

# ひとりひとりの可能性を信じる、 これからの地域のあり方。

すひとりひとりが自分らしさを発揮して生きることができたなら、豊能町はますます個性豊かな魅力ある町になるはず  
です。そのために、どの人の中にも必ず眠っている可能性を発見し、自分らしく生きる一步を応援したい。人が多くは  
ない町だからこそできる、ひとりひとりを大切にしまちづくりに豊能町は挑戦しています。

人口減少・少子高齢化が進む豊能町。日本の地方  
全体が同じ問題を抱える今、町として何ができる  
のかを考えてきました。行きついた答えは、豊能  
町の宝は「人」であるということ。この町で暮ら

たっぷり知れます。トヨノノ<sup>02</sup>



曲がりくねって、ただいま。  
大阪府 豊能町  
OSAKA TOYONO TOWN

大阪府豊能町

# 自分らしさ REPORT

★ 2019-2020 ★

自分らしさを  
追求しながら  
まちづくりに  
関わった人数



## 地域で暮らす人が自分らしく活躍できるしくみづくり 「内発的イノベーション型」 まちづくりとは？

自分の可能性を地域のなかで「自分らしく」発揮  
していく人が増えることで、まちがじわじわと本  
質から発展していく仕組みをつくる。それが内発  
的イノベーション型まちづくりです。

まずは、地域で暮らす人々が「自分らしさ」を見  
つめ直し、これから自分の人生や地域のなかで実  
現したいことを発見できる場をつくる。次に、発  
見した実現したいことを地域のなかで発揮できる  
よう応援する仕組みをつくります。

豊能町が全国に先がけて挑戦した「内発的イノ  
ベーション型」まちづくり。一人ひとりの潜在す  
る可能性に着目したまちづくりは、今後広まって  
いくことが予想されます。



曲がりくねって、ただいま。

豊能町で暮らす女性の“生き方”応援プロジェクト

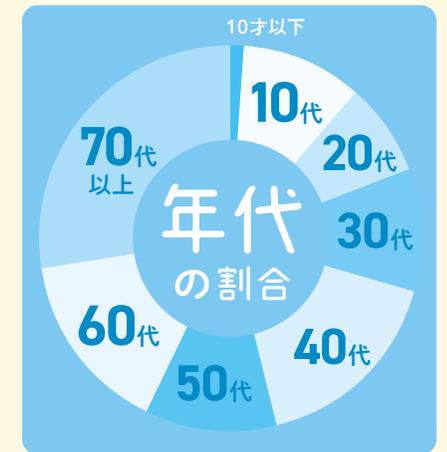
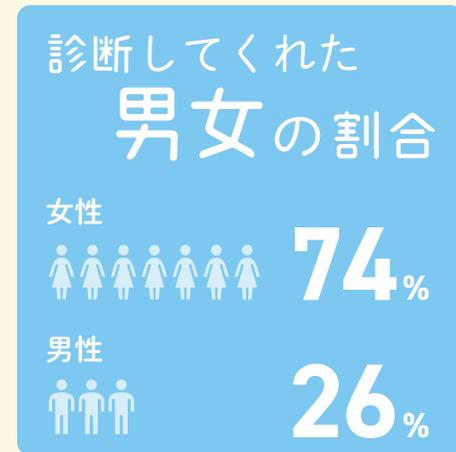
# とよのわたし研究室

主催：豊能町女性活躍室 企画・運営：一般社団法人こころ館

わたしが変われば、  
地域が変わる。

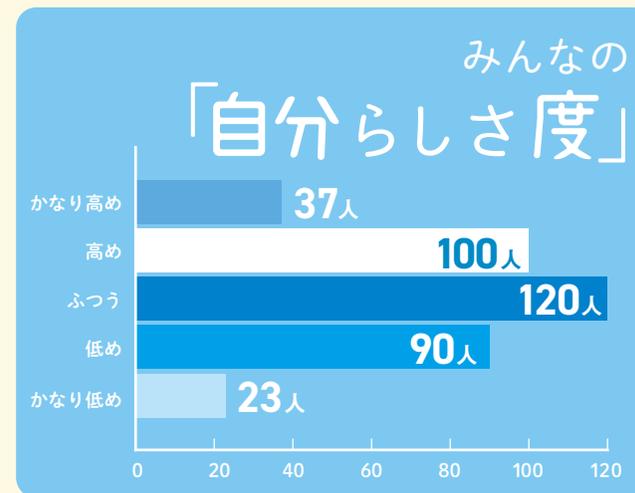


2018年から豊能町の女性活躍人材育成事業として始まった連続講座「とよのわたし研究室」。この講座では、自分のことを深く知っていくプロセスから、これからのわたらしい生き方・叶えたい未来＝「研究テーマ」を発見していきます。自分は何が好きで、どんなことを感じて生きてきたのか。そんな「わたしってどんな人？」という根源的な問いから生き方を見つめ直すことで、本来の自分の個性や能力を理解し、叶えたい未来である可能性を発見していきます。「わたしが変われば、地域が変わる。」を合言葉に、受講生（通称：研究員）同士が化学反応を起こし、いまや様々なプロジェクトや取り組みが生まれています。それぞれの「研究テーマ」を咲かせながら、自分らしく地域を変革する方が増えています！



## 数字で見る豊能町民の「自分らしさ」

とよのわたし研究室の講座の中で使用されている、こころの健康診断ツール「自分らしさ診断」を豊能町内で展開しています。これまで診断した人数は、いまや 370 人！みなさんのお話を聞いて、なんとなく見えてきた豊能町民の自分らしさとは？(2019年8月25日～2020年1月25日 実施分のまとめです)



市民団体とよのわたし研究室調べ

### 研究テーマ

家族がしあわせになれる  
居心地のいいおうちづくり

わたし研究をしたことで、気付いていなかった自分の思いや感情に気付くことができ、その新発見がとても新鮮でした。家族の幸せがいちばんだと気付いた私は、まずはママ自身がいちばんハッピーでいなきゃ！と、毎日楽しく生きています♪



主婦(2児の母)・アクセサリ作家・トヨノレポーター・大学堂(株)制作部&イラスト担当  
宮田 佐也佳さん

### 研究テーマ

書を通して  
笑顔の人を増やす

わたし研究で学んだ「自分に意識を向ける」ということが、自分のライフワークである書道に通じると発見しました。慌ただしい日々の中、墨の香りと和紙に触れ日常から少し離れて筆や鉛筆を持ってみる—そんな時間を共有し笑顔になる人がひとりでも増え、そして「こどもたちの字がていねいな町-豊能」になれば素敵だなと考えています。



書道講師  
和田 敦子さん

### 研究テーマ

仏像彫刻を通して  
生きがいについて考える

残りの人生をどのように過ごしていきたいか、わたし研究を通して整理することができました。この春からは今までの仕事を離れ、主婦として頑張っていきたいと思います。趣味の仏像彫刻を通して人生を見つめ直し、生きがいを追求していきたいです。文化展に出品できたら…と思います。終活やボランティアにも挑戦します。



主婦・ボランティア  
山本 厚子さん

### 研究テーマ

「わたしが変われば、  
地域が変わる。」を広めるお手伝い

以前の私は育児に追われイライラし、そんな自分を責めていました。しかし、わたし研究に参加し自分の気持ちをさらけ出し言葉にする事で気持ちが整理され、見方や感じ方が変わりました。今では心に余裕が生まれ、子ども達がこの町で生まれ育つ事が出来て良かったと思える豊能町になってほしい、そのお手伝いがしたいと思っています。



主婦  
安室 法子さん

### 研究テーマ

人生楽しく生きる！

わたし研究を受ける前は、なんとなく漠然とした不安がありました。講座を通しその不安の正体と向き合う中で、不安がってる場合じゃない、「人生楽しく生きる！」と心の底から思ったのです。その言葉は、今もこれからも思い浮かべるだけで本当の自分らしくいられるポイントに戻してくれるものになりました。



主婦  
米倉 協子さん

Next Page

研究テーマが広がり  
数々の活動が生まれました



# 市民団体とよのわたし研究室

HP <https://toyonowataken.wixsite.com/website> SNS facebook ページ「とよのわたし研究室」で検索

豊能で暮らす人たちの

しあわせサポーター



私たちは現在、マルシェ等での「自分らしさ診断」の実施やワークショップの開催、月に一回の定例会を行っています。市民団体発足のきっかけは「とよの暮らし人達のしあわせサポーター」というわたしの研究テーマをメンバーがサポートしてくれたこと。トヨノドリームに参加したり、今の活動が出来るのも、全てメンバーがしてくれたおかげです。今後は、私を支えてくれたメンバーの活動サポートを始め、豊能町のみなさんが“自分らしくキラキラ輝く”ためのお手伝いをしていきたいです！



とよのわたし研究室代表  
三好 麻理子さん



## お母さんたちのこころの拠り所をつくる Mothers Smileプロジェクト

市民団体の活動を行うなかで、「頑張っているお母さんたちを笑顔にしたい！」という思いが生まれました。メンバーはみんな子育て経験のある母親です。子育てをするなかで、知らないうちにとらわれてしまっている気持ちを、少しでもほぐしたい…お母さんが笑顔でいられたら、子どもや家族やまわりも自然と笑顔になるはず。そんな想いから立ち上がった「Mothers Smile プロジェクト」、現在は祥雲館スタッフさんや他団体の方と一緒に、月1回お母さんたちのお話を聴く会を行っています。

わたしたちの活動を応援してください

## 自分らしさ診断出張します

わたし研究室の診断ツールを使った「自分らしさ診断」を各地で行なっています。診断は10分程度で完結する簡単なもの。「自分らしさ診断士」の認定を受けたメンバーが、あなたの自分らしさ度を診断、今よりもっと自分らしくなるための『処方箋』

をお渡しします。これまでマルシェ等のイベント出店や、診断を使ったワークショップなどを開催し、ご好評いただいています。なかには何度も診断にいらしてくださる方も。ぜひ、お気軽にお声がけください。

お問合せ

MAIL [toyono.watashi2019@gmail.com](mailto:toyono.watashi2019@gmail.com)



10分程度の診断です

## 念願の整理収納アドバイザーに



とよのわたし研究室を受講中に、整理収納アドバイザー1級の資格を取得しました。現在は自宅での定期的なお片づけ講座や、個人宅での片づけアドバイスを通して、自分らしさや家族との時間を大切に暮らすをご提案しています。その他にも、豊能町の魅力発信するトヨノレポーター、片づけ関連の記事を執筆するライターとしても活動中です。気軽に楽しく片づけをはじめたい方は SNS のフォローがおすすめ。



整理収納アドバイザー  
東 好美さん

Instagram @totonou\_toyono

LINE @fh18wc

## 空き家をプチDIY！集いのスペースに大変身



もうすぐ華の50才！空き家になってしまった実家を活用して、人生後半に活かしたいという思いが50才を目前にフツフツと湧き上がってきました。そんなタイミングで参加したわたし研究室。仲間の後押しもあって、実家のプチDIYに踏み切りました。おかげさまで10人程度が集えるスペース「maruta」がときわ台2丁目にできあがります。狭いながらキッチンもあり、電子ピアノもあり。料理教室から音楽会まで、何でも挑戦できる場所、自分も生き生き、周りも生き生きできる場所になればと夢見ています。



非常勤職員  
久保 亜矢子さん

HP <https://shoukan.jp>

Instagram @hoyufukushikai

社会福祉法人 豊悠福祉会  
祥雲館 広報担当  
滝本 弥生さん

47都道府県 大阪府

幸福度  
ランキング

31位

BEST 3

1位 宮崎県  
2位 熊本県  
3位 福井県

WORST 3

45位 東京都  
46位 岩手県  
47位 秋田県

2019年にブランド総合研究所が行った『地域版SDGs調査』より抜粋（各都道府県の住民1万5925人へアンケートを実施）

# トヨノドリームで採択された「わたしの夢」。 女性活躍事業として、夢の実現までのお手伝いをしています。

## トヨノドリームとは

トヨノドリームは地域内外の方々から豊能町の新しい魅力を創ったり、課題を解決する取り組みを様々な面から応援する新しいまちづくりの仕組みです。これまで、15の事業を採択し、実現に向けた多様な支援を行っています。



自分らしさ  
REPORT

6

子どもの「得意」を見つけ・伸ばす

## GOOD\_AT プロジェクト



### 学校ではなぜかうまく行かない… そんな子どもたちが輝き出す。

発達に何らかの特徴があり、従来の規格に当てはまりにくい。— そんな子どもの成長を、おとなや社会が見守るプロジェクトです。プログラミングなど様々なワークショップを通じて、子どもの『得意』を見つけ、それぞれの特性に応じた探究ができるように応援します。発起人はトヨノドリームで「豊能町すべてのこどもにプログラミングを」と提案された大村みどりさんをはじめ、リリーノこどもセラピー代表の作業療法士・中西亜弥さんと、プロのプログラマーでもある大学堂（株）代表取締役の宇都宮正宗 さんです。

発達の凸凹で困っている子  
通常学級の約 **6.5%**

文部科学省が平成24年に実施した「通常の学級に在籍する発達障害の可能性のある特別な教育的支援を必要とする児童生徒に関する調査」の結果

わたしたちの活動を応援してください

### 「得意」を持つおとな募集

農業、自然の草花、eスポーツ、演劇・映画づくり etc ... Good\_atでは、ご自身の「得意」を子どもたちに伝える、おとなの方を募集しています。あなたも子ども達の「得意の芽」を育てる仲間になりませんか？住民のみんなが、自分の得意を持ち寄ってできあがる、そんなプロジェクトを目指しています。また、寄付して下さる方も募集しています。くわしくはお問い合わせください。

お問い合わせ  
MAIL [good.at.toyono@gmail.com](mailto:good.at.toyono@gmail.com)  
LINE @943yhfe

自分らしさ  
REPORT

7

きちんと「良い」ものを。豊能町からヘルスケアブランドが誕生

## 天然塩と麻炭の粉はみがき「すみわたるきれい」

わたしたちの応援をお願いします

### 寄付・販売店募集

「すみわたるきれい」は、みなさまからの寄付や商品を置いてくださる販売店さんを募集しています。販売店は実店舗でも、ネットショップでも構いません。すこしでもご興味を持たれた方は、下記までお問い合わせください。サンプルをお送りします。

お問い合わせ MAIL [mineral143ryoko@gmail.com](mailto:mineral143ryoko@gmail.com)



### 歯周病の有病率

4mm以上の歯周ポケットがある

25~34歳 **32.4%**  
およそ3人中1人は歯周病の割合

45~54歳 **49.5%**  
およそ2人中1人は歯周病の割合

さらに65~74歳では **57.5%** となる

厚生労働省 平成28年度歯科疾患実態調査の結果より

### 東洋医学に精通する鍼灸師が「本気」で考えたオーラルケア。

自身の経験がきっかけで歯磨き粉を開発した松尾さん。体にも環境にもやさしいものを、と改良を加えながら作り続けることなんと9年！トヨノドリームをきっかけに、商品化という長年の夢をつかもうとしています。さすがに「すみわたるきれい」は、介護時、災害時、アウトドア…とシチュエーションを選びません。使ってみた感想の中には「もう市販の歯磨き粉には戻れない」とおっしゃる方も。商品化まであともう少しです！



まつお鍼灸整骨院  
松尾 涼子さん

自分らしさ  
REPORT

8

まちを巡り、にぎわいと出会いを生むマルシェ

## トヨノつながる WE!マーケット

豊能町の手作り作家や人気のパン屋、子育て中のママたちが集まり、楽しいマルシェを企画する「トヨノつながる WE!マーケット」。出店内容は子ども向けのワークショップ、アクセサリー、もちろん美味しいフードも。人・モノ・コトの出会いを生み出し、日常に華やぎをプラスします。これまでに、日曜日の商店街を盛り上げる西地区の『テーブルマルシェ』、東地区の高山コミュニティセンターでは『クリスマスマーケット』を開催。町内外からたくさんの交流がうまれました。今も新しい企画を計画中だそうです、お楽しみに！

### 出店数と来場者数

2020年3月現在

出店者 述べ数  
約 **90** 店舗

来場者 述べ数  
約 **1830** 人

わたしたちの活動を応援してください

### 出店者・ボランティア募集

自然豊かな環境で暮らしを楽しむ方々が、この「マーケット」のお客さま。このまちの身近な場所で、本物の良さを伝えます。出店は人気ショップはもちろん、初心者の方も大歓迎。出店歴10年のメンバーがサポートします。当日スタッフやワークショップのお手伝いなど一緒に楽しんで下さる方も募集中です！

お問い合わせ（代表：村井美弥子さん）  
MAIL [toyono.tsunagaru@gmail.com](mailto:toyono.tsunagaru@gmail.com)  
Instagram @toyono\_market  
facebook @toyono.tunagaru.market



今後  
も楽しい企画を  
提供して  
いきます！