

顔合わせの場は3回 (今年度は8/22・11/21・3/20 予定)

交換日記を回すグループ以外の人たちとも、交流できる機会をつくります



気になる疑問にお答えします！

← 担当・向井 (地域包括支援センター)

Q だれと交換日記するの？

一度も
誹謗中傷は
ありません

世代や立場が異なる人や、話が合い
そうな人などがメンバーになるよう、
市がコーディネートします。お互いに
書き合うコメントは、共感や感謝、気
付きの言葉が多いんですよ。

これまで小学生から90代まで幅広
い世代の人が参加。
年に3回の顔合
わせの場も設けます。

Q 顔合わせは緊張しそう…

顔合わせの場では、書いたことをもとに気持
ちや考えを分かち合ったり、参加者同士でゆる
やかに交流したり。「話さなければいけない場」
ではなく、その場にいるだけでも参加できる、
安心できる時間を目指します。もちろん、来れ
ない日があっても大丈夫ですよ。

Q 文章を書くのが苦手…



まずは自分の物語を聴いてもらうところから始まり、
好きな食べ物や健康法などのお題をもとに、日々の出
来事を書き込みます。短い一言でも構いませんので、
肩ひじ張らずに、あなたの気持ちを綴ってもらえと
うれしいな。それが、いつの間にか相手を元気にして
いることもよくあるんですよ。

Q 続けられるか心配…

日記は、まちの保健室
を通して交換します。そ
の都度、安心して参加で
きるように、市の担当
者が寄り添います。また、
参加に支援が必要
な場合はご相談く
ださい。

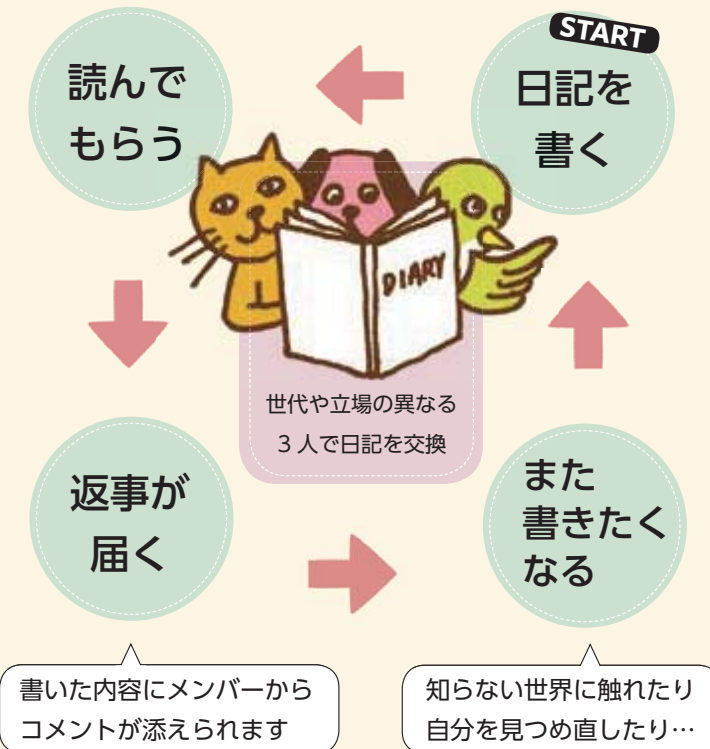
私たち
サポート
します！



3人1組による交換日記です

まちの保健室が日記を
メンバーに手渡します

月1回程度のペース
です (全6回程度)

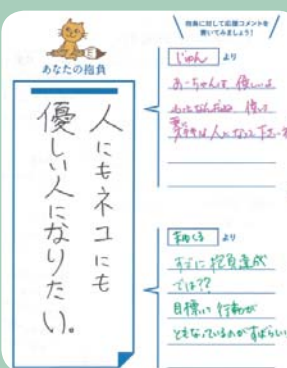
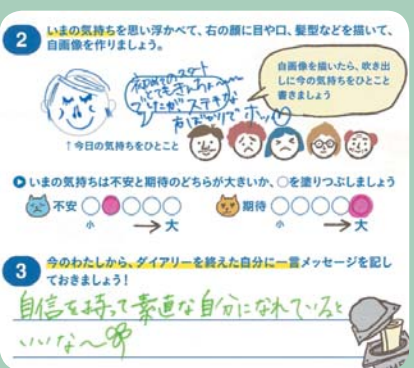
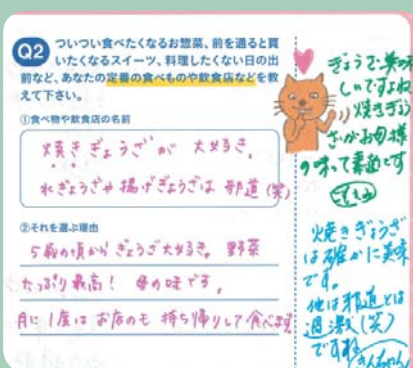
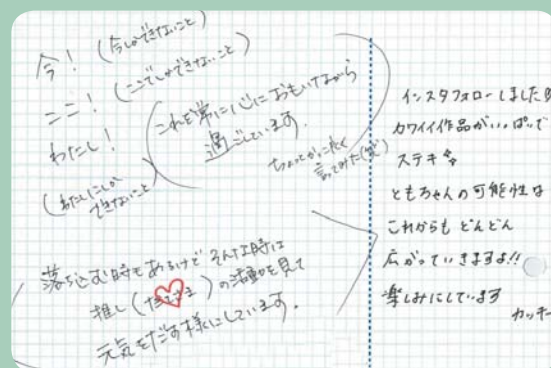


書いた内容にメンバーから
コメントが添えられます

知らない世界に触れたり
自分を見つめ直したり…

人とつながりたい気持ちはある。自分のことも話してみたい。でも、
人と話すきっかけがない。いきなり話すのは緊張する。そんな人にオ
ススメしたいのが、「ステイホームダイアリー (交換日記)」という、
新しいつながり方です。急速な高齢化や孤独・孤立が課題となる中、
令和3年以降、5年間で216人に参加いただきました。
家にいながら、自分のペースで書いて、誰かの言葉を受け取る—。

**交換日記ではじめる
つながりづくり**



4〜5ページに登場の
4人の日記を覗き見！
※関係者の了承を得て
掲載しています



つながることで、いろいろなことが始まっていく
 昨年度の参加者に交換日記を振り返ってもらいました

ステイホームダイアリー 交換日記の魅力

支援する・されるという立場を超えた関係を

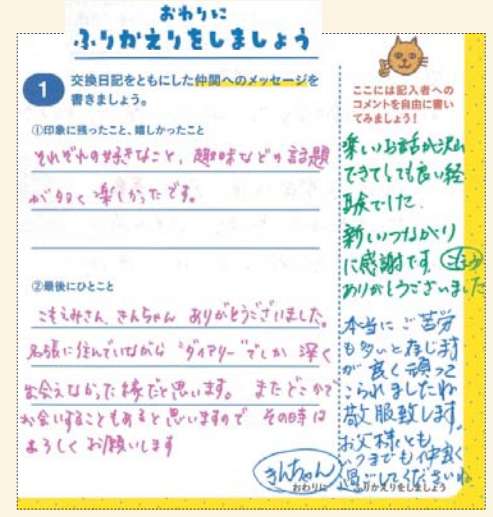


「みよちゃん」こと
橋本 美代 さん

車いすで生活する私を支えてくれていた母が、4年前に亡くなりました。寂しさはありますが、この先の人生を笑顔で過ごすために、自分の世界を広げたいと思い、参加しました。

メンバーの日記を読みながら、返事をじっくり考え、1つ1つ言葉にしていきました。私の言葉で喜んでもらえる嬉しくて、その分、自分も成長できた気がします。

これからも、人とのつながりを糧に、相手を想う「言葉」の引き出しを増やしていきたい。そして、支援する・されるという立場を超えた、対等な関係を築いていきたいです。



交換日記を通して、自分の刺繍に自信が湧いた

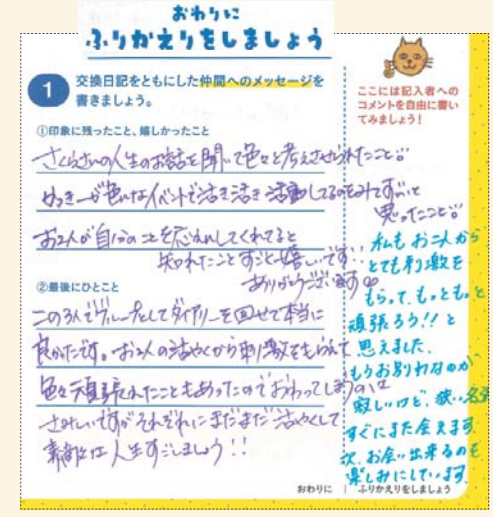


「ともちゃん」こと
井上 友海 さん

人とつながるのは苦手なほうだったのですが、他の人の興味や活動を知って、大好きな刺繍に生かせないかと思い参加しました。

地域で活発に活動している2人が同じグループで、自分は大丈夫かなって…。でも、自分が否定されず、共感のコメントをたくさんいただくうちに、だんだん「私も負けてられない！」と自分の刺繍に自信が湧いてきました。

2人に刺激され、新しいボランティアを始めたり、定期的に刺繍の展示を始めたり。今後は、みんなで刺繍を楽しめる場をつくるなど、人とのつながりを大切にしていきたいですね。



人見知りの人こそ、参加してみしてほしい

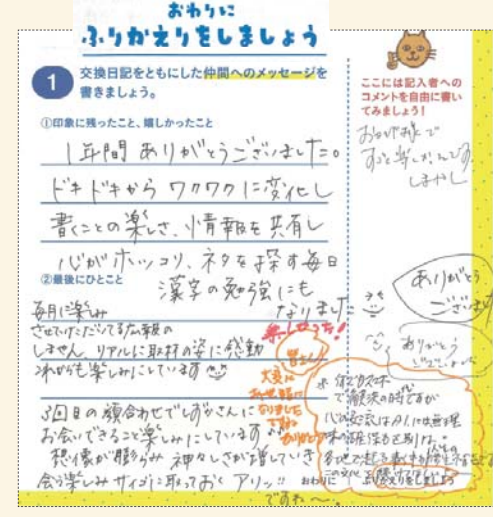


なおやん さん

子どもが大きくなると、ママ友とも疎遠になりがちに…。仕事以外にもつながりがあったらいいなと、思い切って参加しました。

日記を書き始めると、いろいろ調べたり、写真を見返したり、さらには、色を塗ったり、イラストを描いたりするのが楽しくって。気付けば朝方になっていたこともあります。

人見知りの私でも、しがらみのない仲間たちと、たわいのない話ができたことが嬉しくて、心が満たされました。これまでの参加者の皆さんと、いつか同窓会のようにまた集まれたら素敵だなと思います。



いろんな世代の皆さんとの交流が楽しかった

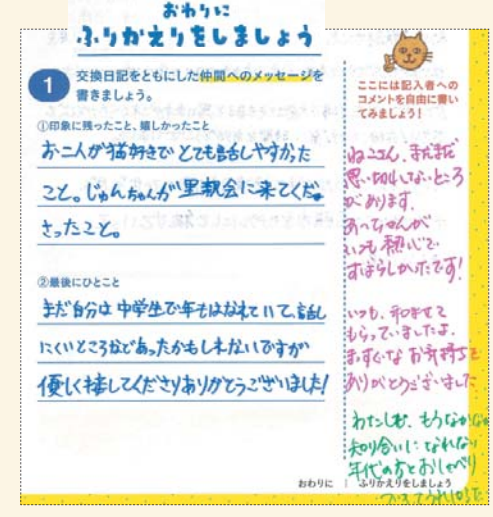


「あ~ちゃん」こと
水野 さん (中学生)

保護猫活動のきっかけをくれた、まちの保健室の職員さんに誘われました。母も3年前に参加していたので、どんなものかは知っていましたが、中学生なので不安もありました。

交換日記の相手は50代と60代の女性で、なんと、2人とも猫好き！顔合わせの場も含めて、いろんな世代の皆さんと交流できたのが楽しかったですね。保護猫活動にも共感してもらえて、実際に譲渡会に顔を見せてくれたのもとっても嬉しかったです。

将来は人の役に立てる仕事に就きたいので、これから、もっといろんな人に出会いたいな。



あなたも参加してみませんか？

うまく書けなくても大丈夫。自分のペースで大丈夫。書くことから始まるつながりを見つけてみませんか。

申込 7月20日(月・祝)までに、市HPからお申込みいただくか、まちの保健室などでご相談ください (申込多数の場合は選考)。

☎ 地域包括支援センター ☎ 63 - 7833



詳細はHP

「つながり」は交換日記の後も続いています

私は、令和5・6年に参加しました。ここでのつながりをきっかけに、英心高校の文化祭に出店いただいたり、生徒たちが桔梗が丘商店街の催しに参加させていただいたり。日記仲間が開いたカフェに、みんなで訪れたのもすごく楽しかったな。このように、交換日記の後もつながりは続いているんですよ。

人とつながることで、新しい価値観や知らない世界を教えてください。皆さんもいろんな人とつながって、幸せな時間を過ごしていただければと思います。



「もりもり」こと
森 祐生 さん
(英心高校 教諭)