

# キラキラボード作成会

もっとキラキラする自分を見つけよう！

実施日 2026年1月11日(日) 15時~17時  
実施場所 安城市今本町7丁目1-1  
トラットリア彩會(精文館書店 安城店向い)  
主催 あんじょう協働リビングラボ  
Bチーム キラキラ  
メンバー くにみん  
めぐめぐ  
よねちゃん  
まりちゃん  
けいちゃん  
こういちさん

## 開催までの道のりと準備

Bチーム  
結成

•2025年9月21日  
『キラキラする自分を見つけよう』のテーマのもとでチーム結成

第1回ミーティング

•10月16日安城市民交流センターにてキラキラ  
会合実施

第2回  
ミーティング

•10月26日安城市民交流センターにてキラキ  
ラ会合実施 具体的なテーマを模索

第3回ミーティング

•11月6日安城市民交流センターにて  
キラキラ会合実施  
テーマ決定

第4回ミーティング

•11月22日zoomにてキラキ  
ラ会合実施

第5回ミーティング

•開催場所でリ  
ハーサル実施

キラキラボード作成会開催

•2026年1月11日 ト  
ラットリア彩會にて  
社会実験実施

チラシ作成

必要な雑誌と  
文具の  
買い出し



## 開催当日の流れ

15:00~ 司会担当 くにみんによる始まりの挨拶 趣旨説明  
メンバーの自己紹介

15:10~ 一歩先行く先輩けいちゃんによるキラキラ経験談 『弾丸世界  
一周体験談』



## キラキラビジョンボードとは？

15:15~

未来のヒントを見える形に

『これからの自分、どう生きていこう？』

『好きなことや大切にしたいものを、改めて見つめ直したい』

そんな想いを持つ方に向けたワークショップです。

言葉や写真、イラストを使ってキラキラボード(ビジョンボード)を作りながら、これまでの  
経験や想いをゆっくりと見える形にしていきたいと思います。

## ワークシートの説明

15:20～

ワークシートの自分の答えを参考にしながら、自分がキラキラするキーワードをワークシートに書きだす。例えば趣味・生きがい・宝物・健康・スキルアップ・挑戦・貢献・夢の実現・ワクワク・キラキラ・大好き・推し・私の魅力・才能・強み などなど。

例えば、年に2回海外旅行に行く、毎日笑顔で過ごす、フルマラソンに挑戦する、才能を生かして起業する、ダイエットに成功して素敵なワンピースを着る、〇〇の資格を取る、などなど。

キラキラの手掛かりを見つけよう

### ワークシート

ビジョンボード作成用

ご自身の夢や好きなもの、やりたいこと、行ってみたい場所を思いのまま気軽に自由に記入してみてください。

好きなものは何でしょうか？

・音楽 ・映画 ・服 ・旅行 ・食通楽 ・お酒 ・ギャンブル

・その他 ( )

やりたいこと、やってみたいことはありますか？

行きたい場所はどこでしょうか？

時間や金銭、その他にも制約がないとしたら、どんな夢が思い浮かんできますか？

ビジョンボードを作成する際に上記記入したワードをチョイスして今の自分からもう一歩キラキラした目標を色紙(キョウキウビジョンボード)に書き出していきましょう。

## キラキラボード作成手順の説明

15:30～

- 作成したワークシートを参考にしてキラキラビジョンボードを自由に作成する。
- 中央テーブルに置いてある雑誌、マスキングテープ、シール、飾りなどの好きなものを選びデコレーションする。



## キラキラボード作成

15:35～



## 各テーブル（4名）ごとにシェア会実施

16:25～

- 完成したキラキラボードを近くの参加者と見せ合う
- 今までの自分になかった新しい価値観を分かち合う

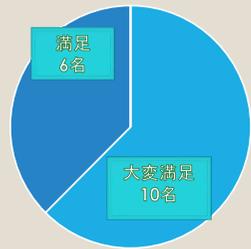


視覚化したボードを毎日眺めることで更に効果が発揮される

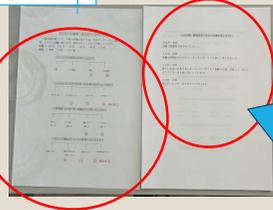
# アンケートの実施と結果

参加16名

・イベント内容はいかがでしたか？



1部抜粋



50代 女性  
気軽な雰囲気でもやかでした。

50代 女性  
新しい出会いがありました、にこにこキラキラ素敵な方達と交流していきたいのでアフター会も楽しみにしています。

# 全員笑顔で記念撮影

16:55~



# 最後に・・・

- 良かったところ
  - ・言葉にするのが苦手な方も参加しやすい構成に出来た。
  - ・Bチームメンバーが30代~70代と幅広くジェンダーギャップを乗り越えて沢山の意見が出た。
- 反省点
  - ・男性の参加者が少なかった。
  - ・初めての社会実験で効率よく計画・準備が思うようにいかなかった。

今後は三か月後にシェア会を実施予定！ そのあとも・・・計画中

ご清聴ありがとうございました