

第10期柏市高齢者いきいきプラン21策定
市民ワークショップ 実施結果報告書

令和8年4月

目次

1. ワークショップの概要

- 1-1 実施の目的
- 1-2 実施内容
- 1-3 活用したツール（ペルソナ）

2. ワークショップの経過

- 2-1 1日目・2日目 当日の流れ
- 2-2 1日目
- 2-3 2日目
- 2-4 アンケート結果

3. ワークショップ関連資料

1-1 実施の目的

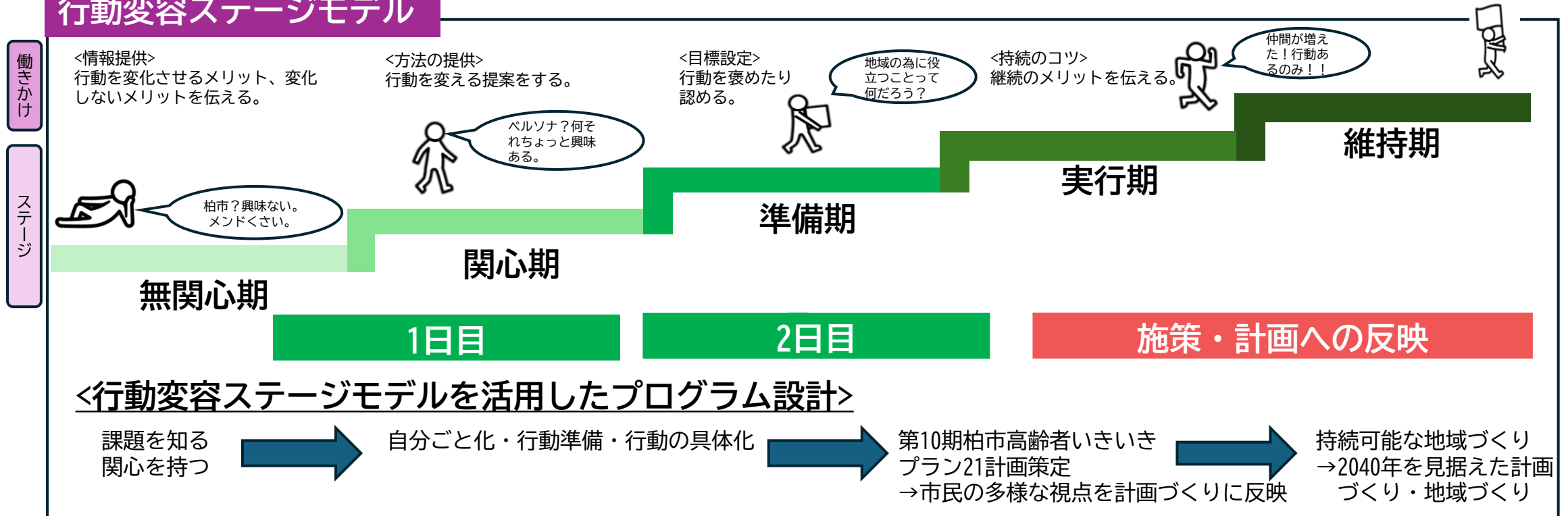
市民ワークショップの目的

- 2040年問題について理解を深め、2040年に向けた地域課題を共有する
- 参加した市民が「共に支え合う地域づくり」活動のきっかけとなる場とする

特徴

行動変容ステージに応じた働きかけにより、共に支え合う地域づくりに向けた行動変容を促すことを目指しました。

行動変容ステージモデル



1-2 実施内容

実施内容

本ワークショップは、2日間に分けて実施し、可能な限り両日参加いただける方を対象としました。

実施方法：ペルソナ（Persona）※を用いた体験型ワークショップ

1日目：ペルソナの人生の追体験、「過去・現在・未来」について付箋にて整理

2日目：「理想の地域」の抽出、「行政・地域・私」の役割を付箋にて整理



※ペルソナ・・・架空の人物。今回は地域に住む高齢者として「山田 和夫さん（72歳）」をペルソナとした。

開催概要

	1日目	2日目
日程	令和8年2月22日（日）13：30～16：00	令和8年3月22日（日）13：30～16：00
場所	ラコルタ柏	ラコルタ柏
参加者	46名	41名
ファシリテーター	7名（地域包括支援センター職員）	7名（地域包括支援センター職員）

1-3 使用したツール（ペルソナ）

本ワークショップは、架空の人物（ペルソナ）を用いた体験型の形式として設計しています。ペルソナの生活を追体験することで、参加者が課題を自分事として捉えやすくなり、表面的な意見にとどまらず、当事者視点に立った具体的な気づきや提案を引き出すことを目的としています。これにより、第10期柏市高齢者いきいきプラン21計画策定に向けた単なる「要望」の収集にとどまらず、参加者自身が施策の担い手として関わる意識の醸成を図り、「生きた施策」につながる意見の創出を目指しています。

■設定した架空の人物（ペルソナ）

名前	山田 和夫	年齢	72歳
勤務先	部品工場で42年間勤務	退職	69歳
勤務態度	無遅刻・無欠席	性格	職人気質・真面目

■全7（A～G）グループに分かれてそれぞれに異なる「山田 和夫」老後の人生シナリオについて検討しました。

テーマ（大分類）	グループ	シナリオ
認知症・フレイル （本人・家族の変化）	A	地域役割の喪失 物忘れへの不安と否認から孤立を深めている。
	B	家族関係の軋轢 夫の変化に戸惑い支えようとする妻が、拒否や衝突により関係悪化と孤立を深めている。
	C	身体・健康の変化 食欲低下や体重減少に気づきつつも病気への恐怖から受診を避け、不安を抱えたまま否認している。
住まい・看取り	D	住環境のリスク 住み慣れた家への愛着から衰えを認められず、環境改善を拒んで生活の困難が増している。
	E	人生観の選択 自宅で最期を迎えたいという願いと現実への不安の間で揺れ、医療や支援から距離を置き続けている。
地域初動	F	近隣住民の視点 異変に気づきながらも配慮や遠慮から声をかけられず、住民が動けない状況が広がっている。
周囲のとまどい	G	初期相談の壁 相談窓口を知りつつも葛藤から一步を踏み出せず、SOSが発信されないまま消えていく。

2-1 1日目・2日目 当日の流れ

【1日目】

時間	プログラム	目安	詳細
13:30	開会・趣旨説明	5分	柏市高齢支援課
13:35	挨拶	5分	柏市健康医療部理事
13:40	ルール説明	2分	市民ワークショップについてのルール等の説明
13:42	講話	20分	(テーマ) 2040年問題、今から考える柏の未来について
14:05	ワーク開始 (STEP 1)	35分	ペルソナ (山田和夫) の人生～過去編～
14:40	休憩	5分	
14:45	ワーク (STEP 2)	22分	ペルソナ (山田和夫) の人生～現在編～
15:05	ワーク (STEP 3)	28分	ペルソナ (山田和夫) の人生～未来編～
15:07	宣言	7分	宣言カード (明日からわたしは～) 作成
15:35	共有	10分	本日の気づきの発表
15:42	総括	7分	講師から本日の総括発表 「未来のタネ探し」を宿題として持ち帰り
16:00	閉会	-	

【2日目】

時間	プログラム	目安	詳細
13:30	開会・理事挨拶	5分	柏市高齢支援課
13:35	アイスブレイク	3分	隣同士でこの1ヶ月の振り返りや、宿題の共有を行う
13:38	ワーク準備	2分	模造紙を展開し、書く準備を整える
13:40	ワーク開始	85分	【4段階で「具体的な風景」を描き出す】 ①現状 (付箋：黄) ②不安 (付箋：青) ③理想 (付箋：緑) ④行動 (付箋：3色) 検証：DAY1の山田さんを街に立たせてみる。 まとめ
15:05	休憩	10分	
15:15	全体共有	25分	ワークの結果を各卓3分程度で発表
15:40	講評	5分	講師総括
15:45	修了式・授与	5分	理事より代表者へ「修了証」を授与
15:50	記念撮影	5分	全員で写真撮影
15:55	閉会	-	

行動変容
ステージ

2-2 1日目【やったこと】

無関心期 → 関心期

準備期

実行期

維持期

課題を知る
関心を持つ

講話



シナリオ追体験



ペルソナの「過去」・「現在」・「未来」について付箋で整理

気づき
共感



明日から実践できる小さな一歩を宣言

自分ごと化



発表「心が動いた瞬間」



宿題（※「未来のタネ」カード）

※ “未来を変えるきっかけとなり得る小さな出来事” や “あれ？”と感じた瞬間



2-2 1日目【気づきと共感・自分ごと化】



【1日目】人生の追体験

1日目は、山田和夫（ペルソナ）のこれまでの生活や現在の状況をたどりながら、「その人の人生の中で何が起きているのか」を丁寧に見つめる時間としました。過去の生活や役割、現在の変化や困りごとを整理する中で、参加者からは「制度の前に人がいる」という視点や、本人や家族の気持ちへの気づきが生まれました。また、将来の生活を考える場面では、行政サービスだけでなく、日常の声かけや近所づきあいといった身近な関係性の重要性についても意見が出されました。

気づきと共感

本日のワークの中で、あなたが最も「心が動いた（ハッとした、印象に残った）」のはどの場面、あるいは誰のどんな言葉でしたか？



山田さんの人生を追体験し、何気ない一言が未来を変えるきっかけになると気づきました。身近な人に対して、自分の言葉や行動を通してよい変化を与える人になりたいと感じました。

一言をかけられるかどうかということがすごく大事な事なんだと感じました。



自分ごと化

▼「宣言カード（今日から私は〇〇します!）」に見られた主な意見

- ✓あいさつを自分からする。傾聴する機会を持つ。見守りする。社会参加する。
- ✓近所の方を見かけたらあいさつ。
- ✓自分から声掛けをして会話すること（一言付け加える）。
- ✓お目にかかったら笑顔で明るくあいさつします。
- ✓声かけをして、自団体のイベントに連れ出します。

2-2 1日目【主な意見】

無関心期



関心期

準備期

実行期

維持期

1日目ワーク 各グループの主な意見

山田さんの人生を体験してみて「本人・家族」、「地域・近所」、「行政」、それぞれ何ができましたか？

グループ	本人・家族	地域・近所	行政
A	家族が本人以外の誰かに相談。	挨拶の啓蒙・話しかけ・関係をもつ。	民生委員の訪問・相談。
B	夫の変化を誰かに相談する。外出するなど生活を工夫する。話し合いのこと、好きなことなど相談する。	妻の表情などから「困っていることある？」と聞く。民生委員、地域包括に相談する事を勧める。	行政・民生委員などへの相談又は協力を得るようにする。
C	弱みをみせる。グチをこぼす。	ひとり暮らし高齢者などを緩く見守り（プライバシー守りつつ）。	包括へ相談。気軽に相談。
D	自分の心配ごとを相談するため自分と似た境遇の友達をつくる。	妻の友達が「山田さん大丈夫？」と言ってあげれば。	民生委員が訪問して気づいてあげれば。
E	生垣伸び放題のときに心配して声かけ。	知識をつける。現状を知る。	外部に助けを求める相談ができることを知らない人は沢山いる→もっとわかりやすく情報発信を。
F	娘は月1でも父親に会いに行く。電話を頻繁に！	積極的に挨拶する（声掛け）。無視されても気にしない！	高齢者と地域の関わりが持てる場を用意。
G	思い切って、近所に声掛け、それこそゴミ捨て場でのあいさつからでも。	老人食堂（来ない人をどうという仕組みで呼ぶかが課題）。	外出しやすい環境づくりをする（通いの場や道路整備）。

2-2 1日目【当日の様子】

有識者による講話



各グループで自己紹介



グループワーク①



グループワーク②



グループワーク③



グループワーク④



発表



2-3 2日目【やったこと】

無関心期

関心期



準備期

実行期

維持期

行動意識

前回から1か月の振り返り・宿題（未来のタネ）の共有



現状：生活の困りごとや未来のタネを付箋（黄）で整理



不安：5年後、10年後のリスクを付箋（青）で整理



理想：制度名ではなく「日常の景色」を描く（付箋：緑）



行動：行政・地域・私の役割を仕分ける



まとめ



発表

具体的行動



2-3 2日目【行動意識・具体的行動】



【2日目】理想の地域づくり（構想と行動）

2日目は、1日目で見えてきた課題を踏まえ、「どのような地域であれば安心して暮らし続けられるか」をテーマに検討を行いました。現状の生活のちょっとした困りごと、5年後、10年後の不安をピックアップし、それがどうなれば安心できるか、理想の景色について意見を出し合いました。最後にその理想の風景を実現するために、『誰が何をするか』を考えていただき、理想とする地域像を描いていただきました。

行動意識

2日目終了時のアンケートで「2日間のワークショップを通じて、ご自身の中で「やってみようと思うこと（行動への意欲）」は生まれましたか？」という問いに対し、「ぜひやってみたい（56.1%）」または「機会があればやってみたい（36.6%）」と回答した方は**92.7%**に達しています。一方、「機会があればやってみたい」（36.6%）といった回答は、行動意欲はあるものの、実際の行動につなげるためのきっかけや仕組みが不足している状況も示唆されます。

具体的行動

アンケートから明日からできそうな「小さな一歩」として「地域にもっと目を向ける」、「近所の方と挨拶をする」、「地域行事に参加する」といった、日常的な行動に加え、「カフェを主催する」、「自治会の役員会にオブザーバーとして参加する」といった、より具体的な行動内容が挙げられており、意識が実行段階に近づいていることが確認されました。特に重要なのは、参加者の多くが「挨拶」や「声かけ」といった日常的で実行可能な行動を選択している点です。これは、無理のない形で地域に関わろうとする現実的な行動意識の表れであり、**継続的な地域参加の入口**となるものです。

2-3 2日目【主な意見】

無関心期

関心期



準備期

実行期

維持期

各グループの主な意見 ～「わたしたちの街の未来の設計図」～

A 『あいさつとほどよいおせっかいができる街』

- 新聞がたまっていることに気づいた際に誰かに伝えられる
- 一人暮らしの方を気遣って外出できる場所がある
- 互いに支え合いながら生かされている関係
- 自然に笑顔で挨拶が交わせる、笑顔あふれる街

B 『誰でも集える「笑顔のベンチ」』

- 一人で抱え込まず気軽に相談できる安心して暮らしていける街。

C 『必要とされる喜びを感じる街』

- 高齢者の孤食を防ぐため、子どもから高齢者まで誰もが参加できる「みんな食堂」
- 食事だけでなく、つくる、関わる楽しみや役割を通じて、必要とされる喜びを感じられる街づくり

D 『共通点の仲間が見つかる地域づくり』

- 自分ができる事、秘めている悩み事を持ち寄って話ができる場所。

E 『つながり、結びつく街』

- お互いに気に掛けることができる
- ゴミ出し等を助け合える互いに支え合いながら生かされている関係
- 近隣で夏祭り等のイベントで集まっている顔見知りになる。
- 独り暮らしになっても集まれる場所がある。

F 『いざないの柏へ』

- 穏やかな一日の中で、子どもや働く世代だけでなく、シニアの方々も気軽に集いや外出できるよう、地域全体で自然に誘い合い、支え合える街。

G 『助け合い、学び合い、信じ合い』

- 笑顔あふれるコミュニティづくり。笑顔で言えて笑顔で聞ける。困っている人が笑顔になれる地域。



2-3 2日目【意見まとめ】

無関心期

関心期



準備期

実行期

維持期

理想を実現するための役割 各グループ意見まとめ

グループ	本人・家族	地域・近所	行政
A	住んでいる地域の情報を知ることが重要であり、退職など人生の節目において何をすべきか分からなくなる中で、年齢を重ねた段階でも学び続けられる場を整える必要がある。	空き家の活用や集いの場づくりを進めるとともに、日常的な見守りや挨拶を大切に、認知症カフェや子ども食堂などで多世代が交流し、笑顔あふれる地域を目指す。	安否確認や孤立して支援を求めにくい人をつなぐ地域の仕組みや、情報を得やすい環境づくりが不十分であることが課題。既存の仕組みはあるものの、核家族化などの社会変化に対応しきれず、見直しが必要。
B	優しい声掛けをお互いにする。	小さな困りごとが言える地域。お互いに声を掛け合って笑顔でいられる地域。企業の空きスペースを地域の集いの場として提供していただけないかそしてその支援を行政にも頼みたい。	住民のお困りごとをすぐに聞ける仕組みの構築。集いの場を作る支援。
C	みんな食堂につなげる前段として、公園でのラジオ体操や地域のお祭りなど、気軽に集まれる機会を設けることが重要であるとともに、日常の挨拶や感謝の気持ちを大切に、やってもらうことを当たり前として捉えない。	みんな食堂につなげる前段として、公園でのラジオ体操や地域のお祭りなど、気軽に集まれる機会を設ける。地域のつながりを育む場づくりが重要。	地域の交流の場として、子どもから高齢者まで参加できる「みんな食堂」への支援と活用するための行政と町内会の交流の場を作っていただきたい。
D	自分が参加する。 誘って一緒にいく。	地域リーダーの養成・発掘。	高齢者に分かりやすい情報発信をしていく。町内会でそういう仕組みを作っていく立ち上げのサポート。実際動かして行くのは町内会。
E	①相談できる所（地域包括支援センター）を教える。 ②75歳を過ぎたら地域包括センターに行く。 ③フレイルサポーターの養成講座の受講。	①民生委員の周知。 ②マンション管理会社による見守り相談。 ③空き家の活用（集まれる場所として）。 ④高齢者サポートの集まりを作る。	①信頼できる相談窓口を作って皆さんにお知らせ。 ②フレイルサポーターの力の活用。
F	①笑顔でみんなで挨拶をする。 ②ご近所さんみんなを愛する。 ③健康増進につながるように家族みんなで協力していく。	地域で声掛けをしていく。回覧板に通信機能を持たせる。生活の困ったを吸い上げて見つける。回覧をスマホでも見られる様にする。	①交流の場所を作る。 ②地域の方々の声を集める仕組みを作っていく。 ③地域の人材を活用していく。
G	家族が何に関心を持っているのか等、家族に関心を持つ。シニアの傾聴ボランティア。	①交流の場づくり。ご近所カフェ、哲学カフェなど多様な学びや交流のできる場ができるとよい。 ②健康増進の一環としてラジオ体操のハンコだけなど。	①分かりやすい説明を心掛けていただきたい。 ②地域包括支援センターで何をやっているかをもう少し住民に分かりやすく伝えていけばもっともって利用度が増えていくのではないかと。 ③学びの場づくりの支援。

2-3 2日目 【当日の様子】

グループワーク①



グループワーク②



発表



修了式 (修了証授与)

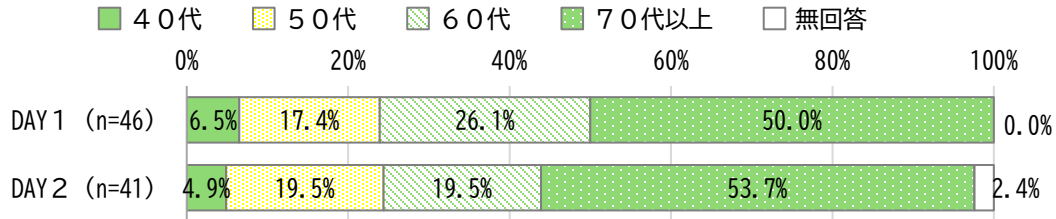


集合写真

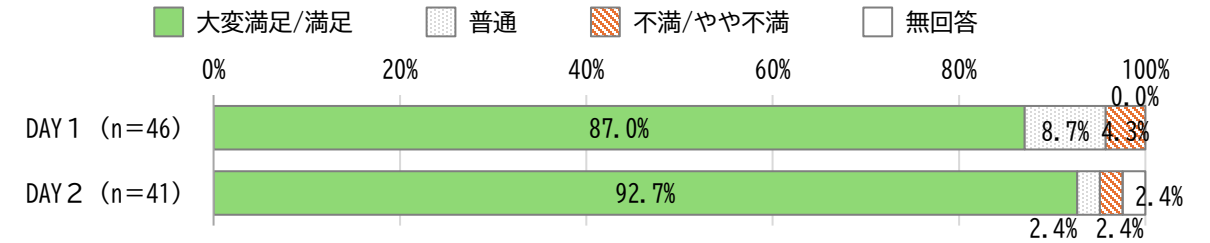


2-4 アンケート結果【1日目・2日目共通】

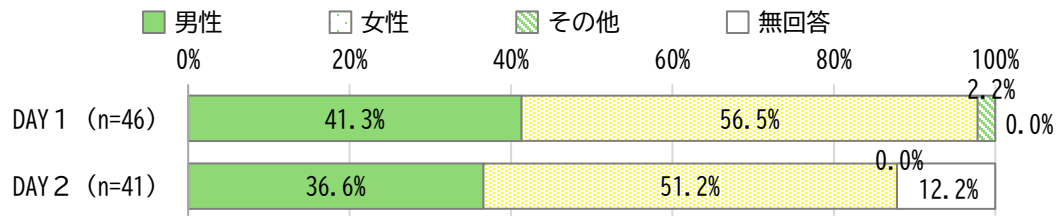
➤【年代】あなたご自身についてお伺いします。



➤本日のワークショップ全体の「満足度」をお答えください。

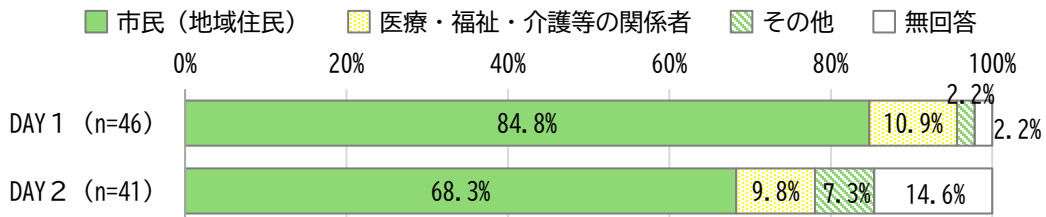


➤【性別】あなたご自身についてお伺いします。



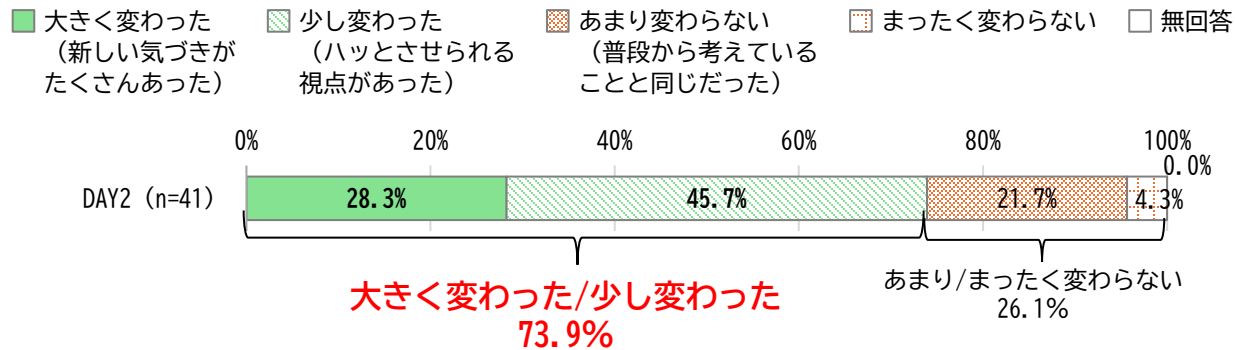
1日目・2日目ともに約9割が満足。

➤【立場】あなたご自身についてお伺いします。



2-4 アンケート結果【1日目】

▶今日のワークショップ（山田さんの人生の追体験）を通じて、ご自身の「地域や高齢者に対する視点・考え方」に変化はありましたか？



▶本日のワークの中で、あなたが最も「心が動いた（ハッとした、印象に残った）」のはどの場面、あるいは誰のどんな言葉でしたか？



グループ内の方の「**山田さんを自分事**として考えさせられた」との言葉。



近所づきあいの大切さ、日ごろから近所との付き合いはありますが、更に気をつけようと思いました。

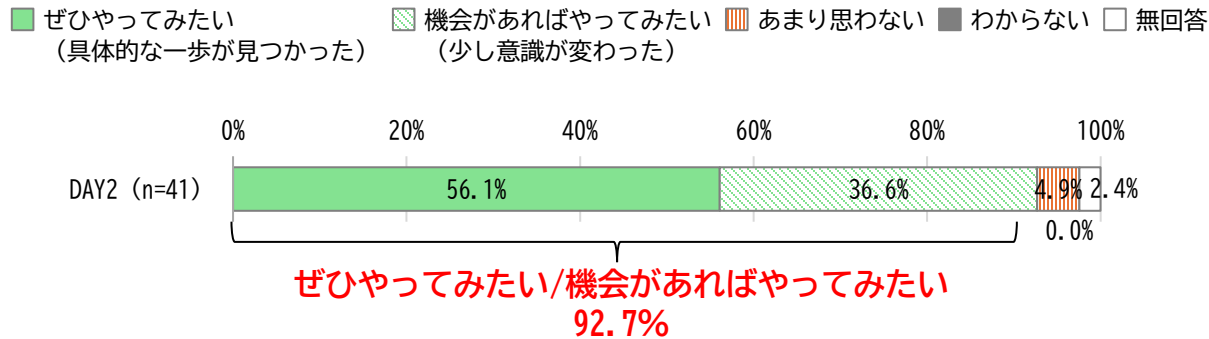
- ・あと少しだけ前に進む。
- ・小さなことだが受け止められるか、**一言をかけられるかで大きな違い**。
- ・みなさんから妻を大切にしよう教えていただきました。
- ・今日帰ったら「ありがとう」を言いたい。
- ・**近所の声かけが大事**と思った。
- ・山田さん自身が心に抱える自分へのいらだち、**淋しさに共感**してくれる人の不在が状況を悪くしている。**SOSを発することの大切さ**。
- ・**コミュニケーション**をとることが未来を変える。それが家族でも職場でも地域でも

▶次回（第2回目）に向けての期待や、本日言い足りなかったこと、運営へのメッセージなどがございましたらご自由にお書きください。

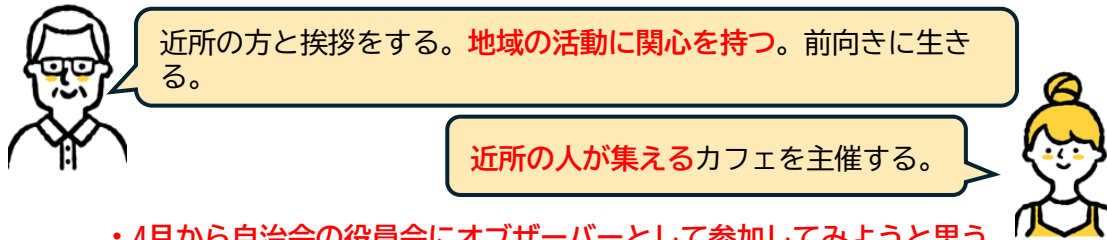
- ・とても良い内容だったと思います。今までいくつか受けたワークショップの中で一番楽しく、**ためになった**と思います。次回に期待します。
- ・**次回を楽しみ**にして参加します。
- ・**グループで話し合い**がとてもよく出来ました。進行役もすばらしく発言しやすい環境でした。

2-4 アンケート結果【2日目】

- 2日間のワークを通じて、ご自身の中で「やってみようと思うこと（行動への意欲）」は生まれましたか？



- ★【私の行動宣言】もしよろしければ、明日からできそうな「小さな一歩」を教えてください。



- ・ 4月から自治会の役員会にオブザーバーとして参加してみようと思う。
- ・ 隣近所とコミュニケーション積極的に入る。
- ・ フレイルサポーターの講習会を受講する。
- ・ 近所の人に自分から挨拶する
- ・ 地域の集まりに積極的に参加する

- 【個人の気づき】今回のワークショップ全体を通じて、最も印象に残ったことや、ご自身の考え方に起きた変化を教えてください。



行政頼り、他人頼りではなく、自分が動いて地域のつながりを作る。

- ・ 挨拶という言葉をよく聞いた。
- ・ 今まで意識してなかった気づき、行動の大切さを知った。
- ・ みんな誰かと話したい。
- ・ 皆さん笑顔でいたい事が共通だとわかった。
- ・ オレンジフレンズ会員として活動しているが「75才を過ぎたら包括に行こう」と言うメッセージをキャッチフレーズとして使用していきたい。

- 【未来へのアイデア・提言】5年後、10年後、そして次の世代の未来も、この柏市で安心して暮らしていくためにこれからの街に「こんな仕組みや場所があればいいのに！」と思うアイデアを自由におかきください。

優しい行政、まわりで気軽に手助けができる環境を希望します。



- ・ 誰もが集いの場では主役。誰かのため、だけでなく、それが自分の生きる力になっていけばよいと思う。活躍したい市民はたくさんいる。気軽に集えるシニアのためのハローワーク、ボランティア人材プールがほしい。
- ・ 近隣センターの生涯学習校舎化計画！
- ・ 認知症の方が住みやすい交流できる街づくり（スーパーでの会計見守り、袋詰め補助など）
- ・ 介護タクシーを気軽に利用できる制度・買物や病院受診の送迎サポートなど
- ・ ”集いのベンチ” 実現したら良いと思う。
- ・ お互いおしゃべりや休むことが出来る清潔なベンチの設置

3 ワークショップの関連資料

資料① 募集チラシ

広報かしわ、SNS (LINE・X)、市HP、チラシ、QR等で公募。

『第10期 柏市高齢者いきいきプラン 21』の策定に向けた
市民ワークショップ

参加者募集

あなたの声が、**柏の介護**を動かす

急速に進む高齢化、「2040年問題」を見据え、柏市では誰もが安心して暮らせる仕組みとは、今からできる備えとは、すべての人が安心していきいき暮らせる地域づくりを考えるワークショップを開催いたします。

第1回目 2026年2月22日(日) 13:30 ▶ 16:00
第2回目 2026年3月22日(日) 13:30 ▶ 16:00

～参加時のお願い～
「両日参加」できるかた

「2040年問題」について考えよう
「住まい・着取り」/「認知症にやさしい地域づくり」/「フレイル(虚弱)予防と地域の支え合い」などの暮らしの課題や地域について「こうなったらいいな」のアイデアを出し合ってください。

グループワーク発表
第1回目を出し合ったアイデアを基にグループワークで柏市の第10期高齢者いきいきプランへ反映したい施策を整理し、発表していきます。

【対象】 柏市在住の方(参加費無料)
【会場】 ラコルタ柏(中央公民館) 〒277-0005 柏市柏5-8-12
【主催】 柏市 健康医療部 高齢者支援課 TEL:04-7168-1996

お申し込みはこちらから
(柏市公式ウェブサイト)

資料② 当日配布資料

2040年問題を背景に、地域の課題を自分ごととして捉え、市民が主体的に考えるきっかけをつくるための導入資料(講話資料)およびワークショップ資料(一部資料抜粋)

講話資料

2040年問題を見据え、今から考える柏の未来

～当事者として・支える立場として～



柏市のこれから：地域による課題の違い

- 柏駅周辺の居住地では、人口の減少・高齢化・少子化が顕著でコミュニティ活動が定着化しつつあり、若者等の住みやすい環境を整備する必要があります。
- 住宅密集地の防災課題や宅地細分化による住環境の変化が懸念されています。
- 誰もが安心して生活できる「リアフリー」の都市基盤整備が必要です。
- 高齢化の進展に向けて、高齢者の生活支援・介護と社会参加を促進するシステムの構築が必要です。

ワークショップ資料

過去カード

15年後

山田和夫 (山田さん)

2040年問題を見据え、今から考える柏の未来

～当事者として・支える立場として～

山田さん、60歳の誕生日を迎え、毎朝の朝の早い起床はもう慣れた。「いい仕事する」が得意で、無理難題も、あの運動会には、まだ力強い子どもたちを見ていてくれた。その時の思い出が、交感神経の支えになっていた。

突然、息子が急死した。それまで町内会の役員や神社の役員は済まなかった。早稲の境内に響く竹竿の音。「山田さんいれば安心だ」。近所からのその言葉が、響かなくなった。

六十九歳で結婚。翌朝、長年続けた仕事の裏切りがあった。『一度、病院で診てもらった。病状がひどい。もう無理だ』と宣告された。仕事も、もう無理だ。『山田さんいれば安心だ』。近所からのその言葉が、響かなくなった。

最近、自慢の土地が売却された。妻は、妻定ばさみを買った気がしない。「一度、病院で診てもらった。病状がひどい。もう無理だ』と宣告された。仕事も、もう無理だ。『山田さんいれば安心だ』。近所からのその言葉が、響かなくなった。

現在カード

閑さされた鳥居 ～誰れゆく自分への問答～

妻の目、誰れゆく鳥居の影。それが彼の顔だった。四十歳、一度も休んだことなんてない。なのに、あの日、気づけば二日だった。誰もいない境内で、彼は立ち止まった。『妻を養うのが出来てよまない。』

『まさか、俺が……。神主までの職じゃなくなっていくの？』

昨日、自治会長から電話があった。「お久しぶり」と電話をつけてくれた。会ったのが、山田さん。どうしたの？と聞かれた。誰れゆく鳥居の影が何よりもう悲しい。彼は、誰に何をかきこくように、朝の神主の職を争っている。

彼はまた、山田和夫だ。どうしてなんかない。認めたら、俺はもう「山田和夫」でいらなくなる気がするから。

未来カード

【未来1】誰も気づかなかった未来

あの日、誰も声をかけてくれなかった。

妻は倒れ、俺は知らない施設に連れてこられた。ここでは誰も「山田さん」とは呼ばない。「283号室の方」と呼ぶ。「家に帰りたい」と叫んだが、誰も聞いてくれなかった。

今、俺の目の前には、知らない天井のシミだけだ。寂しい。誰か、手を握ってくれ。声にならない叫びは、冷たい部屋に吸い込まれて消えた。俺の人生は、何だったんだろうか。

【未来2】「おはよう」から始まった未来

あの日、隣の人が「ゴミ出し、私も間違えちゃって」と笑ってくれた。

その一言が、俺を人間に戻してくれた。妻も、民生委員も、友人も。みんなが俺を「山田さん」と呼んでくれた。

いま、俺は愛する我が家の畳の上にいる。横には妻がいて、娘が俺の手を握っている。温かい。遠慮をかけたな。でも、ありがとう。俺は一人じゃなかった。俺の人生は、幸せだった。

未来タネ カード

スーパーのレジで小銭を出すの時間があつた。思い出した。公園のベンチで、ずっと一人でぼんやりとぼんやりと。ゴミ捨て場に、カールされたゴミが落ちていた。思い出した。【記入欄(ワザスペース)】「あ！」と思った瞬間をメモ

未来のタネ 採取ノート

～柏の街に隠れている「山田さん」を探して～

宣言カード

私のはじめの一步

私は、

をします。