

目野でおしゃれな“Me”をつくる
meet mate moment...

J♥HOME

居場所号

J jissen・女子

H hino

O oshare(オシャレ)

M me(私)

E experience(経験)



居場所のヒ・ミ・ツ

The Great Good Place



居場所とは：そこにいると落ち着ける、安心できる、居心地のいいところ、自分にまとまりがもてる

解放的居場所 のびのび

緊張解消 休息とエネルギー補給

一人でのびのびと好きなことができ、嫌なことも忘れて、気持ちを切り替えることができる。

承認的居場所 めきめき

自分の能力が発揮できる

自分を待っていてくれる人、必要としてくれる人がいて、自分の役割や存在感が感じられる。自分に自信がわく。

内省的居場所 じっくり

自己を客観的に見つめて自分を取り戻す

過去のことやその日のことを振り返ったり、将来のことを一人で考えたり、自分自身のことを見つめなおすことができる。

居場所感の5つの要素

受容的居場所 ほっこり

あるがままでいい

ありのままの自分をいつも受け入れてくれる人がいる。自分の思いを受けとめ、理解してくれる人に会える。

所属的居場所 わいわい

社会的居場所

帰属感がある グループや集団の一員

気軽に協力しあえる、無理なく一緒にいられる仲間がいる。仲間の中になじんでいる感じが自然と持てる。

5つのキーワードを参考に、裏面のマップから今の私にぴったりな「居場所」を探してみよう!

探してみよう、身近な居場所 増やしてみよう、新しい居場所

場所に命を吹き込むのは、人の力。心地よいところを見つけて、気軽に楽しく。一見古びた、価値がなさそうに見える場所には、古さを活かして作り変えていくところに<再生>の喜びが。思い思いの「命」を吹き込もう。

素敵な居場所の作り方。

ムリなく、楽しく、ゆったりと

ステージ1 初級編

1. 知る

START! その地域で居場所になりそうな場やどんな活動があるのか、知ることから始めてみましょう!

2. 興味を持つ

自分がこれだ!と思った居場所や活動を見つけましょう!

自分の趣味と重ね合わせると見つけやすいかも?

3. 関わる

実際に一緒に活動してみましょう。どんな人たちがいて、どんなことをしているのか、体感してみると良いでしょう!

適度な距離感があると関わりやすいかも?

4. 大切になる

その居場所・活動・人々が好きになれば、ほら! 自分にとって素敵な居場所の出来上がり!

ステージ2 中・上級編

5. 広げたくなる、新しく作りたくなる

- 身近な人に誘いかける インフルエンサーになる
- 他の居場所とつながってみる
- 居場所を通じて大切になった人と、新たな居場所を生み出す
- まちの居場所を作り出す プログラムを動かしていく

GOAL!

このリーフレットの情報は、J-HOME編集部が地域活動に基づいています。私たちが地域活動の中で見つけた居場所を紹介しました。皆さんもこのリーフレットで、まちへの第一歩を踏み出してはいかがでしょうか。

J♥HOME とは?

地域と大学をつないで、日野キャンパスライフの充実を提案する学生ライフスタイルマガジンです。
「多摩の学生まちづくりコンペティション2016」奨励賞受賞。

発行：実践女子大学生生活科学部現代生活学科 地域・生活文化研究室(須賀ゼミ)

協力：日野市企画部

問い合わせ：gensei@jissen.ac.jp

★このリーフレットの情報は、2019年2月現在のものです。