

2023年度

# ヒアリング調査の実施報告

(ディレクトフォース会員47名対象)

## 目次

<b>1. 調査概要</b>	<b>1</b>
1-1. 目的	
1-2. 方法	
1-2-1. 調査期間	
1-2-2. 調査方法	
1-2-3. 調査対象	
1-3. ヒアリング項目	
<b>2. 調査結果</b>	<b>2</b>
2-1. 楽しみや生きがいについて	
2-2. 興味のある社会貢献事業について	
2-3. 将来の希望について	
2-4. まとめ	
2-5. まとめの補足資料	
<b>3. 人生100年社会デザイン財団が考える講座</b>	<b>8</b>

## 1. 調査概要

人生100年社会の核にあるのは「学び」です。「学び」とは知識や技術を学ぶということだけではなく、一人ひとりが、他者との対話を通じて新たな価値をつくりだし、人生100年をわくわくしながら生き抜くことができる、そのプロセス全体と考えています。この「学び」を生涯にわたって可能にするプラットフォームを模索するとともに、「学び」のあり方を検討し、わくわくして人生100年を生き抜く人々の姿を応援するための講座づくりを進めていきます。今年度は、75歳以上のアクティブシニアのみなさんにヒアリング調査を実施し、講座プログラムのテーマを検討します。

### 1-1. 目的

本調査は、75歳以上のアクティブシニアの「生きがい」を紐解き、よりよい人生を送るための要素を抽出することで、「学び」社会への実現を目指します。生きづらさが取り沙汰される現代社会を、より良い人生100年を送ることのできる「社会」へと変革させていくプログラムをつくります。

なお、ここでいう「アクティブシニア」は、健康や自立意識が高く、新しい価値観を取り入れながら、豊かな経験と知恵を生かして積極的に社会参加している人を想定しており、高齢者を含みますが、年齢を問わず、心身の健康状態等も限定しません。

### 1-2. 方法

#### 1-2-1. 調査期間

2023年7月19日～9月13日

#### 1-2-2. 調査方法

Web会議システムZoomによる聞き取り調査  
(1人60分程度)

### 1-2-3. 調査対象

関東近郊に在住する、75歳以上の一般社団法人  
ディレクトフォース会員47名

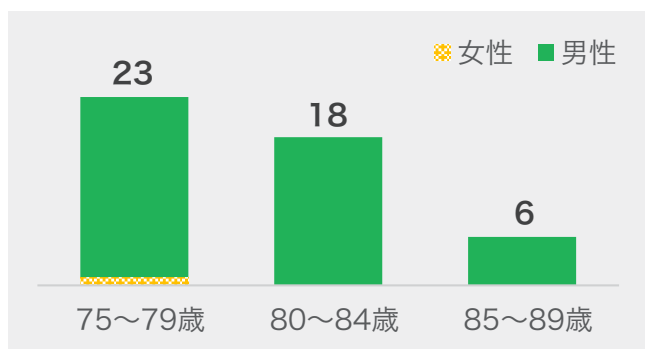


図1. 対象者の年齢構成

### 1-3. ヒアリング項目

本調査のヒアリング内容は以下の通りです。

表1. ヒアリング項目

1. 出身地やこれまでの経歴、特技など
2. 現在の一日の過ごし方・日々の習慣
3. 現在の楽しみや、生きがいだと感じること
4. 将来したいことや、やり残していると感じていること
5. 人生で最もうれしかったこと
6. これから、どのようなつながりがほしいか
7. 現在の悩み
8. 興味のある社会貢献事業

## 2. 調査結果

### 2-1. 楽しみや生きがいについて

本調査の結果によると、現在の楽しみや生きがいだと感じることがある方は91.5%（43名）、ない方は8.5%（4名）でした。

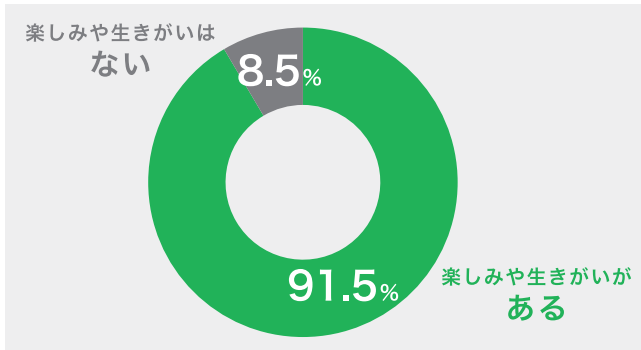


図2. 楽しみや生きがいがあるか（N=47, SA）

現在の楽しみや生きがいだと感じることについて抽出された内容を「A.日常における家族・友人との交流」、「B.運動・健康に関わる活動」、「C.ディレクトフォースの活動」、「D.文化・芸術に関わる活動」、「E.スキルの向上」、「F.その他」の6項目に分類しました。

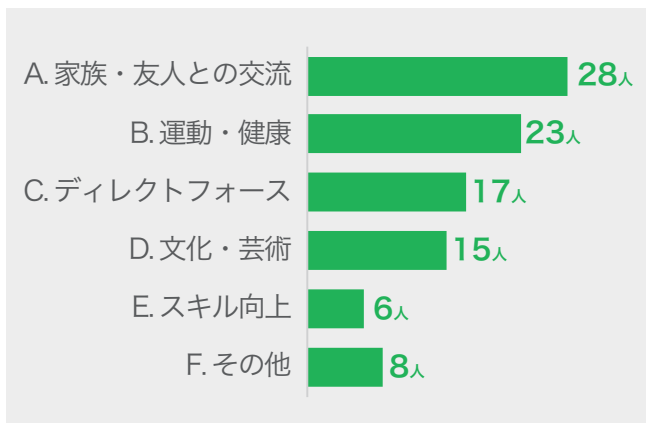


図3. 楽しみや生きがいの種類（N=47, MA）

5つの項目に含まれる楽しみや生きがいの詳細について表2に示します。（）内は人数を示しています。

表2. 楽しみや生きがいの一覧

#### A. 日常における家族・友人との交流（28）

- ・お酒（5）、料理・食事（4）、旅行（3）、テレビ鑑賞（2）、ドライブ、おしゃれをすること
- ・孫の成長（4）、ペットや家族を過ごすこと
- ・毎日を楽しむこと（2）、友人との飲み会、他者との対話、いろいろな人に会うこと、クラス会に参加する、誘われるものには参加すること

#### B. 運動・健康に関わる活動（23）

- ・スポーツ  
ゴルフ（7）、筋トレ（2）、テニス、ジョギング
- ・アウトドア  
登山（5）、畑仕事・庭いじり（2）、スキューバダイビング
- ・その他  
カラオケ（2）、健康管理（2）

#### C. ディレクトフォースの活動（17）

- ・理科実験（8）、授業支援、大学での講義
- ・ディレクトフォースの活動そのもの（5）
- ・経営者支援
- ・安全保障問題等の勉強会

#### D. 文化・芸術に関わる活動（15）

- ・静的趣味  
絵画（3）、囲碁（2）、落語、俳句、読書、クラシック鑑賞、帆船模型づくり
- ・動的趣味  
観劇、美術館・ミュージアム鑑賞、映画鑑賞、写真撮影

#### E. スキルの向上（6）

- ・語学の勉強、哲学の勉強、記事を書くこと、ITスキルの向上
- ・わからないことの探究、新しいことに興味を持ち続けること

#### F. その他（8）

- ・古民家の手入れ
- ・ユネスコ協会の活動
- ・毎日考えて取り組むこと・日課があること（4）、プロジェクト管理がうまくいくこと、自分のノウハウを役立てること

「生きがい」に関する先行研究は多く、例えば塩尻公明『生甲斐の追求（現代教養文庫第93）』や、小林司の『「生きがい」とは何か—自己実現へのみち—』、山田邦男の『フランクルの＜対話＞=Dialog mit Frankl：苦境を生きる哲学』、ポール・トゥルニエ『老いの意味』などがあります。

なかでも、19歳でハンセン病医療を目指し、東京大学精神科医局を経て、長島愛生園の精神科医となった神谷美恵子氏は、著書『生きがいについて』のなかで、「生きがいを求める心」を構成する7つの欲求を示しています。

前ページ表2に示した項目と照らし合わせると、「生存充実感の欲求」には、家族や友人との交流、運動・健康に関わる活動、文化・芸術に関わる活動およびスキルの向上があてはまるでしょう。「変化への欲求」と「未来性への欲求」、「意味と価値への欲求」はいずれもディレクトフォースの活動およびスキルの向上、「自己実現の欲求」にはスキルの向上とその他の内容があてはまるというように、楽しみや生きがいには精神的要素が大きく影響していることが伺えます。

一方、他から必要とされるような「反響への欲求」や、さまざまな制約に積極的にチャレンジするような「自由への欲求」が背景となる楽しみや生きがいは、当てはまるものではありませんでした。

表3.「生きがいを求める心」を構成する7つの欲求

<b>生存充実感の欲求</b>	「生きがい感」のもっとも基本的な要素の一つ。生命を前進させるための喜び、勇気、希望など、自分の生体験がみたまされているという感じを求めること。 <b>(例) 芸術活動、あそび、趣味活動、日常生活</b>	<table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td style="background-color: #008000; color: white;">A</td><td>交流</td></tr> <tr><td style="background-color: #008000; color: white;">B</td><td>運動</td></tr> <tr><td style="background-color: #008000; color: white;">D</td><td>文化</td></tr> <tr><td style="background-color: #008000; color: white;">E</td><td>スキル</td></tr> </table>	A	交流	B	運動	D	文化	E	スキル
A	交流									
B	運動									
D	文化									
E	スキル									
<b>変化への欲求</b>	人間にそなわっている基本的な欲求の一つで、人間を内外への冒険と探究に駆り立てる原動力。 <b>(例) 学問、冒険</b>	<table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td style="background-color: #008000; color: white;">C</td><td>DF</td></tr> <tr><td style="background-color: #008000; color: white;">E</td><td>スキル</td></tr> </table>	C	DF	E	スキル				
C	DF									
E	スキル									

<b>未来性への欲求</b>	これからの生が新しい発展をもたらすであろうと期待するからこそ、生きがいは感じられる。多くのひとは子孫、民族国家、文化社会、人類の進歩や発展に夢を託し、それを支えに生きている。 <b>(例) 夢、社会的・政治的、宗教的理想、野心</b>	<table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td style="background-color: #008000; color: white;">C</td><td>DF</td></tr> <tr><td style="background-color: #008000; color: white;">E</td><td>スキル</td></tr> </table>	C	DF	E	スキル
C	DF					
E	スキル					
<b>反響への欲求</b>	共同社会の中に生きていることが人間の根本的なあり方であり、見返りとは異なり、他人に自分の存在を受け入れてもらえていることが感じられなければ生きがい感はうまれにくい。社会的所属への欲求や承認への欲求も反響への欲求から出ている。 <b>(例) 共感、奉仕によって他から必要とされること</b>					
<b>自由への欲求</b>	人間には自由、とくに選択の自由が与えられている。自由を得るためには、さまざまな制約に積極的に抵抗を試みなくてはならず、自由への欲求とは安定の欲求と反対の極にあるようなものである。 <b>(例) 偉人、偉大な教師、教祖、あらゆる分野のスター</b>					
<b>自己実現の欲求</b>	自己の内部にひそんでいる可能性を発揮して自己というものを伸ばしたいという欲求で、単なる「わがまま」とは異なり、本質的な自我を意味する。 <b>(例) その人でなければできない独自性、生き方そのものを独自に創造すること</b>	<table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td style="background-color: #008000; color: white;">E</td><td>スキル</td></tr> <tr><td style="background-color: #008000; color: white;">F</td><td>その他</td></tr> </table>	E	スキル	F	その他
E	スキル					
F	その他					
<b>意味と価値への欲求</b>	人間はみな自分の生きていることに意味や価値を感じたい欲求がある。意味づけ、価値づけという心のはたらかきは、知覚のみならず、感情、思考、学習、記憶そのほか、人間のあらゆる生体験のなかに含まれ、「生肯定的」なものでなくては、生きがいは感じられない。 <b>(例) 仕事や使命など自分の存在意義を感じられるもの、宗教的信仰、哲学的信念</b>	<table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td style="background-color: #008000; color: white;">C</td><td>DF</td></tr> <tr><td style="background-color: #008000; color: white;">E</td><td>スキル</td></tr> </table>	C	DF	E	スキル
C	DF					
E	スキル					

## 2-2. 興味のある社会貢献事業について

本調査の結果によると、興味のある社会貢献事業がある方は74.5%（35名）、ない方は15.5%（12名）でした。

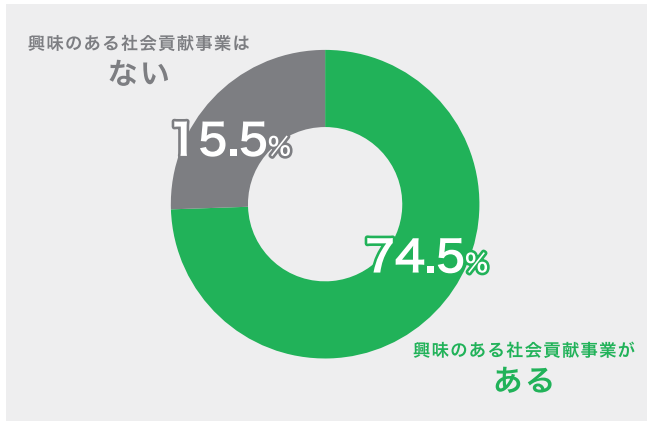


図3. 興味のある社会貢献事業があるか  
(N=47, SA)

興味のある社会貢献事業について抽出された内容を「I.国際貢献」、「II.企業支援・若手の支援」、「III.子どもの教育」、「IV.まちづくり」、「V.身近な地域での活動」、「VI.その他」の6項目に分類しました。子どもの教育に関する社会貢献事業に興味のある人が最も多いことが把握できました。子どもの教育のほか、ディレクトフォースの事業に関わる企業支援・若手の支援、地域活性のためのまちづくり、国際貢献に関する社会貢献事業に関心が高い一方、身近な地域での活動への関心が低いことがわかりました。

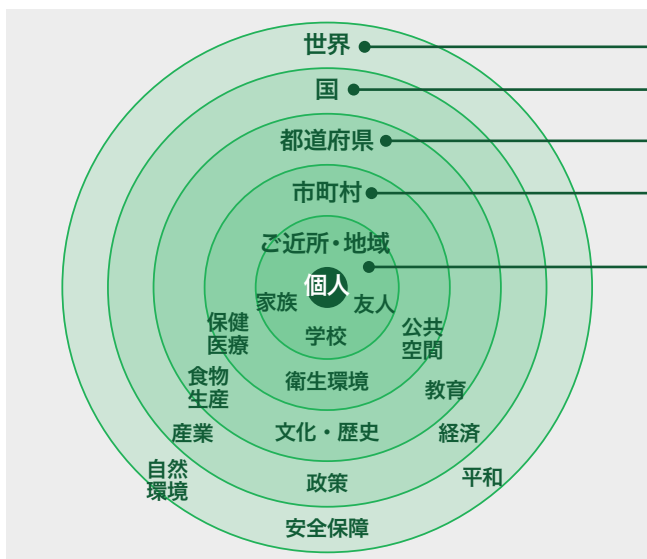


図4. 個人と社会の関係

7つの項目に含まれる社会貢献事業の詳細について表4に示します。( )内は人数を示しています。

表4. 興味のある社会貢献事業の一覧

<b>I. 国際貢献 (8)</b>	<b>【世界】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 国境なき医師団、ユニセフ、ユネスコ、募金活動への寄付</li> <li>・ 天然林の整備 (2)、CO2削減・カーボンニュートラル</li> <li>・ 安全保障</li> </ul>	
<b>II. 企業支援・若手の支援 (10)</b>	<b>【日本国内】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ベンチャー企業の支援(3)、若い経営者の支援(2)、経営改善の支援、人材紹介</li> <li>・ グローバル人材教育</li> <li>・ 経済・産業への提言</li> <li>・ 労働・社会保険</li> </ul>	
<b>III. 子どもの教育 (19)</b>	<b>【都道府県】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 理科実験(8)、次世代の子どもの教育(3)、好きなことを伸ばせる教育(2)、中学・高校・大学の授業支援(2)、道徳教育、小学校教育、教員の育成</li> <li>・ 教育格差</li> </ul>	
<b>IV. まちづくり (9)</b>	<b>【市町村】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地方の高齢者支援</li> <li>・ 地方創生(2)、まちおこし</li> <li>・ 若者のメンタルヘルス</li> <li>・ 健康医療研究、アクティブシニアの創出、エンディングノートの書き方支援</li> <li>・ 孤立した男性の支援</li> </ul>	
<b>V. 身近な地域での活動 (2)</b>	<b>【ご近所・地域】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 町内清掃、ゴミ拾い</li> </ul>	
<b>VI. その他 (5)</b>	<b>【世界、日本国内】</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 新技術の研究（ドローン技術、山中教授の研究、インフラ整備）</li> <li>・ 投資</li> <li>・ 宗教</li> </ul>	

なお、子どもの教育や身近な地域での活動の内容の中に、「まちづくり」に含まれるものもありますが、ここでは市町村レベルでの居住環境への働きかけに該当する活動を指しています。

## 2-3. 将来の希望について

本調査のヒアリング項目「将来したいこと・やり残していると感じていること」、「これから、どのようなつながりがほしいか」、「現在の悩み」の3つから「将来の希望」に関する共通の回答を得られました。それらをAタイプ：誰かのためにやりたいと思っているができていないこと、AAタイプ：自分や身近な人のためにすでにやっていること、AARタイプ：すでに実施していて誰かのためにもっとやりたいことに分類しました。楽しさを基点に誰かのためになることを実践し、「AAR循環※」を繰り返すことのできる社会につながるプラットフォームの構築を目指します。

表5. 将来の希望の一覧

Aタイプ (Anticipation : 楽しさを見つける)	
誰かのためにやりたいができていないこと	
まちづくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 同年代との付き合いだけでは情報や考え方が古く固定されてしまうため、若い世代とのつながりをつくりたいが持っていない (5)</li> <li>• 今後は80-90歳の人にも学びの場が必要なので、80歳以上に対するリスクリキング・学び直し場を作りたい</li> <li>• 地元の人たちが自分たちの力で活動や事業ができるようにバックアップしていきたい</li> <li>• アクティブシニアを生み出すプロジェクトに関わりたい</li> <li>• コミュニケーションが取りにくい孫の生活をサポートするための勉強がしたい</li> </ul>
自己実現	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 生きた足跡を残したい (2)</li> <li>• 若い人の生き方のモデルになりたい</li> <li>• みんなから感謝されたい、惜しまれる人間になりたい</li> </ul>
AAタイプ (Action : 参加・企画する)	
自分や身近な人のためにすでにやっていること	
文化・芸術	<ul style="list-style-type: none"> <li>• フルートに再挑戦したい (2)</li> <li>• 映画音楽の演奏に挑戦したい</li> </ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ゴルフに専念したい</li> </ul>

### 日常生活における家族・友人との交流

- 海外や国内の旅行を再開したい(6)
- 料理が好きなので、料理教室に参加してみたい
- 家族にファミリーヒストリーを残したい
- 生前葬で感謝祭。お葬式をしないというのがいい
- いきいきと生活したい、健康でいたい、健康寿命を延ばしたい(4)
- エンディングノートを書き終活を進めていきたい、身辺整理を進めたい (9)

### スキルの向上

- 新聞・読書・美術検定2級、漢検準1級など、学び続けたい
- 外国語が使えると相手の態度が変わる。第3外国語を習得したい
- 行動経済学を勉強したい
- ITスキルを勉強したい
- 古代史を勉強し直したい
- 気象学の勉強をしたい
- 生きがいでもある哲学を学びたい
- 不思議に思うことを調べ、原因を突き止めたい
- 歴史を正した新しい教科書をつくりたい

### AARタイプ (Reflection : 参画をふりかえる)

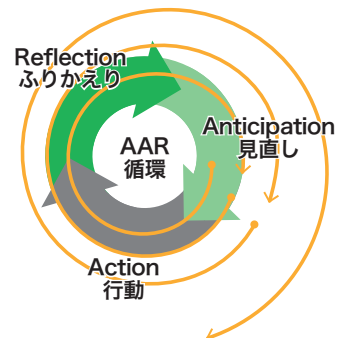
すでに実施していて、誰かのためにもっとやりたいこと

### まちづくり

- 理科実験に参加するチャンスを増やし、理数系に関わる子どもを増やしたい (2)
- 障害者の就労支援の手伝いを継続したい
- 町内会や地域のつながりを大事にしたい (2)
- 男性の孤立を支援するサービスをコミュニティカフェに加えたい

※AAR循環

自ら楽しいことを考え<Anticipation>、実践し<Action>、振り返る<Reflection>という「開放系」の試行錯誤のプロセスそのものが「学び」であり、AAR循環を社会に実装していくところまで伴走することが、一般財団法人人生100年社会デザイン財団の役割である。



## 2-4. まとめ

これまでに把握できた内容から、「学び」社会への実現に向けて、より良い人生100年を送ることのできる「社会」へと変革させていくプログラムを提案します。

楽しみや生きがいについて、奉仕によって他から必要とされる「反響への欲求」や、さまざまな制約に積極的にチャレンジする「自由への欲求」に関する意見がないことがわかりました。

関心のある社会貢献事業について、身近な地域での活動は、ごく少数であることがわかりました。

将来の希望については、個人の人生はすでに充実しており、誰かのためにもっと活動したいと考えていることがわかりました。

### 結論

以上を踏まえ、

- ①身近な地域で
  - ②楽しさを起点とした
  - ③実践を学ぶ講座プログラム
- が求められています。

## 2-5. まとめの補足資料

### 2-5-1. なぜ、身近な地域か

内閣府が発表した「歩いて暮らせるまちづくりに関する世論調査<sup>\*1</sup>」の結果によると、70歳以上になると日常生活において歩いて行ける距離は「500メートル以内」の割合がどの世代よりも多くなります（図5）。また、ある自治体における在宅高齢者全数（約1,200人）を対象に行われた調査<sup>\*2</sup>によると、「バス・電車を使って一人で外出できる」、「日用品の買い物ができる」といったより高次レベルの生活機能は、加齢に伴い低下します（図6）。歩いて暮らせる範囲が縮小したとき、身近な地域の関係性があると安心して暮らすことができる可能性が高まります。

さらに「令和3年社会生活基本調査 生活時間及び生活行動に関する結果<sup>\*3</sup>」による「趣味・娯楽」の行動者の割合を年齢階級別にみると、10～14歳が95.5%と最も高く、年齢が高くなるにつれて低くなっていきます（図7）。趣味・娯

楽をともに楽しむ仲間が身近な地域にいと、より長く趣味・娯楽を継続できる期間が伸びるため、趣味・娯楽を共有できる、世代の異なる仲間が必要です。

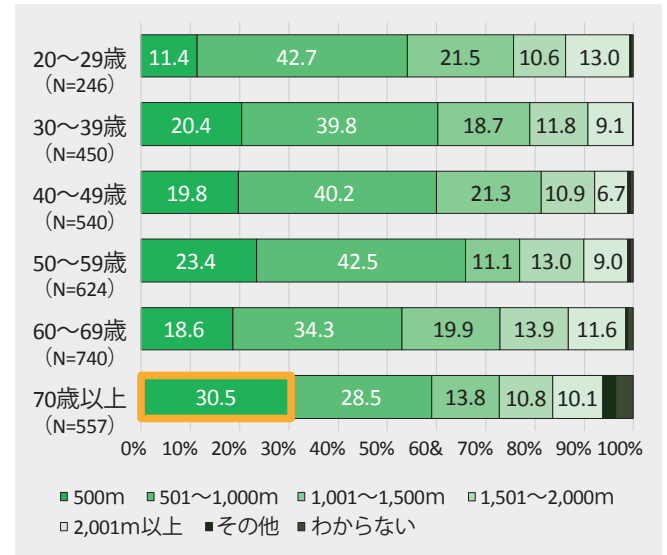


図5. 歩いて暮らせる距離

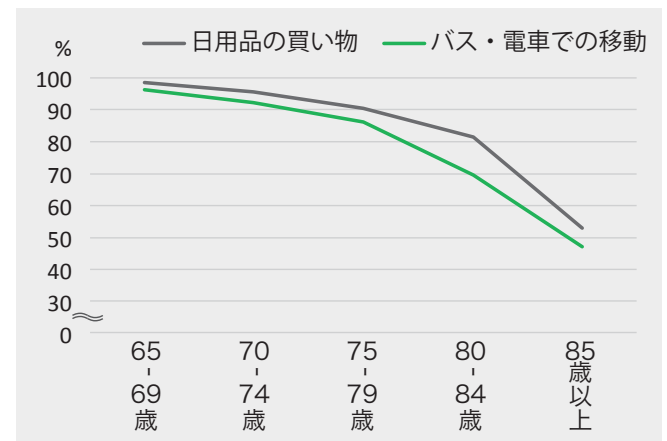


図6. 買い物・移動の自立割合

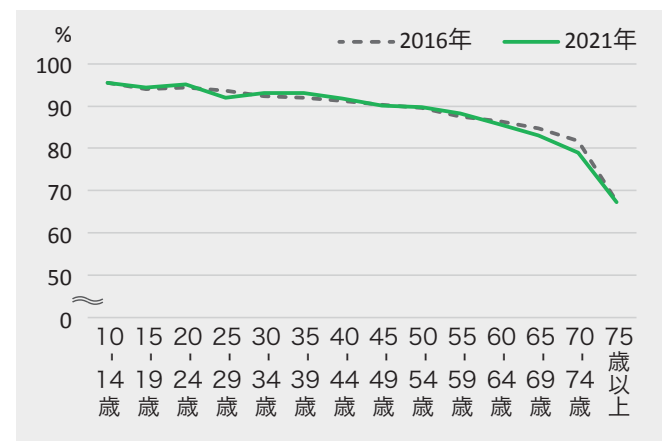


図7. 「趣味・娯楽」の年齢階級別行動者率

## 2-5-2. なぜ、楽しさを起点にするのか

感情に関する心理学的研究では、これまで圧倒的にネガティブ感情が対象とされてきましたが、この20年間で楽しい、うれしい、感謝といったポジティブ感情を扱った研究が報告されるようになりました。ポジティブ感情を経験することが創造的な思考活動や学習機会を増加させ、人々の思考（行動のレパートリー）を広げ、さまざまなストレスへの対処を可能にするという可能性が指摘されています。

たとえば、ポジティブ感情には、ネガティブ感情によって高められた嫌な気分や心拍率、血圧などの自律神経系のたかぶりを、素早く元に戻す元通り効果といった機能があることも示されています。ポジティブな感情を経験することで、思考や行動のレパートリーが拡大し、さまざまなポジティブな資源を手に入れることを可能にし、それがさらにポジティブな感情や経験への遭遇を増加させるといった上向きの螺旋を生み出し、結果としてウェル・ビーイングや健康の増進をもたらすと考えられます<sup>※4</sup>。（図8）

さらにポジティブ感情が免疫力を高め、ガン再発のリスクを減少させることや、不登校の子どもが吉本新喜劇を見に行ったのをきっかけとして登校するようになった事例や、明日も早起きをして運動しようといった健康的なライフスタイルにつながる事が報告されています。

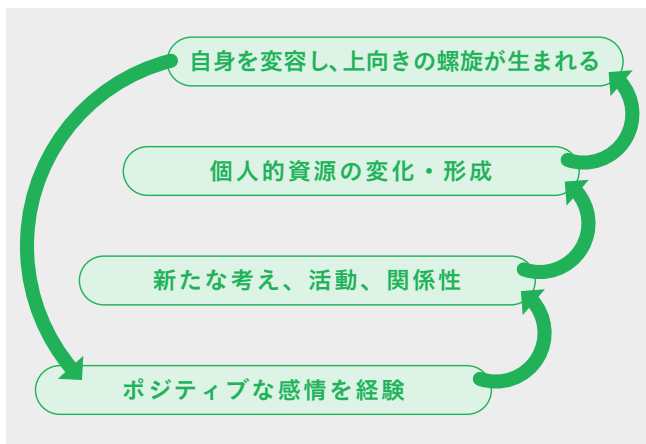


図8. 拡張-形成理論<sup>※5</sup>

## 2-5-3. なぜ、実践を学ぶ講座なのか

人生100年社会デザイン財団では、人生100年社会における「学び」社会を実現することは、一人ひとりが自ら納得し、自分お人生を決定できる社会を実現することだと考えます。実践を通じて、「こうありたい」という希望を持ち、「どうしたらできるか」を考え選択したプロセスから得た知恵・気づきは、自分にとって高い納得感があります。さらに、新しい挑戦に立ち向かい、不安や緊張を乗り越えることで、新たな成功の機会を見つけることができるとともに、自分の人生を決定する力につながります。

自分がこれまでに経験したことのない行動を取ること、自分が持っているスキルよりも難易度の高い課題に挑戦することは、すなわち快適で居心地のよいコンフォートゾーンを抜け出し、学びを促進させるラーニングゾーンに入ることになります。ラーニングゾーンに入ることによって、感情面にもポジティブな影響を与えることができるという研究結果<sup>※6,7</sup>もあります。

実践を学び続け、コンフォートゾーンとラーニングゾーンの往來の繰り返すことで、最初は緊張し、モヤモヤを感じていた部分が次第にコンフォートゾーンに移行し、コンフォートゾーンとラーニングゾーンを拡張していくことができます。

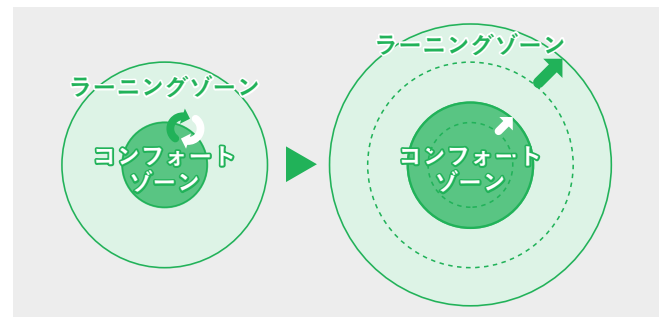


図9. 実践の繰り返しのによるゾーンの拡張

- ※1 歩いて暮らせるまちづくりに関する世論調査, 平成21年7月, 内閣府
- ※2 令和3年社会生活基本調査 生活時間及び生活行動に関する結果, 令和4年8月31日, 総務省統計局
- ※3 地域高齢者における「準ねたきり」の発生率、予後および危険因子, 日本公衆衛生雑誌, 48, 741-752, 2001, 新開省二・渡辺修一郎・熊谷修, ほか
- ※4 Psychological Sciences, 13, 172-175. Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. 1998 Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. Cognition and Emotion, 12, 191-220.
- ※5 Fredrickson, B. L., & Joiner, T. 2002 Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being.
- ※6 Csikszentmihalyi, M., "Beyond boredom and anxiety," San Francisco: Jossey-Bass (1975/2000)
- ※7 Csikszentmihalyi, M., "Flow: The psychology of optimal experience," New York: Harper and Row, 1990.



### 3. 人生100年社会デザイン財団が考える講座とは

#### ① 私たちを取り巻くつながり

2023年11月、WHOは「社会的なつながりを育む委員会」の新設を発表しました。私たちを取り巻くつながりは、家族や配偶者といった自分にとって近い存在、隣人や同級生といった普段あまり密に付き合わない遠い存在のそれぞれに別の役割、機能があります。親友や配偶者との関係が永遠に続くわけではありません。「弱いつながりの強み」という考え方もあり、弱いつながりの人の方が新規性の高い情報をもたらす可能性が高く、実際に健康という観点でも、多世代や異性とのつながりが多くある人は、将来の抑うつ割合が低いという研究結果もあります。

#### ② 感謝と信頼が幸福度をあげる

「幸福学」研究者の第一人者で慶應大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科の前野隆司氏によると、幸福度をあげる第一歩は、相手に感謝し、信じることであり、まわりの人との関わりや環境に感謝をし、人との信頼やつながりを築くことで幸福度が高くなるといいます。

#### ③ 人生100年社会デザイン財団が考える講座とは

以上の観点から2-1、2-2で関与の低い内容と、2-3で身近な地域のためにやりたいことを重ね合わせた部分を独自プログラムのテーマとすることで、人生100年社会デザイン財団として生きづらさを抱える人を後押しし、サポートします。

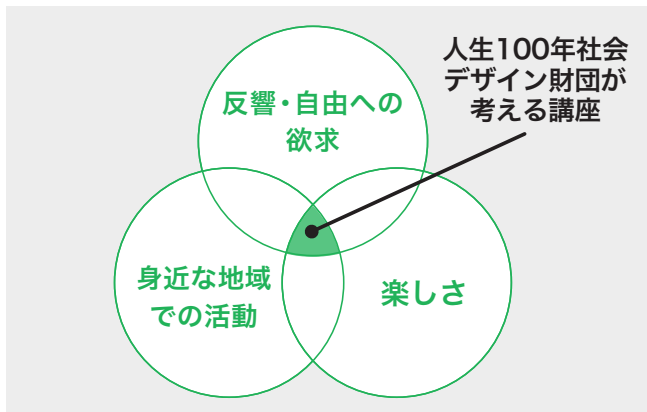


図8. 人生100年社会デザイン財団講座の領域

これまでに述べてきたとおり、身近な地域で活動するメリットは、3つあります。

#### 身近な地域で活動するメリット

- ・身近な人に感謝される
- ・弱いつながりが複数できる
- ・何かあっても安心

講座の内容は、自身の関心を発見し、探究し、身近な地域で継続できるような仕組みの構築が必要です。そのため、まずは好きを見つける→やってみる→ふりかえる→わくわくするを考える→やってみる→ふりかえる→わくわくするを考える→やってみる→ふりかえる→(以降くりかえす)というAAR循環を繰り返すことのできるプログラムとします。

#### 講座プログラム (全4回)

第0回 【体験】	年齢差がある人やこれまで出会ったことのない環境にいる人との対話の場をつくり、多様な価値観や違いを知る・受け入れる
第1回 【企画】	第0回の体験をもとに、自身の好きなことを見つけ、やってみたいことを実現するプロジェクトをつくる
第2回 【実践】	企画したプロジェクトを実践する
第3回 【ふりかえり】	評価はせず、さらに楽しく、多様にするためにふりかえる