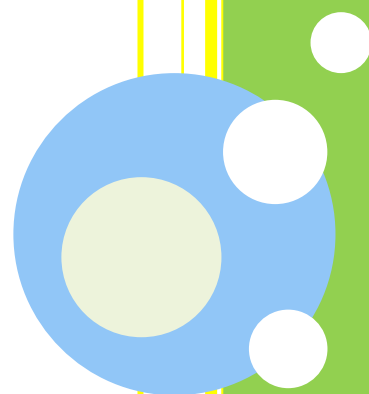


すぎなみ大人塾  
はじめの一步コース

# ワクワクからはじまる 大人の放課後デビュー

学習支援者 荻上 健太郎



# はじめの一步コース

## 1. 概要

### はじめの一步コースとは

はじめの一步コースは、「すぎなみ大人塾ははじめて」という方を対象に、今年度より新設した講座です。すぎなみ大人塾で大切にしている「つながる楽しさ」を体験しながら、自分なりのはじめの一步を見つけるコースです。

### 「ワクワクからはじまる大人の放課後デビュー」

今年度のコースタイトルは「ワクワクからはじまる大人の放課後デビュー」。「大人の放課後」をキャッチコピーとするすぎなみ大人塾の入口として、自分がワクワクすること、好きなことからはじめてみようを合言葉に、開催しました。

### 遊びと学びはシームレス

はじめの一步コースのキーワードは、「遊びと学びはシームレス」。

初回の講座は、蚕糸の森公園での遊びからスタート。コースの各回の時間の中では、参加した人同士での「対話」にたくさん時間を割きました。カードゲームを通して、自身の価値観を整理した回もありました。

一見「遊び」に見えるような活動を展開する中で、同じ杉並区という地域にさまざまな人がいることを知ったり、自分と異なる価値観と触れ合い、自分を見つめ直したりすることも学びの1つです。

「一人ひとりのはじめの一步はなんでもいい。はじめの一步が見つかって、見つからなくてもいい。」このコースで目指すのは、新たな出会いや対話の中で、それぞれの一步を探すことなので、このコースでは「これをみんなで目指しましょう」という「ゴール」は設けませんでした。

「講座」というイメージとはかけ離れたコースであったと思いますが、自分自身を見つめ直すこと、参加者同士のつながりが生まれて広がっていくこと、その「きっかけ」の場となるようなコースにしました。

## 2. 実施状況

### ◇事前お試し会

日	内容	学習支援者	参加
8月17日(木)	参加申込希望者全員を対象にした講座体験会	荻上 健太郎 (東京学芸大学・教育インキュベーション推進機構准教授)	43人 ※1部・2部 合計

### ◇講座(全5回) 時間:14:30~16:30 会場:セッション杉並ほか

	日	内容	学習支援者 & ゲスト	参加
1	9月16日(土)	遊びからはじめよう	学習支援者:荻上 健太郎	35人
2	10月14日(土)	もっと知ろう	学習支援者:荻上 健太郎	30人
3	11月11日(土)	もっと話そう	学習支援者:荻上 健太郎	28人
4	12月23日(土)	なかまと歩いてみよう	学習支援者:荻上 健太郎 ゲスト:稲留 和紀 染谷 貞夫 渡邊 麗	31人
5	1月27日(土)	もっと広げよう	学習支援者:荻上 健太郎	29人
	令和6年2月10日(土)	合同成果発表会	学習支援者:荻上 健太郎	25人

## 3. 受講者データ(年代内訳)

40代	50代	60代	70代	80代	合計
3人	11人	14人	10人	1人	39人

(40人受講予定、1人キャンセル)

## 4. 事前お試し会後の受講者の声(アンケートより)

### 4-1 事前お試し会の感想

学びと遊びと同じ。いいですね。地域との結びつきが少ない主婦にとって、学びながら、わくわくしながら、楽しみながら成長していきたいものです。

新たな一歩を探していた時に非常に参加したいコースと思います。杉並区に住んでいる人々とともに、いろいろなコミュニケーションをできると思い、ぜひとも参加したいと思います。

- 「大人の放課後」「遊びと学びはシームレス」などのキーワードわくわくします。今年度、区のことを考えたり、話したりする機会があり、もっと自分が住んでいる杉並区のことを知りたいと思っています。大人が学んでいる姿も子どもに還元できるといいなと思いました（life long learner）。参加者も一変数である講座なのかなと思うと、ゴールもみんな考えて決めていく（決まっていく）のは珍しいので、参加してみたいと思いました。

---

- 今日まさに一步を踏み出せました。ありがとうございました。田舎の方へ引っ越したいという思いでずっと来ていたので、杉並にもうちよと深く関わってみようかなと思いました。

---

- 子どもの時に帰って、自由なワクワクしたワークが出来ることが楽しみです。

---

- だいたいイメージしていた通りのお試し会で、大人塾のイメージも湧きました。疑問も解消できました。どこにたどり着くのかわからない楽しみがありますね。ありがとうございました。

---

- 「はじめの一步」の含蓄するところを考えさせられました。

---

- 本講座参加のハードルが下がりました。楽しかったです。

---

- いつも考えていることをあと押ししてもらえるような発想・発言とフレッシュな視点と両方体験できました。ありがとうございました。

---

#### 4-2 受講する上で楽しみなことや不安なこと

- いろいろな方との話し合いでの、新しい発見を楽しみにしています。

---

- 今までの自分の人生で触れてこなかった新しい何かに出会えるワクワク感

---

- お試し会に参加しましたが、結局「この講座で何をやるのか良くわからない(笑)」のが大変楽しみです。

---

- 長く住んでいるのに、これまでほとんど地域に目を向けてこなかったもので、なにか自分にできることがあるか、どうすればそれを実現できるのか、ヒントを得たいです

---

- 一步を踏み出すことは不安も緊張もありますが、過去に踏み出して楽しかったという経験があるので、(大袈裟ですが)勇気を出して申し込みました。  
日々の生活において、地元の方々との出会い、地域を知ることは、心強く楽しみです。

---

- 大人の放課後デビューと言うフレーズを見たときにこれだと思いました。この年齢で特技も何もないのですけれども、何か例えば、社会の役に立てる地域に関わることがあったら、まさに私の人生の放課後を楽しく過ごしたいと思っていました。(退職するまでは、自分に関わることしか考えていなくて、関わる人もそのように限定されていて、偏っていたなあと最近になって思い始めていたところだったです。)

---

- 楽しみはありますが、不安はないです。ゴールが決まっていないことにワクワクします。

---

- 今回のコース参加もその「一步」。楽しみにしています。

---

- 「住んでいる地域」という感覚を正直あまり持って来なかった。今回何かの気付きが得られることと何かしらの共通の思いを持つ方々と交流させていただければ嬉しいです。

---

## 5. 講座内容の紹介

### 第 1 回

### 遊びからはじめよう

日 時：令和 5 年 9 月 16 日（土）14：30～16：30

参加者：35 人

会 場：セシオン杉並 講座室

#### 【講座内容】

今年度より始まりました、すぎなみ大人塾はじめの一步コース初回は、講座タイトル「遊びからはじめよう」にちなみ、蚕糸の森公園へ会場を変更し、スタートしました。お天気は曇りではありながら、かなりの蒸し暑さがあり、予定の屋外ワークショップは大幅に省略となり、開催の挨拶の後は、各自 5 分程度で、公園の中を散策し、気に入ったものを探してみましようという程度で、セシオン杉並に移動しました。

セシオン杉並へ移動後は、気分を改めて、全員で 2 重の大きな輪になって、トークフォークダンスを行いました。テーマは、公園時間の振り返りから、好きな食べ物、ハマっていることや、このコースで楽しみにしていることなど様々。皆さん、はじめまして同士とは思えないほどの熱気と勢いで、お話をされていて、びっくりでした！

荻上さんと受講者の皆さんと一緒に作っていくこのコース、どんなコースになっていくのか、これからの半年間が楽しみです！

#### 【受講者の声】

- ・大人の放課後って何？ 学びと遊びはシームレスってどういうこと？ イメージできそうでできない。今回は初回ということで顔合わせが目的だったのだと思いますが、次回からどんな心持ちで参加すればいいのか何も見えてきません。自分も含めていいアイデアが出てくることを期待しています。
- ・参加されている方々の思いは、大体似ているなと思いました。友達をつくりたい、そして年代を超えて、趣味や知識を交換したい……など。
- ・はじめの一步、どんなふうになんか進んでいくのか楽しみです。
- ・想像以上の語らいの場が持ててとてもうれしかったです。ついていけるかどうかちょっと不安がありますが、頑張っって参加して、皆様といろいろな経験をさせてもらいたいと思っておきます。

蚕糸の森公園大滝前にて



## 第2回

### もっと知ろう

日時：令和5年10月14日（土）14：30～16：30

参加者：30人

会場：セッション杉並 講座室

#### 【講座内容】

気持ちの良い秋の陽気になった第2回講座は、「もっと知ろう」というテーマで、自分のこと、お互いのこと、住んでいる地域のこと……いろいろなことをもっと知ることを目指に行いました。

まずは前回と同じく、自己紹介から始まり、最近読んだ本や最近気になっているニュースをお題にトークフォークダンス。

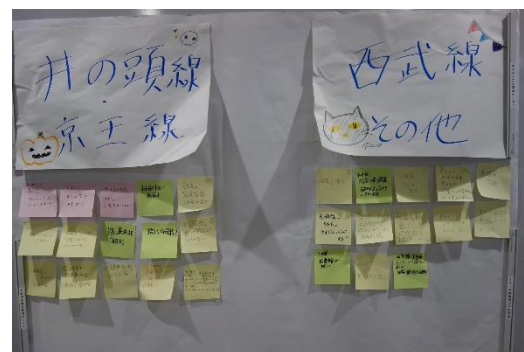
後半は、「みんなでわくワーク」と題して、グループワーク。お住まいの沿線に分かれて、まずはそれぞれの沿線自慢。次は、人生曲線を描いてみました。各自で記入をしてみた後、同じグループの皆さんで共有しました。自分や仲間の人生を振り返ってみて新たな気づきや発見があったのではないのでしょうか。

最後は、今日の気づきや発見の共有。はじめの一步コースの軌跡のワークシートは今後の講座でも記入を続けていきます。

#### 【受講者の声】

- ・曖昧な感じに進むかと思っていたのですが、グループになってからバランス良く話が尽きることなく、充実感もありました。普段の生活では話せない事など、利害関係がないから自然に話題に出せるのかな、と思いました。「これまでの人生におけるキーマンを整理する」ことをしてみたいです。
- ・色々な沿線の方々と地元自慢で盛り上がりながら交流出来たのがよかったです。もっと時間が欲しいほど楽しかったです。
- ・人生のアップダウンについては、プライベートなこともあり、公表しにくかったりする人もいて、なかなか難しいと思った。
- ・前回と違う方々とお話しできて 人それぞれの ものごとの捉え方をすることができました 素敵な時間を過ごす事ができました ありがとうございます。

沿線自慢は大盛り上がり！



## 第3回

### もっと話そう

日時：令和5年11月11日（土）14：30～16：30

参加者：28人

会場：セッション杉並 第8・9・10集会室

#### 【講座内容】

早いもので、はじめの一步コースも前半戦最後。

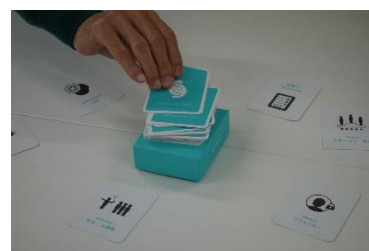
今回も、いつものようにトークフォークダンスからスタート。少し手短かに終わったら、「みんなでわくワーク」の時間です。今回のわくワークは、「エンゲージメントカード」でグループワーク。様々な価値観の書かれたカード7枚を取捨選択しながら、手元に残すゲームです。どういう基準で7枚を選ぶかも、何の価値観を大切にするのかも人それぞれ。それを共有する時間の中でも、皆さんのお人柄や考え方が垣間見えたように思います。

後半は、「第3回まで進んでみての“私にとってのはじめの一步”」をシートに記入しました。このコースをここまで進んでみて、感じていることや考えていることをみんなで共有し、後半戦に向けての振り返りとなりました。

#### 【受講者の声】

- ・思っていたよりも、ずっと楽しく 話題が豊富で楽しい時間が過ぎていきます。そしていろいろな人の話を聞きながら、自分でもいろいろなことを思い起こしたり気づいたりしてすごく楽しい集まりでした。ありがとうございます。
- ・例えば2時間とか延長してもっとテーブルをシャッフルしてほぼ全員と話す、とか出来たらいいなあ、なんて。
- ・このコースも3回目、オフ会も2回、顔見知りもできてきて、良い意味で緊張感が減り、皆さんの人となりが少しずつ見えてきました。私としては、毎回思いがけない発見があるので、ちょっとしたお土産をもらっている気分です。次回も宜しく願いいたします(^o^)/

エンゲージメントカード



## 第4回

### なかまと歩いてみよう

日時：令和5年12月23日（土）14：30～16：30

参加者：31人

会場：まちナカ・コミュニティ 西荻みなみ

ゲスト：稲留和紀さん、染谷貞夫さん、渡邊麗さん

#### 【講座内容】

年内最後となる第4回は、セシオン杉並の外に飛び出して、「まちナカ・コミュニティ 西荻みなみ」に会場を移し実施しました。

内容としては、受講者の皆さんの少し先を行く先輩たち3人（稲留さん、染谷さん、渡邊さん）に、先輩たちの「はじめの一步」のお話を伺いました。「はじめの一步」のきっかけは三者三様だけれど、皆さん、いきいきとお話をされているのがとても印象的でした。

後半は、グルーブトーク。先輩たち3人にももちろんグループに入ってもらいました。かなり人口密集度が高い状況ではありましたが、4ラウンド行う中で、どの班も白熱したトークが展開し、お！と思うような名言もたくさん生まれました。

いよいよ次回で、コースとしては最終回。今日の気づきも心にとめながら、9月からの約半年間のコースのまとめをしていきます。

最後に、前々日にいきなり「クリスマス目前なので、クリスマスっぽいものや色を身に着けてきて！」という無茶ぶりをしたにも関わらず、ご用意くださった皆さん、ありがとうございました！（とても素敵でした！）

#### 【受講者の声】

- ・ゲストの方々の話を興味深く聞きました。みなさん、いろいろな経験を経て実際に活動をなさっている真っ最中なので、説得力がありました。このはじめの一步コースには、目標やゴールがないと再三言われていますが、やはり手ぶらで帰るのはもったいないな、何を持ち帰れるかは、自分次第だなと思いました。
- ・ゲストの方のお話はとても興味深かったです。会場が「西荻みなみ」なので、みなみの活動もお聞きできるのかと思っていたので、それが少し残念でした。テーマと逸れた話も多かったような気がしますが、それはそれで、気づきや学ぶことができました。

渡邊さん



稲留さん



染谷さん



手作り Xmas アクセサリーを用意してくださった方も！



## 第5回

### もっと広げよう

日時：令和6年1月27日（土）14：30～16：30

参加者：29人

会場：セッション杉並 講座室

#### 【講座内容】

合同成果発表会前最後の講座となりました。

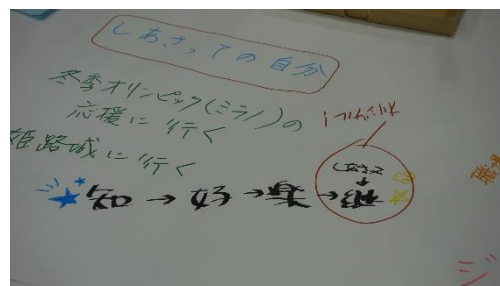
まずは、これまでの半年間の振り返り。「しあさっての自分」をテーマに、模造紙に書き込みながらそれぞれの思いを話し合いました。

後半は、合同成果発表会に向けての検討を行いました。はじめの一步コースには、コース発表のほか、交流会の演出も任されました！最初荻上さんがお話を始めた時は、これまでの講座では考えられないくらいに雰囲気为重くなりましたが、いざ話し合いが始まると、皆さんの素晴らしいアイデアの数々！！ステージにも全員で立つことになりました。皆さんが口をそろえておっしゃっていたのは、「成果発表会ひと段落ではあるけれど、はじめの一步コースは終わらない！」ということ、「講座と同じ回数行ったオフ会（講座外の有志自主活動）がよかった！」ということでした。

約2週間後の合同成果発表会、そして、はじめの一步コースの皆さんの「これから」がとても楽しみになる第5回でした。

#### 【受講者の声】

- ・皆が躊躇なく、自由に意見を話しているところに会を積み重ねてきた結果があると思った。ひとつの話題に全員が取り組む姿勢が見えた。
- ・「しあさっての私」は3年後くらいのことを考えてみました。仕事や家庭の役割から離れて、自由にやりたいことをひとつずつやって、人生の収穫期を楽しみたいと思います。
- ・成果発表会……みなさんからどんどん新しいアイデアが溢れ出て、たくさん笑いました。とても楽しい時間でした。びっくりしたのは、「ステージに立ちたい！」でした。素晴らしい！
- ・本日が実質最終回ということで参加者の発言も特に活発になり、これで終わりにしたくないなあという気持ちが私を含め、皆さん持たれたと思います、なんらかの形で継続があればいいのに と願っております。



はじめの一步コースの「しあさって」を1字で表すと…？



## 6. 成果

### 新たな受講者層の掘り起こし

今回のはじめの一步コースの参加者募集は、広報すぎなみ 8 月 1 日号特集「あなたの学びでまちをつくる すぎなみ大人塾」とリンクする形で行いました。この記事を見て、多くの方がすぎなみ大人塾に興味を持ってくださり、はじめの一步コースでは「すぎなみ大人塾に参加したことがない方」を受講対象としたにも関わらず、定員の倍以上の申込者数となりました。

「はじめの一步を踏み出すのは、勇気がいることだから、その勇気は無駄にたくない！」と荻上さんにご相談をし、事前お試し会は、急遽 2 部制の開催としました。結果的には、本講座の受講者の枠を 10 人増やしてもなお、半数を落せんとすることになってしまいましたが、大人塾を更に広く知ってもらうこと、学びの場に興味を持つ層を掘り起こすことにつながったように思います。

コース受講者にはもちろん、今年度落せんしてしまった方にも、社会教育センターで開催する事業や大人塾関係のイベント等の案内をメール送付する対応を行いました。そうした対応は、今後も続けていきたいと思っています。

### 事前お話し会 新たな学びのプログラムへのチャレンジ

初めて講座に参加することの不安感の軽減を目的に、事前お話し会を開催し、ショートバージョンの講座を体験していただきました。コースの主旨を理解した上で参加していただくことができ、途中で脱落される方が例年より少なくなりました。

### 受講者と一緒につくるコースの運営

今年度のはじめの一步コースは、あらかじめコースの内容を決め切らず、参加者の様子や声を基に、常に形を変えながら、コースを運営していきました。

コースの最初のことには、多くの受講者からの「この講座のゴールは何？」という戸惑いや疑問の言葉がアンケートや講座内での発言から見受けられましたが、一緒につくっていく運営方法によって、「学校のように先生がいて教えてもらうことだけが学びではない、日常のあらゆることが学びのきっかけである」という気づきを得ることにつながったと思います。

「受講者と一緒につくる」からこそ、コースとしての「ゴールを設けない」というのは、行政としては、新たなチャレンジとなりました。

「学びのスタイルはいろいろある」ということを今後もはじめの一步コースは体現していきたいと考えます。

### 受講者のつながりの構築

はじめの一步コースでは、講座外の有志自主活動を毎回の講座と同じ数だけ実施しました。受講者が順番に幹事を務め、自分の住むまちや好きなまちなど区内の様々な場所を会場に、有志自主活動を企画し、お互いに参加しあうことで、自分たちが主体となって企画をするという練習はもちろん、豊かな関係性を構築していただくことができたようで、講座内の活動の活性化にもつながりました。

何かに一步踏み出していくための 1 つ手前の、一緒に踏み出す仲間との「つながり」づくりという点では、今年度のはじめの一步コースでは大きな成果を得られたように思います。

## 7. 課題

### 「ゴールはそれぞれ」の難しさ

今年度のはじめの一步コースでは、「はじめの一步は、一人一人それぞれ違う」という思いから、全員一緒の「このコースのゴール」を設けずに運営しました。ゴールがないことに面白さを感じて参加して下さった受講者の皆さんは、自分なりの落としどころを見つけて下さっていた方がいた一方で、最終アンケートの時点においても「この会は何だったんだろう？」という思いを抱えていらっしゃる方もいたことがわかりました。多くの皆さんが慣れ親しんだ学びというもののイメージは「先生がいて教えてもらう」というもので、他のコースのように「これを学ぶ」という明確なテーマもない、このコースの「あり方」を伝えることの難しさ、理解してもらうことの難しさがありました。

それは、「講座にはじめて参加をする」という人にとっては、少しハードルの高いものとなったようにも感じますが、はじめの一步コースを今求められている「アンラーニング（学びほぐし）」のコースとして位置付けることで、他のコースとの差別化を図ることにもなります。次年度のコースでも、事前お試し会やコース各回の中といった機会を用いながら、このコースのあり方、そして学び方の多様性を伝えていく努力をしていきたいと考えます。

### コースの運営の事後検証の必要性

受講者の声や様子に合わせて、講座の中身の設計を変えていったはじめの一步コースでしたが、都度「受講者のはじめの一步にとって何がいいか」と初心に帰って、考えていたとは言え、講座の準備が十分に練られていたかという点では、もう少し出来ることがあったかもしれませんし、講座内の時間だけではフォローしきれなかった部分もあったかもしれません。

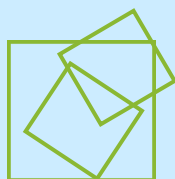
例えば、受講者のつながりが出来たことは、今年度の大きな成果である一方で、講座外の時間を中心にした関係性づくりとなってしまいました。講座時間外は参加できなかった人もいることを考えると、講座の時間を少し長くして、更に交流を促す仕掛けをするなど、講座内でつながりづくりのために出来ることはなかったか、次年度のプログラム検討の中で、考え、反映していくことが必要だと思えます。

### はじめの一步のその先のサポート

今回、受講者の皆さんは「つづけていくことが私たちのはじめの一步である」と成果発表会で言い切ってくださいました。このコースでできたつながりや気づきといった「最初の一步」を、二歩目、三歩目につないでいくようなきっかけを投げかけていくことが必要だと思えます。

今年度は、はじめの一步コースのメンバーの中でのつながりの構築が中心となったように思いますが、それだけでなく、はじめの一步を地域や新たな活動の場へつないでいくためには、第4回で行ったような先輩との話のような機会が重要だと思えます。社会教育センターの事業にとどまらず、卒業生の活動情報とつないだり、行政の他部門の取組の中で受講者個々人の学びや気づき・興味関心につながりそうなものを紹介したりなど、多面的な情報収集・提供をしていきたいと思えます。

## 学習支援者からの メッセージ



学習支援者  
荻上 健太郎  
(東京学芸大学・  
教育インキュベーション推進機構准教授)



はじめの一步コースのみなさんへ

長いようなあつという間だったような半年間でしたが、おつかれさまでした。そして、新設されたはじめの一步コースの第一期と一緒に歩んでいただきありがとうございました。

お試し会から最終回まで、「私はなにも教えません」と私に宣言され、「正解を探さない、求めない」「一人ひとりの一步を大切に」とずっと言われ続け、参加者同士での対話の時間を中心に運営されたこのコース。正直、みなさんも不安を感じ、葛藤しながらの参加だったと思います。

それでも、各回の対話やアンケートの中で、「この出会いが私の一步かも」「地元で新しい仲間が見つかるとは思わなかった」という声をたくさんいただくとともに、数人で食事に行ったり、休日に遊びに行ったりと、月 1 回のコース開催日を超えてつながりの輪が生まれ、紡がれていくのがとてもうれしく、心の中では「しめしめ」と思っておりました。

「踏み出す一步は仲間の数だけ全方位。そして続けることが私たちのはじめの一步」これが、2023 年度のはじめの一步コースのご縁の中でたどり着いたところであり、これからそれぞれが続けていくスタート地点でもあります。私自身もまたはじめの一步を踏み出す仲間の一人として、歩みを続けていきたいと思えます。

## 受講者の声

### 私のはじめの一步宣言！

はじめの一步コースを受講したことがきっかけに、「新しく始まったこと」「これから始めようと思っていること」あるいは「自分なりに気づいたはじめの一步」がありましたら、教えてください。

### 001 |

今後も積極的に知らない方々との活動に参加しようと、広報すぎなみを隅から隅まで読むようにしています。

### 002 |

子どもがいても、ママ友ができなかった私(笑)ですが、このコースで「近所の仲間」ができました。地元で楽しむことへのはじめの一步になりました。

### 003 |

もう少し積極的に何かに挑戦してみようかなという気が少ししました。

### 004 |

これから始めようと思っていること：

まずは、杉並区内の鉄道沿線や河川沿線を歩き、景色や神社仏閣などの建物や史跡などを見ることにより、地域を知る。歩くことにより健康につながる。など仲間を誘ってやってみたいと思いました。

### 005 |

新しくつくった西荻グルメの会、3Mの会を続けていきます。オフ会は最終回はないとの宣言があったので楽しみに参加していきたいです。

### 006 |

前向きに、どんどんチャレンジし続ける決意を新たにしました。

### 007 |

気になったことや誘いには極力乗っかってみるような意識になってきた。

### 008 |

何かあっても、気にしない、気にしない。周りの方々に今まで以上に優しく笑顔で思いやりを持って、接していきたいと思うようになりました。

### 009 |

やってみたいと思ったら、すぐにやってみること。無限ではないので、今を大切にすること。気持ちが合わない人とははじめから付き合わないこと。

### 010 |

これだと感じたことは気づかないふりをしないで、まず扉を開いてみること。

### 011 |

「興味を持ったことはまず実行」「すぐ実行が難しい場合でも、何らかのトライを」という気持ちは以前からありましたが、その重要性を再認識しました

### 012 |

この講座がきっかけで始めたことはまだない。ただ、何かやりたいことがあるなら、どうせなら早く始めるべき！と改めて思った。

全体的な感想を教えてください。

001 |

最初はどうなることかと戸惑いました。過去の自分と向き合うこと、自分が何を求めているか、これからの自分…改めて考える時間を与えられたことは貴重でした。また、グループワークで様々な考えを聞けることは、自分だけではなかったんだ、こういう考えもあるのね…と大いに気づかされました。参加して皆さまと出会えてよかったです。

002 |

目的やゴールを決めない、仕事や肩書きを持ち込まない、自由度が高くてユニークな集まりというところが、非常～に良かったと思います。

003 |

いろいろなテーマで話し合いをすることができて、気持ちが切り替わって、いろいろな考え方があるんだなという実感も得て、何か気持ちが和らいで、楽しいワクワクがあります。

004 |

全てが自由って楽なようで難しい。

005 |

あたたかく、柔軟なオギー先生のファシリテーションでの運びのおかげで、毎回楽しく、過ごしています。

006 |

オフ会を含めて、本当に楽しかったです。

007 |

お試し会から半年、講座というイメージとは異なりますが、楽しい時間を過ごすことができました。最初の2回くらいは、ちょっと硬い感じもありましたが、オフ会のコミュニケーションもあり、良い会になりました。

008 |

毎回、この講座は何も目的もない、ゴールもないと言われ続け、実際、特に達成感もなく、なんのために、貴重な休日を半日費やしているのかと思いながら続けてきたのは、参加者の皆さんからネガティブな発言をほとんど聞けなかったからかもしれない。続けているとなにかいいことに巡り合えそうな気がしてしまう。

しかし、逆を言えば、健康ないいオトナたちが、こんなに時間を持て余しているという現実を知ることにもなった

009 |

いつも楽しく2時間半を過ごしています。

杉並区という共通点だけで、これだけの人々に知り合えたことは貴重なことで、感謝しています。

010 |

これまでのアンケート回答のように、全体的には参加して満足です。2時間はあっという間です。回によってはもう少し時間を確保しても良いかなと思いました。結果を求めないということで、気楽な気持ちで参加できたのもよかったです。

