

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

まこととこころが小さい頃、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“はじめの一歩”をやさしく応援します。



まこと

大学生の男の子



こころ

大学生の女の子



おじいちゃん

散歩が趣味。



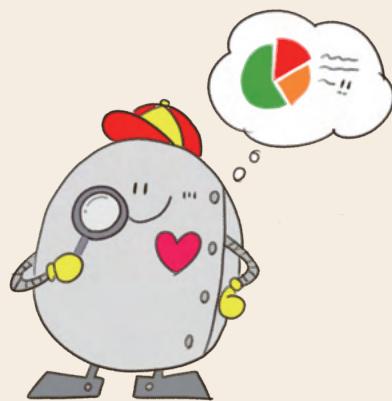
おばあちゃん

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

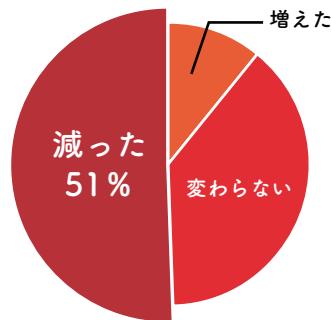
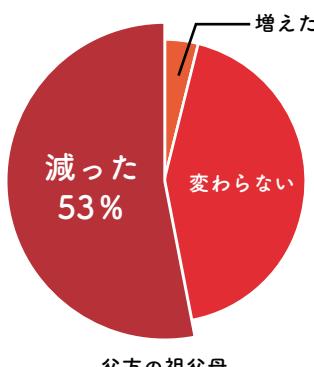


### 祖父母との関係をデータで見る

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？



大学進学で地元を離れたから。

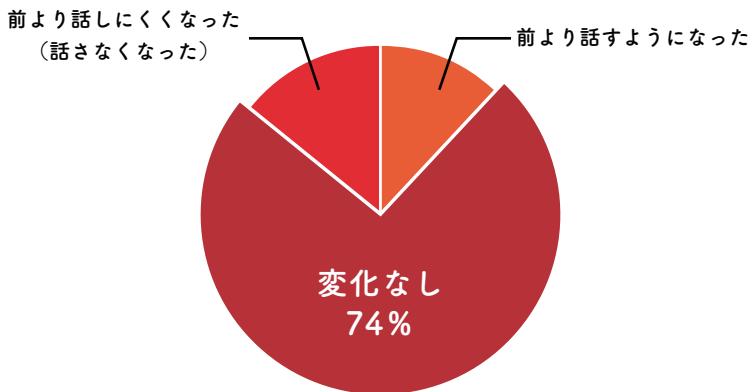
兄弟の成長と共に、家族で集まる時間が取れなくなつたため、  
家族揃って会うことが減つたから。

部活やバイトなどで、忙しくなつたから。

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、会話がしやすくなつたから。

話の噛み合わなさに疲れるようになったから。

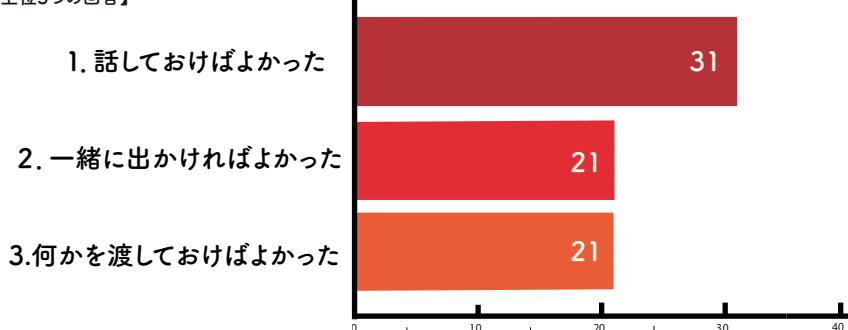
大人になって距離感がわからなくなつたから。

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せんか？

【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つたから。

・体の衰えや病気により、もう出かけられなくなつたから。

・一緒に出かける機会がそもそも少なかったから。

・思い出を作つ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／機会がなかつたから。

・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?

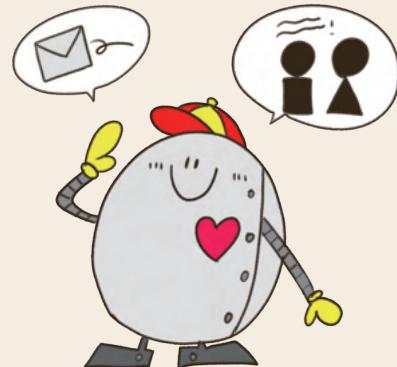
みんなでアイデア探し!

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この君!

今すぐできるアイデアがないか見つけてみよう!



### ①今の距離感をふりかえる



考える

忙しい毎日の中で、つい後回しになってしまいませんか?

まずは、自分の心に優しく問い合わせてみよう。

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、スマホを手に取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

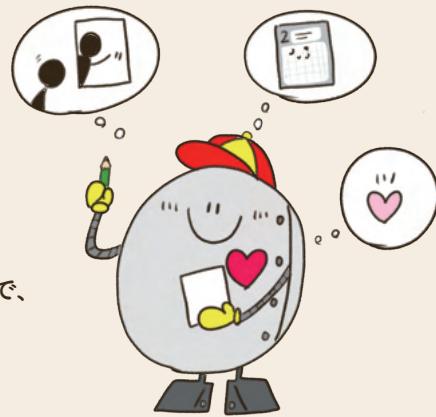
✓ 素直な「会いたい」を言葉にする

✓ 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 !



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



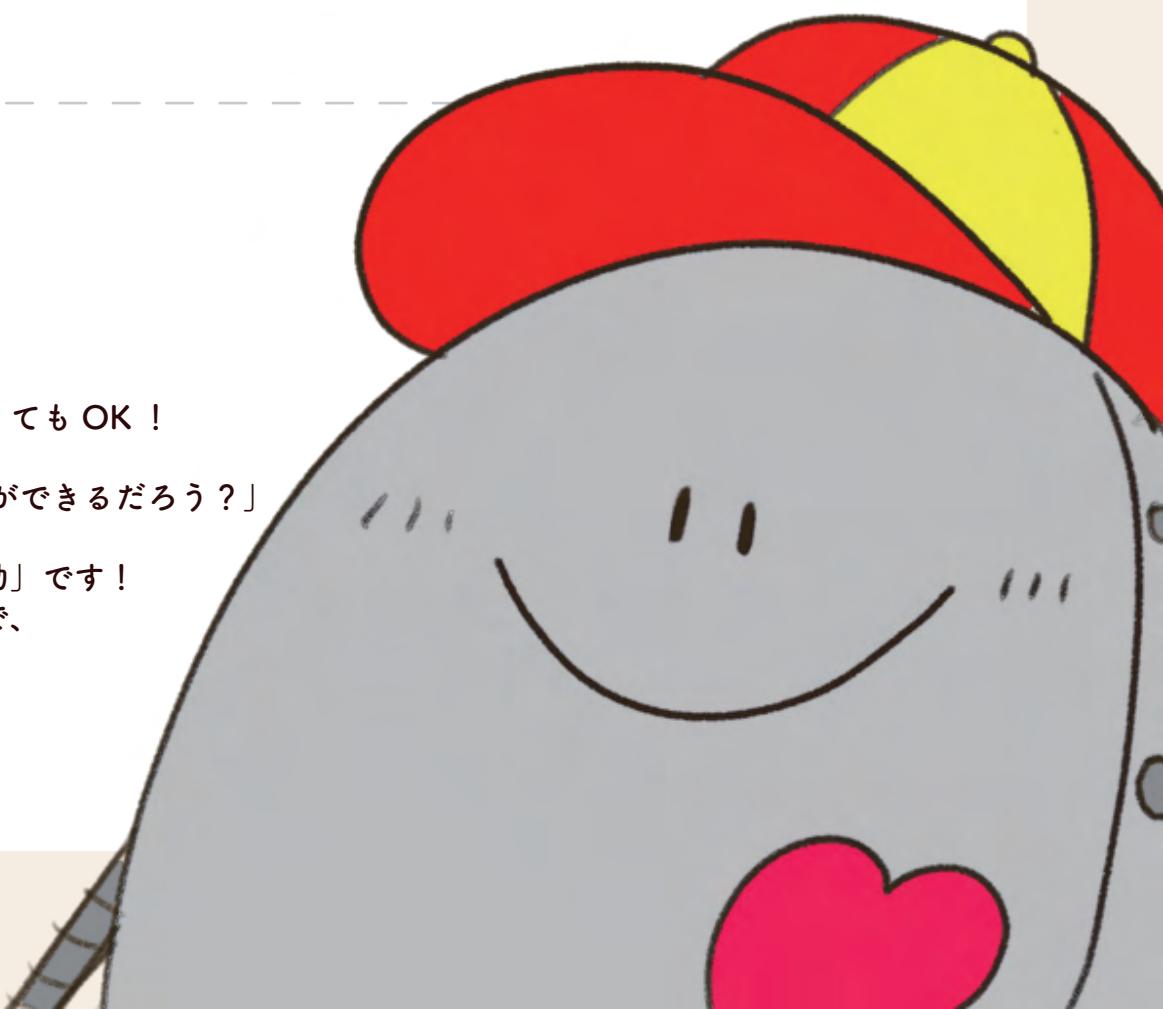
おじいちゃんおばあちゃんにまごころカレンダーを渡す



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！

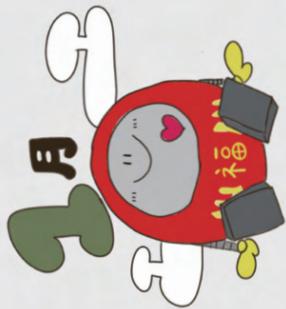


## まごころ活動リスト

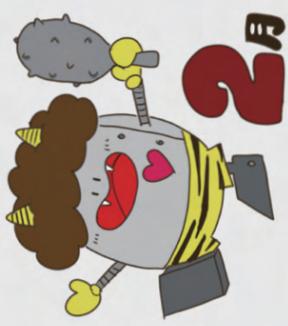
Let's まごころ活動！

今回はどんなまごころ活動だろう？





今月のまごころ活動

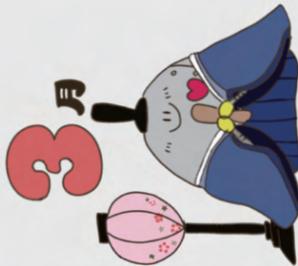


今月のまごころ活動

呂氏  
子思  
卷之二

まごころ日記

今月のまごころ活動



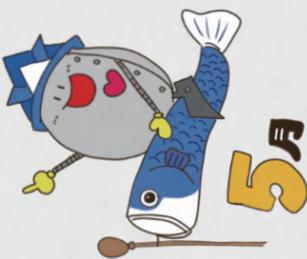
SUN MON TUE WED THU FRI SAT

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

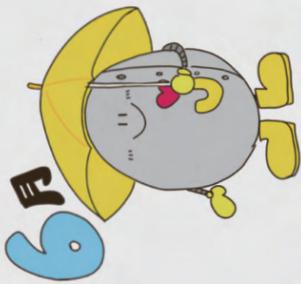
WED

THU

FRI

SAT

今月のまごころ活動



SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

MON

TUE

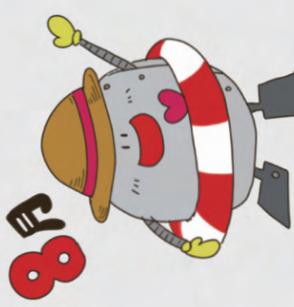
WED

THU

FRI

SAT

まごころ日和



今月のまごころ活動

SAT

FRI

THU

WED

TUE

MON

SUN

SAT

FRI

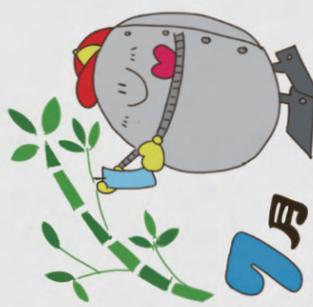
THU

WED

TUE

MON

SUN



今月のまごころ活動

SAT

FRI

THU

WED

TUE

MON

SUN

SAT

FRI

THU

WED

TUE

MON

SUN

まごころ日和

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

まごころ日記



## 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。