



朝活かみいち、一周年記念誌

■ 目次	ページ
1. はじめに	1
2. 経緯と特徴	1
3. 朝活仲間	1
4. 開催記録	2
5. 一周年企画	3
6. おわりに	5
A. 朝活呼びかけ	6
	end=6



1. はじめに

朝活かみいち、2014年11月にスタートして、2015年11月で一周年を迎えることができました。これも朝活を盛り上げていただいている皆様のおかげであり、ここに厚く御礼申し上げます。

この冊子は、朝活一周年を記念して作成したもので、フェイスブックとは一味ちがった構成ものです。どうぞじっくり味わっていただければ幸いです。

2. 経緯と特徴

2.1 経緯

朝活は東京で「丸の内大学」と称されて2009年4月にスタートし、これが全国に広まりました。私たち北陸の地では富山の永吉さんが2009年10月に地元富山で始めて、ほぼ週二回のペースで回を重ね、2015年12月には500回をかぞえようとしています。参加した方は延べ1万人を突破したとのこと。若者の今の時代に物足りなさを感じて何かしたいというニーズをもののみごとにキャッチして、いまでは若者文化を形成しているといっても過言ではないくらいになりました。

こうした文化が、広まるのは当然。富山朝活を何回も楽しんでいると、不思議なことに「自分の地域でも朝活があれば良いなあ」と思うようになります。朝活かみいちはそのTaさんの一言がきっかけで、「さあやろう」ということになって、2014年11月に第一回を起こして、月2回ペースで実施し、こうして27回目で一周年を迎えるに至りました。この間参加者は88人、延べ403人です。如何に多くの方々に支えられているかがわかります。参加された皆様方には本当に感謝申し上げます。

2.2 本会の特徴

出勤前の一時間をミニ勉強会やミニ交流会として、その都度テーマや進行役（朝活の趣旨に賛同する講師）を決めて、FBや口コミ等で広く参加を呼びかけ、有意義に時間を活用するのが朝活です。参加に際しては、会員といった縛りがないだけに、いつでもどこでも、誰でもが、関心あるテーマにひかれて楽しむということになります。

また進行役については、著名な方に依頼するのではなく、趣旨に賛同し地域でがんばっておられる身近な方や会によく参加される方が名乗り出ています。話の内容も、オリジナリティやレベルは関係なく、進行役にとっての「がんばり」で十分としています。これを介して、参加者の皆さんが進行役とともに学びや交流を楽しみます。（一方通行ではありません）。

一方、参加者は、上市町内はもちろんのこと富山市、滑川市、立山町、遠くは高岡や氷見の方々であり、ふだんは15-16人ですが、時には20人超えのときもあります。朝7時スタートの朝活ですから、5時起きで対応いただいている方もおられます。それくらい、朝活かみいちには魅力があるということなのでしょう。これは、何と言っても毎回のテーマを介した人間コミュニケーションが皆さんを魅了するから当然のことでしょう。

こうみますと、実施場所が上市でも、盛り上がりは上市に限定されるのではなく、上市を核にして上市を含め自分磨きや関係作りが自然と培われていることができます。これが皆さんで作る本会の特徴です。もちろん、その根底には朝活かみいちに結集する朝活仲間の支えがあり、各地の朝活の方々との連携があります。

以上をもって、いまや朝活文化を上市からも支えているといっても過言ではないといえます。

3. 朝活仲間

3.1 朝活のなかま、グループ

朝活ネットワーク富山に結集する仲間と、朝活ネットワークと兄弟の仲間を以下に記します。

- 富山県
朝活@富山 朝活@富山呉西 朝活かみいち
朝活@黒部
朝活スキルアップ Club 朝ラン!とやま

- 石川県
朝活@金沢 金沢早朝読書会 小松 de 朝活

- 福井県 朝活ネットワーク福井

- 新潟県 新潟×朝活 上越の会

- 岐阜県 ワクワク朝活 in Hida

- 長野県 早起き!朝活@長野

- 福島県 朝活ふくしま

- 愛知県 朝活ネットワーク名古屋

- 東京都 朝活ネットワーク東京

上記以外にも、全国に朝活がありますが、富山とごじっこんは中部域と関東圏ということになります。

3.2 朝活かみいちの仲間

朝活上市に結集している仲間を記します。合計 88 人、延べ 403 人です。なお、シハ参加者については上市のみで 10 人、ほか地区はゼロです。

- 上市: 37 人 ●立山 4 人 ●滑川・魚津 10 人
- 富山 30 人 ●高岡・氷見 5 人
- 西宮 1 人 ●東京 1 人 合計 88 人,延べ 403 人

3. 2 開催各回のテーマ、参加人数

実施日、参加人数、進行役氏名、テーマを記します。各回の様子は、朝活かみいちの FB をごらんください。朝活かみいちで検索いただければ一番でできます。

実施日	参加者	進行役	題目	
	(町内参加)			
第 00 回	11 月 06 日	07(5)	準備会	
第 01 回	11 月 20 日	11(8)	It 氏	ネタ帳づくりを通して上市を語る ar
第 02 回	12 月 04 日	10(6)	Uc 氏	写真を通して上市を語る ar
第 03 回	12 月 18 日	07(3)	Ku 氏	「市姫東雲会」上市町で共に学び起業を目指す女性たち m
第 04 回	01 月 08 日	16(5)	To 氏	上市、よもやまの山ばなし ar
第 05 回	01 月 22 日	15(6)	Matz 氏	接遇について上市で学ぼう m
第 06 回	02 月 05 日	12(7)	Hi 氏	上市でしようが! ar
第 07 回	02 月 19 日	14(7)	Ih 氏	上市、里山から生まれるライフスタイル li
第 08 回	03 月 05 日	13(7)	Tan 氏	農について上市で語る n
第 09 回	03 月 19 日	17(11)	D 氏	ベトナムから見た日本・富山・上市—異国での 20 代 ar
第 10 回	04 月 02 日	18(11)	Ka 氏	上市とのご縁について ar

上記より町内からの参加者が全体の 4 割と結構高い比率です。これは、町内に根ざした企画が地元で支持されていることを意味します。また、町外の比率 6 割は、町外の方々が熱心に参加されているということに他なりません。上市にわざわざ来るという情熱には敬意を表しますし、それだけ上市には魅力があるということです。ありがたいことです。

3. 開催記録

3.1 テーマのジャンル

昨年 14 年 11 月の開始から一年間は、以下のよう
に実施してきました。この間、別にジャンルにこだわって進行役を選んでいるわけではありませんが、進行役のジャンルがやはり、今の若者のニーズに
応えるものとなっていることがわかります。以下に、
ジャンルごとの回数をまとめてみます。なおジャンルは会側で設定しました。

◆ 話題の分野別分類題数 全 27 題

ar:地域: 8 li:生活(衣食住): 4、n:自然・農: 2、
r:レクリエ : 1、w:福祉: 1、s:スポーツ・体: 3、
ed:教育・人(人生): 1、a:芸術: 1、c:コミュニケーション: 0、
en:技術・スキル: 2、m:マネジメント・ビジネス: 4、

第11回	04月09日	12(6)	Take氏	さくらのあれこれ	n
第12回	04月23日	18(11)	Ha氏	食育について上市で語ろう	li
第13回	05月07日	16(9)	Ok氏	連休明けは、姿勢を正して上市からスタート!	s
第14回	05月21日	19(9)	Takn氏	パソコンはもういない、in 上市	en
第15回	06月04日	18(10)	Mat氏	ふるさと上市の未来のためにできることって何?	ar
第16回	06月18日	14(8)	Tod氏	和食と私	li
第17回	07月02日	12(7)	Ko氏	市姫神社と西中町商店街の歴史	ar
第18回	07月16日	18(5)	Mae氏	保険屋さんがゼットタイ売りたいくないあの商品	m
第19回	08月06日	14(7)	Ya氏	カヌーと私 25年の歩み	s
第20回	08月20日	16(8)	Mas氏	私の人生の中の”そば”	li
第21回	09月03日	15(7)	Ish氏	使えば使うほど便利になる Evernote&Google の世界	en
第22回	09月17日	13(6)	Mu氏	夢を持たないで生きる～偶然から繋がる人生の楽しみ方～	ed
第23回	10月01日	13(5)	Ni氏	走るって素晴らしい	s
第24回	10月15日	26(9)	Ta氏	私は内部障害者です～心臓病者として生まれて～	w
第25回	11月05日	16(4)	Mu氏	ディズニーリゾート人気の秘密	r
第26回	11月19日	13(8)	Takd氏	志を持って生きる	m
第27回	11月26日	21(8)	来栖氏	私は高圧的なチキンガール	a
番外	11月27日	13(5)	(金曜)18:30～20:30	「一周年記念交流会」上市駅1Fの剣茶屋にて。	



4. 一周年記念行事

4.1 一周年記念朝活

15年11月26日木曜、来栖梨紗さんをお招きして、「私は高圧的なチキンガール」と題し、お話していただきました。このときの皆さんの書き込みはずぎましく多くて、まさに一周年にふさわしい賑わいと盛り上がりがありました。せっかくですので、ここに、FBでの書き込み記事を転記します。

(1) Taさん

1周年記念特別企画。今回の参加者は21名で上市町内からは8名でした。上市出身の女優・モデル来栖梨紗さんにお話していただきました。

最初は緊張されているように感じましたが次第にリラックスされていったようで可愛い笑顔を織り交ぜながらの素敵なトークは、声の通りも良く参加者のハートを鷲掴みにしたようです。

今日の朝活で間違いなく彼女のファンが増えましたね。これからも皆で応援していきましょう。



進行役の来栖さん、参加された皆さん、そして、M's CLOUDさん、ありがとうございました(*^^*)

(2) Kamさん

映画「ほしのふるまち」(富山県が舞台)で美雪役をされた「来栖梨紗」さんとのツーショットです。「チャンスは、準備している人の前に必ず現れます。それをつかむかどうかはあなた次第です。そのチャンスは人が運んでくれますよ」と僭越ながら彼女にお話をしました。

今回、来栖さんとの大切なご縁がつながりました。

ご縁がさらに広がって、目の前に現れるチャンスをつかみ取ってほしい。

富山県上市町出身の22歳。くるすは芸名。りさは本名。身長は170cm。ヒールも履いているので背が高く下から見上げてしまいます。帽子も服装も素晴らしいお似合いのセンス、さすがモデルさんですね。まだとても初々しい感じがしますよ。きれいでありかわい。クールビューティーだ。

彼女は、例えばフィギュアスケートの荒川静香さんや女優の栗山千明さんのように！華がありますね。怖い映画などのシーンに似合う表情といわれますが、じつは、ほんとうは笑顔がとっても素敵な女子ですよ。

彼女は、アウトドア派。外に出るのが好き。思い立ったらすぐに出かけて、先日は女子一人で滝修行をしたとのこと。行動力がありますね。また、くじや袋の詰め放題、ガチャガチャなどが好きです。さらに科学館や博物館に行くのも好きだということで、ぼくらと身近にして親しみがありませんね。

大学で県外に行かれてのち、現在、東京に在住しておられて、ときどき富山に帰ってこられます。また所属事務所のお仕事だけでなく別途バイトなどで社会勉強もされておられます。将来何かを成し遂げていくためには、積み重ねる時代があるものですよ。それも俳優のための修行のようなものかと思えます。

今までの苦労を苦労と思えないようになれるまで、継続していろいろなお仕事をし、いろいろな配役を演じながら、いつか大きな夢を叶えてほしいです。

いつもの舞台袖では、緊張して手が震え心臓がバクバクされておられると言われながら、本番には強いと思われましたよ。

今回の朝活では、初めは、結構緊張されて説明しておられましたが、だんだんと打ち解けてこられたようです。終わりには、楽しそうに語られていました。こんな風に人前でしゃべりたいですね。

来栖さんはモデルや舞台、映画などを通じて、
・感謝の気持ちを持って。
・傲慢にならないようにして。
・(着付け、タップダンス等々)「当たり前のことを当たり前でできるように！」(中学校の恩師からの言葉、座右の銘)

これからも初心を忘れずに持ち続けて頑張ってください。みんなで彼女を応援していきたいですね。

(3) Naさん

早朝の集い「朝活かみいち」に参加しました。上市町役場隣の軽食喫茶 M's CLOUD にて。今回は朝活かみいちの発足1周年を記念して、富山県上市町

出身であり、東京で主にモデル・舞台俳優として活動する来栖梨紗(くるす りさ)さんをお招きしてお話を伺いました。

(4) Maeさん

来栖梨紗さん。進行をどうもありがとうございました。お話を聴いていると地元富山を愛していることがよくわかりますね。

参加者の一人の Ishi さんがお話を聴いていながら涙を流されているくらい(←これは本当です。ぼくがこぼれ落ちるその涙を見ましたから)心を動かされました。

「来栖梨紗」さんと言えば、「富山」だといつかイメージができる人になれるように！あの「柴田理恵」さんのように、いつか富山を代表とする女優になれるように！ぼくは、富山から祈っていますよ。

お世話していただいた To さんや Ta さんをはじめ関係者の皆さま。どうもありがとうございました。

朝活かみいちの1周年おめでとうございます。またこの朝活に参加させていただきたいと考えております。これからも継続されますことを心から期待しております。

参加者のみなさま。たのしいまなびあいをありがとうございました。

(5) Hoさん

俳優でモデル、体が柔らかくて、ジーンズがよく似合う上市町出身の高圧的でチキンな来栖さんが進行役。富山県が舞台「ほしのふるまち」のキャストにも抜擢された富山から飛び立った期待の星。そんな芸能人と写真撮っちゃった！(^^)ただ、サイン色紙を寝ぼけてて家に忘れた・・・ショックやわ(-_-)笑

4.2 一周年交流会(パーティ)

15年11月27日金曜18時30分から20時30分まで、上市駅ビル1階の剣茶屋にて、参加者13人で、楽しく交流いたしました。最初に今回お世話係の To さんからご挨拶をいただき、Ya さんの乾杯に始まり、あつというまに盛り上がりました。「あれ、自己紹介忘れてる」の声もかき消され、盛り上がりは最高潮に達して、最後は Ta さんの終わりの言葉で閉めました。とにかく内容のある濃い交流会となりました。参加されました皆様、どうもお疲れ様でした。実に楽しい一周年となりました。以下に FB に書き込まれた記事と Ma さん撮影の写真を掲載いたします。



(1) Aw さん

これからも朝活仲間とともに、朝活を楽しんでいきましょう。皆様、よろしくおねがいたします。寒いなか、温かい料理と皆さんの笑顔に心も温かくなりました!(^^)

(2) Ih さん

ありがとうございました！最後に強烈な引合せで、ウハウハでんがなー！

(3) Ka さん

今日は、ありがとうございました♪<m()m>料理も、とても美味しかったです!(*^_^*)又行きます！Ih さん！ウハウハですね！！面白い！夢が広がりますね！

(4) Ta さん

写真撮影には間に合いませんでしたがタグ付けありがとうございました(^^ゞ

(5) Ni さん

昨日はちょっとだけ参加ですがありがとうございます(*^^*)また2周年記念の時は参加したいと思えます(笑) (後日連絡有) ささやかながら朝活かみいちの歴史の一部に携われたことをうれしく思います！

(6) Mae さん

「朝活かみいち」さん、ついに1周年♪ おめでとうございます(^^) その記念に乗じた懇親会にて

いつもは早朝に顔を見る仲間のはっちゃけた夜の顔もまた楽し(*´▽`*) コミュニティが続けられるのは来てくれる方々のおかげ。そんな方々のあったかい気持ちを感じられる宴会は心地良すぎなのです♪

この場を借りて、主催の To さん、Ta さんにお礼申し上げます(^^) ありがとうございます。

それと朝活かみいちで知り合うことのできた皆様にも！ ありがとうございますーす

また、こんな飲み会したいー！

(7) Ya さん みなさん、昨夜は楽しい時間を過ごさせていただきありがとうございました。

8. おわりに

こうして、朝活かみいちを振り返ってみますと、一年とはいえ、やはり「続けること」の大事さを実感いたします。朝活の一回一回が実に思い出深く楽しんだ一年、ということができます。

これからも朝活仲間とともに、朝活を楽しんでいきましょう。皆様、よろしくおねがいたします。

末筆ながら、M's CLOUD の薄田さん、テイルメークの皆さんには協力いただき、感謝申し上げます。

付録. 朝活かみいちへの呼びかけ

●主旨

自宅と職場の往復は味気ないという方、出勤前の朝の1時間、仲間と一緒に自分磨きをしませんか。そんな皆様の期待に応えるのが朝活です。

朝活では、朝勉強、朝読書、朝談義などいろんなモードで学び感じ楽しめます。生き方、仕事力、女子力、接遇、プレゼン、コミュニケーション、旅行、健康、など、話題を皆さんで設定します。

皆さん、自由に集まって知的交流を楽しみましょう。

●企画の概要

名称：朝活かみいち

日時：月二回、第一と第三の木曜日、7:00～8:00

お名残タイムは8:30まで。

場所：二箇所（参加人数によって使い分け）

a.参加者が多くなる場合（8人以上）：

上市サンシャイン1Fの「M's-CLOUD」、無料P。

おしゃれな喫茶店。小物やアクセサリきれい。

b.参加者が少なめの場合（8人までくらい）：

喫茶ラーク、Pあり。

地鉄新相ノ木駅の北側にある県道に面する。

駅前駐車場は無料。

●対象：どなたでも参加できます。会ということではなく、場がそこにあるというイメージです。

●参加費：600円（モーニングセット代）

●参加申し込み

下記の朝活かみいちのFBに参加を表明してください。

もしくは、電話で連絡をお願いします。

なお、開催日と開催場所は必ずご確認ください。

●スケジュール

- 6:45 受付開始。食事はモーニングサービス
- 7:00 自己紹介簡単に
- 7:05 本題 (50分)
進行役が話を進めます。
話の途中にも質疑応答OK
- 7:55 次回の案内
- 8:00 終了
- 8:30 居残りタイム

●進行役 (講師のこと)

: 上市内外の皆さんの中で希望者が進行役になります。

希望者は申し出てください。ppt 利用可。ギャラなし。

テーマ: シリーズテーマ: ○○から上市を語る。

または、地域関係無しの一般的なテーマ。例は;

グルメ、自然愛好、山歩き、鉄道、右脳

左脳の使い方

接遇、ビジネス、IT スキル、プレゼン、

生きがい、手帳、人生、健康、など

●朝活ネットワーク

富山にはいくつもの朝活があります。朝活富山は県下全域から集まります。また身近なところにも朝活が県西部や東部にもあります。朝活仲間は皆さんつながっていて、あちこちの朝活をはしごしています。これが朝活のネットワークなのです。朝活のいくつかは3.1節に記載の通りです。

●補足:

とにかく朝活をやり始めてみますと、自分たちのスタイルが自然と固まってきました。今は、草の根的に長く続けたいとの気持ちで、がんばろうと盛りあがっています。

●朝活かみいちの連絡先 下記 Url のFBに書込下さい。

<https://www.facebook.com/pages/%E6%9C%9D%E6%B4%BB%E3%81%8B%E3%81%BF%E3%81%84%E3%81%A1/803167566414211>

<https://www.facebook.com/pages/%E6%9C%9D%E6%B4%BB%E3%81%8B%E3%81%BF%E3%81%84%E3%81%A1/803167566414211>



内山氏撮影

