

# 学生団体Free!!!!



**学生団体Free!!!!とは...?**

**興味・関心を原動力に  
私たちの身の周りをちょっとよくする**

をテーマに、地域と連携しながら複数のプロジェクトで  
チームごとに年間を通して活動しています。

Free!!!!

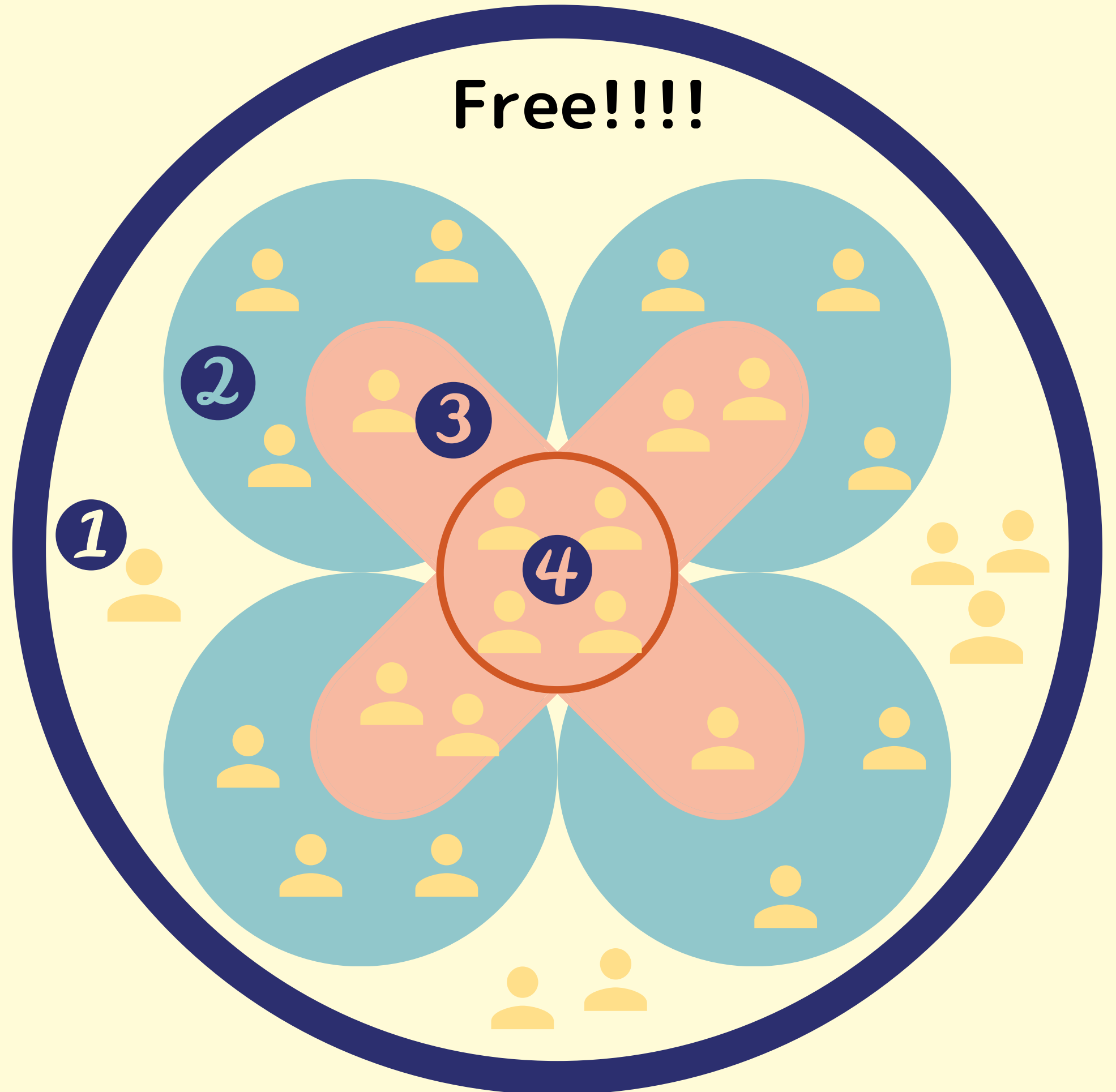
## Free!!!!組織図

①Slack加入メンバー

②イベント当日参加メンバー

③プロジェクトメンバー

④定例会参加メンバー



# \オープンチャットはこちらから/

少しでもFree!!!!に興味を持ってくれた方は、まずはオープンチャットへ参加をお願いします！新歓情報などを随時、みなさんへお届けします！



# Free!!!!で扱っているPJ一覧

## なかのじょうプロジェクト 2024 継続企画

学生団体Free!!!!

**なかにプロとは?**  
 群馬県中之条町と東吾妻郡北沢の子ども達を対象とした森林体験学習プログラムを運営しています。特定非営利活動法人中之条エコネットが中心となり、昨年からの活動が盛り込まれた、そこでFree!!!!はプログラム内容の作成や当日の運営を行っています。

**活動内容**

- ・プログラム作成
- ・実施に向けた準備
- ・当日運営

**得られるもの**

- 考える力
- 計画性
- コミュニケーション
- チームワーク
- 責任感
- 実行力

**メンバー紹介**

木村結菜 地デザ・コミュ・4年  
 鈴木詩織 地デザ・コミュ・4年  
 高山優美 地デザ・コミュ・2年

一緒にプログラムを考える学生を大募集！私たちと一緒に取り組んでみませんか？

## 高齢者スマホ教室 プロジェクト

学生団体Free!!!!

**高齢者スマホ教室とは?**  
 ①高齢者にスマホの使い方を定期的に教える（今年度は活動期間がス17）  
 ②スマホの需要を通して高齢者のニーズを探る（自分たちの知らないこともたくさん）という2つを目的に活動しています。

**活動内容**

①打ち合わせ ②事前の準備 ③当日の運営

**求められる人材像**

人と関わるのが好きな人、教えるのが好きな人、責任感のある人、やる気のある人、自分の得意分野を伸ばしたい人

**メンバー紹介**

宇野結花、中野結花、大岡莉理、高山優美

**活動の様子**

福東コミュニティセンター、ぼぼら

**年間予定**

6月下旬 第1回福東  
 ↓  
 11月中旬 第2回福東  
 ↓  
 12月上旬 ぼぼら  
 ↓  
 2月上旬 シンポジウム

**得られるもの**

- コミュニケーション能力
- 困りごとを聞きだす力
- ビジネスマナー
- チームワーク
- 魅力
- 多世代交流
- 地域での活動
- 外部への影響
- 高齢者を元気に！
- 家の外に出るきっかけ
- 地域の活性化

**次回スマホ教室**

第1回  
 日程：5月18日(土) 10時~12時  
 場所：福東コミュニティセンター 応接ホール

## #大学に生理用品を 生理用品常設PJ 2024 継続企画

学生団体Free!!!!

**生理用品設置PJとは?**  
 コロナ禍の影響を克服し始めた、「学際系若手女性サポート女性支援事業」が終了の運びとなりましたが、生理用品常設への多数の継続希望を受け、学生Free!!!!が学際系大学内のトイレに生理用品常設することを目的に活動しています。

**活動内容**

- 年間の構成考案
- 設置に向けた準備
- 全学設置に向けて

**得られるもの**

- 考える力
- 計画性
- コミュニケーション
- チームワーク
- 責任感
- 行動力

**メンバー紹介**

福原桜空 地デザ・コミュ・2年  
 保土沢結梨 地デザ・コミュ・4年

プロジェクトメンバーとして一緒に活動するメンバーを募集しています！

## 新体力テストプロジェクト 新企画

学生団体Free!!!!

**新体力テストPJとは?**  
 「あなたにジャストフィットした企画」というテーマで、自分たちの健康について考える機会となることを目的に活動しています。小学高学年では難しかった体力テストですが、いざやらせると思うとやる場所がないことが課題です。皆さんもこの活動を通して地域で活動すると同時に自身の健康について考えてみましょう！

**活動内容**

- 年間の構成考案
- 実施に向けた準備
- 当日運営

**得られるもの**

- 考える力
- 課題解決能力
- コミュニケーション
- チームワーク
- 責任感
- 実行力

**メンバー紹介**

鎌倉聖帆 地デザ・コミュ・3年  
 杉田涼 地デザ・コミュ・3年  
 大竹順生 地デザ・コミュ・2年

コミュニティデザイン学科以外の学生も来て欲しいです！

## #適切な性教育の普及 性教育の勉強会PJ 新企画

学生団体Free!!!!

**性教育の勉強会PJとは?**  
 性や生理に関する正しい知識を学ぶことにより、普段の生活の中での不安を和らげたり理解者を増やしたりすることを目的に活動しています。

**活動内容**

- 年間の構成考案
- 実施に向けた準備
- 当日運営

**得られるもの**

- 考える力
- 計画性
- コミュニケーション
- チームワーク
- 責任感
- 想像力

**プロジェクトメンバー大募集**

プロジェクトメンバーとして一緒に活動するメンバーを募集しています！プロジェクトを実現するためにあなたの力が大切です！

# Free!!!!で扱っているPJ一覧

1. なかのじょうプロジェクト
2. 高齢者スマホ教室
3. 生理用品常設プロジェクト
4. 新体力テストPJ
5. 性教育の勉強会

学生団体Free!!!!の  
メンバーを見る



学生団体Free!!!!の  
活動写真を見る



学生団体Free!!!!の  
説明に戻る



## なかプロとは？

群馬県中之条町と東京都北区の子ども達を対象とした森林体験学習プログラムを運営しています。特定非営利活動法人中之条コネク트가中心となり、昨年からは活動が始まりました。そこでFree!!!!はプログラム内容の作成や当日の運営を行っています。

### プロジェクト実施体制



## 特色



自治体やNPO法人との連携



自然の中で行う子ども向けの活動



すぐ中心メンバーになれる

学生団体Free!!!!

# なかのじょうプロジェクト

2024

継続企画

## 活動内容

### • プログラム作成



主に週一回のミーティング内で行います。イベントの目的から日程まで中之条町や中之条コネク트가と話し合いながらかたちにします。

### • 実施に向けた準備



イベントで使用する教材を作成します。昨年は探検Book・ミッション達成バッジ・いいところカードなどを作りました。

### • 当日運営



イベント当日は私達が中心となって運営していきます。急な予定変更などに対応しながらプログラムを運営していきます。

## 得られるもの

考える力

計画性

コミュニケーション

チームワーク

責任感

実行力

## メンバー紹介

木村結菜 地デザ・コミュ・4年

鈴木詩織 地デザ・コミュ・4年

浦山夏美 地デザ・コミュ・2年

一緒にプログラムを考える学生を大募集！  
私たちと一緒に取り組んでみませんか？

## 去年の様子



事前準備



イベント当日



## 今後の予定

全5回のプログラム開催を予定しています。それに向けて週一度程ミーティングを行い活動していきます。また、中之条町に実際に訪問する機会もあります。プロジェクトの中心として活動するメンバーとイベント当日協力メンバーを募集しています。

## なかプロとは？

群馬県中之条町と東京都北区の子ども達を対象とした森林体験学習プログラムを運営しています。特定非営利活動法人中之条コネク트가中心となり、昨年からの活動が始まりました。そこでFree!!!!はプログラム内容の作成や当日の運営を行っています。

## 目指すのがた

参加者にプログラムを通して得てほしい力を「目指すのがた」とし、それにつながる経験ができるプログラムを作成しました。

挑戦する心を育て

好奇心を加速させる

思ったことを表現できる

互いを尊重して協力する

## NPO法人中之条コネクタ様より

今回のプログラムは、昨年度からかなりパワーアップした素晴らしいものだったと思います。皆さんの発想や形づくる力にはかなり驚かされました。オリジナリティがありながら、再現性も持たせており、事業としての可能性も非常にあるコンテンツも多く、今後も期待しております。



担当者  
枝拓未さん



木村結菜

このプログラムを終えた時に、「子供たちにどうなっていて欲しいか」「そのためには何をすればいいか」必死で考え、カタチにする半年でした！全員が成長できたPJとなりました！

「林生ゲーム」や「ティピーテント」など準備から当日運営まで学生が主体のコンテンツがあり達成感に繋がりました。自分たちで考えたことが形になることの面白さを実感できました！



鈴木詩織



増田壮真

このプロジェクトは、実際に中之条町の方々とかかわりを持ち、地域の中で動くことができる貴重な機会でした。自分たちで0から作り上げた企画をやり切る達成感はとても大きなものでした！

学生団体Free!!!!

# なかのじょうプロジェクト

2023

自然と触れ合いながら  
自分の生活とのつながりを感じる

9月9日

- 入隊式
- 森林体験
- キャンプ  
テントの組み立て  
キャンプファイヤー

9月10日

- 間伐体験  
山の中で枝打ちを  
やってみよう！
- 山生ゲーム
- 振り返り
- 解散式

10月7日

- 林業体験
- 加工所見学  
丸太が加工される  
大きな機械を見よう！
- ティピーテント  
づくり
- 葉脈標本づくり

10月8日

- 木工体験
- 林生ゲーム  
林業の仕組みをゲーム  
で仲間と復習しよう！
- 振り返り
- 解散式

## 制作物一覧



## 活動の様子

事前準備

イベント  
当日



稲葉桜空

なかプロを通して、0から1を作り出す難しさ・楽しさ・おもしろさなどたくさんを学びました。試行錯誤を繰り返して作ったプログラムを遂行できて、大きな自信になりました。

最初から最後まで企画運営に携わる経験をしたのは初めてで、やり切れるか不安な事もありました。ですが心強い仲間との協力で、子ども達と一緒に最高の学びと思い出を創りあげられたと思います！



浦山夏美



大竹恒生

このプロジェクトでの活動を通して、イベントの企画、運営の難しさや楽しさを知る機会になりました。また、実際に中之条町に行って地域の方々との交流をすることができたので高校まででは味わえない、貴重な体験になりました。



NAKAJYO



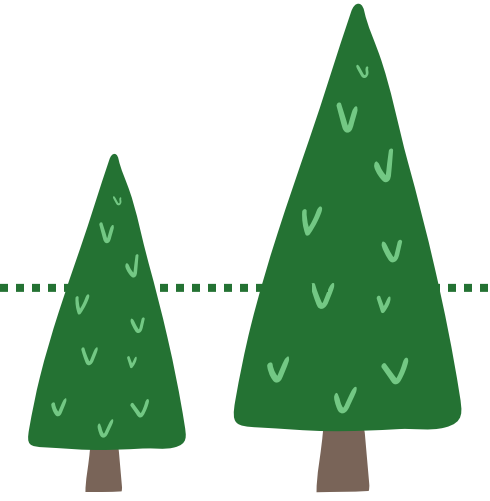
# なかのじょうプロジェクト

学生団体Free!!!!



# なかのじょうプロジェクトとは？

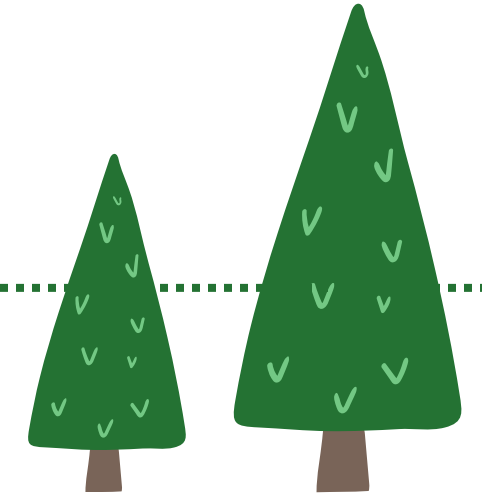
---



群馬県中之条町と東京都北区の子供たちを対象とした  
森林体験学習プログラムを  
作成から運営までを行っているPJ

## プロジェクトの詳細

---



**メンバー**： 2年生3人 ・ 3年生1人 ・ 4年生2人

**活動時間**： 毎週木曜19時～

**現地訪問**： 毎月1回のペース

※土日を使って中之条町へ訪問を行います。

**募集対象**： この1年間、一緒にプログラムを考えてくれる  
プロジェクトメンバーを募集しています！

# - 私たちと一緒に活動しましょう！



きむら ゆいな  
**木村 結菜**

地域デザイン科学部  
コミュニティデザイン学科4年

このプログラムを終えた時に、「子供たちにどうなっていて欲しいか」「そのためには何をすればいいか」必死で考え、カタチにする半年でした！全員が成長できたPJとなりました！



ますだ そうま  
**増田 壮真**

地域デザイン科学部  
コミュニティデザイン学科3年

このプロジェクトは、実際に中之条町の方々とかかわりを持ち、地域の中で動くことができる貴重な機会でした。自分たちで0から作り上げた企画をやり切る達成感はとても大きなものでした！



いなば さら  
**稲葉 桜空**

地域デザイン科学部  
コミュニティデザイン学科2年

なかプロを通して、0から1を作り出す難しさ・楽しさ・おもしろさなどたくさんを学びました。試行錯誤を繰り返して作ったプログラムを遂行できて、大きな自信になりました。



すずき しおり  
**鈴木 詩織**

地域デザイン科学部  
コミュニティデザイン学科4年

「林生ゲーム」や「ティピーテント」など準備から当日運営まで学生が主体のコンテンツがあり達成感に繋がりました。自分たちで考えたことが形になることの面白さを実感できました！



うらやま なつみ  
**浦山 夏美**

地域デザイン科学部  
コミュニティデザイン学科2年

最初から最後まで企画運営に携わる経験をしたのは初めてで、やり切れるか不安な事もありました。ですが心強い仲間との協力で、子ども達と一緒に最高の学びと思い出を創りあげられたと思います！



おおたけ こうせい  
**大竹 恒生**

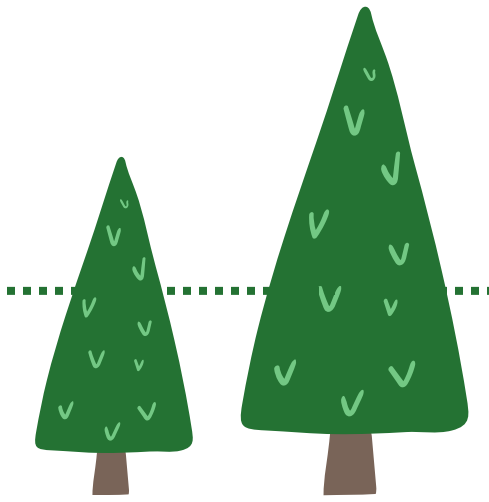
地域デザイン科学部  
コミュニティデザイン学科2年

このプロジェクトでの活動を通して、イベントの企画、運営の難しさや楽しさを知る機会になりました。また、実際に中之条町に行って地域の方々との交流をすることができたので高校まででは味わえない、貴重な体験になりました。

※コメントは団体のPJまとめシートより抜粋（プログラムを終えての感想です）

# 目次

---



01

なかプロの昨年度の様子

02

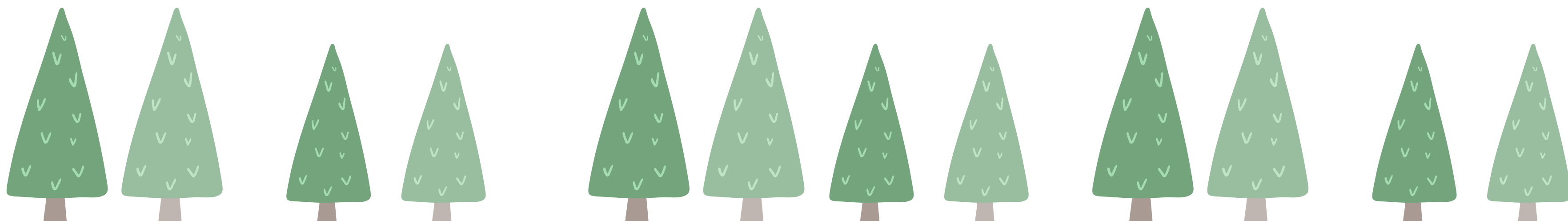
なかプロの今年度の予定

03

なかプロメンバーになったら？

01

# なかプロの昨年度の様子



# なかプロの昨年度の様子

- 週に1回のMTG | 年間50回程度実施
- 計3回の事前訪問/1回の事後訪問



# 01

## なかプロの昨年度の様子



### 案出し

プログラムを通して子供たちになってほしい姿を話し合いました！



### グッズ制作風景

探検BOOK、林業の秘密がわかる本、認定証などのグッズを制作し、世界観全体の底上げに努めました！





森林で集めた宝で秘密基地を作ろう

# なかのじょう探検隊



キャンプ  
秘密基地 森の冒険  
づくり  
が君を待っている!!

日時 2023年  
第1回 9月9日(土)~10日(日)  
第2回 10月7日(土)~8日(日)  
\*片方だけの日程でも参加可能です。  
会場 群馬県中之条町  
参加費 5000円(1回)10000円(2回)  
\*宿泊費、交通費、食事代、体験料、保険料込み  
対象 小学5・6年生  
中学1年生  
添乗員はなし、現地係員有り  
募集人数:10名  
最小実行人数 6名



自然豊かな群馬県中之条町で一泊二日の自然体験を二回行います。生活環境の大きく異なる東京都北区と群馬県中之条町の参加者が協力していくつものミッションをクリアする中で自然や林業への理解を深め、精神的成長を促します。また、このプログラムを作成した大学生や中之条町に住んでいる自然や林業のプロが探検をサポートすることで学習効果を高めます。

プログラム概要

自然と触れ合いながら  
自分の生活とのつながりを感じる

9月9日	9月10日	10月7日	10月8日
10:10 出発(赤羽駅)	10:00 間伐体験 山の中で枝打ちを やってみよう!	10:10 出発(赤羽駅)	8:30 木工体験
12:15 入隊式	13:00 秘密基地づくり Part1	12:15 皆伐現場見学	10:30 秘密基地づくり Part2 秘密基地完成!
13:30 薪割り体験	15:30 解散式	14:30 加工所見学 丸太が加工される 大きな機械を見よう	13:30 秘密基地めぐり 振り返り
17:00 キャンプ テントの組み立て キャンプファイヤー	17:59 帰着(赤羽駅)	15:00 林生ゲーム 森林について ゲームで学ぼう	17:59 帰着(赤羽駅)

片方の日程だけの参加も可能です。

目指す  
すがた

プログラムやミッションの中で「目指すすがた」に繋がる経験ができるきっかけをちりばめることで精神的成長を促します。

思ったことを  
表現できる

好奇心を  
加速させる

挑戦する心  
をはぐくむ



お互いを尊重して協力する

こちらのQRコード  
からお申し込み  
ください



募集期間 8月上旬~9月上旬  
お問合わせ NPO法人中之条コネクト事務局  
TEL: 080-6287-9095  
Mail: nakanojo.connect@gmail.com  
(備考)

- ・プログラムは変更される可能性があります
- ・子ども2人に対し大人1人が配置されます
- ・旅行の手配を行っている中之条町観光協会がこのプログラムの手配を行います
- ・ご旅行の契約に際しては、本チラシによる案内のみでは承っておりません。係員よりお渡しいたします旅行条件等で詳しい旅行条件・旅行代金をご案内したのちご旅行を契約をさせていただきます。

01

## なかプロの昨年度の様子



### 入隊式

子供たちを探検隊の見習いに認定し、グッズを配りました！



### 間伐体験

実際に中之条町の山に登り、間伐の体験をしました！

01

## なかプロの昨年度の様子



### 皆伐場見学

実際に皆伐場を見学しました！



### ティピーテントづくり

子供たちの「秘密基地を作りたい」という好奇心を実現するために用意したプログラムです！

# - 参加者/保護者からの声 -

## 何もかもが楽しかった

満足度 ★★★★★

家に帰ってからも、何もかもが楽しかった様で、興奮冷めやらぬ感じで、ずっと話をしてくれました。

なかなか出来ない貴重な体験をさせて頂き、とても勉強になったと思いますし、大切な思い出になったと思います。

## 2日間では足りなかった

満足度 ★★★★★

二日間とても楽しくて足りなかったと話しています。世代の違う大学生との交流や、自然の中で過ごす事が新鮮だったかと思えます。

自然に触れる事ができ、このまま住みたかったと話しています。

## 知らない世界に触れる機会

満足度 ★★★★★

林業は中之条町では身近な業種のはずですが、全く接する機会がなく、親も知らない世界なので、触れる機会もありませんでした。

今回参加したことで、知らない世界に触れる機会を持つことができ、興味が広がったと思います。

満足度 **2年連続 100%** 達成! ※1

これまで参加した **全員** が また参加したい と答えました ※2

※1. 「お子さんの満足度を教えてください。」  
「保護者の方の満足度を教えてください。」という項目で5段階中5を選んだ人

※2. 「もし次回開催するとしたら参加したいと思いますか。」という項目で  
(参加したい/どちらともいえない/参加したくない) の中で参加したいを選んだ人

## 初めてづくしの貴重な体験

満足度 ★★★★★

キャンプも初めての経験、木を切るのも初めて経験(中之条町民でもなかなか山にも入る経験がないので)、キャンプファイヤーも初めて経験、他の学校のお友達と一緒に過ごすのも初めての経験、大学生の学生さんたちにも優しく接してもらい、初めてづくしの貴重な体験を満喫させて頂いた様です。

## 大学生との関わりが新鮮

満足度 ★★★★★

とても楽しかったようです。帰ってきたくなかった、もっと居たかったと言っています。シャイで自分から心を開けないタイプなので、とてもビックリしています。

大学生達との関わりが新鮮だったようです。来月の予定も今から楽しみにしています。

# - 参加者/保護者からの声 -



## 探検BOOK

- 表紙にちゃんと名前が印字してあって、親としてもうれしかった。
- 絵で説明してあり、わかりやすかった。名前も入れてもらってあり、特別感があり、嬉しかった様です。隊員認定証も格好良いです！



## 林業の秘密がわかる本

- 難しい林業の用語をわかりやすく説明してあり、理解しやすかった。
- 林業のサイクルが分かりやすく書かれてて覚えやすかった。
- 林業について、学校の授業では習わないことまでよく知れた。



## いいところカード

- 友達のよいところを書けるようになっているので、書くところがあることで意識的に友達のよいところを探せるようになるかなと思った。

## オープンチャット

当日はLINEのオープンチャットで随時プログラムの様子を届けていました。

- リアルタイムで写真や様子のが、すごくいい！なにかあれば、オープンチャットで、すぐ聞けるし！保護者は安心だし、保護者も楽しい



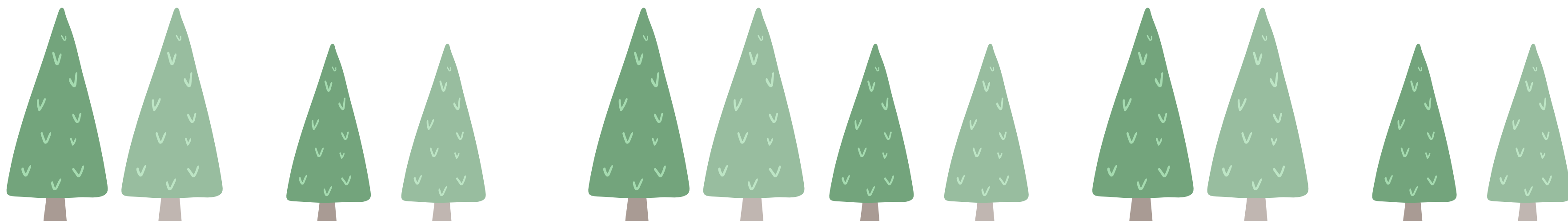
## ミッション達成バッジ

- 一つ一つ可愛い！
- とっても可愛いし、達成の証をもらえた様で、嬉しかった。
- デザインが可愛いし、ゲットしたときに嬉しかった！
- 沢山もらったのが嬉しかったらしい

## リフレクション(振り返り)

- 振り返ることによって、思い出がよみがえり、より印象づいたそうです。
- 探検隊で学んだりしたことがリフレクションで見えるようになって嬉しかった。

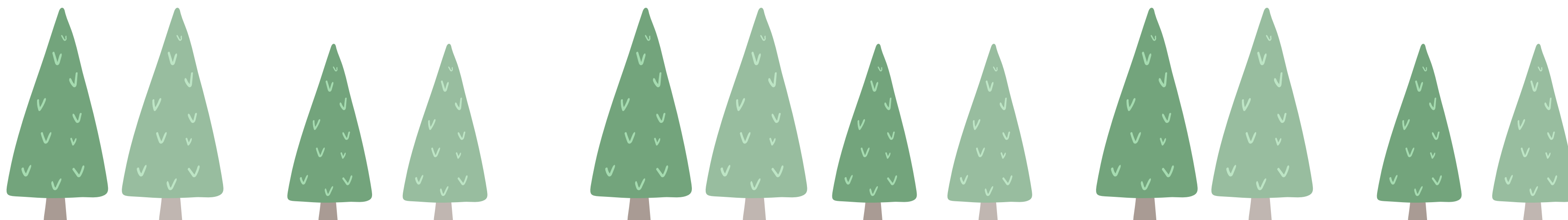
## 02 なかプロの今年度の予定



## なかプロの今年度の予定

5月	6月	7月	8月	9月
月に1回中之条町を訪問・現地の下見/地域との打合せの実施				
	高校生・大学生向け 1日プログラム		小学生・中学生向け 1日プログラム  親子(低学年)向け 1日プログラム	
10月	11月	12月	1月	2月
月に1回中之条町を訪問・現地の下見/地域との打合せの実施			来年度のプログラムに向けた準備・計画	
社会人向け 1日プログラム	小学生・中学生向け 1泊2日のプログラム			

# 03 なかプロメンバーになったら？

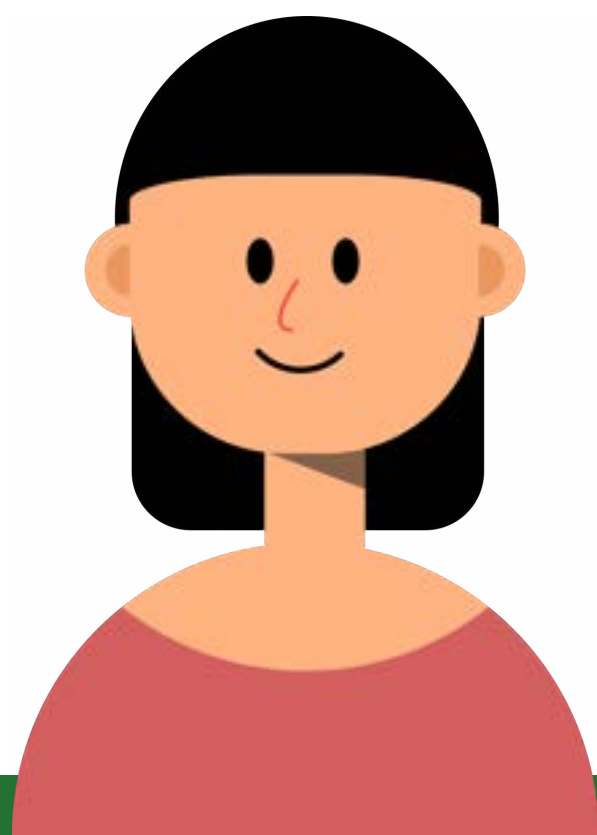




03

## なかプロのメンバーになったらこんなことができるよ

中之条町に  
たくさん行ける！



グッズやデザインの  
制作ができる！



プログラム運営の  
体験ができる！



たくさんの人と  
関われる！



少しでも自然または  
林業に興味のある人！

イベントの運営を  
やってみたい人！

新しいことにチャレンジ  
してみたい人！

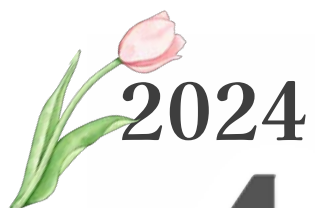
グッズやデザインの  
制作をやってみたい人！

4月25日(木)18:00～

子供たちがお昼ごはん抜きにしてまでやりたいと言った大好評のゲーム

学生団体Free!!!!の新歓で**林生ゲーム**のテストプレイをします！





# 2024 4-5月

## 学生団体Free!!!!活動予定表

- 合同新歓のENMSUBIに参加します！
- Free!!!!単体の新歓は2回実施します！
- 決定会は5月9日に実施予定！



ぜひ来週の新歓にも遊びに来てね！  
他に知りたいPJあれば説明します！

日	月	火	水	木	金	土
4/14	15	16	17	18 合同新歓・説明会 ENMUSUBI @陽東/11号館AL室	19	20
21	22	23 Free!!!!単独 新歓説明会 @陽東/ラーコモ	24	25 Free!!!!単独 新歓説明会 @陽東/11号館AL室	26	27
28	29	30	5/1	2	3	4
5	6	7	8	9 Free!!!!全体会 決定会 @陽東/11号館AL室	10	11
12	13	14	15	16 Free!!!!全体会 通常MTG @陽東/11号館AL室	17	18 高齢者スマホ教室 教室開催 @陽東コミセン

4月23日(火) 18:00～ @陽東キャンパス11号館ラーコモ

Free!!!!単独 | 新歓・説明会実施

やること

- ああああ
- ああああ

4月25日(木) 18:00～ @陽東キャンパス11号館1階AL室

Free!!!!単独 | 新歓・説明会実施

やること

- 学生団体Free!!!!の紹介
- 【なかのじょうプロジェクト】林生ゲームテストプレイ

5月 9日(木) 18:00～ @陽東キャンパス11号館1階AL室

Free!!!!全体会 | 決定会

やること

- 全メンバーでの自己紹介/顔合わせ
- PJ配属

# Free!!!!で扱っているPJ一覧

1. なかのじょうプロジェクト
2. 高齢者スマホ教室
3. 生理用品常設プロジェクト
4. 新体力テストPJ
5. 性教育の勉強会

学生団体Free!!!!の  
メンバーを見る



学生団体Free!!!!の  
活動写真を見る



学生団体Free!!!!の  
説明に戻る



## 高齢者スマホ教室とは？

- ①高齢者にスマホの使い方を定期的に教える（今年度は活動範囲拡大！？）
  - ②スマホ教室を通して高齢者のニーズを探る（自分たちの知らないこともたくさん）
- という2つを目的に活動しています。

学生団体Free!!!!



# 高齢者スマホ教室プロジェクト

## 得られるもの

コミュニケーション能力  
困りごとを聞きだす力  
ビジネスマナー  
チームワーク

## 求める人材像



人と関わるのが好きな人



教えるのが好きな人



お年寄りの方と話すのを楽しみたい人

イベント当日協力メンバーを募集しています。  
イベントに参加してみて、企画もやってみたいと感じたら、プロジェクトメンバーになることもできます！

## 活動内容

### 打ち合わせ



地域の交流センターの方とメールなどで打ち合わせをしながら、日程や開催場所、具体的な内容について話し合います。

### 直前の準備



実施に向け、当日参加メンバーの募集、スマホ教室直前に参加する大学生の顔合わせや大まかな内容把握を行い、当日の運営が円滑になるように準備を進めます。

### 当日の運営



当日は私たちが中心となって受付、案内、司会進行などのイベント運営を行なっています。継続的に実施するので反省を繰り返しながら活動をより良いものにしていきます。

## 魅力

多世代交流  
地域での活動

## メンバー紹介



中曽根祐希

少しでも役に立てるように頑張ります。当日はお互いに楽しめる1日を目指します。

人との関わりの中から自分を成長させ、多くの方が少しでもハッピーにいらしてほしいです。



松山愛菜



大関莉理

普段、おうちでは聞けない小さなわからないを一緒に解決していきましょう！

スマホ以外のことでもたくさんお話しできることを楽しみにしています！



## 活動の様子

陽東コミュニティセンター



ぽぽら



## 年間予定

- 6月下旬 第1回陽東
- ↓
- 11月中旬 第2回陽東
- ↓
- 12月上旬 ぽぽら
- ↓
- 2月上旬 シンポジウム

## 外部への影響

高齢者を元気に！  
家の外に出るきっかけ  
地域の活性化

## 次回スマホ教室

第1回  
日程：5月18日(土)  
10時~12時

場所：陽東コミュニティセンター 応募フォーム



2024年度 ENMUSUBI

# 高齢者スマホ教室



学生団体Free!!!!



# - 高齢者スマホ教室企画の背景

自治会関連のイベントに参加した際、高齢者の方と話す機会がありこのような声を聞く



スマホを持っているけど、  
電話機能しか使えない



孫に聞いても、一度聞くのはいいが、  
何度も聞くとあきれられる

私たち学生が何かできることはないかと模索し、  
学生が高齢者の方にスマホの使い方を教えるスマホ教室を企画

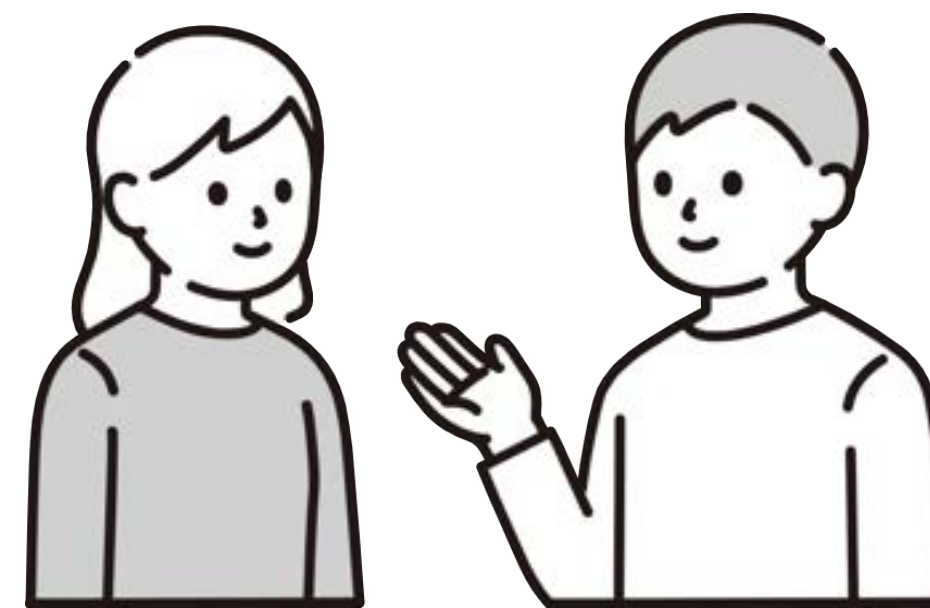


# - 高齢者スマホ教室企画の目的

高齢者の方にスマートフォンの  
使い方を教える



スマホ教室を通して高齢者の方と  
コミュニケーションをとり、  
更なるニーズを探る



# -2023年度 活動実績

## - 陽東地区まちづくり協議会様 -



6月24日(土)10時~12時

高齢者-20名  
学生-10名



11月11日(土)10時~12時

高齢者-18名  
学生-9名

## - 栃木県コミュニティ協会様 -



12月9日(土)10時~12時

高齢者-2名  
学生-4名

# -スマホ教室当日の様子

- 当日は各グループに分かれてスマホを教えます
- 高齢者の方2人に対して学生1人で対応よりコミュニケーションが取れます！



# - 当日どんなことをしているの？

## ① iPhone・android・ らくらくフォンに対応します

高齢者の方は高齢者向けのスマホを使っていることも多いです。操作方法を調べながら教えています。



## ② 教える内容はいろいろです

高齢者の方ひとりひとりのお悩みに対応するためです。私たちの分かる範囲で全力で教えています。

スマホ講座 話す項目の例	
<b>基本操作</b> <ul style="list-style-type: none"><li>電源をつける/切る</li><li>自分の電話番号を知る</li><li>電話をかける/受ける</li><li>写真/動画の撮り方</li><li>写真を見る方法</li><li>検索の仕方</li><li>ブックマークの仕方</li></ul>	<b>設定</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Wi-Fiの接続</li><li>QRコードの読み取り</li><li>パスワード設定</li><li>文字の拡大</li><li>スマホの壁紙変更</li><li>通知設定</li></ul>
<b>LINE・メール</b> <ul style="list-style-type: none"><li>友達登録の仕方/設定</li><li>写真の送り方</li><li>友達を削除する方法</li><li>トーク検索</li><li>メールアドレスの確認方法</li><li>メールの送り方</li><li>メールの確認方法</li></ul>	<b>その他</b> <ul style="list-style-type: none"><li>迷惑メール</li><li>非通知電話</li><li>バスの時刻表アプリ表示</li><li>メモ帳機能</li><li>ホームページ検索</li><li>ニュースアプリ</li><li>YouTube</li></ul>

### 教える内容の例

- ウェブ検索
- 電話、メール、LINE
- 文字入力
- 写真フォルダ
- 便利なアプリの使い方
- メモ帳機能
- ホームページのブックマークの仕方

# -各回のスマホ教室の流れ

学生スタッフ募集



学生スタッフ  
顔合わせ・勉強会



スマホ教室当日



振り返り



事前にスタッフ同士の勉強会を行うので、初めてでも大丈夫です！  
「当日どんなことを教えてほしいの？コミュニケーションのコツは？」  
などの不安を解消します！

# -こんな人におすすめ

人と関わるのが好きな人

関われる人

- Free!!!!メンバー
- 当日参加学生
- 地域の高齢者の方々
- 自治会の方

教えるのが好きな人

自分の知識が役に立つ！  
感謝してもらえます！

お年寄りの方と話すのを楽しみたい人

当日は高齢者の方お二人を担当していただくので、たくさんコミュニケーションが取れます

# -当日参加した先輩の感想



スマホ教室が終了した時に、ご参加いただいた方が、「ありがとう」と笑顔で声をかけてくださり、達成感がありました。

普段高齢者の方と話す機会がなく、始まる前はとてもドキドキしていましたが、みんなフレンドリーで面白く、とても楽しい時間を過ごせました！



LINEの使い方を教えたところとても嬉しそうで、その様子を見てこちらまで幸せな気持ちになりました！また参加したいです！

# -当日参加した高齢者の方々の感想



学生さんが丁寧にやさしく教えてくれて、  
わからないところが分かった！

スマートフォンの操作に苦手意識があったが、  
少し克服できた！自宅でも教えてもらったことを  
思い出して使ってみたい



最近引っ越してきたので知り合いがいなかった  
が、このスマホ教室を通じてお友達ができた！



# - まずはこれに参加してみませんか？

**日時：5月18日(土)10時～12時**

(当日最終打ち合わせのため、会場集合は9時半の予定です)

**場所：陽東地域コミュニティセンター**

(宇都宮大学陽東キャンパスのすぐ近く！徒歩で行けます○)



当日参加者には  
2000円の謝金があります！

興味のある方はぜひ！



PJリーダー中曽根



# 2024 4-5月

## 学生団体Free!!!!活動予定表

- 合同新歓のENMSUBIに参加します！
- Free!!!!単体の新歓は2回実施します！
- 決定会は5月9日に実施予定！



ぜひ来週の新歓にも遊びに来てね！  
他に知りたいPJあれば説明します！

日	月	火	水	木	金	土
4/14	15	16	17	18 合同新歓・説明会 ENMUSUBI @陽東/11号館AL室	19	20
21	22	23 Free!!!!単独 新歓説明会 @陽東/ラーコモ	24	25 Free!!!!単独 新歓説明会 @陽東/11号館AL室	26	27
28	29	30	5/1	2	3	4
5	6	7	8	9 Free!!!!全体会 決定会 @陽東/11号館AL室	10	11
12	13	14	15	16 Free!!!!全体会 通常MTG @陽東/11号館AL室	17	18 高齢者スマホ教室 教室開催 @陽東コミセン

4月23日(火) 18:00～ @陽東キャンパス11号館ラーコモ

Free!!!!単独 | 新歓・説明会実施

やること

- ああああ
- ああああ

4月25日(木) 18:00～ @陽東キャンパス11号館1階AL室

Free!!!!単独 | 新歓・説明会実施

やること

- 学生団体Free!!!!の紹介
- 【なかのじょうプロジェクト】林生ゲームテストプレイ

5月 9日(木) 18:00～ @陽東キャンパス11号館1階AL室

Free!!!!全体会 | 決定会

やること

- 全メンバーでの自己紹介/顔合わせ
- PJ配属

# Free!!!!で扱っているPJ一覧

1. なかのじょうプロジェクト
2. 高齢者スマホ教室
3. 生理用品常設プロジェクト
4. 新体力テストPJ
5. 性教育の勉強会

学生団体Free!!!!の  
メンバーを見る



学生団体Free!!!!の  
活動写真を見る



学生団体Free!!!!の  
説明に戻る



## 生理用品設置PJとは？

コロナ禍の困窮を発端に始まった、「宇都宮市つながりサポート女性支援事業」が終了の運びとなりましたが、生理用ナプキン設置への多数の継続希望をうけ、学生Free!!!!が宇都宮大学内のトイレに生理用ナプキンを常設することになりました。学生の安心安全な学校生活を確保することを目的に活動しています。

## 特色



企業や大学の連携



学生生活をサポートできる



すぐ中心メンバーになれる

学生団体Free!!!!

# # 大学に生理用品を 生理用品常設PJ

2024

継続企画

## 活動内容

### 年間の構成考案



団体に所属しているメンバー全員がPJメンバーとして、協賛企業の方や大学関係者の方と打ち合わせをしながら、どのようにPJを進めていくか考えます。

### 設置に向けた準備



生理用品やBOXの購入、ポスターの作成・掲載など、設置に向けて、さまざまな準備を行います。

### 全学設置に向けて



現在、生理用品を設置している場所でアンケート調査を行ったり、大学関係者の方と打ち合わせをしたりしながら、全学設置に向けて、動いていきます。

## 得られるもの

考える力

計画性

コミュニケーション

チームワーク

責任感

行動力

## PJ中心メンバー紹介

稲葉桜空 地デザ・コミュ・2年

保土沢結梨 地デザ・コミュ・4年

プロジェクトメンバーとして一緒に活動するメンバーを募集しています！

## 去年の様子



設置の様子



打ち合わせの様子



## 今後の予定

2024年4月現在、陽東キャンパスの8,11号館の女子トイレに生理用品を設置しています。今後は、峰キャンパスにも設置の動きを拡大していきたいと考えています。全学設置に向けて、PJの中心で動いてくれるメンバーを大募集しています！



学生団体Free!!!!

# 宇大に生理用ナプキンを 常設しようプロジェクト

#大学に生理用品を





学生団体Free !!!!

# 背景

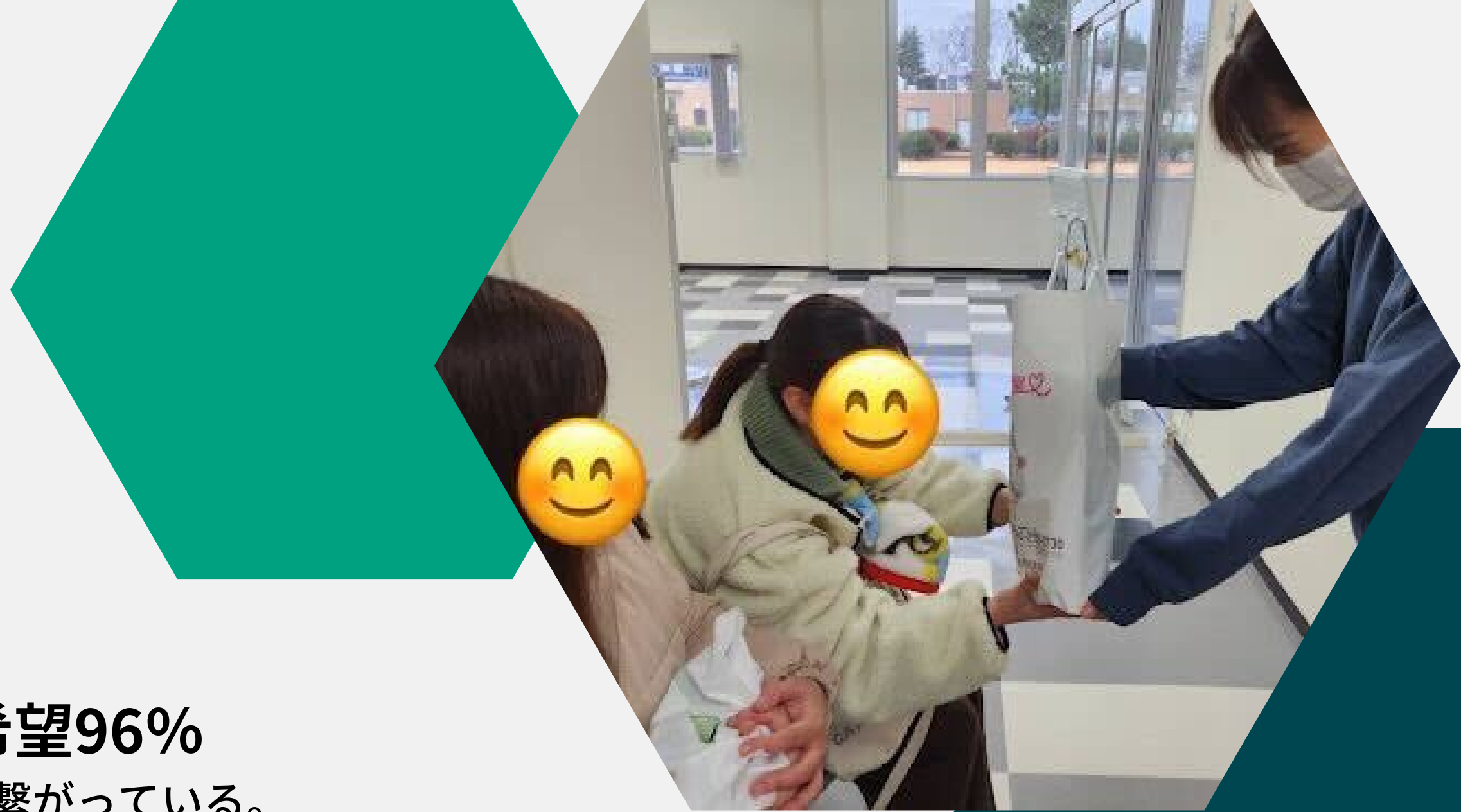
- **「宇都宮市つながりサポート女性支援事業」**  
→ 済生会宇都宮病院さんから宇都宮大学へ、生理用品の寄付。  
学内の使用頻度の高い女子トイレ・多目的トイレにナプキンを設置。
- **この事業は終了**  
→ コロナ禍の困窮などを発端に起こった事業であるため。





学生団体Free !!!!

# 背景



## • 生理用ナプキン設置の継続希望96%

→生理用ナプキンの設置が学生の安心感にも繋がっている。  
地域や大学の協力を得ながら、この取り組みを来年度以降も繋げていきたい。

### - 生理用品設置の継続を望む理由は？

- 急に生理が来てしまった時に助かるから
- 意外と生理用品は高いので、一人暮らしの身からするとありがたいため
- パートナーが無償の生理用品に助けられると言っていたから (学生アンケートより抜粋)

生理用品を常設するこの取り組みが  
「生理の貧困\*」にも寄与できると考えています

\*経済的な理由で生理用品を購入できない女性がいること

継続希望  
約96%

# 目的

学生の安心安全な  
学校生活の確保

宇都宮大学内の  
トイレに生理用  
ナプキンを常設する



# プロジェクト内容



## ①協力企業の募集

協力頂ける地域の企業の方々より協賛を募り、生理用品の学内設置に向けて資金調達をする。

---

## ②生理用品の購入

学生への調査を基に、設置する生理用品の種類を検討し購入。  
昨年度までの利用頻度より、月1300枚前後(年間16000枚前後)用意。

---

## ③協力企業の広告作成

トイレの個室内に掲示するポスターと、企業の紹介記事を作成する。

---

## ④個室トイレへ設置

生理用ナプキン・ポスターを設置する。

# 設置の様子

- ・生理用ナプキンの設置  
→使用頻度の高い個室トイレ内に設置



- ・ポスターの掲示  
今回の取り組み・企業の名前が書かれたポスター  
(大学の関係上、企業様の詳細は掲載できない)  
→個室トイレの扉の内側に掲示

やばっ  
生理きちゃった、どうしよう...!

生理による悩み・不安を少しでも減らしたい！みんなの安心安全な学校生活をサポートしたい！という思いから地域企業へお声がけし協賛いただきました。私たちの取り組みでみなさんの身の回りが“ちょっと”よくなると幸いです。  
なお、必要とする人全員に行き渡るよう必要な分だけの利用にご協力ください。

協賛企業の詳細はこちら！  
各企業の概要や協賛への想いについてはQRコードからご確認ください。

-協賛企業のみなさん- (五十音順)

- ・株式会社 アカデミック・ロード
- ・弁護士法人 宇都宮東法律事務所
- ・株式会社 サクシード
- ・有限会社 存じやす
- ・株式会社 広葉
- ・株式会社 不二ロジカーゴ

他の場所でも設置しています！  
陽東キャンパス  
・8号館 2階 女子トイレ  
・11号館 1階 女子トイレ  
緑キャンパスへの設置も進行中!!

私たちが企画しました！  
学生団体Free!!!が、協力企業の賛成から生理用品の個室設置まで取り組んでいます。  
地域デザインセンター・ユース生理納品庫プロジェクト  
企画：宇都宮大学 学生団体Free!!!  
協力：地域デザインセンター  
宇都宮大学O&E推進センター

# 今後の活動予定

4月

5月

- ボックスの作成
- 個室トイレへのボックス設置
- 生理用品の補充  
(随時)

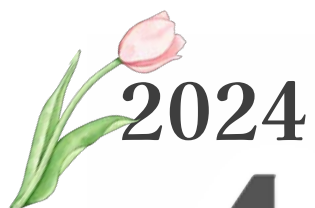
- 生理用品使用状況アンケート調査実施

- 大学関係者の方との打ち合わせ

- 生理用品設置場所の拡大

**目標**

**生理用品を  
全学に設置する**



# 4-5月

## 学生団体Free!!!!活動予定表

- 合同新歓のENMSUBIに参加します！
- Free!!!!単体の新歓は2回実施します！
- 決定会は5月9日に実施予定！



ぜひ来週の新歓にも遊びに来てね！  
他に知りたいPJあれば説明します！

日	月	火	水	木	金	土
4/14	15	16	17	18 合同新歓・説明会 ENMUSUBI @陽東/11号館AL室	19	20
21	22	23 Free!!!!単独 新歓説明会 @陽東/ラーコモ	24	25 Free!!!!単独 新歓説明会 @陽東/11号館AL室	26	27
28	29	30	5/1	2	3	4
5	6	7	8	9 Free!!!!全体会 決定会 @陽東/11号館AL室	10	11
12	13	14	15	16 Free!!!!全体会 通常MTG @陽東/11号館AL室	17	18 高齢者スマホ教室 教室開催 @陽東コミセン

4月23日(火) 18:00～ @陽東キャンパス11号館ラーコモ

Free!!!!単独 | 新歓・説明会実施

やること

- ああああ
- ああああ

4月25日(木) 18:00～ @陽東キャンパス11号館1階AL室

Free!!!!単独 | 新歓・説明会実施

やること

- 学生団体Free!!!!の紹介
- 【なかのじょうプロジェクト】林生ゲームテストプレイ

5月 9日(木) 18:00～ @陽東キャンパス11号館1階AL室

Free!!!!全体会 | 決定会

やること

- 全メンバーでの自己紹介/顔合わせ
- PJ配属

# Free!!!!で扱っているPJ一覧

1. なかのじょうプロジェクト
2. 高齢者スマホ教室
3. 生理用品常設プロジェクト
4. 新体力テストPJ
5. 性教育の勉強会

学生団体Free!!!!の  
メンバーを見る



学生団体Free!!!!の  
活動写真を見る



学生団体Free!!!!の  
説明に戻る



## 新体力テストPJとは？

「あたしシャトルランやったことない」というギター母の一言から始まったこの企画は、地域の住民が自身の健康について考える機会となることを目的に活動しています。小中高までは嫌々やらされていた新体力テストですがいざやろうと思うとやる場所がないことが現状です。皆さんもこの活動を通して地域で活動すると同時に自身の健康について考えてみましょう！

## 特色



学年を超えた  
つながりができる



地域の住民と  
関わることができる



すぐ中心メンバー  
になれる

学生団体Free!!!!

# 新体力テスト プロジェクト

新企画

## 活動内容

### 年間の構成考案



企画自体は秋（9～11月）開催予定です。それまでに場所の選定、書類作成、広報などを行う予定です。

### 実施に向けた準備



実施に向け、当日参加メンバーの募集・参加する大学生の研修の実施・開催場所の選定・交渉・書類作成など、当日の運営がより円滑になるように準備を進めていきます。

### 当日運営



当日は私達が中心となって運営していきます。急な予定変更などに対応しながらプログラムを運営していきます。地域の住民と関わる予定なので、入念な準備を重ねていきます。

## 得られるもの

考える力

課題解決能力

コミュニケーション

チームワーク

責任感

実行力

## メンバー紹介

鎌倉里帆 地デザ・コミュ・3年

柳田涼 地デザ・コミュ・3年

大竹恒生 地デザ・コミュ・2年

コミュニティデザイン学科以外の学生も来て欲しいです！

## これまでの活動の様子



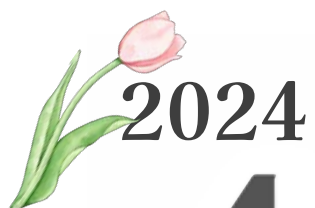
## 今後の予定

活動にあたり

①各種器具の準備

②開催場所の選定

③リフレクションシートの作成が必要です。入念に準備を進め最高のイベントにしたいので一人でも多くのメンバーが集まってくると嬉しいです。よろしくお願いします！！



# 4-5月

## 学生団体Free!!!!活動予定表

- 合同新歓のENMSUBIに参加します！
- Free!!!!単体の新歓は2回実施します！
- 決定会は5月9日に実施予定！



ぜひ来週の新歓にも遊びに来てね！  
他に知りたいPJあれば説明します！

日	月	火	水	木	金	土
4/14	15	16	17	18 合同新歓・説明会 ENMUSUBI @陽東/11号館AL室	19	20
21	22	23 Free!!!!単独 新歓説明会 @陽東/ラーコモ	24	25 Free!!!!単独 新歓説明会 @陽東/11号館AL室	26	27
28	29	30	5/1	2	3	4
5	6	7	8	9 Free!!!!全体会 決定会 @陽東/11号館AL室	10	11
12	13	14	15	16 Free!!!!全体会 通常MTG @陽東/11号館AL室	17	18 高齢者スマホ教室 教室開催 @陽東コミセン

4月23日(火) 18:00～ @陽東キャンパス11号館ラーコモ

Free!!!!単独 | 新歓・説明会実施

やること

- ああああ
- ああああ

4月25日(木) 18:00～ @陽東キャンパス11号館1階AL室

Free!!!!単独 | 新歓・説明会実施

やること

- 学生団体Free!!!!の紹介
- 【なかのじょうプロジェクト】林生ゲームテストプレイ

5月 9日(木) 18:00～ @陽東キャンパス11号館1階AL室

Free!!!!全体会 | 決定会

やること

- 全メンバーでの自己紹介/顔合わせ
- PJ配属



# Free!!!!で扱っているPJ一覧

1. なかのじょうプロジェクト
2. 高齢者スマホ教室
3. 生理用品常設プロジェクト
4. 新体力テストPJ
5. 性教育の勉強会

学生団体Free!!!!の  
メンバーを見る



学生団体Free!!!!の  
活動写真を見る



学生団体Free!!!!の  
説明に戻る



学生団体Free!!!!

# #適切な性教育の普及 性教育の勉強会PJ

新企画

## 性教育の勉強会PJとは?

性や生理に関する正しい知識を学ぶことにより、普段の生活の中での不安を和らげたり理解者を増やしたりすることを目的に活動していきます。

## 特色



講師の方との連携



学生間の繋がりがづくり



すぐ中心メンバーになれる

## 活動内容

### 年間の構成考案



講師の方との打ち合わせやPJ内でのミーティングなどをしながら、どのように活動をしていくのかについて話し合っています。

### 実施に向けた準備



実施に向け、参加者の募集・など当日の運営がより円滑になるように準備を進めていきます。

### 当日運営



当日は講師の方が進めていく部分もありますが、受付や司会進行などイベントを円滑に進めるために重要な役割を担います。

## 得られるもの

考える力

計画性

コミュニケーション

チームワーク

責任感

想像力

## プロジェクトメンバー 大募集

プロジェクトメンバーとして一緒に活動するメンバーを募集しています！  
プロジェクトを実施するためにあなたの力が必要です!!

## 去年の様子



## 今後の予定

講師の方と共に勉強会を年間に数回実施していきます。各回のテーマや対象者など話し合いを重ねながら、講師の方と連携しながらプロジェクトを進めていきます。プロジェクトの中心として活動するメンバーを募集しています。

### 活動紹介

 企業業 産業保護課	 Women's Health ゆずき助産院 包括的性教育の講座	 西水田協会の 性教育・女性の健康教育 相談室
 NPO法人ビルコン プロボノ 性教育ボランティア 性の悩み相談・イベント開催	 一般社団法人 Say "Smile" アカデミー 理事 包括的性教育を広める活動	 普通学校 非常勤講師

Women's Health: 女子活動展覧 「性のタブーを打破し、広がる」プロジェクト

Presenter (female)

6:07

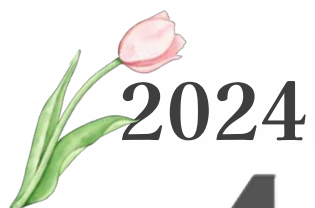
＊月経（生理）ってなんであるの？

赤ちゃんをつくるためのしくみ









# 2024 4-5月

## 学生団体Free!!!!活動予定表

- 合同新歓のENMSUBIに参加します！
- Free!!!!単体の新歓は2回実施します！
- 決定会は5月9日に実施予定！



ぜひ来週の新歓にも遊びに来てね！  
他に知りたいPJあれば説明します！

日	月	火	水	木	金	土
4/14	15	16	17	18 合同新歓・説明会 ENMUSUBI @陽東/11号館AL室	19	20
21	22	23 Free!!!!単独 新歓説明会 @陽東/ラーコモ	24	25 Free!!!!単独 新歓説明会 @陽東/11号館AL室	26	27
28	29	30	5/1	2	3	4
5	6	7	8	9 Free!!!!全体会 決定会 @陽東/11号館AL室	10	11
12	13	14	15	16 Free!!!!全体会 通常MTG @陽東/11号館AL室	17	18 高齢者スマホ教室 教室開催 @陽東コミセン

4月23日(火) 18:00～ @陽東キャンパス11号館ラーコモ

Free!!!!単独 | 新歓・説明会実施

やること

- ああああ
- ああああ

4月25日(木) 18:00～ @陽東キャンパス11号館1階AL室

Free!!!!単独 | 新歓・説明会実施

やること

- 学生団体Free!!!!の紹介
- 【なかのじょうプロジェクト】林生ゲームテストプレイ

5月 9日(木) 18:00～ @陽東キャンパス11号館1階AL室

Free!!!!全体会 | 決定会

やること

- 全メンバーでの自己紹介/顔合わせ
- PJ配属

# Free!!!!で扱っているPJ一覧

1. なかのじょうプロジェクト
2. 高齢者スマホ教室
3. 生理用品常設プロジェクト
4. 新体力テストPJ
5. 性教育の勉強会

学生団体Free!!!!の  
メンバーを見る



学生団体Free!!!!の  
活動写真を見る



学生団体Free!!!!の  
説明に戻る

