

【第2節】協力隊員向け

2-1 活動初期の関係づくり

―― 最初の3ヶ月は“土台づくり期間”



「部長...ちょっと相談があつて...。
着任して1ヶ月。
地域には少しずつ入れている感覚がありますが、
『これで合ってるのかな?』と不安になる時があつて...。」

「高瀬さん、協力隊の最初の3ヶ月は、
“何を成し遂げるか”じゃなくて
“誰とどう関係をつくるか”
がすべてなんです。」



【第2節】協力隊員向け



「そうそう！
昔僕が市役所に入った時なんか、最初は“誰と飲むか”が全部やったからな！
(ドヤ顔)」

「課長、それは昭和です...時代が...。」



「なぬっ！
そんなこと言うなんて、しょうわないわねえ。
ほんとに。」

「でも、課長の言うことも半分正しい。
関係づくりには“雑談”や“自然な接点”が大事です。

ただし順序があります。
協力隊の初期は

- ① 行政との関係づくり
- ② 地域との関係づくり

この順番です。」



【第2節】協力隊員向け



「行政が先...意外でした。」

「行政ルールを理解してもらわないと、活動そのものが危なくなるんです。」

サービス規程
経費の考え方
兼業について
報連相
文書主義

これを知らなかったがために、全国では“頑張りすぎてトラブルになる”例も実は多いんです。」



「そうや！
僕も昔、経費のルール知らんで怒られたことあるしな！」

「え、それ課長...最近も...(小声)」



「しっ！周りに聞かれてまうで！でも最近記憶がないんよね。
昨日の晩御飯も何食べたか忘れてもうたし！もしかしたら食べてないかもしれない。」

【第2節】協力隊員向け

「行政との関係づくりで重要なのは
『困ったらすぐ相談できる状態』です。

これができていれば、地域活動も安心して動けます。」



「地域側もな、
行政と隊員がしっかりつながると安心や。
“あの子どうしてるんやろ？”と思った時、聞ける相手が居るのは大きい。」

「まあ高瀬さん、気にせんでええ。
困ったら僕に言いたまえ。
僕はな...
“岩出を明るくする課長”...
いや...
“岩出を照らす課長”...
いや...

“岩出の太陽”や！！」



「ありがとうございます。
課長は岩出の太陽なんですね！とっても心強いです。」

「うっ。真顔で言われると辛い」



【第2節】協力隊員向け

2-2 活動のステップアップ

——「何となく動く人」から「ミッションを語る人」へ



「着任してしばらくたって、顔見知りも増えてきました。
でも最近、“とりあえず動いているだけ”になっていないか不安で...。
この先、どういうふうに活動をレベルアップしていけばいいんでしょう？」

「いいタイミングの悩みですね。
ここからが“協力隊の本番”です。

ステップアップのポイントは大きく3つ。

自分のミッションを言語化する
年間の活動計画に落とし込む
成果(アウトプット)だけでなく、地域の変化(アウトカム)を意識する

一つずつやりましょう。」



【第2節】協力隊員向け



「ミッション...
僕のミッションは、“岩出を語り続けること”やな！
岩出の太陽としてね。」

「課長は一旦ミュートをお願いします。」



「たとえば高瀬さんの場合、今のミッションを一言で言うと？」

「『岩出の日常の魅力を見つけて、見える形にする』...
ですかね？」



「いいですね。とても協力隊らしい。
これをもう少し“誰に・何を・どうする”の形にすると――

誰に: 岩出に来たことがない人、岩出をよく知らない市内の人

何を: 岩出の日常の魅力やストーリー

どうする: 写真・文章・イベント・ツアーなどで届ける

こうやって言語化すると、周りも“協力”しやすくなります。」

【第2節】協力隊員向け

「ミッションがはっきりすると、
“誘い方”も変わるんですよね。」

『ちょっと手伝ってくれへん？』じゃなくて
『高瀬さんのミッション的に、これ一緒にやりませんか？』って。」



「なんかカッコええな！
“ミッション的に”って一回言ってみたいわ。
今日、家でも言おかな。
『今日の晩ご飯、僕のミッション的にはカレーや！』って。」

「課長、それはちょっと違う...」



「次に、年間計画です。
協力隊は“3年という時間”がありますが、
なんとなく過ごしていると、あっという間に終わります。」

「すでに1ヶ月、あっという間でした...。」



【第2節】協力隊員向け



「なので、
今年度：関係づくり＋小さな試行
来年度：柱になる取組の立ち上げ・拡大
最終年度：引き継ぎ・仕組み化
のように、ざっくりとした3年の見取り図を持っておくといいです。」

「総務省の手引も、
“単年度で完結する活動”よりも
“3年間で育つ活動”を推奨していますね。」



「そうですね。
それともう一つ、大事な視点はアウトカムです。
アウトプット：何回イベントしたか、何人集まったか
アウトカム：地域にどんな変化が生まれたか
たとえば――
『イベントを3回開催して、延べ300人来た』というのはアウトプット。
『岩出にこんなところあったんやね』という声が増えた』
『次は自分たちでやってみたいという地域の人が出てきた』
こういうのがアウトカムですね。」

「なるほど...！
“数”だけでなく“変化”なんですね。」



「僕のアウトカムは何やらな...。
『課長の親父ギャグ寒いよね』っていう声が増えたのも変化か？」

「それは“現象”です。
“改善すべきアウトカム”です。」



【第2節】協力隊員向け

2-3 任期終了に向けた取り組み

―― ゴールを“3年後の自分”から逆算する



「3年って長いようで短いですね...。
正直、まだ先のことのような気もしてしまいます。」

「だからこそ、“あえて今”考える価値があるんです。
総務省の考え方では、
『2年目から卒隊後を見据えた準備を始めること』
が推奨されていますが、
頭の片隅には“いつも”置いておいてほしい。」



「卒隊後の選択肢は、ざっくり言うと――
起業・事業承継
地元企業等への就職
フリーランス・個人事業
別地域への移動
などがありますね。」

【第2節】協力隊員向け



「岩出市としても、
“起業相談”や“就職の情報提供”など、できる範囲で
伴走したいと考えています。」

「『ここに残りたい』と思ってくれたら、
わしらも何とか力になりたいわな。
商工会や地元の企業ともつなげられるかもしれん。」



「それともう一つ大事なことがあります。
“活動の引き継ぎ”をどうするかです。」

「あ、確かに...。
もし私が関わった取組が3年で終わってしまったら、
少し寂しいです。」



「そうなんです。
良い活動ほど、
“人”から“仕組み”に変えていく必要があります。」



地域の団体に引き継ぐ
次の協力隊につなぐ
市の事業として位置づける
民間で事業化する

こうした選択肢を、2年目くらいから一緒に考えていくことが大切です。」

【第2節】協力隊員向け



「僕もあと数年したら定年やけどな、
“人から仕組みへ”って、大事なことやなあ...。

僕の『岩出愛』も、ちゃんと引き継がなアカンな。

僕がずっと検討しているオペラ『岩出愛の唄』の企画も、そろそろ
若い子に譲らないとな。中迫さん、やってみるか？」

「丁重にお断りします。
課長のは“仕組み化”難しいタイプのやつです。」



「しゅん。。
僕の存在って一体なんやったんやろう。」

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-1: 人間関係・コミュニケーション編

Q1: 地域の期待が大きすぎてプレッシャーです...



「最近、“全部任せたで！”って何回も言われて...
『いやいや、全部は無理です...』って心の中で毎回つぶやいています...。
正直、プレッシャーでお腹痛いです。」

「うん、それ素直な感覚だと思いますよ。
“全部任せた”って、悪気なく言ってる人が多いんですけど、
実際に全部任せられても無理なものは無理ですから。」



「そうそう。総務省の手引を解釈すると、
『協力隊に過度な期待や役割を集中させないこと』って
読み取れるんですわ。
“全部”なんて、誰にもできまへん。」

「そうなんです...。“私が弱いただけかな”って思っていました。」



「ちやいますちやいます。
そもそも“役割と範囲を整理せずに期待だけ膨らませる”のは、
自治体や受け入れ側の課題なんですよ。」

【第2節】協力隊員向け



「なので、今度、何を高瀬さんの“主なミッション”にするのかどこまでが“協力する範囲”なのか一緒に紙に書き出しましょう。」

「せや。若いもんは真面目やから、“全部受け止めな”と思ひ込んでまう。最初から10背負わんでええ。まずは出来る範囲でええ。」



「そうそう。僕も昔、“全部やります！”って言った結果、“全部できませんでした”ってオチになったからなあ～。できたのは“全部食べる”くらいよ～。ぐふふ♡」

「課長、それはそれで尊敬ですけど...別の意味で...。」



「大事なんはな、“期待をそのまま飲み込まず、一回行政に戻して一緒に整理する”こと。それが“制度としての正しい動き”やねん。」

「“嬉しいけど、一度中迫さんに相談しますね”って返してOKです。それを口癖にしてもらっても大丈夫です。」



「なるほど...。“一人で抱え込まない口癖”ですね。」

「そうそう。“全部任せたで！”って言われたら、『全部はムリです、でんぶはおしりです！』って返してけむに巻くんや。ぬふふ♡」



「課長、それは違います。セクハラになるので言わんといてください...。」

【第2節】協力隊員向け

Q1:地域の期待が大きすぎてプレッシャーです...

このケースが示すポイント

協力隊に「全部任せる」は制度運用上NG。期待の集中は離任・燃え尽きの典型要因。

隊員本人の弱さではなく、受入側(自治体・地域)の役割設計の課題として整理する。

対応の基本は「期待を一度行政に戻す」:隊員が即答せず、担当が整理・調整する導線をつくる。

ミッション(主業務)／協力範囲(手伝い)／対象外(やらない)の3区分を“紙に書いて共有”する。

隊員の口癖を制度化:「一度担当に相談します」を標準回答にして心理的安全性を確保。

受入側は「お願いの出し方」を学ぶ必要あり(具体・期限・優先度・代替案の提示)。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-1: 人間関係・コミュニケーション編

Q2: 地域に馴染めません... どう距離を縮めれば?



「皆さん優しくしてくれるんですけど... “仲間” になれた実感がなくて。いつまで経っても “よそ者” な気がしてしまいます。」

「それ、ほとんどの協力隊が通る感覚ですよ。総務省の調査でも、“1年目は孤立感を感じる割合が高い” と言われてます。」



「“地域コミュニティ” って、“時間をかけて染み込むタイプの関係” なんですよ。インスタントでは無理ですわ。」

「わしなんか引っ越してきた若い頃、最初の1年、名前もまともに呼んでもらえなかった。“おまえ” とか “兄ちゃん” とかや。」



「会長、今は “会長” か “レジェンド” ですからね。長く住みすぎて “地縛神” やで」

「誰が地縛神や。」



「高瀬さん、“半年～1年は、馴染めなくて当たり前” くらいの感覚でいいと思います。むしろ “観察期間” と割り切った方が楽ですよ。」

【第2節】協力隊員向け



「無理に距離を縮めようとしないうちも大事やね。地域との関係は、焦らず・段階的に”ってことやね。」

「段階的…。」



「例えば、
1～3ヶ月目: あいさつ＋自己紹介＋地域行事に顔を出す
4～6ヶ月目: 一緒に作業・片づけ・準備を手伝ってみる
7ヶ月目以降: 相談や雑談が自然に増えてくる
こういうイメージですわ。」

「僕なんか、最初は“変な課長”やったけど、
今は“変態な課長”として完全に馴染んでるからね～
“変”も継続すると“キャラ”になるんだよ。ぬふふ♡」



「少し…勇気出てきました。
“すぐ馴染まなきゃ”って自分を責めてました。」

「ええねんええねん。
“今日は顔出ただけ”も大事な一歩やで。」



【第2節】協力隊員向け

Q2: 地域に馴染めません...どう距離を縮めれば？

このケースが示すポイント

1年目の孤立感は“通常運転”。「馴染めない＝失敗」ではない。

地域関係はインスタント不可: 時間をかけて染み込む関係という前提を共有する。

関係づくりは段階設計が有効(例: 挨拶→手伝い→雑談→相談)。

「無理に距離を縮めない」ことも戦略。焦りがトラブル(踏み込み過ぎ)を呼ぶ。

行政・地域側は“居場所”を複線化(会長宅・役所・仲間・外部ネットワーク等)して支える。

成果より“回数と継続”: 顔出しの積み重ねが信用残高になる。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-1: 人間関係・コミュニケーション編

Q3: 派閥争いに巻き込まれそうです...



「最近、“あっちのグループには行かんといて”とか
“こっち側に付いてな”とか、いろんな人から言われてしまって...。
どっちにも気を使って、正直、胃がキリキリします...。」

「出たな、“地域あるある”ですね。
総務省の説明でも、“地域の内部対立に協力隊を巻き込まないように配慮する
こと”って注意喚起してます。」



「協力隊は行政と同じく“中立”。これが原則です。」

「でも、“どっちも嫌いじゃないし”...どうしたら...?」



「基本方針はシンプルです。“どちらの味方にもならず、課題・目的の味方になる”。例えば、『どちらの皆さんとも一緒に、岩出を良くしたいと思っています』と言えばええ。」

「せや。“人につく”やなくて“目的につく”んや。それが一番ええ。」



【第2節】協力隊員向け



「何か言いにくいことがあれば、“中迫さんが中立って言ってました”って言ってください。私が悪者になります。」

「派閥聞かれたら、
『卵焼きは甘い派です！しょうゆ派とも仲良くします！』
って答えたらええのよ～。ぐふふ♡」



「いやそれはそれで火種になりそうですけど...。」

「課長は置いといて。
高瀬さんが一人で抱える必要は全くありません。
そういう話が出たら、すぐ僕らに投げてください。」



「そうや。若いもん一人に背負わせたらあかん。
“行政と会長を盾にする”くらいでちょうどええ。」

「“人じゃなくて目的の味方になる”...心にメモしました。」



【第2節】協力隊員向け

Q3: 派閥争いに巻き込まれそうです...

このケースが示すポイント

協力隊は「地域の一派」ではなく、原則 中立(行政と同等の立場)。

方針は「人の味方でなく、目的・課題の味方」。言語化して隊員の盾にする。

派閥圧が出た時の定型句を用意:「どちらとも岩出を良くしたい」「担当に相談します」。

受入側(自治体)は“火消し役”として前に出る。隊員を矢面に立たせない。

地域キーマン(会長等)を“盾”として制度に組み込み、調整コストを分散する。

ログ化が重要: 誰から何を言われたかをメモ→担当が早期介入できる状態に。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-1:人間関係・コミュニケーション編

Q4:話が続きません...何を話せば?



「地域の方と二人きりになった時、沈黙が怖くて...
“何かしゃべらなきゃ”って焦ってしまいます。」

「ええねんええねん。話題なんて“出身どこ?”
“こっちの生活、慣れてきた?”これだけで、10分はしゃべれる。」



「むしろ“質問を1~2つ持っておく”だけで十分ですよ。」

「全国の優良事例でも“地域住民との関係は、雑談の積み重ねで育つ”
って言われとる。大事なのは“完璧な話題”やなくて、“回数と安心感”や。」



「そうなんです...。毎回“面白いこと言わなきゃ”みたいに思っていました。」

「面白いことなんて考えたらアカンだよ。僕なんて“今日は暑いですね~”
だけで30分いけるからね。途中から“アイス食べたくなりますね~”に話を
着地させる高等テクニックよ！」



【第2節】協力隊員向け



「それはただのアイスへの執着や。」

「沈黙も悪くないで。
一緒にお茶飲んで、ちょっと喋って、また黙って。
それで十分“仲間”なんや。」



「“沈黙＝失敗”じゃなくて、
“沈黙も含めて一緒にいる時間”と捉えてもらえると、だいぶ楽になりますよ。」

「沈黙もOK...
ちょっと気持ち軽くなりました。」



「今日は何アイスにしようかな。ぬふふ。」

【第2節】協力隊員向け

Q4: 話が続きません...何を話せば？

このケースが示すポイント

雑談は「面白さ」より「安心感」。沈黙は失敗ではなく“共有時間”。

話題は質問1～2個で十分(出身・暮らし・困りごと・おすすめ等)。

「雑談の積み重ねが信頼を育てる」を制度メッセージとして隊員に渡す。

住民側にも“話し相手としての受入”を促す(聞く・待つ・否定しない)。

会話が苦手な隊員ほど、頻度×短時間(顔出し5分でもOK)で設計する。

記録(雑談メモ)を残すと、次回の会話が楽になり関係が加速する。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-1:人間関係・コミュニケーション編

Q5:地域の年配の方のペースに合わせるのが大変...



「会議や打ち合わせで、話が同じところを何回も回ったり、雑談から本題に戻るまでが長かったりで... “効率悪いな...”って思っちゃう自分もいて...」

「うんうん、その気持ちも分かります。ただ、総務省も“地域との協働では、効率よりも対話と合意形成を重視する”とされてますね。」



「“話が長い＝意味がない”ではなくて、その中に“本音”や“背景”が混ざっていることも多いです。」

「せや。“あの時はな...”って昔話の中に、実は“今やったらアカンこと”とか“地雷”がぎょうさん埋まってる。」



「たしかに...“歴史”の話が多いなどは感じてました。」

【第2節】協力隊員向け



「僕も会議中に“昔のラーメン屋はな...”って話し出すからね♡
そこから“今のおすすめラーメンマップ”まで作れるのよ♡ぐふふ♡」

「課長、それは単に自分が話したいだけですよね。」



「高瀬さん、しんどいときは“今日はここまでにしませんか？”って言ってもええんですよ。
行政職員がフォローします。」

「“若い子もしんどいやろうし、この辺で”ってワシから言うてもええ。」



「あ...自分だけで耐えなくていいんですね。」

「そう。“地域のペースを尊重しつつ、自分のペースも守る”
このバランスが大事なんです。」



【第2節】協力隊員向け

Q5: 地域の年配の方のペースに合わせるのが大変...

このケースが示すポイント

地域協働は「効率」より「対話と合意形成」。長話の中に背景・地雷回避の知恵がある。

“雑談→本題”の流れを否定しない。むしろ関係づくりの重要工程と捉える。

ただし隊員の消耗は放置しない: 担当が終わらせ方(区切り方)を支援する。

「今日はここまで」など、丁寧な打ち切りフレーズを隊員に提供する。

会長など地域側からのフォロー(若手への配慮発言)を制度的に活かす。

バランスの要点: 地域のペース尊重 + 自分のペース防衛(両方が正解)。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向け Q&A

2-4-1: 人間関係・コミュニケーション編

Q6: 地域の“暗黙のルール”がわかりません...



「行事の準備とか、ゴミ出しとか、集まりの時とか...
“なんとなく当たり前”に共有されてる感じのルール”が怖くて。
知らずに“やらかしてる”んじゃないかなって不安です。」

「それは“普通の反応”です。
総務省の資料でも、“暗黙のルールの不安は、移住者・協力隊共通のストレス要因”と指摘されています。」



「そもそも“暗黙”なんやから、
外から来た人に分かんのは当たり前ですわ。」

「わからなかったら“それ、どうするのがここのやり方ですか？”って
素直に聞いたらええ。
“教えてもらう姿勢”を見せるだけで、だいぶ可愛がられるで。」



「“聞いたら迷惑かも”って思っていました...。」

【第2節】協力隊員向け



「迷惑なんてないない。僕なんか今でも“この地域の暗黙ルール・ベスト100”のうち95個ぐらい分かってへんからね。
“知らんことは聞く、分からんことは笑う”でここまで来たわ！ ぬふふ♡」

「課長はさすがにもうちよい覚えてください...。」



「“暗黙ルールのメモ帳”を一冊つくって、
聞いたらそこに書きためていくのもいいですよ。」

「“こんなこと聞いてええんかな”って思うことほど、
実は早めに聞いた方がええ。」



「“聞く勇気”を出してみます。
そして“暗黙ルールノート”つくってみます。」

「それができたら、
次の協力隊の大きな財産にもなりますからね。」



【第2節】協力隊員向け

Q6: 地域の“暗黙のルール”がわかりません...

このケースが示すポイント

“暗黙”は外部者に分からなくて当然。知らないこと自体は問題ではない。

解決の基本は「素直に聞く」: 聞ける関係づくりが最優先課題。

「暗黙ルールノート」を推奨: 聞いたら記録→次の隊員への資産化(組織知化)。

受入側は“教える責任”を持つ(察して文化を隊員に求めない)。

不安が強い隊員には、最初に“よくある暗黙ルール例”を渡して心理負担を軽減。

ルールは例外も多いので、最終判断は担当へエスカレーションできる導線を用意。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向け Q&A

2-4-2: 役割・活動内容編

Q7: 便利屋扱いされそうで怖いです...



「最近、“あれ頼める？”“これやっという”って、頼まれ事がどんどん増えてきて...。断るのが苦手で、全部OKしちゃう自分もいて、便利屋みたいになりそうで怖いです...。」

「うん、その感覚は大事ですよ。
総務省の制度の根本も“便利屋にしないこと”が大前提です。」



「そうそう。手引にも、
『隊員を雑務の穴埋めに使わない』『協力隊の役割は住民と行政が理解すること』
といった内容が記載されとる。
つまり頼まれたこと全部やる必要は一切なし。」

「そうなんですね...。
『断るのは悪』みたいに思っていました。」



「断るんやなくて、“本来のミッションに照らして判断する”って言い換えればええ。
例えば、『ありがとうございます！一度、中迫さんに確認しますね』
これだけで、8割の頼まれ事は消える。」

【第2節】協力隊員向け



「私が“それは協力隊の業務じゃないです”って代わりに言います。」

「せや。地域は悪気なく頼んでくるねん。
“若いから頼みやすい”とか“動いてくれそう”とか、そういう心理もある。」



「僕も昔、“若いから”って理由でからあげ愛好会の会長にされそうになったからね。
でも“夜は家でからあげ食べないといけないの！”って断った。」

「課長の理由はどうでもええけど、高瀬さん、便利屋にならんためには、
“線引きの共有”がカギやね。」



「一緒に“やることリスト”と“やらないことリスト”作りましょう。」

「“やらないことリスト”...それ、いいですね。
自分の軸、持てそうです。」



【第2節】協力隊員向け

Q7: 便利屋扱いされそうで怖いです...

このケースが示すポイント

「頼まれごとの増加」は関係ができてきたサインでもあるが、放置すると便利屋化する。

断る＝悪ではなく、ミッションに照らして判断するのが制度として正しい。

定型句を制度化: 「ありがとうございます。一度担当に確認します」で“即答しない”仕組みをつくる。

担当職員が“盾”になる設計が重要(隊員に断らせず、行政が線引きを説明する)。

「やること／やらないことリスト」を共同作成し、地域側にも共有する。

便利屋化は燃え尽き・成果低下の原因。早期に線引きを可視化することが最大の予防策。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向け Q&A

2-4-2: 役割・活動内容編

Q8: ミッションが広すぎて何をすればいいかわかりません...



「“観光振興”って言われても...分野が広すぎて、
“何から手をつけたらいいんだろう”って毎日悩んでいます。」

「それは“正常な悩み”だね。
観光なんて、定義が広く曖昧やから。」



「“ミッション＝地図”と捉えて、
具体的な道(アクション)と一緒に作ります。」

「せやせや。“観光振興”いう大きいミッションは、あくまで“方向性”。
実務は“3ヶ月でできる小さな単位”に分解するのが基本や。」



「3ヶ月単位で...！」

【第2節】協力隊員向け



「例えばこんな感じやね：
1期(0～3ヶ月): 観察・リサーチ・つながり作り
2期(4～6ヶ月): 小さな企画を1つ試す
3期(7～9ヶ月): 改善しながら継続
4期(10～12ヶ月): 大きな企画の準備

「高瀬さん、焦らんでええんや。
“最初の半年は地域の土台づくり”やと思っとき。」



「僕はねえ～、
地図読まれへんから、いつも“勘”で進んで迷うのよ。
“勘”で動くと、“あかん”ね。ぬふふ♡」

「課長が読めないのは地図やなくて空気やろ」



「高瀬さん、一緒にミッションの整理しましょう。
“今日やること・今週やること・3ヶ月でやること”
この3つが見えたら、かなり楽になります。」

「お願いします！範囲が掴める気がしてきました。」



【第2節】協力隊員向け

Q8: ミッションが広すぎて何をすればいいかわかりません...

このケースが示すポイント

「観光振興」は広くて当然。迷うのは正常で、本人の能力不足ではない。

解決策は“分解”：ミッションを3か月単位の小タスクに落とし、段階モデルを進める。

例：0-3か月（観察・関係づくり）→4-6か月（小さく試す）→7-9か月（改善・継続）→10-12か月（拡張準備）。

「今日／今週／3か月」の3層でやることを整理すると、日々の迷いが減る。

行政が“地図（方向性）”を提示し、隊員と一緒に“道（具体行動）”を設計する。

広さを放置すると手詰まり・自己否定が起きるため、早めに整理の場（週次・月次）を固定する。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-2: 役割・活動内容編

Q9: やりたい企画が反対されます...



「“これやったら市が盛り上がる!”と思って企画を出すんですが、住民の方や地域団体から“いや、それは...”と否定されてしまって...。自信をなくしてしまいます。」

「まず覚えとかなアカンのは、“反対意見は宝”ということや。」



「宝...ですか？」

「せや。反対には、“過去に失敗した”経験
“地域の事情”
“地雷回避の知恵”
が込められてる。」



「若い子は新しいことやりたいやろ。でもな、反対の裏には“理由”があるんや。」

「その理由を聞き出して、“改善案”に変えていくのが協力隊の腕の見せ所ですよ。」



【第2節】協力隊員向け



「僕なんか昔、“岩出にでっかいスノーパーク作りたい！”って言ったら、“雪ないのに出来るか！”って一瞬で否定されたで！」

「そりゃ反対されるわ。」



「“理由を聞く”って意識が抜けてました…。ただ否定された、と受け止めてました。」

「“なぜ反対なのか”“何ならOKなのか”“どこを変えれば受け入れられるのか”ここを聞いたら、企画は一気に磨かれる。」



「一緒に壁打ちしながら作り直しましょう。」

「ありがとうございます…！前向きにいきます！」



【第2節】協力隊員向け

Q9: やりたい企画が反対されます...

このケースが示すポイント

反対意見は「否定」ではなく、過去の失敗・事情・地雷回避の知恵が含まれる“情報”である。

受け止め方を転換: 反対＝宝。理由を聞き出して企画を磨くのが協力隊の価値。

重要な質問は3つ: 「なぜ反対?」「何ならOK?」「どこを変えれば通る?」

隊員は一人で抱えず、担当職員と壁打ちして“改善案”に翻訳する(行政が伴走)。

住民の合意形成は時間がかかる前提。小規模実証(試行)で納得感を積むと通りやすい。

企画の目的(誰の何を良くするか)を言語化すると、反対の論点が整理される。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-2: 役割・活動内容編

Q10: 地域行事が多すぎてキャパ超えそう..



「この前なんて週5で“来てや~”って誘われて...。
全部顔出したらミッションができないし、断ると申し訳ないし...。」

「総務省も、『行事参加は“任意”であり、ミッション達成の妨げにならないこと』
としっかり例示しています。」



「任意なんだ...！」

「全部行く必要は一切ありません。
“活動との関連度”で優先順位をつけましょう。」



「行事って“参加の深さ”じゃなくて“回数と継続”や。
顔だけ出して帰る日があってもええ。」

「僕なんか、“今日は行くで！”って言いながら、
途中で良い匂いにつられてラーメン食べてそのまま帰ったことあるからね。
『僕のミッションはラーメンや！』って言い訳したった！ぬふふ♡」



【第2節】協力隊員向け



「それはアカン。」

「大事なものは、
“ミッション優先”と“地域への顔出し”のバランス。
その調整は行政の役目ですわ。」



「困ったら私に投げてください。
“今回は行政判断で不参加”と私が言いますので。」

「救われます...！
無理に全部出なくていいんですね。」



【第2節】 協力隊員向け

Q10: 地域行事が多すぎてキャパ超えそう...

このケースが示すポイント

行事参加は「任意」。参加の目的は関係づくりだが、ミッションを圧迫してはいけない。

優先順位は「活動との関連度」で決める(全部行く必要はない)。

参加は“深さ”より“回数と継続”: 顔だけ出して早退も戦略としてOK。

断りづらい時は行政が調整役: 隊員が悪者にならない導線を用意する。

「ミッション優先」と「地域への顔出し」のバランスは制度運用課題。週次で棚卸しする。

キャパ超過は燃え尽きの入口。早期にスケジュールと負荷を可視化し、参加基準を共有する。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-2: 役割・活動内容編

Q11: 行政ルールが複雑でストレスです...



「会計処理、契約、報告書...行政のルールが難しすぎて、正直心が折れそうです...。」

「半年くらいで慣れますよ。最初が一番しんどいです。」



「そもそも行政ルールは“公金を扱うから厳しい”だけで、高瀬さんに落ち度があるわけやない。」

「書類の山はみんな通る。」



「僕なんか10年経っても慣れへんからね！
“この書類、昨日も書いた気がする...”って毎日思ってる。ぬふふ♡」

【第2節】 協力隊員向け



「それは問題。」

「高瀬さん、
“わからないところは全部聞いてOK”です。
一緒に処理していきましょう。」



「行政手続きは“経験値でだんだん理解できる”タイプの仕事や。
焦らんでええ。」

「ありがとうございます...。
少しずつ覚えます！」



【第2節】協力隊員向け

Q11: 行政ルールが複雑でストレスです...

このケースが示すポイント

行政手続きの厳しさは「公金・公平性」のためであり、隊員の落ち度ではない。

最初が最もしんどい。慣れは“経験値型”で、半年～1年で改善しやすい。

「分からないことは全部聞いてOK」を制度メッセージとして明確にし、相談ハードルを下げる。

担当職員は“教育者”ではなく“伴走者”：一緒に処理して成功体験を作る。

事務処理の型(チェックリスト・提出期限・テンプレ)を整備するとストレスが激減する。

ルールに潰されると本来業務が止まるため、事務負荷を“見える化→簡素化”する視点が必要。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-2: 役割・活動内容編

Q12: 地域の“キーマン”が誰かわからない...



「この活動、“誰とつながればいいのか”が全然わかりません...。
誰がキーマンなのか、どう見極めたら...？」

「それはわしに任せとき。
“誰に声かけたら物事が早いか”は全部把握してる。」



「会長、その情報は国家機密レベルよ♡」

「地域の“血管図”を知るのは、協力隊だけでやるのは無理です。
総務省も『キーマンの紹介や橋渡しは自治体の責務』って言うてます。」



「高瀬さんだけで動く必要はありません。
“紹介役は行政”と考えていいですよ。」

「よかった...！
“誰が誰を知っていて、誰が中心人物か”が全然わからなくて。」



【第2節】協力隊員向け



「まず3人紹介する。
この3人知っとけば、岩出の7割は動くで。」

「残りの3割は僕が担当しとく！
ただし“ラーメンの話しかしない”というリスクつき！ぬふふ♡」



「要らん。」

「高瀬さん、キーマンは“自分で探すもの”やなくて、“行政と地域が紹介してくれるもの”です。それが制度として正しい動きなんです。」



「安心しました...！
まずはみなさんに頼ってみます。」

【第2節】協力隊員向け

Q12:地域の“キーマン”が誰かわからない...

このケースが示すポイント

キーマン探索を隊員だけでやるのは無理。紹介・橋渡しは自治体の責務として扱う。

地域には「血管図(誰が誰とつながり、誰が動かせるか)」がある。行政と地域側が共有する。

最初は“3人紹介”のように少数から始め、芋づる式に関係を広げるのが安全で速い。

キーマンは1人に依存しない(偏りは派閥・誤解・燃え尽きの原因)。複線化が重要。

「紹介してください」と言える文化をつくる＝隊員の心理的安全性を上げる。

キーマンの把握は活動効率だけでなく、トラブル回避(地雷回避・合意形成)にも直結する。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-3:生活・心身ケア編

Q13:孤独を感じます...



「引っ越してきてしばらく経つんですけど...
家に帰ると一人で、ふと“あれ、私ここで一人なんだな...”って思うと
急に寂しくなる時があって...。
なんか、弱音ですけど...。」

「弱音じゃないですよ。
総務省の調査でも、“協力隊の悩みで、孤独感と将来不安って声が結構多い”って出てます。」



「人間関係がゼロからのスタートやもんね。
寂しいと感じる方が、むしろ自然や。」

「いつでも顔出しにおいで。
ほんまに“お茶飲みに来た”でええんや。」



「え...ほんとうに行っていていいんですか？」

「来んと逆に怒るで。」



【第2節】協力隊員向け



「僕も寂しいときは、唐揚げ山盛り食べて、
“孤独やけど、衣は分厚いから大丈夫”って自分を励ますんだ。ぐふふ♡」

「課長、それはただの食べ過ぎによる自己暗示です。そ
してお腹のこれは何ですか？」



「脂肪です。いや、岩出を照らす希望です！」

「課長の話はさておき、私にも、いつでもLINEなりメールなりください。
“特に用はないけど、なんか話したい”でもOKです。」



「...そう言ってもらえると、ちょっと泣きそうです。
ありがとうございます。」

【第2節】 協力隊員向け

Q13: 孤独を感じます...

このケースが示すポイント

孤独感は協力隊の代表的な悩みであり、制度上“想定内”の反応。個人の弱さではない。

受入自治体には「相談先を明確にし、孤立させない責務」がある。

「用がなくても連絡していい」「お茶だけでもOK」と明言することで、相談の心理的ハードルが下がる。

居場所は一つに限定しない(役所・地域・外部ネットワーク・個人)。複線化が孤立防止につながる。

孤独は放置すると離任・体調不良に直結。早期の声かけ・定期面談が最大の予防策。

“寂しいと言っていい空気”をつくること自体が、良い制度運用の指標。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-3:生活・心身ケア編

Q14:生活リズムが乱れます...



「行事や夜の会合も重なって、
寝る時間が不規則になってきて...。
“地域優先しなきゃ”と思って動いたら、
自分の生活がグチャグチャになってしまっ...。」

「それも、協力隊あるあるですね...。
“地域行事は夜や休日に多い”ですから。」



「総務省からも、
“協力隊の心身の健康とワークライフバランスに配慮すること”
は重要視されてますからね。
つまり、“生活リズムの維持”は自治体の責任でもあるんです。」

「“私が弱いだけ”じゃないんですね...。」



「せや。
“全部フルスロットル”で行ったら、そらパンクするで。」

【第2節】 協力隊員向け



「僕も昔、“毎晩飲み会＋深夜ラーメン”生活してたけど、健康診断で止められたわ。
“あなたの生活リズム、ラーメン屋の営業時間です”って！ぬふふ♡」

「止められて正解。」



「高瀬さん、
週1回、私との“週次ミーティング”で活動だけじゃなくて“生活リズム”も一緒に整理しましょう。」

「例えば、
“週に○日は夜の会合OK”
“この曜日と時間帯は“自分優先デー”にする
こういう線引きを一緒に決めていく感じやね。」



「“自分優先デー”...いい響きです。
少し、自分を大事にしている感じがしてきました。」

【第2節】 協力隊員向け

Q14: 生活リズムが乱れます...

このケースが示すポイント

地域行事が夜・休日に集中しやすく、生活リズムが崩れやすいのは構造的課題。

ワークライフバランスへの配慮は「個人努力」ではなく自治体側の責任。

「全部参加」は持続しない。夜の会合OK日・休む日など、事前の線引きが必要。

週次・月次面談で“活動＋生活リズム”をセットで振り返ると、早期修正が可能。

「自分優先デー」を制度的に認めることで、罪悪感なく休める。

生活リズムの乱れは成果低下の前兆。早めの調整が長期的成果につながる。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-3:生活・心身ケア編

Q15:住民と距離が近すぎて疲れます..



「家の前を通るたびに“ちょっとええか？”って声をかけられて...
“今、休みなんだけどな...”と思いながらも断れなくて...。
なんか、常に気を張ってる感じがして疲れてしまいます。」

「うん、それはあるな。
地方はええ意味でも、しんどい意味でも“近い”。」



「総務省の資料でも、
“距離の近さによるプライベートの侵食”が
協力隊のストレス要因として挙がってます。」

「“今日はちょっとゆっくりしたくて...”って
言っているんですよ。」



「それ、言ってもいいんですか...？」

【第2節】協力隊員向け



「ええよ。“今日は家でゆっくりします～”って笑って言えばええ。
それで怒る人は、ほとんどおらん。」

「僕なんか、“今日はカレーの日なんで！”って言って全部断る
時あるで。“カレーは神聖な儀式なんで！”って。ぬふふ♡」



「毎日言うてるやろ、それ。」

「“プライベートと活動の境界線”を一緒に決めましょう。
“17時以降の相談は、明日また”とか。」



「協力隊は“24時間365日体制”やない。
そこは自治体としても、はっきり守ります。」

「“休む権利”があるって、ちゃんと聞いて安心しました…。
私も、カレーほどではないですが、自分の時間、大事にします。」



【第2節】 協力隊員向け

Q15: 住民と距離が近すぎて疲れます...

このケースが示すポイント

地方の“距離の近さ”は魅力でもあり、同時にストレス源にもなる。

協力隊は24時間対応要員ではない。活動と私生活の境界線を守る権利がある。

「今日はゆっくりします」「また明日でお願いします」など、断り文句を用意しておく。

行政が“境界線を守る後ろ盾”になることで、隊員が安心して距離を取れる。

境界線を引くことは関係悪化ではなく、関係を長く続けるための工夫。

疲労のサイン(常に気を張る・断れない)が出たら、早めに担当が介入する。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-3:生活・心身ケア編

Q16:ストレスで眠れません...



「最近、夜になると頭の中で
“あの対応で良かったかな...”
“あの人はどう思ったかな...”
って考え事がぐるぐる回って、なかなか眠れなくて...。
朝もスッキリ起きられないんです。」

「それはしんどかったなあ...。
まず前提として、
“それは高瀬さんの性格が弱いから”とかやない。
“環境変化＋責任感＋人間関係”が重なって起きる自然な反応です。」



「こういう時は、
・一人で抱え込まない
・“紙に書き出す”
・誰かに“口に出して話す”
この3つが大事ですね。」

「総務省も“メンタルケアの体制を整えること”を自治体に求めています。」



【第2節】協力隊員向け



「悩みはな、
“心の中にずっと置いとく”と腐っていくんや。
外に出したら、風通しできる。」

「僕は昔、
“寝られへんからホットミルク飲んだらええ”って聞いてやってみたら、
牛乳飲みすぎてお腹壊してさらに眠れなくなったからね。ぬふふ♡」



「やめてください。」

「夜、しんどくなったら、
“明日、中迫さんにこれ相談しよう”って
メモ帳に1行だけ書いて、今日はそれ以上考えないようにしましょう。」



「“悩みを翌日に移す儀式”やね。
そういうルールを自分の中に作ると、だいぶ違うよ。」

「“今すぐ解決しなくていい”って考え方、
少し楽になります...。
ありがとうございます。」



【第2節】 協力隊員向け

Q16: ストレスで眠れません...

このケースが示すポイント

環境変化・責任感・人間関係が重なると、不眠や思考のループが起きやすい。

これは性格ではなく状況反応。制度としてケアする対象。

対処の基本は「一人で抱えない」「書き出す」「誰かに話す」。

自治体は必要に応じて、専門相談窓口につなぐ体制を持つ。

“今すぐ解決しなくていい”という考え方を共有し、思考を翌日に持ち越すルールを作る。

不眠は重大な不調の入口。早期相談を歓迎する姿勢を明確にする。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-3:生活・心身ケア編

Q17:相談できる人が少ない...



「“相談してくださいね”って言われても、どこまで話していいのかとか、“こんなことで困ってます”って言うのが迷惑なんじゃないかって考えてしまって...。結果、一人で抱えちゃってます。」

「迷惑どころか、“早めに言ってもらえた方が助かる”んです。トラブルになる前に動けるので。」



「総務省も“協力隊の相談を受ける窓口を明確にし、心理的安全性を確保せよ”と言っている。つまり、“相談する権利”が高瀬さん側にあるんよ。」

「相談する...権利...。」



「悩みはな、“心の中にずっと置いとく”と腐っていくんや。外に出したら、風通しできる。」

【第2節】協力隊員向け



「僕なんか“相談していいですよ〜♡”って言いながら、結局スイーツの話しかしないから気をつけてね。『それでね、このモンブランがさ〜』って、話の主役がケーキになるから。ほほほ♡」

「方向性ブレブレ。」



「高瀬さん、“これは相談していいのかな？”と思ったら、“それ、相談していいサイン”と思ってください。」

「相談の中身が雑でも、愚痴でも、モヤモヤでもええ。問題が小さいうちに一緒に見れる方が、結果的にお互い楽なんよ。」



「...じゃあ、今度“モヤモヤセット”で一気に相談させてもらってもいいですか？」

“岩倉ハッピーセット”もつくって対応するで



「それは意味わからん。」

【第2節】協力隊員向け

Q17: 相談できる人が少ない...

このケースが示すポイント

「相談していいのかわからない」状態こそが、最も危険なサイン。

相談は迷惑ではなく、早めにもらった方が自治体として助かる。

「相談する権利が隊員側にある」ことを制度メッセージとして明示する。

内容は愚痴・雑談・モヤモヤでもOK。問題が小さいうちに共有する価値が大きい。

担当職員・上司・地域・外部ネットワークなど、相談先を複数提示する。

“それ相談していいサイン”という合言葉で、自己判断の迷いを減らす。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-3:生活・心身ケア編

Q18:地域の人と“合わない”時があります..



「基本的には皆さん良い人なんですけど、
どうしても“なんか合わないな...”って感じる方もいて...。
“全員と仲良くしなきゃ”って思うほど、しんどくなってきます。」

「それはな、“普通”や。人間やから、相性ある。」



「総務省も“地域住民との関係悪化を避けることは重要だが、全員と親密になる必要はない”と言ってる。
“広く浅く+深く付き合える人が少し”でええんですよ。」

「無理に“全員と親友”を目指すと疲れてしまいます。」



「僕もねえ～、根来とは相性悪いと思ってたんよ。
でも気づいたら毎日ツッコミ入れてくれる大事な人になってたわ。
ツッコミという名の愛♡ぬふふ♡」

「急に愛を語らないでください...。」



【第2節】協力隊員向け



「この人とは少し距離置こう”って決めてもええ。
それも立派なセルフケアや。」

「何かあったら私や根来次長、会長の名前を出して、
“少し距離を置きたい”って相談してもらえたら調整もします。」



「僕の名前はないんかいっ！」

「“苦手な人には近づかない”
“話す時は一人で抱えず、第三者も交えて”
この二つを意識しとけば、大きなトラブルにはなりにくいですわ。」



「“全員と仲良くしなくていい”って言ってもらえて、
かなり気が楽になりました…。相性は、ありますよね。」

「あるある。
“みんなと仲良く”やなくて、
“自分を大事にしながら、ちゃんとやる”で十分や。」



【第2節】協力隊員向け

Q18: 地域の人と“合わない”時があります...

このケースが示すポイント

全員と仲良くする必要はない。相性が合わない人がいるのは自然。

「広く浅く＋深く付き合える人が少数」で十分に活動は成立する。

無理に近づかない・第三者を交えるなど、距離調整は正当なセルフケア。

苦手な関係は隊員一人で抱えず、行政・地域の名前を使って調整する。

“関係悪化を避ける”と“親密になる”は別物。線引きが長期安定につながる。

自分を守る選択を肯定することが、結果的に地域との関係を守る。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

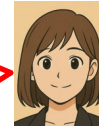
2-4-4 : SNS・情報発信編

Q19 : SNSに何を投稿すればいいですか？



「SNSで“何を投稿したらいいかわからない問題”に直面してます…。『映え』とか『バズる』とか考えると、手が止まっちゃって…。」

「映えなくていいんですよ。
“SNS発信は観光PRの主目的ではなく、地域理解と活動報告が中心”
で大丈夫ですから。」



「せやせや。“映え”は手段や。
本質は“地域で見たこと・感じたことを丁寧に伝える”ことやね。」

「わしの家の畑なんか映えへんけど、
“今日はネギを干しました”って投稿したら、意外に反応くるで。」



「そんなので…？」

「人は“ふつうの暮らし”が好きなんや。」



【第2節】協力隊員向け



「そうそう！僕なんか“今日のラーメンの麺の湯切りが完璧♡”って動画撮って自分で100回再生してたわ。自分の動画って、ほれほれするね！ぬふふ♡」

「自分好きすぎでしょ...。」



「高瀬さん、今日見た“地域の風景”話した住民さんとの“気づき”行事の“裏側の準備風景”これだけで十分価値ある投稿になる。」

「むしろ“加工しすぎない自然な投稿”の方が、地域には合いますよ。」



「“映えないといけない”って呪縛が解けた気がします...。自分の気づきでいいんですね！」

「僕の写真は載せるなよ～。ファンが押し寄せて大変なことになるから♡」



【第2節】 協力隊員向け

Q19: SNSに何を投稿すればいいですか？

このケースが示すポイント

SNSの目的は「バズ」や「映え」ではなく、地域理解と活動の可視化。

発信価値は“特別な出来事”ではなく、日常の気づき・裏側・普通の暮らしにある。

「今日見たこと／感じたこと／関わった人」を丁寧に伝えるだけで十分。

加工や演出よりも、誠実さ・素直さが地域との信頼を生む。

投稿テーマは固定化すると楽になる(風景・活動・気づきのローテーション)。

何を出すか迷ったら「自分が初めて知ったこと」を基準にする。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-4 : SNS・情報発信編

Q20: 炎上が怖いです...



「SNSって“炎上”が怖くて...。
“変なこと言っちゃったらどうしよう...”って思うと、投稿ボタンが押せなくなります。」

「その慎重さは良いことや。
総務省も“情報発信における誤解・炎上リスクに対する配慮”を求めている。」



「炎上の8割は“確認不足”が原因なんですよ。」

「確認不足...。」



「例えばな、
住民の顔が映り込む
行事の情報を“未確定”なのに先出し
主観が強すぎる
このへんが炎上しやすいパターンや。」

「“言い切り”も危険やな。
“お前らは～”とか“絶対～”とか。」



【第2節】協力隊員向け



「僕がSNS始めたら、
“今日のラーメンは芸術や！”とか言って炎上する自信あるね！
“ラーメンに失礼です”って怒られる！ぬふふ♡」

「課長だけ特殊。
高瀬さん、投稿前に“一度中迫に送る”ルールでOKですからね。」



「行政チェックを通せば炎上の9割は回避できる。
制度としても“チェック体制整備”が求められとる。」

「じゃあ...怖くて出せない時は、
全部送っていいんですね？」



「どんどん送ってください。
むしろ送ってくれた方が安心です。」

【第2節】協力隊員向け

Q20: 炎上が怖いです...

このケースが示すポイント

慎重さは長所。炎上リスクを恐れる姿勢自体は健全。

炎上の多くは「確認不足」「言い切り」「先出し情報」が原因。

投稿前チェック(担当職員への共有)を制度として標準化する。

未確定情報・主観の強い表現・断定的表現は避ける。

「怖い時は出さない／送る」が正解。無理に投稿しない。

個人の判断に委ねず、行政チェックを前提とした発信体制が安心につながる。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-4 : SNS・情報発信編

Q21 : 写真に住民が写ってしまった場合どうする？



「SNS用に写真を撮っていたら、住民の方が後ろに写り込んでることがあって...。 “許可が必要？” “修正した方がいい？” と悩みます。」

「基本は “顔が判別できる場合は声かけ” ですね。」



「総務省も個人情報の観点から、 “慎重な取り扱い” を推奨しとる。」

「写ってても、『SNSに上げてもええですか？』って一言聞けば “ああええで〜” って大体返ってくる。」



「なるほど...。」

【第2節】協力隊員向け



「僕が写ってたら、“若く”修正しといてね。
肌ツルツルでお・ね・が・い！ぬふふ♡」

「詐欺や。」



「顔が映っててもNGな場合もあるから、
子ども
個人宅
明らかに嫌がってる人
ここは避けた方がええで。」

「どうしても使いたい写真なら、
モザイク処理もできますから言ってくださいね。」



「“顔がわかるなら声かけ”ですね！
覚えておきます。」

【第2節】協力隊員向け

Q21:写真に住民が写ってしまった場合どうする？

このケースが示すポイント

原則は「顔が判別できる場合は声かけ・許可」。

子ども・個人宅・嫌がる人が写る写真は使用しない。

一言の確認でトラブルはほぼ回避できる。

迷ったら「使わない」判断が最優先(安全側に倒す)。

モザイク処理・トリミングなど、代替手段を用意しておく。

写真ルールを事前に共有しておくことで、隊員の不安を減らせる。

【第2節】 協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-4 : SNS・情報発信編

Q22 : 文章が苦手で...



「SNSの文章が、どうしても硬くなってしまって...。
“どう書けばいいのか”分からなくて、毎回すごく時間がかかります。」

「文章はな、“3行でええ”んですよ。」



「3行...だけで？」

「投稿の型は
1行目:今日の目的
2行目:見たこと・経験
3行目:気づき
これで十分です。」



「わしなんて、
『今日は草刈り』『暑かった』『ネギがうまい』
の3行で“いいね”つくで。」

「短っ...！」



【第2節】協力隊員向け



「僕は“ラーメン特徴3行まとめ術”という
誰にも需要のない特技持つとるで。
“スープ濃厚・麺つるつる・替え玉最高♡”これで完結。ぬふふ♡」

「なぜか美味しそう。」



「大事なんは
“上手さより誠実さ”や。
SNSは作文コンクールちゃう。」

「文章校正は、いつでも送ってください。
“添削するのが私の仕事”くらいの気持ちでいますから。」



「心強いです...！
3行の型、今日から使ってみます。」

【第2節】協力隊員向け

Q22:文章が苦手で...

このケースが示すポイント

SNS文章は上手さより誠実さと分かりやすさ。

「3行ルール(目的／体験／気づき)」で十分伝わる。

長文・完璧を目指すほど手が止まる。短くてOK。

校正・添削は行政の役割。隊員に一人で背負わせない。

“作文”ではなく“記録”という意識転換が継続の鍵。

苦手意識は構造(型)で解消できる。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-4 : SNS・情報発信編

Q23 : 誤情報を投稿してしまいました...どうすれば？



「急いで投稿したら、
日時を間違っていて...。
“どうしよう...炎上する？”とパニックになってしまいました。」

「まずは落ち着きましょう。
誤情報は“早さ”が全てです。」



「“誤情報の訂正は迅速に”“まず削除→次に訂正投稿”
これが鉄則や。」

「謝罪は一言でええ。
“すみません、間違えました”だけで十分や。」



「僕なんか毎日
“昨日の情報、全部間違っていました！”って言えるで。
間違いに強い男！ぬふふ♡」

【第2節】協力隊員向け



「それは強いんじゃなくて雑。」

「間違い投稿を削除、正しい情報を投稿、必要あればコメント欄で補足これで十分です。」



「誤情報は“誠実さ”で取り返せる。
逆に“放置”が一番あかん。」



「すぐ相談してよかった...。
“訂正すればいい”って分かって、気持ち軽くなりました。」

【第2節】協力隊員向け

Q23: 誤情報を投稿してしまいました...どうすれば？

このケースが示すポイント

誤情報は誰でも起こり得る。重要なのは初動の速さと誠実さ。

基本対応は「削除→訂正→必要に応じて一言説明」。

放置が最悪。対応すれば信頼は回復できる。

謝罪は簡潔でよい。言い訳は不要。

ミスを責めない文化が、早期相談と再発防止につながる。

誤投稿時の対応フローを事前に決めておくと安心。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-4 : SNS・情報発信編

Q24 : SNSの発信が続きません...



「最初はやる気満々だったんですけど、
ネタ切れしたり、文章考えるのがしんどかったりで...。
最近“全然投稿してないな...”って落ち込んでしまってます。」

「無理なときは“週1”で十分です。」



「続かへんのは、義務感でやっ取るからやな。
SNSは“活動記録”であって“毎日の課題”ではない。」



「“月3回”でも誰も気にせんで。」



「えっ、そんなに少なくとも...？」

【第2節】協力隊員向け



「僕なんか、
“ラーメンブログ始めます！”って宣言して、
3日で終わったからね。
三日坊主じゃなくて“三日満腹”よ。ぬふふ♡」

「満腹が理由かい。
発信のコツは、“同じテーマの繰り返しでOK”ということです。」



「例えばやけど、
今日の景色
今日の気づき
今日の活動
この3つのローテーションとかでええんよ。」

「急に楽になった...！
“毎回新しい発信をなきゃ”って思い込んでました。」



【第2節】協力隊員向け

Q24: SNSの発信が続きません...

このケースが示すポイント

頻度は重要ではない。週1回、月数回でも十分。

続かない原因は「義務感」と「完璧主義」。

同じテーマの繰り返しでOK(新規性は不要)。

発信は“成果報告”ではなく“活動の足跡”。

出来ない時期があっても評価を下げない姿勢が大切。

継続のコツは「頑張らない設計」。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-5: キャリア・任期後編

Q25: 任期後の未来が全然見えません...



「1年目で、もう“任期後どうするの？”って聞かれるんです...。周りの協力隊の人は“起業！”とか“地元就職！”とかカッコよく将来語ってるのに、私は“何も見えない”って感じで...。焦って苦しくなります...。」

「まず言わせてください。
“1年目で未来が見える協力隊なんてほぼいません”。
総務省の調査でも、
“任期後の方向性が見えない”が悩みとして多くあげられています。」



「焦りは自然な反応やで。でもな、高瀬さん、
“協力隊は任期が3年ある制度”ってことを思い出してほしい。」

「3年...。」



【第2節】協力隊員向け



「せや。1年目は“土台づくり・地域理解・自分のペース作り”が中心や。
未来なんか見えんで当たり前や。」

「“焦り”はな、
“本気で地域に入りたいと思っとる証拠”でもあるで。」



「僕なんか、今日の晩ご飯すら見えてないからね。
未来どころか、“数時間先”も見えてへん。ぬふふ♡」

「課長の未来は食べ物ですね。
高瀬さん、任期後は“今の延長線”の先に見えてくるので、
無理に今決めなくていいです。」



「“任期前半は探索、後半で方向性を固める”
つまり、1年目に未来を決める必要は全くない。」

「...ちょっと泣きそうです。
“何者でもない自分”を責めてました。」



「課長でも生活出来てるから大丈夫ですよ。」

「“でも”って何や！！」



【第2節】協力隊員向け

Q25:任期後の未来が全然見えません...

このケースが示すポイント

1年目で将来像が見えないのは“普通”。不安は制度上想定された反応。

協力隊は3年で育つ制度。前半は探索、後半で方向性を固める設計。

早期に将来を決めさせる圧は逆効果(焦り・自己否定を招く)。

自治体は「今は決めなくていい」と明言し、心理的安全性を確保する。

将来は“今の延長線”から立ち上がる。日々の活動の言語化が重要。

不安＝本気で地域に向き合っているサインと捉える。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-5: キャリア・任期後編

Q26: 起業に興味あるけど何からしたら... ?」



「起業にも興味はあるんですけど、
“地域で何が求められてる？”
“私に何ができる？”
って考えると頭真っ白になってしまって...。
何から始めたらいいんでしょうか。」

「まず、起業は
“アイデア→検証→失敗→改善”の繰り返しや。
最初から答え出そうとせんでええ。」



「高瀬さんが“やりたいこと”と
“地域に必要なこと”の重なる部分を探しましょう。」

「岩出の人はな、
“地元のもんを顔の見える人から買う”のが好きや。
だから“高瀬さんやから買いたい”になるのが理想や。」



「“人で買う”...。」

【第2節】協力隊員向け



「僕は“課長のラーメン屋あったら行く？”って聞いたら
全員に“絶対行かん”って言われたわ。
“味より存在が濃い”って」

「そこは納得。」



「起業準備で大事なものは3つ。
地域の課題の把握
自分の強みの棚卸し
小さく試せる場を作る
この3つや。」

「商工会・県のサポートも
フルに使ってくださいね。」



「“いきなり起業”じゃなくて
“小さく試す”ところから...
それならできるかも...！」

【第2節】協力隊員向け

Q26: 起業に興味あるけど何からしたら...?

このケースが示すポイント

起業は一発勝負ではなく、小さく試す→検証→改善の反復。

出発点は「やりたいこと×地域の困りごと」の重なり。

いきなり事業化せず、実証・副業・イベント等で感触を確かめる。

“人で買ってもらえる関係”を任期中に築くことが最大の資産。

商工会・行政・県・支援機関を早めに巻き込むと成功率が上がる。

失敗しても学びになる環境づくりが、自治体側の重要な役割。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-5: キャリア・任期後編

Q27: 就職を希望する場合は？



「岩出が好きになってきて、
“このまま働けたら...”って思ってるんですが、
どうやって仕事探せばいいんでしょう？」

「任期が近づいてきたら、
私の方から“就職相談タイム”作りますよ。
行政のつながり、全部使います。」



「総務省も
“任期後の定住支援は自治体の重要な役割”
と書いてますから。」

「地元の企業も紹介したるで。
顔が広いのがわしの特技や。」



「僕も紹介できるけど、
“課長の紹介ならちょっと...”って言われることあるから
信用は...まあ普通かな。ぬふふ♡」

【第2節】 協力隊員向け



「普通なんかい。
高瀬さん、“岩出で働きたい”という気持ちはめちゃくちゃ大事な財産ですよ。
我々としても全力でサポートします。」

「求人は“表に出てないもの”も多い。
人づてで見つかることもあるからね。」



「“一緒に探す”と言ってもらえるだけで
すごく安心しました。」

【第2節】協力隊員向け

Q27:就職を希望する場合は？

このケースが示すポイント

定住・就職支援は自治体の重要な役割(制度趣旨に合致)。

地方の求人は“非公開・人づて”が多く、行政の橋渡しが不可欠。

任期後半に向けて、就職相談の場を制度化しておく。

「岩出で働きたい」という意思そのものが強い評価軸。

企業紹介は一発ではなく、複数回の対話・見学で相互理解を深める。

協力隊の経験をどう活かすかを言語化する支援が重要。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-5: キャリア・任期後編

Q28: 住まいを探したいけど不安です...



「任期後に“自分の住まいを探す”となると
家賃や環境、人付き合い...
いろいろ不安で。」

「任期中から一緒に考えましょう。
“家賃相場・治安・暮らしやすさ”全部説明します。」



「総務省の制度趣旨でも
“任期後の生活基盤の形成支援”は
受け入れ自治体の責務とされとる。」

「わしも知り合いに声かけたる。
“信頼できる家主”を紹介してもらうこともできる。」



「そんなことまで...！」

【第2節】 協力隊員向け



「僕の家の中も空いてるで。
フレンドリーな虫がたくさんいるけどね！ ぬふふ♡」

「それは...遠慮します！」



「正しい判断。」

【第2節】 協力隊員向け

Q28: 住まいを探したいけど不安です...

このケースが示すポイント

任期後の住まい不安は、生活基盤不安の代表例。

受入自治体には任期後の生活基盤形成支援の責務がある。

任期中から家賃相場・エリア特性・人間関係を一緒に整理する。

信頼できる家主・地域紹介は行政・地域のネットワークが有効。

「住む場所がない」状態を生まないことが、定住促進の最低条件。

住まいの相談はキャリア相談とセットで進めると安心感が高まる。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-5: キャリア・任期後編

Q29: 任期後のフォロー体制が作れない



「もし任期後も、
岩出で同じような活動を続けたい場合って
どうしたらいいんでしょう？」

「続ける方法は大きく3つある。
地域団体として参画する
個人事業・起業の形にする
行政委託を受ける
状況に応じて組み合わせることもできる。」



「大事なのは、
“協力してくれる地域の味方を3人つくる”ことです。」

「3人...？」



「せや。
“この子の活動は応援したい”
“なんかあったら助けたる”
そう言ってくれる3人おったら続くで。」

【第2節】協力隊員向け



「僕も入れてよ！
“アホみたいに応援する役”として。
声だけはデカいで！ぬふふ♡」

「態度もデカいけどね。」



「任期後の形は“オーダーメイド”やから、
中迫さんと一緒に設計していけばええ。」

「任期後の選択肢、
意外とたくさんあるんですね...！」



【第2節】協力隊員向け

Q29: 任期後のフォロー体制が作れない

このケースが示すポイント

フォロー体制を自治体単独で完結させる必要はない。

正解は多層構造(市+県+外部ネットワーク)で支えること。

和歌山では「わかやま地域おこし協力隊ネットワーク(WNW)」が強力な資源。

公式パートナーとして位置づけ、任期中から段階的に接続する。

市の役割は“抱え込む”ことではなく“つなぐ”こと。

顔の見える緩やかな伴走が、卒業後の孤立を防ぐ。

【第2節】協力隊員向け

2-4 協力隊員向けQ&A

2-4-5: キャリア・任期後編

Q30: 任期終了間際に“急な不安”を訴えられる



「時々、
“このままちゃんとやっていけるのかな...”
“任期後も地域に残れるのかな...”
って不安が押し寄せてきて...
自分だけがこんなに悩んでるんじゃないかって
思ってしまう。」

「みんなそうや。
わしですら今でも不安あるわ。」



「不安は“逃げたいサイン”やなくて、
“ちゃんと向き合おうとしてるサイン”や。」

「高瀬さん、
悩みは“早めに分かち合う”ことで軽くなります。
一緒に受け止めますからね。」



【第2節】協力隊員向け



「僕なんか
“健康診断が近い”ってだけで不安と恐怖で震えてるわ。
“コレステロール会議や...”って。ぬふふ♡」

「それは自業自得。」



「不安をゼロにするのは難しいけど、
“不安を抱えたままでも進める”ように支えるのが我々の役目や。」

「任期後も含めて、
“ここからどうしたいか”をゆっくり考えていきましょう。
急がなくて大丈夫ですよ。」



「...こんなに支えてもらえてるんだって思ったら、
少し前に進めそうです。
ありがとうございます。」

【第2節】協力隊員向け

Q30:任期終了間際に“急な不安”を訴えられる

このケースが示すポイント

終盤の強い不安は“失敗”ではなく、準備開始が遅かったサイン。

対策は前倒し:任期2年目後半から進路の仮整理を始める。

市・県・WNWを連動させた段階的支援フローを整備する。

例:

2年目後半:仮メモ作成

3年目初期:研修・個別相談接続

半年前:進路具体化

3か月前:手続き・卒業後の関係整理

“不安を一人で抱えさせない自治体”は制度運用として非常に評価が高い。

終了後もゆるくつながる仕組みが、次世代の受入力を高める。