

# 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 character

ココロボ  
cocolobo

胸のハートで、「まごころ」をキャッチ。  
孫と祖父母の“まごころ”をつなぐ、  
「まごころ活動応援サポーター」として、  
みんなのはじめの一步を一緒に支えます。



## 1. データを見る

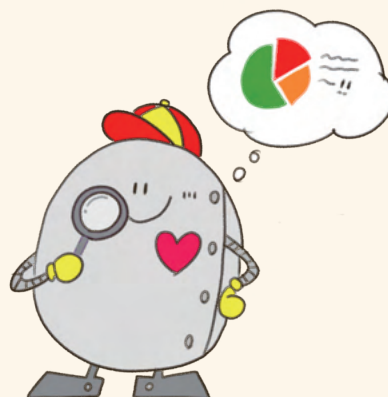
大学生100人に聞いてみた!

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

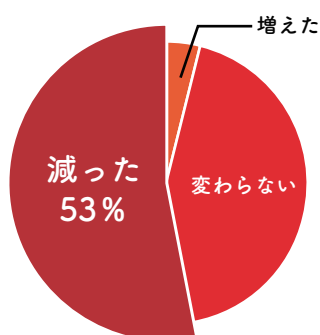


### 祖父母との関係をデータで見る

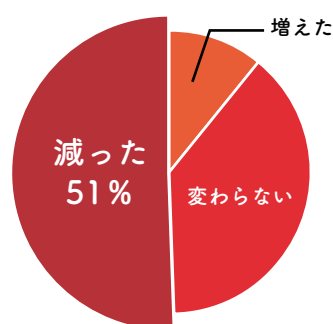
Q1. 祖父母に会う頻度は?

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?



父方の祖父母



母方の祖父母

大学進学で地元を離れたから。

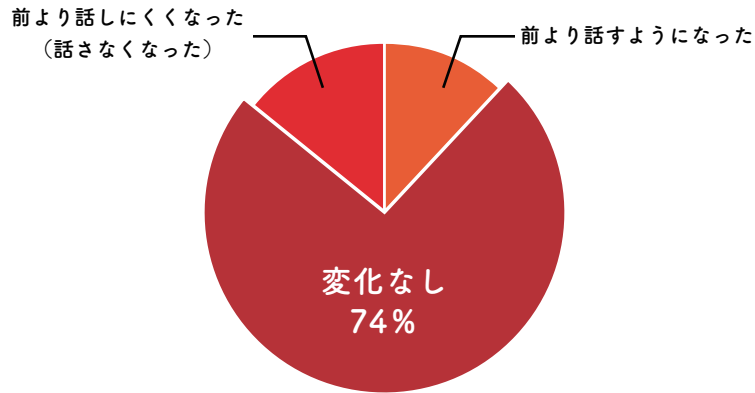
兄弟の成長と共に、家族で集まる時間が取れなくなったため、家族揃って会うことが減ったから。

部活やバイトなどで、忙しくなったから。

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、会話がしやすくなったから。

話の噛み合わなさに疲れるようになったから。

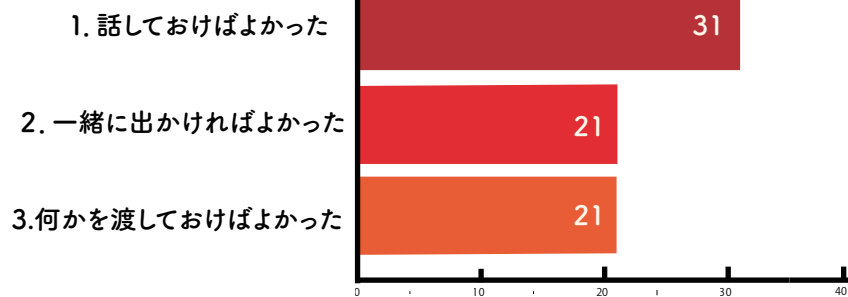
大人になって距離感がわからなくなったから。

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すか？

【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ったから。

・ 体の衰えや病気により、もう出かけられなくなったから。  
・ 一緒に出かける機会がそもそも少なかったから。  
・ 思い出を作っておけばよかったから。

・ 恩返し・感謝の気持ちを伝えなかったから。  
・ プレゼントした記憶があまりない／機会がなかったから。  
・ 思い出を形にしたかったから。

## 2. まごころ活動を始めよう！

使い方は無限大！？

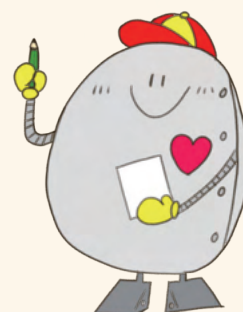
データをダウンロードするだけでOK！

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 ！





# まごころ活動リスト

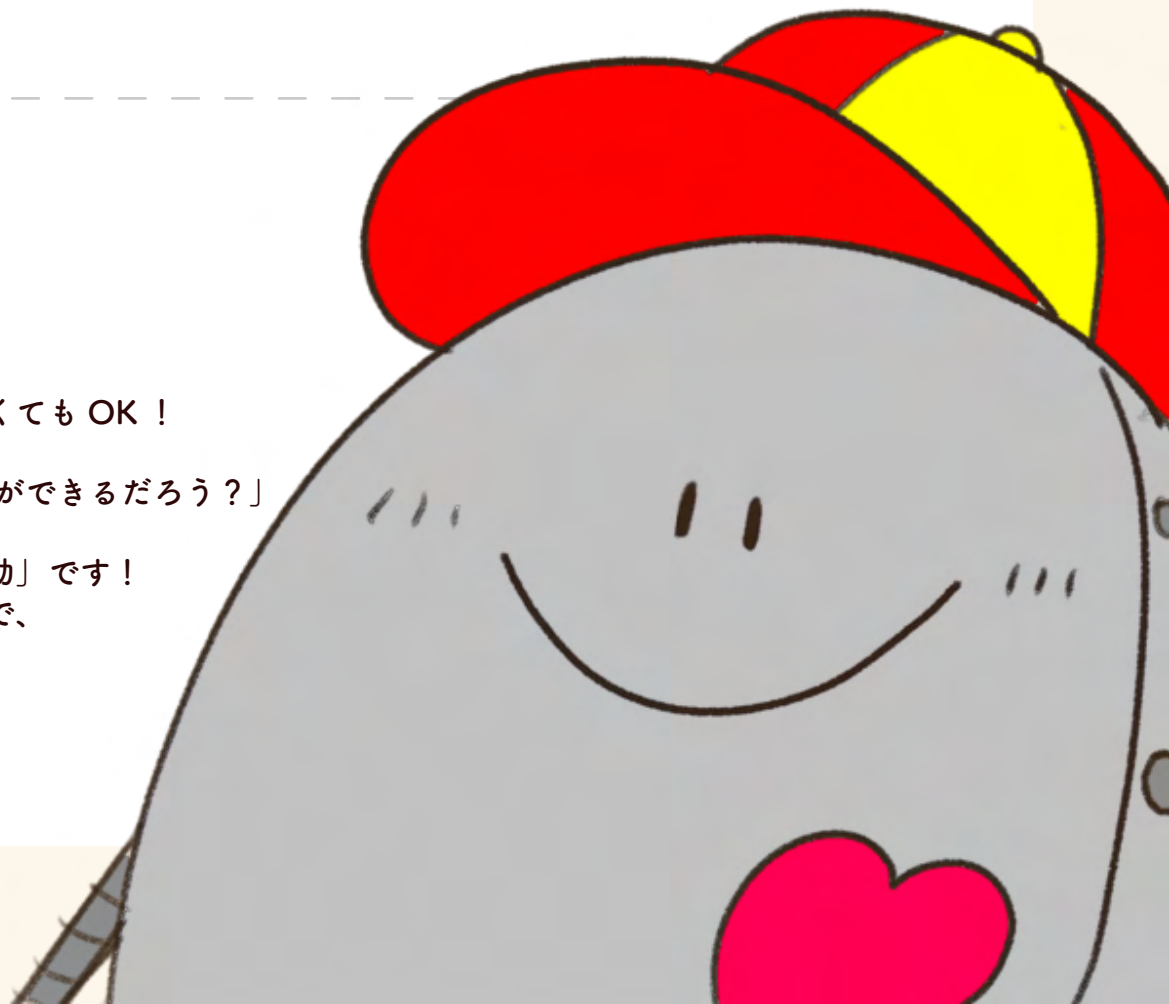
例

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！





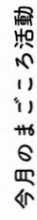
## まごころ活動リスト

☐☐☐☐☐☐☐

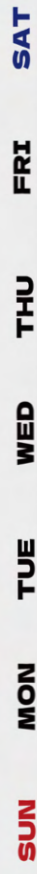
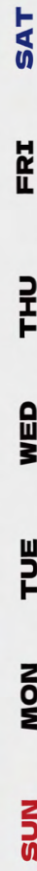
Let's まごころ活動！

今回はどんなまごころ活動だろう？

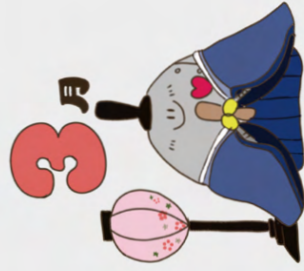




今月のまごころ活動



## 今月のまごころ活動



**SUN**

**NOW**

TUE

**WED**

**UHT**

**FRI**

SAT

今月のまごころ活動



SUN

**NOW**

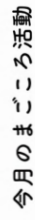
**TRUE**

WED

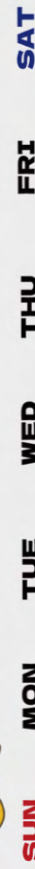
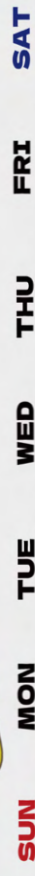
**THU**

FRI

SAT



今月のまごころ活動

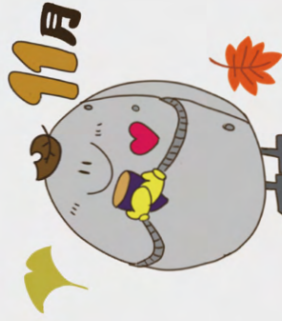






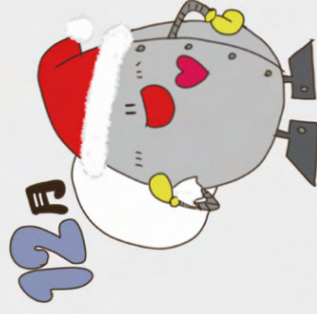


今月のまごころ活動



SUN MON TUE WED THU FRI SAT

今月のまごころ活動



SUN MON TUE WED THU FRI SAT



## 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。