まごころ日和
ガイドブック

MAGOKORO DAYS

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
character

ココロボ
cocolobo

胸のハートで、「まごころ」をキャッチ。
孫と祖父母の"まごころ"をつなぐ、
「まごころ活動応援サポーター」として、
みんなのはじめの一歩を一緒に支えます。

1. 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たかったから。
・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。

2. 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。
そんな想いから、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 ！

Happily ever after?
Let's まごころ活動!

sorrowful

Fruit Market
CHERRY
Happily ever after?
A RECIPE for ARIES SEASON

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	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

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

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

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

11月

今月のまごころ活動

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

12月

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。