

越境するたび出会う、 新たな自分と未来



仕事、家庭、プライベート……忙しい日々でも充実しているはず。だけど、なにか物足りない。そう感じることはありませんか？ そのなにかの正体は、ちょっとした刺激なのかもしれません。いつものメンバー、いつもの習慣、居心地がいい「ホーム」。その枠を越えた「アウェイ」には、思いもよらない学びや可能性、そして新しい自分との出会いが待っています。「越境する」というと、なんとなくハードルが高く感じる人もいますが、決して大きな冒険である必要はありません。地域のイベントに参加したり、異業種のセミナーに顔を出しただけでも少し世界が広がる感覚を味わえるもの。今日ここから、小さな一歩を踏み越えてみませんか？



学校をまちの交差点にしたい

｜ 日大ラボ（長野日本大学学園）｜



設立したサッカークラブには、学校の枠を超え、多くの学生が集まる

お話を聞いた人



添谷芳久さん
長野日本大学中学校校長

mail : daihyo@nagano-nichidai.ed.jp
TEL : 026-243-1079
(担当：事務局長 北岡)

地域の学びを支え、増やし、
還元していく仕組みづくり

長野市内にある学校法人長野日本大学学園が、多様な人が交わる学びのプラットフォームとして株式会社長野日大ラボを設立しました。昨今聞かれる部活動の地域移行や、教職員の働き方改革など、学校運営だけではカバーできないさまざまな課題を、官民の立場を越境した居場所によって解消したいと進めてきた取り組みです。発案者のひとり、長野日本大学中学校校長の添谷先生は、「誰もが自由に出入りできる、まさに、ラウンドアバウト型」の交差点のように、学びをシェアして成長できる機会になれば」と話します。

「私学が株式会社を経営すること自体はめずらしくありません。このスキームを部活動の地域移行に当てはめ、指導者の報酬や責任の所在、スキルアップの機会を会社が担保することで、子どもも大人も継続的に活躍できる場を作りたいと考えました」。

越境ポイント

Point

- ①地域の大人が講師やコーチとして学校に関われる
- ②新しい働き方や生きがいに会おう
- ③世代を超えた交流が生まれる

学校という枠を超えた会社ができただけで、広く地域の子どもに向けたフリースクールや学習塾、生徒の有志が経営を担うコンビニの設置、空き教室を活用したカルチャー講座など、学校を舞台にさまざまな越境のポイントが開かれていく計画です。

「今まで学校に関わることもなかった地域の大人も子どもも、これからはもっと学びに関わってもらいたい。時には生徒、時には講師として、気軽に足を運んでもらえる学校を開いていくつもりです」。



学生たちが、地元の和菓子屋と共同開発した「どら焼き」



春には長野駅前にフリースクールを開講予定（写真は教室のイメージ）



学生が主体となってコンビニを経営。マーケティングから商品開発などの販売戦略までを学んでいく

実はこのくらいだった
わたしの越境度！

越境チェックシート

仕事やプライベートなどの日常生活から
今のわたしの越境体験レベルをチェックしてみましょう

- ☐ 新しい趣味や習い事にチャレンジした経験がある
- ☐ 異業種の友人や知り合いから刺激を受けることが好き
- ☐ 職場以外で自分を表現できる活動を行っている
- ☐ 異なる年齢層やバックグラウンドを持つ人と交流する機会を積極的に探している
- ☐ ライフスタイルやキャリアにおける変化を楽しめるタイプだと思う
- ☐ 新しいテクノロジーやアプリに興味を持ち、試してみるのが好き
- ☐ イベントやコミュニティに参加し、自分の世界を広げる行動をしている
- ☐ 自己啓発やキャリアアップのために本やオンライン講座を活用している
- ☐ 困難な状況でも柔軟に対応し、楽しみを見出すことができる
- ☐ 地域や社会課題に関心を持ち、自分が貢献できる方法を考えたことがある

今のわたしは開いてる？

診断結果（チェック数による診断）

8～10個：越境プロフェッショナル

あなたは越境の達人！多様な経験を活かし、周囲の人にも越境の楽しさを伝えるリーダーになれる存在です。

5～7個：越境アクティブ

あなたは積極的に新しいことに取り組む傾向があります。これからもチャレンジを続け、さらに広い視野を得ることが期待されます。

3～4個：越境ビギナー

越境への意識はありますが、具体的なアクションを増やすことで可能性が広がります。まずは興味のある分野に一步踏み出してみましょう。

0～2個：越境スタートライン

越境の旅はこれから始まります。少しずつ新しい環境やネットワークに触れることで、より多くの発見と成長を得られるでしょう。



小さな妄想から地域をもっと、面白がる

| つながるすざか 妄想会議 |



須坂市についてアイデアを共有し、意見交換する「妄想会議」には多くの人が集まる

お話を聞いた人



祝井一幸さん
アップサイクルラボ所長

https://www.instagram.com/suzaka_tsunagaru/



地域に関わる「大人の学校」という仕掛け

参加者一人ひとりが妄想を持ち寄ってお喋りをし、みんなで地域の未来を描く妄想会議。企画をしている祝井一幸さん（通称…カズさん）は、2021年に須坂市に移住してきた人物です。市内3箇所で開催し、リサイクル品を利用した交流スペース「あぶさいくるラボ」などを運営しているカズさん。

拠点には須坂市や長野市、信濃町など、近隣市町村から人が集まり、今、ムーブメント的に「部活動」の輪が広がっています。難しいルールはなく、例えば「お寺で座禅しよう」という人がいれば「座禅部」が誕生。日本語教師の方が始めた「国際交流部」は、定期的に海外の文化を学びながら、その国の料理を食べて交流を深める会です。

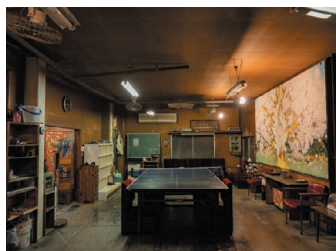
「大人も子どもも関係なく、得意なことややりたいことを持ち寄って始まる部活動。あぶさいくるラボにある黒板やLINEで情報を共有していま

越境ポイント

Point

- ① 地域を楽しむ活動の場ができる
- ② 応援し合える仲間に出会える
- ③ 「やってみよう」が全国に広がっていく

ですが、正確な数は僕も把握できていません。基本的には「ちょっと、ふざけたこと」を仕掛けたい」というカズさん。4月からは部活動をまとめる「学校」を設立し、入学式や音楽会、他地域への遠足など、部を越えた地域交流の機会を生み出していく予定です。小さな妄想から仲間が増えて、暮らしがちょっと楽しくなる。身近な越境体験は、「やってみよう」の気持ちから叶っていくのかもしれない。



卓球、ビリヤード、楽器、麻雀……。多くの人の交流の場になる「あぶさいくるラボ」



自発的に生まれる「部活動」。掲示板には多くの部活の開催スケジュールが貼られる



須坂市内にある拠点では、人が自由に行き交い、新しい出会いと会話が生まれている



すべての「わたし」を創造的に生きよう

| WE-Nagano |



セッションを通して自分の中に生まれた想いを自由に表現するアートワーク

お話を聞いた人



渡邊さやかさん
長野県立大学大学院ソーシャル・イノベーション研究科 講師

<https://we-nagano.com/>



大学から世界へ、ポジティブな未来が生まれる越境を

長野県立大学が2023年にスタートしたプロジェクト、WE-Nagano's [WE] for Women Entrepreneurs。男女という生物学的な分類を越え、個々が持ち合わせる「女性性」をエンパワメントしていくという願いが込められています。ロジックや効率性、権力などを重視する社会が限界を迎えつつある今、感情や感覚などもっと「私」を大切にしたい企業や地域を作りたい。「女性性のリーダーシップやアントレプレナーシップの可能性を考えることが、創造的に生きることにつながっていくはず」と話すのは、WE-Nagano事務局リード・渡邊さやかさん。2024年度に初開催されたグローバル・カンファレンスでは、アートや宗教、社会学や言語学などさまざまな分野に分断される世界を捉え直し、いくつかのセッションを通じて多くの人が言葉を交わしました。

「大学という立場を越え、ジェンダーや地域イノベーション、グローバルといった話題を扱

う。私たちにとつてもチャレンジングな取り組みでしたが、まずは無事に開催できて本当に良かったと思います」。

例えば住む国や立場が違っても、地球に生きる1人の人間として話をすれば通じ合えるポイントが見つかるかもしれない。2025年度は「良い企業、良い地域」から「良い暮らし」にセッションのテーマを広げ、2回目の（グローバル）カンファレンスが開催されます。「長野県の暮らしやすさは、企業も地域も生活も緩やかに越境しあうからこそ実現しているのでは」という渡邊さん。多様な視点を持ち寄って考える、日程は7月18、19日です。

越境ポイント

Point

- ① グローバルな視点にふれられる
- ② 多様な価値観をインプット
- ③ 次世代の経営や起業の在り方に触れる



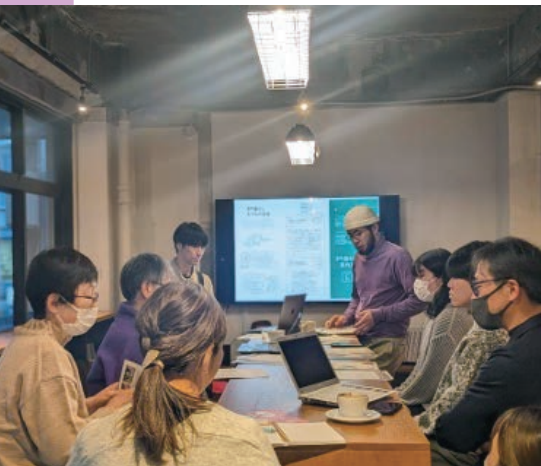
ステージセッションでインスピレーションを得たあとはアウトプットする場も



多言語のセッションもAI翻訳の字幕でリアルな対話を感じられる



グローバルな視点で地域を語るゲストに共感が生まれる



今、門前エリアはどんな感じ？

をゆるく雑談

まちくらしたてもの会議

まちづかいの拠点「R-DEPOT」で開催する、ゆる〜く、まちのことを語りあう「まちくらしたてもの会議」。2024年10月に再スタートしたこの会は、司会進行もルールもなく、みんなで持ち寄ったお茶菓子を食べながらお喋りをする雑談の場です。ふらりと気軽に立ち寄って、ここで仕入れた情報を訪ねてお散歩に出発、なんて過ごし方もおすすめ。

<https://machikurashi.com/kaigi/>



須藤 悠さん
R-DEPOT



自分が住む町のほかに、

もうひとつ“地元”をつくる

天龍峡 Local DAO

エリアを越えた「デジタル住民」として、町とつながりを持つ。顔見知りが増えて、新しい地元が広がっていく。「新時代の観光」を目指す天龍峡ではじまった取り組みは、地域住民とデジタル村民が協力し合い、地域課題の解決や新たな価値づくりを行うプロジェクトです。NFTアートを通じ、あなたも天龍峡の一員になってみては。

https://x.com/local_tenryukyo



大平 雄司郎さん
ねやねや天龍峡デジタル住民部

グローバルとローカルが解け合う

小さなゲストハウス

みんなで朝ごはん

月に3回ほど開かれている「みんなで朝ごはん」は、それぞれが「お米に合う」をテーマにおかずを持ち寄る、1166バックパッカーズの朝食会。参加無料で、近所の人も旅人もゆるやかにつながって言葉を交わす。納豆からピザまで多種多様なおかずが並ぶ食卓は、国籍問わず「大家族の食事みたいに賑やかで楽しい！」と好評です。

<https://1166bp.com/>



飯室 織絵さん
1166 バックパッカーズ



気づく、広がる、 あらたに見つかる「入り口」

さまざまな世界への入り口は、案外身近にあるのかもしれません。



ポジティブな空気に飛び込みたくなったら、

とりあえずPICKs

Biotope PICKs

長野で働く女性、長野に関心がある女性がflatに出会える交流会です。毎回変わるテーマに興味がある人、つながりが欲しい人、誰かとポジティブな対話したい人など、さまざまな女性たちの生き方やキャリアに触れることができます。ワクワクや元氣やアイデアを持ち帰って、自分らしさをもち帰ってください。

<https://biotope.nagano.jp/event-seminar/event/picks/>



オカダエリコさん
Biotope



ディープな夜の町に繰り出す前の

準備運動（アイドリング）

アイドリングスナック水溜まり

多彩な人が集まって次々新しいことが生まれる千曲市・戸倉上山田温泉。ここには80店舗以上の個性的なスナックが軒を連ね、地域にハマる人続出のエリア。でも「いきなり行くのはハードルが高い……」という人に向けて開かれているのが、アイドリングスナック水溜まりです。まずはここでウォーミングアップしたら、その日知り合った人たちと次の店へGO！

<https://www.instagram.com/snackmizutamari/>



山崎 哲也さん
みたまたらし



越境マインドをつくるアクション8か条

すごいスピードで移り変わる社会や環境、そして自分自身のステージ。そんな「変化に強い自分」をつくるために、まずはささやかなアクションから！自分の「境目」を超えてみることで、気づかなかった強みや目標も見えてくるかもしれません。

01 新しいコミュニティへの参加



社外や異業種の勉強会、ネットワーキングイベントに積極的に参加し、多様な視点を得る。

02 異なる職種や業務への挑戦



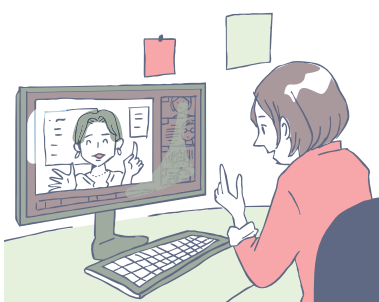
自分の専門領域を越えて、新しいスキルや経験を積む業務に取り組む。

03 メンターやロールモデルを見つける



自分が目指したいキャリアや生き方を実践している人に話を聞いたり、相談する。

04 学び続ける姿勢を持つ



新しい知識やスキルを習得するために読書や学習の時間を確保する。

05 自分と異なる考えの人の話を聞く



異なる価値観やカルチャーに対して否定をせず寛容でいたい。そして自分の考え方も適宜アップデート！

06 アウトプットを意識する



自分が学んだことや経験を発信し、他者と共有することでフィードバックを得る。

07 リスクを恐れず挑戦する



失敗を学びの機会と捉え、新しい環境や課題に挑戦する心構えを持つ。

08 セルフケアを大切にする



自分の心身の健康を保つことで、多様な挑戦に向き合うエネルギーを確保する。