

目野でおしゃれな“Me”をつくる  
meet mate moment...

# J♥HOME

## 居場所号

J jissen・女子

H hino

O oshare(オシャレ)

M me(私)

E experience(経験)



# 居場所のヒ・ミ・ツ

The Great Good Place

居場所とは：そこにいると落ち着ける、安心できる、居心地のいいところ、自分にまとまりがもてる



**解放的居場所** のびのび

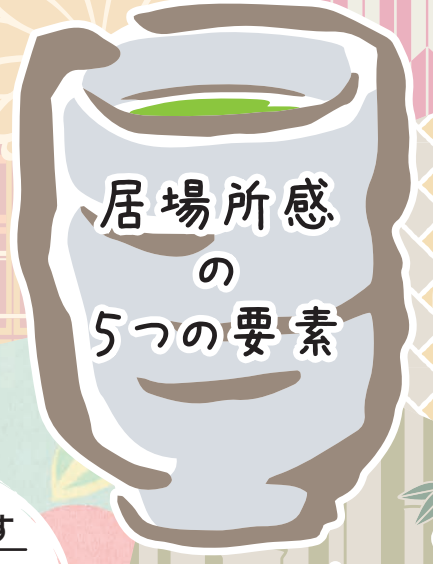
**緊張解消 休息とエネルギー補給**  
一人でのびのびと好きなことができ、嫌なことも忘れて、気持ちを切り替えることができる。

**承認的居場所** めきめき

**自分の能力が発揮できる**  
自分を待っていてくれる人、必要としてくれる人がいて、自分の役割や存在感が感じられる。自分に自信がわく。

**内省的居場所** じっくり

**自己を客観的に見つめて自分を取り戻す**  
過去のことやその日のことを振り返ったり、将来のことを一人で考えたり、自分自身のことを見つめなおすことができる。



**受容的居場所** ほっこり

**あるがままでいい**  
ありのままの自分をいつも受け入れてくれる人がいる。自分の思いを受けとめ、理解してくれる人に会える。

**社会的居場所** わいわい

**帰属感がある グループや集団の一員**  
気軽に協力しあえる、無理なく一緒にいられる仲間がいる。仲間の中になじんでいる感じが自然と持てる。

5つのキーワードを参考に、裏面のマップから今の私にぴったりな「居場所」を探してみよう!

## 探してみよう、身近な居場所 増やしてみよう、新しい居場所

場所に命を吹き込むのは、人の力。心地よいところを見つけて、気軽に楽しく。一見古びた、価値がなさそうに見える場所には、古さを活かして作り変えていくところに<再生>の喜びが。思い思いの「命」を吹き込もう。

# 素敵な居場所の作り方。

ムリなく、楽しく、ゆったりと

**ステージ1 初級編** 1. 知る

**START!** その地域で居場所になりそうな場やどんな活動があるのか、知ることから始めてみましょう!

2. 興味を持つ

自分がこれだ!と思った居場所や活動を見つけましょう!

自分の趣味と重ね合わせると見つけやすいかも?

3. 関わる

実際に一緒に活動してみましょう。どんな人たちがいて、どんなことをしているのか、体感してみると良いでしょう!

適度な距離感があると関わりやすいかも?

4. 大切になる

その居場所・活動・人々が好きになれば、ほら! 自分にとって素敵な居場所の出来上がり!

**ステージ2 中・上級編** 5. 広げたくなる、新しく作りたくなる

- 身近な人に誘いかける インフルエンサーになる
  - 他の居場所とつながってみる
  - 居場所を通じて大切になった人と、新たな居場所を生み出す
  - まちの居場所を作り出す プログラムを動かしていく
- GOAL!

このリーフレットの情報は、J-HOME編集部が地域活動に基づいています。私たちが地域活動の中で見つけた居場所を紹介しました。皆さんもこのリーフレットで、まちへの第一歩を踏み出してはいかがでしょうか。

**J♥HOME** とは?

地域と大学をつないで、日野キャンパスライフの充実を提案する学生ライフスタイルマガジンです。  
「多摩の学生まちづくりコンペティション2016」奨励賞受賞。

発行：実践女子大学生生活科学部現代生活学科 地域・生活文化研究室(須賀ゼミ)  
協力：日野市企画部  
問い合わせ：gensei@jissen.ac.jp  
★このリーフレットの情報は、2019年2月現在のものです。

# 1 カワセミハウス (二中地区)

## 自然環境保全と地域の方のコミュニティハウス

子どもから大人まで幅広い世代が集まり、自然に挨拶ができる空間で、人とつながることができる場所。自分のやりたいことを実際に起こすことができ、その活動をみんなが喜んでくれ、自分を成長させることができる。



居場所感チェック 承認★★★★☆ 受容★★★★☆ 所属★★★★☆ 解放★★★★☆ 内省★★★★☆

# 2 黒川清流公園 (二中地区)

## 市民の誇り、美しい緑と清流

自然が溢れる場所。街中にいるようには思えないたくさんの樹木、湧き水はもちろん、鳥のさえずりや子どもが水遊びをする声を聞き、ホッと安心することができる。ちょっと心が疲れた時に自分を取り戻せる場所。

居場所感チェック 承認☆☆☆☆☆ 受容★★★★★ 所属☆☆☆☆☆ 解放★★★★★ 内省★★★★☆

# 3 日野台にここカフェ (日野台地区センター) (二中地区)

## 地域に住む人のハートを感じるカフェ

訪れる度にまた来たいと思わせてくれる場所。スタッフの方々がとても優しく、家族のような安心できる存在。地区の夏祭りへの参加など、カフェへの参加から新たな繋がりも生まれる楽しい空間。



居場所感チェック 承認★★★★☆ 受容★★★★★ 所属★★★★★ 解放★★★★☆ 内省★★★★☆

# 4 カフェ「Canaan」& ひまわり号巡回 (旭が丘地区センター) (四中地区)

## 新しい地区センターの形

新しい取り組みとして、毎月第2第4水曜日の午前中、社会福祉法人「東京光の家」のカフェ「Canaan」の出張販売と、移動図書館「ひまわり号」の巡回およびボランティアによる読み聞かせを実施。今までにない、ふらっと立ち寄れる地区センター。



居場所感チェック 承認★★★★☆ 受容★★★★★ 所属★★★★☆ 解放★★★★☆ 内省★★★★☆

# 5 東宮下地区センター みんなのひろば (四中地区)

## 東宮下地区センターの多世代交流の時間

地域の人たちと何か面白い企画をやってみようと思ったら、思い切って挑戦することができ、それを周りの大人の方が支えてくれる場。ちいさな子ども達とわいわい楽しく遊べて、充実した空間になる。

居場所感チェック 承認★★★★★ 受容★★★★☆ 所属★★★★☆ 解放★★★★☆ 内省★★★★☆

# 6 あったカフェ (大坂上中地区)

## 安心して誰もが過ごせる地域のカフェ

認知症の方が安心して過ごせるだけでなく、誰もが訪れてゆったりと過ごすことができる。認知症についての情報交換もでき、不安や心配を抱えている人をあたたかく包み込んでくれる、ホッとできる場所。



居場所感チェック 承認★★★★☆ 受容★★★★★ 所属★★★★☆ 解放★★★★☆ 内省★★★★☆

# 7 中央公民館 (一中地区)

## 古さが際立つ建物の中で、新しい何かが生まれる場所

温かい職員の方々が迎え入れてくれて、多くの市民に昔から愛されている。提供される学びを通してつながりが生まれる場。今より多くの人が訪れて、一緒に公民館を作っていくと、新たな居場所になる魅力が隠れている場所。



居場所感チェック 承認★★★★☆ 受容★★★★☆ 所属★★★★☆ 解放★★★★☆ 内省★★★★☆

# 8 落川交流センター (三沢中地区)

## 知らない間に私の役割が生まれる不思議な場所

それぞれの生活を営み、様々な経験を持っている方が集まり、月に一度一緒に活動を行っている。主に「食」と「防災」の要素を取り入れたイベントを行っており、自然豊かな中で食卓を囲んで、集まった人々が自然と笑顔になり交流ができる。



居場所感チェック 承認★★★★☆ 受容★★★★☆ 所属★★★★☆ 解放★★★★☆ 内省★★★★☆

# 9 つながりの家 アムール (三中地区)

## 坂のまちを自分たちで元気に温かく

程久保地区にある、地域のリビング・ルームのような空間。子どもから高齢者の方まで、幅広い世代が気軽に立ち寄れる場所。大学生も気軽にお手伝いしている。



居場所感チェック 承認★★★★☆ 受容★★★★☆ 所属★★★★☆ 解放★★★★☆ 内省★★★★☆

# 10 ななお BON まつり (七生中地区)

## 住民が、自分たちの手で始めたおまつり

年に1度の地区のお祭だが、誰が行っても楽しい。盆踊り(ニュー盆踊り)を通じて知らない人ともすぐに仲良くなることのできる温かい場所。自分の居場所と感じたらスタッフの仲間入りも。



居場所感チェック 承認★★★★☆ 受容★★★★★ 所属★★★★☆ 解放★★★★☆ 内省★★★★☆

# 11 新川辺地区センター (七生中地区)

## グループ活動が盛んな、ほっとできる場所

若いママたちの会や高齢者の会など、グループ活動が盛ん。「希望のとびら」の活動で、学生は「地域のお姉さん」として、子どもたちと遊ぶ。子どもたちがのびのび過ごせる「秘密基地」のような場所。

居場所感チェック 承認★★★★☆ 受容★★★★★ 所属★★★★☆ 解放★★★★☆ 内省★★★★☆

# 12 浅川リバーハウス (平山中地区)

## 古民家を改修して作られた集いのスペース

新しい気づきや発想を生み出し、それを実現できる場所。リバーハウスのイベントは、なぜかいつも楽しくて温かい。空き家の再生に興味がある人や古民家で何かをやってみたい人におすすめ。もちろん、そうでない人にも!



居場所感チェック 承認★★★★☆ 受容★★★★★ 所属★★★★☆ 解放★★★★☆ 内省★★★★☆

# くらし工房

## 実践女子大生が考案した生活の知恵交流プログラム

家庭科教育をベースに、現代の暮らしに大切なことを学び、人と地域をつなぐ魔法のプログラム。多世代による知識の贈り合いができる。自らの生活をより楽しくできるヒントが詰まった時間・空間が創り出せる。



居場所感チェック 承認★★★★★ 受容★★★★★ 所属★★★★★ 解放★★★★☆ 内省★★★★☆

# 日野市内各地区センター

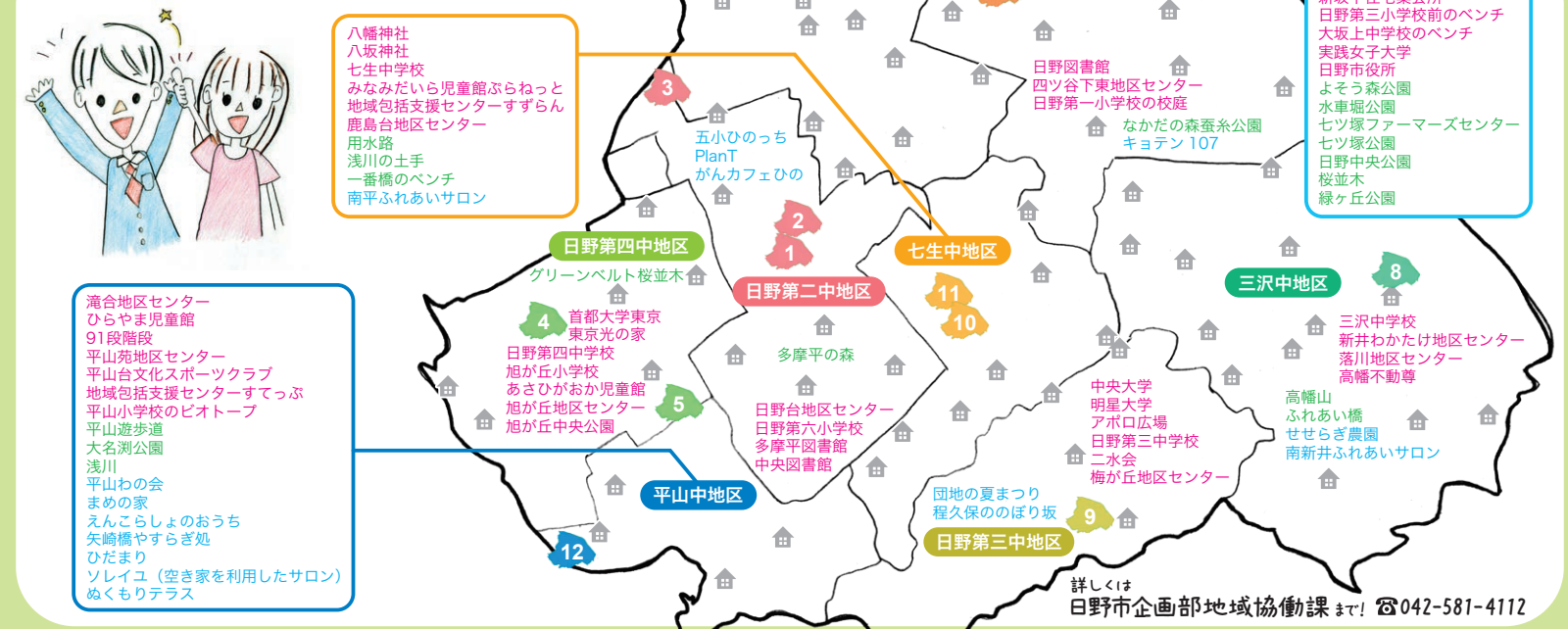
## 心の通う「人」と過ごせる、近くて気軽な活動拠点

市内在住・在勤・在学の人なら誰でも無料で使える。市内に 66 館もあるので、どこからでも徒歩圏内。コミュニティカフェが併設されているところもある。アプローチしてみると、面白い使い方や人のつながりができるかも。

～日野市民・実践女子大学生 presents～

# 「好きだな、この居場所。」MAP

●ピンク文字… 公共施設 ●緑文字… 自然 ●青文字… 地域の場



★5つでチェック!!

# 「居場所」に関わる人々の声

in 日野市



「居場所」とは「愛が溢れる場所」「自分を受け入れてくれる場所」「会いたい人がいる場所」だと感じている人たちのために今度は自分が何かしたいと思える場所だと思う。

「居場所」というのは、住んでいるところに全く関係なく「実際に関わりたいと思った全ての人が受け入れられるような場所」だという事を実際関わってみて実感した。大学4年間の中で自分が関わり続けたいと思える場所が新しく見つかった。

大学には、同世代の人しかおらず、同じ価値観の人しか関わっていなかったことに気付いた。新しく地域活動に飛び込んでみることによって、多様な価値観を得て、居場所を見つけることができた。

毎回、「この人たちに会いたい」「楽しい」という気持ちがあるから、その場が居場所になる。



居場所を作る上で、学生のような若い人たちの行動力、発想力、感性があると活動が活発になる。「一緒に活動する仲間」という考え方でいると、最初は参加者でありながら、やがて一緒に活動する仲間になる。

学生はたくさんの可能性を秘めていて、大人の中でもきちんと意見を述べられる素晴らしい存在だと活動を通じて感じている。

「地域の居場所に帰ると若い人がいて、それだけで元気になる」と、よく来てくださる方からお言葉をいただいた。いてくれるだけで素敵な存在であると感じている。

詳しくは 日野市企画部地域協働課 まち! ☎042-581-4112