


FUKUSHI とDESIGN 研究会

ANNUAL REPORT 2025

発行 2026年3月31日
主催 福祉とデザイン研究会
発行元 長浜市社会福祉協議会
〒529-0341 滋賀県長浜市湖北町速水2745番地
長浜市役所 湖北支所内 3階
企画制作 長浜市社会福祉協議会
企画協力 荒井恵梨子（合同会社 ケイファー）
プロジェクト協力 一般社団法人シブヤフォント
助成 中央共同募金会「赤い羽根福祉基金」助成事業

INFOMATION

 社会福祉法人
長浜市社会福祉協議会

 SHIBUYA
FONT

 赤い羽根
福祉基金


福祉とデザイン研究会
HP

福祉とデザイン研究会とは？

この研究会は、2022年に滋賀県の長浜市社会福祉協議会の主催で始まりました。福祉分野における「困りごと」を、新たな可能性を生み出す資源＝「アイデアのタネ」と捉え、デザイナーなど多分野の専門家と協働しながら育てていく試みです。福祉の課題を抱える当事者を中心としたチームがプロジェクトを進めるとともに、年3回開催される公開セミナーを通じて、インクルーシブデザインの考え方を学び、実践しています。



研究会の目指すもの

『システムの科学』の著者、ハーバート・A・サイモン氏は、「現状をより好ましいものに変えるための行為の道筋を考案することは、すべてデザイン思考である」と述べています。「福祉」とは、よりよい生活や地域のあり方を模索すること。本研究会は、「よりよく

する」という共通の視点を持つ「福祉」と「デザイン」を掛け合わせることで、分野や世代を超えたつながりと協働を生み出し、これからの地域をつくる新たなプラットフォームとなることを目指しています。



未来を共創するデザイン

誰もが自分らしく、生きがいを持って暮らせる地域共生社会の実現には、福祉の枠を超えて教育やまちづくりなど様々な分野が手を取り合うことが欠かせません。福祉とデザイン研究会では、多分野をつなぐ共通言語として「インクルーシブデザイン」の考え方を取り入れています。

インクルーシブデザインの考え方

研究会の考え方の軸である「インクルーシブデザイン」とは、デザインのプロセスに多様な課題を抱える人々を意識的に巻き込み、共に学び合いながら価値を創り出していく考え方や手法を指します。一般社団法人シブヤフォント様のご協力のもと、3年間にわたる実践を積み重ねた結果、研究会の運営メンバーやプロジェクトチーム内にその考え方が着実に浸透しつつあります。



当事者の「願い」を起点に

研究会では、福祉分野で困りごとを抱える方を支援を受ける側としてではなく、企画の初期段階から新たな福祉資源を発見する「パートナー」として巻き込んでいきます。そして、単に不便さを解消するだけでなく、当事者の「こんな風になりたい」「周りの人がいいな、と思うようなものがある」といった切実な思いを大切にしながらプロジェクトを進めていきます。

この思いをプロジェクトメンバーで共有し、試行錯誤を繰り返すことで、地域の新たな福祉資源を生み出しています。

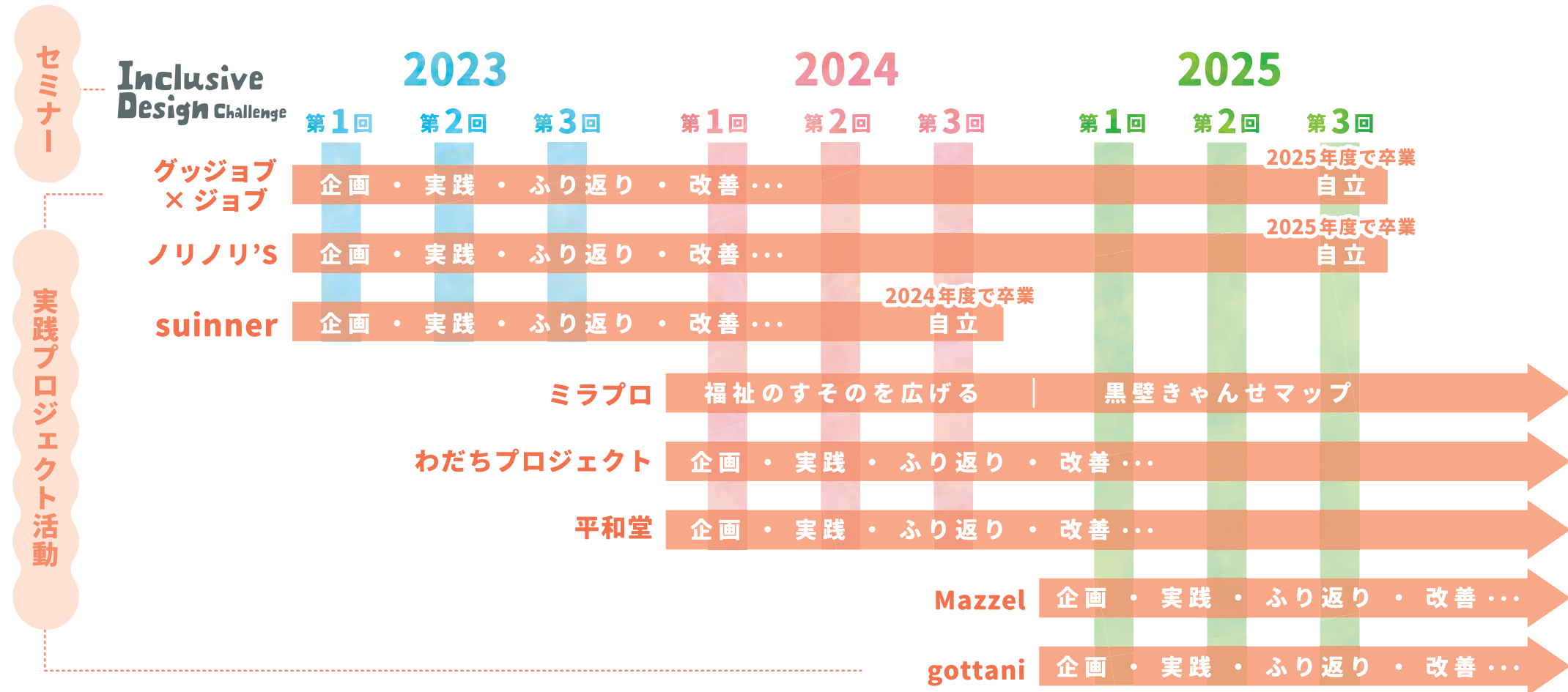
研究会とプロジェクトの歩み

2022年に講義形式で始まった福祉とデザイン研究会は、2023年から実践形式へと形を変え、今日まで活動を続けてきました。2023年に3チーム、2024年に3チーム、そして2025年には2チームを迎え、現在合計8つのプロジェクトが動いています。これらの実践はすべて、肩書きや立場を一旦忘れ、お互いが考えていることを「知る」ことから始まります。対話を重ねて「本当にやりたいことは何か」をじっくりと見定めた上で、自由な発想で「ありたい自分の姿」を模索する。そして、デザイナーなど他分野の人々と協力しながら、その夢を少しずつ現実のものにしていきます。

もちろん、その道のりは平坦ではありません。プロジェクトの中心メンバーは時に落ち込み、苦しみを抱え、そして壁を越えた時には大きな喜びを感じます。そうした感情の揺れ動きを共に味わううちに、伴走する周囲のメンバーやスタッフもまた、誰かの「困りごと」を自分ごととして深く受け止めるようになっていくのです。

本研究会はこれからも、福祉の現場にある「困りごと」と多様な分野の人々が出会い、新たな協働を生み出すプラットフォームであり続けます。

実践プロジェクトチーム



わだちプロジェクト

困りごと

例えば障害を抱える人など、社会のマイノリティ（少数派）の人たちは、日々の暮らしで様々なハードルを抱えています。障害がある人もない人も共に安心して暮らすことができます。そんな社会を目指して、「障害の社会モデル」の理解をひろげたいと考えています。

実践

社会のマイノリティ（少数派）の人たちが日々の暮らしで感じる様々なハードルを体感し、想像・共感を促すためのコミュニケーションツールを開発します。

プロジェクトメンバー

実践者 ●美濃部 裕道(NPO 法人 CIL だんない代表) デザイナー ●山田 彩(長浜まちづくり株式会社)
支援者 ●鍵弥 寿彦(NPO 法人りんくす) ●喜田 知之(湖北基幹相談支援センターふらっと)

プロジェクトの動き

プロジェクト1年目では「スナイパーボーリング」を開発、実践したわだちプロジェクト。楽しんで貰えた一方で、「本当に伝えたいことが伝わっているのだろうか」という課題が残っていました。2025年度は新たに電動車椅子を使って障害物を避けながらコースを走る「PCA（パワーチェアアドベンチャー）」を生み出し、実践を重ねました。現在は、デザインの細部を詰める段階にきており、今後の展開がますます気になるところです。



このプロジェクトをもっと知りたい！



研究会
ウェブサイト

平和堂

困りごと

平和堂では誰もが安心して通えるお店を目指して「認知症サポーターの取得」など従業員研修に取り組んでいますが、その取り組みを従業員があまり認知していません。研修を受けても日ごろの業務で活用できる場面が少ないため、忘れてしまうことも。「認知症」「しょうがい」への理解とともに、それによって生じる「困りごと」に着目し、より安心して通っていただける環境づくりが課題です。

実践

認知症の人と共に買い物体験をおこなうなど、お客様の「安心」につながり、従業員自身が仕事に誇りをもって取り組めるような研修プログラムを開発します。

プロジェクトメンバー

実践者 ●平和堂 デザイナー ●村上 智子

プロジェクトの動き

初年度に認知症の方の買い物を観察する研修を行った平和堂チーム。2025年度は、どんな方でも安心して買い物ができるよう、店内マップの作成を進めました。その中で「マップを見ただけで、本当に迷わず目的の場所に辿り着けるだろうか？」という新たな問いが生まれ、現在はマップと連動するモニュメントを店内に設置する試みへと発展しています。このモニュメントも地域の方々と一緒に作り上げ、お店と地域とのつながりをさらに深めようとしています。



このプロジェクトをもっと知りたい！



研究会
ウェブサイト

グッジョブ × ジョブ



困りごと

発達障がいのある子どもたちは、職場体験の機会が少なく、「自分にどんな仕事に向いているのか」を知る機会が限られています。その結果、他者に勧められるまま就職し、働きづらさにつながってしまうこともあります。

実践

子どもたちが「仕事」を知り、体験する実践を通じて、自ら仕事を選べるようエンパワーメントを高める取り組みを行いました。具体的には、就労への関心を高める「動画」の制作、職場への理解を深める「見学」、実務を学ぶ「体験」の3つの実践を行いました。

プロジェクトメンバー

実践者 ● 森秋子 デザイナー ● 中井貴仁

プロジェクトの動き

2025年10月に一般社団法人化したグッジョブ × ジョブチーム。仕事を提供する企業も増え、参加した若者も200人を超えるなど、着実に活動の幅を広げ始めています。代表の森さんは「働く体験を通して、みんなで未来を切り開いていく」と力強く語ります。今後の活動も、さらに多くの若者と社会を繋ぐ架け橋となっていくことでしょう。



ノリノリ'S



困りごと

2020年以降、新型コロナウイルス感染症の流行により、サロン（※1）活動などが長期休止となり、高齢者のフレイル（※2）の進行が課題となりました。また、サロンの参加者からは、「既存のリズム体操よりも、もう少し易しく楽しい活動がしたい」という声も寄せられました。

実践

2023年度に体操ユニット「ノリノリ'S」を結成し、誰もが知っている曲に合わせて、「思ったよりも、もう少しだけ手が伸びる」ようなリズム体操や口腔体操を開発しています。開発を進める中で、「体操を通じた交流」にも役立つのではないかと気づき、年齢や文化の異なる人々のコミュニケーションツールとしての活用も検討しています。

プロジェクトメンバー

実践者 ● 長浜市社会福祉協議会 サロン支援員
デザイナー ● 株式会社イケダ光音堂

※1 サロン…
小地域(自治会)単位で定期的集まり、おしゃべりなどをおして交流する場をサロンといいます。長浜市では現在 259 箇所サロンの活動しています。
※2 フレイル…
健康と要介護の間の状態を指しますが、適切な予防・改善により健康に戻る状態のことです。

プロジェクトの動き

2025年度は、滋賀県で行われた「わたSHIGA輝く 国スポ・障スポ」のテーマソング「シャイン！」の体操を発表し、大会開催中には様々な場所で動画が流されました。そして、イケダ光音堂さんもリズム体操を取り入れた「どれみサロン」を開設。プロジェクトで生まれた体操が、少しずつ地域の新しい居場所づくりへと繋がりはじめています。



このプロジェクトをもっと知りたい！



instagam



youtube



研究会
ウェブサイト

このプロジェクトをもっと知りたい！



youtube



研究会
ウェブサイト

わだちプロジェクト

困りごと

例えば障害を抱える人など、社会のマイノリティ（少数派）の人たちは、日々の暮らしで様々なハードルを抱えています。障害がある人もない人も共に安心して暮らすことができます。そんな社会を目指して、「障害の社会モデル」の理解をひろげたいと考えています。

実践

社会のマイノリティ（少数派）の人たちが日々の暮らしで感じる様々なハードルを体感し、想像・共感を促すためのコミュニケーションツールを開発します。

プロジェクトメンバー

実践者 ●美濃部 裕道(NPO 法人 CIL だんない代表) デザイナー ●山田 彩(長浜まちづくり株式会社)
支援者 ●鍵弥 寿彦(NPO 法人りんくす) ●喜田 知之(湖北基幹相談支援センターふらっと)

プロジェクトの動き

プロジェクト1年目では「スナイパーボーリング」を開発、実践したわだちプロジェクト。楽しんで貰えた一方で、「本当に伝えたいことが伝わっているのだろうか」という課題が残っていました。2025年度は新たに電動車椅子を使って障害物を避けながらコースを走る「PCA（パワーチェアアドベンチャー）」を生み出し、実践を重ねました。現在は、デザインの細部を詰める段階にきており、今後の展開がますます気になるところです。



このプロジェクトをもっと知りたい！



研究会
ウェブサイト

平和堂

困りごと

平和堂では誰もが安心して通えるお店を目指して「認知症サポーターの取得」など従業員研修に取り組んでいますが、その取り組みを従業員があまり認知していません。研修を受けても日ごろの業務で活用できる場面が少ないため、忘れてしまうことも。「認知症」「しょうがい」への理解とともに、それによって生じる「困りごと」に着目し、より安心して通っていただける環境づくりが課題です。

実践

認知症の人と共に買い物体験をおこなうなど、お客様の「安心」につながり、従業員自身が仕事に誇りをもって取り組めるような研修プログラムを開発します。

プロジェクトメンバー

実践者 ●平和堂 デザイナー ●村上 智子

プロジェクトの動き

初年度に認知症の方の買い物を観察する研修を行った平和堂チーム。2025年度は、どんな方でも安心して買い物ができるよう、店内マップの作成を進めました。その中で「マップを見ただけで、本当に迷わず目的の場所に辿り着けるだろうか？」という新たな問いが生まれ、現在はマップと連動するモニュメントを店内に設置する試みへと発展しています。このモニュメントも地域の方々と一緒に作り上げ、お店と地域とのつながりをさらに深めようとしています。



このプロジェクトをもっと知りたい！



研究会
ウェブサイト

ミラプロ 黒壁きゃんせマップ

困りごと

ビジネスコースで観光やビジネスの勉強をするなかで「長浜は観光しやすいまち」なのかが気になりました。長浜市は高齢者、障害者、幼い子ども連れ…自由な行動を制限された人たちにも楽しんでもらえるようになっているだろうか。

実践

車椅子ユーザー、ベビーカー利用者なども含め、どんな人でも長浜の観光を楽しめるよう「インクルーシブ観光マップ」を制作します。

プロジェクトメンバー

実 践 者 ● 滋賀県立長浜北星高校 総合ビジネスコース
デザイナ― ● 中井 健太(合同会社 andstep 代表)

プロジェクトの動き

昨年度の「福祉のすそをを広げる」に続き、今年度はビジネスコースの生徒たちと長浜市の観光地の「インクルーシブマップづくり」に取り組みました。車椅子ユーザーや子育て中の方々から直接お話を伺い、実際に自分たちで車椅子を押して街を歩くことで、よりリアルで実用的なマップを目指しました。プロジェクトの開始当初は自信がなさそうだった生徒たちが、形になっていくにつれて生き生きとした表情へ変化していった姿が非常に印象的でした。



このプロジェクトをもっと知りたい！



instargam



研究会
ウェブサイト

gottani

困りごと

長浜市には約 4,000人の外国人が暮らしており、その人口は増加傾向にあります。その多くは日本での暮らしの困りごとがあるものの、「言葉が通じない、通じにくい」というコミュニケーションの取りにくさから、適切な相談先にたどり着くことが難しいことがあります。

実践

長浜市で暮らす外国人は、国や仕事などをベースとしたコミュニティが形成されています。これまでの活動から、コミュニティのキーパーソンが日本の制度やサービスについて知っている、周囲の人々が相談や支援につながりやすいことがわかってきました。相談できる信頼関係が生まれる場を創出し、そこでさまざまなコミュニティのキーパーソンを支援することで、個々の困りごとの解決につながるような取り組みを進めています。

プロジェクトメンバー

実 践 者 ● 長谷川 幸子 デザイナ― ● 石井 拳之(株式会社 仕立屋と職人)

プロジェクトの動き

前半は、地域に暮らす外国人の方々「キーパーソン」とどのように出会い、信頼関係を築くかについて議論を重ねました。文化や習慣、言葉が違う人たちと、楽しみながら共感し合える関係を生み出す方法として生まれたアイデアが「料理」です。後半は、実際に外国人の方に先生役となっただき、料理を教わる実践プログラムを行いました。プロジェクト名「gottani」は、日本料理の「ごった煮」に由来します。色々な人たちが混ざり合いながら、美味しく新しい、多様な関係性を築くことを目指します。



このプロジェクトをもっと知りたい！



研究会
ウェブサイト

Mazzel

困りごと

ひとり暮らしをしている僕。
食事はヘルパーさんがつくりに来てくれるけど、一緒に食べることはできません。「さみしい」「孤独だなあ」と感じることがあります。さみしさや孤独感をなくすためには、「友達がたくさんいるまち」「信頼関係を深められる出会いと交流」という状況をつくる、「場」や「しかけ」が必要ではないだろうか？

実践

「障害」という特性を持っている僕のキャラクター性を活かして、人が交流する「場」をつくりたいと考えています。さみしさ、孤独感を抱えているのは、きっと自分だけではないはず。同じような思いがある人たちが繋がることのできるような場所。目指すイメージは自分が「社交場のマスター」になること。まずは、社交場に來た人が楽しく交流できるツールやしかけづくりから取り組みます。

プロジェクトメンバー

実 践 者 ● 中村 蓮

デザイナー ● 山瀬 鷹衛 (RESPAWN)

プロジェクトの動き

初年度は中村さんが目指す「社交場」で、人々が自然に交流できる「ツールづくり」に焦点を当てて活動しました。グラフィックデザイナーが参画し、人と人とが深く知り合うきっかけを生み出す「カードゲーム」の開発がスタート。特筆すべきは、ゲームの解像度を上げるため、中村さん自身が自ら様々な人にインタビューを行い奔走したことです。現在はそのカードゲームの叩き台が完成し、自身の孤独感から出発した思いが、周りを巻き込む具体的な「場づくり」へと発展しはじめた1年となりました。



このプロジェクトをもっと知りたい！

研究会
ウェブサイト

研究会後記

福祉とデザイン研究会とともに歩んだこの1年。プロジェクトやチームメンバーにはどのような変化があったのでしょうか。それぞれのプロジェクトについて、当事者とデザイナーから「自分の変化」についてコメントをもらいました。

グッジョブ × ジョブ

中井 貴仁さん(デザイナー)

以前からデザインを通して人や地域に深く関わりたいという思いがありましたが、グッジョブ × ジョブでその願いに一步近づけたことは、私にとって大きな転機でした。完成された正解を届けるのではなく、一人ひとりの声や感覚を受け取りながら、ともに育てていく。違いをなくすのではなく、違いがあるままですつくるという視点に出会えたことを嬉しく感じています。

森さん(当事者)

参加当初は不安でしたが、デザイナーさんと関わる中で道筋が見えました。3年間の最大の気づきは、身内だけの課題解決は自己満足になりがちだということ。研究会で多くの人と一緒に取り組む面白さを知り、単なる課題解決を超えて、みんなで新しい未来に向かって進んでいくような前向きな思いを感じられた3年間でした。

ノリノリ'S

池田さん(デザイナー)

1年間を振り返って、着実にリズム体操の認知が広がり、喜んでいただけることが増えたことに喜びを感じ、このプロジェクトに関わっている誇りが増してきました。自分たちが持っている資源をこのプロジェクトをおこなったことで、新たに感じていただける方が増えたことは、目的と手法のマッチングの可能性がまだまだあることに気づかせてくれました。

内貴さん(当事者)

今年は、滋賀県で開催された国スポ・障スポのイメージソング「シャイン」による体操動画制作に挑戦しました。イケダ光音堂さんとの連携で、活動の幅がぐんと広がり、気づけばYouTube 発信も3年目。最初は戸惑いもありましたが、今ではノリノリに！自分の殻をまた1つ破れた1年となりました。

黒壁きゃんせマップ

中井 健太さん(デザイナー)

学生の取り組みによって、長浜への良い影響があったことが本当に嬉しかったです！自分自身も学生の頑張る姿を見れて、良い変化がありました！！

北林さん(当事者)

生徒たちは普段学習している商業の分野とは異なり、当初は不安に思うこともありましたが、協力していただいた皆さんのおかげで楽しく活動することができました。積極的にアイデアを出すことができ、素晴らしいマップを作ることができました！普段の学習だけでは感じるできない大きな刺激となりました！ありがとうございました！

わだちプロジェクト

山田さん(デザイナー)

自身に何が求められているのかをつかみきれず、悩み時期がありました。メンバーと試行錯誤を重ねる中で、「相手を知ること」の難しさと同時に、その面白さを実感しています。イベントでのお客様の反応に一喜一憂しながらも、人と人とをつなぐことの醍醐味を感じています。経験を重ねる中で、さまざまな人が自然に関わり合える機会を広げていきたいという思いが、少しずつ形になり始めています。

美濃部さん(当事者)

私としては良い意味で、自分にあまり変化はなかったと思っています。モチベーション・目的ともに、MAXの状態が続いています。一方で、福祉とデザイン研究会でライラさんなどにいただく一つ一つのアドバイスを、私なりに咀嚼してエッセンスだけを取り入れようと努めたところ。その結果として、目指していた形に近づいているように実感しています。

平和堂

村上さん(デザイナー)

私は途中からの参加ですが、馴染み深い平和堂さんのお仕事に気持ちが高まりました。一方で、長期展示のモニュメント制作は安定性や全体のデザインのバランス等、正直荷が重いと感じました。それでもいろいろな方が関わってできる作品が、一体どんな形になるのかという期待と、みんなの思いが形になることにワクワクしています。

井上さん(当事者)

お買い物の困りごとを起点に、ワークショップで多様な視点に触れる中で、自分一人では思いつかないような着想が形になる喜びを実感しました。個々の声に耳を傾け、違いを価値として受け止める大切さを学んだことで、物事の捉え方が少しずつ変わってきました。地域の方々と進める店づくりへと計画が発展する中で、自身の視座が大きく広がった一年でした。

gottani

石井さん(デザイナー)

このトピックに触れて、表層ではまったく見えない課題のエンドレスループを知りました。大きく見れば国レベルの話。でもそんな風に見ていても自分ごとにはなかなか落ちてこない。だからこそ食卓を囲むくらいで向き合える機会があればいいのと思えました。まだまだこれからのプロジェクトですが、何が起きるかわからないこの感じを楽しみたいと思います！

長谷川さん(当事者)

まだ出会えてない人に会う。その人にしかない能力を持つ外国の皆さんをさがして、仲良くなる。一緒にワクワクしながら知り合いや仲間が少しずつ増えていく。そんなザクとした感覚しかなかったんですが、やってみると、言葉や文化の違いやスピード感もちがって意外と難しいな、と感じました。でもまた違う見方や方法を探ってみる、すぐに思ってた形に届かなくてもいいのかな、と思うと楽になりました。

Mazzel

山瀬さん(デザイナー)

デザイナーとして参加し、福祉の現場にこそデザインの力が必要だと再確認しました。制作中のボードゲームが、境界のない「ノーボーダー」な交流を生むきっかけになればと願っています。このプロジェクトを通じて、誰もが気兼ねなく心を通わせ、豊かな対話を楽しめる一助となれるよう、今後もクリエイティブな視点から人と人を繋ぐ活動をさらに深めていきたいと考えています。

中村さん(当事者)

4月に参加した当初は、プロジェクトが上手くいかず不安ともどかしさがありました。しかし2回目のセミナーでカードゲームが完成し、進む道筋が見えて安心しました。初めての経験で落ち込む時期もありましたが、周囲の方々に助けられ「うまくいく」と実感することができました。無事に今日を迎えられ、来年度に繋がる勉強になったと感じています。

運営・アドバイザーのコメント



山岡 伸次 (長浜市社会福祉協議会)

この3年間ほとんどの会議に出席し、観察者のような視点で見ていて良かったことがあります。ひとつは、福祉とそれ以外の分野の人が出会い、分野を超える協働を生み出す瞬間には「衝突」があるということです。この「衝突」とは、それぞれの分野の視点や、大切にしていることを、課題当事者とデザイナーが本音で追及しあうような場面を意味しています。「本音で追及しあう」という様子は、さながら相手のソフトな部分にまで触れてしまうこともあるため、最初はできるだけ「衝突」しないように話し合いをまとめようとしていましたが、このことに気づいてからは、むしろ、しっかり「衝突」しあえるように「やれやれ〜！」と進行することが多かったように思います。

それから、プロジェクトの進み方の3つのフェーズが見えてきました。第1段階は、目指す姿や意見がぐるぐると迷った挙句に、若干落ち込みながら、たたき台をつくり出す期間。第2段階は、たたき台をもとに、目指す姿にあっているかどうか話しあいながら、盛り上がりが見られる期間。そして第3段階は、目指す姿をとらえ、本質に触れ、発想が一気に広がっていく期間です。僕たち社会福祉協議会の職員は、そういうフェーズを意識しながらこれからもチームの応援をしていきたいと思っています。みなさん、落ち込みましょう。落ち込まないと良いものができないんじゃないかなって思います。これから始まるチームは、互いに本音をぶつけ合いながら、理解にたどり着けるといいなあと思っています。

ライラ・カセム (一般社団法人シブヤフォントクリエイティブディレクター、 国立奈良女子大学特任准教授)



福祉とデザイン研究会の場で大事なことは、みんな特定の立場や肩書きがないことです。例えば、今年度研究会を卒業したグッジョブ × ジョブの森さんはこの3年間で一番変わった人だと思います。プロジェクトを始めたばかりの頃は今の穏やかな顔とは全く違って、不安と焦りと怒りが同時にあるような顔つきでした。当事者であることが自身の固有名詞になってしまい、知らぬ間に自分の周りに他者と無意識に壁をつくったり、自分ができ

ることできないことを決めつけてしまっている状態がありました。きっと皆さんもそういう時期が来ると思うのですが、一度自分をそのさまざまな状況や感情から解放するというのが大切です。それから、立場や肩書きを一旦なくして、本当に「ただの人」でいられる福祉とデザイン研究会で、思う存分、普段思っても言えないことや願望、チャレンジしたいことなど言ってくれると良いなと思います。



古戸 勉 (福祉作業所ふれんど施設長、一般社団法人シブヤフォント共同代表、 社会福祉士)

福祉とデザイン研究会が始まった最初のころは、研究会としても、プロジェクトとしても全体的に「福祉」に寄った言葉や姿勢が多かったように記憶しています。今は「自分が置かれてる環境からどう変わっていききたいか」という問いを中心に、違う分野の人たちと取り組むという意識が中心にあるように感じています。その意識の違いにすごく

意味があるのではないのでしょうか。これから研究会でプロジェクトを実践していく中で、皆さんも色々なスキルを身につけ、頭の中も柔らかくなっていくはず。絶対に自分の力になっていくと思うので、このまま続けていってほしいなと思います。この1年もとても楽しかったです。ありがとうございました。