みらいをつくる

ACTION IDEA BOOK

超文化祭

みらいをつくる
ソーシャル
アクションフェス

発行：みらいをつくる超・文化祭実行委員会

はじめに

一緒に取り組む仲間が見つからない。
活動のためのお金が足りない。

第３回 みらいをつくる超・文化祭では、
そんな誰もがぶつかるソーシャルアクションの「困りごと」を
みんなでアイデアを出し合って解決するワークショップを行いました。

そうして集まったアイデアをまとめたのが
この "みらいをつくるACTION IDEA BOOK" です。

この本ができるまで

1 アンケートを通じて「困りごと」を調査

超文化祭参加者の皆さまを対象に、普段ソーシャルアクションで抱えている「困りごと」を調べるアンケートを実施しました。

2 「困りごと」を分類し、問いを作成

実行委員の大学生メンバーが、アンケートで集まった全ての回答をチェック。内容を分類し、８つの問いにまとめました。

3 「困りごと」を解決するアイデアを募集

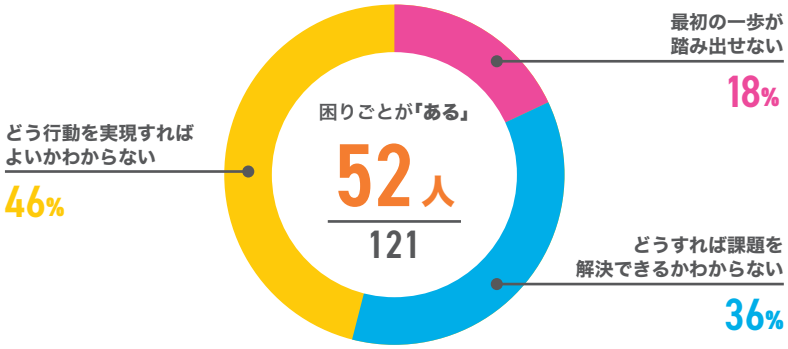
超文化祭当日、「困りごと」の解決方法をみんなで考えるワークショップ「みらいをつくる IDEA SUMMIT」を実施し、アイデアを集めました。

4 アイデアを整理し、アクションブックを作成

集まったアイデアを整理し、このアクションブックを通じて共有します。

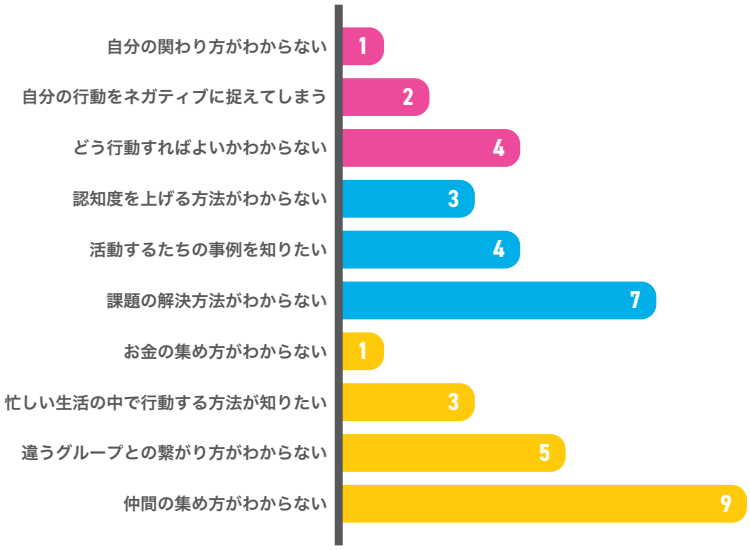
アンケート結果

ワークショップの実施に先立ち、ソーシャルアクションでの「困りごと」を調べるアンケートを実施しました。その結果をご紹介します。



ソーシャルアクションに取り組む上で困っていることがあると答えた人は約４割。回答を見てみると、「最初の一歩が踏み出せない」「どうすれば課題を解決できるかわからない」「どう行動を実現すればよいかわからない」という３パターンに分かれることがわかりました。

さらに細かく見てみると、「困りごと」は右のグラフに示した10カテゴリーに分けられることがわかりました。最も多かったのは「仲間の集め方がわからない」というもので、「一緒にボランティア活動に取り組む仲間を作りたい」「若い世代のメンバーを集めたい」などの意見が上がりました。これらの回答を丁寧に読み解いて整理し、抽象度を高めて、下記の８つのテーマを設定しました。



超文化祭で考えた８つのアイデア

1. 社会課題をポジティブに捉えて行動するアイデア
2. 同じ志を持つ仲間を見つけるアイデア
3. 日常生活の中で起こせる具体的なアクションのアイデア
4. 漠然と持っている課題意識を行動に移すアイデア
5. 課題意識を周りとシェアするアイデア
6. 他のセクターと繋がって活動するアイデア
7. コロナ禍でも生徒と地域の繋がりをつくるアイデア
8. 活動を次世代に継承するアイデア

1 社会課題をポジティブに捉えて行動するアイデア

**アクションを起こすとき、周囲からのネガティブな反応が気になってしまう。
自分より行動している人を見たとき、取り残されているように感じる。
こんなとき、どうしたらいいですか？**

「社会課題を考える＝自分ごと化」と捉える

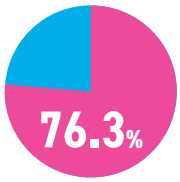
社会課題を考えるということは視野が広く、一見関係のないことを自分ごと化できている証拠です。表面的な活動があると知ったうえで本質的なアクションを起こすことが、自分にとっても社会にとっても価値があるという結論に達しました。他に、SDGs ウォッシュをなくそう！と発信することや、0より1の方が価値があると捉えるといったアイデアも生まれました。

目に見えるものを取り入れてみる

なんとなく自分が行動できているのか不安になる人も少なくありません。そんな人は、タンブラーやエコバッグを持ち歩く、衣服や文房具など身の回りのものをサステナブルな製品に変えることで、行動を可視化して自信に繋げましょう！他に、無理なくちょっとずつ生活に取り入れる、人に強制しないといった意見もありました。

他の人と共有する

社会課題に取り組んでいると、意識が高いと言われて周りと距離を感じてしまうこともあります。そういったときは、自身が取り組んでいるプロジェクトや日常の行動を周りに話したり、SNSでシェアしたりすることで、周囲の課題意識を高めるのも一つの手です。身近に関心のある人が増えるほど、社会問題や環境問題について考える機会が増え、行動することが「珍しい」、「意識が高い」ことではなくなっていくのではないでしょうか。



SDGs を知っている人の割合は過去最高を更新。

出典：朝日新聞「第8回 SDGs 認知度調査」

Facilitator's Comment

細部 文音
早稲田大学 社会科学部

「持続可能性」「SDGs」という言葉を発信していると、SDGs ウォッシュのイメージからネガティブな反応が返ってくることがあります。また、そういったリアクションがあると、自分の行動が表面的になっていないか不安になることもあります。だからこそ、その体験自体を考えるきっかけとしています。自分とは異なる意見を聞くことで、新しい社会課題へのアプローチ方法に気づくことができるようになりました。

2 同じ志を持つ仲間を見つけるアイデア

何か行動を起こすとき、同じ方向を向いている仲間がいれば心強い。
一人ではできないこともできるようになる。
でも、社会課題に意識が向いている人がなかなか見つかりません！

オンラインで繋がってみる

SNS やインターネットで、同じ関心がある人を探してみましょう。自分の共感できる意見を見つけることが最初の一歩です。それは同年代の人ではなく、違う国にいるジャーナリストや、問題に直面している当事者かもしれません。友達にならなくても、多様な意見に触れることで、視野が広がり行動に繋がります。

友達を仲間にする

まずは身近な人に伝えることで、自分の周りに輪を広げてみませんか？初対面の人や自分との繋がりが薄い人だと、なかなかわかってもらうことが難しいかもしれません。ならば、まずは自分の話を聞いてくれる人を見つけることで、最初の仲間を作りましょう。友人に限らず、学生であれば家族や学校の先生、大人であれば同じ職場の人に堂々と発信してみましょう。

自分磨きをする

社会活動を通じた繋がりを持つ人は、人間関係を広げるべくして広げています。活動量の多さと積極的な学びが重要です。気候変動を止めたいなら、それを主張するだけではなく、動いていくことで人から認知され、横の広がりが生まれます。また、経験則と知識が増えて初めて繋がれる人もいます。自分の持つ知識が深まることで、更に知識のある専門家と語れるようになったり、それまでは知り合わなかったような人と繋がることができます。

Facilitator's Comment

落合 航一郎
慶應義塾大学 総合政策学部

何かやってみたいけれど、1 人でやるのも心細い。そんな時は同じ志を持つ仲間を増やしてみるのも良いでしょう。セッションの中では、インターネット及び SNS を利用すれば良いのではないかという意見が多く見られました。With COVID-19 時代の到来、そしてヴァーチャル社会の発展を強く感じました。

3 日常生活で起こせる具体的なアクションのアイデア

忙しくて、何か大きなことを成し遂げるのは難しい。
普段の生活の中でアクションを続けるためにはどうしたらよいでしょうか？

自分の癖を見直す

忙しいのに無理をしたり、大きなことを１つ成し遂げたりするよりも、小さな行動の変化を積み重ねる方が自分自身にとっても持続可能な社会との関わり方なのではないでしょうか。毎日何となく行っている意思決定にちょっとした変化をもたらしましょう！たとえば買い物するとき、地元の食材を買ってみる、植物性のものを選んでみる、バッグに入るから袋はもらわない。そういった選択が当たり前になることで、日常生活のアクションが自然になるでしょう。

自分のためというモチベーションを保つ

何かエシカルな選択をするのは、自分どうこうの前に地球のためという風潮もあります。しかし、それでは自身のアクションを継続しにくくなってしまいます。たとえばレジ袋の削減でも、ただ環境に良いからという理由だけでは断り続けるのが困難な人もいます。「この２円が蓄積したら、違うことに使えるお金が増える」といった自分本位の思考も必要です。自分のための行動が、結局世の中のためにもなる状態を作っていきましょう。

自分の生きたい姿でSDGsを体現する

169 のターゲットのうち、自分は何をクリアするかという判断では、日々の行動まで落とし込むことが難しくなります。そこで、「誰一人取り残さない」という概念を理解したうえで、自分の普段の言動はそれを達成できているかを振り返ってみましょう。自分の生き方に投影していくと、必然と行動に現れてきます。日常生活で行う判断で、誰かを切り捨てていないか、皆が大事にされているかを考えていくと、本質的な行動が増えていきます。

Facilitator's Comment

鴨川 光
ジャパン GEMS センター 主任研究員

日常生活の中でアクションを起こすこと、そしてそのアクションを継続することは意外とエネルギーを必要とするもの。地球環境や困難に直面している他者のためだけではなく、そのアクションが自分にとってどんな意義やメリットがあるか見出すことも長く続けていくためには必要です。“誰ひとり取り残さない”未来の中には自分自身も含まれているということを意識することで、より持続可能なアクションに発展していくと感じています。

4 漠然と持っている課題意識を行動に移すアイデア

社会に対して何かしたいと思うけど、何から実践すればよいかわかりません。最初に行動に移すアイデアにはどんなものがありますか？

自分の言葉で発信する

課題として意識していることや気になっていることを言葉にしていくと、実は自分がやりたいと感じていることが見えるようになったり、こういうことができるんじゃない？と意見をくれる人が出てきたりします。発信媒体は SNS やブログ、あるいは身近な家族や友人に話すことが始めやすいでしょう。最近では、学生による新聞やラジオなどでの情報提供も増えています！

実践者の話を聞く

既に実践している人に話を聞くことも効果的です。自分も真似できることはないか、どのような考え方で行動に移しているのか、事例を知ることで自身が実践する際の参考になります。アクティブな活動家の考えを知るには、SNS や書籍などのメディアを活用できます。また、彼らが登壇しているイベントに参加すれば、直接質問する機会にも巡り合えるでしょう。

興味を持った活動に参加する

興味関心があるイベントの参加者になることが最初の一歩です。イベント自体の運営側に回り、社会課題に意識を持つ人と関わる機会を増やすこともできます。アースデイなどの大きな催しの場合は年に 1 回ほどに限定されますが、地域の市民の会やボランティアサークルに所属することで、頻繁に社会課題に携わることができます。また、継続しやすく仲間と繋がりやすい点もメリットが大きいです。まずはできることからで OK! 自分の課題意識をブラッシュアップしてみましょう。

Facilitator's Comment

笹尾 実和子
一般社団法人 Think the Earth 広報

漠然とした課題意識はあるけれど、何をしたらいいのだろう？何かを新しく始めようとした時、きっと誰しもが一度はぶち当たる悩みなのではないでしょうか。まずは難しく考えずに、自分が楽しんでできることをやってみましょう！本を読むことだって最初の一歩です。自分の意見や考えに自信がないときは、匿名でラジオや新聞に投稿してみるのもいいと思います。あとは同じ課題意識を持った友だちや応援したい人・団体が見つかると、次の一歩が見えてくるはずです。

5 課題意識を周りとシェアするアイデア

周りの空気に流されることなく、自分の持っている危機感をシェアしたい。どうすれば多くの人に伝えられるでしょうか？

自分がファーストペンギンになる

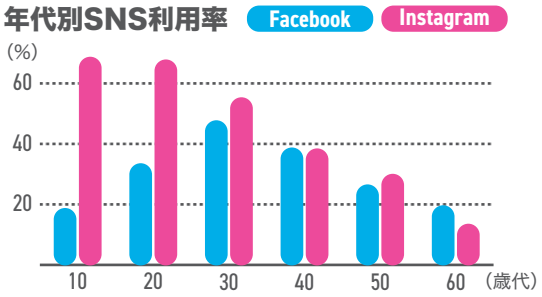
「ファーストペンギン」とは、リスクを恐れず初めての挑戦をする勇気ある人のこと。気になる社会課題に関する情報がないと感じたら、きっとあなたの他にも同じように感じている人がいるはずです。それならば、自分が最初の共有者になってみませんか？すでに行動を起こしている人がいれば、そこに加わってくれる人はたくさんいます。最初に思いついた人が動くことから全てが始まっていきそうです。

仲間と一緒に行動する・チームを作る

課題意識を広めるために行動を始めても、自分一人では心細いし、できることも限られてしまいます。そんな時は、同じ思いを持った人とチームになって行動してみましょう。超文化祭や SDGs for School に参加することも仲間づくりに繋がります。IDEA2 では、ともに行動する仲間づくりのためのアイデアを紹介しています。

ターゲットを意識してSNS を使う

課題意識を周りとシェアしたいと思った時、Instagram や Facebook、Twitter といったソーシャルメディアは、誰にとっても手軽に情報を発信できるツールになりました。しかし、プラットフォームによって利用者の層は大きく異なります。誰にシェアしたいかを意識して選ぶことが大切です。



出典：総務省情報通信政策研究所
『令和２年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査 報告書』

Facilitator's Comment

白田 侑子
新渡戸文化アフタースクール 教員

何かに対して興味を持ち、深く考え、行動してみると「意識高いよねー」なんて言われてしまうこともあるかと思います。自分の周りに同じ想いを持つ人が見つけられなかったとしても心を折らずにその課題意識を持ち続けてください。
1 人でも同じ志を持つ人に出逢うことができればそのアクションは形になっていくはずです。あきらめずに行動あるのみ！迷ったときはいつでもこの本を開いてみてください。応援してます！

6 他のセクターと繋がって活動するアイデア

産官学の連携で質の高い教育を実現したい！
セクターを超えて繋がる上で大切なことは何でしょうか？

自分がメディアになる

ただ相手の話を聞くだけではなく、相手が困っていることを聞き、それに対して自分なりの提案をしてみることも大切なアクションの一つです。そうすることで相手との繋がりが生まれ、相手から感謝され、そして仲間になることができるかもしれません。自分がメディアになる、つまり、人から聞いたことを別の人に伝える手段を持つということは、セクターを超えて繋がるための第一歩になります。

ちゃんと発言することで本気の人と繋がる

どんな組織にもさまざまな考え方を持った人がいて、必ずしも一枚岩であるとは限りません。相手によっては繋がることにリスクがあったり、自分のアイデアをとられてしまったりすることも。SDGs バッジをつけている人だからといって信じるのではなく、相手が本気なのかを見極める力も大切です。そのためには、まずは自分が本気になりましょう。ちゃんと発言することで、思いに応えてくれる本気の人がきっと現れます。

身近な大人と一緒に動く大人を巻き込む

今、企業や大人は、サステナビリティやデジタルに慣れ親しんできた若い世代の感性に関心を持っています。もしあなたが学生ならば、勇気を出して先生と一緒に企業の人に会いに行ってみましょう。若い世代の声を聞くことが必要と考えている企業は、うまく門を叩けば話を聞いてくれます。もしあなたが企業の担当者や学校の先生ならば、企業側から学校全体を巻き込んだり、そうするよう働きかけてみたりしましょう。そうすることで、より多くの学生がアクションに取り組みやすくなります。

Facilitator's Comment

上田 壮一
一般社団法人 Think the Earth 理事

時代は動いています。学業を修めてからようやく社会と関わるという時代は終わりました。今は大人と子どもが学びあって、ともに社会を動かす時代です。企業も自治体も NPO も、どこのセクターであれ、なんらかの社会課題や環境課題と向き合って仕事をしています。そこに子どもが参加できる余地はたくさんあります。たとえば子どもはアイデアとフットワークで、大人は経験とネットワークで、互いに得意なところを提供しあって行動してゆけば、未来は少しずつ良くなっていくはずです。

7 生徒と地域の繋がりをつくるアイデア

学校で生徒と地域の大人が繋がれる場をつくりたい。
でも、何をきっかけにしたら良いのかわかりません。

文化祭をツールにする

文化祭は、学校と地域を繋ぐきっかけとなる大きな力を秘めています。これまでは学校の中だけで楽しむ文化祭が多かったけれど、これからの時代、地域に開かれた文化祭があってもいいはず。文化祭を通じて地域と繋がるアイデアをまとめてみました。

現場に参加する

地域では清掃活動や募金活動など、さまざまなボランティア活動が行われています。いろんな業種の人が集うボランティア活動の場で自分の関心のあること、やってみたいことを語ったら、関係する大人と繋がれたり紹介してもらえたりすることも。自分の問題関心と離れた分野のボランティアでも、参加することから新しいコミュニティが生まれるかもしれません。

「文化祭をツールにする」アイデアの例

1. 地域の人に出店してもらう

地域の人にテーマを伝え、それに関わるお店の取り組みを紹介してもらう。

〈テーマの例〉
持続可能な食、ゴミを出さない、など。

2. 地域の人とコラボする

地元のお店や企業の人とコラボし、共同のブースを作って成果を文化祭で発表する。

〈コラボの例〉
新商品開発など

Facilitator's Comment

山藤 旅聞
新渡戸文化中学校・高等学校 副校長

学校と地域が連携する教育のデザインはこれからの教育の主流になるでしょう。この入り口としては、「文化祭」を活用していくアイデアが、すべての学校でも実施できるユニバーサルデザインであると感じました。次に、地域のボランティア活動は、清掃活動などテーマが生徒たちの各プロジェクトとずれていても、ボランティア活動に参加する最上位目標を「新しい関係性を広げる（補助線を新しく引く）」ことと視点を変えると、生徒たちが地域に交流していくハードルを下げるステキなアイデアだと思いました。

8 活動を次世代に継承するアイデア

活動を続けるうち、メンバーの意識が少しずつバラバラに。
実のある活動を末長く続けていくためにはどうすれば良いでしょうか？

活動の理念・原点を大切にする

ソーシャルアクションに取り組んでいると、活動の中身ばかりに目が行って、その活動のそもそもの目的や価値観への意識が薄れてしまいがちです。活動のしかた（HOW）だけではなく、なぜ活動するのかという理念や原点（WHY）を大切にすると、活動が次第に形だけのものとなっていくのを防げるかもしれません。新しく加わった仲間たちとも、理念を共有し、語り合う場を創ってみましょう。

期間を区切って関わりやすくする

活動には関わり続けたいけれど、学校のテストや部活の大会、仕事の都合で忙しい時期もある。学生であれ大人であれ、誰もが抱える困りごとです。そんな時には、積極的に活動に関わる期間とそうでない期間をはっきり分けておくと良いというアイデアが出ました。あらかじめメンバー同士の予定を把握しておくことで、無理なく活動を進めていけます。実際に、役職の任期を短く区切ったらより多くのメンバーが関わりやすくなった事例もあるそうです。

「かっこよく」伝える

活動の未来を担ってくれる仲間を集める時、活動の中身や理念とともに大切なのは、もっと単純な「かっこよさ」かもしれません。インターネット上にありとあらゆる情報が溢れる時代、第一印象で関心をひけるかどうかはとても重要です。活動の意義や効果といったロジックよりももちろん大切ですが、それよりも先に直感的に「かっこいい」と思ってもらえるような発信をするのも一つの手となりそうです。

Facilitator's Comment

村瀬 悠
横浜国立大学 都市科学部

「活動を次世代に引き継ぐ」というのは、何も高齢化が進んだ団体だけが抱える課題ではありません。毎年一学年ずつメンバーが交代し、わずか数年で完全に入れ替わってしまう学生団体にとっても、活動の理念を継承するのは難しい問題なのです。実際、私が関わるプロジェクトも来年で設立代を知る世代がいなくなるという局面に立っています。今回のディスカッションをもとに私自身も実践を重ね、またみなさんと語り合えたら嬉しいです。一緒に頑張りましょう！

参考リンク集

あなたのアクションをサポートしてくれる情報がたくさん掲載されている、超文化祭実行委員おすすめのウェブサイトをまとめました。

Think the Earth
https://www.thinktheearth.net/

「SDGs for School」を通して、全国の中高生に SDGs に関する学びの機会を提供しています。ホームページでは、SDGs の全てのゴール・ターゲットをチェックできます。

日本環境教育フォーラム（JEEF）
https://www.jeef.or.jp/

JEEF は、体験と対話を重視した環境教育で、持続可能な社会作りを担う人材を育成する NGO です。自然や環境に関する教育プログラムなどを展開しています。

グローバル教育推進プロジェクト（GiFT）
https://j-gift.org/

グローバル・シチズンシップを一人でも多くの人が自らの世界をより良くする志と捉え、身近にある多様性に気がつく場づくりをしています。

オルタナ S
https://s.alterna.co.jp/

環境やサステナビリティに関するニュースを扱うメディア「オルタナ」の姉妹版。ミレニアル世代や Z 世代など、若者向けにエシカルな情報を発信しています。

IDEAS FOR GOOD
https://ideasforgood.jp/

社会を「もっと」よくするアイデアを集めた Web マガジン。日々のニュースだけでなく、ソーシャルグッドな話題に関わる専門用語の解説集も必見です。

SDGs.TV
https://sdgs.tv/

SDGs の普及啓発を目指しスタートした映像メディア。SDGs に関する情報収集や探究学習に役立つ映像コンテンツが数多く掲載されています。

発行：みらいをつくる超・文化祭実行委員会