

ふむふむ程度。

ちいきふくしの練習帖

生徒用



ふむふむ程度。



も く じ

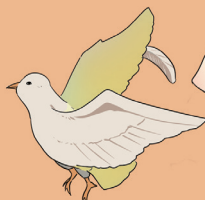
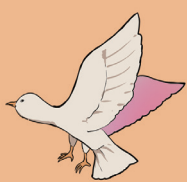
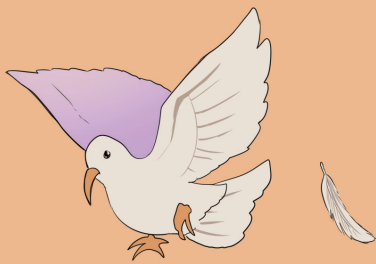
はじめに

- | | |
|-----------------------------|----|
| 1 つながりが増えるってどういうことだろう？ | 2 |
| 2 人も町も変わるけれど、「変わらない」もあり？ | 3 |
| 3 あたりまえだと思ってたなあ？ | 7 |
| 4 人生で「旬」は一度きりなのかな？ | 15 |
| 5 ちがっていてもふつう？ | 19 |
| みんなに聞いてみた 「地域」とは何だと思いますか？ ① | 23 |
| みんなに聞いてみた 「地域」とは何だと思いますか？ ② | 26 |
| みんなに聞いてみた 「命」をほかの言葉で | 27 |
| みんなに聞いてみた 生きていくために必要なことは？ | 28 |
| おわりに | 29 |
| | 30 |

タイトルについて
この冊子は、読んだ人それぞれの頭の中で考えがめぐったり、自分のまちを改めて見てみたりするきっかけとなってほしいという思いを持って、作られました。タイトルの「ふむふむ程度。」は、「ふむふむ、そんなこともあるのか」というくらいの気持ちで気楽に聞いてもらいたい、と考えてつけられました。

つながりが増えるって
どういうことだろうか？

1



地域で暮らしているとだんだんと知り合いが増えてきて、いつのまにか「コミュニティ」の一員になっていることがあります。いいものだと思いうこともあるし、面倒めんどうだなと感じることもあるかもしれません。
ここでは、「つながり」について考えてみます。

つながりが増えるって
どういふことだろう？



ラジオ体操が始まってから、会場にみんなが集まるようになりました。いまでは町内20カ所、毎朝500人余の住民が足を運びます。地区によっては、夕方に実施して参加しやすい工夫をしています。そんなこともあって、住民が定期的に顔を合わせておしゃべりする機会が増えてきました。

ラジオ体操の時間はおよそ6分間。でも、始まりの2分も前から会場に来ている人も多くなりました。世間話や歌の練習などしながら、自然とお互いを気づかい、あいさつを交わすようになっていきます。

ある日のこと、マンションにひとりで暮らす高齢の男性が3日ほどラジオ体操に参加しませんでした。心配して仲間が訪ねてみると、「孫たちが来ていてね。心配してくれてありがとう。明日からまた行くよ」と笑顔で応えてくれました。

ラジオ体操は健康維持のためだけに、たった6分間の体操の中に、たくさんつながる世界があります。ある人は、「病院で2時間待って5分の診察より、6分の体操が一番の治療だよ」と笑って話します。そんな世界がこの町ではあちらこちらに生まれています。



人も町も変わるけれど、
「変わらない」もあり？

2



わたしたちが暮らす町には、いろいろな人が、様々な思いを
持って暮らしています。
ここでは、「町」「地元」「地域」など、いろいろな呼び方をさ
れる「まち」と、そこにある「思い」に目を向けてみます。



とある交差点にて



半年後の春も



一年後の秋も



三年後の梅雨も



つながりが増えるって
どういふことだろう？



ラジオ体操が始まってから、会場にみんなが集まるようになりました。いまでは町内20カ所、毎朝500人余の住民が足を運びます。地区によっては、夕方に実施して参加しやすい工夫をしています。そんなこともあって、住民が定期的に顔を合わせておしゃべりする機会が増えてきました。

ラジオ体操の時間はおよそ6分間。でも、始まりの2分も前から会場に来ている人も多くなりました。世間話や歌の練習などしながら、自然とお互いを気づかい、あいさつを交わすようになっていきます。

ある日のこと、マンションにひとりで暮らす高齢の男性が3日ほどラジオ体操に参加しませんでした。心配して仲間が訪ねてみると、「孫たちが来ていてね。心配してくれてありがとう。明日からまた行くよ」と笑顔で応えてくれました。

ラジオ体操は健康維持のためだけに、たった6分間の体操の中に、たくさんつながる世界があります。ある人は、「病院で2時間待って5分の診察より、6分の体操が一番の治療だよ」と笑って話します。そんな世界がこの町ではあちらこちらに生まれています。



あたりまえだと
思ってたなあ？

3

毎日見る景色、思い出の場所、いつも使っている物、習慣になっ
ていること、家族や友達。
ただ横を通り過ぎるだけの顔見知りや、時々見かける野良猫。
くらしの中のアたりまえや、自分の地域をあらためてふり返っ
たり、人の日常に思いを向けたりしてみませんか。





あたりまえだと
思ってたなあ？

へいのちとは、と問いかけて
みます。

それは「わたし」、それは「から
だ」、それは「こころ」、それは……。
考えてみると、へいのちとは自
分がつくったものではありません。
ん。だから、ほんとうはこれを傷
つけたり、殺めたりすることは
できません。

生きていることは、たくさんの
「問い」をもつこと。「自分とは
何か」に始まり、家族のこと、愛
すること、勉強のこと、将来のこ

となど、一つひとつの意味を問
い続けていくこと。

生きているということ
いま生きているということ
泣けるということ
笑えるということ
怒れるということ
自由ということ

(谷川俊太郎の詩「生きる」から)

生きていることは、ときに病
むことがあれば、ときに深く
なやむこと、かなしむことが
あります。大切な人との別れ
もあれば、自分の居場所を見

失うこともあります。

声をあげることができない、
手を伸ばすことができない、歩
き出すことができない、眼を開
けることができない。そんなゆ
らぎのなかにあるとき、ほん
との人のやさしさ、愛おしさを
強く感じます。人の手の温もり
が立ち上がる勇気を与えます。
へいのちとはへいのちにつながっ
ているからです。

雨風にさらされて汚れている
けど、いま二つのイスが並んで
残っています。



4

人生で「旬」しゅんは
一度きりなのかな？

人生山あり谷あり、いろいろなことが起きます。
山のときもあれば、谷のときもある。いいこともあれば、わるい
こともあります。

ここでは、人生について気持ちを向けてみませんか。



90
歳
の
旬

わたしは今が
いちばん旬よ



13
歳
の
旬



5
歳
の
旬



人生で「旬」は

一度きりなのかな？

4



わたしは今が
いちばん旬よ

大好きなおばあちゃんが老人ホームに入所しました。

小さい頃はいつも抱っこして昔話をしてくれました。

休みの日、少し心配になってホームを訪ねました。

大きくなっても、心配事があるとおばあちゃんにだけは相談していました。

ソファにすわって、たのしそうにおしゃべりをしているおばあちゃん。

もう家に帰ってくることはないのかなあ。

そんな様子をみてホッとしたりけど、でも何だか家にいるときは違うかな。

おばあちゃんの気持ち、いまだんなだらう。

「おばあちゃん、大丈夫？」

たしかに長く暮らしてきた家とはふんいきが違うよね。

そんな心配をしているわたしに、おばあちゃんは言いました。

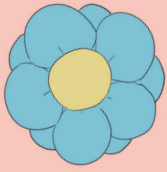
編み物が上手で、にっころがしもおいしくて、ほんとうにやさしいおばあちゃん。

「わたしは今が
いちばん〃旬〃よ」



5

ちがっていても
ふつう？



気持ちを人と共有することはむずかしいものです。人に言うのが照れくさかったり、自分の中に大切にとどめておきたかったりもします。

気持ちがぴったり合わなくても、話を聞いてくれる人はいますし、おうえん応援してくれる人もいます。

まずは自分の気持ちを大切にすることから始めてみませんか。

まわりに恵まれていること

あたりまえの
日々を
過ごすこと。

自分がしあわせ、と思えしあわせ。

不幸ではないこと

自分の趣味や好きなこと

人が「楽しい、器」と思えるとき。

人を好きになったり、大事な人が
できたり、大切なものが
できるとき。

人が感じられる
なかで最も
美しくはない
感情

気持ちがいい時

ご飯を食べていること
安全に生活していること

良い時

好きなこと

ねるときに今日楽しかった
と思えること。

自由

その人が「笑顔をでくらすこと。

明日にゆらゆらすること

楽しいだけではないけど

とにかく、楽しくて **青春** 感じること

人々の感情が溢れ満ちた本、傷ついている人や動物が
ないこと。

あたり前に今、こうしていること、素晴らしいことがある。その中の
いいことがしあわせ。

おいしいものを食べたとき。
うれしいとき。

自分がしあわせと思ったら
しあわせ。

楽しいやうれしいなどのプラス
の感情を感じること。

いろんな「しあわせ」が
ある中で、私は...
しあわせ = 自分の気持ち
だと思っています。

何事もなく、平和に過ごすこと。

生きること

楽しく生きること

たまに、楽しい、嬉しいこと
があることが、しあわせだと思
います。

今、こうやって生活でき、
生きていること。

単純に「楽しいや嬉しいなど」という
気持ちを感ずる事が「しあわせ」

しあわせだと

感じられること。

自分の気持ちが「いざいいこと。」

きらきらしたまぶしいもの。

〇人それぞれ

優しく

それは素晴らしい質問ですが、私は「しあ
わせ」に決まりはないと考えています。お金とか
せいで「勝ち組として生きること」も、その人に
とって「しあわせ」だし、誰とも関わりがけに生
を終えることが「しあわせ」だと思っている人が
そうできたなら「しあわせなん」です。たとえそ
の「しあわせ」が誰かを傷つけたとしても、その人が
それでいいなら「しあわせなん」です。私は自分の「しあ
わせ」を見つけた生きている人が「しあわせ」だと思
います。Q



人それぞれが「感じる」
最高なとき。

感情(楽しい、うれしいなど)

平凡な生活
を送る

・危険がなく、良い意味で何も考え
なくていい状態(心配がない)

・自分のしたいことが
できるとき。

自分の好きなことを好きにだけ
できること

・悪いことがない。

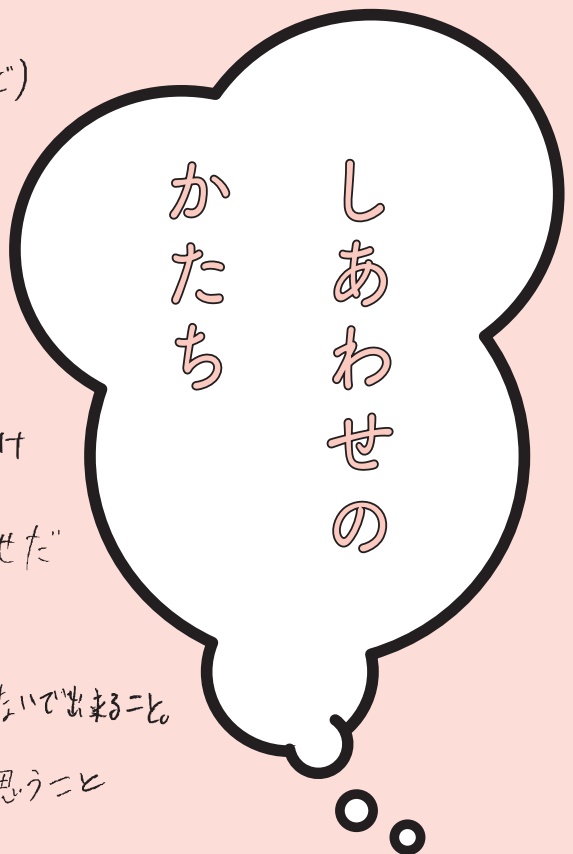
自分で「幸せだ」と思ったら「幸せだ」
と思います。

生きていられること。

実際には自分が「しあわせ」と思っていること。
心の中に存在しているもの、
笑うことが出来ること。

自分のことが何かで「送られる」こと

・自分が「最高な自分」と思うこと



愛されること。

いくらおいしいごはんがあっても、自分が
好きな人がいなくても、愛が
なければ楽しくないことがある。
少なとも私は、誰かに必要とされ、
愛されることと「しあわせ」と感じられ
たいから。

普通に、泣いたり、笑ったり、
感情を出せること。

「当たり前」と思う

ことが「できて」ること。

(学校に行くや、
友達と話す、など)

人々、苦しい事
が、吐き出せる事。

衣食住が充実していること
心身共に健康な状態であり
「楽しい」や「嬉しい」などの
感情があること。

好きなことを好きにだけやること。

- ・こいせにうまれたこと!
- ・大切にされていること!
- ・好きな人がいること!

自然に「喜んだり、楽しめ
たり、嬉しい」と思う「できごと」が
あること。

生きていく事



「いつかに走り、いつかにこぼ
たべ、うろうろにおうぶに
はいること。 いつか

- ① なおに
- ② あいがあり
- ③ らいあう
- ④ いかつ

自分が今やりたいことができてると。

その人が「しあわせだ」と思え
たら「しあわせ」。

具体的な「おんこ」等はなく、
その人次第で決まるもの

・今学校に来たり、いつもの生活を
おとれていること。

・生きていること。

今ここで生きていること。

大切な人が

そばにいてくれること。

日常生活を送ること。

ご飯が食べられること

しあわせは、
人が「喜ぶ」こと
をすること

みんなに聞いてみた

「地域」とは
何だと思えますか？①

・ 町村 **グループ** . 生きていくのに
大切な所

- ・ 身近にあるけれど、他の人と交流できる場所
 - ・ 社会人の第一歩!!
- 困っていたりしたら、お互い支えあえるところ。

自分が住んでいて、ふれあいの土場
自分を育てくれる人が
たくさんいる場所。

I don't know ??

人や動物、植物などの
生きる場所

土地

- ・ 協力し合える
 - ・ 支え合える
 - ・ 笑い合える
 - ・ 話し合える
 - ・ あいさつなど仲を深める
- 共に支え合っていく人が
いる場所
・ 帰るべきところ。

近所の人々で作りだしているもの。
場所の範囲

人が住んでいるための
人による輪 区・町など。

つながり助け合ったり、自分たちの
住んでいる場所を、きれいにしよう
とする人たちが集まる場所

- ・ 生活していく上で
必要なつきあひ。
- ・ 成長するための
第二の土場。

自分が住んでいる地区

- ・ かけがえのない成長を見守って
くださっている人々
- ・ 自分が気持ちよく過ごす
ための場所。

自分の故郷で、
あいさつのできる場所。
知っている人から
いき土場

- つながり
- いざとなったときに
支えてくれる
存在的なの?
- ・ 助け合い、支え合う 集団
- ・ 相手を大切にできる
- ・ あいさつなどをやる
- ・ 特別なつながり

人と関わるこり

・ 支えあい、助けあい
協力しあえる 場所。

土場のくまこり 地区みたいなものの

あふたにかく見守られてくれる声か?

「あつこ」が一番活発にできる所

生活していく中で
善段は関わりがないうけど
時には協力して物事を
解決していく仲間?

みんなに聞いてみた

「命」を
ほかの言葉で

生物が生きていく中で「命」よりも
大事なものは

本当の自分

何か目的のために、
人、虫、花を決して
けがさないこと。

生きることを、たった一つの大切なもの

・大切なもの

尊いもの、大切なもの

『未来をつくる』

・人の宝

自分が第一に守るべきもの

・生きていくために一番大切
であり、他の人のものも
大切にしてあげなければいけない
もの

宝物

一番大切なもの

たましい

Life

・生きるために一番必要な
もの

夢に向かって努力できる

大切!

時間

大事な

心

・心臓

可能性

守るもの

・生きること

・たましい

・生命

自由

・心

命 - 一生

自分の身



・自分の過ごせる時間

・こころ

宝石

・時間

人生

魂

心

人

生命

生まれる

自分が歩む道

生

・自分の宝物

未来へつながっていく

・つながり

電池

体の一部

夢と希望

生命



人間の源
みなもと

大切なもの 1人1つ。

金に変えることができない
一人一つのもの

みんなに聞いてみた

生きていく

ために必要なことは？

自分のことを知る
理解しあえる人をつくること。

休養 ・優しい心をもつ
・いい環境をつくる。

仲間と協力したり
支えあったりすること。

ご飯 ・仲間と団結して、ある程度の知識や
技術をもち、楽しく生活できるように。
・共調性

人のことを知られるようにする
こと。いくら頭がよくても、人のことを
知らなければならぬ。いい社会にならな
いし、フジニケーションがとれない。
フジニケーションは、生きていくために
一番大切なことだと思おうから。

働いたり、困っている人がいたら、
助け合うことが必要。

人と関わること

衣食住

- ・一般知識と食料とお金
- ・誰かと協力すること

住まり ・言葉
衣食住。
食べ物、水、電気、家金、
健康な体。

ご飯

・生きたいという

気持ち

相談で相手を手がけること。

友達と話す。
・勉強・お金・幸せ。

相手に対する優しさ。

人とのつながり、お金

食べ物と水

自分の自信

力があること

人とのつきあい、愛

思いやり

勇気、自信、協力。

あきらめなさい、パessim

ゆき、やさしさ、かんばる気持ち。

愛

・自分と向き合ってくれる人
・日々の喜怒哀楽

友達、家族、
人じやないも
アキバ。

人と話す。

助け合い、泣かないこと

勉強する。

1日1回は景色を、
自然と笑えること、
頭

・お金、食べ物、住む所

・他人との関わり

・お金
人と人との協力、知識

・あまり人と深く関わらない

・努力

・人を大切にすること。

折れやすい心

自分自身と向き合うこと

・我人

・命の尊さを知る。

強い心

自分自身を理解すること

水

目標

仲間

健康であること。

努力、人間関係

お金

衣食住

気持ち

友達

命

・人間関係、毎日20分を1人で学べるようにすること。

勉強すること

・一人一人が生きる心をもつこと

運動、食べる家族

食べ物

しゅみ色をつくること

ぬき、
・ルールを守る

おわりに

ひとりの教師と3人の子どもたちの前に、10個の「あんパン」があります。「みんなで公平に分けてください」と声がかかりました。

ある子は「2個半ずつ、四等分すればいいよ」と言い、別の子は「子どもは3個ずつ、おとなは1つ」と言います。もうひとりの子は「おとなは4個、子どもは2個ずつ」。三通りの分け方が出ました。

四等分すれば損得はないかもしれませんが、おとなと子どもには差があるのでしょうか。「おとなは1個だけ」でも、「子どもが2個ずつ」でも、どこか公平でないような気がします。

そもそも「公平」って何でしょうか。「あなたは何個ほしいですか」とたずねたとき、お腹が空いている子が遠慮して「1個」、お腹いっぱいの子が欲ばって「3個」ほしいと言えば、どちらも「公平」ではありません。数や形だけ合わせるのではなく、一

人ひとりの心にそって応えあっていくことにこそ、ほんとうの意味があるからです。

この冊子をつくっていく中で、地域生活のエピソードがたくさん集まりました。エピソードとは自己の心と他者の心がつながったときに生まれる物語のことです。そこに定型の答えは何ひとつありません。でも心がつながっていれば、わかりあい、わかちあう世界が無限にひろがっていきます。

各章には、それぞれのテーマについての答えや解説ではなく、皆さんに自分で考えたり話し合ったりしてもらうための「きっかけ」や「問いかけ」だけを用意しました。直接光を当ててるのではない、いわば間接照明のようなやり方です。「わがこと気分」で、気になったテーマにチャレンジしてください。

静岡県社会福祉協議会地域福祉教育副読本
ちいきふくしの練習帖「ふむふむ程度。」
テキスト版

発行 社会福祉法人静岡県社会福祉協議会
〒420-8670 静岡県静岡市葵区駿府町1-70
TEL:054-254-5224 FAX:054-251-7508
E-mail:spcsw@shizuoka-wel.jp
http://www.shizuoka-wel.jp



◀「静岡県地域福祉教育について」のページはこちら

発行日 令和8年3月

協力 静岡県地域福祉教育推進委員会(作業部会)
静岡県教育委員会義務教育課
長泉町立北中学校 生徒たち・福祉委員会・美術部

タイトル原案 KAN(HAHAHANO.LABO)

イラスト 表紙、扉 柏森たま。
asako unno、HAHAHANO.LABO、近藤ユキエ(写真)

デザイン 二宮奈緒子(skybeans)

ふむふむ劇場(音声版)

出演 武石守正、木内琴子、山本実幸、春日井一平
録音・編集 大拙実莉

編集・デザインプロデュース 鈴木一郎太(アーツカウンシルしずおか)

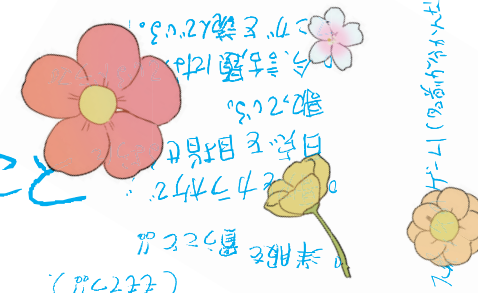
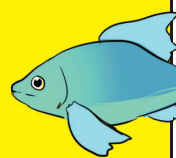
助成 赤い羽根共同募金(社会福祉法人静岡県共同募金会)

じぶんの町を良くするしくみ。

赤い羽根共同募金



私たちの住むまちには、お年寄りや障がいのある人、子育て中の人など、暮らしていくのに助けが必要な人たちがいます。みんなが暮らしやすくなるお手伝いをするために、みんなでちょっとずつ助けあう。じぶんの町をよくするしくみ。それが「赤い羽根共同募金」です。助けが必要な人たちのために、いろいろなボランティア団体などが活動しています。活動に必要なお金を1人で出すのは大変なことだけど、みんなでちょっとずつ寄付すれば、より多くのお金が集まって、たくさんの方が活動にかかわることができます。ひとりひとりの小さなお金。そのお金に「誰かの助けになりたい」という気持ちがこもって十人、百人、千人と集まれば、大きな力に変わります。この地域福祉教育副読本にも、みんなの想いが詰まった赤い羽根共同募金が活用されています。



Handwritten notes in blue ink on the right side of the page, including phrases like '韓国アヒル' (Korean Duck), '野球' (Baseball), '音楽を聴くこと' (Listening to music), '空を見る' (Looking at the sky), and 'おかしを作る' (Making a funny thing).

Handwritten notes in blue ink on the left side of the page, including phrases like 'YouTubeを見ること' (Watching YouTube), '音楽(絵、小説と書)を書くこと' (Writing music (drawing, novels and writing)), 'ゲーム音楽を聞くこと' (Listening to game music), and '歌を聞くこと' (Listening to songs).

