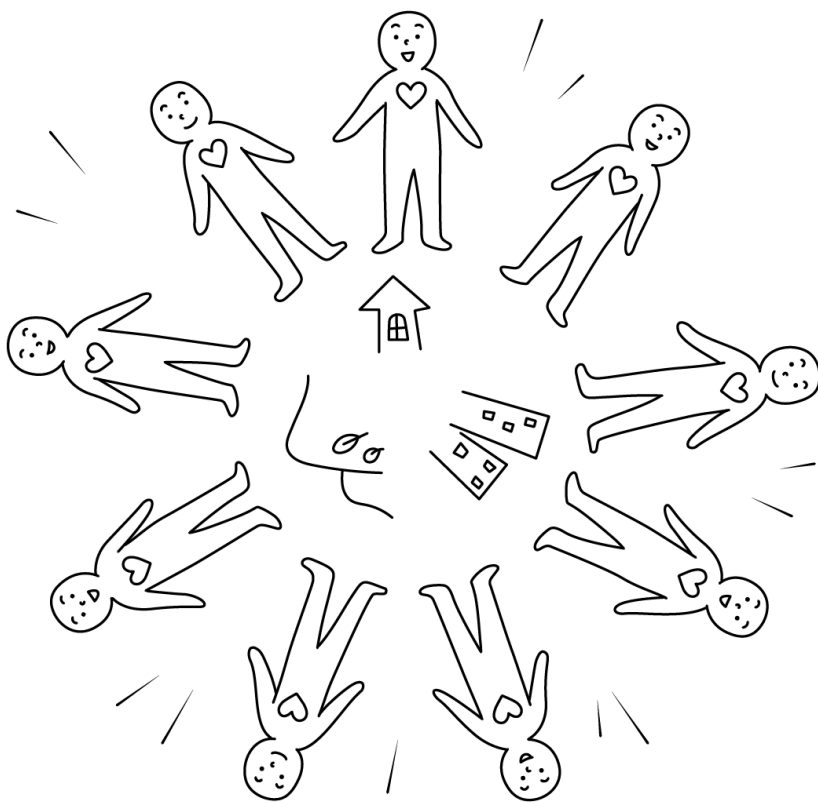
- > 5年後は何歳？ 10年後は何歳？など、少し先の自分の姿を考えるようにしてみます。
- > 今、大切にしていることが、将来的にも続けていくことができるか考えてみます。
- > 小さいことや地味なことでも、少しずつでも今動いていくことで、将来は一步一步変わっていくことにつながっていくと考えます。

そうすると

すぐに結果が出なかったとしても、活動の一つ一つや一人一人の活動が、大切なものなのだと感じていくようになります。

このまちのここが好き

私なりのわがまちの好きを増やす。



これまでの活動を含め、この先この地域がどうなっていくのか考えています。

▼そのとき



10年後、20年後には、今より、もっとつながりのない状態になっていくのではないかと、それは良くないことなのではないかと不安に感じてしまいます。

▼そういう時は

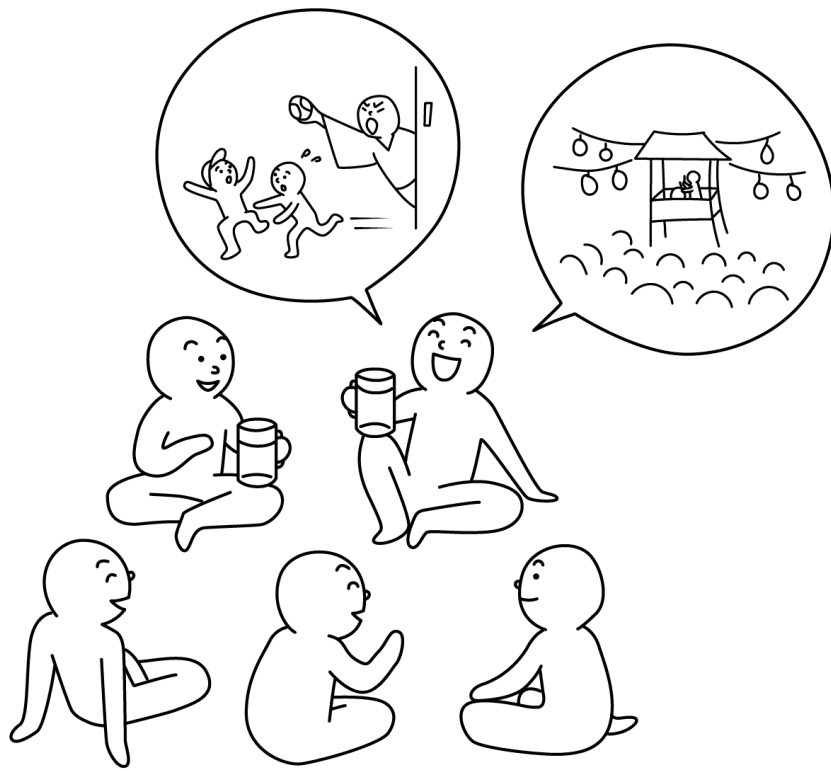


地域に関わるみんながそれぞれのペースで活動に参加できるようにしていくことで、お互いに「楽しかった」「これがあった良かった」など思ってもらえるようなシーンを増やしていきます。

- ＞同じ活動をしていても、それぞれの活動に対する想いが違ってても良いと捉えます。
- ＞それぞれの想いが尊重され、同じような想いを持つもの同士で活動を続けていきます。
- ＞みんなで今回はこれでよかったねという想いを声に出して共有してみます。

そうすると

地域で楽しいことも大変なことも含めて、様々なことがあっても、一つ一つの想いや活動が元気で活発な地域につながっていきます。



活動の振り返りと可視化 ～実践の経験チャート～

この経験チャートでは自分自身が人とつながる行動や住んでいる地域でのつながりを作ってきた活動を実践と呼びます。30個の「まちパタ」のパターンを用いて、自分または住んでいる地域での活動の現状を可視化して、その全体像を把握することができます。「まちパタ」は、内容的に関係の強いものが3つごとにひとまとまりになっています。例えば、〈4. まずは知ることから〉、〈5. あったらいいな！の発信〉、〈6. 共感からつながる仲間〉は、地域を知っていく中で、ともに活動する仲間が集まることに関する内容です。このように全てのパターンが、3つごとに1つのグループになるようにまとめられています。この構造を活かして、活動の現状を把握してみます。

まず活動の現状を可視化するために、「まちパタ」の30個のそれぞれの解決（Solution）について、日頃、自分たちの活動の中で実践しているかチェックしていきます。すでにグループでの活動を行っていたとしても、新しい活動を行うためには、最初の方のパターンもチェックしていく意義があります。この3つのパターンのうち、実践しているものの数がこのグループの合計ポイント数になります。1つ実践しているなら1ポイント、2つなら2ポイント、3つなら3ポイントということになります。そして、そのような振り返りを、全てのパターンに対して行い、全部で10個あるグループの合計ポイントをそれぞれ出していきます。実際に取り組むときは、次ページの表をコピーして、それに書き込んでいくと良いでしょう。

全てのパターンの実践チェックが終わり、各グループの合計ポイントが算出できたら、その結果を実践の経験チャート（77ページ）の該当箇所に書き込んでみます。こちらでもグラフをコピーして書き込んでいくと良いでしょう。グループごとに軸があるので、その軸の目盛りの0から3の中で合計ポイント数に対応するところに印をつけて（点を描いて）いきます。そして、全てのグループについて印を付け終わったら、それらの点をつなぎ、できた形の内側の領域に色を塗ります。

カテゴリー	グループ	パターン名	実践 チェック ○	合計 ポイント 0~3
自分と地域との関係を考える		1.自分とこのまち		
		2.わがまちの良さ		
		3.いま暮らすまちのこと		
自分の暮らす 地域を知る	ともに活動する 仲間が集まる	4.まずは知ることから		
		5.あったらいいな！の発信		
		6.共感からつながる仲間		
	まずは活動を 始める	7.できそうばなし		
		8.まねたいこと探し		
		9.始めるが大事		
	お互いの良い 関係性	10.持ちつ持たれつ		
		11.ほどよい距離感		
		12.ご近所さんの強み		
自分の暮らす 地域につながり を創っていく	継続的に参加し やすい環境	13.自分なりの参加		
		14.切り替えスイッチ		
		15.頼れる存在		
	日常の延長線での 活動	16.身近なところから		
		17.もし自分だったら		
		18.親しみのサイン		
	チーム力を高め る仲間の存在	19.話せる仲間		
		20.経験の共有		
		21.ねぎらいの言葉		
自分の暮らす 地域を盛り立て ていく	チームがまとま っていく	22.ご近所を想う時間		
		23.同じ時を過ごす		
		24.これ大事の確認		
	さらに発展する 要素を掴む	25.いつもの場にこそ		
		26.雑談の中に宝		
		27.新しい風の入るすき間		
	将来を見据えた 元気な地域	28.自分たちらしさ		
		29.少し先の未来		
		30.このまちのここが好き		

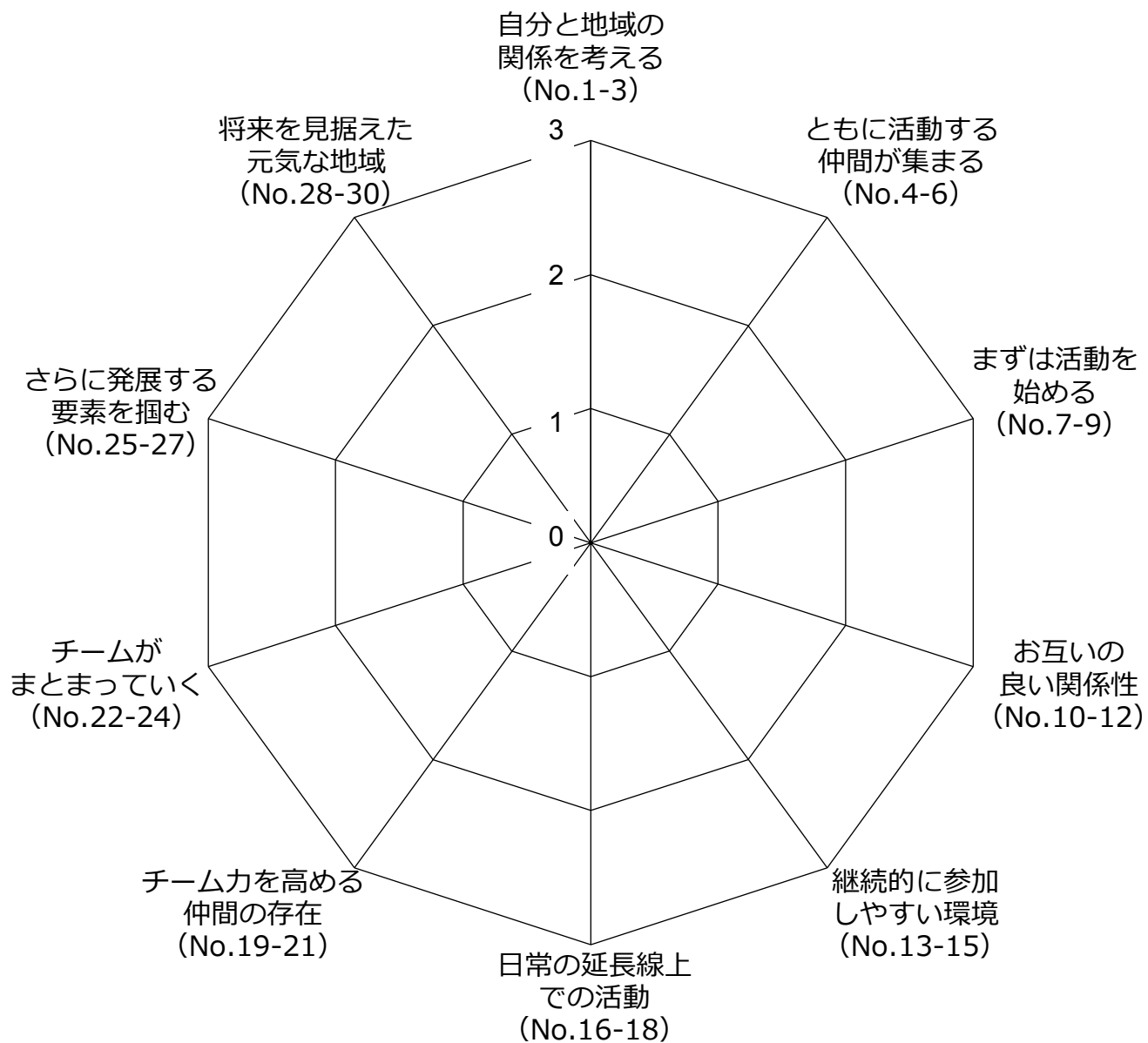
このようにすると、「まちパタ」の経験チャートを描くことができます。実践領域が外側まで広く伸びているところは、多く実践している領域になります。逆に、へこんでいて狭いところは、実践していない（あるいはできていない）領域です。こうすると、「まちパタ」の観点で見た、現在の実践の全体像を把握することができます。

その上で、へこんでいる領域を広げるにはどうしたら良いかを考えます。それぞれの軸には3つのパターンが紐付いています。つまり、そのうちのいずれかの一つを実践するようになれば、1目盛り領域が広がるわけです。そう考えながら、それぞれのパターンのページを読み直し、日頃意識して実践してみるようにします。このように、経験チャートは、現状を把握するだけでなく、次に取り入れてみるべきものが何なのかを考えるための手段となります。

そして、実践を重ねていき、しばらくしたら再度描き直してみましょう。すると、実践領域が広がっていることに気づくでしょう。このように、経験チャートは、自身では掴みにくい自らの変化を把握することができる手段でもあるのです。

ただし、この経験チャートは、人によって「実践あり」と判断する基準が異なるので、単純に領域の大小で他の人との能力比較に用いることはできないことに注意してください。経験チャートによる振り返りは、評価のための指標ではなく、あくまでも自分または住んでいる地域づくり活動の実践を高め、豊かにしていくためのものなのです。

実践の経験チャート



「まちパタ」の使い方

本書「つながる わたしとこのまち（通称：**まちパタ**）」は、人生100年時代となった現代において、どのように住み慣れた地域や自らが望む場で暮らし続けることができる地域を実現するために、それを助ける方法の一つとして作成したものです。この中には、地域に住む人たちのつながりをどのようにつくっていくかについて、幸区で進めてきた「ご近所支え愛事業」での実践を中心に、そこで活動してきた方々の秘訣をパターン・ランゲージの手法を用いてまとめています。

地域のつながりをつくってきた活動の実践知を、扱いやすい単位で切り出し、具体的すぎない抽象度でまとめることで、各人の状況に応じ、様々な実践を生み出すことができるようにつくられています。

よくある課題とそれへの対応の秘訣（パターン）を共通言語（ランゲージ）として示すことで、地域で活動する際に現れる問題を的確に理解し、それぞれが意見を述べ、改善しやすい環境を作るお手伝いをするのが本書です。以下に、まちパタの使い方を例示します。状況に合わせて取り組んでみてください。

その1 自己分析をする

自分がこれまで経験のあるパターンと、まだ経験のないパターンを分けて把握することで、活動の経験についての自己分析をしてみます。その結果を見て、現在の自分の特徴を把握してみます。

その2 実践を語り合う

パターンを用いて、経験談を語り合います。例えば、パターンの中から自分が経験したことがあるパターンを選んで、それをみんなに見せながら、経験談を語ってみて、それを聞いた人から感想などを聞いてみるようにします。もしくは、自分が取り入れたいと思うパターンについて、他の人に経験している人はいないか尋ねてみて、その人の経験談を聞いてみます。

その3 イメージを膨らませる

これから行う活動をどのようなものにしたいかを、パターンを用いて考えてみます。パターンを眺めながら、これから行う活動をどのようなものにしたいかを考え、取り入れたいパターンを集めてみます。

その4 もっと良くする

活動している最中に、活動をより良いものにするためにはどうしたら良いかを、パターンを用いて考えてみます。経験している、取り入れたい、経験していないに分けてみて、取り入れたいに集まったパターンをどのように取り入れたら良いかを考えてみます。

その5 振り返りをする

活動が一段落ついたときに、パターンを用いて振り返りを行います。経験している、少し経験している、経験していないに分けてみます。経験したパターンはどのような効果・結果を生んだのかを考えてみます。また、経験していないパターンの中で取り入れてみたら良かったものはどれか、それはどのように取り入れることができるのかを考えてみます。

その6 事例を研究する

他の地域の優れた活動事例について、パターンを用いて分析し、その巧みさの秘密に迫ってみます。パターンを見ながら、その活動事例で何が行われていたかを考え、そこで実践されているパターンについて、どこが優れているのか理解を深めてみます。

【より具体的に】集まった人たちが経験談や工夫を語り合い学び合う

地域の中で集まった人たちが、お互いの経験談やその工夫を語り合うときに、「まちパタ」の言葉を用いれば、自分たちの経験について語りやすくなるとともに、深い学びが得られます。ここでは、「カード」を用いる方法と「実践の経験チャート」を用いる方法として、他のパターン・ランゲージで用いられている標準的な使い方を示しますが、自分でアレンジしたり、組み合わせで実施したりすることもできます。

A. カードを用いた経験談の語り合い

3～6人程度でテーブルを囲んで座ります。雰囲気の良い音楽などを流して、お茶やコーヒーなどを飲みながらリラックスして話すことができる場にします。カードはテーブルに1セット用意します。

カードをトランプを切るようにシャッフルし、1人あたり4、5枚配り、残りのカードは裏面が上になるように、テーブルの真ん中に置きます。参加者は配られたカードを手にとって、その内容をざっと黙読します。

そして、手持ちのカードの中から、自分に経験があるものを選んで、1人ずつ順にその内容をみんなに見せ、その概要を紹介してから、自分の経験談や実践例を語ります。語り終わったら、そのカードをみんなに見える向きでおきます。同じ要領で順に語り合って行きます。もし、経験しているカードがなかったら、テーブルの残りの山から1枚引いて補充します。

2周ほどすると、あまり経験していないカードが手元に残っているはずで、今度は、残りのカードから、自分を取り入れてみたいカードを選んで、その場に出します。そして、グループ内でそれを経験したことがある人がいるかどうか尋ねます。経験者がいれば、その経験談を話してもらいましょう。いなければ、なぜそう思ったのか語ってみましょう。こうして、自分が経験していない、あるいは不得意なことについても、お互いの経験から学びあっていくことができるようになっていきます。

この方法は、経験談を語るばかりではなく、自分が「好きだと思うカード」に置き換えて同じ要領で行うことも可能です。自分なりにアレンジして活用してみてください。

B. 各自の経験チャートを見ながら語り合う

まず、各自で経験チャートを作成し、自分または住んでいる地域の実践の傾向を把握します。その上で、3～4人でグループになり、テーブルを囲みます。各自の経験チャートを見せあいながら、今後伸ばしていきたい方向性について、それがどういうもので、なぜこれから伸ばしていきたいと思うのかを語ります。他の人は、自分の経験やアドバイスがあれば、語ります。必要に応じて、本書でその内容を確認しながら語り合うと良いでしょう。

ただし、この経験チャートは、人によって「実践あり」と判断する基準が異なりますので、単純に領域の大小で他の人との比較に用いることはできないことに注意してください。

C. より良い地域づくりのためのアイデアを出しあう

「まちパタ」を用いて、より良い地域づくりの為のアイデアをみんなで考えるワークショップです。例えば、〈4. まずは知ることから〉、〈16. 身近なところから〉、〈25. いつもの場にこそ〉などのパターンを実現する具体的なアイデアをみんなでワイワイと出しあいます。これは、1つのパターンに絞って話してもいいですし、複数取り上げて、思いつくものから出していくのでも構いません。

まず、本書か「まちパタカード」を用いて、みんなで話したいパターンの内容を理解します。そのあとは、ブレインストーミングの要領で、どんどんアイデアを出しあい、出てきたアイデアを1つずつ付箋に書いていきます。それをみんなに見えるところに貼っていきます。他の人が出したアイデアへの批判はせず、「質より量」が大切という気持ちで、とにかくたくさん出すようにすると、拡散思考がうまく働くようになります。

たくさんのアイデアが出たら、その中から良いものをピックアップし、複数のアイデアを融合させながら、実現したいもの、さらに具体的に考えてみたいものをみんなで選びます。ここまで来たら、あとは、みんなで実現に向けての一步を進めるだけです。こうすることで、一人で抱え込むのではなく、みんなで一緒に企画したり協働したりするきっかけにすることができます。

参考 パターン・ランゲージとは

パターン・ランゲージは、良い実践の秘訣を共有するための方法です。成功している事例やその道の熟練者に繰り返し見られる「パターン」を抽出し、抽象化を経て言語（ランゲージ）化しています。そういった成功の“秘訣”ともいうべきものは、「実践知」「センス」「コツ」などと言われますが、なかなか他の人には共有しにくいものです。パターン・ランゲージは、それを言葉として表現することによって、秘訣を持つ個人がどのような視点でどのようなことを考えて、何をしているのかを他の人と共有可能にします。

「パターン」は、いわば型のようなものを持っており、決まったルールで書かれています。どのパターンも、ある「状況」において生じる「問題」と、その「解決」方法がセットになって記述され、それに名前（パターン名）がつけられています。このように一定の記述形式で秘訣を記すことによって、「名前」（パターン名）に多くの意味が含まれ、それが共通で認識され、「言葉」として機能するようになっているのです。

パターン・ランゲージの良い点は？

1. 経験の交換・蓄積

「言葉」として対話の中で使うことで、「秘訣」を共有できます。

他人の成功体験を聞いても、その本質をつかむことは容易ではありません。それは、話す側も自分の成功の本質を捉えて、それがスムーズに伝わるように話を構成するのが難しいということの裏返しでもあります。

ですが、パターン・ランゲージを介して対話することで、“今の対話で共有すべき成功の本質”を両者がともに理解しながら体験談を話し・聴くことができるようになります。個人の経験が成功の本質に沿ったかたちで効果的に引き出され、他の人に伝わるのです。聴いた人も、本質と、話者の状況ならではの具体的な詳細を分けて理解することができるため、本質を自分の状況に当てはめて取り入れることができるようになります。

2. 認識のメガネ

「言葉」がなければ見えない現象を認識できるようになります。

「机」という言葉がなければ机について語り合うことができません。自分はどんな机が欲しいのか、机をどう改善したいのかなども、他者と話し合うことはできません。このように、あるものを共通概念として認識することは難しいものなのです。

同様に、秘訣にも名前がなければ、それを認識し、他人に伝授したり、よりよくするために話し合うことができません。パターン・ランゲージは、秘訣に名前を付けることで、人々がそれらを認識することをサポートします。

パターン・ランゲージは「認識のメガネ」と呼ばれます。言語を通じて秘訣を認識していることで、上手な人がなぜ上手なのかを読み解き、理解することができるようになります。

3. 経験の連続性

自分の経験を活かしつつ、他の人の成功の経験則を取り入れることで、その人らしさを肯定しながら成長を促します。

成長するには、良いやり方を学んでいく必要がありますが、自分の状況や環境、個性などに合わせながら、他者の秘訣を取り入れていくのはなかなか難しいことです。パターン・ランゲージは、良い活動の「質」を構成する要素を細かく分けて、手軽に扱える大きさにしています。また、具体的にどう行動するかを自分に合わせて考える余地を残し、抽象的に記述することで、個々人が過去の成功パターンを取り入れやすくなるようにつくられています。

自分のやり方をやめて、他の人のやり方をまねするのではなく、今の自分に成功の秘訣を取り入れていくことで、自分の良さ・らしさを保ちながら変化・成長していくことができます。パターン・ランゲージは、自分の過去の経験の上に、成功した他者の秘訣を乗せていくことで「経験の連続性」を実現することができるのです。

どういった方法なの？

パターン・ランゲージは、もともと 1970 年代に建築家クリストファー・アレグザンダーが住民参加のまちづくりのために提唱した知識記述の方法です。アレグザンダーは、町や建物に繰り返し現れる関係性を「パターン」と呼び、それを「ランゲージ」（言語）として共有する方法を考案しました。彼が目指したのは、誰もがデザインのプロセスに参加できる方法でした。町や建物をつくるのは建築家ですが、実際に住み、アレンジしながら育てていくのは住民だからです。

建築分野で発展したパターン・ランゲージは、1990 年代にはソフトウェアの分野に取り入れられるようになり、多くのパターン・ランゲージがつくられるようになりました。その後、2000 年に入り、人間の行為の秘訣を記述することに応用されるようになってきています。本冊子で紹介する「つながる わたしとこのまち」は、「パターン・ランゲージ 3.0」と呼ばれる、この第3世代のパターン・ランゲージのひとつです。

マニュアルとどう違うの？

現在、多くの領域では、理念とマニュアル（行動指示）の間をつなぐ言葉がありません。このつながりは、その文化に長くいる者には見え、体現できるものの、経験の浅い人には大変難しく、理念に則った日々の行動を行うことはなかなかできません。

パターン・ランゲージは、理念とマニュアルの「中空」を結ぶ「言葉たち」です。理念に結びつきながら、具体的な行動の手順に示しません。指示された手順通りに実行すれば必ず成功するというようなものではなく、活動の「指針」が少し抽象的に示されています。それにより、どのように行動することで理念に則った良い「質」を体現していけるかを自分で考えることができるようになっています。

おわりに

本書は、平成27年度から進めている「ご近所支え愛事業」の活動経過を何かしらの形でまとめていきたいという思いから、幸区役所地域みまもり支援センター地域ケア推進課及び地域支援課の職員が中心となってまとめてきたものですが、この作成過程においては様々な方にお世話になりました。

まず、各町内会・自治会と幸区役所がともに進めてきた「ご近所支え愛事業」の発展部会等で活動されている14名の方々への個別インタビューを行わせていただきました。そのインタビューの内容や各部会で交わされた住民からの発言の内容、さらには、日々、幸区役所が関わらせていただいた地域づくりの場における住民の方々との対話の内容の一つ一つから対応の秘訣を抽出し言語化したものです。その中には、地域の中で暮らす人々が互いをみまもり、つながり、それらを実現するための活動を生み出すための本質が詰まっています。ご協力いただいた方々には、心から、感謝し、ここに記させていただきます。

また、パターンの作成に多大なるご協力をいただいた株式会社クリエイティブシフトの阿部有里さんにも感謝いたします。

この冊子は、カード版とともに、この先、地域で暮らす皆様方とともに活用していく中で、地域をさらに知り、地域の中でのつながりを創り、地域を盛り立てていくことにつなげていければと考えています。

つながる わたしとこのまち 地域で暮らす人たちのつながりをつくるパターン・ランゲージ

2020年3月30日 Ver.1.00 発行

発行：川崎市幸区役所地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）
地域ケア推進課、地域支援課
〒212-8570
川崎市幸区戸手本町1-1 1-1
メールアドレス：63keasui@city.kawasaki.jp

つながる わたしとこのまち

地域で暮らす人たちのつながりをつくるパターン・ランゲージ

Core 自分と地域との関係を考える

1. 自分とこのまち
2. わがまちの良さ
3. いま暮らすまちのこと

A. 自分の暮らす地域を知る

4. まずは知ることから
5. あっという間に！の発信
6. 共感からつながる仲間
7. できそうばなし
8. まねたいこと探し
9. 始めるが大事
10. 持ちつ持たれつ
11. ほどよい距離感
12. ご近所さんの強み

B. 自分の暮らす地域につなかりを創っていく

13. 自分なりの参加
14. 切り替えスイッチ
15. 頼れる存在
16. 身近なところから
17. もし自分だったら
18. 親しみのサイン
19. 話せる仲間
20. 経験の共有
21. ねぎらいの言葉

C. 自分の暮らす地域を盛り立てていく

22. ご近所を想う時間
23. 同じ時を過ごす
24. これ大事の確認
25. いつもの場にこそ
26. 雑談の中に宝
27. 新しい風の入るすき間
28. 自分たちらしさ
29. 少し先の未来
30. このまちのここが好き