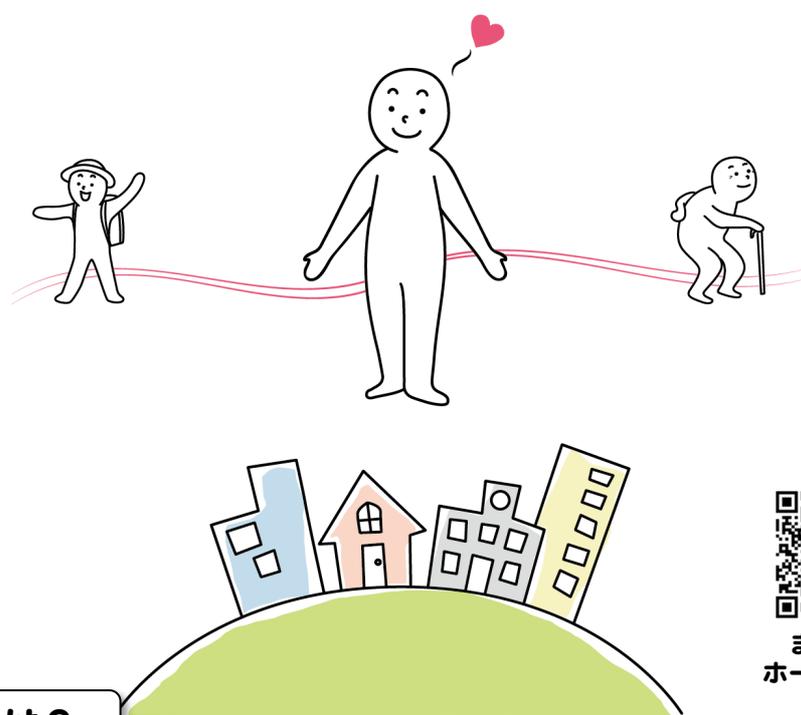


つながる わたしとこのまち

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 概要版 》



まちパタ
ホームページ



まちパタへの
ご意見・ご感想

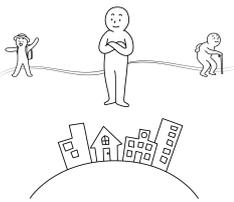
まちパタとは？

「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。

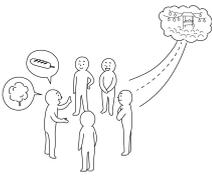
「まちパタ」の作成にあたっては、各町内会・自治会と幸区役所がともに進めてきた「ご近所支え愛事業」で活動されている方々へのインタビュー内容や各部会で交わされた住民からの発言の内容、さらには、日々、幸区役所が関わらせていただいた地域づくりの場における住民の方々との対話の内容の一つ一つから対応の秘訣（パターン）を抽出し言語化（ランゲージ）するパターン・ランゲージの手法を用いてまとめています。

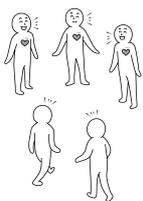
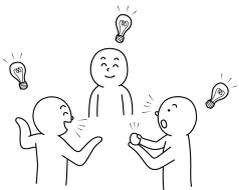
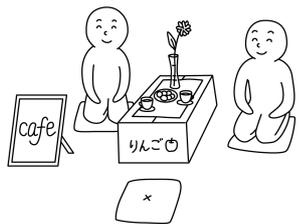
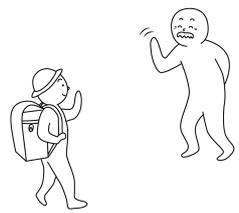
このパターン・ランゲージがあったからこそ、一人一人が潜在的に持ち合わせていた気持ちや考えに気づくことができます。そして、それが言語化されて発信されることで、他者との対話や地域での活動の活性化につながり、そこから新たな活動が生まれるなど、住み慣れた地域や自らが望む場で暮らし続けることができる地域づくりにつながっていくきっかけになれば幸いです。

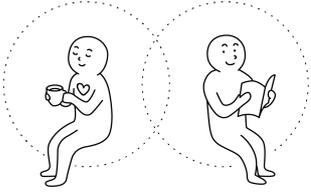
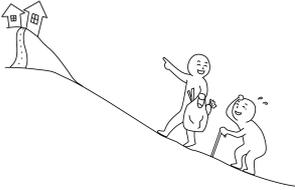
CORE 自分と地域との関係を考える

| | | |
|----------|---|--|
| <p>1</p> | <p>自分とこのまち</p>  <p>自分の幼少期から少し先までの地域との関わりを想像する。</p> | <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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、仕事を辞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。</p> |
| <p>2</p> | <p>わがまちの良さ</p>  <p>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。</p> | <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |
| <p>3</p> | <p>いま暮らすまちのこと</p>  <p>ふと、気になっていること、気になる人を思い出す。</p> | <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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、些細なことでもよいので普段感じていることを思い出してみます。</p> |

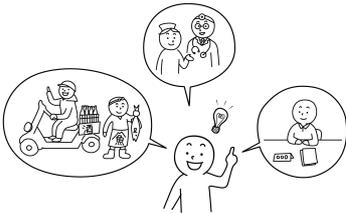
A 自分の暮らす地域を知る

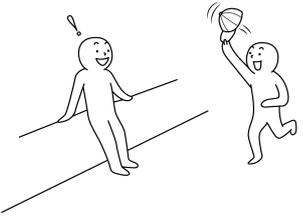
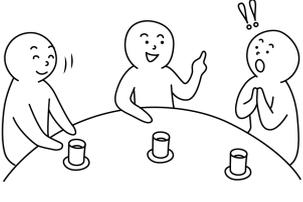
| | | |
|----------|--|---|
| <p>4</p> | <p>まずは知ることから</p>  <p>地域を知ることが新たな発見につながる。</p> | <p>地域の中で自分が取り組めることがないかと思い始めています。</p> <p>▼</p> <p>自分の周りで気になることや、こうしたいと思うことがあっても、どうしたら良いかわからないでいます。</p> <p>▼</p> <p>自分の住んでいる地域や生活している地域で行われている活動は意外と知らないものなので、色々な人から話を聞いたり、そこにある情報を見たり、感じたりすることで積極的に知ろうとします。</p> |
| <p>5</p> | <p>あったらいいな！の発信</p>  <p>それを話してみることは実現への一歩となる。</p> | <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> <p>▼</p> <p>自分の住んでいる地域や生活している地域にあったらいいなと思うことを身近な誰かに話してみます。</p> |

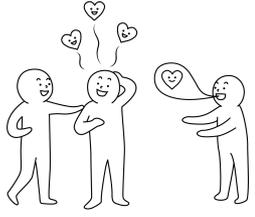
| | | |
|-----------|--|---|
| <p>6</p> | <p>共感からつながる仲間</p>  <p>想いを伝えることで 共感の輪が広がっていく。</p> | <p>地域の中で具体的に活動を始めようとしています。</p> <p>▼</p> <p>こうしたほうが良いと思うことがあっても、自分一人で取り組むには限界があります。</p> <p>▼</p> <p>自分のやりたいことや、そう思うに至った気持ちを伝え、応援してくれる人やいいねと共感してくれる人を見つけます。</p> |
| <p>7</p> | <p>できそうばなし</p>  <p>これならできそうと思うことを 声に出していく。</p> | <p>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。</p> <p>▼</p> <p>「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。</p> <p>▼</p> <p>やりたいと思った活動は、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出し合うようにします。</p> |
| <p>8</p> | <p>まねたいこと探し</p>  <p>いまある活動の中から、 ヒントをつかむ。</p> | <p>地域で仲間が集まり、どのように活動を始めようかと考えています。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> <p>▼</p> <p>今ある活動にはたくさんのヒントや知恵が詰まっているので、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。</p> |
| <p>9</p> | <p>始めるが大事</p>  <p>すべての条件が揃わなくても、 まずは始めてみる。</p> | <p>活動を始めるために必要な準備を話し合っています。</p> <p>▼</p> <p>万全な状態を求めすぎてしまうと、時間と労力ばかりかかってしまいます。</p> <p>▼</p> <p>はじめから、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。</p> |
| <p>10</p> | <p>持ちつ持たれつ</p>  <p>助けられることもあれば 助けることもある。</p> | <p>活動を始めるにあたって、何が大切なことが考えています。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |

| | | |
|-----------|---|---|
| <p>11</p> | <p>ほどよい距離感</p>  <p>心地よいと感じるペースや距離感は人それぞれ違う。</p> | <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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様々ではありません。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |
| <p>12</p> | <p>ご近所さんの強み</p>  <p>ご近所だからこそ力になれることがある。</p> | <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> <p>▼</p> <p>困ったときには「助けて」と言えたり、緊急事などには、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。</p> |

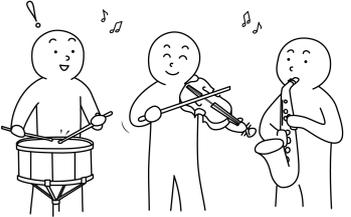
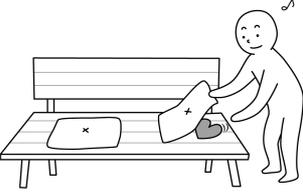
B 自分の暮らす地域につながるを創っていく

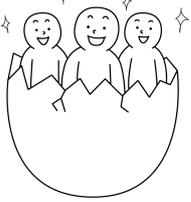
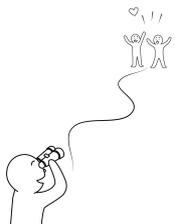
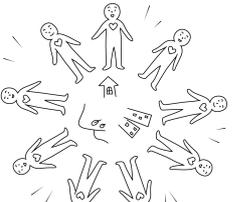
| | | |
|-----------|---|---|
| <p>13</p> | <p>自分なりの参加</p>  <p>できることがわかると、やれることが見えてくる。</p> | <p>どのように活動に関わったら良いか考えています。</p> <p>▼</p> <p>人それぞれイメージが異なることが多いので、決まったやり方を踏襲しないといけなと考えるてしまいがちです。</p> <p>▼</p> <p>他の仲間のやり方を見たり聞いたりしながら、それぞれの事情に合わせ、自分らしい参加の形をつくっていきます。</p> |
| <p>14</p> | <p>切り替えスイッチ</p>  <p>オンとオフの上手な切り替えが活動の継続につながる。</p> | <p>どのように活動に関わったら良いか考えています。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> <p>▼</p> <p>その時々によって、できる時とできない時もあると思うようにします。</p> |
| <p>15</p> | <p>頼れる存在</p>  <p>いざというときに地域で相談できる先を知っておく。</p> | <p>どのように活動に関わったら良いか考えています。</p> <p>▼</p> <p>自分たちだけで全てをなんとかしようとするほど、行き詰まってしまいやすく、疲弊してしまいます。</p> <p>▼</p> <p>自分たちの力だけで解決できない時もあるので、地域の中にあ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。</p> |

| | | |
|-----------|---|---|
| <p>16</p> | <p>身近なところから</p>  <p>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。</p> | <p>活動を始めるのに、どこまでできるのか考えています。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |
| <p>17</p> | <p>もし自分だったら</p>  <p>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。</p> | <p>活動を始めて、気になる人が出てきました。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |
| <p>18</p> | <p>親しみのサイン</p>  <p>顔が見えたときのちょっとしたあいさつの積み重ね。</p> | <p>活動を始めて、気になる人と接点を持ち始めています。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |
| <p>19</p> | <p>話せる仲間</p>  <p>仲間に話してみることが状況を変えるきっかけとなる。</p> | <p>活動を始めて、軌道に乗ってきています。</p> <p>▼</p> <p>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、自信が持てない時があります。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |
| <p>20</p> | <p>経験の共有</p>  <p>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。</p> | <p>活動を始めて、軌道に乗ってきています。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |

| | | |
|----|--|--|
| 21 | <h3>ねぎらいの言葉</h3>  <p>良いところを探して、感謝の言葉を伝える。</p> | <p>活動を始めて、軌道に乗ってきています。</p> <p>▼</p> <p>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しまいます。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |
|----|--|--|

C 自分の暮らす地域を盛り立てていく

| | | |
|----|--|---|
| 22 | <h3>ご近所を想う時間</h3>  <p>みんなでまちのことを想い合う時間をあえて作る。</p> | <p>活動をどう継続していこうか考えています。</p> <p>▼</p> <p>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で、段々と意識しなくなってしまう。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |
| 23 | <h3>同じ時を過ごす</h3>  <p>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。</p> | <p>活動に新たなメンバーが入ってきました。</p> <p>▼</p> <p>新しく活動に参加した人は、話についていけなかったり、自分は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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |
| 24 | <h3>これ大事の確認</h3>  <p>大事なことを伝えあい、息を合わせていく。</p> | <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |
| 25 | <h3>いつもの場にこそ</h3>  <p>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。</p> | <p>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。</p> <p>▼</p> <p>地域の中でお互いに顔は知っていても、会話できるまでの関係にはなりにくい状態です。</p> <p>▼</p> <p>地域の方々が行く必要性のある場所やよく通り場所など、日常生活の場面で、話をするきっかけとなるよう工夫をしてみます。</p> |

| | | |
|-----------|--|---|
| <p>26</p> | <p>雑談の中に宝</p>  <p>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。</p> | <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |
| <p>27</p> | <p>新しい風の入るすき間</p>  <p>いつでも新しい仲間が参加しやすく。</p> | <p>地域の中で、仲間が集まって活動が続いています。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |
| <p>28</p> | <p>自分たちらしさ</p>  <p>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。</p> | <p>活動をこの先どう発展していこうか考えています。</p> <p>▼</p> <p>誰かの判断ばかりに頼っていたり、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てなくなってしまう。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |
| <p>29</p> | <p>少し先の未来</p>  <p>少し先の自分が嬉しいことを、考え、やってみる。</p> | <p>みんなに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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |
| <p>30</p> | <p>このまちのここが好き</p>  <p>私なりのわがまちの好きを増やす。</p> | <p>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。</p> <p>▼</p> <p>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います。</p> <p>▼</p> <p>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。</p> |

「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おり「パターン」とも呼ばれ、次のような構成をしています。

- 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（コツを表す言葉）**：「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。
- 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）**：「解決」は、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。
- 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。

「まちパタ」の使い方

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。

【発行・連絡先】

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 幸区戸手本町 1-11-1 TEL：556-6730 FAX：556-6659
Email：63keasui@city.kawasaki.jp 発行年月日：2020年3月30日