

生活改善アプローチ ファシリテーター用ガイドライン

女性の生活改善と青少年のビジョン形成を通じた幸せに過ごせる地域づくり事業
～開発ポテンシャルを活かすプロセス支援～
草の根技術協力事業（草の根パートナー型）



生活改善アプローチとは？

個人・家族・コミュニティの、より良い生活に向け、小さくとも効果的な変容を促し、寄り添う手法です。個々人の成長、何よりも、主体性の醸成を促します。

この変容を促すために、生活改善アプローチはコミュニティの人々の声を聞くことを重視します。ファシリテーターは一軒一軒家庭を訪問し、農村の人々自身が日常生活を分析し、解決策を見いだすこと、またその変容を享受できるよう、寄り添います。

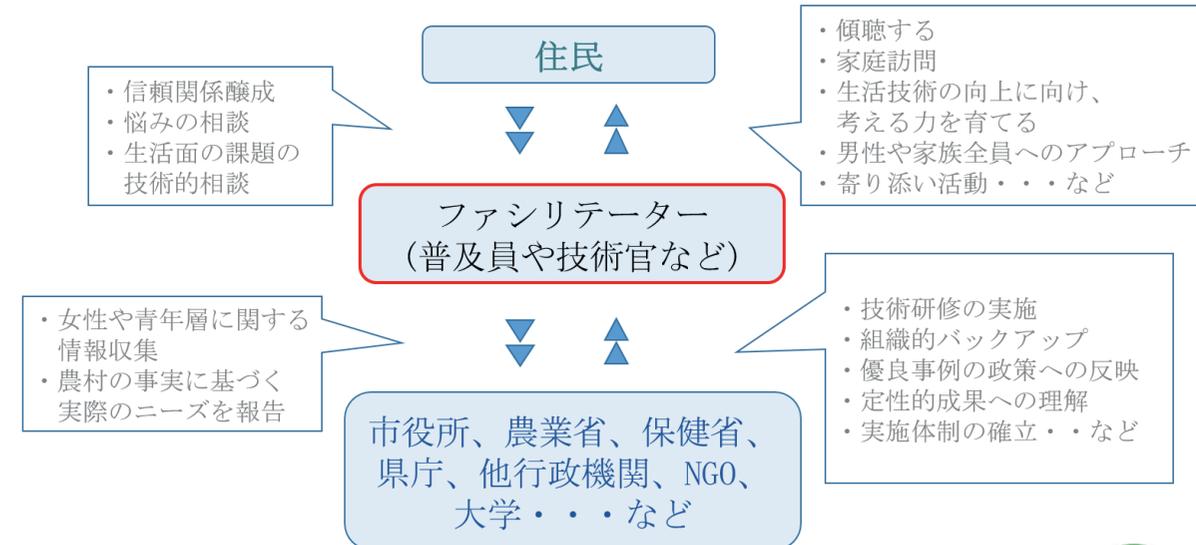


暮らしの事を傾聴し家族から学ぶ

ファシリテーターはどんな役割を担うのでしょうか？



自身で考え課題解決ができるようファシリテート



ガイドラインの活用法

このファシリテーター用ガイドラインは、現地の市職員、普及員や海外協力隊など地域おこし活動に従事する方々が、住民の主体性醸成を促進するツールとして活用出来ます。各ワークショップでは、住民自身が日々の暮らしを分析します。このプロセスにおいて家族は、自分たち自身で暮らしを変えることができると気づくのです。自分の意志や、家族・地域の連帯に基づいてアクションをすれば変わることができる、と。

そうして住民は、自分たちの問題に不平を言い続けるのではなく、自分たちが幸せで安全で快適な暮らしを送るために何ができるかを考え始めるようになります。

生活改善サークルのメンバーの中には、一回目のワークショップのすぐ後に、アクションを開始する方もいます。既存資源を活用し、家族と一緒にさっそくこんな家の改善をしてみたよ、と楽しそうに話してくれるのは大変嬉しいものです。



日々の暮らしを分析できるようファシリテート



地域を共に歩いて資源、価値、課題に気付く

生活改善アプローチと従来型農村開発アプローチとの比較

対比ポイント	従来型 農村開発アプローチ	生活改善アプローチ
出発点	ないものねだり	あるもの探し
主体	普及員主導、行政主導	家族、自分が主体
分析方法	問題分析	幸せ探し
課題解決方法	誰かに頼る。外部支援で解決。	自助努力、既存資源の活用
重要視する事	プロジェクト期間、参加人数 他	振り返り、対話、協調

作成：パラグアイでの行政官とのワークショップの結果を抄訳 和田〔2016〕

援助依存を助長

主体性醸成



生活改善アプローチには多くの 予算が必要でしょうか

本事業の生活改善アプローチではワークショップの実施や家庭訪問を通し、「人」にフォーカスしました。物的援助はしていません。

かわりに時間を費やします。各自に内在する可能性を目覚めさせるべく、家庭訪問を通した寄り添いや、活かした経験を積むための時間です。

そうした寄り添い活動によって促された人間的成長は、単発的に終わることなく生涯を通じて続きます。

日本の農村でも生活改善の経験を通じて、生涯学び続ける仲間が、多くいます。彼女達は若嫁さん達でしたが今や地域リーダーで起業家です。

コンチャグアでは良き変化が多々おきました。他の地域やコミュニティでも必ず実現できるはずです！



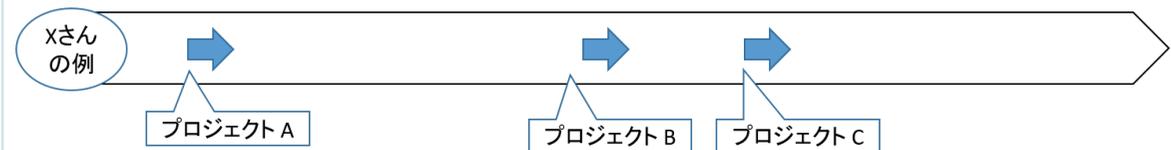
コスタリカの組織化された生活改善グループがコンチャグアのメンバーに経験を共有



生活改善で起業した家族から、技術と経験を学ぶ

生活改善アプローチにて身につく、学び・改善し続ける習慣

中南米諸国でよく見られる光景・・・プロジェクトが終わると学習も終わる(単発的)



一方、生活改善アプローチを習得した住民は生涯、自分自身のイニシアティブで学び、改善を続けることができる。



生活改善アプローチのワークショップ

【1章】生活改善ワークショップ わたしの暮らしと家庭	6
1. 生活改善とは?.....	6
2. お金のかからない改善、自分のアイデアでの改善.....	9
3. 家の中を歩いてみよう：マッピング.....	11
4. 自分の生活を振り返ろう.....	14
5. 私の一日－私たちの時間.....	18
6 幸せツリー.....	21
7. 個人レベルの改善計画.....	24
8. 振り返り.....	26

【2章】生活改善ワークショップ 内面的要素／自尊心	28
1. 自尊心.....	28
2. ありのままの自分を大切にす.....	31
3. 自分がどのように見えるか、自己評価.....	33
【3章】生活改善ワークショップ 私たちのコミュニティ	36
1. コミュニティ・マッピング.....	36
2. コミュニティレベルの改善計画.....	40
3. コミュニティ活動の振り返り.....	42
4. 10年後のコミュニティ・ビジョン.....	43

実践者の皆さんへ

これら全てに取り組むのは負担と思いますので、あなたやチームができるツールを厳選して実践してみてください。
 おすすめは1章の「2.お金のかからない改善」や「3 マッピング」。自分で考え、書く事に慣れていない地域の方々も楽しく簡単に取り組めますよ。

慣れてきたころにはぜひ「6 幸せツリー」を。外部依存ではなく自分で行動する、というメッセージがきっちり伝わります。

心理的要素の重要性に関して

エルサルバドルは80年代の内戦や、2000年代の治安悪化で、現在まで心理面の影響や連帯感の欠如が生じていたため、特に内面的要素／自尊心向上に焦点をあてました。特に高校生たちはこれらのツールで自分の考え方が変わったと振り返っていたので、類似の状況にある国々は是非活用してみてください。

【1章】生活改善ワークショップ わたしの暮らしと家庭

1. 生活改善とは？

目的: 外部援助に頼らなくても一人一人の生活を良く出来ることに気づく。

用意するもの: 今日のテーマを書いた模造紙、白紙の模造紙、マーカー、マスキングテープ、PC、プロジェクター、印刷した経験者の証言、個人・家庭・コミュニティと書かれたカード、ポストイット

担当者: ファシリテーター

活動	目的	手法	時間
歓迎	グループの間でリラックスした雰囲気を作る。	<ul style="list-style-type: none"> グループへの歓迎の意と参加への感謝を伝えましょう。 今日のテーマは「生活改善とは？」であることを全員で確認。 グループがリラックスして参加出来るように、アイスブレイクを行う。 <ul style="list-style-type: none"> 名前 「あなたが私について知らないことは・・・」という前置きし私は（好きな歌や食べ物）が好きです。 <p>*ファシリテーターが例となって、トップバッターとして始めてみよう*</p>	20分
皆で協働するためのルール設定	グループが今後ワークショップを行って行くにあたり、皆でルールを設定する。	<ul style="list-style-type: none"> 問いかけ：「家族が暮らしていくために何が必要でしょうか？」 その後「私の家には7時の夕食には全員が集まる、などルールがあります。皆さんのお宅ではいかがですか？」とファシリテートすると意見が出やすいです。 問いかけ：「家の外でもルールを設定するとしたらどんなものが考えられるでしょう？」 グループがルールを発言したら、模造紙に書いていきましょう。 グループの大半が発言をし、ルールが出切ったら一つ一つを読み上げ、これらをワークショップにおけるルールとすることを呼びかけましょう。 	20分

活動	目的	手法	時間
生活改善アプローチの導入紹介	グループが生活改善とは何かを考える。	<p>問いかけ：「生活改善と聞くと何を思い浮かべますか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> グループ一人一人の意見を聞いて出た意見の全てを模造紙に書き留める。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><i>ポイント：グループ全ての発言を促し、聞き取ることが肝心です。声の大きい人やリーダー的存在の人だけの発言に偏らないように注しましょう！</i></p> </div>	10分
		<p>ここからは二つの方法から選択。</p> <p>1.ビデオの視聴</p> <p>生活改善アプローチに関するビデオを視聴する。</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5-iJtpJFZJQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zC8I9qvQoRo</p>	10分
		<p>2.経験者の証言を読む</p> <ul style="list-style-type: none"> ファシリテーターが生活改善アプローチを実践している人たちの証言をゆっくりと大きな声で読む。 <p>問いかけ：</p> <ul style="list-style-type: none"> 証言のどんなところに興味を持ちましたか？ 誰が変化を起こす主体になるのですか？ 二つの証言のうちどちらがあなた自身にちかいですか？ 生活改善を実践するためにどこから始められるでしょうか？ <p>ファシリテーターはグループの回答を模造紙に書き留めましょう。</p>	20分



活動	目的	手法	時間
		<div data-bbox="869 276 1285 560" data-label="Diagram"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ファシリテーターは事前に用意した個人・市・家庭・コミュニティと書かれたカードをグループに見せます。 ・グループにそれら4つのレベルで生活を改善するために何が出来るかアイデア出しを呼びかけます。 ・その際に、生活改善の重要な要素について書いたカードを見せながら説明。 <ul style="list-style-type: none"> ・生活改善とは小さな変化である ・生活改善とは日々の生活を良くすることである ・生活改善とは、家庭やコミュニティ、どこにいても幸せになることが目的 ・生活改善とは自分の生活に責任を持つことである ・最後に生活を改善するためにグループ一人一人に何が出来るかを考えるよう呼びかけ、グループが自分の意見をカードに書く。 *ファシリテーターは意見をカードに書く作業をサポートしましょう。 ・グループの中に希望者がいたら、カードに書いた意見を発表。 *発言することは強制せず、もし誰も意見が出なければファシリテーターの考えを共有しましょう。* 	10分
閉会		<ul style="list-style-type: none"> ・グループ一人一人に感謝を示し、次のワークショップの参加を呼びかける。 ・最後に次回ワークショップの日時、集まる場所について確認。 	5分

2. お金のかからない改善、自分のアイデアでの改善

目的: 外部援助を待ったり、たくさんのお金をかけなくても生活を改善出来ることを思い出す。

用意するもの: 今日のテーマを書いた模造紙、模造紙、マーカー、マスキングテープ、ポストイット

担当者: ファシリテーター

活動	目的	手法	時間
歓迎	グループの間でリラックスした雰囲気を作る。	<ul style="list-style-type: none"> グループへの歓迎の意と参加への感謝を伝えましょう。 必ず「お元気でしたか?」と呼びかけましょう。 	5分
ワークショップのルールの確認	ルールをリマインドする。	<ul style="list-style-type: none"> 前回のワークショップで決めたルールを読み上げ、もし他にもあるかグループに確認。あれば追加する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ポイント: もし新しいグループ員がいたら、知っているメンバーに紹介してもらいましょう。</p> </div>	5分
前回の復習	前回のテーマの復習	<ul style="list-style-type: none"> グループがリラックスして参加出来るように、アイスブレイクを行う。 前回のワークショップの理解を確認するため、3人ずつの小グループを作る。 <p>問いかけ: 「前回のワークショップで聞いた(ビデオまたは証言の)ストーリーについて何を思いましたか?」</p> <ul style="list-style-type: none"> グループの意見を全て模造紙に書き留める。 <p>*グループの意見に触れながら、ファシリテーターはお金をかけずに生活を改善出来ることを強調しましょう*</p>	10分

活動	目的	手法	時間
<p>グループ演習：お金がかからず、自分自身の考えをもとにした改善</p>	<p>外部援助を待たずお金をかけずできる生活の改善を分析する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちの身の回りにあるものを使って変化を起こせることを説明。 ・改善のビフォーアフターの写真を見せる。 ・4-5人の小グループを作り模造紙とポストイットを渡す。 <p>問いかけ：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 一人だと何が改善出来るでしょうか？ 2) 10人だと何が改善出来るでしょうか？（サークル活動のようにメンバー間の連帯が必要な改善について） 3) 100人集まれば何が改善できるでしょうか？（地域全体の協力が必要な改善について） <ul style="list-style-type: none"> ・グループは各問いかけに沿って回答をポストイットに書きます。 ・グループ発表をしてもらいましょう。 ・最後にまとめとして、小さな改善が私たちの生活を変えることを確認。 	<p>40分</p>
<p>閉会</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・グループ一人一人に感謝を示し、次のワークショップの参加を呼びかける。 ・最後に次回ワークショップの日時、集まる場所について確認。 	<p>5分</p>

3. 家の中を歩いてみよう：マッピング

目的: 自分の家をもっと好きになるために、お宝（人、環境）探し、そして日常生活にある不便を分析する。

用意するもの: 今日のテーマを書いた模造紙、模造紙、マーカー、マスキングテープ、ポストイット、えんぴつ、厚紙、クレヨン

担当者: ファシリテーター

活動	目的	手法	時間
歓迎	グループの間にリラックスした雰囲気を作る。	<ul style="list-style-type: none"> グループへの歓迎の意と参加への感謝を伝えましょう。 必ず「お元気でしたか？」と呼びかけましょう。 	10分
ワークショップのルールの確認	ルールをリマインドする。	<ul style="list-style-type: none"> 前回のワークショップで決めたルールを読み上げ、もし他にもあるかグループに確認。あれば追加する。 	10分
前回の復習	前回のテーマの復習	<ul style="list-style-type: none"> 前回のワークショップの復習として、個人でどんなアクションを起こしたかグループに話してもらいましょう。 グループが起こしたアクションは模造紙に書き留めましょう。 アクションのうち家庭でできることに○をつけましょう。 	20分
家庭マップの作成	家庭の大切さに気がつく。	<p>問いかけ：「ご自分の家のようにおくつろぎください、とお客さんに言ったことはありますか？これは何を意味するのでしょうか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> グループは自分の意見を書く。 意見をまとめながら、以下のポイントを確認。 <p>家庭は・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> 快適、安全、平和を感じる場所 リラックスできる場所 夫や子ども達、家族皆が一緒に住む場所 	40分

活動	目的	手法	時間
		<ul style="list-style-type: none"> ・家庭の大切さを強調し、家庭マップを描くことを促しましょう。 ・グループ全員に紙を配り、真ん中にクレヨン、鉛筆、マーカーを置きます。 ・家の屋根にのぼって上から見下ろすように家庭マップを描くことを呼びかけます。※平面図推奨。正面から見た家の絵では、分析が難しい！ ・家庭マップが描けたら 3 枚のポストイットを一人ずつに配り、短期間のスパンで改善したい重要な箇所について書いてもらいます。 ・次にもう 3 枚のポストイットを配り、将来的に改善したい箇所について書いてもらいます。 ・最後に希望者に家庭マップの説明をしてもらいましょう。壁に貼って展示のようにしても良いです。 ・家は私たちが快適に暮らせる場所であり、雨や日差し、暑さから守ってくれ、休息を取れる場所であるために、大切にすることを呼びかけましょう。 ※グループに家に帰ったら日常の活動をするために何歩家の中を歩いているか、時間を計ることを勧めましょう。* 	
閉会		<ul style="list-style-type: none"> ・グループ一人一人に感謝を示し、次のワークショップの参加を呼びかける。 ・最後に次回ワークショップの日時、集まる場所について確認。 	5分



家庭マップの例 平面図で書くと、改善点の分析がしやすくなります



マグダレーナの場合：
とても重い水を運んで、家まで坂道を 20 分も上らなくては いけませんでした。

あなたの家のマッピング：

お宝：

改善点：

4. 自分の生活を振り返ろう

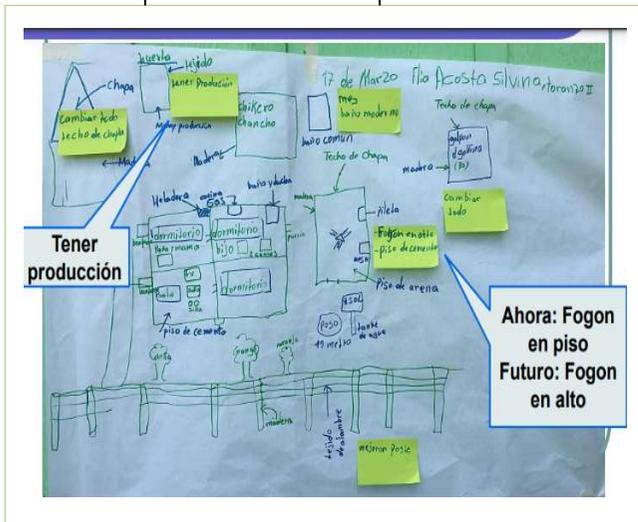
目的:自身の生活の状況を振り返り、5年後自分の家庭がどのようになっていたか明確なビジョンを持つ。

用意するもの: 今日のテーマを書いた模造紙、模造紙、マーカー、マスキングテープ、ポストイット、クレヨン、鉛筆、厚紙、印刷した信号の図

担当者: ファシリテーター

活動	目的	手法	時間
歓迎	グループの間にリラックスした雰囲気を作る。	<ul style="list-style-type: none"> グループへの歓迎の意と参加への感謝を伝えましょう。 必ず「お元気でしたか？」と呼びかけましょう。 	2分
ワークショップのルールの確認	ルールをリマインドする。	<ul style="list-style-type: none"> 前回のワークショップで決めたルールを読み上げ、他にもあるかグループに確認。あれば追加する。 	2分
前回の復習	前回のテーマの復習	<ul style="list-style-type: none"> 前回のワークショップの復習として、グループに「何のために家庭マップを描いたのでしょうか？」と目的について聞いてみましょう。 家の中を歩いてみて、改善点を見つけたか聞いてみましょう。 グループの意見を模造紙に書き留める。 家庭を改善するために様々なことができることを確認。 	10分
今日の目的確認	家庭にあるお宝を活用し、自分が既に持っている資源を活用した改善について考える。	<ul style="list-style-type: none"> 今日の、5年後家庭がどうなっていたいか、という家族のビジョンを持つことと、そこに至るまでの道のりを明確化する、という目的を確認。 *家のビジョンというと、物質的に家を改善することに集中してしまうので、良い家族関係などのビジョンを描けるよう「家庭のビジョン」と呼ぶようにしましょう。* 	3分
想像力を使った演習		<ul style="list-style-type: none"> グループに目を閉じることを呼びかけましょう。 *その時、リラックスできる音楽を流すと良いです* 	5分

活動	目的	手法	時間
		<p>問いかけ：「想像してみてください、皆さんは今自分の家を歩いてまわっています。最初は台所です、とても綺麗に掃除され、コンロには火がついています。台所は清潔な匂いがし、煙もありません。とても快適です。次は寝室です、暖かな日の光が入り、布団はきちんとたたまれ清潔です。服や靴も清潔で、整頓されています。ハンモックはそよ風に揺れ、ずっと座っていたくなります。次は今です、綺麗な花が飾られ、とても嬉しい気持ちになります。次は家の外に出るとジャスミンの花の香りやそよ風を感じます。トイレは清潔で家畜はきちんと囲われています。子ども達は清潔な環境で遊んでいます。家の中で最も快適なところに座って、深呼吸をします。二回目の深呼吸で目を開けます。」</p>	
<p>家庭マップの作成</p>	<p>家庭のどこが改善出来るかを確認。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 5年後想像した通りの家になるためには、小さな改善から始めることを確認。 ・ 模造紙の4分の1のサイズの紙を配り、前回のワークショップで描いた家庭マップに矢印を引いて自身で改善したい箇所を書くように呼びかけましょう。 ＊その際には、家の中を歩き家事などをするための歩数や時間を測るという宿題の結果を思い出しながら、どこが改善出来るか考えてもらいましょう。＊ ・ さらに家庭内にあるお宝についても矢印を引いてさらに書いていくよう呼びかけましょう。 ＊新しく家庭マップを作成する必要はなく、前回のワークショップで描いたマップに上書きするよう促しましょう。＊ 	<p>15分</p>



活動	目的	手法	時間
自己分析	改善点を知るための振り返りを行う。	<p>・日々の改善を実行するためには、まず現状を分析することが大切です。生活の5つの面について、振り返りをするよう促します。</p> <p>①健康について：どのように自分の体や精神をケアしているか、病気はあるのか、運動はしているか？医師の診断を受けているか？自分で薬を買って済ませているのか？食生活は？炭酸飲料を飲み過ぎていないか、野菜や果物は食べているか？十分に水を飲んでいるか？ジャンクフードを食べ過ぎていないか？</p> <p>②家族関係について：子ども達や親と過ごす時間があるか、家族と会話しているか？レクリエーションはしているか？家事は分担しているか？両親の間でもに決断を下しているか？</p> <p>③環境について：水源を守っているか、ゴミをポイ捨てしていないか、ゴミを燃やしていないか、木を植えているか、買い物に行く際に枚バックを持って行くか、ゴミのリサイクルをしているか？使い捨てのゴミになる物の使用を控えているか？</p> <p>④家計について：必要な物だけ買っているか、不要な電気は消しているか、携帯電話の充電器は外しているか、残飯が多く出ていないか？既にある資源を活用出来ているか？</p> <p>⑤地域活性化について：地域活動に参加しているか、近所の人たちと良い関係を築いているか、集落集会所や公園、保健センターや学校など公共物を大切にしているか？</p> <p>・3色の信号の絵を見せ、5つの側面について今自分がどれだけ達成出来ているか、信号の色に沿って鉛筆で印をつけるよう呼びかけましょう。</p> <p>・3色の信号の意味を説明しましょう。</p> <p>赤：改善が必要 黄：改善のために実行している 緑：既に改善している ☆緑が多いほど、達成度が高くなります。</p>	10分 15分



活動	目的	手法	時間
		<ul style="list-style-type: none"> ・赤色に印がついている場合には、改善のためにどのようなアクションができるかも書くように伝えましょう。 ・グループの一人一人が3カ月毎など定期的に信号を見直し、全ての印が緑に近づくよう呼びかけましょう。 ＊その場合毎回印をつける際には、違う印にしましょう。3カ月前は星印、今回は○印など。時系列の変化がわかります。＊ ・最後に、小さな改善が私たちの良い生活のために大きな貢献することを確認 ＊もし自己分析をワークショップ中に行いたくないグループのメンバーがいる場合には、家に帰って行うよう伝えましょう。＊ 	
今日の振り返り		<ul style="list-style-type: none"> ・今日の振り返りについて何をしたかリマインドする。 ・グループのうち3人に家庭や生活の自己分析をしてどのように感じたか話してもらいましょう。 問いかけ：「ご自身で改善出来ることは見つかりましたか？」 ＊グループが物的な外部援助を期待せずに、自ら改善を実行していくために重要な問いかけになります。＊ 	5 min
閉会		<ul style="list-style-type: none"> ・今日の自己分析したことについて、グループ全員に拍手を呼びかけましょう。 ・グループ一人一人に感謝を示し、次のワークショップの参加を呼びかける。 ・最後に次回ワークショップの日時、集まる場所について確認。 	2分

5. 私的一天 - 私たちの時間

目的: 時間の価値を振り返り、時間の使い方について身体的にも精神的にも健康でいられるためにどのように改善出来るか分析をする。

用意するもの: 今日のテーマを書いた模造紙、模造紙、マーカー、マスキングテープ、ポストイット、

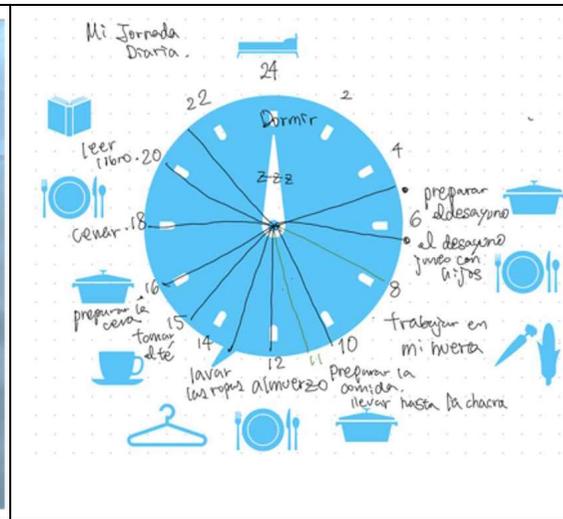
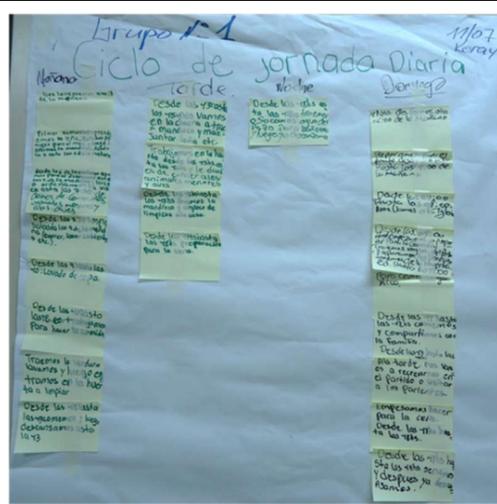
担当者: ファシリテーター

活動	目的	手法	時間
歓迎	グループの間でリラックスした雰囲気を作る。	<ul style="list-style-type: none"> グループへの歓迎の意と参加への感謝を伝えましょう。 必ず「お元気でしたか？」と呼びかけましょう。 	2分
ワークショップのルールの確認	ルールをリマインドする。	<ul style="list-style-type: none"> 前回のワークショップで決めたルールを読み上げ、他にもあるかグループに確認。あれば追加する。 	2分
前回の復習	前回のテーマの復習	<ul style="list-style-type: none"> 前回のワークショップで行った信号を通じた自己分析の結果がどうだったか聞いてみましょう。 問いかけ：「どんな面での改善がより必要でしたか？改善のためにどんな約束をしますか？」 グループの意見を模造紙に書き留める。 	10分
グループ演習	生活を改善するための時間の大切さについて振り返る	<ul style="list-style-type: none"> 今日のテーマは私たちの大切な時間についてであることを伝えます。 3-4人の小グループを作り写真にある時間に関係したフレーズを読んでもらいます。 <ul style="list-style-type: none"> 🌈 時間は金である。 🌈 時間は人生にとって貨幣である。誰かのために使うのではなく、自分自身のために使うべきである。 	15分

活動	目的	手法	時間
個人演習		<ul style="list-style-type: none"> ✚ 時間は最も効果であり、時間を無駄にすることは最大の損失である。 ✚ 時間は与えられるものではなく、自分で作るものである。 ✚ 時間は金ではない、人生そのものである。 <p>・グループで話し合ったことをシェアしてもらいましょう。</p> <p>問いかけ：「フレーズは、どんなメッセージを私たちの人生に残してくれたでしょう？」</p> <p>呼びかけ：「一日 24 時間をどのように使っているか、見える化しましょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「私の一日」の紙を配付 ・各作業について各色で塗るようグループに促します。 <ul style="list-style-type: none"> ✚ 赤：家事 ✚ 緑：経済・生産活動 ✚ 白：睡眠 ✚ 青：自身のためのケア ✚ 黄色：レクリエーション、家族との時間、子どもの時間 ✚ 水色：地域活動 <p>・全員が終わったら、どのような結果になりどんな発見があったか聞きましょう。</p>	20 分
今日の振り返り	人生を何に費やしているかを分析する。	<p>問いかけ：</p> <p>「どんなことにより多くの時間を使っていますか？」</p> <p>「他の人でもできることに時間を費やしていないですか？」</p> <p>「自分にとって大切なものは何ですか？」</p>	15 分

活動	目的	手法	時間
		<ul style="list-style-type: none"> 自分たちの習慣を変え、家事を分担すること勧めましょう。 時間こそが人生そのものであることを結論として伝えましょう。 	
閉会		<ul style="list-style-type: none"> 今日行った分析について、グループ全員に拍手を促しましょう。 グループ一人一人に感謝を示し、次のワークショップの参加を呼びかける。 最後に次回ワークショップの日時、集まる場所について確認。 	2分

Horas	Mujeres	Hombres
3:00	Levantarse, Poner fuego en el fogón	
4:00	Hacer café, Preparar desayuno	Levantarse, Bañarse
5:00	Desayunar	Desayunar
6:00	Lavar trastes	Salir para la milpa, cafetales
7:00	Lavar ropa	
8:00	Bañarse	
9:00	Barrer la casa, cuidar a las gallinas	
10:00	Ir al molino, Preparar almuerzo	
11:00		Llegar a la casa, Almorzar
12:00		Chatear con los vecinos, Descansar
13:00	Almorzar	
14:00	Recoger la ropa	
15:00	Chatear con las vecinas	
16:00	Ir al molino, Preparar para cena, cuidar a las gallinas	
17:00	Cenar	Cenar
18:00	Lavar traste	Descansar
19:00	Ordenar cosas en la cocina	Acostarse
20:00	Descansar	
21:00	Acostarse	



6 幸せツリー

目的: 生活における問題ばかりに悩むのではなく、それぞれの幸せや幸せになるための条件を明らかにする。

用意するもの: 模造紙、マーカー、マスキングテープ

担当者: ファシリテーター

活動	目的	手法	時間
歓迎	グループの間にリラックスした雰囲気を作る。	<ul style="list-style-type: none"> グループへの歓迎の意と参加への感謝を伝えましょう。 必ず「お元気でしたか？」と呼びかけましょう。 	2分
ワークショップのルールの確認	ルールをリマインドする。	<ul style="list-style-type: none"> 前回のワークショップで決めたルールを読み上げ、他にもあるかグループに確認。あれば追加する。 	2分
前回の復習	前回のテーマの復習	<ul style="list-style-type: none"> 緑の信号に印が増えるよう改善のためのアクションを起こしていくことを促しましょう。 	10分
導入	人生で一番幸せだった瞬間を思い出す	<p>呼びかけ：「今日は、自分が幸せであるにはどんなアクションができるか考えましょう」</p> <ul style="list-style-type: none"> グループ全員に2分間目を閉じて、思い出してもらおう。 <p>【ステップ1】 問いかけ①：「人生で一番幸せだった瞬間は？」</p> <ul style="list-style-type: none"> グループの何人かに幸せだった瞬間を話してもらいましょう。 	10分

ポイント: 個々では幸せだった瞬間を全てポストイットに書き出す必要はありません。思い出すだけで十分です。発表できそうな人がいたら2人程に聞いてみましょう

			<p>ポイント:一つのポストイットには一つのテーマを書きましょう。たくさんある時は、一人が複数のポストイットに記載を！別のテーマを並列してはステップ3で分析しにくいので。</p>
	<p>ポイント:選んだテーマを題目として置く際、単に「家族」と書くだけでは内容が絞り切れず、ステップ3での分析が混乱するので、開始時点でグループ内で、家族のテーマの中でも特に「家族と時間を過ごすこと」なのか、「家族と旅行に行くこと」なのか端的に具体的に書いてもらいましょう。</p>	<p>【ステップ2】 問いかけ②: 「何によって幸せを感じますか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各自に短い単語か文章でポストイットに書いてもらいます ・全てのポストイットを貼りだし、グループ代表者（あるいはその日の日直）に家族、仕事、健康など分類してもらいましょう。 	
<p>グループ演習 「幸せツリー」</p>	<p>幸せになるためにどんなアクションが必要か分析する。</p>	<p>【ステップ3】 ・4-5人の小グループを作ります。各グループはステップ2で出されたアイデアの中から一つテーマを選びます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループ作業: 「今幸せの状態を得るためにどんなアクションが必要ですか？」 <p>*アクションが出てきたらそれらのアクションを実行するためにどのようなアクションが必要かを掘り下げるよう促しましょう。*</p>	
	<p>ポイント:アクションは動詞で書きましょう。アイデアの洗い出し、ランダムに各自が沢山書くと分析ができません。問題分析ツリーのように各アクションが論理的に繋がるよう、ひとつひとつグループ内で合意して書くのが成功の秘訣です</p>	<p>問いかけ: 「このためにはどんなアクションが必要ですか？」 くりかえします</p> <p>【ステップ4】 アイデアが出なくなり、幸せツリーが完成したら。各グループの幸せツリーを発表しましょう。ロジックが正しいか、意見交換もしましょう。</p>	<p>30分</p>
<p>発表と振り返り</p>		<p>【振り返り】 「今日からたくさんアクションができることに気づきましたか？」 「幸せになるためにはたくさんのお金が必要ですか？」</p>	<p>10分</p>

<p>閉会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・今日行った分析について、グループ全員に拍手を促しましょう。 ・グループ一人一人に感謝を示し、次のワークショップの参加を呼びかける。 ・最後に次回ワークショップの日時、集まる場所について確認。 	

<h3>“¿Qué le hace feliz?”</h3> <p>Fuente: Taller en curso EMV2020</p> <p>20230908 Wada_Árbol de la felicidad</p>	<h3>GRUPO 1 COPEAGUAH</h3> <p>20230908 Wada_Árbol de la felicidad</p>
--	---

7. 個人レベルの改善計画

目的:生活を改善するために個人計画を作ることの重要性がわかり、個人計画が立てられる。

用意するもの: 模造紙、マスキングテープ、マーカー

担当者: ファシリテーター

活動	目的	手法	時間																
歓迎	グループの中でリラックスした雰囲気を作る。	<ul style="list-style-type: none"> グループへの歓迎の意と参加への感謝を伝えましょう。 必ず「お元気でしたか？」と呼びかけましょう。 	2分																
前回の復習	前回のテーマの復習	<ul style="list-style-type: none"> 前回の復習として、幸せの木で出てきたアクションを実行することを呼びかけましょう。 	10分																
個人演習	分析に基づいた個人計画の策定	<ul style="list-style-type: none"> 幸せの木を皆で見直すことを促しましょう。 優先的なアクションに○をつけることを呼びかけましょう。 ○がついたアクションをもとに個人計画の策定を促しましょう。 優先的なアクションが目的となり、それを実現するための具体的な活動をフォーマットに沿って考えるよう伝えましょう。 <p>例:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>¿何をするのか?</th> <th>¿誰がするのか?</th> <th>¿いつするのか?</th> <th>指標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>家族の中で役割分担を行う</td> <td>ペトロニラ</td> <td>5-9月</td> <td>母親の満足度</td> </tr> <tr> <td>夕食の後の皿洗いをする</td> <td>マリアとペドロ</td> <td>5-9月</td> <td>週3回</td> </tr> <tr> <td>庭の掃除をする</td> <td>ラモン</td> <td>5-9月</td> <td>週2回</td> </tr> </tbody> </table>	¿何をするのか?	¿誰がするのか?	¿いつするのか?	指標	家族の中で役割分担を行う	ペトロニラ	5-9月	母親の満足度	夕食の後の皿洗いをする	マリアとペドロ	5-9月	週3回	庭の掃除をする	ラモン	5-9月	週2回	40分
¿何をするのか?	¿誰がするのか?	¿いつするのか?	指標																
家族の中で役割分担を行う	ペトロニラ	5-9月	母親の満足度																
夕食の後の皿洗いをする	マリアとペドロ	5-9月	週3回																
庭の掃除をする	ラモン	5-9月	週2回																

活動	目的	手法	時間
		＊「指標」には頻度など達成度が測れる基準を書くよう説明しましょう＊ ・個人計画は定期的に見直せるよう、見えやすい場所に貼ることを勧めましょう。	
閉会		・今日行った分析について、グループ全員に拍手を促しましょう。 ・グループ一人一人に感謝を示し、次のワークショップの参加を呼びかける。 ・最後に次回ワークショップの日時、集まる場所について確認。	2分



1. Poner sticker rojo en la accion prioritaria.
2. Desde arbol de la felicidad, pasar acciones a su plan grupal o personal para reflejar su diagnostico.

Objetivo: Ayudar mutuamente familia./ Reducir trabajo de madre.

Que hacemos ?	Quié?	Cuando? JanFebMar	indicador
Dividir trabajo domestico entre familia	padre	XX	
-limpiar la sala	hijo	X X X	1/semana
-traer leña	padre	X X X	

↑ Primer Plan personal-familiar.
Cada tres meses, hace reflexion y moodificar su plan.

8. 振り返り

目的: 改善に向けたアクションの進捗を確認し、前進出来ていることをたたえ合う。同時に阻害要因や、次のアクションを考える。

用意するもの: 模造紙、マーカー、マスキングテープ、ポストイット

担当者: ファシリテーター

活動	目的	手法	時間
歓迎	グループの間にリラックスした雰囲気を作る。	<ul style="list-style-type: none"> グループへの歓迎の意と参加への感謝を伝えましょう。 必ず「お元気でしたか？」と呼びかけましょう。 	2分
前回の復習	前回のテーマの復習	<p>問いかけ：「前回のワークショップではどんな計画を作りましたか？」</p> <p>*グループが個人計画を持参するとより良いです。*</p>	15分
個人の振り返り	進捗の確認	<ol style="list-style-type: none"> 家族や個人で実行したアクションを書き出す。 アクションを起こしたことでどのように感じたか顔の絵で描いてもらう。とても良い：ニコマーク、まあまあ：普通の表情、良くない：泣き顔 何故そのように感じたか分析するよう促しましょう。実行できなかった理由を考えることが大切です。 次のステップを考えましょう。 それぞれの進捗を発表するよう促しましょう。 	30分 15分
閉会	進捗をたたえ合う	<ul style="list-style-type: none"> 今日行った分析について、グループ全員に拍手を促しましょう。 グループ一人一人に感謝を示し、次のワークショップの参加を呼びかける。 最後に次回ワークショップの日時、集まる場所について確認。 	2分

活動	目的	手法				時間
		Quien	Actividad realizada	¿Cómo se siente?	¿Por qué se siente así?	Siguiente paso
		Luz González	Techo para la cocina Baño nuevo	😊 😊	Me apoyó mi esposo. Porque ya tengo baño higiénico.	Construir pared Construir techo
			Mesa para lavar ropas	😞	No pude realizar porque no organicé bien el tiempo.	Trabajar para esa actividad

REFLEXION

Quien	Actividad Realizada	Cuando	Cuántas veces	Como se siente	¿Porque se siente así?	Siguiente Paso
Silda	😊
Gabriel	😊
Dinardi	😊
Ricardo	😊
Marcelo	😊
Arnaldo	😊
Amadeo	😊
Delmy	😊
Barbara	😊
Coma	😊
Mauricio	😊
Elioger	😊
Bertha	😊
Marvin	😊
Estelita	😊
Orlando	😊

REFLEXION

Quien	Actividad Realizada	Cuando	Cuántas veces	Como se siente	¿Porque se siente así?	Siguiente Paso
Aracely	Mejorar la casa	En diciembre 2023	1 vez Por semana	😊	Porque voy mejorando donde vivo.	Seguir en todas las cosas con seguridad.
Ang Julia Otila	Dormir más tranquilo en auto	Septiembre de 2023 / octubre	Casi diariamente 1 vez a la semana	😊	Ya mejorando mi salud. Que ya puedo trabajar.	Con vivir más con mi hijo.
Carlos y Soemila Cruz	Mejorar para la jubilación de mi hijo	Septiembre 2023	Dos veces por semana	😊	Por haber logrado mi objetivo.	Seguir ahorcando para tener una buena jubilación.
Luis Otila	Aprender la lectura por medio de un programa	Septiembre	2 veces por semana	😊	Por saber a mi hijo adelante.	Seguir con mis videos para ayudar a mi familia.
Grupo EMV	Limpieza del terreno	Septiembre	15 días de trabajo	😊	Por haber estado trabajando los alrededores.	Continuar con los obras.
				😊	Porque dimos el primer paso.	Preparar la tierra. Seguir con lo que se propuso de la reunión.

【2章】生活改善ワークショップ 内面的要素／自尊心

1. 自尊心

目的: それぞれ自分が大切に価値がある存在であること、そしてありのままに良いことを確認する。

用意するもの: 今日のテーマを書いた模造紙、模造紙、マーカー、マスキングテープ

担当者: ファシリテーター

活動	目的	手法	時間
歓迎	グループの間にリラックスした雰囲気を作る。	<ul style="list-style-type: none"> グループへの歓迎の意と参加への感謝を伝えましょう。 必ず「お元気でしたか？」と呼びかけましょう。 	2分
ワークショップのルールの確認	ルールをリマインドする。	<ul style="list-style-type: none"> 前回のワークショップで決めたルールを読み上げ、他にもあるかグループに確認。あれば追加する。 	2分
前回の復習	前回のテーマの復習	<ul style="list-style-type: none"> 前回のワークショップの復習として、グループに「何のために学校マップを描いたのでしょうか？」と目的について聞いてみましょう。 学校マップを描いてみて何を感じたか聞いてみましょう。 マップに描いた以外にも他にもお宝が見つかったか聞いてみましょう。 学校を改善するために何かアクションを起こしたか聞いてみましょう。 	5分
自尊心とセルフケア	グループが自尊心とセルフケアについて振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> グループの全体人数によって、1-3人の小グループを作る。 各グループは離れて集まり、教室の真ん中に模造紙、マーカー、クレヨン、糸、マスキングテープを置く。 各グループが自分自身を愛し、ありのままを受け入れている様子をクリエイティビティーに沿ってドラマや絵、ストーリー、詩や歌で表現するよう促しましょう。 	20分

活動	目的	手法	時間
		<ul style="list-style-type: none"> ・その後、各グループに発表することを呼びかけましょう。 ・各グループの発表からわかるポイントを模造紙に書き出しましょう。 ・グループ全体で、今日の演習の振り返りを行う。 ・その際に、以下が自尊心であることを確認。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分への自信とありのままの自分を受け入れる力 ・自分自身の価値を知る ・自分自身を愛し、尊重する力 ・自分の間違いや弱みを認め、成長する力 ・自分の性格の良い部分とネガティブな部分を認める ・自分がどんなときに嬉しく感じ・感じないのかを知る 	15分
個人演習	自身の性格をよく知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・太陽が描かれた紙を配付しましょう。 ・紙の真ん中に自分の名前を書くよう促しましょう。 ・太陽は自分を表し、太陽の光線に自分の性格を書いていくよう促しましょう。 *ポジティブな面、ネガティブな面関係なく自身がどのような性格なのか自由に考えてもらいましょう。* *グループが希望したらクレヨンなどを渡して、太陽に色を塗ってもらいましょう* 	15分
ビデオ視聴	自身の価値を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・ビデオの視聴 <p>https://www.youtube.com/watch?v=DyKoO2IC6Vk</p> <p>問いかけ：</p> <p>「このビデオにはどのようなメッセージが込められていますか？」</p>	10分

活動	目的	手法	時間
		「ビデオから学べたことは何ですか？」	
振り返り	今日の演習を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ・今日行った演習を振り返るために、自分自身を分析してどのように感じたか3人のグループメンバーにシェアしてもらいましょう。 問いかけ： 「自身の努力でできることが見つかりましたか？」	5分
イソップ童話を読む	読む習慣をつける	<ul style="list-style-type: none"> ・今日のイソップ童話を読む 問いかけ：「イソップ童話にはどのようなメッセージが込められていますか？」 <ul style="list-style-type: none"> ・3人のグループメンバーにイソップ童話から学んだ事をシェアしてもらいましょう。 	5分
閉会	進捗をたたえ合う	<ul style="list-style-type: none"> ・今日行った分析について、グループ全員に拍手を促しましょう。 ・グループ一人一人に感謝を示し、次のワークショップの参加を呼びかける。 ・最後に次回ワークショップの日時、集まる場所について確認。 	2分

2. ありのままの自分を大切にす

目的: 自分自身を知り、好きなのところも好きでないところも大切にするために自分を見直す

用意するもの: 今日のテーマを書いた模造紙、模造紙、クレヨン、ボールペン、身体が描いてある絵

担当者: ファシリテーター

活動	目的	手法	時間
歓迎	グループの中でリラックスした雰囲気を作る。	<ul style="list-style-type: none"> グループへの歓迎の意と参加への感謝を伝えましょう。 必ず「お元気でしたか？」と呼びかけましょう。 	2分
ワークショップのルールの確認	ルールをリマインドする。	<ul style="list-style-type: none"> 前回のワークショップで決めたルールを読み上げ、他にもあるかグループに確認。あれば追加する。 	2分
前回の復習	前回のテーマの復習	<ul style="list-style-type: none"> 前回のワークショップは気に入ったか聞いてみましょう。 演習で描いた太陽を見ることがあったか聞いてみましょう。 	5分
自分の外見を受け入れ、ありのままを大切にすための演習	自分を大切にすために人生の経験を共有する	<ul style="list-style-type: none"> 体の絵が描いてある紙を配り、自分の好きなのところと好きでないところをマークするよう呼びかけましょう。 <p>問いかけ：「自分の体のどこか好きですか？」</p> <p>「自分の体のどこが好きでないですか？」 「それは何故ですか？」</p> <p>「好きなのところをどのようにケアしていますか？」</p> <p>「自分自身をケアしていますか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> もし希望するグループメンバーがいたら、演習の結果をシェアしてもらいましょう。 すぐに「蝶々のサーカス」のビデオを放映しましょう。 <p>https://www.youtube.com/watch?v=jZx6F9oZcUA</p>	30分
			30分
			10分



活動	目的	手法	時間
		<ul style="list-style-type: none"> ・その後、ビデオを見て何を感じたか振り返りを促しましょう。 問いかけ：「このビデオにはどんなメッセージが込められていますか？」 「このビデオのどんなところに興味を持ちましたか？」 「どんな台詞が印象的でしたか？」	
今日のテーマの振り返り	ビデオで見た事への分析とテーマの確認	<ul style="list-style-type: none"> ・次のような言葉でビデオ視聴のまとめとしましょう。 「このビデオは自分自身に価値を見いだすこと、どんな体であっても人は限界や恐怖、不安を超えて成長できることを伝えています。 人は時に自分には出来ない、と思い込んでしまうのです。 自分の限界や失敗を乗り越えたとき、完璧さと美しさが現れる。 人生が困難な状況であるときこそ、自分の中にある才能や価値観に気づき、それを人生に役立てるために、自分自身に打ち勝つことを促してくれるのです。」	15分
イソップ童話を読む	読む習慣をつける。	<ul style="list-style-type: none"> ・今日のイソップ童話を読む 問いかけ：「イソップ童話にはどのような教訓が込められていますか？」 <ul style="list-style-type: none"> ・3人のグループメンバーにイソップ童話から学んだ事をシェアしてもらいましょう。 	5分
閉会	進捗をたたえ合う	<ul style="list-style-type: none"> ・今日行った分析について、グループ全員に拍手を促しましょう。 ・グループ一人一人に感謝を示し、次のワークショップの参加を呼びかける。 ・最後に次回ワークショップの日時、集まる場所について確認。 	2分

3. 自分がどのように見えるか、自己評価

目的: 自分がどのように見えるか、自己評価をするために自分を見つめる時間を持つ

用意するもの: 今日のテーマを書いた模造紙、模造紙、マスキングテープ、ボールペン、信号の絵、パワーポイント

担当者: ファシリテーター

活動	目的	手法	時間
歓迎	グループの間でリラックスした雰囲気を作る。	<ul style="list-style-type: none"> グループへの歓迎の意と参加への感謝を伝えましょう。 必ず「お元気でしたか?」と呼びかけましょう。 	2分
ワークショップのルールの確認	ルールをリマインドする。	<ul style="list-style-type: none"> 前回のワークショップで決めたルールを読み上げ、他にもあるかグループに確認。あれば追加する。 	2分
前回の復習	前回のテーマの復習	<ul style="list-style-type: none"> 前回のワークショップは気に入ったか聞いてみましょう。 演習で描いた体の絵を見ることがあったか聞いてみましょう。 	5分
他人の視点をしる演習	自分がどう見えているかを知る	<ul style="list-style-type: none"> 「花の輪」のアイスブレイクを行います。 グループ全員に紙と鉛筆かボールペン、マスキングテープを配り輪を作るよう呼びかけましょう。 輪の右隣の人の背中に紙を貼りその人の良いところを書きましょう。 その後、お互いに良いところを書いて回り、輪にいるメンバー大半の良いところを書き終わるまで、自由に移動するよう呼びかけます。 輪のもとの場所に戻り、他の人たちが書いてくれた良いところを見るよう促しましょう。 それから、前回までのワークショップで、自分が描いた体の絵や太陽と比較してみるよう呼びかけます。 <p>問いかけ：</p>	30分

活動	目的	手法	時間
		<p>「仲間達を書いてくれた自分の良いところについてどのように感じましたか？」</p> <p>「自分が思っていた良いところと仲間達を書いてくれた良いところは同じでしたか？」</p> <p>「仲間達を書いてくれた良いところのうち、どれに同意しますか？」</p> <p>・グループの参加に感謝を伝え、自分自身の良いところを発見し、皆で共有出来た事を</p>	
自己分析	改善点を知るための振り返り	<p>・日々の改善を実行するためには、まず現状を分析することが大切です。生活の5つの面について、振り返りをするよう促します。</p> <p>①健康について：どのように自分の体や精神をケアしているか、病気はあるのか、運動はしているか？医師の診断を受けているか？自分で薬を買って済ませているのか？食生活は？炭酸飲料を飲み過ぎていないか、野菜や果物は食べているか？十分に水を飲んでいるか？ジャンクフードを食べ過ぎていないか？</p> <p>②家族関係について：子ども達や親と過ごす時間があるか、家族と会話しているか？レクリエーションはしているか？家事は分担しているか？両親の間でも決断を下しているか？</p> <p>③環境について：水源を守っているか、ゴミをポイ捨てしていないか、ゴミを燃やしていないか、木を植えているか、買い物に行く際に枚バックを持って行くか、ゴミのリサイクルをしているか？使い捨てのゴミになる物の使用を控えているか？</p> <p>④家計について：必要な物だけ買っているか、不要な電気は消しているか、携帯電話の充電器は外しているか、残飯が多く出していないか？既にある資源を活用出来ているか？</p> <p>⑤地域活性化について：地域活動に参加しているか、近所の人たちと良い関係を築いているか、集落集会所や公園、保健センターや学校など公共物を大切にしているか？</p>	30分

活動	目的	手法	時間
		<ul style="list-style-type: none"> ・ 3色の信号の絵を見せ、5つの側面について今自分がどれだけ達成出来ているか、信号の色に沿って鉛筆で印をつけるよう呼びかけましょう。 ・ 3色の信号の意味を説明しましょう。 赤：改善が必要 黄：改善のために実行している 緑：既に改善している 緑が多いほど、達成度が高くなります。 ・ 赤色に印がついている場合には、改善のためにどのようなアクションができるかも書くように伝えましょう。 ・ グループの一人一人が3カ月毎など定期的に信号を見直し、全ての印が緑に近づくよう呼びかけましょう。 *その場合毎回印をつける際には、違う印にしましょう。3カ月前は星印、今回は○印など。時系列の変化がわかります。* ・ 最後に、小さな改善が私たちの良い生活のために大きな貢献することを確認 *もし自己分析をワークショップ中に行いたくないグループのメンバーがいる場合には、家に帰って行うよう伝えましょう。 	
イソップ童話を 読む	読む習慣をつける	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今日のイソップ童話を読む 問いかけ：「イソップ童話にはどのような教訓が込められていますか？」 ・ 3人のグループメンバーに内容から学んだ事をシェアしてもらいましょう。 	5分
閉会	進捗をたたえ合う	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今日行った分析について、グループ全員に拍手を促しましょう。 ・ グループ一人一人に感謝を示し、次のワークショップの参加を呼びかける。 ・ 最後に次回ワークショップの日時、集まる場所について確認。 	2分

【3章】生活改善ワークショップ 私たちのコミュニティ

1. コミュニティ・マッピング

目的:自分たちのコミュニティの良いところを見つけ帰属意識や地域愛を高める。同時に、皆で解決できるコミュニティの中の課題も分析する。

用意するもの: 模造紙、ボールペン、マスキングテープ、ポストイット、毛糸

担当者: ファシリテーター

*ポイント*ワークショップ3の家庭マップと似ていますが、ここではコミュニティ・レベルの分析を行います。

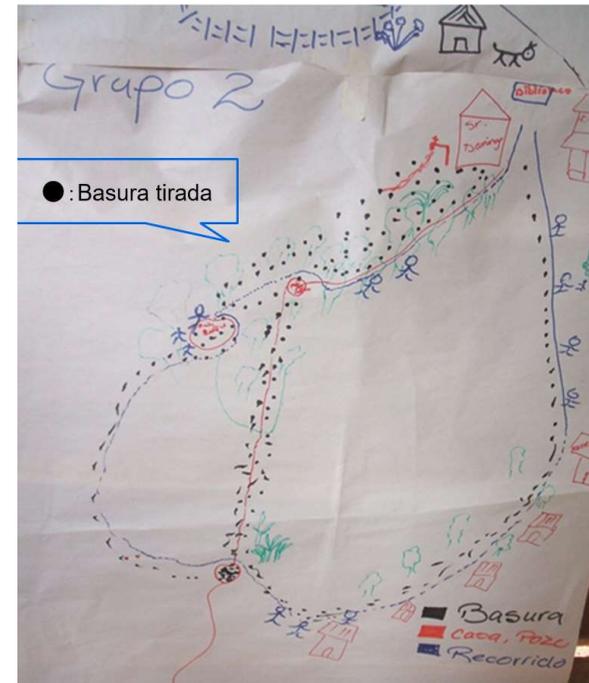
活動	目的	手法	時間
歓迎	グループ間でリラックスした雰囲気を作る。	<ul style="list-style-type: none"> グループへの歓迎の意と参加への感謝を伝えましょう。 必ず「お元気でしたか？」と呼びかけましょう。 個人の計画のうち何かアクションを実行したか聞いてみましょう アクションを実行したグループメンバーがいたら、模造紙に書き留めましょう。 	4分
毛糸電話のアイスブレイク	全員がコミュニティの一部であり、皆でコミュニティを良くできると理解する	<ul style="list-style-type: none"> 毛糸電話のアイスブレイクを行います。 輪を作り、順番に毛糸を渡していくよう呼びかけます。 次の人に毛糸を渡す際には以下のような質問に答えてもらいましょう。 「どこに住んでいますか？」 「いつから住んでいますか？」 「誰がそこに住むと決めましたか？」 「あなたのコミュニティの良いところは？」 毛糸がなくなるまで、どんどん毛糸を渡していくよう呼びかけましょう。 蜘蛛の巣のように毛糸がグループの間に張り巡らされます。 <p>問いかけ：「この毛糸が織りなすものは何を意味するでしょう？」 「まるで生活改善サークルの繋がりのようではないですか？」</p>	20分

活動	目的	手法	時間
		 <ul style="list-style-type: none"> ・コミュニティは全員がネットワークで繋がっており、各自に良いところがある、そんな素敵な場所であり、それを維持していく必要があることを確認しましょう。 ・絡まった毛糸を戻していく際には、一人ずつがこのコミュニティの何を改善出来るか話すよう伝えましょう。 ・改善点について模造紙に書き出しましょう。 	
コミュニティ点検	コミュニティにあるお宝と課題を分析する	<ul style="list-style-type: none"> ・皆でコミュニティを歩くよう呼びかけましょう。 ・コミュニティを歩きながら以下のような質問をグループにしましょう。 <p>問いかけ：「何が観察できますか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・良いところや課題と思われるところについて問いかけてみましょう <p>例「この公園は素敵ですね、子ども達のために今後も清潔に保てると良いですね。」</p> 	15分

活動	目的	手法	時間
コミュニティ・マップ作り	現在のコミュニティ・マップを描く。	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニティ・マップを描くよう促し、マップには改善点と守っていくべき地域のお宝を書いてもらいましょう。 例：ゴミが多く捨てられている場所には×をつける 汚水が貯まっている場所には改善点として○をつける 	15分
現在のコミュニティ・マップの発表	お互いにコミュニティの現状を理解する。	<ul style="list-style-type: none"> ・グループに完成したマップを発表するよう促しましょう。 ・マップを見ながら皆でどのようにコミュニティを改善出来るか話し合うよう呼びかけてみましょう。 	5分

活動	目的	手法	時間
今日の振り返り	今日の演習のあと何ができるかを確認	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニティ・マップを作った感想をシェアしてもらうよう呼びかけましょう。 問いかけ：「コミュニティ・マップに沿ってこれから私たちのコミュニティをどのように良く出来るでしょうか？」 	5分
閉会	進捗をたたえ合う	<ul style="list-style-type: none"> ・今日行った分析について、グループ全員に拍手を促しましょう。 ・グループ一人一人に感謝を示し、次のワークショップの参加を呼びかける。 ・最後に次回ワークショップの日時、集まる場所について確認。 	2分

コミュニティ・マップの例
共通課題について印をつけましょう



引用：2016年生活改善アプローチの要素を含んだ現状分析

2. コミュニティレベルの改善計画

目的: コミュニティの改善が実行されるようコミュニティ計画を作成することを促す

用意するもの: 模造紙、ボールペン、マスキングテープ、ポストイット、毛糸

担当者: ファシリテーター

活動	目的	手法	時間
歓迎	グループの中でリラックスした雰囲気を作る。	<ul style="list-style-type: none"> グループへの歓迎の意と参加への感謝を伝えましょう。 必ず「お元気でしたか?」と呼びかけましょう。 	2分
コミュニティ・マップの見直し	コミュニティの概観を理解する	<ul style="list-style-type: none"> コミュニティ・マップをグループの皆が見えるように貼り、どのようなお宝と改善点があったかを見直すことを促しましょう。 	5分
グループ演習： コミュニティ計画作り	コミュニティ計画が作成される	<ul style="list-style-type: none"> マップで分析した改善を実行するためのアクションを起こせることを呼びかけましょう。 その際、改善のためのアクションが5つの柱に沿って実行されることを確認しましょう。 <ul style="list-style-type: none"> 地域の活性化 環境 家族関係 健康 家計 	30分



活動	目的	手法	時間												
		<p>・コミュニティ計画の例を見せながら、計画の作成を促しましょう。</p> <table border="1" data-bbox="801 360 1783 730"> <thead> <tr> <th data-bbox="801 360 1137 443">¿何をするのか?</th> <th data-bbox="1137 360 1361 443">¿誰がするのか?</th> <th data-bbox="1361 360 1550 443">¿いつするのか?</th> <th data-bbox="1550 360 1783 443">指標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="801 443 1137 561">コミュニティ・センターの清掃活動を行う</td> <td data-bbox="1137 443 1361 561">サークルメンバー</td> <td data-bbox="1361 443 1550 561">毎週日曜日</td> <td data-bbox="1550 443 1783 561">50%ゴミが減る, 20袋のゴミが集まる</td> </tr> <tr> <td data-bbox="801 561 1137 730">子ども達とのレクリエーション活動を行う</td> <td data-bbox="1137 561 1361 730">サークルメンバー ASESCO</td> <td data-bbox="1361 561 1550 730">1年に2回</td> <td data-bbox="1550 561 1783 730">2回活動が実施される 多くの子どもが参加する</td> </tr> </tbody> </table> <p>「指標」には頻度など達成度が測れる基準を書くよう説明しましょう*</p> <p>・コミュニティ計画は定期的に見直せるよう、見えやすい場所に貼ることを勧めましょう。</p>	¿何をするのか?	¿誰がするのか?	¿いつするのか?	指標	コミュニティ・センターの清掃活動を行う	サークルメンバー	毎週日曜日	50%ゴミが減る, 20袋のゴミが集まる	子ども達とのレクリエーション活動を行う	サークルメンバー ASESCO	1年に2回	2回活動が実施される 多くの子どもが参加する	
¿何をするのか?	¿誰がするのか?	¿いつするのか?	指標												
コミュニティ・センターの清掃活動を行う	サークルメンバー	毎週日曜日	50%ゴミが減る, 20袋のゴミが集まる												
子ども達とのレクリエーション活動を行う	サークルメンバー ASESCO	1年に2回	2回活動が実施される 多くの子どもが参加する												
今日の振り返り	今日の学びを確認	<p>・15本の毛糸を鉛筆に巻き付け、空瓶を用意しておきましょう。</p> <p>・地域の連帯を感じるためのアイスブレイクを行います。</p> <p>・各グループメンバーが協力して瓶に鉛筆を入れるよう呼びかけます。</p> <p>・アイスブレイクの後振り返りを行います。</p> <p>問いかけ： 「アイスブレイクはいかがでしたか？」 「何を学びましたか？」</p> <p>・最後にコミュニティが協力して、アクションを起こすことの重要性を確認。</p> <p>・拍手を促し、アイスブレイクを終わらしましょう。</p>	15分												
閉会	進捗をたたえ合う	<p>・今日行った分析について、グループ全員に拍手を促しましょう。</p> <p>・グループ一人一人に感謝を示し、次のワークショップの参加を呼びかける。</p>	2分												

3. コミュニティ活動の振り返り

ポイント：ワークショップ8の振り返りと同様ですが、この振り返りではコミュニティ活動の進捗について振り返りを行います。

ACTIVIDAD REALIZADA	Quando	Cuántas veces	Cómo se siente	Por qué siente así	Siguiente PASO
<p>Estudiantes</p> <p>Sembrado plantas</p>	Junio 2023	2 veces		Porque se vea mas bonito	Sembrar en otros areas
Fumigación	Septiembre 2023	1 vez		Aprendimos usar maquina Menos creadotes (agua) y sacucidos	Seguir con más fumigación
Maestros	Noviembre 2023	1 vez		participaron todos	hacerlo de nuevo

ロスパトス
高校の活動
の振り返り
例

生徒：

植林

燻蒸作業

教師：

集落清掃

4. 10年後のコミュニティ・ビジョン

目的: 生活の改善を続け 10年後コミュニティがどのようになっていたかを可視化し、それまでの道のりを明らかにする。

用意するもの: スピーカー、リラックスできる音楽、模造紙、ボールペン

担当者: ファシリテーター

活動	目的	手法	時間
歓迎	グループの間でリラックスした雰囲気を作る。	<ul style="list-style-type: none"> ・グループへの歓迎の意と参加への感謝を伝えましょう。 ・必ず「お元気でしたか？」と呼びかけましょう。 	2分
復習	個人とコミュニティ計画の作成を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ・私たちの意識や習慣を変えるための個人とコミュニティ計画を何故、どのように作成したか思い出そう促しましょう。 ・コミュニティ計画のための5つの側面を思い出してもらいましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・地域の活性化 ・環境 ・家族関係 ・健康 ・家計 	10分
想像力の演習	自分たちのコミュニティを歩いている想像をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ全員に深い呼吸をした後に緊張し、脱力するリラクゼーションを3回してもらい目を閉じてもらいましょう。 ・優しい声で、グループが想像の中でコミュニティを歩けるよう促します。 <p>例： 「歩いて行くと、コミュニティの集会所が見えますね・・・。」</p>	10分

活動	目的	手法	時間												
		<ul style="list-style-type: none"> 想像の中でコミュニティを歩き終えたら、冒頭の呼吸のリラクゼーションをまた3回してもらい、目を開けてもらいましょう。 													
グループ演習	10年後のコミュニティ・ビジョンを描く。	<ul style="list-style-type: none"> 5つの側面に沿ってビジョンを描けるよう、グループを小グループに分けます。 次のような表が書かれた模造紙を小グループに配ります。 <table border="1" data-bbox="826 534 1783 890"> <thead> <tr> <th>コミュニティの現状</th> <th>指標</th> <th>10年後どうなっていたいか、実現のためのアクション</th> <th>指標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>木が少ない</td> <td>40%</td> <td>コミュニティ全体の植林</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>道路にゴミがたくさん落ちている</td> <td>100%</td> <td>道路に落ちているゴミが減る 集落清掃、ゴミ収集</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	コミュニティの現状	指標	10年後どうなっていたいか、実現のためのアクション	指標	木が少ない	40%	コミュニティ全体の植林	100%	道路にゴミがたくさん落ちている	100%	道路に落ちているゴミが減る 集落清掃、ゴミ収集	0%	20分
コミュニティの現状	指標	10年後どうなっていたいか、実現のためのアクション	指標												
木が少ない	40%	コミュニティ全体の植林	100%												
道路にゴミがたくさん落ちている	100%	道路に落ちているゴミが減る 集落清掃、ゴミ収集	0%												
10年後のビジョンの発表	10年後どうなっていたいかを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> 各小グループに10年後のビジョンを発表してもらいましょう。 	20分												
閉会	進捗をたたえ合う	<ul style="list-style-type: none"> 今日行った分析について、グループ全員に拍手を促しましょう。 グループ一人一人に感謝を示し、今日描いたビジョンを定期的に見直すことが大切であることを伝える。 	2分												

Area: Salud 'Visión de 10 años.

Hoy	% o cantidad	Proyección a 10 años	%/cantidad
Alimentación de niños de menos de 10 años.	Comida chatarra 40% Comida Saludable 60%	Alimentación saludable. -Dar capacitaciones sobre la importancia de una buena alimentación	Comida chatarra 10% Comida saludable 90%
Hacer ejercicio	2 o 3 días a la semana.	Estiramiento despues de levantarse.	Todo el tiempo
La hidratación	Agua: 40% Soda: 60%	Disminuir el consumo de soda Informar sobre las ventajas y desventaja acerca del consumo de la soda.	30% Soda 70% Agua.
Keyli Flores DANIEL R. Saul Carino		C.E.C.E.J.A	16/04/2024

10年後のビジョン(テーマ:健康) ハグエイの高校生サークルの例

現状	指標	10年後のビジョンとアクション	指標
10歳以下の子ども達の食生活	ジャンクフードの消費 40% 健康的な食事の消費 60%	健康的な食事 -健康的な食事についての研修を行う	ジャンクフードの消費が 10%になる 健康的な食事の消費が 90%になる
水分補給	水 40% 炭酸飲料 60%	炭酸飲料の消費を減らす 炭酸飲料のデメリットを周知する	水分 70% 炭酸飲料 30%

Area: Economía Familiar
Integración Familiar

Plan de 10 años

Hoy	% o cantidad	Proyección a 10 años	%/cantidad
Economía Familiar Poco ingreso	50%	Los miembros de mi familia Apoyar Nuestra Ganancia de Nuestra Ganancia un 5% Formar un Petición abono Para una Emergencia	85%
Integración Familiar Falta de Comunicación	40%	Contar más miembros Problemas a nuestros Padres. Pedir Orientación a Nuestros Padres para tomar decisiones	90%
Jose Enoc Agosto EL AGÜEY Caleb Ne He MINS Moreno Alvarez		Rubén Granados Isaac Gutiérrez	Oscar Ulises Corcama Flores

rea. medio ambiente desarrollo comunal

Visión de 10 años

Hoy	% o cantidad	Proyección a 10 años	%/cantidad
Playa	100%	Colocar basureros a la orilla.	50%
Zona Verde	30%	Sembrar arboles frutales y hornamentales	70%
Parque	20%	Agregar juegos tradicionales.	60%
Calle	20%	Pintar los tumulos.	100%
Actividades que si podremos cumplir El Jagüey -Iquell -Alexa -Jonathan			

将来ファシリテーターになるあなたへのヒント

【自身の行動/態度/適性】

実践したコンチャグアのファシリテーター達からの生の声です！

グループを訪問し、継続的にフォローアップしよう。
家庭訪問や電話によるモニタリングで、
彼ら・彼女達の変化していく過程に寄り添おう。

家族の声を聞き、
もっと理解しようとする
意欲を持とう。

変化は、まず私たち自身（ファシリテーター）から始めよう。
生活改善アプローチを信じ、まずファシリテーターである私たち自身が、
個人レベル、家族レベル、地域レベルで改善を実践しよう。

どんな小さな達成であっても、それがグループ自身の努力によるものであれば、それは偉大な達成。それこそが生活改善アプローチなのだから。

助言をしたり教えるのではなく、傾聴しよう。
改善したいという願いはグループのメンバー自身から生まれるものであるべき。
メンバー自身が、何が理想的な状態ではないのかを考え、
より良くなるための解決策を探すのだから。

将来ファシリテーターになるあなたへのヒント

実践したコンチャグアのファシリテーター達からの生の声です！

【ファシリテーション技術】

グループが実践する小さな改善を記録し、フォローしよう。

住民の方に上から命じたりせず、対等であろう。誰に対しても同じ振る舞いで、正直でいよう。気さくに、自然体で話しかけてみよう。

ワークショップでグループから学ぶのはファシリテーターの私たち。なぜならワークショップこそが実践であり、何が失敗で、次回は何が改善出来るかが見える現場だから。

高校生の若者であっても、集落の大人であってもそれぞれの生活改善サークルのメンバーに共感を持って寄り添おう。

【事前準備】

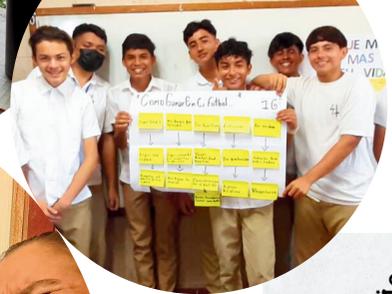
模造紙やワークショップで使う視覚教材などを事前に準備しよう。

ワークショップの日にちと時間は厳守しよう。

ファシリテーター同士は常に助け合い、協働しよう。それぞれの役割も明確に。

もしワークショップを行う際に自分自身のコンディションが万全でなければ、他のファシリテーターに助けを頼もう。元気の無さがワークショップの参加者にうつってしまわないように！

女性の生活改善と青少年のビジョン形成を通じた
幸せに過ごせる地域づくり事業
～開発ポテンシャルを活かすプロセス支援～
草の根技術協力事業（草の根パートナー型）
【生活改善アプローチ】



製作/編集



Cecilia Patricia Villarta, プロジェクトコーディネーター
Ana Ruth Rivera, プロジェクト生活改善普及員
小林沙羅, ファシリテーション支援
和田彩矢子, プロジェクトマネージャー
日本語版 和訳・編集：小林、和田

CONTACT

NPO法人：
国際農民参加型技術ネットワーク
<http://npoifpat.com/>
wada.saya@npoifpat.com
(和田彩矢子/理事・主任研修員)



NPO法人
国際農民参加型技術ネットワーク (IFPaT)
International Farmers Participation Technical Net-wor



MAY 2024

2021年3月～2024年5月

南ウニオン市(コンチャグア支所) - JICAつくば - JICAエルサルバドル - 国際農民参加型技術ネットワーク

Proyecto “Revitalización comunal a través del mejoramiento de vida de las mujeres y la formación de visión juvenil
– Apoyo en el proceso de desarrollo aprovechando el potencial que tienen –”

En cooperación técnica de la ONG Bajo el Programa en colaboración con JICA

【Enfoque de Mejoramiento de Vida】