

第5回 未来創造セミナー実績報告

平成28年2月19日
草津市総合政策部草津未来研究所

1. 平成27年度未来研究所事業 未来創造セミナーの目的

草津未来研究所が行った過去の調査研究において南草津の課題解決のためには「気軽に自由に議論や話ができる空間が演出され、常に新しい出会いが創造」される場が必要との提言を行ったことから、「未来創造セミナー」を開催することとしました。未来創造セミナーにおける主な検討項目は下記のとおりです。

【検討項目】

- ・ トーク空間の必要性の検討（検証）
- ・ 気軽に自由にまちづくりについて議論や話ができる空間に対する市民のニーズ把握
- ・ 気軽に自由に議論や話ができる空間演出の検討
- ・ ワークショップ等の手法の試行
- ・ 開催曜日、開催時間等のニーズ調査

2. 未来創造セミナーの開催内容

まちづくりについて行政、大学、市民（在住者、通学市民、通勤市民、活動市民、企業市民）が自由に話し合う開かれた場とします。今年度はテーマ、及びワークショップ手法を変え、6回の実施を予定しています。

未来創造セミナーの目的は「開かれた場の有効性と空間演出の検討ですが、各回のテーマについては下記のことを期待しています。

- ・ 草津未来研究所主催、担当課が協力することにより、担当課の職員も市民の立場でも対話できる仕掛け。
- ・ 担当者が市民と直接対話することにより、間接的にまちづくり政策に反映を期待。
- ・ 和やかな雰囲気の中で異なる立場の他者の意見を聞くことによる新たな気づきや抱えている思いを言葉に出す。
- ・ まちづくり政策への反映は担当課が判断する。

また未来創造セミナーの基本的な流れは以下の通りです。

- ・ まちづくり政策についてのアンケート結果等をわかりやすく説明するだけでなく、アンケートで見えなかったことを参加者に問いかける。

- ・ 大学の先生から、問いかけを考える上での基礎的知識やヒントを提供する。
- ・ 様々な立場の人がワークショップで解決策を話し合う。
- ・ 参加者全員で個々の意見や経験を共有する。

3. 未来創造セミナー開催実績及び予定

今年度の予定は以下の通りですが、内容については今後変更の可能性がります。

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
テーマ	理想とする女性の働き方	子育てしやすいまち	アーバンデザイン	文化	健康	大学地域連携
庁内連携部署	男女共同参画室	子ども・子育て推進室	都市計画課	未来研究所	未来研究所	未来研究所
専門家	二宮周平 (立命館大学) 京楽真帆子 (滋賀県立大学)	小沢道紀 (立命館大学)	武田史朗 (立命館大学)	木下達文 (京都橘大学)	岡本直輝 (立命館大学)	肥塚浩 (立命館大学)
開催日時	平成27年 7月30日 14:00～16:30	平成27年 8月25日 14:00～16:30	平成27年 11月5日 18:00～20:00	平成27年 12月3日 18:15～20:15	平成28年 1月26日 10:00～12:00	平成28年 3月26日 10:00～12:00
場所	市民交流プラザ（南草津駅前）					

4. 第5回 未来創造セミナー実績報告

(1) テーマ、目的等

①テーマ

くさつジェンヌは 「動いて、食べて、美しく！」
～健康は動・食・美の結晶（クリスタル）！」

②目的

健康の3要素は「栄養」、「運動」、「休養」です。
いいかえると、栄養は「食べる」、運動は「動く」、そして休養は睡眠で体を休ませるだけでなく、精神的にもリフレッシュして心身ともに「美しく」なることです。健康であるためには、常に自分のからだの状態を知り、からだの状態にあった活動を行い、からだにいい食べ物を食べることです。そのためには、自分のからだの状態はもちろんからだの状態に合わせてどのような活動や食べ物が最適かも知ることが必要です。さらに、独りではなく、多様な人々とつながり、社会で生き活きと活躍することも健康を維持する上では大切です。

草津では、「動」、「食」をテーマに活動している女性がいます。今回はそれぞれの分野で活動している草津市在住の女性をお招きし、活動を紹介していただきます。そのあと、参加者全員で「動いて、食べて、美しく！」について語り合います。

(2) 日時：1月26日（火）10：00 から 12：00

(3) 場所：市民交流プラザ 大会議室

(4) 当日のスケジュール

10：00	ご挨拶 草津市総合政策部草津未来研究所 副所長 山本 憲一)
10：05 ～ 10：25	「健康の維持、増進のための動・食・美」 立命館大学スポーツ健康科学部教授 岡本 直輝教授
10：25 ～ 10：45	「たべものから始まるからだづくり たべものが繋いだ仲間たち」 くさつジェンヌ 大塚 佐緒里さん(草津市野路在住)
10：45 ～ 11：00	家事と育児とボディコントロール 日常に溢れるフィットネス」 くさつジェンヌ 江藤 沙織さん(草津市南草津在住)
11：00 ～ 11：15	リラックスタイム
11：15 ～ 11：50	ワークショップ くさつジェンヌ 森田 紀美さん(草津市渋川在住)
12：00	閉会

5. 第5回未来創造セミナーの内容について

今回は初の試みとして、市民の方（くさつジェンヌ 森田紀美さん（草津市渋川在住））に第一部の講演の司会進行、第二部のワークショップのファシリテーターをお願いしました。

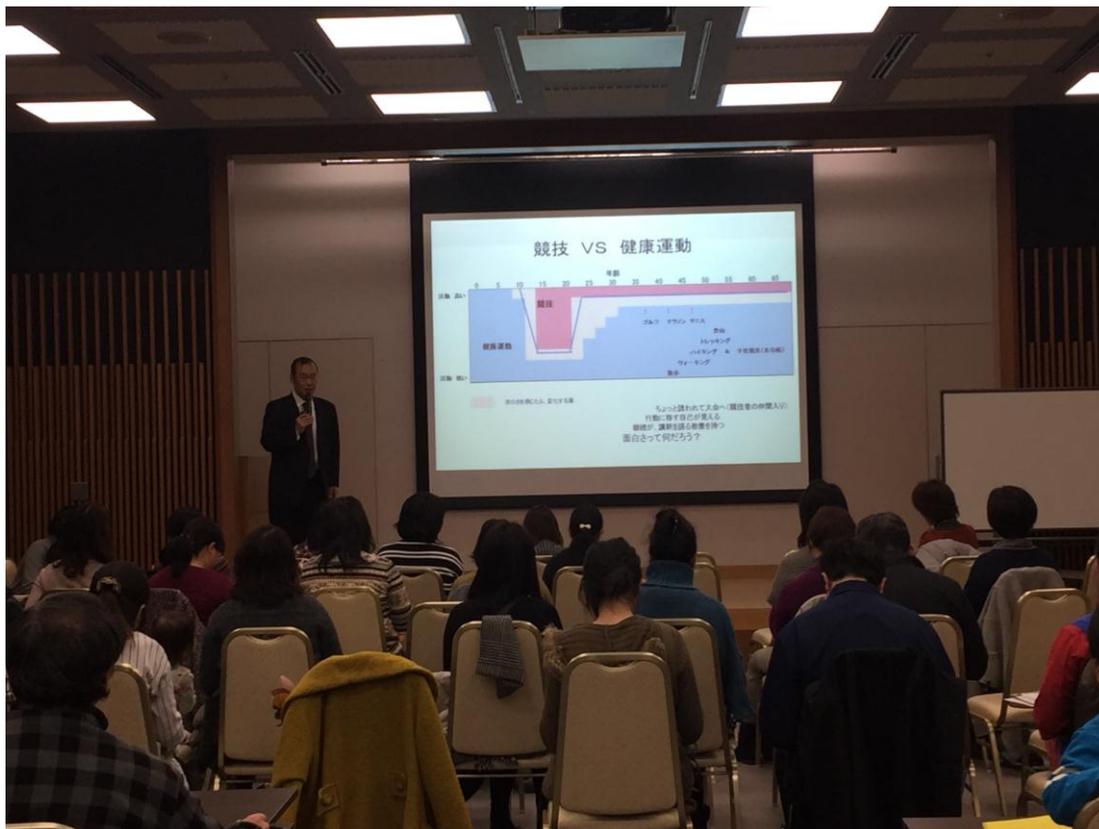
（1）「健康の維持、増進のための動・食・美」

立命館大学スポーツ健康科学部教授 岡本 直輝教授

スポーツには競技スポーツと健康運動がある。学生時代は競技スポーツが主であるが、加齢とともに健康運動にシフトする。しかし、完全にはではなく、競技大会に挑戦することもある。また最近ではランニング・ウェアなどがファッションブルになり、スタイルから入る人もいる。スポーツを続けていくうちに蘊蓄を語るようになる。

私のマラソン経験でも、続けるにつれ、知識が増え、仲間が増え、生活習慣や食事にも気を遣うようになってきた。

また聞く音楽により、早さも違う。テレサ・テンが好きで、テレサ・テンを聞きながら、走ると気持ちがいい。ポルノグラフィを聞くと記録が伸びる。今は気軽に続けるのか記録を狙うのか悩ましいところ。



岡本先生のご講演の様子

(2)「たべものから始まるからだづくり たべものが繋いだ仲間たち」

くさつジェンヌ 大塚 佐緒里さん(草津市野路在住)

社会人時代は仕事中心で、週末にはしっかりと運動もしていたけれど食生活は外食中心。健康の三要素「運動」「栄養」「休養」のうち、「運動」だけ。結婚してからは、社会人時代に疎かだった「栄養」に関心を持ち、生来の勉強好きもあって、いろいろな資格をとった。健康の三要素「運動」「栄養」「休養」、すべて満たされた。そして、子どもができ、ますます食や環境に関心を持つようになり、パートナーの協力や市の託児支援などもあり、社会的な活動を始める。特に草津市はハウス栽培のメッカであり、軟弱野菜の産地で、愛彩菜や紅彩菜など栄養価の高い野菜がある。お米「匠の夢」やアスパラガスなど農作物がいっぱい。生産者とも交流し、色々なつながりもできた。にもかかわらず、草津市民の野菜の摂取量が少ないことに気づいた。たべものから始まるからだづくり、たべものが繋いだ仲間たち。健康は三要素だけではなく、人とつながることも元気の秘訣。

そこで、私はぜひ提案したい。草津のたべものツアーを！



大塚さんのご講演の様子

(3) 家事と育児とボディコントロール 日常に溢れるフィットネス」

くさつジェンヌ 江藤 沙織さん（草津市南草津在住）

私は女性専門の筋トレのコーチをしていた。10歳から80歳までの女性です。そこで、気づいたことは生活習慣により、年齢を重ねるにつれ、健康格差が拡大していくことに。もっとも大切なのは姿勢。長く農作業をしていた祖母は腰が曲がっていた。ただ体をうごかせばいいわけではない。でも、女性は女性特有の身体の変化もあるけれど結婚や引っ越し、転勤、子育てなどライフステージの変化の影響も大きい。運動しようにもなかなか時間がとれず、継続できない。そこで、私は日常空間をどこでもフィットネス空間に変えることを提案します。トイレや洗濯、通園などの時に気軽にできるフィットネスを紹介。

ところで、滋賀県女性の健康寿命は全国最下位！ 私はこの状況を改善するため、これから積極的に地域で活動したいと考えている。



江藤さんのご講演の様子

(4) リラックスタイム

3名のご講演のあと、リラックスタイムとして、草津市の音楽ユニットGINLALAさんの「くさつ三彩菜の歌」をBGMに簡単な運動を行いました。また会場にはJA草津市さんのご協力で大塚さんのご講演で紹介された愛彩菜や匠の夢が展示されました。



リラックスタイムの様子

(5) ワークショップの進め方

参加者が48名と多数であったため、扇形形式にイスを並べ、席の近くの5~6人で発表の感想や質問したいこと、自分の健康の取り組みなど意見を交わしていただきました。そのあと、代表の方に発表していただきました。

6. 未来創造セミナーとしてのまとめ

(1) 参加者属性

今回は子育て中の女性を主な対象としたため、平日の午前中に開催しました。草津市在住の女性が話題提供者として登壇されることもあり、多くの申し込みをいただきました。定員30名に対し、56名の申込みがあり、当日は47名の方に出席いただきました。

参加者属性

(1) 属性別参加状況

属性	人数
市民	42
学生	0
企業	2
大学	1
職員	2
合計	47

(2) 性別参加状況

性別	人数
男	11
女	36
その他	0
合計	47

(3) 年代別参加状況

年代	人数
20代	0
30代	4
40代	6
50代	0
60代	0
70代	3
不明	34
合計	47

(2) アンケート集計結果

未来創造セミナーは参加した方々の満足度は常に高いため、いわゆる「食わず嫌い」の方々をどのように引き込むかが課題です。

(回答数：20人)

問い	非常に有意義	有意義	まあまあ	物足りない	非常に物足りない	合計
運営等全般	10	8	2	0	0	20
内容	12	6	2	0	0	20
問い	大いに活かせる		いづらか活かせる		ほとんど活かせない	合計
今後の活動	11		9		0	20

セミナーの時間については、2時間とワークショップをするには時間が足りないのではと懸念していましたが、適切であるとの回答がほとんどでした。

問い	適切	長い	短い	合計
時間	18	0	2	20

その他の自由記述の意見です。なお、表記は原文のママ記載しています。

(運営等全般に関する自由記述)

- 始めて参加したのですが、このような会をしてくださる事は市民のためになるので続けてほしい。
- 子供と一緒に話を聞けるスタイルはとても貴重ですので、また、このような機会があれば参加したいです。
- よかったです。
- 子育て中なので、たくさん同じような方がおられて興味深いお話がたくさんあった。
- 参加しやすいふん囲気でした。
- お話しの時間が短かったもう少し専門的に
- ゴミすての場所がなかった
- 全体をしきる人がいなかった
- 託児付き？で子供が泣きながらも運営できるところがすばらしかった。時間も2hでちょうど良いと感じました。
- 子供を連れて参加できたので、とても助かりました。時間もちょうど良い時間で。また参加したいです。

(セミナーの内容)

- 草津野菜を食べてみようという気になれた。日頃のフィットネスもやってみようと思えた。
- 食と運動をとり入れる事がすごく大切と知っているのも、このようなイベントはとても必要と思います。
- 子供が産まれると、食べ物や健康に興味が出てくるので、今回のセミナーは子育て世帯にマッチしていた。
- 滋賀、草津のことを知れた。
- 草津の野菜等をよく知れてよかった。
- もう少し内容を深めてください。
- 自分は深く考えていなかったのも、どのテーマとも意識することで変われるのではないかと思います。
- 自分自身の身近なテーマが集約されていてとてもよかった。
- 食について興味があるが、子供がいてなかなか時間もとれず情報を得るのがむずかしいと感じていたが、内容も良かったし、同じ興味をもつ人がたくさんいることも知った。
- とても身近なテーマだったので、あっという間に感じました。
- 食への意識、日常生活の中での運動意識が高まりました。

- 大塚さおりさん、江藤さおりさんのパワフルな活動報告、楽しくてシゲキをもらいました。ありがとうございました。
- 江藤さんの筋トレ受講したいです。
- 具体的な活動があり
- いろんな方々のお話を聞いて刺激をいただきました。
- 自身の一番の関心事だったので、日々の生活に生かしたいです。
- 草津市の中に健康や美のために子育てしながら奮闘する事例を聞いて大変参考になりました。職員のみなさんが小人の相手や市民の親身になって話している姿が印象的でした。このようなセミナーが続けてほしい。
- セミナーむずかしいのかな？と思いましたが、楽しいお話しばかりで、でも内容はしっかりしていてとても聞きやすい内容でした。

(今後の活動)

- 子供が居るからジムなんて、、、運動なんてムリだ、、、とと思っていましたが、日常の中で取り入れていけることがわかって、今日からやってみたいと思います。
- もっと市民に意見を積み重ねて、もっと論点を絞った市民との対話をするべきだと思いました。
- 今日から活かそうです！
- 活動という大きなことは考えていないが、自分の生活に今日の知識を生かしていきたい。
- 食について参考にできる内容が多かったです。もっと身近な地元の野菜などに関心を持ち、日々の食卓にあげていきたいと思いました。
- 健康についてはいくらかの知識がありました。が多少は参考になりました。
- 自分の生活習慣と体を見つめ直すきっかけになりました。
- 身近なテーマなので
- 実生活でも活かせる部分は実行していきたいと思います。(家事をしながらのスクワットや草津野菜を買いたいと思います)
- 意識づけになるので、こんごも続けてほしい。

(開催曜日、開催時間)

- 子育て世代には午前中の方が参加しやすく良かった。子どもが騒いでしまうことを気にしてなかなか公の場に出辛かったですが、今回良い機会となりました。
- 土・日・祝
- どちらとも言えない
- 仕事があるので、土日にしてほしい。

(3) 未来研究所としての成果

場の雰囲気づくりについて、特に子どもが泣いても騒いでも大丈夫な雰囲気を評価いただいたこと。

(4) 今後の課題

万人が参加できる曜日や時間帯を設定するのは難しく、今回のように子育て世代の女性にターゲットを絞り、テーマや時間を設定した結果、定員30名を越える56名の申込みがあり、当日は47名に参加いただけた。次年度以降はテーマ、対象者がある程度絞りつつ、多様な人が参加できるようさらなる工夫をしていきたいと考えている。

(5) 未来創造セミナーを終えて

今回は初めての試みとして草津在住の女性に焦点をあて、女性の活躍の場、あるいは自己表現の場を提供することも意図して企画しました。そのような面においても本当に女性のエンパワーメントに役立ったかを検証する意味で、登壇いただいた3人の方に感想をいただきました。

● 大塚佐緒里さん



「大塚さんの取り組みをおセミナーで話してみない？」

「なぜ私？」・・・

最初に話を頂いた時は、驚きました。

「自分で興味もって勉強したり、話を聞きに行ったりしているだけなのに、そんな、みなさんに教えられるほどのことはない」と。

考えた結果、正直、大学の先生と話ができる貴重な経験だと、また人に話すことによって自分が得ることを優先して活動報告することを決めまし

た。

セミナーのテーマは「健康」、私の活動は「野菜づくりはサイエンス、草津野菜を知りたい」。私の活動を「健康」という視点でまとめるにあたって、これまでお話を伺うチャンスのなかったスポーツ健康という分野の岡本先生と有意義な意見交換ができたり、さらに自ら知識を増やしたり、準備段階からいろいろ得るものがありました。

さらに、地域の子育てサークルがたくさん親子・地域の人と関われるきっかけになっていること、今年度から草津市の審議会・懇談会の委員に託児が付けられたことにより市政（農業振興計画策定懇談会）に参加できたことなど、沢山の人のおかげで私の活動は成り立っていることを改めて感じる事ができました。

また、私が活動報告をするということで、多少はセミナーの告知をお友達にしますし、これまで未来創造セミナーを知らなかった・参加したことがなかった人が参加するきっかけとなり、新たに人が繋がるきっかけや改めてご自身の価値観を確認し発信できるきっかけを作ることにも貢献できたのではないかと思います。

私は草津野菜を通して、親子で草津をもっと知って好きになる活動を広げていきたいと思っています。愛彩菜、コシヒカリ匠の夢、琵琶湖元気アスパラなど注目の農産物があるのに、「どこで買えるか分からない」、「自宅でどう料理してよいか分からない」ので購入には至らない。そこが原因か分からないが、草津市民の野菜摂取量が低いという残念な現状です。

これから育つ子ども達に草津の自慢も作っていきたいです！

セミナーに参加してもらって、「草津野菜を買ってみようと思った」、「私達の活動に参加したい・して欲しい」など嬉しいお声をいただきました。ここでできた繋がりを大切に、今後活動を展開していきます。

岡本先生と3人のくさつジェンヌとして登壇させていただき、繋がることの面白さ、みんながキラキラする美しさを広げることができましたこと、本当に感謝しております。

- 江藤沙織さん



草津未来創造セミナーで発表させて頂くことが決まってから、普段の生活が一変しました。

筋トレ講師としての側面を持ちつつも、現在は育児中の一介の主婦として大半を過ごす中、人前で、パワーポイントを使いプレゼンをするのは、大冒険でした。

つまり、抜擢頂き当日を迎えた時点で、大半が終わったような達成感でした。

何を伝えたいか、を自ら設定できる自由度の高さや、民意を集めたいとする姿勢、どれを取っても市民に寄り添った魅力的なセミナーだと思います。

実際、今回のセミナーは、子連れオッケー、被り物オッケー、ダンスオッケーと、行政企画からすれば思い切った内容だったと感じます。しかし、だからこそ参加できた、友人を誘えたという方も沢山おられたのだと参加者のお顔を見て感じました。

友人だけでなく、チラシを見て初めてきた方も多く、外見の美しさだけが重要視されていた時代から変遷し、「美」と「健康」、「健康」と「子育て」は今や子育てをする母親世代にはとても響きやすい言葉なのだとして改めて伝え方の大切さを感じました。

発表後、「健康のために、老後のために、今のうちから運動します。」と数人から街中でも声をかけていただきました。普段、子供と接することはばかりですが、私も人の役に立てるのだなと自己肯定感が増しました。ありがとうございました。

● 森田紀美さん



このたびは、ファシリテーターとしてセミナーに参画させていただき、ありがとうございました。

このセミナーがきっかけとなり、私は以前から興味があったファシリテーターの講座に行くなど具体的な勉強を始め、今後の活動に役立てられればと思っています。感じたことは次の4つ。

1点目 セミナー参画者に市民を加える意義

大塚さんは、野路芋復活プロジェクト等、農業に関する活動で人と人をさらにつなげ、江藤さんは、出産美人クリエイターの活動を伝える機会や実践する場も増えたようです。私は以前から興味があったファシリテーターの講座に行くなど具体的な勉強を始めました。

2点目 リピーターの大切さ

「セミナーに同じ人が来て成果はあるのか」と、マイナス評価をする人がいますが、まずはセミナーが面白いから次を期待して参加しリピーターになり、そのリピーターの口コミでさらに新規参加者が増える。その広がりの中に成果がある、と私は考えています。また、口コミで来た人が多いと気軽な雰囲気になるのか、リラックスタイムまで盛り上げてもらえました。

3点目は、子連れ参加セミナーの効果

今回のセミナーは話題提供者も子育て中で、内容も子育て目線による「運動」「食」「美」の観点が多く、参加者には等身大の気づきも多かったと思います。岡本先生も「教科書にない切り口であり、子連れ参加のセミナーは大学では教えられない多くの学びがある。ぜひ、学生にも経験させたい」と言われました。未来の創造に大きく関係する子育て世代が、お互いの子どもの面倒を見ながら参加するセミナーは、ある意味社会の縮図。いろんなヒントがあると思います。こういうセミナーを今後も検討してほしいと思います。

4点目は、ワークショップの見える化

ファシリテーターの説明や進め方、および参加者の発言は、人数が多くても文字にして見える化した方が、最終的には進行もスムーズにいき議論も深められたのではないかと感じました。今後の活動の参考にしたいと思います。

以上