

ヨリミチ部の対話から学ぶ 「心地よいコミュニティ」

作成日 : 2025年9月10日 (アジア/東京)

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

注意書き

本レポートは実際の対話内容と公開された情報を基に、ChatGPT を用いて編集しています。引用箇所にはオンラインの公開資料を参照し、信頼性向上に努めています。

エグゼクティブサマリー

ヨリミチ部の「心地よいコミュニティ」をテーマとした対話では、マラソン好きのエンジニア、若手日本舞踊家、地域医療機関の担当者が集まり、それぞれが抱える日常の壁や理想を語り合った。参加者の声からは、**居場所**、**安全性**、**多様性**が共通するキーワードとして浮かび上がった。居場所は挨拶程度の距離感でも助け合える安心感を指し[1]、心理的安全性は意見を批判されない状態であり[2]、コミュニティ活動は連帯感や社会的支援を提供する重要な場である[3][4]。

理論面では、野中郁次郎の知識創造理論やオットー・シャーマーのU理論が、人間中心の価値観や出現する未来からの学習を強調すること、ダニエル・キムの成功循環モデルが人間関係の質向上から結果が生まれること[5]、ダイナミックケイパビリティ理論がセンシング・サイジング・トランスフォーミングという企業の変化対応能力を説明すること[6][7]が紹介された。加えて、コミュニティデザイン

は人がつながる仕組みをデザインの力で支援するもので、研究やワークショップ等のプロセスを通じて住民の参加を促す[8]。

参加者の意見を客観的に整理すると、固定観念や言語の壁、時間と資金不足、多様性への不理解が障壁となっている。一方で、アートと医療の融合や第三の居場所としてのサードプレイスなど、新しい可能性も見えた。今後は心理的安全性の確保、参加型デザイン、柔軟な教育支援、持続可能な活動設計が求められる。レポートでは対話内容と理論を照合し、現状の課題と未来への施策を体系的に整理した。

目次

1. 現状の客観的整理
2. 前提となる考え方・理念の確認
3. テーマについての整理
4. 現状の問題点の整理
5. 目指す姿の整理・具体化
6. 本質的に向き合うべきシビアな現実の整理
7. シビアな現実から在りたい姿に進むための必要施策
8. 具体的に必要なアクション

1. 現状の客観的整理

ヨリミチ部の対話は、港区の再生医療センターという特異な場で行われた。参加者はマラソン仲間のザックこと佐藤雄太、若手日本舞踊家の有馬佳子、地域医療を担う病院の事務局長町田、そしてクリエイティブギルドを率いる渋谷健である。それぞれが自らのバックグラウンドを紹介し、マラソンや日本舞踊、医療現場、デジタルコミュニティといった異なるコミュニティを持ち寄った。

対話の冒頭では、参加者が「心地よさ」をどう感じるかを共有した。ザックはランニング後の立ち飲みのような解放感に心地よさを感じ、立ったまま飲める体力

が共感を生み出すと語った。有馬は自らの仕事に没頭する時間や集中の“フロー状態”が快適だと表現した。町田は仕事を忘れ、家族と過ごす時間に安らぎを感じる一方、医療従事者として24時間対応のプレッシャーを抱える現実も共有した。司会の渋谷はこれらの意見を束ねながら、心地よさは単にリラックスするだけでなく、互いの活動を尊重し合う関係性の中で生まれることを強調した。

参加者が描くコミュニティ像には共通点がある。多くの人は「居場所があること」「自分らしくいられること」「気軽に話しかけられる人がいること」などを挙げ、コミュニティを安心して過ごせる**第三の場所**として捉えていた。また、異業種や異なる価値観の人とつながりたいという声も多く、自分が知らない世界に飛び込むことで新しい可能性を感じたいという意識が見えた。

さらに、今回の対話ではアートと医療の融合が試みられていた。有馬の父が携わる一畳サイズの移動舞台を病院のホールに設置し、若手芸術家の登竜門にしようとする構想が紹介された。病院側も低所得者支援や障がい者受け入れといった社会包摂の取り組みを進めており、芸術イベントによるコミュニティ形成を期待している。こうした取り組みは、従来「ハード」と「ソフト」が分離していた公園や公共施設の設計を見直し、利用者自らが運営に関わる**コミュニティデザイン**の試みと重なる。

2. 前提となる考え方・理念の確認

心理的安全性と成功循環モデル

対話の文脈を読み解くには、心理的安全性と人間関係の質を起点とした**成功循環モデル**が欠かせない。心理的安全性とは、組織やコミュニティにおいて自分の意見が拒絶や非難を受けないと確信できる状態を指し[2]、そのような場では失敗や新しいアイデアを率直に共有できる。ダニエル・キム教授の成功循環モデルでは、関係の質が高まることで思考・行動・結果の質も好循環を生み出すとされ、仕事の成果や学習の循環を改善する枠組みになっている[5]。心理的安全性と関係の質は、今回の対話で参加者が感じた「安心して話せる空間」に通じる。

コミュニティデザインの理念

コミュニティデザインとは、デザインの力でコミュニティが持つ課題解決力を高める支援であり、人がつながる仕組みをつくることを意味する[8]。studio-L の定義によれば、住民参加型のプロセスが特徴であり、リサーチ・ワークショップ・チームビルディング・サポートを通じて地域の課題に取り組む[9]。また、見えな
いデザイン（つながりや担い手育成）から見えるデザイン（空間や成果の可視化）
まで幅広い実践が含まれ、八つの心がけ——公共のデザインを美しくすること、
住民の参加きっかけをつくること、学びを促し、住民同士のつながりを形成し、
参加のデザインの重要性を広めること——が提示されている[10]。この理念は、イベ
ント開催時に参加者を巻き込み、まちづくりに活かす指針となる。

知識創造理論・U 理論・ダイナミックケイパビリティ

野中郁次郎の知識創造理論は、暗黙知と形式知の相互作用によって組織的な知識
が創造されるとし、人間中心の価値観に基づいた経営を重視する[11][12]。知識は
状況や社会的相互作用に依存し、個人が経験や価値観を共有する場が重要である
と述べる。オッター・シャーマーの U 理論は、過去の分析ではなく「出現する未
来」に耳を傾け、個人や組織が変革を起こす七段階のプロセスを提案する[13]。直
感的・感性的な結論を導き出すために、既存の知識や経験を手放し新たな意識を
形成することが求められる。

ダイナミックケイパビリティ理論は、企業や組織が外部環境の変化に対応するた
めの能力を説明する。1990 年代に提唱され、センシング（機会の感知）、サイジ
ング（機会の捕捉）、トランスフォーミング（組織の再構成）の三つの要素から
成り、経営資源を再構成して持続的な競争優位性を確保することが重要とされる
[6][7]。地域コミュニティでも変化に応じて学びや活動を柔軟に組み替える能力が
必要であり、本レポートではこの視点を「組織を変革する能力」として応用する。

3. テーマについての整理

心地よさの定義

参加者が求める「心地よさ」は、具体的にはどのような状態を指すのだろうか。野村不動産のコミュニティデザインの記事では、住まいを中心としたコミュニティにおいて適度な距離感や帰属意識が重要であり、互いに助け合える関係と資産としての空間共有が「心地よい関わり方」を生むとされている[1]。また、サードプレイスの研究では、居心地の良い場所の条件として「静けさ」「自由度」「人との距離感」「利便性」「安心感」の五つの観点が挙げられ、カフェや図書館、公園、コワーキングスペースなどが誰にとっても過ごしやすい場所として紹介されている[14]。これらは、参加者が挙げた「リラックスできる」「自分らしくいられる」「気を使わなくて良い」といった心地よさと重なる。

コミュニティの意義

コミュニティ活動は個人や地域社会に大きな効果をもたらす。グループホームのコラムによれば、コミュニティ活動は連帯感の醸成、孤独感や不安感の軽減[3]、社会的なサポートネットワークの提供[4]、情報共有とリソースの活用、地域経済の活性化、社会問題への取り組み、個人の成長、多様性の理解と受容、イノベーションの促進など、幅広い効用を持つ[15]。多様な人々が共通の目標を持ち、互いを支え合うことで、メンタルヘルスや幸福度が高まるとされる。このような視点は、ヨリミチ部参加者が「異業種の人とつながりたい」「安心安全な場所が欲しい」と述べた背景と重なる。

コミュニティデザインの視点

イベントで議論されたコミュニティ像は多層的である。地縁型コミュニティ（場所に根ざしたつながり）と興味型コミュニティ（共通の関心に基づくつながり）を意識的に組み合わせることで、地域に新しい価値を生むことができると山崎亮は述べている[8]。studio-Lの実践では、住民参加型のプロセスを重視し、リサーチからサポートまで一貫してコミュニティを育てる。また、見えないデザイン

(参加者同士の信頼関係や学びの仕組み)の創出と見えるデザイン(空間やイベント)のバランスが重要[9]。イベント会場の病院で行われたアートと医療の融合や、ギルドのようなサードプレイスの提供は、こうした視点に基づいた実践例と言える。

4. 現状の問題点の整理

閉塞と壁

参加者の話からは、多くの壁が浮かび上がった。言語の壁や固定観念への囚われにより、他者と話すことを恥ずかしいと感じる人がいる。対話では「なぜ?」と問う力や知識を活かす力の不足、AIを使いこなすための学習が時間的・経済的な壁に直面していること、変化を受け入れる勇気が欠けていることが指摘された。また、生活のリズムに学びを取り入れることが難しく、ライフワークバランスを重視する時代に「必要な学び」に絞る力が求められているという意見もあった。さらに、成功を讃えられる答えを求める教育習慣や、正解がひとつであるという固定概念が壁となり、多様な価値観を受け入れる土壌が育っていないとの声があった。

多様性と包摂の不足

参加者の中には、息子が覚える速度が遅く日本式授業になじめないと悩む親がいた。インターナショナルスクールでは会話に問題がなかったが、日本の中学校では個性を活かすことができずに苦しんでいる。こうした教育システムの問題は、個々の学習速度や背景を考慮しない一斉教育の限界を示す。また、障がい者や外国人を含む多様性への理解が不足しており、コミュニティに飛び込むハードルが高いという意見も多かった。

内外のコミュニケーションギャップ

日本では家と職場が主なコミュニティとなり、サードプレイスのような第三の居場所が不足していると指摘された。オンライン上でのつながりが増える一方、リアルな場での交流は限られている。初めて会う人と話することに抵抗を感じる

人が多く、地域コミュニティに新規参加者が入りづらい状況が生まれている。また、病院や企業など組織内の上下関係がコミュニケーションを阻害し、肩書きに縛られずに話せる場が不足している。

心理的安全性の欠如

参加者は「ストレスなくつながるのは無理では？」という疑問を共有し、ストレスを感じる理由の言語化が難しいと感じていた。相手にストレスがないことが自分のストレスがないことと同義ではないという認識も示された。医療現場の厳しいヒエラルキーや、意見を言えない風土がストレスを増幅させ、心理的安全性の欠如につながっている。対話では、他者の話を否定せず、自己主張し過ぎない姿勢や傾聴が重要であるという気づきを得られたものの、実際の現場では実践が難しいとの声も多かった。

5. 目指す姿の整理・具体化

居心地の良いコミュニティ像

理想とするコミュニティは、適度な距離感を保ちつつ助け合える関係があり、自分の存在を認めてもらえる場所である。居心地の良いコミュニティの条件として、「心の着地点がある」「気を使わなくて済む」「ありのままの自分を出せる」「ワクワクする活動がある」という声が多かった。研究でも、コミュニティに帰属する人々が愛着を持ち、資産としての空間を共有することや^[1]、静けさ・自由度・適度な距離・利便性・安心感といった要素^[14]が心地よさを支えているとされる。具体的には、挨拶程度の関係でも必要なときには互いに助け合える共同体、笑顔になれる空間、建設的な議論ができる仲間を持つことが理想だ。

多層的なつながりと学びの循環

未来のコミュニティ像は、多層的なつながりと学びの循環から成り立つ。地元の小さな点群が集まってグローバルなネットワークを形成するように、ローカルとグローバルを行き来しながら価値観を広げる。異業種や異文化の人と関わることで発見や創造が生まれ、それぞれのコミュニティが互いのリソースとなる。アー

トやスポーツ、医療やビジネスなど複数の領域が交わることで、コミュニティは単一の目的だけでなく多様な興味に応える場となり、学びが循環する。

インクルーシブで柔軟な教育と文化

目指す姿には、すべての人が学びやすい環境づくりが含まれる。多様な学習速度や背景を持つ子どもが受け入れられる教育制度や、成人が興味に応じて自由に学べる仕組みが必要だ。AI やデジタル技術を活用しつつも、人間ならではの感性や平和的な価値観を育む学びが求められる。小さな成功体験や遊び心を取り入れたプログラムは、参加者のモチベーションを高め、学びを持続させる。

サードプレイスとしてのギルド

クリエイティブギルドは、家や職場以外の第三の居場所として機能し得る。ギルドでは、立ち飲みやマラソンの後に集まって雑談するような自由さと、アートやビジネスを結び付けるイベントを併せ持つ。誰でも参加できるオープンなスペースとして、心理的安全性を確保しながら新しいアイデアやプロジェクトを生み出す“実験室”となることが期待される。

6. 本質的に向き合うべきシビアな現実の整理

社会的格差とリソース制約

心地よいコミュニティを実現するうえで、社会的格差やリソース制約は避けて通れない。時間とお金の余裕が学びやコミュニティ活動への参加を決める要因となり、特に低所得者や多忙な子育て世代、高齢者は参加が難しい。また、教育資源や文化的資本の差が、学習機会へのアクセスを左右する。医療や福祉の現場でも、人的・財政的リソースの不足が患者や利用者へのケアに影響を与えており、コミュニティデザインの取り組みを持続するためには資源の再配分が必要だ。

組織文化と固定観念

地域医療や企業では依然としてトップダウンの組織文化が根強く、肩書きによって意見の価値が決められる。町田が語ったように医師と看護師のヒエラルキーが

存在し、新しいアイデアを出しにくい環境が心理的安全性を損なっている。教育現場でも、正解を求めてほめられることが良しとされる風潮があり、多様な答えを受け入れる姿勢が育っていない。こうした固定観念を打破するには、評価基準の見直しや対話の場づくりが不可欠である。

個人の心理的課題

多く人は、初めての場に飛び込むことや他者と話すことにストレスを感じている。対話の中で「ストレスなくつながるのは無理ではないか」という意見が出たように、自分が何にストレスを感じているのかさえ言語化できない状況がある。これは日本の文化的背景や学校教育の影響もあり、他人に迷惑をかけないことを重視するあまり自分の感情を抑える傾向が強い。心理的な壁を乗り越える支援がなければ、コミュニティへの参加は限られた人にとどまってしまう。

地域コミュニティの衰退とグローバル化

地方の限界集落から大都市への移動や都市化によって、地縁型コミュニティは弱体化している。一方で、オンラインでのつながりやグローバルな移動が増え、地元の文化やアイデンティティが希薄になりがちだ。ローカルとグローバルの価値観の違いが摩擦を生む場面もあり、地域の伝統や文化を尊重しながら新しい価値観を取り入れるバランスが求められる。

7. シビアな現実から在りたい姿に進むための必要施策

心理的安全性を高める施策

心地よいコミュニティの基盤となる心理的安全性を確保するためには、関係の質を高める循環を意識した施策が必要だ。まず、目的とターゲットを明確にした小規模な集まりから始めることで信頼関係を築きやすくする[16]。参加者に価値を提供することを最優先にし[17]、対話型の進行で質問や意見交換の機会を設けることが重要である[18]。定期的な活動によって「いつでも相談できる場所」という認識が生まれ、心理的安全性が高まる。また、否定せずに聞く姿勢や非言語的な配慮

(視線やうなずき)を重視し、思考や行動の質を高める成功循環モデルを意識する。

コミュニティデザインの実践

コミュニティデザインの理念を実践に落とし込むために、まず現状をリサーチし参加者のニーズを把握する。次にワークショップを通じて参加者自身が課題やアイデアを出し合い、チームビルディングで役割や関係性を明確にする。サポート段階では、イベントや仕掛けを提供し続けるとともに成果を可視化してモチベーションを維持する。具体的な仕掛けとして、野村不動産の研究で開発された「マンションコミュニティのためのデザイン手法100」のように、ベンチやテラス、水のせせらぎ、小道、カフェスペースなど多様な居場所を共有空間に散りばめ、人が自然につながる環境を整える[19]。アートや遊具、見通しの良いライブラリー、お祭りフォーメーションなど、遊び心のあるデザインも人々の好奇心を刺激する。

ダイナミックケイパビリティによる変革

環境変化が激しい現代では、コミュニティ運営にもダイナミックケイパビリティが求められる。センシングでは、地域や参加者の変化を感知し、課題や機会を把握する。サイジングでは、変化を受け止めて具体的な活動や資源配分を決める。例えば、新たなメンバー層に合わせたイベントの企画や、オンラインとオフラインのハイブリッド運営への転換が考えられる。トランスフォーミングでは、組織やコミュニティの仕組み自体を再構成し、持続可能な形に変える。病院での芸術イベントやギルドの多目的利用は、まさに組織の枠を越えて資源を再構成する取り組みである[6][7]。

知識創造と学習支援

知識創造理論が示すように、暗黙知の共有や場づくりがイノベーションの源泉となる[11]。コミュニティ内で互いの経験や物語を語り合う「語り場」を設け、専門家と住民が対等に学び合う場をデザインすることが重要だ。また、U理論でいう「出現する未来からの学習」を促すために、既存の枠組みを手放し直感や共感に基づくアイデアを試す姿勢を奨励する[13]。学習支援においては、オンラインリソ

ースや AI ツールを活用して各人が自分のペースで学べる仕組みを提供し、子どもや成人が柔軟に学びを選択できるようにする。

8. 具体的に必要なアクション

コミュニティを始めるアクション

コミュニティ活動を始める際には、対象者と目的を明確にし、小規模で信頼できるメンバーから始めることが効果的である[16]。例えば、共通の趣味や地域課題に関心を持つ仲間を数人集め、勉強会やランチ会を開催する。参加者が「得をした」と感じられる価値提供を最優先にし、成功体験や具体的な知識を共有する[17]。対話型の進行を心がけ、質問や意見交換の場を設け、ファシリテーターが参加者同士をつなぐ役割を担う[18]。活動を定期的に行い、出欠を柔軟にしながらも継続性を持たせることで、メンバーが安心して参加できる。

空間とプログラムのデザイン

居心地の良いコミュニティには物理的・心理的な空間設計が欠かせない。サードプレイスの要素を取り入れ、静けさと賑わいのバランス、自由に過ごせるレイアウト、適度な距離感、アクセスの良さ、安心感を考慮する[14]。住まいの共用空間や地域施設には、ベンチやテラス、せせらぎ小道、図書コーナー、カフェなど多様な居場所を作り、人が自然に集まる仕掛けを施す[19]。プログラム面では、アートと音楽、スポーツ、学びと遊びを組み合わせたイベントを実施し、子どもから高齢者まで参加できる内容にする。病院や学校と連携し、芸術公演やワークショップを開催して医療や教育の現場を開かれた空間へと変えることも有効だ。

多様な参加者を巻き込む施策

コミュニティを活性化させるには、多様な参加者を巻き込む戦略が必要である。まず、異なる年代・職業・文化背景を持つ人々が参加しやすい広報手段を用いる。オンラインでは SNS やオープンチャット、オフラインでは地域新聞やポスターを活用し、言語面のサポートを用意する。マラソンやダンス、演劇、料理など共通の趣味を切り口にした企画を用意し、参加者が自分の得意分野を活かせる場を提

供する。参加しづらい人に対しては、友人やファシリテーターが伴走者としてサポートし、安心して入れるよう橋渡しをする。

持続可能な学習とシステムづくり

コミュニティ活動を継続するためには、学習と運営のサイクルをシステム化することが重要だ。活動の記録や知見を共有するデジタルプラットフォームを用意し、オープンにアーカイブする。定期的に活動を振り返り、U理論のように内省と未来志向を行き来しながら次のステップを設計する。学習支援では、AIを活用した個別学習や共学プラットフォームを導入し、個人が自分のペースで学びを深められるようにする。また、コミュニティの健全性を測る指標（参加者数、満足度、多様性、助け合いの件数など）を設け、ダイナミックケイパビリティの視点で定期的に改善を図る。

おわりに

ヨリミチ部の対話は、異なる分野の人々が集まることで、多様な視点が交わり、新しいアイデアが生まれる可能性を示した。参加者の経験から浮かび上がった**心地よさ**と**コミュニティの定義**は、人間関係の質や心理的安全性、場の設計と深く結びついている。社会的格差や固定観念、心理的な壁といったシビアな現実を踏まえつつ、参加者自身が小さな行動からコミュニティを育て、学びと変革のサイクルを回していくことが求められる。今回整理した理論と実践のヒントが、心地よいコミュニティづくりの一助となることを願っている。

[1][19] 居心地の良いコミュニティを育む仕掛けコミュニティデザイン | 豊かな暮らしへのエスコート | 5つの価値 | プラウドについて | 野村不動産プラウド-PROUD-

<https://www.proud-web.jp/proud/escort/community/>

[2][5] 心理的安全性とは？7つの質問や高め方、ぬるま湯組織との違いも解説！ | マイナビキャリアリサーチ Lab

https://career-research.mynavi.jp/column/20241122_88605/

[3][4][15] コミュニティ活動と交流の重要性 信頼関係を育む実践ガイド - ハーモニー | グループホームハーモニー | グループホームハーモニーそが

<https://kaigo-harmonysoga.jp/%E3%82%B3%E3%83%9F%E3%83%A5%E3%83%8B%E3%83%86%E3%82%A3%E6%B4%BB%E5%8B%95%E3%81%A8%E4%BA%A4%E6%B5%81%E3%81%AE%E9%87%8D%E8%A6%81%E6%80%A7%E3%80%80%E4%BF%A1%E9%A0%BC%E9%96%A2%E4%BF%82%E3%82%92%E8%82%B2/>

[6][7] ダイナミックケイパビリティとは？3つの要素と企業変革力の本質、DX時代の実践アプローチを詳説 - Independent — 企業とコンサルタントのマッチングサービス

<https://by-independent.com/column/dynamic-capability-guide/>

[8][9][10] studio-L について - studio-L - スタジオエル

<https://studio-l.org/about/>

[11][12] 『知識創造理論とは』 基本的な概念や SECI モデルをわかりやすく解説 | リベラルアーツガイド

<https://liberal-arts-guide.com/knowledge-creation-company/>

[13] U理論とは何か？U理論がイノベーションと課題解決に繋がる理由 - 顧問のチカラ | KENJINS[ケンジンズ]

<https://kenjins.jp/magazine/work-style/3687/>

[14] サードプレイスとは？居心地のよい第三の居場所について解説 | 業務用エアコンの取付工事と空間デザインは 『ReAir-リエア-』

<https://re-air.jp/blog/39301/>

[16][17][18] 事業の信頼関係を築くためのコミュニティ活動の始め方 | Y'sCAFE

<https://y-s-fudo-san.com/archives/6610>