



ピック マウス ラボ

BIG Mouth Lab.って…？

「何かを始めてみたい」、
「自分の得意な事ややりたいことを実現する場所がほしい」、
こんな想いを持った方が集い、気軽に語り合うことで、自分が楽しいと思えることを大口町で始めたり、新たな仲間と繋がったりできる会（場所）になるように…と始めた事業です。

12月15日（日）開催
第2回の様子（参加者15名）

1. オープニング

第1回ふりかえり

18才～40代くらいまで、15名でスタートした第1回。自分ができる事、興味があって教えてほしい事など3名のグループで「わいわい」話しました。

第2回は、新たな参加者3名を加え、まずは2名ずつで自己紹介。年末年始にしたいことを話しました。



2. チェックイン

お題は、今ハマっていること！

初めましての方もいるので、全員で1分ずつ今ハマっていることを交えて自己紹介タイム！

スノボ 明日も行く！

コーヒーを
豆から挽いて飲む

ドライブ

AI（チャットGPT）と
おしゃべり♪

カレーを
スパイスから作る

3. 自己探求：自分の好き研究所

自分の「好き」、「得意」を探求

ワークシートに従って、まずは自分と向き合う時間。すらすらかける人もいますが、案外自分に向き合う時間ってなかったことを実感。

自分の「好き」や「得意」とまちを結び付け、何か役に立てることを考えました。



4. アイディアトーク



3人1組でプレスト（複数人でたくさんアイデアを出す方法）

自分の席から10歩以上歩いて出会った相手と3人組になり、ワークシートにそって話をしました。相手の話を聞いて思ったことを話します。（プレイズファースト＝ほめることを先に！）疑問や感じたことを口に出すことで、新しいアイデアや考え方の引き金になる可能性も！相手を変えながら、わいわい3ターンおしゃべりしました。

こどもの頃
好きだった遊びは？

つい人に教えたく
なることって？

人からよく
頼まれることある？

「好き」とまち
結び付けられることある？

周りの人から
すごい！って言われたこと

5. 分かち合い

アイディアトーク → 内省を終えて

アイディアトークで話したことを振り返り、感じたことや考えたことを分かち合いました。

分かち合いコメント

- ✿ イベントでスパイスカレーを出したり、得意な絵やデザインを活かして人が集まれる場を作れたら。
- ✿ 地域のコミュニティには参加したことがないので、自分で経済ニュースを読んで集まる会を開催したい。
- ✿ 年上の方が多く、勉強したり、自分の趣味に時間を費やしたりしていて尊敬できると感じた。自分も向上していけるような大人になりたい。
- ✿ 自分の「好き」と「得意」は一致していないことに気づいた。話すことで、もっと自分に自信を持てた。いいのではと感ずることができた。

Pickup! ひとことアンケートより

◇気づき・発見

- ・ 皆さん勉強されていることや形にしたいことが具体的にあってすごいと思った。
- ・ 自分では、スゴイと思わないことをほめられると自信になった。一人だと難しくても他の人のできるとあわせれば、できそうだと気づかされた。
- ・ 「自分にはこのようなよいところ、得意な事があるんだ」と気づくことができたし、実際話をする中で、楽しかったし人の良いところを見つけることができてよかった。
- ・ 自分について深く知れた。人に伝える事って難しい事ではないんだと思った。
- ・ 大町町には様々な得意な事を持った人がいるので、そういう人たちが発信したら、活気のある町になると思いました。

◇その他なんでも

- ・ 人と話す、共感してもらうことで、明るく前向きな気持ちになった。