HINTO

これからの人生に悩んだら
手に取ってみてほしい。

02
take free
2022

はじめの一歩を踏み出すヒント

特集　東播磨のワクワク人に
『いっぽめ』を聞いてみた！

踏み出すための準備運動
やりたいことをはじめるためのワーク
『いっぽめ』をサポートする施設

「豊かさってなんだろう？」

「美味しいものが食べられること」
「成長すること」
「毎日笑って生きられること」…
豊かさを測るものさしは人によって違い
さまざまな答えが返ってきます。

HINTOでは
東播磨のワクワク生きる”人”を通して
東播磨暮らしを豊かにするヒントをお届けします。

HINTO vol.2では
やりたいことはあるけどなかなか一歩が踏み出せないという方へ、
『いっぽめ』のはじめ方を紹介しています。

HINTO　はじめの一歩を踏み出すヒント

発行元　兵庫県立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：http://www.kacom.ws/

運　営　NPO法人シミンズシーズ
制　作　NPO法人シミンズシーズ
ディレクション　大福 幸帆　柏木 輝恵
編集・執筆　大福 幸帆　太田 めぐみ
デザイン　在間 夢乃（NPO法人ニュー☆ハリマ）

©2022 shimins seeds

やりたいことはあるねんけど…

「どうやってはじめたらいいか分からへん」

「今の環境を変えたくない・・・」

「地元じゃでけへんよな～」

「私にできるのかな」

「時間がない・・・」

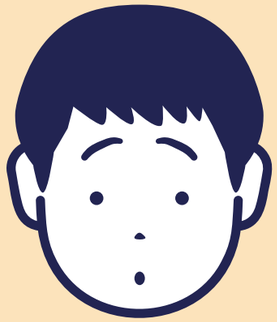
「続けられるんやろか」

「自分に向いているのかな」

「上手くいく自信がない」

「後で考えよう」

「失敗したらどうしよう」



HINTO

HINTOとは

結局、何からはじめたらいいんやろう？

コロナ禍において、人々の価値観やライフスタイルも大きく変化している現代。
自分は何をやるのか、どう働くのか、誰と生きるのか。
自分らしい生き方や働き方の考えを持ち、過ごしていくことが日々の豊かさにつながっていきます。
でも、なんとなくやりたいことはあっても、なかなか動き出せないということも多いのではないでしょうか。

これからの自分にワクワクして生きる。
そのためには、まずは『いっぽめ』を踏み出してみることが大切です。
本冊子では、兵庫県東播磨地域で、仕事や地域活動、趣味など
自分のやりたいことを実現しているみなさんにインタビューし、『いっぽめ』をはじめるヒントを紹介しています。

もくじ

01 やりたいことはあるねんけど…
02 HINTOとは
03 東播磨のワクワク人に、『いっぽめ』を聞いてみた！

1 戎岡 淳一さん

2 在間 夢乃さん

3 Toshifumi Kakiuchiさん

4 Manamiさん

5 中野 虎依さん

6 荒田 祐亮さん

10 踏み出すための準備運動 ～はじめやすい『いっぽめ』をさがそう！～
11 やりたいこと、はじめてみーひん？～『いっぽめ』を見つけるワークシート～
13 それぞれの『いっぽめ』をサポートする「かこむ」

東播磨のワクワク人に『いっぽめ』を聞いてみた！

今はやりたいことを実現している人たちにも、動き出す前があり、最初の『いっぽめ』がありました。どんな一歩が今につながったのか、みなさんにお話しを聞いてきました。

自分にも、目の前の相手にも とことん向き合って道を作る

戎岡（えびすおか） 淳一（じゅんいち）さん

西明石駅から徒歩5分ほどにあるビルの一角。扉を開けると、鮮やかなネオンの光に照らされたお酒がずらりと並んでいるのが目に入る。ここだけを切り取れば一般的な小洒落たバーにも見えるが、普通のバーにはあるはずのないリングやパンチングボール、サンドバッグが吊るされている。「一期一会」と書かれた大きな旗を掲げるそのお店は、聞き慣れないジャンルのボクシングバー「ねばーらんど」だ。オーナーを勤めるのは世界ランカー経験のある元プロボクサー戎岡さん。

宣言することで動き出した自分のやりたいこと

「ボクサー時代は自分勝手に生きてきた」と話す戎岡さん。人の喜ぶ顔が好きなことから、ボクサーを退いてからは人に喜んでもらえることをしたいと考えていた。引退後、具体的なことは何も決まっていなかったが「お店をやりたい、運動会を開催したい」という2つのことを**自身のSNSで宣言した**そうだ。性格的に石橋を叩いて渡るタイプだと言う戎岡さんは、やりたいと思うだけでは前に進めないと思い、人に宣言することで自分を鼓舞した。

その結果、SNSを見たボクサー時代の応援者が次々と協力してくれた。ボクサー時代から、ボクサーとしてではなく1人の人間『戎岡淳一』でいることを大切にしていたことが、引退後のこうした関係につながっているという。ボクサー時代からチケットのほとんどを手売りするなど、応援者一人一人と向き合ってきたそうだ。バーテンダーになる方法がまったく分からないところから店舗オープンまで漕ぎ着けられたのも、運動会を開催できたのも、ボクサー時代の応援者のおかげだと話す。

自分との対話で探った「ねばーらんど」オープンまでの道のり

具体的にどんなお店にするかを考えたとき、「僕に何ができるか？」という**自分との対話**のための問いから次の道を探った。自分にできることとして出てきたのが、今までやってきた『ボクシング』や『人が好きで分け隔てなく誰でも友人になれること』、今までの経験から得意としてきた『人と人をつなぐこと』の3つだったという。「全部に共通して出来ることは何か？」と考え、接客のプロである「バーテンダーになりたい！」と思ったことをきっかけに、「ねばーらんど」運営への道のりがはじまった。

応援者の協力で店舗運営の手続きを教えてもらい奔走した結果、自身の想像よりも早く必要な資金が手に入り、「この経験が新しいことに挑戦する自信につながった」と話す。「アルバイト経験しかない僕がボクサーを辞めたらただの人になる。34歳で資格も何もない状態で社会に出るのは怖かった」と打ち明けた。社会的信用がないというコンプレックスがあった中、「しっかり筋道を立てて説明をすると周囲が理解してくれることが分かった。人に伝わったのも、**自分が本当にやりたいことは、何のためになぜ行うのか、しっかりと自分と向き合ったからこそ**」とも。2016年8月、「ねばーらんど」はオープンを果たした。

戎岡さんが自分との対話を大切にしているのは、根っこにあるネガティブな性格が関係している。小学生時代の後悔をきっかけに、ネガティブなままではダメだと考え、ポジティブになれるよう意識的に自分を見つめて自信をつけてきたそうだ。

ボクシングバー「ねばーらんど」の店内の様子。

運動会「戎〇カップ」ラジオ体操の様子。

人とのつながりで開催できた「運動会」

今では毎年恒例のイベントとなり、過去には400人が集まったこともある運動会「戎〇カップ」は、ボクサー時代のロードワーク中で感じた違和感からはじまった。「子どもは挨拶すれば100%返してくれるが、ほとんどの大人は返してくれない」と、昔は誰でも挨拶をしていた近所付き合いの風景が今は薄れていると感じたそうだ。同じ地域に住む顔見知りを増やしたいという想いで「運動会」の開催を決めた。「運動会」にしたのは、子どもの頃のような気持ちになれて、交流が生まれそうなことをと考えた時に、自身の楽しい思い出として「運動会」が思い浮かんだからだそう。当初は友人だけで小さく始める予定だったが、SNSの宣言を見て興味を持った人が実現にむけて様々な人を紹介してくれたという。紹介された全ての**人に会いに行き、その場で想いを伝える**ことで想定を超える規模の運動会になっていった。参加者が楽しんでくれるようにと、戎岡さんは準備に奔走。当日は他チームと競い合ったり、一人ひとりが役割を持ったりするなかで、参加者同士の交流が生まれた。

過去・未来関係なく今何をするべきかを常に考え、その時のベストな道をつくってきた戎岡さん。「最初の一歩を踏み出すためには、今の自分と全力で向き合っていることが大切」と語った。

PROFILE

1981年生まれ、明石市出身。高校生でプロボクサーになり、34歳で引退。引退後は西明石でボクシングバー「ねばーらんど」のオーナーをしながら、年に1回大人の運動会「戎〇カップ」を企画・運営している。

振り返って思う今につながるターニングポイント

① 元世界チャンピオンに勝利した試合で限界を実感したこと

② 心が折れかけた試合で声援が背中を支えてくれていると感じたこと

③ 資金が手に入り、やりたいことは実現できると感じたこと

「できること」をニュー☆ハリマ図書室でイベントにしている様子。

PROFILE

1993年生まれ、播磨町出身。明石高専で建築、大学でデザインを学ぶ。2020年、フリーペーパー「ニュー☆ハリマ」の制作や合同会社Roofへの転職をきっかけに、デザインで地域づくりのお手伝いが仕事に。公園カフェの運営やイベントも手掛ける。

おもしろそうだからやってみたら、仕事、キャリア、人生が好転

在間（ありま） 夢乃（ゆめの） さん

「みんなのやりたいことをやる」地域情報誌の制作

本をきっかけにまちと人とつながる「ニュー☆ハリマ図書室」を運営する在間さん。その第一歩は、地域情報フリーペーパーの制作だった。住民**有志で編集室を立ち上げ**、知っているようでよく知らない播磨町を掘り起こす取材を始めた。まちで気になるあの人や入ってみたかったあのお店の取材など、**遊びとして活動**。2020年5月に第1号を発刊。年3回ぐらいを目標に刊行するうちに、気が付けばまちの知り合いが増えていた。

読者の声や自分たちの気づきから場づくりへ

在間さんも編集室のメンバーも地域情報誌の制作という文化的な遊びのおもしろさを実感していたころ、読者の声から播磨町は大人が集える遊び場が少ないことに気付いたそうだ。**交流の場の必要性を感じ模索しているなか、豊岡市の私設図書館を知った。代表者に仕組みを教わり**、2021年10月、誰でも一箱本棚オーナーになれ、コーヒーを飲みながら本を読んだり話したり、小学生が立ち寄ったりできる、人とゆるくつながれるニュー☆ハリマ図書室をオープン。翌月には、NPO法人ニュー☆ハリマを立ち上げ、代表理事へと就任することになった。

やってみたいの可能性を広げる

ニュー☆ハリマ図書室は、できること、やったことがないことを試しにやってみる場にもなっている。在間さんは「できることがあるのに、実行することに迷っていたら、『やってみましょう』と軽くチャレンジを促します」と話す。「はじめの一歩は、**応援してくれそうな人へ話すことが大切**」とも。在間さんは、やりたいという気持ちをそっと後押しすることで、一歩を踏み出す人の可能性を広げているのかもしれない。

振り返って思う今につながるターニングポイント

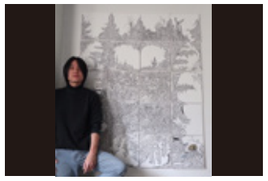
① 明石高専に入学したこと

② 地域情報フリーペーパー『ニュー☆ハリマ』を発行しはじめたこと

③ 代表理事になったことで、責任感と積極性が増したこと

歌・絵・文字・言葉を通して自分を表現する

Toshifumi（としふみ） Kakiuchi（かきうち） さん



28歳で描いた初作品「sleep under the tree」。

PROFILE

1989年生まれ、加古川市出身。歌手を目指して東京へ進学後、インディーズを経て25歳でニューヨークへ。トロントで1年間英語を勉強し、27歳で再度ニューヨークへ。32歳で日本に帰国し、加古川と京都を行き来してアート活動をしている。

どん底から見出した自分にしか表現できないもの

現在、加古川と京都を拠点にアート活動に取り組むTｏｓｈｉさんは、母校の部活Tシャツをデザインしたり講演会を行ったり、作品を見た人が少しでも前向きになるきっかけになれば、という想いで制作活動に励んでいる。そんなTｏｓｈｉさんの最初の作品が生まれたのは25歳の時だ。当時、歌手を目指してニューヨークへ渡航し、数多くのオーディションに挑戦する中、ある出場者の歌声に圧倒されたそうだ。魂が震える表現に出会ったことで歌手として何かが足りないと痛感し、**自身の内面を文字にして表現することで再度自分を見つめ直した**。感情によって変化する字に自分らしさを感じて、文字を埋めるように線を繋げることで自分にしか表現できない絵が完成した。

目指す姿を周りの人に伝えて、道をつくる

初めて**人に絵を見せた**ときは不安でいっぱいだったと言う。しかし「いざ見てもらうことですごく心が楽になったし、もっと色んな人にみてもらいたいと思う自分がいることに気付いた」と話す。「もっと絵を出していきなよー」という周りの声にも背中を押され、個展の実施に向けて奔走。その後、初めての個展をニューヨークで開催した。

今も昔も出会った人から直接得られる情報を大切にしており、ニューヨークに行くと決心した時も、**自分のやりたいことや目指したい姿を出会う人に伝える**ことで、実行するための情報やアイデアを引き寄せた。

一歩のその先に出会う、新しい自分

「一歩踏み出してみると新しく挑戦することがくせになる」と笑うＴｏｓｈｉさん。一歩踏み出したその先には今まで自分が想像していなかった自分に出会うことができ、自分の可能性が広がると言う。「そのスペースに次は新しい何かが入ってきて、また新しい挑戦へ踏み出すことができる」と語った。

振り返って思う今につながるターニングポイント

① はじめてNYに降り立ち、言葉にし続けたことが実現したこと

② トロントでの生活を通して、英語で生きられる自信がついたこと

③ 魂が震える歌声に出会い、自分と向き合うきっかけになったこと

加古川市尾上町にあるフォトスタジオを共に運営している仲間と一緒に撮影。

PROFILE

1984年生まれ、加古川市育ち。18歳で美容師となり、31歳で独立。 海外のニューボーンフォトに衝撃を受け、37歳でニューボーンフォトとマタニティフォト専門店「Photo Studio Rallis」の運営を開始。13歳のママ。

今やれることを探して、今を全力でやりきる

まなみ
Manami さん

衝撃と感動の出会い

美容室とスタジオを運営し、自身も美容師とカメラマンとして活動しているＭａｎａｍｉさん。「Photo Studio Rallis（以下、ラリス）」はニューボーンフォトとマタニティフォトをメインにした、家族でゆっくり撮影を楽しめるプライベート空間である。ラリスの運営をしようと思ったきっかけは、自身のＳＮＳに流れてきた海外のニューボーンフォトとの出会いだ。脳に電気が走ったように可愛い以上の衝撃と感動が湧き、「私も撮ってみたい！」と瞬間的に思った。

実践を通してやりたいことに近づく

１番に行動したのはカメラマンとしての技術を学ぶことである。**アカデミーに申し込むと同時に、自分を奮い立たすためにカメラを購入した。**今しかない瞬間を残せる写真の奥深さに魅了され、美容師をしながらカメラマンとして活動を始めた。**友人にニューボーンフォトの魅力を語った**ことをきっかけに、スタジオをやりたいと思う自分に初めて気付いたそうだ。一生懸命で絶対的な自信をみせながら語るＭａｎａｍｉさんに、友人も目をキラキラさせながら「のっかっていい？」と想いに応え、デザインが得意な友人も仲間になり物件探しがはじまった。スタジオができるまでは、**ロールモデルになりそうな人をＳＮＳやネットなどで日々リサーチをし、取り入れてみたい技術を真似てとりあえずやってみる**という挑戦をし続け、徐々に自分達らしいものにしていった。

好きなことを仕事にすることで得られた充実感

「儲けより好きな事を仕事にできる幸せを感じる気持ちが強かったです」と話すＭａｎａｍｉさん。フォトスタジオを運営する前と今では、「美容師だけのときと比べて、楽しさや充実度の質がすごくあがりました」と話し、「これからもニューボーンフォトの魅力を発信し続けたいです」と笑顔で語った。

振り返って思う今につながるターニングポイント

① 高校３年生の時、美容師を目指して美容学校に進む決意をしたこと

② 美容師で独立し、以前から考えていたことを実行したこと

③ 37歳の時、仲間とともにフォトスタジオをオープンしたこと

大学受験の失敗で培った経験を活かしたい

現在、大学2年生の中野虎依さんは、参考書の寄付会や各大学のリアルな現状を在学生がＳＮＳで発信する活動「受験生応援ボランティアＴＲＹ」を運営している。きっかけは、大学受験時の挫折とコロナ禍の大学生活。悶々としていた中野さんは「自分で生み出したアイデアで行動を起こしてみたい。大学受験で培った経験を次世代へ伝えよう」と決心した。「最初は行動に起こすことが恐怖でした」と言う。**勇気を出して親友に話してみたところ**「手伝うよ！」と即決してくれ、ＴＲＹの第一歩がスタートした。

学びがアップデートする参考書を次世代へ

２０２２年春、参考書の寄付会を開催。当初、ＳＮＳで告知するつもりだったが受験生のフォロワーが少ないことに気付いた。母校の加古川東高校や他校の先生にも協力してもらうなど奔走し、寄付会には70人が集まった。「重要なところに赤線や書き込みがあり、学びが詰まった参考書をもらえてうれしい」といった声が多く寄せられた。中野さんは「手から手へと渡るたびに学びの痕跡が積み重なる参考書になってほしい」と話す。受験が終わると一旦参考書を返却してもらい、春には次の受験生へ渡す寄付会を予定している。

0→1コトを始める恐怖心が自信へ変化

これまで0を1にするようなコトを始めるとき、頭の中だけで悪循環の妄想を描き諦めてしまうことが多かったそう。「ＴＲＹの場合は、友人や両親に話し、**ＳＮＳでやると宣言して自分で追い込みました。**それに失敗しても一緒に考えてくれる**仲間の存在が大きかった**です。仲間が一緒に悩んでくれたり、フィードバックをくれたりしたことで、失敗したら立ち戻り、やり方を変えたらいいと思えるようになりました」と、仲間と一緒に寄付会を開催したことやＳＮＳでの発信といった経験値の高まりが中野さんに自信をもたらした。

振り返って思う今につながるターニングポイント

① 大学受験の失敗により、人の言葉を素直に取り入れる自分に変化したこと

② 参考書の寄付会の主催で自信がつき、人脈の大切さも実感できたこと

失敗しても立ち戻り、やり方を変えればコトは動き出す

なかの　とらい
中野　虎依 さん

ボランティアスタッフは様々なスキルを持つ高校時代の陸上部メンバー。

PROFILE

2001年生まれ、明石市出身。加古川東高等学校から同志社大学理工学部へ。受験生応援ボランティアTRYを発足し、勉強の痕跡が残る参考書の寄付会を開催。受験生が大学生になり、次の受験生を応援する学びの循環システムを目指す。

踏み出すための準備運動

はじめやすい『いっぽめ』をさがそう！

やりたいことのはじめ方は人それぞれ。どんなに小さな一歩でも次につながる何かに出会えるはず。
ピンとくるやりやすそうな『いっぽめ』を見つけて、踏み出す準備をはじめよう！

見本から見つけたい！

■自分のやりたいことに似ている活動やイベントを調べてみる
■ロールモデルとなる人を探して、やり方を調べたり聴いたりしてみる

自分が何をしたらいいのかが見えてきて、自然と情報が集まってくるよ！

整理してから動きたい！

■やりたいことに関する自分の興味やワクワクを紙に書き出してみる
■まとまってなくても身近な人に聴いてもらって整理してみる

やりたいことが明確になるほど、次に必要なことが見えてくる！

背中を押されてはじめたい！

■興味がありそうな人や仲の良い人にやりたいことを話してみる
■一緒にやらないか誘ってみる

聴いてくれた人が応援者になってくれるかも！

動きながら考えたい！

■興味がある活動をしている人を訪ねたり、イベントに参加したりしてみる
■自分のやりたいことに近い活動をマネしてやってみる

フットワークの軽さが大事！動いてみると見えてくるものがあるよ！

キャンプインストラクターの仲間と撮影。
自由な暮らしを満喫する荒田さん。

PROFILE

1983年生まれ。2007年大手ゼネコン入社。2018年退社。翌年起業。2020年合同会社PECHEを設立し、オリジナルブランドDANISH BLUEを立ち上げた。ネットショップ運営のコンサルティング業もこなす。

変化を恐れない気持ちが ポジティブな未来を創造する

荒田（あらた） 祐亮（ゆうすけ） さん

周囲の一言から人生が180度変化

荒田さんの仕事は、ネットショップでのアウトドア用品の輸入販売と製造販売。もともと大企業の会社員で定年まで働くつもりだった荒田さんを変えたのは妻の一言だった。「人生は一度きりなので石垣島に住みたい。会社員だと居住地が限られているから辞めて欲しい」。荒田さんは会社を辞め石垣島で暮らす**自分の姿を想像してみた**。すると、「楽しそう！**もし起業に失敗してもまた会社員に戻るだけ**」という、今まで考えたこともなかった未来予想図が浮かんだと言う。

趣味のアウトドアの知識を活かして起業

「起業はPC1台あればどこにいてもできる仕事で、興味のある仕事は次々やってみたいので資産になって売却できる事業が理想だと考えました」。最初は書籍を読んでネット物販にトライしてみたが生活を維持できるような収入にはならなかった。妻の知人が物販**スクールを運営していることを知り、入会。自身の趣味のアウトドア用品を商材**にして、ヨーロッパから輸入販売することにした。仕入れ先とはメールやチャットでのやり取りが主なので、Google翻訳を使えば言葉の壁を全く感じることなく商談を進めることができた。翌年2020年、合同会社を立ち上げるまでに発展した。

豊かな人生は幸せと感じられる瞬間がどれだけあるか

各国の担当者とやり取りをする中で、彼らの仕事に対する考え方に感銘を受け、荒田さんの人生観は変わったそう。「**どういう人生を送りたいかを最優先**に、仕事はそれを実現する選択肢の一つとして考えられるようになった」と語る。「自分が幸せを感じられる瞬間が多い状態が豊かな人生です。自分の幸せを追い求めてほしい」とも。妻の一言から人生がポジティブな方向へ激変した荒田さんは「とにかく毎日がめちゃくちゃ楽しい！」と明るい顔で話してくれた。

振り返って思う今につながるターニングポイント

① 自分だけだと辞めていなかった会社員退職をほぼ強制されたこと
② 石垣島の土地を購入したことで仕事のモチベーションを維持できたこと
③ 各国と取引する中で、仕事は豊かな人生を送るための手段と考えるようになったこと

やりたいこと、はじめてみーひん？
『いっぽめ』を見つけるワークシート

参考になる『いっぽめ』はありましたか？
このページでは、「やりたいこと」をやっている自分に
少しでも近づく、あなたの『いっぽめ』を考えるためのワークシートです。
「とりあえずやってみる！」ためには、今の自分と向き合うことも大切。
想いを言葉にするために、素直な気持ちでやってみてください♪

① まずは、いつでも宣言できるようにやりたいことを書いてみよう！

やりたいこと

Q. それは、なぜやりたいの？　3つあげてみてね。

1.

2.

3.

ポイント　「〇〇が好きだから！」という理由で全然 OK ！やりたいと思ったきっかけや自分のワクワクに気付こう！

② 今の現状を知ろう！

やりたいことを達成している自分が100だとすると、今の自分はどれくらい？
ここだと思うところにマーク（★）をつけてみよう！

0　50　100

Q. なぜそこにマークをつけたの？

Q. 達成するために何が不足している？

Q. 不足していることが、今の自分にできていないのはなぜだろう？

Q. どんなモノ・どんな場所・どんなヒト・どんな経験・どんな情報…何があれば、
やりたいことを達成できそう？自分の身の回りや過去の経験から考えてみよう！

③ では、現状を知った上で「やりたいこと」にむかって どんなアクションができそうか考えてみよう！最低でも3つはあげてみてね！

＜書き方＞
1. アクションを書く
2. 全て書き出せたら、優先順位をつける
3. 全てのアクションのスタート日を決める
4. アクションしたら✔して、やってみてどうだったか振り返る

✔	優先順位	アクション	スタート日

ポイント

アクションのレベルは高くてもいいけど、実行することに意味があるので、出来るだけ自分が実行しているイメージができるアクションを書いてみてね。小さくても、実行したりアクションし続けることで、やりたいことには必ず近付くよ。焦らずに自分のできることから考えてみてね。

④ 後はやるだけ！ やりたいことを実現するための『いっぽめ』を宣言しよう！

いっぽめ宣言

それぞれの『いっぽめ』をサポートする「かこむ」

本冊子を企画制作している、兵庫県立東播磨生活創造センター「かこむ」は、一人ひとりのやりたいことや主体的な活動をサポートする施設です。気軽にやりたいことを窓口で相談してください。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）とバ（場所）」と、あなたをつなぎます。

見本をみつけたい！

集まった情報を必要な人につなげる「コーディネート」

地域で活躍する先輩たち約300団体が登録しているkaco-LAB.に集まってくる情報や、イベントチラシの配架のお願いなどで窓口に集まってくる情報をもとに、一人ひとりのやりたいことに関連する会ってみたい人や活動・イベントを紹介します。

動きながら考えたい！

ボランティアやインターンとして関わる

プロジェクト企画を一緒に考えたり、イベント当日のサポートをしてもらったりなど、関わり方はさまざま。ご希望があればお伝えくださいね。

頭の中を整理したい！背中を押してほしい！

いつでも誰でも相談できます「かこむで話そう」

やりたいことに関する相談や悩みをスタッフが一緒に考えます。想いが具体的でなくても気軽に来てね。

「kaco-LAB.フェス」のインターンに参加！

あおいちゃん

イベントの制作・運営に挑戦できる場を探していたところ、友達に誘われたことをきっかけにインターンとして「kaco-LAB.フェス」の運営メンバーになりました。初めての挑戦で不安だったのですが、スタッフさんが後押ししてくれたので思い切り取り組むことができました。当日、私が提案したスタンプラリーを楽しんでいる来場者さんをみて、自分が考えた企画が形になって届いている実感を得て、よりイベント制作に挑戦したいという気持ちが強くなりました！

「かこむ」に相談してまちづくりに参加！

いだちゃん

高校生の時まちづくりに興味があり、「かこがわ若者会議」の詳細を聞きに行ったのが初めての相談でした。スタッフさんは興味をもった理由から聴いてくれて、別のイベントや人まで紹介してくれました。出会ったことのないワクワクした大人に出会うことができ、大学入学後も長期インターンとしてまちづくりに関わり、活動の拠点にもなっています。「かこむ」に相談に行ったことで出会った人や学んだことが、今自分が挑戦していることにつながっているとすごく感じています！

かこむHPはこちら！

HINTOバックナンバー

HINTO vol.1
「自分らしく生きるためのヒント」

東播磨地域の公共施設などに置いています。

編集後記

担当
執筆・編集・ディレクション

P.01 導入
P.03 戎岡さん
P.06 Kakiuchiさん
P.07 Manamiさん
P.10 踏み出すための準備運動
P.11 やりたいこと、はじめてみーひん？
P.13 『いっぽめ』をサポートする「かこむ」

大福（だいふく） 幸帆（さちほ）

一歩目の踏み出し方は人それぞれでしたが、踏み出すことで想像もしていなかった自分、目指していた自分につながっていました。何事もスタートしないと、ゴールには辿り着けません。たかが一歩目、されど一歩目。どんなに小さい行動でも、きっと振り返ってみた時にやって良かったと思えるはず！あなたの一歩目を「かこむ」はいつでも応援しています！

担当
執筆・編集

P.05 在間さん
P.08 中野さん
P.09 荒田さん
P.10 踏み出すための準備運動
P.13 『いっぽめ』をサポートする「かこむ」

太田（おおた） めぐみ

「HINTO」の取材を通して、さまざまな“はじめのいっぽ”に触れることができました。0→1にするはじめのいっぽは怖いけど、殻を破れば新しい未来がひらけています。自分の未来を変えられるのは、自分だけ。動けば、世界が変わる。あなたのいっぽを応援する「かこむ」に、大切なやりたいことを語りに来てください。