多世代間交換日記
を書いてみませんか？

多世代間交換日記って？

さまざまな世代のメンバーで構成される3人1組のグループで日記をまわします。日記には、楽しかったこと、困ったこと、悩んでいることなど、自分の日常をつづります。日記をまわす仲間から、共感の言葉やちょっとした知恵などコメントが書かれて返ってきます。

仕事や勉強、家事などで、なかなか地域との交流ができないかたでも、気軽につながりをつくることができます。

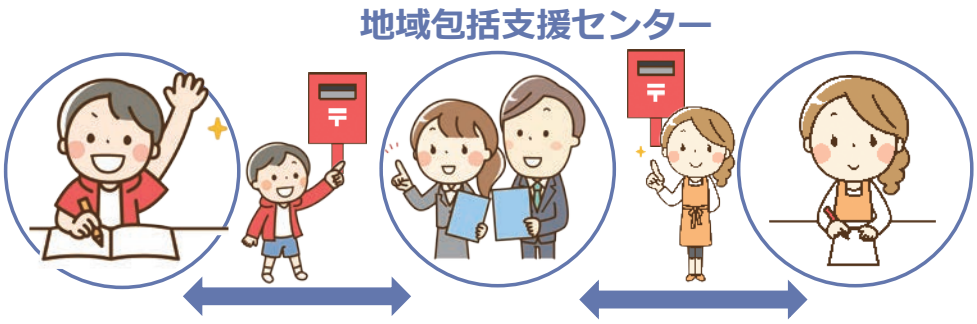
この取組の目的は？

近年、少子高齢化や核家族化が進み、人と人とのつながりが希薄になっています。特に、新型コロナウイルスの流行は、人々の生活スタイルや社会とのつながりに大きな変化をもたらしました。皆さんの中にも、家族とは遠く離れて暮らしていたり、ご近所同士のやり取りが少なかったり、以前と比べて孤独を感じているかたがいるかもしれません。

この多世代間交換日記は、家庭や学校、職場などのコミュニティとは異なる、新たな形で人や社会とのつながりを生み出すことを目的に行うものです。日記でのやりとりをとおして、皆さんの暮らしが充実することを目指します。

交換日記の流れは？

1. 3人1組のグループを作る
2. 地域包括支援センターを介して日記を交換する
3. 日記やコメントを書き込む
4. グループの仲間と日記の振り返り



※記入した日記は地域包括支援センター（役場・福祉課内）に郵送または直接届けてください。
※地域包括支援センターを経由した日記は、郵送で届きます。

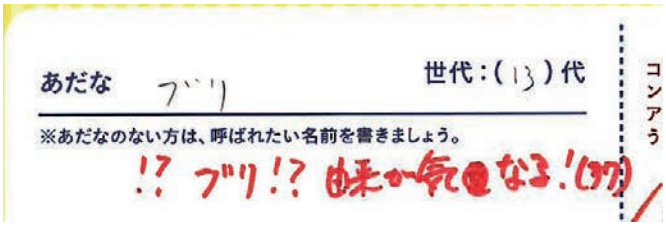
どんなことを書くの？

交換日記はあらかじめテーマが定められています。例えば「自己紹介」がテーマの回では、白地図に行ったことがある場所やこれから行ってみたい場所を、文字やイラストなどを組み合わせて書き込みます。

左の写真は実際の日記です。グループのメンバーからコメントや質問などが返ってきて、盛り上がっている様子が分かります。

第1回「自己紹介」

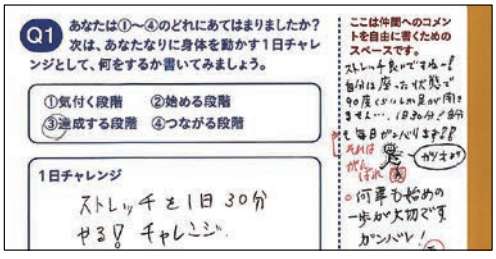
グループのメンバーと、交換日記に参加したきっかけなどを話し合いました。



▶あだ名でやり取りします

第2回「からだを動かす」

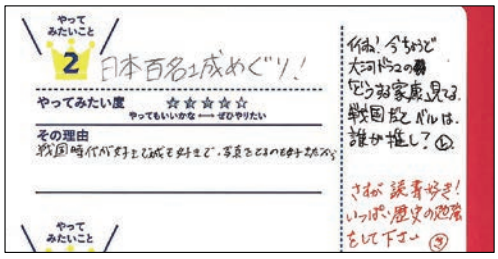
普段から実践している運動や、やってみたいスポーツなどを話し合いました。



▶運動の目標をグループで共有

第3回「秋を楽しむ」

「食」「旅行」「趣味」など、毎年の秋にやってみたいことを話し合いました。



▶趣味の話で意気投合