

三田図書館主催

2025年1月20日開催

三田企画部

「“楽しい”をどこから始める？」

詳細レポート

”好き”から”楽しい”が始まる！ 中高生が見つけた未来づくりのヒント

作成日：2025年1月24日

制作者：一般社団法人 Creative Guild ギルドマスター 渋谷 健

※ChatGPT4o を使用して、参加者の対話結果より作成

内容

1. はじめに.....	2
2. 「楽しい」の条件・定義.....	2
3. 「好き」の条件・定義.....	3
4. 好きなものを見つけるために必要なこと	4
5. 現代社会の問題と課題.....	5
6. 変えるべき視点・考え方.....	6
7. 取れる戦略（中高生だからできること）	8
8. 必要なアクション.....	9
9. 参加者の声と今後の展望.....	10
10. まとめ	11

1. はじめに

三田企画部は、中高生が「本当に楽しい」と思えることを見つけ、仲間と共に考え、実行していく場として誕生しました。学校や家庭では得られない新しい視点や体験を通じて、地域社会とのつながりを深めることを目的としています。本企画は、プロのファシリテーターとAI技術を活用し、参加者が自由にアイデアを発信し、自分らしい「楽しい」を形にしていくことをサポートします。

今回のイベントテーマは「好きから始まる楽しい未来」。中高生にとって、日常の中で自分の「好き」を見つけることは、将来の可能性を広げる第一歩です。小さな一歩を積み重ねながら、それを「楽しい」と感じ続けるためにどうすればよいのかを、対話やワークショップを通じて探りました。

本レポートでは、セッションを通じて得られた気づきや、参加者の視点から導き出された「好き」と「楽しい」の関係、そして未来へのヒントを整理し、次回以降の企画に向けた提案を行います。参加者がどのように「好き」を見つけ、「楽しい」に変えていったのか、そのプロセスを明らかにしていきます。

2. 「楽しい」の条件・定義

2-1. 楽しいと感じる要素

「楽しい」と感じる瞬間は、人それぞれ異なりますが、共通する要素がいくつか存在します。第一に、**ストレスのない環境**が不可欠です。心に余裕があり、自分らしくいられる空間こそが、純粋に楽しむための基盤となります。次に、**好きな人と一緒にいる**ことが、楽しさを倍増させる要素です。気の合う仲間や家族、共通の興味を持つ友人と過ごす時間は、ポジティブな感情を生み出します。

さらに、自由に行動できること（能動性）も重要です。自ら選択し、主体的に取り組むことができる環境では、自己肯定感が高まり、楽しさが持続します。そして、**新しいことにチャレンジできる機会**があることも、楽しさを感じる大きな要因です。未知の領域に踏み出すことで、ワクワク感が生まれ、学びや成長が伴うことでさらに充実感を得ることができます。

2-2. 楽しいと感じるために必要なこと

楽しさを持続させるためには、いくつかの重要な要素が必要です。まず、**自己の関心や興味に基づいた選択肢を持つことが重要**です。自分が「好き」だと感じることに取り組むことで、自然とモチベーションが高まり、楽しさが長続きします。そのためには、日常の中で自分の興味を探求し、多様な選択肢を持つことが求められます。次に、**振り返りを通じて達成感を得ることが**、楽しさの持続に欠かせません。取り組んだことを振り返り、自分の成長や進歩を実感することで、楽しさが次のステップへとつながります。また、****安心して取り組める環境（仲間・支援）****も大切です。周囲の人々のサポートや共感を得ることで、挑戦への不安を軽減し、より自由に楽しむことができます。

これらの要素が整うことで、楽しさは単なる一時的なものではなく、持続可能な充実感へと変わっていきます。

3. 「好き」の条件・定義

3-1. 好きになる要因

「好き」と感じるものが生まれる要因は、主に幼少期の環境や経験、身近な人々の影響、そして偶然の出会いの3つに分けられます。幼少期に経験したことは、その人の価値観や興味関心の基盤を築くと言われていています。たとえば、幼少期に触れた音楽やスポーツが、大人になっても「好き」として続くことが多いのは、いわゆる「三つ子の魂百まで」という考え方が示す通りです。

また、**家庭や友人の影響**も大きな役割を果たします。親や兄弟が楽しそうに取り組んでいることに興味を持ったり、友人と共に体験したことが「好き」へと発展することもあります。例えば、友達に勧められた趣味がいつの間にか大きな関心へと変わることがあります。

さらに、「好き」になるきっかけは、**偶然の出会い**によるものもあります。たまたま目にしたポスターやイベントへの参加、SNSで偶然見かけた情報など、偶然の瞬間が新しい「好き」への扉を開くことも少なくありません。

3-2. 好きなことの特徴

「好き」と感じることには、いくつかの共通した特徴があります。まず、**自然と長く続けられる**ことが挙げられます。何かを好きでいると、時間を忘れて没頭し、努力や継続が苦にならない傾向があります。興味が持続することで、より深い知識やスキルが身につくのも特徴の一つです。

また、「好き」は**自分の軸やモチベーションにつながる**要素でもあります。自分が好きなことをしている時、人は自信を持ち、充実感を得ることができます。これは学業や仕事においてもポジティブな影響を与え、自分らしさを発揮する手助けとなります。

さらに、**好きなことは自己表現の手段となる**こともあります。例えば、絵を描くことが好きな人は、自分の世界観をアートとして表現することで、他者とのコミュニケーションを深めることができます。このように、「好き」は単なる興味を超えて、自分のアイデンティティの形成にも大きく関与しています。

4. 好きなものを見つけるために必要なこと

4-1. 多様な体験の機会

「好き」を見つけるためには、できるだけ多様な体験の機会を持つことが重要です。幼少期から様々な分野に触れることで、自分にとっての「楽しい」や「得意」がどこにあるのかを知ることができます。学校生活だけではなく、地域のイベントやクラブ活動、ボランティアなど、異なる環境に身を置くことで、新たな視点を得ることができます。

また、新しい体験を通じて、これまで知らなかった興味や才能が発見されることもあります。例えば、偶然参加したワークショップで新しい趣味に出会ったり、異なる文化に触れることで自分の価値観が広がることもあります。このような多様な経験の積み重ねが、「好き」を発見するための大切な第一歩となるのです。

4-2. 試行錯誤の重要性

「好き」を見つけるためには、試行錯誤を繰り返すことも欠かせません。最初から「これは自分に向いている」と確信できることは少なく、実際に挑戦してみなければわからないことが多くあります。そのため、まずは「手伝わせてください」というスタンスで関わるのが大切です。

また、小さなチャレンジを積み重ねることで、自分が本当に楽しめるかどうかを判断することができます。例えば、イベントの運営を手伝うことで、自分がどのような役割に適性があるのかを知ることができるでしょう。試行錯誤のプロセスを経ることで、より自分らしい「好き」が明確になります。

4-3. 他者からのフィードバック

他者からのフィードバックを受けることも、「好き」を見つけるために重要な要素です。自分では気づかない才能や適性を、周囲の人からの意見を通じて発見することができます。例えば、家族や友人、学校の先生などからの励ましやアドバイスが、新たな気づきを生むことがあります。

また、コミュニティに参加し、さまざまな価値観を持つ人と交流することで、自分の強みや興味がより鮮明になります。他者からのポジティブなフィードバックは、モチベーションの向上にもつながり、自分の「好き」を追求する際の大きな原動力となるでしょう。

5. 現代社会の問題と課題

現代社会において、若者が自分の「好き」を追求し、「楽しい」未来を築くためには、さまざまな社会的課題が存在します。その中でも特に重要なのは、経済格差による教育機会の不均衡、支援体制の偏り、公的機関の限界です。これらの課題が若者の可能性を制約し、好きなことに挑戦する機会を奪う要因となっています。

5-1. 経済格差と教育機会

経済格差が拡大する中で、教育機会の不均衡は深刻な問題となっています。家庭の経済状況によって、受けられる教育の質や体験の幅が大きく異なります。裕福な家庭では、多様な習い事や海外留学などの経験が可能ですが、経済的に余裕のない家庭では、こうした選択肢が制限されてしまいます。

また、学歴社会の傾向が強い日本において、進学塾や特別な教育プログラムへの参加は、将来のキャリアに大きな影響を与えます。結果として、学力の格差は経済格差を

反映し、自己実現の可能性を狭める要因となっています。すべての若者が平等に教育を受け、自らの「好き」を追求できる環境の整備が求められています。

5-2. 支援の不均衡

現在の社会支援の多くは、主に高齢者や特定の社会的弱者に向けられており、若者に対する支援は十分ではありません。政府や自治体の支援策も、高齢化社会を背景に高齢者優先の傾向が強く、若者が学び、挑戦するための資源が不足しています。

また、若者の「好き」を支援するプログラムは、自治体や学校によって提供内容に差があり、地域による格差も顕著です。このような不均衡を是正し、すべての若者が平等に支援を受けられる仕組みづくりが必要です。

5-3. 公的機関の限界

公的機関は多くの支援プログラムを提供していますが、限られた予算や複雑な手続きのため、若者が積極的に利用することが難しいのが現状です。さらに、既存の教育システムや支援制度は、急速に変化する社会のニーズに十分に対応できていません。このため、民間企業や地域コミュニティと連携し、新しい支援のあり方を模索する必要があります。特に、デジタルツールの活用や、オンラインを活用した支援モデルの導入が、公的機関の限界を補う鍵となるでしょう。

6. 変えるべき視点・考え方

自分の「好き」を見つけ、それを「楽しい」へと発展させるためには、視点や考え方を柔軟に変えていくことが重要です。特に、物事を経済的価値だけで判断せず、人とのつながりや自己発信の力を活用することで、新しい可能性が広がります。現代社会における固定観念を見直し、より多様な価値観を持つことが、未来を切り開くカギとなるのです。

6-1. お金に対する捉え方の見直し

多くの人々が「お金がないと好きなことはできない」と考えがちですが、その固定観念を見直すことが必要です。現代では、必ずしも高額な費用をかけなくても、多くの情

報や学びの機会がオンライン上に広がっています。例えば、無料のオンライン講座や地域のワークショップ、ボランティア活動など、費用をかけずに新しいことに挑戦する方法は数多く存在します。

また、お金は単なる交換手段ではなく、「価値を共有するツール」として捉えることで、リソースの活用法も広がります。物々交換やスキルシェアなど、従来の金銭取引に依存しない選択肢を意識することが、好きなことを続けるための柔軟な視点を養うきっかけとなるでしょう。

6-2. 社会資本（人とのつながり）の活用

好きなことを実現するためには、経済的な資本だけでなく、社会資本、つまり「人とのつながり」を積極的に活用することが不可欠です。知識や経験を持つ人々と関わることで、新たな学びやチャンスを得ることができ、自己成長につながります。例えば、地域のコミュニティや専門家ネットワークに参加することで、貴重なアドバイスや実践の場を得ることができます。

また、友人や家族、先輩など身近な人とのつながりを大切にすることで、思わぬ形でチャンスが舞い込むこともあります。これらの関係性を育むためには、相手に対して自らのビジョンや目標を明確に伝え、協力を求める姿勢が重要です。社会資本を意識的に活用することで、好きなことをさらに深め、実現の可能性を広げることができるのです。

6-3. 自己発信の重要性

現代社会において、自己発信のスキルは非常に重要です。SNS やブログを活用することで、自分の「好き」を広く発信し、同じ興味を持つ人々とはつながる機会が生まれます。これにより、新たなコミュニティの形成や支援者の獲得が可能になります。

また、自己発信を通じて、自分の考えを整理し、周囲に自分の価値を伝える力が養われます。自分の取り組みを積極的に発信することで、新しいチャンスやコラボレーションの機会が増え、好きなことを継続するための基盤を築くことができます。

7. 取れる戦略（中高生だからできること）

中高生が「好き」や「楽しい」を実現するためには、大人とは異なるアプローチが求められます。年齢を活かした積極的な行動や熱意を前面に押し出すことで、新たなチャンスを引き寄せることが可能です。また、オンラインとオフラインの双方を活用し、多様な学びの機会やつながりを生み出していくことが、中高生だからこそできる戦略となります。

7-1. 積極的な行動

中高生の大きな強みは、好奇心と行動力です。「やってみたい！」という気持ちを素直に表現し、まずは小さな一歩を踏み出すことが重要です。例えば、「手伝わせてください」と声をかけることで、さまざまな体験のチャンスが広がります。イベントの運営や地域活動、インターンシップなどに参加することで、自分の「好き」を発見し、将来に向けた経験を積むことができます。

また、中高生は「学ぶこと」が求められる立場であるため、周囲の大人も支援しやすく、積極的に関わることで多くのサポートを受けることができます。何事も「挑戦してみる」ことが大切であり、行動の積み重ねが将来の道を切り拓く鍵となります。

7-2. 熱意の活用

中高生の持つ「熱意」は、周囲の大人や仲間を巻き込む大きな力となります。年齢が若いからこそ、新しいことへのチャレンジ精神が評価されやすく、夢や目標に向かう真剣な姿勢は多くの支援者を引き寄せます。

特に、何かに熱中している姿や、自分の興味を堂々と語ることは、大人たちにとって新鮮であり、応援したいという気持ちを生み出します。失敗を恐れず、「好き」を追求し続けることで、多くの人からの協力を得ることができるでしょう。

7-3. オンラインとオフラインの活用

現代の中高生にとって、オンラインとオフラインの両方をバランスよく活用することが重要です。SNSを使った情報発信や学習プラットフォームの活用により、興味のある分野に関する情報を集めたり、同じ興味を持つ仲間とつながることができます。

一方で、オフラインの活動では、実際に人と直接関わることでリアルな経験を積み、深い学びを得ることができます。オンラインで得た情報を実践し、オフラインでの行動を通じてさらなる成長を目指すことで、より充実した未来を築くことができるでしょう。

8. 必要なアクション

「好き」や「楽しい」を見つけ、それを実現するためには、具体的な行動が不可欠です。短期的な行動を積み重ねながら、長期的な視野を持ち、自分の成果を可視化することが、持続的な成長につながります。ここでは、今すぐに取り組めるアクションと、将来に向けた計画の立て方について考えます。

8-1. 短期的な行動

まずは、目の前の小さな機会を積極的に活用することが重要です。例えば、自分が興味を持つ分野に関連するボランティア活動や地域のイベントに参加することで、実践的な経験を積むことができます。さらに、SNSを活用して自分の学びや挑戦を発信し、同じ関心を持つ仲間を見つけるのも有効です。短期的な目標を設定し、少しずつ行動することで、「好き」を深める手がかりを得ることができます。

8-2. 長期的な展望

短期的な行動の積み重ねが、やがて長期的な展望につながります。自分の興味を明確にし、将来どのように発展させていくのかを考えることが大切です。例えば、継続的に特定のスキルを磨いたり、コミュニティの中で役割を広げていくことで、自分の専門性を深めることができます。これにより、自分の「好き」を将来の進路やキャリアへと結びつけることが可能となります。

8-3. 見える成果の創出

行動の成果を可視化することも重要です。例えば、イベントの記録をレポートとしてまとめたり、ウェブサイトやSNSを通じて発信することで、自分の成長を振り返ることができます。小さな成功体験を積み重ねることで、モチベーションが維持され、さ

らに次の挑戦へとつながります。見える成果を通じて、自分自身や周囲に対して行動の価値を示すことが大切です。

9. 参加者の声と今後の展望

9-1.参加者のフィードバック（楽しかった点・得られた気づき）

今回のセッションを通じて、多くの参加者が「楽しい」と感じる瞬間や「好き」を深めるためのヒントを得ることができました。特に、同じ関心を持つ仲間との対話や、ファシリテーターによるサポートがあったことで、自分の興味をより具体的に捉えられたという意見が多数寄せられました。

また、「手伝わせてください」という姿勢で行動することの重要性を実感し、小さな挑戦が自信につながることを学んだとの声も多くありました。初参加の人々からは、異なる視点を得ることができたことや、自分の視野が広がったことに対する感謝の言葉も寄せられました。

9-2.次回に向けた課題とアクションプラン

参加者からは、「もっと実践的な機会を提供してほしい」という要望が多く寄せられました。特に、企業や地域のプロジェクトに関わる機会や、より深く専門性を追求できるワークショップが期待されています。

また、今回のディスカッションを継続的に行うために、オンラインコミュニティの強化や、テーマ別のグループ活動の導入も検討すべき課題として挙げられました。次回は、より多くの外部ゲストを招くことで、実社会との接点を強化し、学びを深めることが目標となります。

9-3.持続可能な活動への提言

三田企画部の活動を持続可能にするためには、継続的な参加者の増加と、地域社会や企業との連携強化が必要です。定期的なイベント開催とともに、参加者自身が主体となって企画運営を担う機会を増やすことで、より持続的なコミュニティが築かれるでしょう。

また、活動内容を SNS やウェブサイトを通じて発信し、より多くの関心を集めることも重要です。さらに、地域の教育機関との連携を強化することで、より多様なバックグラウンドを持つ参加者を受け入れ、多様な視点を取り入れることができます。

10. まとめ

今回の三田企画部のセッションを通じて、「好き」から「楽しい」へとつなげるプロセスの重要性が明らかになりました。「好き」という気持ちは、ただの興味にとどまらず、積極的に行動し、試行錯誤を重ねることで、持続的な「楽しい」へと発展します。この過程では、自己の関心を深く掘り下げることや、仲間と共に経験を積むことが重要であると再認識されました。

中高生が今すぐに行える具体的なアクションとして、「手伝わせてください」というスタンスで様々な活動に参加し、経験を積むことが挙げられます。また、SNS などのオンラインツールを活用して、自分の興味や取り組みを発信し、共感する仲間や支援者とつながることも有効です。さらに、地域のイベントやコミュニティに積極的に関わることで、新しい視点やチャンスを得る機会が広がります。

今後、三田企画部では、参加者が継続的に挑戦できる環境を整え、地域や企業との連携を強化することで、より多様な機会を提供していく予定です。中高生が主体的に関われるプログラムの充実や、オンラインを活用したネットワーク作りを通じて、未来の可能性を広げるサポートを続けていきます。