

# まごころ日和

## ガイドブック





# まごころ活動始めませんか？

大学生は人生の夏休みだって言うけれど、  
実際は授業にバイトにサークルに恋愛に…と意外と忙しい。  
でも、社会人になれば、もっと家族との時間が減ってしまう。  
家族での時間が取りづらいと、祖父母に会う頻度はますます減る。  
その結果、祖父母が認知症などの病気を発症した際に、  
「もっと会っておけばよかった」と後悔するケースも少なくない。  
家族、特に祖父母の様子を少しでも気にかけることで、  
「今だからできる関わり」を見つけ、行動する。  
そんな家族間の話題や絆のきっかけに、ぜひご活用ください。

## キャラクター紹介



ココロボ

cocolobo

まこととココロが小さい頃、おじいちゃんとおばあちゃんから贈られた  
ロボットのぬいぐるみ。  
最近、大好きだった祖父母に会う時間が減ってしまった2人を心配して、  
そっと動き出しました。  
「孫と祖父母の“まごころ”をつなぐサポーター」として、  
みんなの“はじめの一步”をやさしく応援します。



まこと

大学生の男の子



ココロ

大学生の女の子



おじいちゃん

散歩が趣味。



おばあちゃん

編み物が大好き。

## STEP1. データを見る

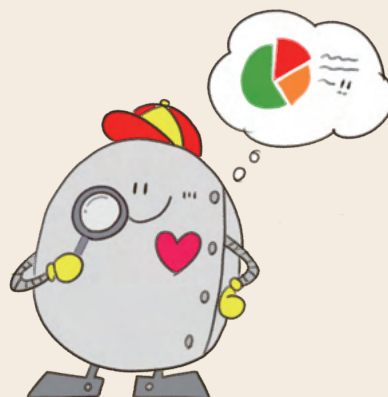
大学生100人に聞いてみた!

祖父母と、最近どう??

大学生を対象に、

祖父母との関係について調査をしました。

【回答者】九産大の大学1年生～大学4年生

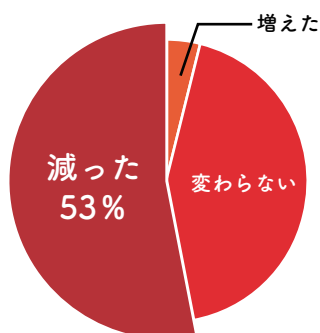


### 祖父母との関係をデータで見る

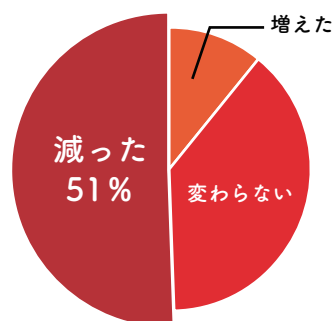
Q1. 祖父母に会う頻度は?

A1. 約半数が『減った』

祖父母に会う頻度は、小さい頃と比べて変わりましたか?



父方の祖父母



母方の祖父母

大学進学で地元を離れたから。

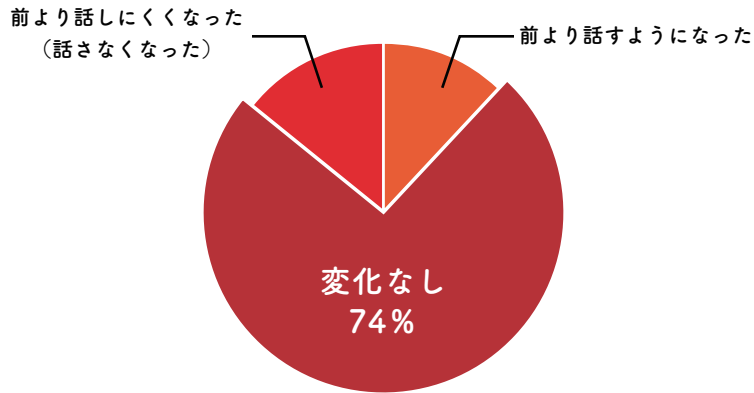
兄弟の成長と共に、家族で集まる時間が取れなくなったため、家族揃って会うことが減ったから。

部活やバイトなどで、忙しくなったから。

Q2. 話しやすさの変化は？

## A2. 約7割が『変化なし』

小さい頃と比べて、祖父母との話しやすさに変化はありますか？



自分の年齢が上がり、会話がしやすくなったから。

話の噛み合わなさに疲れるようになったから。

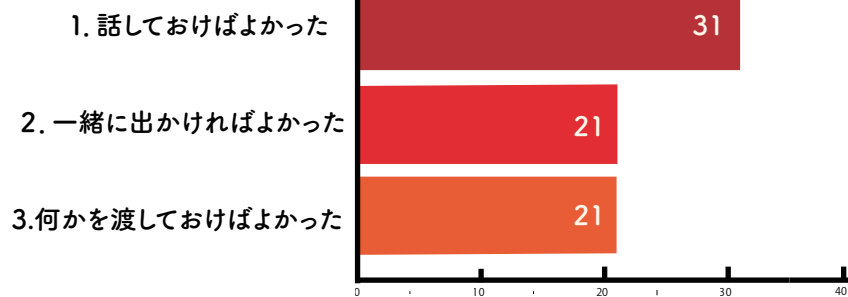
大人になって距離感がわからなくなったから。

Q3. もっと〇〇しておけばよかったのは？

## A3. もっと『話して』おけばよかった

祖父母と もっと〇〇しておけばよかったと思うものはありますか？

【上位3つの回答】



・ 会話や関わりが少なかったから。  
・ 時間や健康の制約で話せなくなったから。

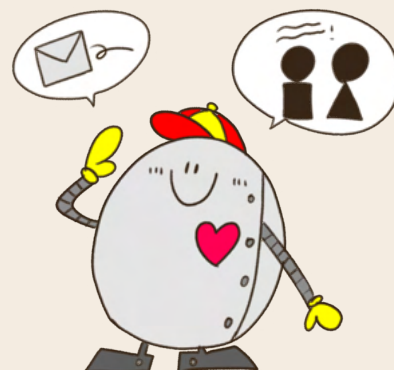
・ 体の衰えや病気により、もう出かけられなくなったから。  
・ 一緒に出かける機会がそもそも少なかったから。  
・ 思い出を作っておけばよかったから。

・ 恩返し・感謝の気持ちを伝えなかったから。  
・ プレゼントした記憶があまりない／機会がなかったから。  
・ 思い出を形にしたかったから。

## STEP2. まごころアイデアを見つけよう!

なにかできることはないだろうか?  
みんなでアイデア探し!

STEP1で見えてきたのは、  
祖父母にもっと何かしておけばよかった、という後悔。  
祖父母に会いに行く機会が減ったなど感じていたその君!  
今すぐできるアイデアがないか見つけてみよう!



考える

### ①今の距離感をふりかえる

忙しい毎日の中で、つい後回しになっていませんか?  
まずは、自分の心に優しく問いかけてみよう。

Q. 最後に声をかけたのはいつ?

Q. 今、祖父母が一番興味があることは?

Q. 伝えそびれている「ありがとう」は?

Q. 無理なくできる、今のサポートは?



選ぶ

### ②「これならできそう」を選ぶ

特別な贈り物じゃなくても大丈夫。  
日常のほんの少しの時間を、あたたかい交流に変えてみよう。

日常 写真1枚と「元気?」のメッセージ

対話 昔の仕事や好きだった話を聞く

共有 最近見つけた美味しいものを届ける

体験 お茶を飲みながら15分だけお喋り



動く

### ③今日・今週の“小さな一歩”

思い立った日が吉日です。  
忘れないうちに、スマホを手にとったりカレンダーを広げて動いてみよう。

✓ 送りたい写真を1枚選んでおく

✓ 週末の予定に「電話する」と書く

✓ 素直な「会いたい」を言葉にする

✓ お気に入りの和菓子を予約する



## STEP3. まごころ活動を始めよう！

使い方は無限大！？

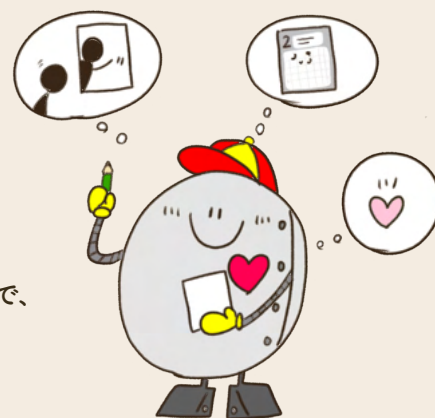
データをダウンロードするだけでOK！

祖父母との時間を、もう少し身近に感じられるように。

そんな思いから、ダウンロードしてすぐに使える

カレンダーとリストをつくりました。

毎月の出来事を記録したり、少し思い出を振り返ったりする中で、  
祖父母との時間をやさしく思い出すきっかけになりますように。



記録する

A4 サイズで書き込みやすい！



持ち運ぶ

手帳に挟めるサイズ！



渡す

祖父母に渡しても OK ！



使いたい月だけ印刷して記入できる！



部屋に飾って、祖父母に会った時の可視化できる！



通年使えるデザイン！



まごころアイデアをリストに書こう！



手帳に挟めるサイズで使いやすい！



壁に飾ってもOK！



# まごころ活動リスト

例

自分がこれならできるかも！という項目を書く

- ☐ 月に1回、おじいちゃんおばあちゃんに会いに行く
- ☐ 楽しい出来事があったら、おじいちゃんに電話をする！
- ☐ おばあちゃんの手料理を教えてもらいたい！
- ☐ 家族みんなで年末年始に帰省する
- ☐ まずは1ヶ月、まごころカレンダーを継続してみる
- ☐ おじいちゃんおばあちゃんにまごころカレンダーを渡す
- ☐

カレンダーと併用して活用すると◎

項目が全部埋まらなくても OK !  
「今のうちに、  
祖父母とどんなことができるだろう？」  
って考えるだけでも、  
十分な「まごころ活動」です！  
自分に合ったやり方で、  
取り組んでいこう！



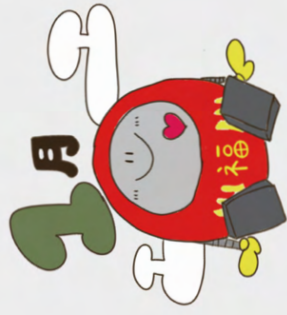
# まごころ活動リスト

☐☐☐☐☐☐☐

Let's まごころ活動！

今回はどんなまごころ活動だろう？





今月のまごころ活動

**SUN**

**NOW**

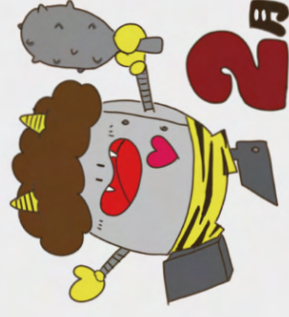
**TUE**

**WED**

**UHI**

**FRI**

SAT



今月のまごころ活動

**SUN**

**NOW**

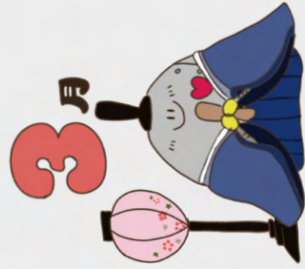
**TUE**

**WED**

**UHL**

**FRI**

SAT



今月のまごころ活動

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT




今月のまごころ活動

SUN

MON

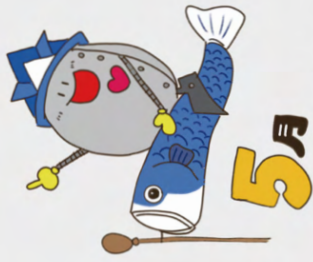
TUE

WED

THU

FRI

SAT

今月のまごころ活動



**NOW**

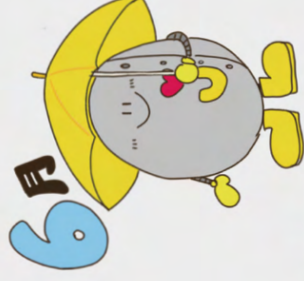
**TUE**

**WED**

**THU**

**FRI**

SAT



今月のまごころ活動

**SUN**

**NOW**

TUE

WED

**THU**

FRI

SAT



今月のまごころ活動



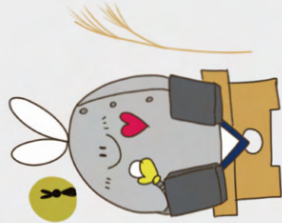
# SAT

今月のまごころ活動

**FRI**

SAT

9月



今月のまごころ活動

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT


10月



今月のまごころ活動

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

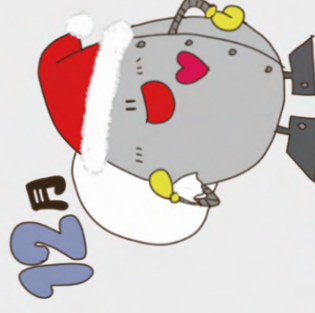
SAT


今月のまごころ活動



**SUN MON TUE WED THU FRI SAT**

今月のまごころ活動



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



## 制作者について

みやさん

九州産業大学 芸術学部ソーシャルデザイン学科

昨年、祖母が認知症初期と診断されたのをきっかけに、  
大学生の孫と祖父母の関係性に注目した研究・制作を行いました。