

金沢SDGsミライ対話

第1部

想像してみよう！2030年のウェルビーイング

第1部のキーワードは、「想像する」！

2030年の自分がどんな姿でどんな暮らしをしていたいのか、

そして、その時の金沢はどんなまちになっていると良いか

自由に、楽しく、想像してみましよう

* ウェルビーイング …身体的、心理的、社会的に満たさされている幸福感
一時的に感じる「ハッピー」と異なり、安心感やつながり、やりがいも大切と
されています。自分だけでなく、家族や仲間、地域のこと考えましよう！

第1部

全体の流れ

導入

STEP1
私の未来を
想像する

第1部イントロ動画、趣旨説明

アイスブレイク 自分の2030年について自由に話す

シートで考える

2030年の自分を4つの視点から考える

対話 2030年、自分はどうなっていたいか？



シートで考える

ミライシナリオを読み、共感できる項目を探し、シートに書き出す

対話 ミライシナリオで実現してほしいことは？

シートで考える

実現してほしいことと現状のギャップは？どこが変わる必要がある？

対話 未来と現状のギャップ（=変えていきたいこと）を話し合う

シートで考える

ミライシナリオを実現するために必要なアクションは？
自分のチャレンジしたいことは？

対話 未来の実現に必要なアクションは？

ふりかえり 対話のふりかえり

第1部ワークシート 該当箇所

金沢SDGsミライ対話 第1部
想像してみよう！ 2030年 私のウェルビーイング

1. 2030年、身体的にも、精神的にも、社会的にも満たされている「幸せな自分」って？

暮らし方、ライフスタイルは？大切にしていることは？	家族、友人と何をしている？
仕事や社会活動は？やりがいは？	どのようなつながり、ネットワークがある？

2. 2030年の幸せな自分は、どんな面なら実現できるのだろうか？
「金沢ミライシナリオ」から考えてみよう

① 「金沢ミライシナリオ」を読み、自分の未来のためにも、こうなってほしい、これが広がる
といいなと思うこと（文、キーワード、フレーズ）を、書き出してみよう。

②・③ 「こうなってほしい、これが広がったらいいと思うこと」と「今の金沢」では、どの
ようなギャップがあるか、考えてみよう。（まだない、あるが限られている、今のままでは無理な
こと）

①こうなってほしい、これが広がったらいいなど 思うこと	② 目指す姿に対し て 今の金沢は何点？	③その理由/理想と現実のギャップに なっていること
.....	/100	
.....	/100	
.....	/100	
.....	/100	
.....	/100	

3. 「金沢ミライシナリオ」に描かれた未来やアクションを実現するには？

① 「金沢ミライシナリオ」に描かれた未来やアクションを実現するには、
*今のままではなく、何が、どう変わる必要があるのだろうか？

② 金沢ミライシナリオを実現するため、①で考えた変化を起こすために、金沢の人達や
専門家の方たちと話してみたいこと、一緒に考えたいこと、チャレンジしたいことは？

STEP2
まちの今と
未来を
比較する

STEP3
未来に向けて
できる
ことは？

クロージング

第2部に向けての説明

第1部

タイムスケジュール(例)

所要時間：約120分 想定人数：1グループ 4～6人

用意するもの：筆記用具・第1部シート(人数分)・ミライシナリオ(人数分orテーブルに1つ)

	所要時間	内容	進め方
導入	10分	開会・対話の進め方説明	進行役が自己紹介をし、導入動画を見る
STEP1 私の未来を 想像する	10分	アイスブレイク「2030年の自分を想像してみよう」	年齢や自分の仕事、家族の状況など、自分の2030年のイメージを話す。
	6分	シート「1.2030年～幸せな自分って？」を各自で記入	アイスブレイクを基に自分の2030年のキーワードを書く。
	10分	2030年、どうなっていたいか シート記入内容を一人ずつ紹介	より「未来っぽい！」と感じるコメント・意見を、いいね！とポジティブに評価する
STEP2 まちの今と 未来を 比較する	10分	シート「2.①～こうなってほしい、こうなったらいいなと思うこと」 を各自で記入	ミライシナリオから関心を持った項目を、シートに転記してもらう。また、それを選んだ理由をシェアする。
	10分	何を選んだか、それはなぜか、一人ずつ紹介して共有	
	3分	シート「2.②今の金沢は何点？」を記入し、話す	2①の点数を直感でさっと記入し、シェアする。
	8分	シート「2.③理想と現実のギャップになってること」を各自で記入	シートに記入した点数についてなぜその点数なのか。あってほしい姿と現状のギャップを考えてもらう。
	20分	一人ずつ共有し、意見交換	
STEP3 未来に向けて できる ことは？	15分	シート「3.①②未来やアクションを実現するには？」を各自で記入する	2.で考えたギャップをどう埋められるか考える。
	10分	一人ずつ共有し、意見交換	小さなアクションでも動こうと考えたことに、いいね！と全員でポジティブに反応する。
クロージング	5分	一人ずつ対話のふりかえりをはなす	第1～2部の対話で気付いたこと、考えたことを共有する。

実施方法の詳細ガイド

進行方法や項目の意味を詳しく説明しています。
実施にあたって詳細を知りたい時に、参考にしてください。

① シートに沿った問い

② 対話の内容と流れ

③ 注意ポイントやファシリテーターの問いかけ例

④ ワークの意味

ここでこの問いについて対話をする意味や、どのような参加者の気づきを促すものなのかについて説明しています。

金沢SDGsミライ対話 第1部

想像してみよう！ 2030年 私のウェルビーイング

1. 2030年、身体的にも、精神的にも、社会的にも満たされている“幸せな自分”って？

暮らし方、ライフスタイルは？大切にしていることは？	家族、友人と何をしている？
仕事や社会活動は？やりがいは？	どのようなつながり、ネットワークがある？

2. “2030年の幸せな自分”は、どんな街なら実現できるのだろう？

「金沢ミライシナリオ」から考えてみよう

- ① 「金沢ミライシナリオ」を読み、自分の未来のためにも、こうなってほしい、これが広がる
といいなと思うこと（文、キーワード、フレーズ）を、書き出してみよう。
- ② ・③ 「こうなってほしい、これが広がったらいいと思うこと」と「今の金沢」では、どのよ
うなギャップがあるか、考えてみよう。（まだない、あるが限られている、今のままでは無理など）

①こうなってほしい、これが広がったらいいな と思うこと	②目指す姿に対して 今の金沢は何点？	③その理由(理想と現実のギャップに なっていること)
	/100	
	/100	
	/100	
	/100	
	/100	

3. 「金沢ミライシナリオ」に描かれた未来やアクションを実現するには？

- ① 「金沢ミライシナリオ」に描かれた未来やアクションを実現するには、
“今のまま”ではなく、何が、どう変わることが大切なのだろう？

- ② 金沢ミライシナリオを実現するため、①で考えた変化を起こすために、金沢の人達や
専門家の方たちと話してみたいこと、一緒に考えたいこと、チャレンジしたいことは？

第1部

対話の詳細ガイド①

○趣旨説明

ミライシナリオを紹介し、第1部では2030年をキーワードにミライシナリオと自分の結びつきを考えることを伝えます。

○アイスブレイク「2030年の自分を想像してみよう」

2030年に自分や家族は何歳？から始まり、自分の周りにどんなことが起きていそうか、思いつくままに想像してもらい、考えたことを共有する。

●ワークの意味●

2030年を突然想像するのは難しいもの。自分や家族の年齢、仕事や周囲で起きそうなことについて、思いついたことを話してもらうことで、これからの自分と地域のことを考え始めてもらいます。

1. 身体的にも、精神的にも、社会的にも満たされている“幸せな自分”って？

2030年の自分について暮らし方・家族・仕事・つながりなど様々な側面から想像してもらおう。

シートにキーワードなどを記入し、その内容をシェアする。

✔ 「4つの項目は全部埋まらなくても大丈夫！自分が想像しやすいところを埋めてみましょう」と呼びかけましょう！

●ワークの意味●

まずは、自分自身の2030年の幸せな状態を想像します。家族、仕事、つながりなど色々な視点から未来をを考えると、地域のこれからの考えるきっかけとします。

また、お互いの考えをシェアすることで、他の人の話を聞くからこそ自分の中で改めて2030年の自分なりのイメージを膨らませます。

金沢SDGsミライ対話 第1部

想像してみよう！ 2030年 私のウェルビーイング

1. 2030年、身体的にも、精神的にも、社会的にも満たされている“幸せな自分”って？

暮らし方、ライフスタイルは？大切にしていることは？	家族、友人と何をしている？
仕事や社会活動は？やりがいは？	どのようなつながり、ネットワークがある？

2. “2030年の幸せな自分”は、どんな街なら実現できるのだろう？

「金沢ミライシナリオ」から考えてみよう

- ① 「金沢ミライシナリオ」を読み、自分の未来のためにも、こうなってほしい、これが広がるといいと思うこと（文、キーワード、フレーズ）を、書き出してみよう。
- ② 「こうなってほしい、これが広がったらいいと思うこと」と「今の金沢」では、どのようなギャップがあるか、考えてみよう。（まだない、あるが限られている、今のままでは無理など）

①こうなってほしい、これが広がったらいいと思うこと	②今の金沢とギャップを感じることは？

3. 「金沢ミライシナリオ」に描かれた未来やアクションを実現するには？

- ① 「金沢ミライシナリオ」に描かれた未来やアクションを実現するには、“今のまま”ではなく、何が、どう変わることが大切なのだろう？

--

- ② 金沢ミライシナリオを実現するため、①で考えた変化を起こすために、金沢の人達や専門家の方たちと話してみたいこと、一緒に考えたいこと、チャレンジしたいことは？

--

第1部

対話の詳細ガイド②

2.① 金沢ミライシナリオを読み、自分の未来のためにも、こうなってほしい、これが広がるといいなと思うことを書き出してみよう！

金沢ミライシナリオを見なおし、自分の未来との結びつきから気になるフレーズやキーワードをシートに書き出してもらおう。その後、その内容を共有する。

☑ 自分のため、家族や友人のために「これが実現してほしい」ということを書きだしてもらおうよう促しましょう！

●ワークの意味●

自分の未来のイメージを持った上で、金沢ミライシナリオを見直すことで、他人事ではなく、自分の暮らしや仕事に直結しているものとして捉えなおしてもらおうための時間にします。

2.②③ こうなってほしい・こうなったら良いと思うことと今の金沢でどんなギャップがあるか考えてみよう

「実現してほしいこと」と現状のギャップを考える。まずは直感的にギャップを点数化してもらい、その上で「なぜその点数なのか？」を具体的に考えてもらう。

☑ 参加者間で同じ項目でも、点数の認識に違いがある時は、なぜ点数が違うのか話し合う時間を取りましょう！

●ワークの意味●

点数は目指したい未来と現状のギャップを考えるきっかけのためであり、参加者それぞれの感覚的なものでOK！
目指したい姿と現状のギャップを具体的にすることで、その後「未来に向けて何をしたらいいか」考える基となります。

金沢SDGsミライ対話 第1部

想像してみよう！ 2030年 私のウェルビーイング

1. 2030年、身体的にも、精神的にも、社会的にも満たされている“幸せな自分”って？

暮らし方、ライフスタイルは？大切にしていることは？	家族、友人と何をしている？
仕事や社会活動は？やりがいは？	どのようなつながり、ネットワークがある？

2. “2030年の幸せな自分”は、どんな街なら実現できるのだろう？
「金沢ミライシナリオ」から考えてみよう

- ① 「金沢ミライシナリオ」を読み、自分の未来のためにも、こうなってほしい、これが広がる
といいなと思うこと（文、キーワード、フレーズ）を、書き出してみよう。
- ② ・③ 「こうなってほしい、これが広がったらいいと思うこと」と「今の金沢」では、どのよ
うなギャップがあるか、考えてみよう。（はぶかひききりかいておいて、今のままでは無理かな）

①こうなってほしい、これが広がったらいいな と思うこと	②目指す姿に対して 今の金沢は何点？	③その理由(理想と現実のギャップに なっていること)
	/100	
	/100	
	/100	
	/100	
	/100	

3. 「金沢ミライシナリオ」に描かれた未来やアクションを実現するには？

①「金沢ミライシナリオ」に描かれた未来やアクションを実現するには、
“今のまま”ではなく、何が、どう変わることが大切なのだろう？

Blank text box for notes.

② 金沢ミライシナリオを実現するため、①で考えた変化を起こすために、金沢の人達や
専門家の方たちと話してみたいこと、一緒に考えたいこと、チャレンジしたいことは？

Blank text box for notes.

第1部

対話の詳細ガイド③

3.①金沢ミライシナリオに描かれた未来やアクションを実現するには、今のままではなく、どう変わることが大切なのだろう？

2③で認識したギャップを2030年までに埋めるために、現状すぐに変えることが難しそうなことも含めて、何をどう変えたらいいのか考えてもらい、共有する。

☑実現可能性は問わず、個々で自由に発想してもらいましょう！

●ワークの意味●

実現したい未来の姿が、今までに実現できていないのは、何か障害があるから。そこで、未来と現状のギャップを埋めるために必要な「変化」について考えてもらいます。違う視点を持ち寄ることで視野や発想を広げるようにしましょう。

3.②金沢ミライシナリオを実現するため、①で考えた変化を起こすために、専門家の人と話してみたいこと、一緒に考えたいこと、チャレンジしたいことは？

①で考えた変化を実現するために、どんなことから始められるか考える。小さくても自分のできることを、他の参加者の意見も聞きながら協力して考えてみる。

●ワークの意味●

①の変化を実現するために、「誰か(行政や国)にやってほしい！」ことだけでなく、今できるかどうかは一度置いておいて「私も一緒にこんなことをチャレンジしたい！」ということを考えることが、次のアクションにつながっていきます。

金沢SDGsミライ対話 第1部

想像してみよう！ 2030年 私のウェルビーイング

1. 2030年、身体的にも、精神的にも、社会的にも満たされている“幸せな自分”って？

暮らし方、ライフスタイルは？大切にしていることは？	家族、友人と何をしている？
仕事や社会活動は？やりがいは？	どのようなつながり、ネットワークがある？

2. “2030年の幸せな自分”は、どんな街なら実現できるのだろう？
「金沢ミライシナリオ」から考えてみよう

- ① 「金沢ミライシナリオ」を読み、自分の未来のためにも、こうなってほしい、これが広がるといいと思うこと(文、キーワード、フレーズ)を、書き出してみよう。
- ② 「こうなってほしい、これが広がったらいいと思うこと」と「今の金沢」では、どのようなギャップがあるか、考えてみよう。(まだない、あるが限られている、今のままでは無理など)

①こうなってほしい、これが広がったらいいと思うこと	②今の金沢とギャップを感じることは？

3. 「金沢ミライシナリオ」に描かれた未来やアクションを実現するには？

①「金沢ミライシナリオ」に描かれた未来やアクションを実現するには、“今のまま”ではなく、何が、どう変わることが大切なのだろう？

② 金沢ミライシナリオを実現するため、①で考えた変化を起こすために、金沢の人達や専門家の方たちと話してみたいこと、一緒に考えたいこと、チャレンジしたいことは？