河内長野 ウェルビーイング研究室

みんなで河内長野で暮らす人々のエピソードに触れ、共感し、読み解き、河内長野らしいウェルビーイングを言葉にしていく研究室

〈この研究室が目指すこと〉

●前回、実施した「人生山あり谷あり酒場」の中で語られたさまざまな人生のエピソードたち。
今回は、このエピソードたちに触れ、共感し、読み解いていき、「河内長野のウェルビーイング（しあわせ）ってなんだろう？」ということを考え、言葉にしていきます。

●エピソードを読む際に、特に「自分らしさ」（やってみよう）・「人とのつながり/地域にある関係性」（ありがとう）・「楽観性・ポジティブに思えること（なんとかなる）」「お互いの存在の尊重」（ありのままに）という視点に注目して、一緒に読み解いていきたいと考えています。

●最終的には「河内長野で暮らす（働く・関わる）しあわせって、こういうことかもしれない」ということをひとつのメッセージにしたいと考えています。
ゆったりしたペースで進めていくので、安心して、一緒に作っていければと思います。
よろしくお願いいたします！

河内長野 ウェルビーイング研究室

みんなで河内長野で暮らす人々のエピソードに触れ、共感し、読み解き、河内長野市らしいウェルビーイングを言葉にしていく研究室

〈全３回の流れ〉

〇第1回：「河内長野で暮らす人々の人生には、こんなエピソードがあるんだ」と触れながら、整理してみる

・エピソードカードを読み、大きなグループに分類していきます

↓

〇第2回：「河内長野で暮らすウェルビーイング（しあわせ）って、こういうことかもしれない」という仮説をつくってみる

・前回分けたグループごとに、「ウェルビーイングの4因子」視点で読み解き、仮説をつくります

↓

〇第3回：「河内長野で暮らすウェルビーイング（しあわせ）」を言葉にして、メッセージをつくる

・仮説をもとに、みんなでメッセージをつくります（事務局が仮案を作成するので、それを肉付けしていきます）

・最後に、自分たちはどんなことができそうか？ということも考えます

⇒これらの取り組みの概要は、後日、河内長野市の広報誌・WEBページにて掲載いたします

河内長野 ウェルビーイング研究室

みんなで河内長野で暮らす人々のエピソードに触れ、共感し、読み解き、河内長野市らしいウェルビーイングを言葉にしていく研究室

11/24〈第1回〉（全120分）
「河内長野で暮らす人々の人生には、こんなエピソードがあるんだ」と触れながら、整理してみる

①事務局から説明（15分）
・本日の目的・全体の流れ・その他のポイントについて事務局から説明

②チェックイン（15分）
・グループに分かれて、自己紹介しあう（河内長野の好きなところ・今日楽しみにしていること等）

③エピソード読み解き（30分）
・エピソードカードを手分けして読み（量が多いので）、気になったものをピックアップし、他のメンバーに伝えあう

④グループ化（30分）＊適宜休憩を入れます
・大きくグループに分けてみる。グループの分け方は自由。話し合って決める

⑤感想タイム（残り）
・今日のワークを通してどんなことを感じたかを共有しあう（グループ間/全体）

河内長野 ウェルビーイング研究室

みんなで河内長野で暮らす人々のエピソードに触れ、共感し、読み解き、
河内長野市らしいウェルビーイングを言葉にしていく研究室

12/1〈第2回〉（全120分）
「河内長野のウェルビーイング（しあわせ）って、こういうことかもしれない」という仮説をつくってみる

①事務局から説明（15分）
・本日の目的・全体の流れ・その他のポイントについて事務局から説明

②チェックイン（15分）
・グループに分かれて、前回を振り返る（前回を思い出しての感想・今日楽しみにしていること等）

③グループ再編集（20分）
・前回のエピソードを、4因子ごとに分類しなおしてみる

④河内長野ならではのウェルビーイング探索（20分）
・各グループにおさまったエピソードたちを見ながら「なぜ、そうなのか」、河内長野ならではの特徴を書き足していく

④仮説づくり（30分）＊適宜休憩を入れます
・河内長野ならではの特徴を見ながら「河内長野のウェルビーイング」と思えることを書き足していく

⑤感想タイム（残り）
・今日のワークを通してどんなことを感じたかを共有しあう（グループ間/全体）

河内長野 ウェルビーイング研究室

みんなで河内長野で暮らす人々のエピソードに触れ、共感し、読み解き、
河内長野市らしいウェルビーイングを言葉にしていく研究室

12/8〈第3回〉（全120分）
「河内長野で暮らすウェルビーイング（しあわせ）」を言葉にして、メッセージをつくる

①事務局から説明（15分）
・本日の目的・全体の流れ・その他のポイントについて事務局から説明

②チェックイン（15分）
・グループに分かれて、前回を振り返る（前回を思い出しての感想・今日楽しみにしていること等）

③メッセージ仮案に対して反応（20分）
・事務局からメッセージの仮案を提示＆説明
・仮案を見ながら、どんなことを感じるかを書き出していく

④メッセージブラッシュアップ（30分）＊適宜休憩を入れます
・③で書き出したポイントを見ながら、全員でメッセージをブラッシュアップ（事務局が整理）

⑤河内長野のウェルビーイング（しあわせ）についてできること（20分）
・みんなで考えた「河内長野のウェルビーイング」のために、自分たちがどんなことができそうか？ということを書き出していく

⑥感想タイム（残り）
・今日のワークを通してどんなことを感じたかを共有しあう（グループ間/全体）