

# HINTO

これからの人生に悩んだら  
手に取ってみてほしい。

01

take  
free

2022



自分らしく生きるためのヒント

特集 東播磨におけるワクワク人に  
働き方・生き方を聞いてみた！

自分の軸を見つけるワーク  
若者のやってみたい！を応援する施設  
東播磨に出会える施設

## HINTO 自分らしく生きるためのヒント

発行元 東播磨生活創造センター「かこむ」

〒675-8566

兵庫県加古川市加古川町寺家町天神木 97-1 加古川総合庁舎内

TEL : 079-421-1136

FAX : 079-421-1148

MAIL : kitene@kacom.ws

HP : <https://www.kacom.ws/>

運営 NPO 法人シミズシーズ

制作 NPO 法人シミズシーズ

編集 小笹 雄一郎

執筆 中下 幸帆 並河 夢 喜多 薫

撮影 川口 和也 津久井あゆみ 菅岩 あゆ子

デザイン 在間 夢乃 (NPO 法人ニュー☆ハリマ)

# 東播磨におけるワクワク人に、働き方・生き方を聞いてみた！

一見するとキラキラしている人たち。でもその人生を紐解くと、決して順風満帆ではありませんでした。どのようにして今に繋がったのか、今だからこそ伝えられる皆さんの声を聞いてきました。

私たちは日々、膨大な量の情報に囲まれて過ごしています。特に、Z世代と呼ばれる10代~20代の若者は幼い頃からネット環境に恵まれているため、他世代よりも情報が身近にあります。

2018年のNHKが行った世論調査\*では、「今の社会は情報が多すぎる」と答えた人が全体の8割を超えていました。このような社会では、必然的に情報を選択する機会に常にさらされています。膨大な情報を選択をし続ける状況から生まれる大きなストレスによって、無力感が増したり、満足感が低下したりするといわれています。

また、選択肢が多すぎる場合、選択行動に対する動機づけが低減され、習慣的選択、つまり安定した選択をしてしまうという調査結果も出ています。

Z世代と呼ばれる若者にとっても進学、就職、転職と必ず転職は訪れます。豊かに過ごしていくためには、「自分の軸」をもって選択することが大切です。

では、どうすれば自分の軸をもって選択することができるのでしょうか？

大切なことは、自分という人間を理解し、今、自分らしく生きるための小さな一歩を踏み出すことではないでしょうか。

本冊子は、東播磨地域に住む自分らしく生きている方々のライフストーリーから、「自分の軸」を持って選択するには、を紹介していきます。

\*出典：NHK放送文化研究所 世論調査部 保高隆之 「情報過多時代の人々のメディア選択～「情報とメディア利用」世論調査の結果から～」 [https://www.nhk.or.jp/bunken/research/yonon/20181201\\_7.html](https://www.nhk.or.jp/bunken/research/yonon/20181201_7.html)

# 本当にやりたいことってなんなん？

毎日仕事ばかりこのままでいいのかな、ほんまに自分のやりたいことなんか。

もうすぐ就活やけど、とりあえずで選んでしまおう。自分が何をしたいのか分からへん。

とりあえず大学入学したけど4年間どう過ごそう。熱中できることがほしいな。

それ、めっちゃわかるわ。僕も同じように悩んでるねん。そんなあなたに向けて、何かヒントになればなと思ってこの冊子をつくりました！

やりたいことを実現しとる人でも実は、同じように悩んできたんや。どんなことに悩んで決断してきたのか？

**東播磨の大人たちの働き方・生き方をご紹介します！**

## もくじ

- 02 HINTOとは
- 03 東播磨におけるワクワク人に、働き方・生き方を聞いてみた！



1 岩本 卓也さん



2 折井 匠さん



3 山岸 玲夏さん



4 灘 計摩さん



5 加納 進平さん



6 大西 佑果さん



7 岸本 留奈さん

- 09 自分軸見つけてみーひん？
- 11 若者のやってみたい！を応援するつながる施設「かこむ」きっかけは「かこむ」から
- 13 まずはここ行るとき！東播磨に出会える施設を紹介します！



# HINTO

## 東播磨におけるワクワク人に、働き方・生き方を聞いてみた!



1

## 「モテたい」の先にある本当のきっかけ。

いわもと たくや  
岩本卓也さん

大学在学中に出会ったDJ活動、中学生からの夢だった服屋「Factory No.079」、飲食店「079BUILD」を経営する岩本さん。これらは「たかがきっかけ、されどきっかけ」で、今でも続いている3つの生業だ。

### モテたくて始めたDJ

「DJ」は18歳のときにモテたくて始めました①。実際にやってみると全然モテへんことに気付いて(笑)でも辞める気はなかった。続けていると全国で呼んでもらえるようになったんです。楽しいし、呼んでくれる人がいる限り辞める理由がなかったです。誰かが抱く想いがきっかけとなり生業に繋がっているのは、DJだけではない。

### 好きなことを仕事にした服屋「Factory No.079」

18歳の時にアパレル会社で2年間アルバイトをし、その後、加古川の古着屋で海外への買い付け等の下積みを経験した後、独立を果たした②。「Factory No.079」が僕の原点みた

いなものですね。服に興味もったのはラルフローレンが好きだったこともあるんですけど、自分達が好きなDJや音楽やスケボーなどの『カルチャー』を伝えるにはどう表現したらいいか?って考えたときにファッションやな、って思ったんです。だから服屋をするには、モノを仕入れて売るだけのお店にはしたくなかった。その服にある背景とかストーリーも含めて伝えられたらいいなという想いでお店やっています」

### 「おもしろそう!」直感で始めた飲食店「079BUILD」

いつかやろうと考えていた飲食店、始まりは突然やってきました③。「ほんまは40歳とかでやろうと思ってたんですけど、33歳でやることになったのは想定外です(笑)きっかけは『コーヒ屋やりたい!』という人に出会ったことで、加古川でオシャレなコーヒ屋さんつくったら『もっとオモロくなるんちゃうかな』って思っていました」

### 好きな「加古川」をおもしろくしたい

好きなことを仕事にした「Factory No.079」も、直感で始めた「079BUILD」も、加古川にお店を構えているのは岩本さんの加古川に対する熱い想いがあるからだ。そんな加古川愛に岩本さん自身がハッキリ気付いたのは「Factory No.079」を開業するときだった。『加古川には何も無いから』って都会に行くけど、僕は『何も無いんやったら遊び場とか楽しい場所つくろう!』って思って加古川で店をすることに決めました。皆が『加古川出身です』って当たり前のように言うぐらい、『加古川』のワードを認知させるのが僕の人生においてやり遂げたいことでもありません。だから、お店の名前にも加古川の市外局番『079』を入れています」

### 好きなこと・やりたいことを選ぶハードルをもっと下げて、選択肢を増やす。

何かの決断や選択をするとき、岩本さんは直感を大事にしている。その判断基準は、好きかどうか、やりたいかやりたくないかということ。「自由の範囲が狭かった中学生の時、人と違うことがしたくて自分の思う楽しいとかおもしろいとか格好良いを探して選んできました」昔から自分の好きなこと・やりたいことをやって直感を鍛えてきた。若者に対して「やりたいことはやりまくった方がいい」と言っ。想いをもつ若者を少しでも後押ししようと、好きなように自由にお店を営業できる場を「079BUILD」でつくっている。「Room」というコーヒ屋は「079BUILD」で働くスタッフが色々と挑戦していくうちに、自分のやりたいことがどんどん膨らんでいった結果できたお店なんです。地元で好きなことをやりながらお金も稼げるのがベストやけど、それはハードルが高い。「079BUILD」で働くスタッフに、一歩目として一旦自由な余白を持ってやってみる場をつくって、その余白を僕は『遊び』って呼んでいます。1人1人の好きなことを尊重しながら、その子たちのやりたいようにお店をやるために『遊び』はすごく大事にしています。今まで好きなこと・やりたいことを自分で決めてやってきた経験があり、人との出会いを大切にしている岩本さん。スタッフに対しては仕事＝ライフスタイルを目指し、お店では「仕事」というワードを極力使わないように気を遣っているそうだ。「大好きな加古川は、やりたいことに素直に挑戦できて、モテたいから始まってほしいような(笑)街にしたい」と話す。

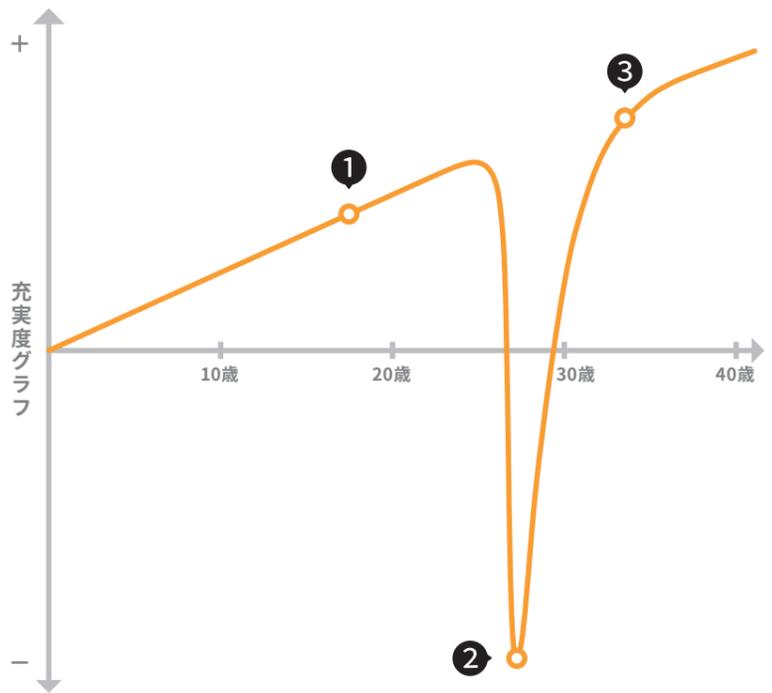


(上)「Factory No.079」。海外から買付けしているアイテムを中心としたセレクトショップ。(下)「079BUILD」2Fグリルとバーのお店「Dedible」。音楽と料理とお酒と共に、楽しい雰囲気です。寄り添ってくれるような空間。

### PROFILE



1981年生まれ。加古川市出身。2009年に「Factory No.079」を開業。その後「079BUILD」を立ち上げ、2016年にグリルとバーの店「Dedible」、コーヒー焙煎所「MY ROOM COFFEE」の2店舗を同時オープン。DJ活動も行っている。





おもにばすとは、ラテン語で「全てのもののために」という意味。いろんな人のためになるような、いろんな人が気軽に集まれるような会がいいなという想いでピッタリだった。

## PROFILE



2001年生まれ。加古郡播磨町出身。学生時代に不登校になり引きこもりを経験。同じ境遇の人と気軽に話す場「おもにばすの会」を立ち上げ、過去の自分のように悩んでいる人の役に立ちたいという想いで活動している。



## 辛かった経験が今の原動力に

やまぎし れいな  
山岸 玲夏 さん

### こんな私でも楽しんでいいんだ

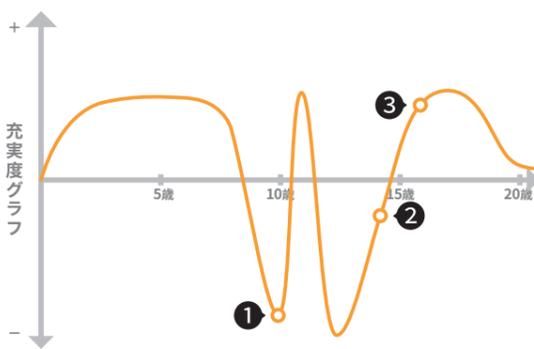
不登校の経験をもつ山岸さんは、過去の自分のように悩んでいる人の役に立ちたいと、同じ境遇の人同士が気軽に話す場「おもにばすの会」を運営。山岸さんは小学6年生から不登校になる①。当時のカウンセラーの先生から不登校に関する記事を当事者や経験者だけでつくる「不登校新聞」の存在を知る②。「東京で好きなバンドのライブも観れるし行ってみたい？」と山岸さんのお母さんの後押しもあり参加。「最初は、外に出るのも億劫で、人の目が気になっていただけ、東京は人がいっぱいだから免疫が付きました。学校に行っていないから楽しんじやいけないと思いついてたけど、外に出て楽しんでもいいんや！と思えるきっかけになりました」

### 不登校は一つの通過点

これをきっかけに現在の活動をスタート③。「今の活動ができているのもみんなと話すことから積み上がったことなんです。話すことは本当に大事」悩んでしまう時期はあったが、後から振り返って、実はその時期は通過点だったと気づいたそう。

### 話すことで救われた経験をみんなにも

「引きこもっているときは、真っ暗な気がするけど、外に出て話してみたら意外とそんなことなかったり。助けてくれる人が周りにいることに気づける。『おもにばすの会』は、ちょっとでも話せる何かのきっかけになれる会にしたいですね」  
将来は、不登校や引きこもりの人だけでなく、誰もがいろんな人と話をして前向きになれるようなカフェをつくるのが夢。大学に通って経営について学んでいるそう。「ちょっとお茶を飲みに行こうかなって気軽にいろんな人に来てほしい」と思い描いている。



①小学校に行けなくなる。②不登校新聞に出会う。③おもにばすの会を立ち上げる。



ファンタジー武器作りを行っている折井さん。自分を見つめ、「好き」を形にし続けた先で見つけたものは、多くの気づき。その気づきを基に若者の背中を押ししたい。そんな熱い想いを語ってくれた。

## PROFILE



1978年生まれ。2008年高砂市で株式会社匠工芸を創業。2013年プラスチック製のファンタジー武器を創作し始め、2015年ファンタジー武器造形ブランド「TAKUMIARMORY」を立ち上げる。



## 原動力はいつも社会に対する“怒り”

おりい たくみ  
折井 匠 さん

### 怒り狂った21歳

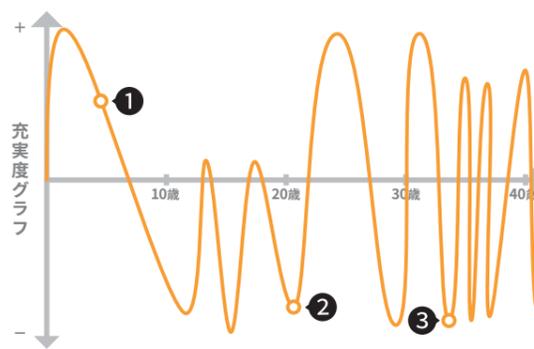
ファンタジー武器造形の創作会社を経営する折井さんの人生は、平坦な道のりではなかった。21歳で悪性リンパ腫を発症②。周りの友達はアニメのヒーローみたいにキラキラしていた。「なんで自分だけ」と怒り狂った。どうせ死ぬなら、ダークヒーローみたいな怒りの力を使っても、自分のやりたいことをする。一人ひとり違う生き方があってもいいじゃないか。人生で何かを決断する時の「判断軸」が、このとき形成された。

### 東日本大震災の影響で仕事が激減した34歳

周囲の反対を押し切って会社を設立③。背負った1000万円の借金を返すことに必死で、自分を見失う。当時、東日本大震災の影響で、仕事がピタリと来なくなった。どうすれば前に進めるか考えついたのは、小学生の頃に好きだったガンブラやファミコン、ドラクエだった①。好きなゲームの剣を自分がつくる姿を想像するとワクワクした。このワクワクが折井さんを動かした。周りの全ての人から理解してもらえず、反対しかされなかった。でも「折井匠」として生きるなら、やるしかないと前へ進んだ。

### チャレンジしたら見えてくる

何をするにしても「失敗したらどうするの？」と出る杭を打たれ続けてきた。だからこそ折井さんは「何かしたい」と思っている若者には『やろう』と言いたい。最初から『失敗したら』とか考えなくていい。周りの人に迷惑かけていい。チャレンジすると、自分の好きなことや得意なこと、苦手なことが分かってくる。それは絶対に、自分の『やりたいこと』を支える1つになる。とにかくやってみて経験しよう」と熱く話した。



①小学校中学年のころ、ガンブラ・ファミコン・ドラクエに出会う。②21歳の時に悪性リンパ腫が発症し、自分の人生に怒り狂う。③東日本大震災の影響で仕事が来なくなり、自分のやりたいことを探し始める。



### 大学時代に夢中になった 楽しさをもう一度

なだ 灘 かずま 計摩 さん

始まりは中学生時代に憧れたプロレスラーになるために始めた筋トレ。大学時代にはスポーツクラブでアルバイトを始めるくらい、夢中になった。「夢中になった筋トレとスポーツクラブのアルバイトは

とても、入社してから仕事に対してこんなにしんどいのに続けることでも乗り越えてきた。同じことを3年続ける飽きてしまおうという灘さん、しんどいときこそ悲観せずに伸びしろしかないと思えらるるポジティブな思考を持ったり、新しいことに挑戦し続けたりすることで乗り越えてきた。



中学2年生のとき、父親が病気になる初めて「死」と向き合い、本当にやりたいことについて本気で考え「人生一度きり、やりたいことをやろう」と決めた。YOLOは「You Only Live Once: 人生一度きり」という意味。

#### PROFILE



1986年生まれ。明石市出身。営業職、大手フィットネスクラブ、IT企業と転職を経て2019年にYOLOfitnessをオープン。ナディの愛称で、スポーツ専門学校講師、フィットネス芸人、YouTuberとしても活躍。



### 持っている「アイテム」で 今、何が出来るか？

かのう しんべい 加納 進平 さん

コロナ禍でレストランを開業した加納さん。高校時代に親から勧められた短期留学をしていたこともあり、高校卒業後のアメリカ留学は、気軽な気持ちで行った。留学中、アルバイトとしてレストラン

で料理していたのが楽しくて、これを仕事にしたいと思った。人より少し秀でていた料理と英語があれば、世界中で生きていける。この気づきが今の原点。コロナ禍で前職が1カ月半で料理していたのが楽しくて、これを仕事にしたいと思



次の日の仕込みをしている加納さん。コロナ禍で真剣に人生を見つめなおしたそう。自分の人生ではたくさんの気づきがあり、その気づきから自分ができることは何かを考え抜いた。

#### PROFILE



1972年生まれ。加古川市出身。18歳でアメリカへ留学。留学後は調理師学校に入る。卒業後、料理の世界に足を踏み入れ、フレンチレストランや居酒屋等を経験する。コロナ禍で自分を見つめなおし、地元加古川でレストランMukuを開店する。



### やってみないと 分からんで

おにし ゆか 大西 佑果 さん

大西さんは現在アンサンブルグループ「frap」の発起人としてバリアフリーコンサートなど関西を中心に活動している。両親の勧めで小学生の頃に音大に入学すると決め、念願

の音大に入学。「入学初日に大学を辞めたいと思うぐらいスキルの差を感じました。それでも辞めなかったのは大学の授業を通して『音楽』と『誰か』と何かをすること』が好きだということに気付いたから



### 全ての始まりは 人とのつながり

ましもと るな 岸本 留奈 さん

ダンスサークルエアリーの講師として活動している岸本さん。20歳の時に1年間ワーキングホリデーで滞在了たカナダでの経験が人生のターニングポイント。言葉が通じなくてもダンスで各国の人たち

とつながることができた。「ダンスで世界中の人と友達になれる！と思うとすごくワクワクしました。ダンスは一生死ぬまでやる、仕事としてでもそうでなくても。ダンスだけは楽しいから続けたいとそこ



好きなこと、やりたいことを選択してきたからこそ巡り合った「frap」。「誰でも・どこでも・みんなが笑顔になれる音楽を」を合言葉にバリアフリーコンサート等関西を中心に活動中。大西さんは左から2番目。

#### PROFILE



1987年生まれ。加古郡稲美町出身。大阪音楽大学に入学し打楽器を専攻。うどん屋さんの娘として生まれ、現在はお店の手伝いをしながら音楽グループfrapの代表を務める。かこむスタッフ、元USJキャスト。



エアリーでダンスレッスン中の岸本さん。初心者の方がほとんどで、4歳から60代まで幅広い年代が参加。親子で参加している方もおり、ダンスを楽しんでもらえるレッスンを心掛ける。

#### PROFILE



1997年生まれ。加古川市出身。ダンスサークルエアリーの講師を務める。小学6年生からダンスを始め、現在はポピンというジャンルを中心に活動中。今後はダンスバトルにも参加予定。

### ③ターニングポイントから価値観を見出す

手順

- 1.今の自分に大きく影響を与えている出来事を5つピックアップ。
- 2.その体験から得たこと・学んだこと
- 3.そこから人に伝えたいメッセージは何？

出来事	得たこと・学んだこと	人に伝えたいメッセージ
カンボジアでの教育ボランティア	主体的に挑戦しようとしている人、夢がある人はやっぱりカッコいいキラキラしている。また、カンボジアの子どもたちはとてもまっすぐで、全てに全力で楽しんでるように思えた。	環境や誰かのせいにしてはいけない。自分の可能性をもっと信じていい。

例



今の自分(価値観や強み)は全て過去によってつくられていて、今の自分に大きく影響を与えた出来事を書き出すことで、あなたのやりたい気持ちの裏側がわかる。裏側を把握できる可能性の幅が広がる。またそこで発見した大切にしたい想いを軸にして生活ができる。無理せず自分らしく心地よく過ごすことができるようになる。

\*やりたい気持ちの裏側って？  
例：「野球部のマネージャー」をするのが好き  
→誰かを応援することにやりがいを感じている

### ④私のやりたいことリスト100

例

やりたいことリスト100
001. 富士山に登りたい
002. -3kg 痩せる
003. 温泉に行きたい
004. 料理ができるようになりたい
...
100. 家族との時間をもっととりたい



やりたいことを書き出す目的は自分の本音をあぶり出すこと。また紙に書いたり、声に出して言うことで、脳が記憶し、意識できるというデータもあるそう。やりたいことリスト100を書き出してみると、漠然としていた夢が見えてきたり、明確になる。また、書き出された項目の中で自分の好きなことや、今後進むべき方向がわかる。

手順

1. やってみたいことや欲しいもの、こうなりたいと望んでいることを思いついた順番で書いてみましょう！  
※くだらないこと、些細なことでもOK！  
※建前でなく、自分の心に正直に望んでいることを書こう！

### ⑤5年後10年後どうなっていたい？

手順

- 1.大切にしている項目を5つ立てる(家族・健康・旅行・貢献・仕事など)
- 2.やりたいことを書き出す
- 3.やりたいことを分類する(死ぬまでに・10年後・5年後・1年後)
- 4.遠い未来順の項目ごとに書いていく  
※やりたいことに締め切りを決めてしまう

例	健康	自分らしさ
死ぬまでに	・老後も山登りをしていたい	・自分の好きなことだけやって周りは好きな人で囲まれている
10年後	・健康の食事について勉強する	・興味のあることで輪を広げる
5年後	・ジムに通う ・-3kg 痩せる	・興味のあるものに挑戦しまくる ・自分がしたいことを見つける
1年後	・1ヶ月に1回は運動する ・毎日5000歩歩く	・嫌なことはやめる、減らす ・好きなことを探す

【項目参考リスト】

家族 / 友人 / 健康 / 貢献 / 旅行 / 仕事 / 美容 / 愛 / 趣味 / プライベート / お金 / 信頼 / 自分らしさ / 安心 / やりがい / 遊び心 / 挑戦 / 喜び / 楽しさ / 繋がり



# 自分軸 見つけてみーひん？

あなたがワクワクするような働き方・生き方は見つかりましたか？

ここまでは多様な働き方や生き方を紹介してきました。

このページでは「じゃあ、自分はどなりたい？」について掘り下げていきます。

自分をより深く知ることができる具体的なワークをご紹介します。

ぜひ自分に合うワークを見つけてやってみてください^^！

### ①キャリアを棚卸して、自分の強みを見出す

手順

- 1.「これまでやってきた仕事、その仕事で出した成果、身につけた力」の順でそれぞれ書き出す。  
※できるだけ物事を細分化して表現してみよう。

例

これまでやってきた仕事 (できるだけ業務を細分化、エピソード)	その仕事で出した成果 (些細なことでもOK。あるなら数字も！)	そこから身につけたもの (例：～する力)
高校・大学受験	合格(大学は第2希望)	・難しくても可能性に賭けることができる力 ・そこに向かってひたすら努力できる力
同じ職場の人に相談された	「あなたと話したら気持ちが軽くなった」と言われた。	・寄り添える力 ・人の話を聞き出す力
パワーポイントで資料作成	お客さんがまとまっていてわかりやすいと言ってくれたり、リピーターになってくれた。	・提案力 ・文章整理力 ・デザイン力



「強み」は自分では気づきにくく、「得意なこと」は何もない」と思ってしまうがち。当たり前にならなっているだけで、これまでの経験はあなたの強みになっていくことも。成果だけでなく、誰かに褒められたことなどの些細なことでもOK！強みがない人なんていない。

### ②私の好奇心の解像度を高めよう！



気持ちがプラスに動いた出来事に注目してみよう！自分がどんなことにプラスの感情が動いているか知ることができ、プラスの気持ちの中でも、どんな種類が好きなのか理解することができ、あなたはどんなことにワクワクを感じてる？

手順

- 1.これまでの人生で気持ちがプラスに動いた出来事をピックアップ
- 2.その出来事で動いた気持ち(感情)を書き出す
- 3.動いた気持ちを共通項目としてまとめられるものがあればグルーピング(プラスの気持ちの例：喜び、感動、ワクワク、楽しさ、嬉しさ、熱中 etc)

1 出来事	2 気持ち	3 グルーピング
<input type="checkbox"/>	ワクワク	新しいことを勉強するのが好き
<input type="checkbox"/>	楽しい	
<input type="checkbox"/>	楽しい	人と力を合わせて何かを達成するのが好き
<input type="checkbox"/>	ワクワク	

「かこむ」では、活動のきっかけとなる活動サポートの事業を実施しています。新しい自分と出会う学びの場「東ハリマくらし学校」、「かこむ」をみんなで運営する「運営パートナー」、団体の活動を支援する登録制度「Kaco-LAB.」などなど。それぞれに合ったコーディネート先を提案します。

## 01

### 東ハリマくらし学校



共に学びあえる仲間に出会ったり、いろんな世界と出会えるきっかけをつくっています。ここではみなさんが自分の「得意」や「好き」で先生になることができ、地域で活躍することができます。



## 02

### 運営パートナー制度



運営パートナーは、みなさんの好きなこと・興味のあることを、できるときに、できる範囲でスタッフと共に「かこむ」を盛り上げています。「運営パートナー」に所属する方々は現在、窓口パートナー、図書パートナー、フラワーパートナー、シネマパートナーとして日々、活動されています。

## 03

### Kaco-LAB.



「東播磨をもっと面白くしたい」想いをもつ団体同士が出会い、コラボすることでもっと東播磨が面白くなることを目指しています。登録団体は現在約 300 団体。団体だけでなく個人で活動している人、これから始めようとしている人でも登録できます。

「かこむ」は、地域でワクワク・イキイキしている「ヒトとコト(活動・イベント)」と「場所」と皆さんをつなぎます。これまで出会うことのなかったことと皆さんがつながることによって活動の幅が広がり、皆さんの暮らしがより楽しいものになっていくと考えています。「かこむ」では、さまざまな方が相談に来られます。中には「自分のやりたいことがいまいちわからへんけど、相談してみよう！」といった方も。まずは興味がありそうなことを一緒に探っていき、新しい活動をしている人や団体をおつなぎして、皆さんのチャレンジの一步をコーディネートしています。いきなり一人で始めるのはおっくうだな、と感じている方はぜひ「かこむ」の窓口相談しにきてみてください！

### 気軽に相談できる窓口



利用者の方とスタッフの楽しげな声で賑わうアットホームな雰囲気の良い窓口です。「最近どうですか?」の雑談から始まり、気づけばお困りごと相談になっていることもしばしば。始めての方も大歓迎!気軽に話しかけてくださいね♪

### 出会い、つながるイベント



サークル、NPO、行政、企業、個人の方もフラットに交流できる年一回の「ごちゃませ交流会」!話してみたい人がいる場合は、スタッフがおつなぎするので是非来てくださいね!  
※感染状況により実施できないことがあります。

### チャレンジできる機会



「かこむ」の窓口をサポートしてくれるインターン生を随時募集しています!まちで活躍されている方達とつながれたり、地域で起きていることを知れたり、最前線で働くことで得られるコトがいっぱい。是非、声をかけてくださいね!

# 若者のやってみたい!を応援する つながる施設「かこむ」 きっかけは「かこむ」から

## 若者相談者の声、聞いてみました!



久安 みずき さん

私は、海外で人々の自立支援をしている NPO で活動しています。「かこむ」には学生時代から来ていて、地域の人とつながりがある「かこむ」なら自分の活動のヒントが貰えると思い、相談しに行きました。自立支援は大きな目標すぎて曖昧なイメージしか持っていませんでしたが、相談を通してそれを具体化することができたので、目の前の一步にチャレンジできるようになりました!



中谷 さな さん

自分の通う高校に女子も履けるスラックスを導入したいと考えています。そのために自分がどう動けばいいかわからず悩んでいました。「かこむ」は地域に密着していて人脈が広いから、何かアドバイスが貰えるかも?と思い相談しにいきました。話を聞いてもらいながら考えが整理でき、これからどう動けばいいかの流れが明確になりました!自分がやりたいことのサポートしてくれる「かこむ」に、みんなも行って見てね!

モヤモヤしとったことが、話すことで整理できた!小さいことからでも挑戦してみよかな!



## 編集後記



なかした さちほ  
中下 幸帆 (23)

担当ページ

- P.02 導入
- P.04 岩本さん
- P.08 灘さん
- P.09 大西さん
- P.14 まずはここ行っとき!

取材を通して気づいたのは、人生の岐路に立ったとき「自分らしさ」を理由に何かを選択している人は少ないということでした。なので、今はまだ思えないかもだけど、いつか嫌だったことでさえ自分らしいと思える日が来るのではないかと思います!何かを始めるとき「自分らしい」と思えなくてもいいから、今一番やりたいことを選択してみてください!



なみかわ ゆめ  
並河 夢 (23)

担当ページ

- P.07 山岸さん
- P.09 岸本さん
- P.10 自分軸見つけてみーひん?

私もやりたいことがなく、将来の選択に迷っていました。そのとき私が読みたかった、そして今悩んでいる友達にも手に取ってほしい、そんな一冊をつくりました。いつもよりちょっと自分に素直になって行動したり、自分の大事にしたいことを考えてみる。するとこれから何を大事にして生きていきたいかが見えてくる。もっと自分にワガママになって大丈夫!



きたかおる  
喜多 薫 (20)

担当ページ

- P.03 導入
- P.06 折井さん
- P.08 加納さん
- P.12 きっかけは「かこむ」から

私が携わっている若者向けのイベントで、高校生と話す自分の関心に気づいていない子が多いと感じます。特集ページの方は、日ごろから感じている小さな興味や好き、得意から今に繋がっていました。進路で大切なことは「日ごろ感じている小さなこと」。HINTO がみなさんの中にある小さな気づきを将来に繋げるきっかけになれば幸いです。



おざき ゆういちろう  
小笹 雄一郎 (35)

担当

編集・ディレクション

最後までお読みいただきありがとうございました。取材させていただいた大人たちのメッセージは共通して「まずは、やってみよう」でした。一歩踏み出す恐さの先には、経験したことのないワクワクと、まだ見ぬ仲間が待っています。未来の行動は、過去すらも変えることができます。あなたの踏み出す一歩をいつでも「かこむ」は応援しています!

## コワーキングスペースmocco加古川



**営業時間** 9:00~21:00  
**定休日** 年末年始のみ休み  
**住所** 〒675-0065  
兵庫県加古川市加古川町篠原町13-3  
加古川まるいビル1F  
**問い合わせ先** info-kakogawa@moccomocco.net



▲公式サイト

仕事、勉強、趣味など、各々がやりたいことに取り組みつつ、スペース内での交流やスタンプを介して「ゆるくつながる」こともできる。快適に過ごせるコワーキングスペースに、シェアキッチンとブックストアを併設。多様な働き方をしている人に出会える場。

## みんなのお茶の間 ゆるり家



**営業時間** 子育てひろば：第3木曜日10:00~15:00  
駄菓子屋：毎週水曜日15:00~17:00  
放課後自習室：毎週水曜日19:30~21:30  
**住所** 〒675-1115  
兵庫県加古郡稲美町岡岡2-17-5  
**問い合わせ先** 問い合わせフォームより(右記QRコード)



▲問い合わせフォーム

年1回の子どものまちイベントや、子ども向けのワークショップ等、築50年の古民家で子育てを応援しようという活動中。学習支援やイベント等のスタッフとして関わることもできる。地域の中にある学校でも家庭でもない第3の場。

## 高砂市ボランティア活動センター



**営業時間** 8:30~17:15  
**定休日** 土日祝・年末年始  
**住所** 〒676-0023  
高砂市高砂町松波町440-35  
高砂市ユアアイ福祉交流センター内  
(ユアアイ帆つとセンター)  
**問い合わせ先** 079-442-4047



▲公式サイト

ボランティアに関する相談をすることができ、ボランティア機材の貸出も可能です。すでにボランティア活動を行っている方にとっては活動の調整役となり、ボランティアをこれから始めたい方でも気軽に相談することができるとのこと。

## ニュー☆ハリマ図書室



**営業時間** 公式 Instagram にてお知らせ  
**定休日** 火曜日・水曜日・木曜日  
**住所** 〒675-0150  
兵庫県加古郡播磨町南野添3丁目9-11  
**問い合わせ先** info.newharima@gmail.com



▲各SNSリンクサイト

播磨町の地域情報誌「ニュー☆ハリマ」の拠点。イベントに参加したり、カフェ利用のみでもOK。図書カードを発行すること(発行料/500円)無料で本を借りることができ、本棚オーナーになる。物販やイベント開催ができる場。

## 基地Lab



**営業時間** 公式 Instagram にてお知らせ  
**定休日** 〒675-0066  
兵庫県加古川市加古川町寺家町25-2  
**問い合わせ先** 090-3671-0624 (井上)



▲公式 Instagram

旧加古川図書館の研究するための秘密基地として誕生し、地域活性に取り組み。曜日ごとにお店が変わるため、毎日立ち寄っても楽しむことができる。場所が空いている時はレンタルスペースにもなり、イベント開催もあるので気軽に立ち寄れる場。

## かわのまちリビング



**営業時間** 9:00~21:00  
**定休日** 日曜日・祝日  
**住所** 〒675-0066  
加古川市加古川町寺家町363-4  
かわのまちビルディング2F  
**問い合わせ先** 079-423-5816



▲加古川まちづくり舎

まちを手作りしよう!を合言葉に、人と人、人と場所をコーディネートし、まちの活動を支援している。コワーキングやレンタルスペースもある。暮らしもしことも楽しめるリビングとして、趣味や勉強も楽しめる場。

## まずはここ行っとき!

### 東播磨に出会える施設を紹介!



東播磨には、イベントを開催できる場所、色んな人に出会うことができる場所、お話しを聞いてくれる場所、気軽にふらっと行ける場所...意外と知らない色々な場所があります。そこには必ず誰かがいて、何かが生まれたり、誰かの居場所になっていたりします。まずは、ここに行ってみれば、誰かに出会うことができ、自分の何かが変わるかも!?

## インキュベーションオフィス エリンサーブ加古川



**営業時間** [相談の場合] 平日10:00~17:00対応  
※問い合わせにて要相談  
**住所** 〒675-0066  
兵庫県加古川市加古川町寺家町621  
JAビル2F  
**問い合わせ先** 問い合わせフォームより(右記QRコード)



▲問い合わせフォーム

販売促進支援、会員同士の交流会、情報提供など、起業支援に特化した会員制のレンタルスペース。実際に起業している方が会員となっているため、起業内容によってはマッチングも可能。起業についてフランクに相談できる場。

## コワーキングスペース&モノづくりのレンタルスペース マイスタ加古川



**営業時間** 9:00~19:00  
**定休日** 月曜日・第3日曜日  
**住所** 〒675-0066  
兵庫県加古川市加古川町寺家町27-2  
**問い合わせ先** 079-440-7156



▲特設ページ(公式サイト)

コワーキングスペースに加えモノづくりのための機械もそろっている。場所を利用してワークショップを開催したり、開催されるイベントに参加もOK!オーナーさんやお客様とも気軽に話してできる、色々な人に出会える場。