地と知の共育・共創自立圏の形成
びわ湖ナレッジコモンズ

目標達成まで
【保存版】

地域診断法ハンドブック

地域の未来(ビジョン)を描(えが)いて
わたしも地域も元気になろう！

日付＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

平成30年度　健康まちづくり版

滋賀県立大学 まちづくり研究室

地域の未来を描いて わたしも地域も元気になろう！

自分たちの地域の大切なものは何か？ 継承すべきものは何か？ 地域診断法を使って、みんなで地域の未来（ビジョン）を描きましょう！ そして、ビジョンを見据えた、地域とわたしの元気づくりを計画しましょう！

1日の流れをご案内します！（時間は目安です）

「うーちゃん」が解説！

ステップ4

14時

は

キー

ステップ3

12時半

みる・あるく

地域を歩こう

ステップ2

10時半

きく・かたる

地域の魅力、課題を知る

ステップ1

10時

あつまる

なかよくなる

事前準備

ステップ6

16時

けいかくする

地域とわたしの元気づくりを考えよう！

完成！

17時

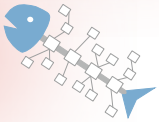
計画の実践とチェックが大事！

ステップ5

15時

えがく つたえあう

一番大切なものをみつけよう！



る・つなぐ

ーワードを整理しよう！

11時半

ランチ

コラム 地域診断とは？

地域診断法は、単に、地域の課題や問題、宝物を発見し整理するだけではなく、**よそ者の参加による2段階の情報収集**と、それらの「つながり」を読み解き、**「不易流行（ふえき りゅうこう）」**の考えで、**変化する時代の中で、変えてはいけないもの、未来に継承すべき地域特性は何か**を見つけ出す手法です！

＊「不易流行」とは、多様な解釈がありますが「いつまでも変化しない本質的なものを忘れない中にも、新しく変化を重ねているものを取り入れていくこと」（goo辞書より）という考えです。

ステップ1

10時

あつまる

なかよくなる

あつまってほしい人たち（2グループの場合）

- ☐ 地元の歴史や生活に詳しい方：2名
- ☐ 地域住民：8名前後
- ☐ よそ者（学生など）：4名
- ☐ グループファシリテーター：2名
- ☐ 地区担当保健師：1名以上
- ☐ 全体進行役：1名

1グループ7名が適正規模です。
必ず「よそ者」に入ってもらいます。
多様な世代やよそ者が集まると、
いろいろな意見が聞けます！
保健師さんもワークショップに参加して、地域への理解を深めます。進行役は経験者にお願いしましょう。

よういするもの

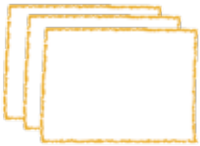
☐ **お菓子**
飲み物
糖分、塩分は必須！

☐ **カメラ**
まちあるきの際に写真を撮って見せ合いましょう

養生テープでOK
呼びやすい名前を書いてね

☐ **名札**

☐ **お昼ごはん**



☐ **模造紙**
(788×1091mm)
3枚 × グループ数

☐ **ポストイット**
(75mm角正方形)
4色各3冊程度

☐ **プロッキー**
（うらうつりしないマジック）
人数分

はじめになかよくなりましょう

テーブルを囲み、お茶やお菓子をつまみながら、一緒に成果をつくる仲間として仲良くなります。

およそ 30 分間

なかよくなることをアイスブレイキングといいます。氷を溶かす、ように気持ちをほぐしましょう。

- ☐ 大きな輪になって座りましょう。
- ☐ 一人ずつ順番に自己紹介をします。
- ☐ 自己紹介が終わったら参加者全員で握手しましょう。
- ☐ バランスよくグループに別れましょう。（7名以下が理想）

では、はじめましょう！

次ページへ

参考例：上岡部町

彦根市上岡部町でワークショップを行った時の人数と役割です。

◎会場　：上岡部　県立大学学生活動拠点の古民家

◎参加者：合計　約21名（3グループ）

・地元住民：12名（まちづくりに関心のある男女）

・県立大学学生：5名

・進行役：1名
（県立大学教員　林先生）

・進行支援：NPO法人環人ネット
2名

・カメラ係：1名
（県立大学教員　鵜飼先生）

ステップ2

きく・かたる

10時半

地域の魅力、課題を知る

地域の住民が地域の特徴を語り、よそ者が書き留め、整理することで、どのような地域なのかをみんなで把握します。

すきなところ

気になること

じまんしたいこと

昔のはなし

くらしと祭事

など

つかうもの

□ 模造紙
(788×1091mm)

表面ののりがついているところを上にして使うよ!

□ ポストイット
(75mm角正方形)

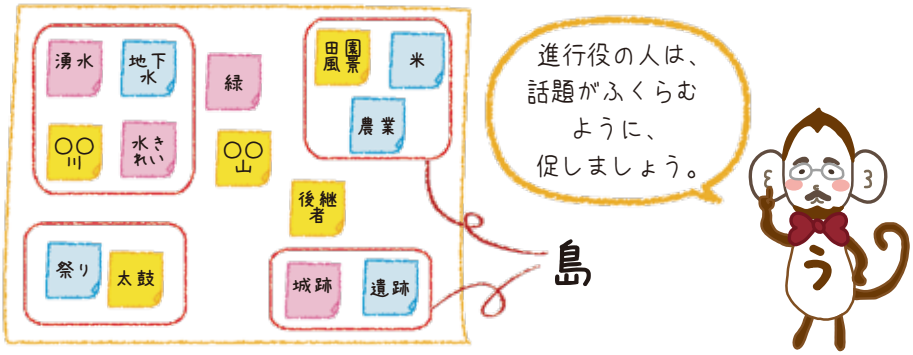
□ プロッキー
(うらうつりしないマジック)

手順（およそ60分間）

35分
- □ 地域のことを語り合います。（テーマは左ページ参照）
- □ よそ者は地域住民の話に耳を傾けましょう。
- □ 地域住民はよそ者の質問に答えましょう。
- □ よそ者は聞いた話をポストイットにメモします。
- □ 進行役は聞き取りがスムーズになるよう話を広げます。

15分
- □ 聞き取り後、模造紙にポストイットをはりつけましょう。
- □ 内容の似ているものでポストイットの「島」をつくります。

10分
- □ グループごとに聞いた内容を発表しましょう。



参考例：上岡部町

上岡部町では、3グループにわかれ聞き取りを行いました。米作りがさかんな上岡部町では、農業、川、遺跡、高齢化などの話題が多く出されました。

11時半

ランチタイム

およそ 60 分間

参加者全員でお昼ご飯を食べながらさらに仲良くなります。

- □ お隣同士でおしゃべりしながら食べましょう。
- □ 食べながらまちあるきのコースを話しあいましょう。

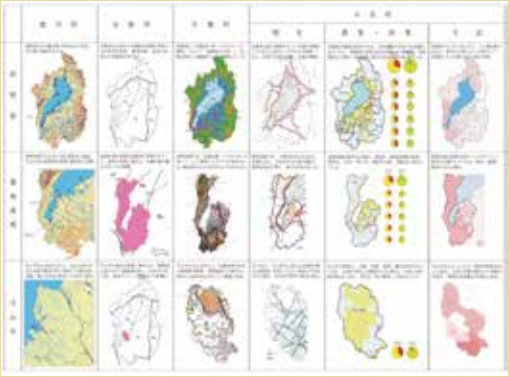
コラム

地域診断法って何？

『地域診断法
鳥の目、虫の目、科学の目』
近江環人地域再生学座編
責任編集：鵜飼修
発　　行：新評論　2012 年 3 月

地域診断法は、エコロジカルプランニング（生態計画）を提唱したアメリカの造園学者、イアン・マクハーグ先生の手法を応用して開発されました。

複雑な地域を”レイヤー”に分解し、それぞれのレイヤー毎の特性を把握した後に、そのつながりから地域の持つ本当の価値を見つけ出します。

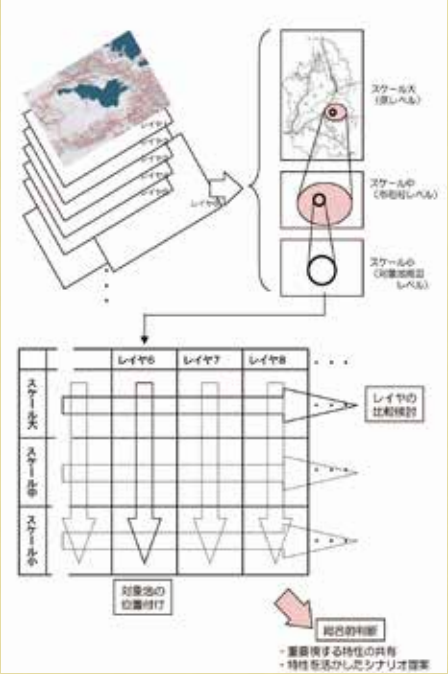


守山市で実施された地域診断のマトリックス。3段階のスケール（滋賀県、湖南、守山市）と4つのレイヤ（地学、気象、生態、人為（歴史、農業・漁業、生活））で分析している。

上岡部町でのお昼ご飯のようす

なぜ地域診断？

地球環境の破壊や行きすぎた経済社会が問われています。地域では少子高齢化、伝統文化の継承など課題がたくさんあります。



エコロジカルプランニングによる地域診断手法

そうした状況で自分たちの地域の未来を考えたときに、「何を未来に継承するか？」というビジョンを地域の人々が持つことが大切です。

地域診断法は、その地域の特性を把握し、分解し、再構築する（特性同士のつながりを見出す）ことで地域の本質的特性を明らかにし、地域が未来に継承すべきものを見出す手法なのです。

ステップ3

12時半

みる・あるく

地域を歩こう

およそ 90 分間

地域の広さ等で調整します

大まかなルートを決めて、**みんなで**まちあるきをします。

- □ みんなで一緒に、地域の特徴を感じながら歩きましょう！（水辺、史跡、寺社、昔から変わらないところ、変わったところなど。高いところから一望すると地域全体が把握できます）
- □ よそ者は地域住民の話をメモしておきましょう。
- □ 訪問先の資料や、紹介していただける人がいる場合は、あらかじめ準備・お願いしておきましょう。

参考例：上岡部町

ひょうたんが
いっぱい！

つかうもの

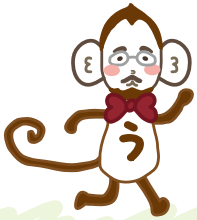
□ 地域の地図

□ カメラ

□ メモ帳&かくもの

川のせせらぎ、木々の匂い、鳥の声、
おかしな看板、趣ある建物・・・

五感で地域を感じましょう！



太鼓祭りの太鼓です。
祭事のときは、
荒神山まで太鼓を
担ぎます。

ステップ4

はる・つなぐ

14時

キーワードを整理しよう！

手順（およそ60分間）

まちあるきで感じたこと、気づいたこと気になったことを、1人ひとりがポストイットに書きだし、それらを整理することで**見出し（キーワード）を抽出**します。

注意！：他人の意見は決して否定・批判せず、ほめあいましょう！

15分

- ☐ まちあるきで感じた地域の魅力、気づいたこと、気になったこと、あるいは午前中に話し合った地域の特徴を、1人ひとりがポストイットに書きだします。ポストイット1枚に1項目を書きます。書いたポストイットは手元に持っておきます。

30分

- ☐ 書いたポストイットを一人1枚ずつ順番に「読み上げて」から模造紙に貼りだします。同じ意見があれば「私も」と読み上げて貼りだします。
- ☐ みんながポストイットを出し終えたら、内容の似ているものでポストイットのグループをつくりましょう。

15分

- ☐ グループをつくったら、それぞれのグループに見出し（キーワード）をつけましょう。

キーワードは10～15個くらいが適当ですよ

つかうもの（次ページも同じ）

☐ 模造紙1枚（788×1091mm）

☐ ポストイット（75mm角正方形）

☐ プロッキー（うらうつりしないマジック）

参考例：上岡部町

実際に
地域をあるくと
気づきが
いっぱい
あるなぁ

どんな見出しで
まとめて
いこうかなぁ

見出し

「自然」
「まちなみ」
「空き家」
「仕事」「水」
「祭り」
「くらし」
という見出しが
でてきました！

★作業のヒント
①地域の特徴を表現する見出しにしましょう。「自然」→「○○な川」と「□□な緑」など。　②まとめすぎないようにしましょう。

ステップ5

15時

未来をえがく

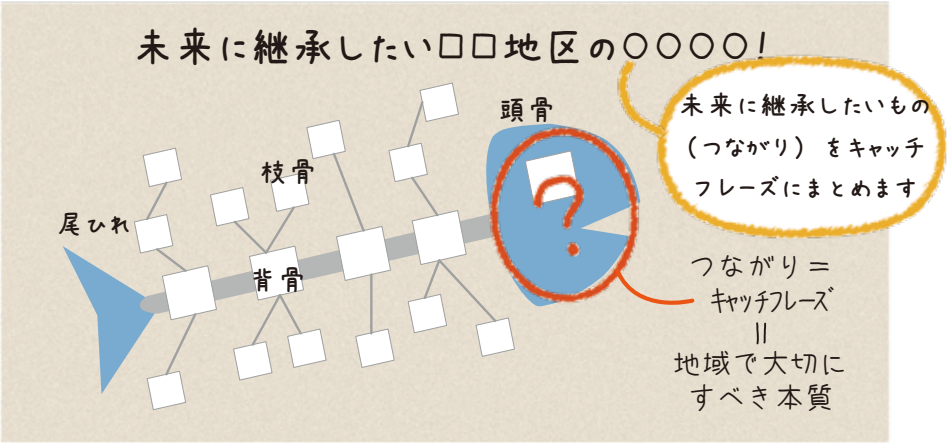
地域で一番大切なものをみつけよう！

手順（およそ60分間）

フィッシュボーンの手法を用いて、「未来に継承したい□□地区の○○○○」という表題（キャッチフレーズ）の○○○○の部分を考えます。

50分

- □ まず、得られた見出し＝キーワードをジャンル毎（歴史、文化、環境、気候、産業など）にまとめます。
- □ ジャンル内で優先順位を考え、ジャンル毎に最も地域の特徴と思うものや大切にしたいものを背骨に並べます。
- □ 尾ひれ側から「Aがもとに Bができ、だから Cなのだ」という具合にキーワードのつながりを考え整理します。
- □ つながりからキャッチフレーズを考えます。みんなの意見を聞きながら**繰り返し考えて**みましょう。
- □ 最後にキャッチフレーズを魚の頭にき、背骨や枝骨に整理して、表題を書いてフィッシュボーンを完成させます。



参考例：
下石寺町

つたえあう

10分

□ グループどうしで成果を発表し、意見を交換しましょう。

未来に継承したい本質的な特徴がわかれば、何をする時にでも最終的にどんな地域の姿を目指して活動すれば良いかがわかります。そうしたビジョンを持った活動が不易流行（ふえきりゅうこう）のスタイルで地域の未来を育んでいくのです。

ステップ6

けいかくする

16時

地域とわたしの元気づくりを考えよう！

手順（およそ30分間）

作成したビジョンを実現するためにアクション＋健康シートを作成しましょう。地域資源を活かしながら、**わたしも地域も元気になるようなアクション（活動）**を考えましょう。

10分
- □ 地域の健康状況と健康増進の方法・ヒントをについて保健師さんの話をききましょう。

15分
- □ 各自で「アクション＋健康シート」と「チェックシート（17, 18ページ）」の「目標」を記入しましょう。

5分
- □ 作成したアクションを発表して共有しましょう。

地域の元気は住む人々の健康と元気が基礎になります。地域資源を活かし、地域ビジョンを見据えたまちづくり活動で、心と体を健康に、元気にしましょう！

チェックシート

目標・指標を設定し、後日達成度を評価しましょう！

3ヶ月後、半年後、1年後に計画は実践できているでしょうか？あなたと地域はどれくらい元気になっているのでしょうか？チェックシートで評価しましょう！

ワークショップ当日に記入

- ☐ 目標年月日を記入しましょう。

3ヶ月後：	年	月	日
半年後：	年	月	日
1年後：	年	月	日

- ☐ アクション＋健康シートで考えた行動や、他の人の提案で賛同するものを1つ以上選びましょう。
- ☐ 例にならって①資源を活用したアクションと、②わたしの健康目標を、具体的に記入しましょう。
- ☐ 3ヶ月後、半年後、1年後の、**地域の活動の指標**と、**わたしにとっての健康活動の指標**を記入しましょう。

後日記入

- ☐ 目標年月日になったら、仲間と一緒にチェックしましょう！評価について◎、○、△やコメントで記入しましょう。

地域のビジョンの実現を目指して、楽しく、柔軟に活動しましょう！

①資源を活用したアクション ②アクションによる健康目標 （具体的に）		時間 対象	3ヶ月後		半年後		1年後	
			指標	評価	指標	評価	指標	評価
例	①美しい田園風景を活用した来訪者へのガイドツアーを実施。 ②多様な人との交流やまちあるきを通じて気持ちが若返り足腰が今より強くなる。	地域の活動	ツアーの計画案ができている	○	ツアーの試行が実施されている	あと少し	来訪者に対してツアーが行われている	
		わたしの健康活動	おしゃべりする機会が増える	◎	歩く機会が増える	○	地域外の人と交流が増え、歩く習慣がついている	
活動A		地域の活動						
		わたしの健康活動						
活動B		地域の活動						
		わたしの健康活動						
活動C		地域の活動						
		わたしの健康活動						

このシートは、厚生労働省科研費研究で作成したものです。
記載いただいた内容は匿名で研究資料として利用させていただく場合がありますのでご了承ください。

地域診断法 WS　アクション+健康シート

① 作成したビジョンを書きましょう

未来に継承したい

＿＿＿＿＿＿＿の

ビジョンを実現するために

② 地域の特徴的 資源

⇕ 資源を活かす

③ 資源を利用した アクション

⇕ わたしとつながる

④ 自分自身の 心や体の健康のための行動

未来につながる 楽しい活動 心豊かな暮らし

保健師さんからのアドバイスをメモしよう

記入者の

年代（　　）代

性別（男・女）

このシートは、厚生労働省科研費研究で作成したものです。
記載いただいた内容は匿名で研究資料として利用させていただきますのでご了承ください。

地域診断法ハンドブック　地域のビジョンを描いてわたしも地域も元気になろう！
（平成30年度　健康まちづくり版）
2018年11月30日発行
開発・発行：【健康まちづくり版】滋賀県立大学 まちづくり研究室（鵜飼研究室）
【原版】
持続可能な地域まちづくりビジョン創造手法の開発グループ，
滋賀県立大学 鵜飼研究室，林研究室，稲枝地区まちづくり協議会
編集・制作：鵜飼修，水野華織（原版），小島なぎさ（健康まちづくり版）
協力：地域診断法研究会
問合せ：鵜飼研究室 tel:0749-28-9853 mail:ukai.o@office.usp.ac.jp
健康まちづくり版は、厚生労働科学研究費（HG28-健危-一般-003）「地域特性に応じた保健活動推進ガイドラインの開発」研究の一環として制作されました。

地と知の共育・共創自立圏の形成
びわ湖ナレッジコモンズ