

Lab. Times⁺

vol.6

coming soon...



発行：北九州市立大学地域共生教育センター
発行日：2019年7月
編集：北九州市立大学地域共生教育センター
学生運営スタッフ
[Address] 〒802-8577
北九州市小倉南区北方 4-2-1
[TEL] 093-964-4092
[Mail] info421@kitakyu-u.ac.jp

SNSでも情報を発信しています。
ぜひフォローをお願いします。

Twitter ↓



Facebook ↓



ラボタイムズプラス 学生による学生のための地域活動情報誌

Lab. Times⁺

新しいことにチャレンジしようと思っているあなたのための一冊。
あなたのスタートを応援します！

vol.5



—到達したい自分へ—

index

Lab. Times⁺ vol.5

421Lab. で行われている様々な地域活動の情報を
お届けする広報誌 Lab. Times⁺。

vol.5 は、自分の理想に近づくきっかけを皆さんに
届けられたらと思い作成しました。

これを読んだ貴方の日常が

より充実したものになることを願って ...。



1

到達したい自分へ

- 04 目的・目標について
- 06 PDCA サイクルを活用しよう！
- 08 活躍する先輩にインタビュー



2

421Lab. の新しい先生をご紹介！

- 12 岸本先生にインタビュー

3

421Lab. からのお知らせ

- 14 短期型地域活動のお知らせ

編集後記

- 15 今回の担当は...

到達したい自分へ

学校や職場で新しい生活が始まる時、皆さんは目標を持っていますか。
いい成績をとる、部活やサークルに励む、友達を作る…。
人によって様々な目標があることでしょう。
そんな1年間の目的（ゴール）を達成するには
いくつかの具体的かつ段階的な目標（中継点）が必要です。
到達したい自分になる為にはどのような目的を掲げ、
そしてその為にはどんな目標を立てるべきなのでしょう。

目標は、目的を達成する過程において
越えなければならない地点のこと



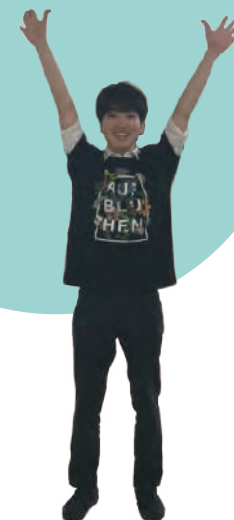
【失敗を恐れず目標を立てる】

あまり重く考えずに目的をはっきり
させて目標設定をしましょう。

まずは、目的と目標の違いについてです。

皆さん、目的と目標の違いは知っていますか。目的とは
目指す最終到達点、つまりゴールのことです。一方、目標
は目的を達成するために立てるもので、具体的で段階的な
ものを設定します。

目的は、最終的に到達したい状態のこと



【目標はいくつあってもいい】

複数の目標を設定して目的を達成
しましょう。複数の目標を用意する
ことで筋道ができます。

【力量に見合った目標を立てる】

頑張れば届く目標で「達成感」を得るこ
とが大切です。「達成感」を得ることで
モチベーションの向上につながります。

【具体的な内容にする】

数字やデータで目に見えるように
することで何をすればいいのかが明確
になります。

PDCA サイクルを活用しよう！

PDCA サイクルとは、4つの段階を循環的に繰り返すことで活動の改善・効率化を図るものです。PDCA サイクルを実践することで、到達したい自分に近づく可能性が高まります。ぜひ実践してみてください！

到達したい自分になるためには、目的・目標を持つことが必要不可欠です。前ページでは、目的と目標の違いや目標の立て方について説明しました。

このページでは、設定した目的・目標を効率よく実行する為の方法である PDCA サイクルについてご紹介します。PDCA サイクルは日頃の地域活動や勉強の計画など様々な場面で活用できます。

STEP1:Plan (計画)

目標を設定し、実行計画を立てます。その際、闇雲に目標を立てたり、過去のやり方を真似た計画を立てるのはNGです。なぜそのような目標を立てるのか、なぜそのような計画を立てるのかを考える必要があります。



STEP4の改善を踏まえて再びSTEP1に戻ります。STEP1からSTEP4のサイクルを、繰り返し行うことで活動をより良いものにしていきます。

STEP4:Action (改善)

STEP3での評価 (Check) を受けて、上手くいったことは次の活動を行う際にも上手くできるように、また、上手くいかなかったことは改善できるようにします。



STEP1

P

STEP2

D

STEP4

A

STEP3

C

STEP2:Do (実践活動)

次に、計画した目標の達成に向けて実際に行動します。ここで大切なのは、次のステップで分析できるように自分の行った活動を記録に残しておくことです。計画通りに行かなかったこともメモしておくこと次のSTEP3で役立ちます。



STEP3:Check (評価)

STEP2で記録しておいたものを評価します。計画に沿って進んでいるのかどうかや、自分が設定した目標を計画通りに達成できそうかどうかをチェックします。評価は客観的に行うことが必要で、数値などがある場合は、それをしっかりとみていきます。客観的に評価する際には、友達や周りの人にどう思うか聞いてみるのもいいかもしれません。



活躍する先輩にインタビュー

421Lab.には「到達したい自分」に向かって頑張っている先輩がたくさんいます。ここでは2人の先輩がどのように目的・目標に向かって努力しているのか伺いました。



いけます ちさと
池増 知里さん 経済学部3年

出身：鹿児島県
所属：421Lab.
地域クリーンアッププロジェクト
ダンスサークル Bring On!

プロジェクトの班リーダーを務める池増さん。忙しい毎日の中で、各活動のバランスをどのようにとっているのでしょうか？

Q. 目的・目標について何か心がけていることはありますか。

私は常に目標を高く設定しています。部活の顧問の先生が高校卒業の際に言っていた言葉をビデオにずっと残していて、心が折れそうなきにいつも見えています。先生は「何かするときは絶対に1番を目指せ。俺は日本一になる。お前たちを優勝させるのが俺の目標。何年かかっても、お前たちが卒業しても、俺のチームは絶対に優勝する！」とずっと言っていました。目標を下げたらそこまで、もしくはそれ以下のことしか出来ません。これまでと同じでいいかなではもったいないと思います。やるからには1番を目指していくべきだと思っています。



Q. 大学生活の中で1番力を入れている活動はありますか。

優先順位はなく、全ての活動が1番です。プロジェクト、勉強、サークル、アルバイト、それぞれに注ぐ力は限界がありますが、私はできるだけ全部に力を注ぐようにしています。

ただ、時と場合によります。今の時期であればダンスのコンテストがあるので他の活動をセーブしています。他の活動を忘れていたわけではありませんが、緊急性のあるものと無いものに優先順位を設けます。特に最近は時間の使い方をよく考えています。そうした中でも421Lab.のプロジェクトは大事にしています。新規メンバーが増えたことで皆と仲良くなりたし、ゴミ問題も解決したいです。今、私の目の前に沢山のチャンスがありますが、その一つひとつに取り組んでいきたいです。

Q. 様々なことに挑戦している理由を教えてください。

大学で多くの人の意見を聞き、それを吸収して自分を変えたいと思い421Lab.のプロジェクトに入りました。またアルバイトやサークルも始めました。私は思っていることをなかなか言えない性格で、高校生の時も思っている事はあっても言えずに我慢していました。そして、いつの間にか我慢していたことも忘れてしまうくらいでした。しかし、たくさんの活動を行うことで自分が変わることが出来たと思っています。プロジェクトの後輩たちにも自分が変わるような活動をして欲しいと思っています。

Q. 印象に残っている活動はありますか。

プロジェクトのメンバーでお花見&清掃をしたことです。幹事として色々な企画をし、純粋に楽しかったという思いもありますが、他のメンバーの「本当に楽しいです。」「今日は楽しかったです、ありがとうございました。」「クリーンアップでよかった。」という言葉聞き、感動しました。実際泣いてしまいました(笑)。

この1年間でプロジェクトが良い方向に向いてきて嬉しいです。引張る楽しさを知り、リーダーって楽しいと思うことができています。

Q. 失敗談はありますか。

あるとすればどう乗り越えましたか。

プロジェクト内の班リーダーになってすぐに「ふれあいの夕べ」というお祭りに出店したときのことで。準備段階でメンバーに上手く役割分担をすることができず1人で仕事をしてしまいました。その時、リーダーの役割とは自分自身が一番仕事ができることではなく、仕事を理解した上でメンバーを信頼し、仕事をどう割り振るのかがリーダーの役割だと分かりました。この経験によって自分の中でリーダー像が出来たように感じました。

まえだ
前田 ほのかさん 経済学部3年



サークルで役職を持ち
プロジェクトリーダーも務める前田さん。
彼女の大学生活について伺いました。

出身：山口県
所属：421Lab.
東日本「絆」プロジェクト
よぎこいサークル 灯炎

Q. 現在所属している東日本『絆』プロジェクトに入った
きっかけは何ですか。

最初は漠然と421Lab.の何かしらのプロジェクトに入りたい
と思っていました。しかし、一緒に421Lab.の説明会に参加し
た友達の一人が以前震災が起きた熊本県出身で、その友達から
聞いた話がプロジェクト決定のきっかけになりました。私は地
震の経験が少なく、プロジェクトの説明の中で支援の仕方に新
たな発見があり自分も関わってみたいと思いました。

またプロジェクトの活動を通して
地震の対策などの知識を得て、
周りの人に発信したいと
思いました。そうすることで
被災地以外でも災害に不安を
抱いている人の役に立てる
のではないかと考えました。



Q. リーダーとしてメンバーと接する時
に気を付けていることはありますか。

やはり一人ひとりを見ることはかなり大変
なので、話ながら関わっていくことを
意識しています。1年生はやる気があっても、
自分から先輩に話しかけることは難しいと思
うので、くだけた感じで接するようにしてい
ます。もちろんミーティングのときは真面目
にしますが、それ以外の時は、「最近どう？」
といったようにフランクに接します。

Q. 大学生活で印象深いエピソード
はありますか。

昨年(2018年)11月の青嵐祭でプロジェ
クトリーダーになって初めての仕事をした時
です。リーダーとしてしっかりしなくては、
と思う一方、困った時には先輩に頼るべきな
のでは、などたくさん悩みました。結果的に
は先輩に頼ってしまい、今後の活動について
も不安になりました。しかし今となってはこの
経験が教訓となり、今の自分を形づけてい
ます。

Q. 大学、421Lab.、サークルの
両立はどうしていますか。

自分では両立できているのかわかりませ
んが、バランスは心掛けています。最初はど
ちらも頑張ろうと思っていましたが、実際
に両立することは難しかったです。プロジェ
クトではリーダーになり、サークルでも一
番上の代になったことで責任が一気に増え
、何をすべきかわからない状態になりました。

そこで自分の中で、プロジェクト活動7割、
サークル活動3割ぐらいの割合で活動する
ように意識しました。また時期によっても
調節し、サークルが忙しい時はサークルの
ウェイトを少し上げます。私自身このよう
なやり方で活動しているので、他の子が
サークルで忙しくてプロジェクトにあまり
来れない時期が続いても悪く思わないよう
にしています。

Q. 色々なことを経験してきた前田さん
ですが、今後の展望はありますか。

将来は公務員を目指そうと思っています。
421Lab.は地域とのつながりが強く、また
そのように感じる場面が多くありました。大
学生活で自分が一生使い続けられるよう
な武器を1つでも身につけたいです。そ
して、公務員として地域の人と同じ立場
で地域の役に立つ存在になりたいと思っ
ています。

取材を終えて

目的・目標を持って活動を行うことは大切ですが、
それらを意識して活動を行うことは簡単なことでは
ありません。そこで、今回421Lab.で活躍する
先輩方の姿から目的・目標を持って活動すること
の大切さを伝えたいと思いました。
この記事が多くの人にとって、到達したい自分を
考えるきっかけになれば嬉しいです。

421Lab. の新しい先生をご紹介します！

2019年度から421Lab.に新しい先生が着任されました。多くの海外経験があり、グローバルに活躍されている岸本先生の学生時代についてお聞きしました。



岸本 紗也加 先生

出身：徳島県

特技：阿波踊り

海外経験：オーストラリア、パラオ、フランス、中国、モンゴル、ベトナム、モロッコなど

Q. 学生時代に海外に行くことについてどう思いますか。

ベストなタイミングというのではなく、人それぞれタイミングがあると思います。海外に行きたいと思った瞬間が大事で、その時に行くべきだと思います。私が一番最初に行った海外はオーストラリアで、13歳の時でした。実は当時英語が一番苦手な科目で、中学校の担任の先生からこのままの成績では高校には行けないと言われる程でした。その時ホームステイの案内があり、海外への憧れと、英語しか通じない所に行けば自然と英語が話せるようになるのでは、と考えました。しかし実際に行ってみると全く喋れないし、言うこともほとんど聞き取れませんでした。それでもホストファミリーが本当の家族のように可愛がってくれ、それがとても嬉しかったです。

だから、次は絶対英語を勉強して自分の言葉で話したいと思い帰国してからは猛勉強しました。その甲斐あって成績も上がり、英語が一番得意で好きな科目になりました。そして大学生になりアルバイトしてお金を貯め、もう一度ホストファミリーに会いに行きました。そして、あの時話しかかったことを話すことが出来ました。大学生活は忙しいと思いますが、まとまった時間が取れるので、色々な所に行ってみるのが良いと思います。



フランス留学中、クラスメイトと



モンゴルの孤児院で子どもたちと

Q. 海外へ行くことで得られるものは何ですか。

情報があふれている今だからこそ、実際に自分の目で見て判断することがすごく大事だと思います。あふれている情報の全てが正しいとは限りません。自分が当たり前だと思っていることが全然当たり前でなかったり、悩んでいたりすることは実際大したことじゃないことが見えてきます。海外に行くことで新しい視点が得られます。海外で辛いことも沢山ありますが、楽しみや学びが得られます。

Q. 留学中、フランス以外の外国にも行かれたんですか。

はい、フランス留学中、夏休みにモロッコへ行き、ホームステイもしました。モロッコは明るくて元気な人たちが沢山いました。モロッコでの生活では、「幸せって何だろう」、「生きるって何だろう」と深く考えさせられました。お金はないけど、家に帰ると家族みんなで食事をとり楽しそうにしています。モロッコの農村部では読み書きができない人が今でも沢山いるので、はじめは貧しい人や虐げられているイスラムの女性たちが暮らしているのだらうと思っていましたが、周囲が協力し合って生活しており、あまり辛そうに見えなかったのが衝撃的でした。

モロッコで出会った女性の言葉が地域活動を続けるひとつの原動力

“世界中を旅したり、色々な地域に行ったりすることができる女性は世界でもごく僅かしかいない。あなたが行なっていることも世界でごく僅かの人がしかできないからこれからも一生懸命続けて欲しい”

Q. 留学中は勉強以外に何をしていましたか。

フランスでボランティア活動をしていました。ホームレスや貧しい人に温かい食事を作って提供する活動をしていました。食事を待っている間はトランプをしたり、裁縫が得意だったので破れた服を縫ってあげたりしていました。また、障がいの方の支援活動も行い、折り紙教室を開いたりしていました。こうした活動を通じて「人と人が仲良く生きていって何だろう」「なぜ同じ人間なのにこんなに貧富の差があるのか」と疑問に思いました。帰国したらすぐに就職活動をしようと思っていましたが、もっと貧困について勉強したいと思い、大学院に進学して国際協力学について勉強しました。

Q. 読者に一言お願いします。

授業はもちろん大事です。しかし、同時に休みを利用して一歩外に出てみてください。そこで色々な人と出会い、活動することをオススメします。そして地域で活動する時は、自分のやっていることが社会でどのような意味があるのかなど、地域の中での自分の存在、役割などを考え振り返りながら行動してほしいです。困ったことや心配なことがあれば周りの誰かに聞くと思いを伝えてくれたり、アドバイスも貰えると思います。迷ったらそのままにせず行動してほしいです。チャンスはいつでもあるわけではないです。大学の4年間は社会に出る前に様々な経験ができる期間だと思うので、学生の皆さんには是非たくさんチャレンジしてほしいです。

421Lab. からのお知らせ

短期型地域活動は1日～数日で行える地域貢献活動です。情報は421Lab. のメールマガジンや学内ポスターなどでお知らせしています。また421Lab. に来れば学生スタッフから説明を受けることができます。ここでは短期型地域活動の一つである「生き生き子ども講座」について紹介します。

【生き生き子ども講座】

活動日時：月1回

場所：北方市民センター

内容：子どもたちと一緒に体を動かしたり、調理をしたり、様々な活動を行っています。



申し込み、質問は421Lab. まで！

子どもが好きな人にオススメ！



参加者の声



長坂真帆（ながさかまほ）

地域創生学群2年
地域共生教育センター（421Lab.）学生運営スタッフ

私が短期型地域活動に参加したきっかけは、地域行事に参加して地域の方と関わりを持ちたいと思ったからです。そして、実際に参加してみることで強い意志を持って活動している人と出会いました。

また長期的な活動とは違う色々な経験ができ、自分にとって本当に興味のあることを見つけることができました。「生き生き子ども講座」では、子どもたちと遊ぶことを通して、子どもと同じ目線に立って話すことの大切さや、一緒に遊ぶことの難しさなどを学ぶことができたと思います。

編集後記

Lab.Times+ vol.5 を手に取っていただき、ありがとうございます。このvol.5 は広報班の2年生、計7人で作成しました。充実した日々、大学生活を送るうえで目的・目標を立てることの意味やその先に広がっている景色がどんな感じなのか、この冊子を通して感じ、目的・目標を立てて活動していただけたら幸いです。また、既に目的・目標が定まっている人もこれを機にもう一度振り返ってみてはどうでしょうか。最後になりましたがこの本に関わる全ての人に感謝を込めて…。次回のLab.Times+ も楽しみに！

Lab.Times+ vol.5 編集長 尾澤あかり

編集者



尾澤あかり（編集長）



出光 真侑



木倉 泰海



渡部 胡春



平良 慎太郎



西村 豪大



松浦 菜海