

令和7年度 静岡市協働パイロット事業 事業報告書

聴き合い、受け止め合い、伝え合う。
垣根を越えた対話で、市民がつながり続ける事業

令和8年3月31日
つながりあいず

1. 実施期間

令和7年7月1日～令和8年3月31日

2. 事業概要

▶対象：多様な静岡市民

ライフデザイン事業受講者、地域活動や対話に関心のある多世代の市民等

▶課題：出会いの「点」を「線や面」へ育てる仕組みと、対話機会の不足

①一過性の交流から「日常」への接続：

講座等のイベントによる出会い（点）は瞬間的な交流に留まりやすく、お互いを深く知り、日常的な信頼関係（線や面）へと育てていくための具体的な仕組みや工夫が不足している。

②受容し合う「練習の機会」の不足：

相手や自分の背景（向こう側）を想像し、受容し合う機会がほぼない。その結果、失敗を恐れずに関わり合う経験が不足している。

▶課題解決：「対輪」による関係性の深化と継続（点から面へ）

①「受け取る」体験を重ね、信頼を育む場の創出

一過性の出会いで終わらせず、相手の物語や自分自身の内側に湧くものを、評価せずにそのまま「受け取る」プロセスを大切にする。この積み重ねにより、細い出会いを日常で顔が浮かび合う「太いつながり」へと育て直す。

②場を離れても「つながり」が自走する仕組みの構築

その場限りの高揚感で終わらせず、対話で得た心地よい体感や余韻を日常に持ち帰れる仕組みを作る。離れていても互いの存在を感じ、関係性が継続・自走していくコミュニティモデルを確立する。

▶実施内容：出会いを「線と面」へ育てる3つの柱

①対輪ラボ

役割：評価せずに「受け取る」感性を養う、学びと検証の場

工夫：自分と相手の気持ちを丁寧に受け取り合うための場づくりを探索

対話の形式やリフレクションの回数が、心の安心感にどう影響するかを検証

②対輪カフェ

役割：ラボでの気づきを試す実践の場

工夫：ラボで得た工夫を現場で実践し、対話を重ねる。固定された役割を解き、日常の想いをそのまま受け取り合う体験を通じて、確かな接点（線）を作る

③灯（あかり）カード

役割：気づきを記録し、日常と場を接続するアーカイブ。


工夫：本音を言葉や絵で可視化。場を離れてもカードを通じて対話の余韻を受け取り直し、顔が浮かび合う関係（面）を維持する

▶協働事業担当部署


保健福祉長寿局地域支え合い推進部 地域包括ケア推進課

3. 実施報告


①違いって怖い？「そうなんだ」と受け取ることからはじめよう

日時：2025/8/9(土) 13:00-16:30	場所：オンライン
内容：グランドルールの深掘り ■対輪ラボ① <ul style="list-style-type: none"> ・共感とアドバイスって何だろうを考える ・それぞれの良い点と悪い点を出してみる ・「共感中心」と「アドバイス中心」両方で話してみる 	参加人数：5名 
感想： <ul style="list-style-type: none"> ・根っこの「優しさ」は同じ ・話し手としては理屈より寄り添ってほしい 	
次回テーマ・工夫等： <ul style="list-style-type: none"> ・共感とアドバイス、それぞれのテーマで対輪の場を設け、感想の違いを検証 	

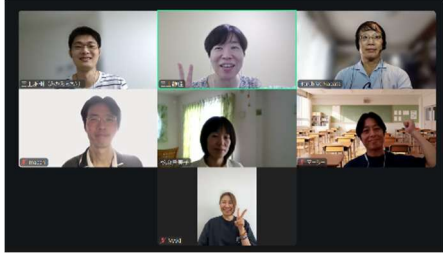
②その言葉の「向こう側」。見えない景色を見に行こう。そこにはきっと物語が

日時：2025/8/30(土) 10:00-16:00	場所：ハイブリッド
内容：言葉の向こう側（背景）を想像し合う ■対輪ラボ② <ul style="list-style-type: none"> ・共感とアドバイスどちらが言いやすいか検証 ・どんな言葉をかけてもらいたいか考える ・ 	参加人数：8名 
感想： <ul style="list-style-type: none"> ・言いやすさは人それぞれ ・話すって勇気がある 	
次回テーマ・工夫等： <ul style="list-style-type: none"> ・グランドルールに「話し手への感謝を伝えよう」を追加 	


③ありのままの気持ち、話していいんだ。安心して話せるって、きっとホッとするね

日時：2025/9/13(土) 10:00-16:00	場所：ハイブリッド
内容：リフレクション回数を増やしてみる ■対輪カフェ① <ul style="list-style-type: none"> ・これまで1回だったリフレクションを複数回やってみる ・話し手の感想をファシリのみが聴く 	参加人数：11名 
感想： <ul style="list-style-type: none"> ・気持ちをより受け取ることができた（聴き手） ・心が以前に比べ和んだ（話し手） 	
次回テーマ・工夫等： <ul style="list-style-type: none"> ・複数回のリフレクションを続けてみよう！ 	


④ちがっても、つながり続けたい。そのための”聴き方”と”伝え方”を探してみよう

日時：2025/10/5(日) 10:00-12:00	場所：オンライン
内容：リフレクション回数を増やしてみる ■対輪ラボ③ ・これまで1回だったリフレクションを複数回やってみる ・話し手の感想をファシリのみが聴く	参加人数：7名 
感想： ・気持ちをより受け取ることができた	
次回テーマ・工夫等： ・話し手の感想を従来通り、グループ全員で聴いてみる。	

⑤ちょっと怖い。でも、ちゃんと伝えたい。自分の気持ちを言葉にしてみよう

日時：2025/11/9(日) 10:00-12:00	場所：番町市民活動センター
内容：リフレクションの工夫 ■対輪カフェ② ・リフレクションを複数回やってみる ・話し手の感想をグループ全員で聴く	参加人数：10名 
感想： ・話し手の感想を聴く人数は、あまり気にしすぎなくていいのではないか	
次回テーマ・工夫等： ・リフレクションの回数を2回より3回など、増やしてみる。	

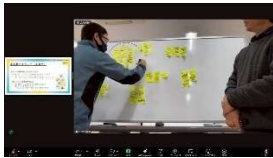
⑥言い方をちょっと変えるだけで、心に灯が灯る体験を

日時：2025/11/30(日) 13:30-16:00	場所：番町市民活動センター
内容：リフレクションの工夫 ■対輪ラボ④ ・リフレクションの回数を増やしてみる →3往復すると変化があるかを試してみた	参加人数：12名 
感想： ・リフレクション回数を増やすと、義務感が出る。 ・話が必ずしも深まるわけではない。 ・大事なものは回数ではないのかもしれない。	
次回テーマ・工夫等： ・リフレクションの回数にはこだわらずやってみる。 ・このプログラムの意味をしっかりと伝える。	


⑦もう一度、自分の話をしてみたら、前とは違う景色が見えるかも

日時：2025/12/7(日) 10:00-12:00	場所：オンライン
内容：これまでの振り返り	参加人数：3名
<p>■対輪カフェ③</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの内容を共有し振り返る ・参加できなかった回の疑問などを聞いた ・共感≠受けとめ ・このプログラムの目的を再共有 	NO image
感想：	
<ul style="list-style-type: none"> ・「共感」という言葉に対する違和感がある 	
次回テーマ・工夫等：	
<ul style="list-style-type: none"> ・共感に代わる言葉を探してみる？ 	


⑧あのとときの対話、今の自分にどうつながってる？ これまでをこれからへつなく

日時：2025/12/14(日) 10:00-12:00	場所：ハイブリッド
内容：これまでの振り返り	参加人数：8名
<p>■対輪ラボ⑤</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プログラムに参加した感想や気持ちを思い出す ・その気持ちを、皆でシェアする ・本プログラムの目的を再共有 	
感想：	
<ul style="list-style-type: none"> ・「そうじゃない」と感じた自分との出会い ・2回のリフレクション良かった ・話すって自分を取り戻すこと ・皆で雰囲気づくりや、共に感じようとする大切さ 	
次回テーマ・工夫等：	
<ul style="list-style-type: none"> ・全体の振り返り、智慧の車座の意義を伝える 	

⑨こんなふうには話していいんだ！「私らしい話し方」、もっと自由でいいのかも

日時：2026/1/25(日) 10:00-12:00	場所：アイセル 21
内容：振り返りと智慧の車座の意義確認	参加人数：12名
<p>■対輪カフェ④</p> <ul style="list-style-type: none"> ・振り返ることで、内容を共有 ・「智慧の車座」の意義・大切にしたいことを、丁寧に再確認 	
感想：	
<ul style="list-style-type: none"> ・なかなか話し手が決まらないあの時間って何だろう？（どんな気持ち？） ・振り返りの時間があったことで、参加できなかった回もイメージできた。 ・対輪（みんな話す）って大事 	
次回テーマ・工夫等：	
<ul style="list-style-type: none"> ・キズキを日常に活かそう！やってみよう！ 	

⑩対輪で見つけた「気づきのタネ」、日々の暮らしの中で、じっくり育てていこう

日時：2026/2/11(水・祝) 13:30-16:30	場所：番町市民活動センター
内容：対輪で見つけた「智慧」を日常へ ■対輪ラボ⑥ ・本プログラムの目的を再共有 ・「智慧の車座」の再確認 ・安心できる聴かれ方と日常での実践を語り合う ・灯カードカバーを作成し、自分を振り返る	参加人数：14名 
感想： ・他のグループの意見も見ることができたので、良かった。 ・言葉にも「向こう側」があると知った。 ・参加できなかった回も含めて、プログラム内容を見たい。 ・日常で続けていく工夫を「灯カード（カバー）」に残せたのが良かった。	
次回テーマ・工夫等： ・日常でどう活かすか、声をかけ合っていく	

4. アンケート結果・成果指標の達成状況

各プログラム終了後、参加者へのアンケートおよびヒアリングを実施。当初掲げた成果目標（KPI）を概ね達成し、特に対話の質的深まりにおいて極めて高い成果が得られた。

成果指標（KPI）	目標値	実績値
① 話しやすさの実感	80%以上	92%
② 次の対話への意欲	70%以上	85%
③ 困ったときに顔が浮かぶ人の存在	50%以上	68%
④ 参加延べ人数	100名	90名

▶指標の分析と評価

量的指標：目標100名に対し実績90名。天候や季節要因による欠席はあったものの、概ね計画通りの市民に参加いただくことができた。

質的指標：すべての項目で目標を大きく上回った。本事業の核心である「顔が浮かび合う関係」の種が着実に芽吹いている。

5. 成果と課題

▶成果：評価のない場で「受け取られる」体験が、日常の振る舞いを変えた

「ありのまま」の肯定による心理的変容

うまく話す必要のない場を共有することで、自分の本音をそのまま置ける安心感が定着した。この自己受容の広がり、単なる知り合いを超えた深い信頼関係の土壌となった。

日常における「聴き方」の変化

講座内だけでなく、家庭や職場でも「相手の背景（向こう側）」に思いを馳せ

る習慣が芽生えた。相手を否定せず「そうなんだ」と受け止める実感が、身近な人間関係を穏やかに結び直す力となった。

孤独を支える「顔が浮かび合う関係」の深まり

「自分を受け止めてくれる人がいる」という確信が、日々の生活を支える自信となった。灯カード等の記録を介し、物理的に離れていても仲間を身近に感じる「新しいつながりの形」が育まれた。

▶課題：質の深化に伴う「心理的障壁」と「参加層の固定化」

自分や相手の気持ちに向き合うことへの心理的負荷

対話が深まるほど、自身の内面や相手の感情に触れることに「難しさ」や「怖さ」を感じるという声があった。この心理的な揺らぎを一人で抱え込んでしまう場面が見られた。

一律の企画・広報による「参加対象」の不明瞭さと、生活環境の制約

初参加者も継続参加者も同じ企画、広報であったため、「自分が参加対象か分からない」と参加をためらう声があった。また、土日祝中心の日程や冬季の体調管理など、サービス業従事者や生活環境による制約も、参加を妨げる壁となる部分があった。

歩みを振り返り、分かち合える仕組みの不足

ホームページ等での共有は行ったが、「欠席した回の内容を把握したい」「参加回も後日あらためて振り返りたい」との声が複数寄せられた。これまでのプロセスをより深く分かち合い、いつでも対話の温度を感じ直せるような、専用の場所（オンライン上の仕組み等）が不足していた。

6. 次年度以降への架け橋

本年度の成果と課題を踏まえ、対話の質を維持しながらつながりを深め、より多くの市民が自分に合った形で参加できるよう、以下を検討する。

対等な関係性の中で「共に在る」機会の設計

「独り」にならない空気感を共に作る。イベントを通じて、互いに声をかけ合い、励まし合える関係性が自然と芽生えるような、対話企画を継続する。

状況に応じた企画・広報と日程の多様化

「自分のための時間だ」と直感的に伝わる企画・広報を展開する。日程については、土日祝以外の開催や冬場の参加方法も工夫し、多様な生活スタイルの市民が参加しやすい入り口を整える。

日常の中で「顔が浮かび合う」ためのアーカイブ構築

プロセスの記録をいつでも見返せるオンライン上の場所を構築する。一人の時でも仲間の存在や対話の温度を感じ直し、日常の中で「顔が浮かび合う関係」を育む。

オンラインツール活用による物理的・心理的距離の解消

オンラインツールを戦略的に使い、場所や時間の制約を取り払う。離れていても対等につながり、出会いの総数を増やすことで、地域の中に温かな輪を広げていく。

6. 広報チラシ・プログラムツール

▶全体チラシ

令和7年度 静岡市協働パイロット事業

たいわ 対輪深化プログラム^(※)

自分を知る。相手を知る。つながり続ける、そのカギは【対輪】

※「対輪深化プログラム」は、対話を通じて自分の本音や相手の気持ちの“向こう側”に気づき合う10回シリーズです。全回参加も、1回だけの参加も大歓迎！ あなたのペースで、対話の輪=対輪(たいわ)にご一緒しませんか？

参加無料

対輪ラボ

違いに触れ、自分の軸を
探る

自分の感じ方・伝え方の癖に
気づく

実践(カフェ)内容を
組み立てる

あかり
灯カード

対輪での**気づき**を言葉にして残す

自分の**変化**や**軸**を可視化する

今後の道しるべ**灯**として使う

対輪カフェ

実際に語ってみる・
聴いてみる**実践**

届いた/届かなかったを
リアルに**体験**してみる

うまくいかなかった
ことも含め**味わう**

※とにかく話すことを大切に

全10回
連動プログラム

8月 9日(土) 13:00-16:30	zoom	ラボ①	違っていて怖い? 「そうなんだ」と受け取る ことからはじめよう
8月30日(土) 10:00-16:00	対 面	ラボ②	その言葉の「向こう側」。見えない景色を 見に行こう。そこにはきっと物語が
9月13日(土) 10:00-16:00	対 面	カフェ①	ありのままの気持ち、話していいんだ。安 心して話せるって、きっとホッとするね
10月 5日(日) 時間未定	zoom	ラボ③	ちがっても、つなり続けたい。そのため の“聴き方”と“伝え方”を探してみよう
11月 9日(日) 時間未定	対 面	カフェ②	ちょっと怖い。でも、ちゃんと伝えたい。 自分の気持ちを言葉にしてみよう
11月30日(日) 時間未定	対 面	ラボ④	言い方をちょっと変えるだけで、心に灯が 灯る体験を
12月 7日(日) 時間未定	zoom	カフェ③	もう一度、自分の話をしてみたら、前とは 違う景色が見えるかも
12月14日(日) 時間未定	対 面	ラボ⑤	あのときの対話、今の自分にどうつなが ってる? これまでをこれからへつなぐ
²⁰²⁶ 1月25日(日) 時間未定	対 面	カフェ④	こんなふうに話していいんだ! 「私らしい 話し方」、もっと自由でいいのかも
²⁰²⁶ 2月11日(火) 時間未定	対 面	ラボ⑥	対輪で見つけた「気づきのタネ」、日々の 暮らしの中で、じっくり育てていこう

※開催方法、プログラム内容等は、変更になる場合があります。

第1回ラボ(8/9) 予約・お問い合わせはコチラ

つながりあいず

✉ info@27ai.org
🌐 www.27ai.org

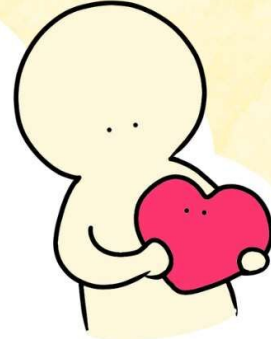
こんな「あるある」
経験ないですか?

言いたいことまともまらない 😞
え、そうじゃないんだけどかな 😞
なんか、通じた気がする! 😊

共感してもらいたい 😊
そんなつもりじゃなかったのに... 😞
話しやすかった 😊 話さなきゃよかった 😞
速しに困る話題のときどうしたらいい? 😞
気持ちを口にするのドキドキ 😞

「わたし」と「あなた」の
- 向こう側 -

本音を 見つけよう。



2026 【対輪深化プログラム^(※)】1月～2月スケジュール

両日参加していただくと、より深まります！（どちらか一方だけの参加もお待ちしています）

対輪カフェ
1/25 (日)



【時間】10:00 - 12:00

【場所】アイセル21 3階 和室4
(葵区東草深町3-18)

【定員】10名(先着順)

【持参物】飲み物、筆記用具、灯カード

ありのままの気持ちを伝え合う
ありのままの気持ちを聴き合う

対輪ラボでの気づきを基に「安心して話せる場とは？」を実践する「おはなし会」です。



対輪ラボ
2/11 (水祝)
- プログラムFINAL -



【時間】13:30 - 16:30

【場所】番町市民活動センター
2階 大会議室

【定員】20名(先着順)

【持参物】飲み物、筆記用具、灯カード

自分の「向こう側」、相手の「向こう側」
その言葉の「向こう側」を一緒に見に行こう

「向こう側」とは「本音・想い」
言葉の中にある気持ちを
そっと見つめてみませんか。



※最後に「修了式」を行います！

自分を知る。相手を知る。つながり続ける、そのカギは【対輪】

(※)「対輪深化プログラム」は、対話を通じて自分の本音や相手の気持ちの「向こう側」に気づき合う10回シリーズです。
全回参加も、1回だけの参加も大歓迎！ あなたのペースで、対話の輪=対輪(たいわ)にご一緒しませんか？

主催・お問い合わせはコチラ
つながりあいず

info@27ai.org
www.27ai.org

こんな
「あるある」
経験ない？

言いたいこととまらない 😊
え、そうじゃないんだけど… 😞
そんなつもりじゃなかったのに… 😞

共感してもらいたい 😊

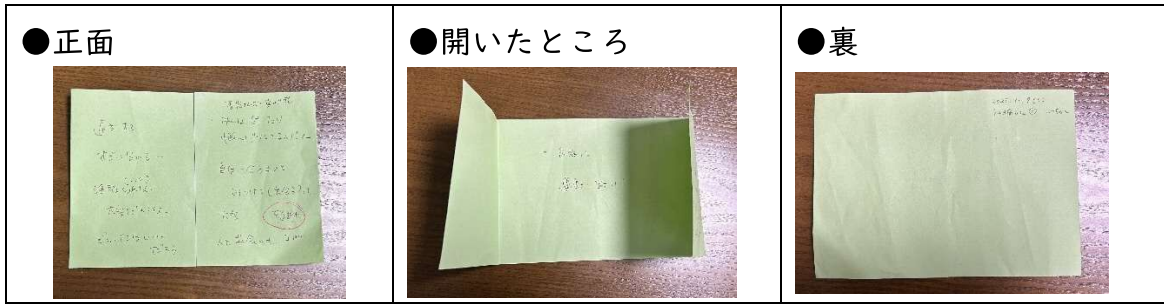
話しやすい 😊

なんか、通じた気がする！ 😊

話さなきゃよかった 😞

返しに困る話題のときどうしたらいい？ 😞

▶灯カード



▶灯カードカバー

