

郡山市 まちづくり基本指針

# あすまち会議こおりやま

## ワークシート作成のご説明



# 始まる前に

## 新型コロナウイルス感染拡大防止に係る 郡山市での集中対策

期間：7月26日(月)～8月15日(日)

内容

- ・ 不要不急の外出自粛
- ・ 接待を伴う飲食店、酒類提供する飲食店の  
営業時間短縮お願い

改めて新型コロナウイルス感染症拡大防止へのご理解・  
ご協力をお願いいたします。

## ワークシート作成の流れ

### はじめに

ワークシート作成の基本的な心構え

### ワークシート1

- (1) 私の未来年表を作ろう
- (2) 私の未来と社会の関係を考える

### ワークシート2

- (1) 将来の不安や心配なことを整理
- (2) ポジティブ変換しよう

### ワークシート3

- (1) 具体的なシーンを思い描こう

はじめに

ワークシート作成の基本的心構え

# あすまち会議の基本的考え方

一人ひとりの「想い」や「願い」とあるべき未来が一本につながるということ



個人的な想いや願い  
価値観・こだわり

具体的な行動  
社会との関わり方

あるべき未来  
将来像や地域像

※ これは、「マイ・プロジェクト」という手法で、起業家育成や学生、企業の人材育成や社会貢献プログラムなどで実践されている手法です。

## ワークシート作成の基本的な心構え

### ① 現実的かつ前向きに考える

- ・自らの未来を考える基本的な気持ちは「明るく前向きに」
- ・そのうえで「理想」と「現実」の折り合いをつける

### ② 三步進んで二歩下がる

- ・次のステップに進んでから気付くこともある
- ・その時は前に戻ってどんどん修正しましょう

### ③ 「自分」や「家族」を主人公にする

- ・最終的には将来の郡山市で「誰が何をしているのか」その姿を明確に描き出すことを目指します
- ・なるべく具体的な姿を身近な人で思い浮かべましょう

## ワークシート 1

- (1) 私の未来年表を作ろう
- (2) 私の未来と社会の関係を考える

## (1) 私や家族等の未来年表を作ろう

自分や家族等、身近な5年後、10年後、20年後、30年後の姿を想像しよう。

※なるべく前向きに！

## (2) 私の未来と社会の関係を考える

自分や家族等の将来を分野別に整理し、具体的な社会との関係を考えよう。



# (1) 私の未来年表を作ろう

このワークシート①を使います。

	2025年	2030年	2040年	2050年
私(家族等)の未来年表				
大綱Ⅰ 仕事・働き方・にぎわい				
大綱Ⅱ 人づきあい・観光				
大綱Ⅲ 教育・子育て				
大綱Ⅳ 健康・福祉・医療				
大綱Ⅴ 環境・まちなみ・安全				

# (1) 私の未来年表を作ろう

まずはここを考えましょう。

	2025年	2030年	2040年	2050年
私(家族等)の未来年表				
大綱Ⅰ 仕事・働き方・にぎわい				
大綱Ⅱ 人づきあい・観光				
大綱Ⅲ 教育・子育て				
大綱Ⅳ 健康・福祉・医療				
大綱Ⅴ 環境・まちなみ・安全				

# (1) 私の未来年表を作ろう

## 未来の年表

何年頃	何が起きるのか
2024年	団塊世代がすべて75歳以上となり社会保障費が増大
2030年	東京近郊のベッドタウンがゴーストタウン化 IT人材が最大79万人不足
2040年	全国の自治体の半数近くが消滅危機 団塊ジュニア世代が大量退職で後継者不足が深刻化
2042年	日本の高齢者数がピーク
2050年	世界の人口が97億人程度となり食糧争奪が激化
2053年	日本の総人口が1億人を割り込む
2065年	現在の居住地の20%が無人化、国境問題深刻化
2115年	日本の総人口が5,000万人程度に

# (1) 私の未来年表を作ろう

## 将来からのバックキャスト思考

C02排出実質ゼロ

自治体戦略2040構想

2025年問題

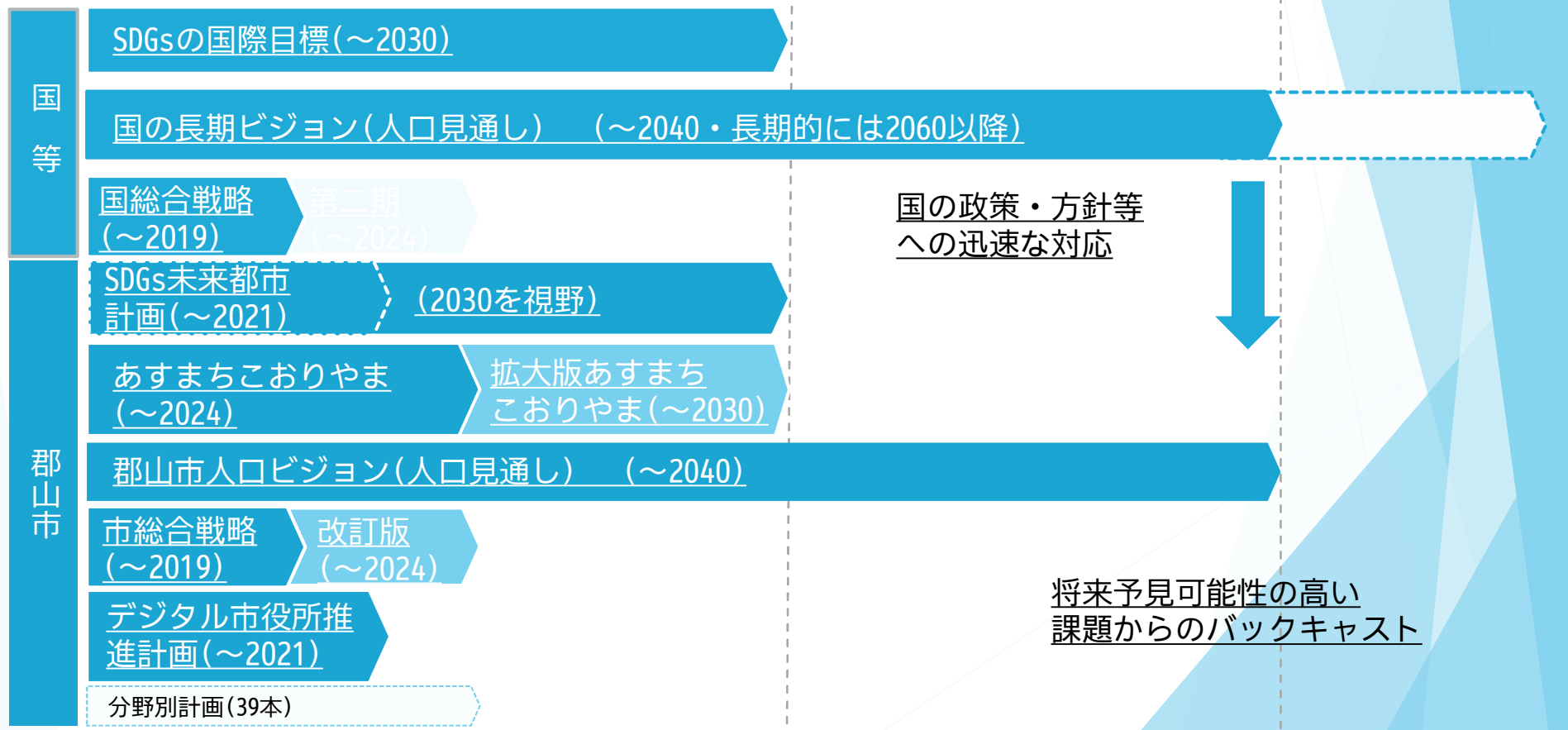
SDGs国際目標年限

2025年

2030年

2040年

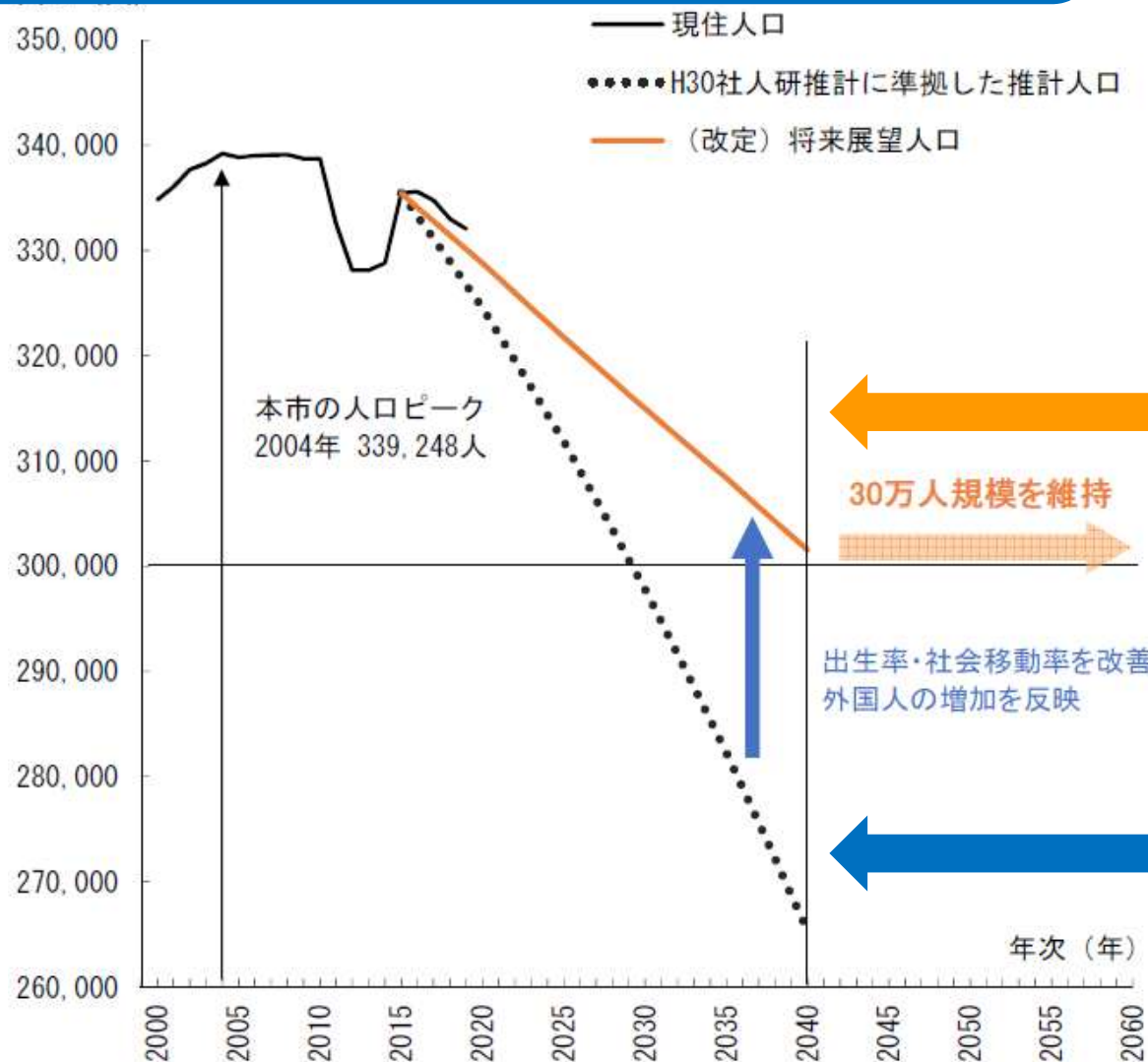
2050年



将来予見可能性の高い  
課題からのバックキャスト

# (1) 私の未来年表を作ろう

## 郡山市の将来人口推計と展望人口



展望人口としては  
 30万人規模維持を  
 提示

国の将来推計に準拠  
 すると、2040年に  
 約265,000人

# (1) 私の未来年表を作ろう

まずはここを考えましょう。

	2025年	2030年	2040年	2050年
私(家族等)の未来年表				

●現実を踏まえながらも、楽観的・理想的に考えてみましょう！

●その一方で、想定される事態も考えましょう！

例えば…、

「2025年には長男が大学を卒業しているはずだから、公務員試験受けて地元に戻ってきているかな～」

「2040年には定年退職して実家で畑いじりかな。でも親も90歳超えてるから介護と家の修繕も予定しておこう。」

# (1) 私の未来年表を作ろう

- 各年に複数項目(できれば3つ4つ以上)
- 自分以外の人のごことも考えてみてください

- 表の下半分をチラチラ見ながら、分野別で考えてみるとたくさんの未来予測を書けるし、次の作業も楽になりますよ。

## (2) 私の未来と社会の関係を考える

次はこちらを考えます。

	2025年	2030年	2040年	2050年
私(家族等)の未来年表				
大綱Ⅰ 仕事・働き方・にぎわい				
大綱Ⅱ 人づきあい・観光				
大綱Ⅲ 教育・子育て				
大綱Ⅳ 健康・福祉・医療				
大綱Ⅴ 環境・まちなみ・安全				



## (2) 私の未来と社会の関係を考える

### 各大綱の具体的な内容

	具体的な内容(参考)
大綱Ⅰ 仕事・働き方・にぎわい	<ul style="list-style-type: none"><li>・仕事や働き方、起業など</li><li>・地域の産業、農業や林業などの魅力向上</li><li>・まちなかの商店などの賑わい など</li></ul>
大綱Ⅱ 人づきあい・観光	<ul style="list-style-type: none"><li>・地域の人や様々な世代、立場の人との交流</li><li>・歴史や文化芸術の振興、地域の誇り</li><li>・移住の推進、郡山市の魅力発信 など</li></ul>
大綱Ⅲ 教育・子育て	<ul style="list-style-type: none"><li>・少子化対策、子育て環境の整備</li><li>・子どもたちが自ら学べる質の高い学習環境</li><li>・子ども遊び場、安全で健全なまちの環境 など</li></ul>
大綱Ⅳ 健康・福祉・医療	<ul style="list-style-type: none"><li>・健康づくり、高齢者や障がい者に優しいまちづくり</li><li>・男女共同参画、パワハラなど人権問題解消</li><li>・生涯学習、地域での自己実現 など</li></ul>
大綱Ⅴ 環境・まちなみ・安全	<ul style="list-style-type: none"><li>・再生可能エネルギー、環境負荷の低減</li><li>・自然災害など防災、安全安心、セーフコミュニティ</li><li>・道路や公園、水道等のインフラ整備 など</li></ul>

## (2) 私の未来と社会の関係を考える

未来予測を分野別に整理する

	2025年	2030年	2040年	2050年
私(家族等)の未来年表				



(1) で整理した「私の未来年表」を  
表の下の分野別に分けて整理

大綱 I 仕事・働き方・にぎわい				
---------------------	--	--	--	--

## (2) 私の未来と社会の関係を考える

未来予測を分野別に整理する

「2040年には定年退職して実家で畑いじりかな。でも親も90歳超えてるから介護と家の修繕も予定しておこう。」



	2025年	2030年	2040年	2050年
大綱Ⅰ 仕事・働き方・にぎわい			定年退職して実家に戻るか	
大綱Ⅱ 人づきあい・観光			実家に帰ると、新しい近所付き合いが出てくる。	
大綱Ⅲ 教育・子育て				
大綱Ⅳ 健康・福祉・医療			90歳を超える親(母親)の介護	
大綱Ⅴ 環境・まちなみ・安全			老朽化した自宅の修繕も必要。平屋に減築したい。	

## (2) 私の未来と社会の関係を考える

未来予測を分野別に整理する

「2040年には定年退職して実家で畑いじりかな。でも親も90歳超えてるから介護と家の修繕も予定しておこう。」



	2025年	2030年	2040年	2050年
大綱Ⅰ 仕事・働き方・にぎわい			定年退職して実家に戻るか	
大綱Ⅱ 人づきあい・観光			実家に帰ると、新しい近所付き合いが出てくる。	
大綱Ⅲ 教育・子育て				
大綱Ⅳ 90歳を超えてる親(母)の介護				

抜けている分野も追加で考えてみる

例えばこの場合 ⇒ 遠くの孫とコミュニケーション

## ワークシート 2

- (1) 将来の不安や心配なことを整理
- (2) ポジティブ変換しよう

# (1) 将来の不安や心配なことを整理

次はこのワークシート②を使います。

不安なこと	➡ どうすればいい？ どうなっていればいい？
大綱Ⅰ	
大綱Ⅱ	
大綱Ⅲ	
大綱Ⅳ	
大綱Ⅴ	

# (1) 将来の不安や心配なことを整理

未来は楽しみだけど、不安なこともありますよね。

		204	さらに定年延長されている可能性が！
大綱Ⅰ 仕事・働き方・にぎわい	定年退職して実家に戻るか		この歳で新しい環境は正直億劫だな。
大綱Ⅱ 人づきあい・観光	実家に帰ると、新しい近所付		新たなデバイスを使いこなせるようにしないと！
大綱Ⅲ 教育・子育て	遠くの孫と遠隔でコミュニケ		施設の空きがあるといいんだけど。
大綱Ⅳ 健康・福祉・医療	90歳を超える親(母親)の介		親父の代でやってくれないかな…。
大綱Ⅴ 環境・まちなみ・安全	老朽化した自宅の修繕も必要。平屋に減築したい。		



ここで一度、不安なことや心配なことを思い切って書き出してみましよう。

# (1) 将来の不安や心配なことを整理

- 大綱 I から大綱 V の全ての項目を記載

- 自分自身や家族の個人的な心配事

例えば、

高齢化で今と同じように活動できるか？

子どもたちが市内にいないのではないか？ など

- 社会や環境に起因する心配事

例えば、

人口減少が進んで保育園が減少しているのでは？

先進的な技術についていけなくなるのでは？ など



## (2) ポジティブ変換しよう

不安なことをポジティブ変換

不安なこと	▶ どうなっているのが理想だろうか？
大綱Ⅰ 定年延長で70歳まで現職	
大綱Ⅱ 人間関係の構築が面倒	
大綱Ⅲ 新たなデバイスへの対応	
大綱Ⅳ 施設不足が心配	
大綱Ⅴ 俺の代まで残さないで	

## (2) ポジティブ変換しよう

### ポジティブ変換の基本手法

#### ①解決策を実施している、されていると考える (正攻法)

例えば

「施設不足が発生している」という不安

⇒高齢化に対応して色々なニーズに対応した施設が設置

母親も自宅と施設を行き来しながら生き生きと生活

私も時差勤務や介護休暇により無理なく対応

# (2) ポジティブ変換しよう

## ポジティブ変換の基本手法

### ②見方を変えてみる (逆転の発想)

例えば

「定年延長で予定通り退職できていない」という不安

⇒むしろ後進の育成で生き生きと働いている

健康づくり活動で健康寿命も延びている

テレワークや遠隔地での働き方が定着していて、仕事をしながら理想の田舎暮らしもスタートできている

## (2) ポジティブ変換しよう

### ポジティブ変換の基本手法

#### ③根本的に解決されていると想像する (想像の翼)

例えば

「新しいデバイスや技術に対応できていない」という不安

⇒操作方法が劇的に改善されたデバイスで心配なし

基本的に音声認識でなんでも手配してくれるシステム実装  
面倒な手続きはAIやロボットが代行してくれている

## ワークシート 3

(1) 具体的なシーンを思い描こう

# (1) 具体的なシーンを思い描こう

次はこのワークシート③を使います。

目指す未来



生き生きしたシーンを描こう

誰が (何が)

どこで

何を

どうしてる？

大綱 I

大綱 II

大綱 III

大綱 IV

大綱 V



# (1) 具体的なシーンを思い描こう

次はこのワークシート③を使います。

目指す未来



生き生きしたシーンを描こう

誰が (何が)

どこで

何を

どうしてる？

大綱 I

大綱 II

大綱 III

大綱 IV

大綱 V

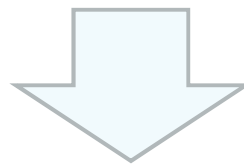
ここは「ワークシート②」の右側に整理した「理想像」をそのまま転記してください。複数ある場合もすべて記載をお願いします。

# (1) 具体的なシーンを思い描こう

生き生きしたシーンを描くために、  
誰がどこで何をどうしているのか具体的に考える。

例えば先ほどの

操作方法が劇的に改善されたデバイスで心配なし  
基本的に音声認識でなんでも手配してくれるシステム実装  
面倒な手続きはAIやロボットが代行してくれている



誰が (何が)

65歳になった  
私が

どこで

自宅で

何を

音声認識の最新システムで

どうしてる？

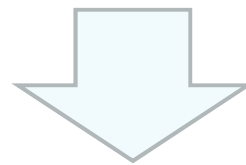
遠くの孫と会話している



# (1) 具体的なシーンを思い描こう

もう一例

高齢化に対応して色々なニーズに対応した施設が設置  
母親も自宅と施設を行き来しながら生き生きと生活  
私も時差勤務や介護休暇により無理なく対応



誰が (何が)

90を過ぎた母  
と私が

どこで

住み慣れた地  
域で

何を

施設や新しい  
働き方の制度  
を

どうしてる？

活用しながら  
楽しく暮らし  
てる

## 【質疑対応】

3枚のワークシートを1人で仕上げるのは大変だと思います。

相談したいとき、  
分からないことがあるときは  
政策開発課に電話・メールしてください。

【政策開発課政策企画係】

024-924-2021

seisaku-kikaku@city.koriyama.lg.jp

## 【個別相談】

なお、対面での個別相談も承ります。

多くの参加者の方からのご相談が予想されますので、電話かメールで事前予約をお願いします。

【政策開発課政策企画係】

024-924-2021

seisaku-kikaku@city.koriyama.lg.jp

## 【次回予告】

8月17日(火)からワークショップを再開したいと考えています！

皆さんのワークシートをグループで共有、相互に意見交換し、将来像をより明確で楽しいものにしましょう。

そしてイラストによる表現にも着手！

## 【次回予告】

8月17日(火)からワークショップを再開したいと考えています！

持参物など事務的なご連絡は後ほど別途メールします。

## お願い

### ① ワークシートの事前提出のお願い

可能であれば8月13日(金)までにメール  
でのご提出をお願いします。

※特に、ご自宅で印刷する環境にない方は、こちらで印刷し  
て次回のワークショップまでにご用意するので、必ずデータ  
での提出をお願いします。

### ② ワークシートのご持参のお願い

事前提出が難しい方は必ず8月17日のワークショップにワー  
クシートをご持参ください(印刷したもの又はタブレット等)

## 事務連絡

### ① ワークショップの会場案内

市役所またはミュージカルがくと館

既にご案内している  
会場となります。  
確認のため  
後ほど改めて  
ご案内します。



## 事務連絡

### ② 謝金支払いの口座登録

事前にお送りした以下の書類の提出をお願いします。

- ・ 謝礼等支払口座記入用紙
- ・ 個人番号提供同意書

※参加者本人以外の口座に振込む場合は、  
「委任状」も必要です。



皆さんが望む未来を描き、  
自分たちの手で創りだそう。

次こそはワークショップで  
お会いしましょう！

