

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
健常者と障害者の共生	地下鉄に乗車中 駅に停車した時に車椅子の方が車両に乗られようとしてたのを見て手助けをしました。それを見てた他の乗客の方から会釈してもらいました。	困った人を見て直ぐに手助けできる行動が誰でもできる社会になること。	職場内でも相手の気持ちになって考えることが必要。	50代	男性
地域住民と外国から来て長久手に住む労働者との共生	私が住んでいるのは長久手で真っ先に区画整理された地域で、近隣の賃貸マンションは築40年近くになります。昔は小学生がいる家族がたくさんマンションに住んでいましたが、古くからいる方は高齢化し、新しい入居者は若い労働者風の人たちが多いようです。社員寮のように使っているのでしょうか？外国の方たちの姿もあります。彼らのご近所づきあいしているのかなぁ？もし地域になんのつながりもなかったら、地域に居ながら、存在しない人たちのように暮らしているのかしら？多文化共生社会と言われているのに…気になります。	せっかく長久手に住んでいるのだから、ただ帰って寝る場所としてだけでなく、まちの人との交流があって、ちゃんと地域で暮らしていると実感してもらいたい。長久手がどんな人に対しても魅力的な町であることは大切。たとえ相手の方が求めているなくても、こちらから求めることで人はつながっていくと思うし、お互いに知り合い、文化の違いを知ることが大切と思う。文化を紹介し合い、子どもたちやお年寄りと交流する機会等があるといい。	困り事がないか聞いてみる。（一番身近なマンションの住人から？わからない）もし困り事があればリノテラスの「外国人相談窓口」を紹介すると同時に、国際交流協会の人に情報を流す。交流に積極的な人がいたら、共ステ等でお国の話をしてもらったり、お国の食べ物などで交流できないか。あるいはマンションで「隣人まつり※」ができるといいのでは？（※フランスの公務員が暮らす集合住宅で老婆が孤独死したことをきっかけにして、始まった取り組み。年に1度集合住宅の住人が集まって食事を共にする。世界各地に広がっている）	60代	女性
自分の家族と自分の母の共生	自分の住宅建築のタイミングで、古くなった実家に住む母のこれからを考えた。今後、医療の発達に伴い平均年齢の延伸や出生率の低下で高齢者が増え、若者が減る。生活の中で、高齢者と若者が共生し、生活することが、より長い期間、より多くの家族間で必要となる。	お互いのいいところを見つける、大切にする。 例) ・畑が趣味の母。おいしい野菜をもらう。 ・子ども（母にとっては孫）の成長を楽しめる。 ・何かあったとき（病気、事故）お互いサポートできる。	・感謝の言葉を大切に ・思ったことは伝える ・相手のいいところを見つける ・干渉しない	20代	男性
自然と私との共生	娘が、ご近所さんだけでなく、虫や葉っぱに向かって「いってきます」とあいさつしている。そうした姿を見て、生まれながらは自然と人間はフラットな関係（共生出来ている？）なのに、生きていく中でその関係性が徐々に崩れ、人間中心の考え方で自然を利用しようとしてしまっているように感じる。	人間が自然を支配し、人間中心的な価値基準で自然を利用するのではなく、同じ地球の構成員として、自然をリスペクトし、協力し合う姿勢を持つ。	さすがに、虫や葉っぱにあいさつするほどの関係性には戻れないが、想像力を働かせ、自然からの恵みを感じられるようにし、まずは感謝する。	30代	男性
自分と自然、人と人	市民の要望を聞いていると、自分の中にある「常識」というものが「非常識」で「非常識」が「常識」であることを考えさせられた。世の中には多種多様な考えがあり、枠に当てはめて考えるはいけないことを学んだ。	自然に敬意を示し、人はその人の生き方を尊重する。	よく傾聴し、相手の立場になって物事を考える。	40代	男性
マイノリティーとマジョリティー	多数派の意見や意識＝常識になりがちな世の中、差別される側に実際になってみないと「そんなことが」差別につながっていると気づけないものです。「そんなことで？」「考えすぎ」「そんなつもりじゃない」「被害妄想」などと言われればそれ以上声を上げることはできません。	自分が絶対に正しいと思わない。聞く耳を持ち、主義主張意見を押しつけず、話し合う。歩み寄る。	夫婦別姓等を例にすると、男性諸氏は、結婚する際自分が妻側の姓になることを考えてみてください。書類や印鑑、職場での手続や親戚友人等への周知だけの問題ではありません。「妻側の姓になる＝自分の実家を出て妻の家の人間になる」という見方をされることが多々あります。これまで女性側はそれを常識として押しつけられてきました。立場を変えたときに違和感を覚えることはたいてい差別的な考えが潜んでいると聞いたことがあります。ちょっと想像するだけでも違うのではないのでしょうか。	50代	女性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
神式と仏式の共生	正月には初詣をする。盆には墓参りをする。	お互いを否定せず、良いところを尊重し、認め合う。	互いの役割を認識し、認め合う。	40代	男性
お隣のお子さん（年少さん～小学生）と息子（2歳）との共生	お隣のお子さんが息子のことを気にかけてよく遊んでくれています。その子達に息子は、危険なことや面白い遊び方などたくさんを一緒に遊びながら教えてもらい、日々新しいことを覚えてきます。 息子は教えてもらえばっかりなのかと思っていましたが、小さい子を思いやる行動が自然とできるようになったり、教え方がうまくなったりと、その子たちにも良い影響があったようでした。共生の言葉の意味を調べると「2異種の生物が、相互に作用し合う状態で生活すること」という意味があり、まさに今の状況のことだと感じました。	相手のために行動していたら、自分にも良い影響があること	様々な人と積極的に関わる	20代	女性
他者と私との共生	共生というのは、違いを理解しあって、他者を認めること、自分を認めてもらい、同じ社会に生きることを尊重しあうことだと思います。そのためには、漠然とした抽象的な対象として他者を見るのではなく、“個”を見つめてコミュニケーションを重ねることが大切だと私は思います。例えば、障害者、精神障害者、AHDHと言ってもその特徴は個性があります。そういう個性を知ろうとすることが大切だと思います。	他者と私の中でコミュニケーションが適切にされ、安心して笑顔で生きていくことができる状態。	あいさつをする、あいさつ＋一言話してみる、相手に興味を持つ、相手の感情に寄り添う、相手を否定しない、先入観で相手を見ない。相手の困りごと（悩み）に寄り添う。相手のために何かできることがあれば進んでそれを実行する。	40代	男性
「自然と共に生きる」がいちばんに思い浮かぶのですが、ここで聞かれているのは「みんなとの共生」なのかな	誰かとの、特別なことを考える共生ではなく、みんながふつうに自分らしく生活することを尊重できることが「共生」なのではないかと思う。	みんながふつうに自分らしく生活することを尊重できる状態。いろんな人がいて当たり前で、世代の違いなども超えて、それを尊重しあえる状態。	どんな人がいるかを知ること、みんなの考えを知ること	40代	女性
障がいを持つ方と私との共生	障がいをもつ方は自分でできないことが多く、全面的に周囲の助けが必要という印象を当初もっていた。しかし、大学時代のボランティア活動や所属部署での仕事を通して、得手不得手に偏りがあって得意な分野は万人よりも優れている方がいること、自分とは全く違う人ではなくこだわりが少し強いだけなど印象が変わった。	みんなが自分の得意分野で活躍できる社会がいい。	不得手の部分だけでなく、得意部分に目を向けること。	30代	女性
コロナウイルスと私生活との共生	今まで、手洗いうがい・消毒などの感染予防を徹底し、家と職場との往復や生活に必要な買い物以外なるべく外出をしないことや、対面で人と関わることを控えることが最良と思い過ぎてきた。しかし、長期間外出制限を続けることでなかなかリフレッシュできないでおり、家にこもっていることだけが共生ではないのではないかと考えるようになった。	気兼ねなく旅行に行きまだ見ぬものに触れたり、羽を伸ばしたり、親しい人と対面で話や食事を共にしたり、コロナウイルスが流行する前と全く同様の生活を送ることができる状態	今まで通りの感染対策はした上で、風通しの良い屋外施設や自然に触れることのできる場所へ外出するなどし、自分自身がリフレッシュできる環境を整えたい。	30代	女性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
蚊と私との共生	世の中でどうしても共生できない対象「蚊」、野山をかけ遊んだ子どもの頃は刺された数を数えて、仲間の中ではその数が多い方が勝ちみたいな感じだったのが、いつの間にか生活の中で明確な敵になってしまった。寝ていて耳まわりを飛ぶ音、車中に備えてあるスプレアの噴射、肌に止まった瞬間に叩いてしまう習慣、夜中に足首を刺されようものなら、言いようがない苦痛。 身の回りの生きとし生けるものの中で、唯一共生できない生き物のような気がする。どうしたら共生できるのだろうか？	搾取しあったり、後遺症のない世界が将来ビジョン	相手に気づかれない自己防衛	60代	男性
マンション住民と私との共生	私の住んでいるマンションは15戸ほどの小さなものだが、住民同士の関係は希薄で、お互い顔も名前もよくわからない状況だった。 ある年にマンションの大規模改修工事を行うこととなったが、管理会社の見積もりが高額だったため、住民同士で修繕委員会を立ち上げて直接発注することとなった。そこで住民同士の交流が生まれた。 何の問題もない生活では、交流も必要とされなかった。問題に対処するために、必然的に交流が生まれた。  共生も同じかと思う。個別の理由や社会情勢により扶助が必要になったとき、共生が必要になる。相互補完。	「幸せ」な共生には「幸せ」の定義が必要。幸せになれない事由・それぞれに欠けているものを補完できる共生が理想的。	自分や相手にとって相互補完が必要な項目の洗い出し。	40代	男性
親と親と関わる方々との共生	親の入院をきっかけとして、親一人に対して、医療関係者の方々、介護施設の方々等非常に多くの方々に支えられていると実感しました。仕事とってしまえばそれでおしまいです、親にも家族である私たちにも親身に時には厳しく接してくれて感謝の気持ちでいっぱいになりました。あたりまえのことで共生？と思いましたが最近の自分がとても心を揺さぶられたことです。	自分が困った時にかかえこまずに、いつでも誰かに、どこかに相談できること。 困った人がいることを周りが気づいてあげられること。	自分が困った時は誰かにまずは話してみる。 相手のことを否定せずまずは話を聞き自分としてできる最大限のことをやってみる。	40代	女性
地域の人と自分との共生	市役所の職員の立場としてでなく一市民として地域のまちづくり協議会への参加	お互いが自分ではできないことを助け合いにより為すこと	些細なことでもいいのでとにかく地域の人と関わる	50代	男性
寛容性	私の両親は、ともに80代となりました。父は老化による体力の衰えもあり、持病もあるため、定期的に通院をしています。母は、ここ3年くらい前から認知症の症状がでてきてます。父としては、核家族世代のこだわりというか家族以外の者を家庭に入れることに抵抗があったのですが、認知症が進行する母の対応に苦勞しており、持病の手術を機会に、包括支援センターに相談することになってます。認知症との付き合いもそうですが、さまざまな家庭と環境に属する方との付き合い方はケースバイケースだと思う今日この頃です。	共生といっても、キレイ事ばかりではないと思ってます。ただし、あらゆる存在を認めていくには、寛容性、許し許される、大目にみる姿勢がかかせないと思います。このようなものは、以前はお寺や信仰のようなある種の権威があるところに対応していたことが、現状では、市民にとって縁遠かった行政が担っていく必要があるところが難しいところです。	まずは「あいさつ」かと思います。ゆくゆくは、他人にお任せするのではなく、自らが率先して動いていける環境にしていく必要があるのですが、市としてもいままでも、いろんなイベントや市民参加の計画づくりをやってきましたが、出てくる人がほぼ固定化している状況です。本課でもいろんな事業をしているのですが、担当や事業が終わると縁も切れてしまうような状況があります。	50代	男性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
社会的弱者（障がい、困窮など）と一般的な人との共生	子どもの方がすんなりと（あまり考えずに）共生に対応していると感じる。例えば、ひとり親家庭で貧しく登校日も限られている友達を、異質な子として見るわけではなく、登校してきた日は喜んで一緒に遊ぶ。障がいでも声が出ない友達に、最初はとまどうがそのうち全く気にせず他の子と同様に接している。多分子どもには、相手の中身が重要で、その背景や身体的ハンデは関係ない。年齢を重ねるごとにいろいろと余分な判断基準が加わり、大人の社会では社会的弱者と生活の場を共有する機会も減るのでどんどん共生から離れていく。	相手に対しては、その人（の中身）を見て接する。自分自身は、健常者も障がい者も、困窮していても、できないとあきらめるのではなく、できることを更新していく気持ちが大事。	自分の苦手な分野に興味を持ってみる。	40代	女性
地域と私の共生	できる範囲で、手助けしています。近所のおばあちゃんがゴミ出しに困っていたら運ぶの手伝う。認知症で迷子になっているのか？と思ったら声をかけてみる。等々。自分に余裕がないと難しいように思います。	少しのことで良いので、自分のできる事をする。無理にする事は、継続しない。	困ってるのかなと思ったら、声をかけてみる。	50代	男性
心が辛い人との共生	今、うつ病などの心の病が増えています。うつ病とまではいなくても、身近な人が仕事や人間関係で苦しんでいることもあるかと思います。そういう時、その人の辛い気持ちを完全に理解することは難しく、自分には何もしてあげられないとか、結局個人が解決する問題だとか思ってしまいがちなのですが、それでいいのか！？と思ったりしています。	考えてみた結果、「ともに苦しむこと」が大切なのではないかと思います。同じ苦しみを味わえるわけではなく、実際には何も解決しないかもしれませんが、もし自分がその立場だったらどうだろう？と想像力を最大限に使って、その苦しさに寄り添って、ともに苦しむことで相手が楽になることもあるのではないかと思います。	自分だったらどうだろうかと、相手の気持ちを想像してみる。	30代	女性
支える人と支えてもらう人	困っている人をみんなで支えることは大切だと思うが、支えてもらうのを当然のように思っていて、自分でできる範囲さえ頑張ろうとしていない人がいるように感じる。	支えてもらっている人は支えている人に感謝し、支える人は納得して支えている状態。支えてもらっている人も自分でできることは頑張っている状態。	支えてもらっている人が、自分でできることをがんばってもらうための支援。例えば、生活保護で保護費を支給するだけでなく、元気ならば働いてもらうような支援をする。	40代	女性
障害を持つ我が子とそのまわりの方々	障害を持つ親の立場で、うちの娘は知的障害で高校生2年。比較的まわりの方に受け入れられ、それなりにコミュニケーションがとれ、生活していると思いますが、よく考えると、今、関わってくださっているのは理解のある方ばかり。親とするとこれからもそうした方々に見守られた生活を望んでいます。娘には、これでいいかなと思います。障害を持つ親からすると共生って難しい。自分はハンディある方、高齢者とよく接している方だと思いますが、普通に接し普通に話しかけて、何かの時には手を携えるようにはしています。	普通に接し、普通に話しかけて、何かの時には手を携えるようにする。そういった社会になると、ハンディある方も外に出やすくなり、みんなで生活できるのかなと思います。	普通に接し、普通に話るようにする。	50代	男性
環境作りと生活との共生	林業に携わる若手の職人についての放送を視た。山を守り木を育てるために、樹木に登り大きく育った枝を払い、周りの若木を守るために、どの方向に倒木するのがいいか細かな計算をしつつ、約5時間樹木に登り続け伐採計画をする。ただ木を伐採するのではなく山を活かすため、若木を育てるための意図があった。とても大変な仕事をその若者は、自信を持って作業していた。都市部と山間部を持ち合わせている長久手市。10周年を迎えるにあたり、樹木を植える意図、その環境に適したやり方をする事でより生活しやすくなるということが大切だと考えた。	様々な活動や取り組みを予想しながら、本当に必要なかを吟味し、環境作りをしていく。	人と環境の共生を様々な角度から考える。	50代	女性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
自分の殻と地域の共生	今年12月に父の三回忌を迎える母が、さほど近所つきあいがなかったのに、自分から近所の子供がいる家族に声をかけ一緒に庭の栗拾いをしました。後日お礼にその家族から偶然父の好物だった丹波の枝黒豆をいただき、母は茹でて仏壇に嬉しそうに供えていました。以前の母からは想像ができません。 共生を始めるきっかけは役所がプロデュースする場合もあるでしょうが、日々の生活の中から自然に生まれるつながりが共生の入口になるのだと改めて気づかされました。	「共生が必要だ」とわざわざ言わなくても、自然にあたりまえになること。 「協働」も10年くらい前は、当時職場内で市民協働課の仕事だと思われていましたが、現在は全課にその必要性が浸透していますし、地域でも浸透しています。	実家のまわりでも自分からもっと積極的にあいさつをするようにします。職場や自宅まわりではあいさつをするのが自然になり、すれ違った時に声をかけないとかえって気になってしまうくらいになりましたが、それを実家周りにも拡げていきたいと思います。	50代	女性
Xジェンダーの方と私との共生	Xジェンダーの方と関わりを持つことがあり、性の障害や違和感をもつ人がこの世界で生きるのにどれくらい大変なんだろうと感じることが多くなりました。例えばトイレとか銭湯とか、男女別の料金だとか、まだまだ男はこうあるべき、女はこうあるべき、この色は男の色、この色は女の色など性別の区別が多いなと思うことが多々あります。そういった方々との共生について今後まだまだ考えられるなと思っています。	性別に関係なく暮らすことができる、Xジェンダーや性同一性障害の人が隠さないで生きることができるような状態。	相手の立場や気持ちになって考える。自分のこどもや周りには性別の固定概念はないと気づいたときに話をする。	30代	女性
影響を受け合うあらゆる生物同士の共生。	マンションで、自室の真上の部屋で深夜3時からパーティーを始めた人達がい。既にコロナ禍であったこともあり、とても常識が通じる相手には思えなかったため、そのまま数時間騒音を我慢することになった。注意して直す人達ならいいが、聞かない人達とも共生するなら周りが我慢することになると思う。	将棋では、限定的な動きしかできない駒でも、配置する時と場所によってはどの駒よりも活躍できたりする。様々な人材が自分の得意分野が生きる場所に身を置けるような環境が幸せな共生の姿だと思う。	相手の得意分野を見つけ、その得意分野が生きる依頼をする。	30代	男性
私と自然との共生	農地や都市などへの土地利用の転換、水や空気・化石燃料などの天然の資源の消費、汚染物質の放出等により、生態系の存続基盤を危うくする可能性があります。生態系を維持するための人為的管理が不適切であれば、生態系の劣化や破壊を引き起こすだけでなく、人間自身の存続基盤すら危うくする可能性があります。豊かな生活と生態系の健全さを維持するために、できることはたくさんあると考えます。	自然環境の保全と失われた自然の再生を図り、豊かな生活を送れるよう管理する。	ゴミの分別、公共交通機関の利用、外来生物を持ち込まない	20代	女性
地域と私との共生	地域の体育委員の活動や色々な活動を行ってみると、自分にできないことを行える人がたくさんいることを感じる。また地域の中で繋がりをもっている人がたくさんいることも感じる。	自分のもっていない部分を他の人が互いに補い合う。	雑談から多くのことが生まれると思う。	50代	男性
自然と科学の共生	人間が生きやすくするためには科学の発展が必用だが、自然がどんどん失われているので、その1点だけではなく全体をみることが必用。	自分とは違うものがあるということを理解し、共に生きること。	深呼吸する	30代	女性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
他人と他人の共生	地域担当職員として、地域の方々のお話し合いに参加させていただきました。参加する前は「区会や自治会などに参加する方は意識が高くすごいな」と思っていたのですが、いざ参加してみると「くじ引きで決まった」等で参加している方もおり、積極的に参加したいと思っている方は一部のみと知りました。「地域活動へ積極的な方」の考え方は素敵な思いばかりでしたが、「自分が良いと思っているからみんな賛成のはずだ！」と考える方も多く、それぞれの思いがある中での活動や話し合いに少し違和感を感じる部分もありました。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が必要と思える分量のつながりを感じられることのできる姿</li> <li>例）・積極的につながりたい人：地域の活動への参加や地域活動の企画等</li> <li>→無理に周りの人たち全員を巻き込もうと無理をしない</li> <li>・最小限のつながりでいい人：あいさつや少しの会話など、活動には積極的に参加しなくても、干渉しない・されない生活</li> <li>→積極的に地域とつながっている人たちを鬱陶しいと思わず、理解する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな立場考え方の人がいることを理解する</li> <li>・「自分がこう思っているから他人もそう感じるはずだ」という考え方は捨てる</li> <li>・自分自身が楽しんで生活（活動）する</li> </ul>	20代	女性
年齢、国籍、性別、職業に関係なく地域の人との共生	何かに紐付かない（子どもの親、市役所に勤務など）関わりの構築の難しさを感じる。	個人の考えや意思を尊重し合う。	相手そのもの（性別や職業などを考えずに）を尊重する。	40代	女性
人と人との共生	「お陰様(感謝)、お疲れ様(いたわり)、お互い様(認め合う)」という3つの「様」を心がけるようにしています。	お互いを認めてその人の立場になって考えることができる世の中。	まず、それぞれの存在、違いを認めて受け入れること。人の話をきちんと聞くこと。	60代	女性
わたしと子どもの共生	朝、保育園に行くときに、なかなか着替えない子ども。その姿を見て、イライラし、「早く着替えて!」と怒るわたし。むりやり着替えさせて出発。子どもが着替えたいから着替えるのではなく、わたしが早く出発したくて、着替えさせたいから着替える子ども。現状はわたしと子どもの共生というよりも、わたしの生き方を子どもに押しつけているのかも。	子どもが着替えないことをだめだ。どうにかして着替えさせたい。ではなく、着替えない子どもには何があるんだろう?という視点で物事を捉えられる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が子どもに強制していることに気づく。</li> <li>・子どもになにがあるんだろうという視点を持つてみる。</li> <li>・子どもに聴く</li> </ul>	30代	女性
人間と地球の共生	現在の人間が、現状の生活をしていくためには、鉱物資源の利用が必須である。現在の技術では鉱物の利用無くして快適な生活はあり得ず、資源保護のため生活レベルを下げる選択は歴史上から見ても考えにくい。	これまでのような、必要最小限の地球資源の活用	資源の利用を抑えるにしても、ゼロにすることは現状は不可能。例えば、現在の発電量では自動車の完全電動化は到底不可能だし、IT化を推進するなら、さらなる電気需要が生じる。そのためには、消費の効率化のための技術開発や、突拍子もない発想を止めない、将来を見据えた寛容のある意識を持つことができるか。一時的なコストを否定しないことができるか。	40代	男性
他者と私との共生	「共に生きる」ということは、ビジョンとして素晴らしい言葉だと思うが、現実として、明らかに価値観が自分とは異なる人は警戒してしまうし、相手が求めていることやできることをそのまま受け止めることは、なかなかできていない。構成員が同質と言われる市役所という組織の中でさえ、仕事に対する価値観は様々で、ちょっとしたポタンの掛け違いが誤解を生んだり、パフォーマンスを下げたりしている。ほぼ変わることのない他者ではなく、自分の価値観を変えようともがいているが、共生への道はまだまだ遠い。	誰ともつながっていない人がひとりもいないこと。皆が、自分を信頼し、他者も信頼できる世界。他者の「生きづらさ」に意識を寄せようと、多くの人が行動している状態。	目の前に在る人と向き合うこと。他者を信頼すること。これが自分ではできていないのだと、最近分かりました。	40代	女性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
トランスジェンダーと現代社会の共生	来年度入学する娘の中学校の制服が、セーラー服・学ランからプレザーに変わります。理由は明記されていませんが、数年前にセーラー服を着ることを拒み「あい服」という特別な制服を着て登校した生徒がいたと聞きました。私の知人のお子さんだったこともあり驚きましたが、今までも辛い思いを隠して着たくない制服を着て通った子どもたちがいたのではないかと今頃になって気付かされました。セーラー服を着ることが当たり前と思っていた私自身を恥ずかしく思いました。	男らしく女らしく、男女の2つだけの枠に当てはめるのではなく、「個」を大切にその人らしく生きられる社会になること。個人を尊重すること。	いろいろな考えや生き方を持っている人の存在を知ること。知って寄り添い受け入れること。どのようなこともその人の個性の一部だと、お互いに分かり合うこと。	50代	女性
猫好きの人と動物アレルギーの私との共生	動物アレルギーを持つ私の家の隣に、猫好きな方が住んでいる。地域猫の保護活動を行うため、家の周りで餌やりをして猫の保護を行っていきたく、我が家に申し出があり、その後も我が家に猫が近づかないよう配慮しながら、保護活動を行っている。猫という同じ対象に対して違う感情を持つ者でも、気遣いができれば隣同士で過ごすことができる。	相手への配慮が互いにできること。	相手の嫌がることを考え、そこに配慮する	40代	男性
ご近所のお婆さんと私との共生	ご近所付き合いが希薄となっている。顔の分かる方には会釈をする程度で会話は無い。日が暮れ小学生の子どもが帰宅した時に両親が帰宅しておらず、施錠された家の前で泣きながら親を待つ我が子に近所のお婆さんが声を掛けてくれ一緒に親の帰宅を待ってくれた。私がお礼を申し上げると、お婆さんから我が子が挨拶をしてくれているから泣き声で分かったと伝えられた。近所付き合いが希薄と思っていた私自ら関係を希薄にしていたと分かり、挨拶をするようになった。	挨拶を交わす事でお互い様の精神が育まれる	ご近所さんとは、自らできる限り挨拶を交わす努力をする。	40代	男性
高齢になる家族との共生	友達の家族の介護のお手伝いをしたことにより、認知症などで家族から離れてしまう高齢者の家族との繋がり方を少し理解する事ができた。	高齢者の気持ちと思いを互いの立場で認め合い、補い合う。	高齢者と向かい合う。高齢者の生活習慣などを見てみよう。	50代	男性
自分の知らない世界と教育との共生	子ども（未就学児）と道を歩いていると、シニアカーに乗った人とすれ違いました。初めて見た子どもたちは「あれは、なに？」と。親は説明するしかありません。専門知識のない私は、「歩くのが難しくても、あれに乗ると遠くに行けるんだよ。カッコいいね」と絞り出す。なんでなんでの芽を摘まないように答えようと思いつつ、反省も。「カッコいいね」は乗っている人からすれば失礼に当たったかもしれない。あとから調べて、思っていたより高級で事故も多いと知った。子どもに教えてもらっていることも多いなと感じます。	疑問を一緒に調べて思ったことを話してみる。いろんな立場からいろんな見方があることを知る。	思ったことを話せる状況をつくる。時間と心の余裕。	30代	女性
長久手市とジブリパークの共生	存在が近いものほど意識しすぎて関係が悪くなることもあるかなと思います。例えば、三鷹の森ジブリ美術館は素敵！行ってみたい！と先ず思いますが、長久手市のジブリパークは渋滞が・・・とか、どう連携する？などと考えてしまいます。	長久手市は「ジブリパークがあって良かったな。」とジブリパークは「長久手市にあって良かったな。」と、お互いが思える関係性がつくれれば良いと思います。	まずは純粋にジブリパークを楽しみたいです。共存意識を持つことから始めるのもいいかもしれません。	30代	男性
共生とは	他社との衝突・協働や、人・モノの間には、利益のぶつかりや利害の一致があるように思う。自身にも相手にも利益がないものは継続しない。	多くの人、モノの間で利害が一致した状態を多く作り出す。	自身が自立し、安定した状態となること。利害関係をらせる感覚を磨くこと。	30代	男性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
自然 と 人間 の共生	<p>最近の異常気象による被害や季節の魚（秋刀魚や鮭）不漁のニュースなど、自然災害に関するニュースを耳にすることが多くなった。</p> <p>もともとエコ活動には興味があり、どちらかといえば熱心に取り組んでいる方だと自負している。ちいさなことで『自分にできること』に各自が取り組めば、ちりも積もれば・・・で、それが大きな結果に結びつくと思っていた。</p> <p>しかし、近年の状況を考えると、社会全体で自然との共生にもっと熱心に考え取り組まなければ手遅れになってしまうと危機感が増している。</p>	<p>共に生きることであるので、お互いを攻撃しない。お互いがwin-winとなる関係性を築くことができれば、幸せな共生の姿となれると思う。</p> <p>人間は、自然界に生きる哺乳類の一種であるにすぎない。</p> <p>しかし、それを忘れて行動する人が多くなったように感じる。人は自然界の頂点ではなく一部だと認識して人々が行動することで自然界のバランスが戻れば、それが自然と人との幸せな共生の姿となるのではないか。</p>	<p>――想像をすること――</p> <p>自分の行動が、どのような結果をもたらすか考えること、想像すること。</p> <p>先が想像できると、行動が改められる。</p> <p>――知ること。知らせること。――</p> <p>どのようなことが起こっているか、何が問題なのか、どうして問題なのかを知らないために、人々の行動が改まらないのではないか。</p> <p>だから、知らせることも重要なことではないか。</p>	40代	女性
誰もが生き生きとした人生を送り、すべて分け隔てのなく暮らしていくこと。	<p>過去に剣道の稽古会で、片手に障害のある剣士が参加していた。</p> <p>私は、彼と稽古することがなかったのだが、彼と稽古していた他の剣士は、彼を健常者と同様に稽古しており、手を抜くこともなく稽古していたことを覚えている。</p> <p>障害がある、ないに関わらず、全ての人がお互いを認め合い、共に生きる事が理想的な「共生」であると思う。しかし、障害の程度や環境により、理想どおりにできないこともあるのが現状だと思う。</p>	<p>障害がある、ないに関わらず、全ての人がお互いを認め合うこと。</p>	<p>先入観を持たず、全ての人を自分と「同様の人間」と考える。</p>	40代	男性
自分と子どもとの共生	<p>子どもが何かに挑戦する際に、ついつい先回りして手を貸してしまうことが多い。子どもからすれば何でも楽にできてしまうが、子ども自身が考えた、チャレンジする機会を奪ってしまっている。与えるだけの自己満足は共生とは言えないと感じている。</p>	<p>相手のいいところを吸収したり、悪い面を反面教師とし、自分の成長につなげる。</p>	<p>自己分析をし、自分を理解したうえで、相手の言動の意味等を考える。</p>	30代	男性
多様な価値観を持つ者どうしの共生	<p>現代は近い価値観を持つ人だけが仲良くしているように感じる。自由がない時代が良かったとは絶対に言わないが、地域社会に農家も商家も先生もお坊さんもいた頃の方がむしろ多様性があったのではないかと思うことさえある。でも、多様な価値観を持つものどうしが仲良くすることって難しい。学歴が違えば職業が違い、職業が違えば休日の違い、共通の話題も少ない。さらにコロナ禍で、自粛、マスクの材質、ワクチン、個人の自由に委ねられる一方、感覚の近い人たちとしか関われなくなってしまった。それでも「共生」する必要はどこにある？</p>	<p>人口も税収も減少する中で、地域での助け合いが必要になるというのは多くの人が共感するところではないだろうか。一方で、「共生」には、人間どうしの摩擦、面倒くささ、プライバシーの喪失が絶対について回る。それらを飲み込む覚悟を持たなければならないと思う。幸せなだけではないけれど、人間が生きるために「共生」が必要なんだと多くの人が考える社会が私の理想だ。</p>	<p>私が住んでいるのは比較的古い住宅街で、近所の高齢者、子どもたちとその保護者とは挨拶を交わす。でも、一人暮らしの若い方の顔は全然分からない。私にとって一番身近な分断。怪訝な顔をされることが予想されるからできないのだが、朝のゴミ出しですれ違う人に挨拶をすることがファーストステップかな、と思う。結局こんな小さなことしか思いつかない。</p>	30代	女性
娘と私との共生	<p>普段の生活の中で、親の考える「子どもへの責任」として、「本人のためだから」という考えのもと、「躰」と称して、「ああしなさい。」「こうしたらだめ。」等を口うるさく言っている。</p> <p>言うことを聞かない娘に対し、「いいから言うとおりにしなさい！」と言う。</p> <p>親は、自分の子どもが最終的に大人になれば親の言っていたことを理解して感謝してくれると思っている。</p> <p>でも、子どもが幼いときでも同じ目線に立っていなければ「共生」しているとは言えないのだろう。</p>	<p>親と子どもの関係では、子どもが幼くても、子どもが言うことをしっかり聞いて、同じ目線に立って考えて、会話を重ねてお互いに家族として成長していく。そんな関係が家族として「共生」していくということかなと思う。</p>	<p>子どもが言うことをしっかり聞いて、同じ目線に立って考えて、会話を重ねていくこと。</p> <p>頭では分かっているけど、なかなか難しいことではあるけれど。</p>	50代	男性



テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
親と子との共生	私の両親は私のことに少し干渉気味で、両親の考え方の通りに生きることを勧めてくる。私は何も考えずに、その考え方で生きてしまっていたが、最近私の価値観についてしっかり考えて行動できるようになった。	自分と相手、お互いの価値観を認めあい、尊重する。	相手に自分の考え方を伝える努力をする。	30代	男性
隣近所の人と私 緩やかな繋がり の人達と私	将来、お一人様になる私。私が高齢者になる2040年には、動かなくなればデータ監視で通報され、腐って発見されることはないだろう。その状態の日本で、私はどんな人との付き合いを望むのか考えてしまう。	大らかな心を持つこと。私のできることで、あなたのできることで、感じることは違うのだと認め合えること。	話し始めを「でも」「そうは言っても」と非定型から始めない。まず、「いいですね」とか認める。そうすると相手も話しやすくなる。	40代	女性
高齢者と子ども	自分の祖父母も遠方に住んでいたため、昔から普段の生活の中に高齢者の方と関わる機会がなかった。現在もなお話す機会すらない。他にも自分と同様の人がいると考えると、そもそも関わる機会がないということが問題なのではないかと思う。	年齢に関わらず、会う機会、話す機会があること。	普段関わりがないからと言って構えない。	40代	女性
自分と関わりを持っている他人と 自分との共生	僕は他人と関わる上で、一番素の自分に近い自分に関わっています。僕の場合は、「自分と関わりを持っている他人と自分との共生」に限った話ですが、そもそも前提としてうわべだけの共生は必要ないと思っています。結局表面上でしか話していない人とは連絡を取らなくなり、時間が無駄だと思ってしまうから。質問の意図の共生が自分の周りの範囲での共生ならそういう人なんだ、で終わりますが、市との共生等の自分が見えてない範囲での共生でしたら難しい問題だと思います。相手ありきの共生なので皆さんの意見を確認し勉強していきたいと思っています	「幸せ」を実感するのが自分自身なのであれば、自身が一番楽な状態（自然状態）をさらけ出し、それがお互いに苦じゃないこと。うわべだけの関わりじゃない状態。	自身が一番楽な状態をさらけ出すこと。	20代	男性
私と他全て	近所付き合いはあるが、年齢を重ねるごとに薄れている	わだかまり無く気軽に話し相談出来る環境	他人に興味を持つ	20代	男性
自宅周辺でのお付き合い	自宅周辺での近所付き合いで、お互いに「頼み、頼まれ」をできる範囲で応じている。しかし、新しく引っ越してきた人との距離が縮まらないことが多い。また、その関係を求めている人も多い。	誰もが自宅の近所で、立ち話ができる状態。	求めている人との関わりが難しい。	50代	男性
自然と私の共生	私の生活は、生活必需品や食料等を近くのコンビニエンスストア等で購入することを前提で生活している。 しかし、自然豊かな環境で生活されている方の中には、自給自足が原則で生活し、その中で不足するものを購入して生活している方もみえる。	自然に密着した環境で生活することで、最低限の生活必需品や食料等のみの購入で生活できる状態にする。	生活環境の見直しや考え方を換えること。	50代	男性
苦手な人と私の共生	自分の苦手な人がいてなるべく関わりを持ちたくないと思っても仕事上などどうしても関わらなくてはいけないことがあります。そのときどうしたらお互いにとってよいのか（お互いといいながら自分なのでしょう）と考えます。それは私だけが意識していることで相手には何ともないことなのかもしれません。お互い意識しないで、自然に関わることはほんとに難しいことだと思います。それができたらどんな人とも共生できるのでしょうか。	お互い気持ちのよい関係でいることができること	自分だけが意識して相手は何とも思っていないかもしれませんが。まずは相手を知ることが大事なのではないかと思います。	40代	女性
特別支援児と私	集中力に欠け、途中で席を立つ。落ち着かずに話が聞けない。疲れて友達に八つ当たりすることもあるので、1対1での関わりを大切にします。	その子の特徴や行動、理解の程度をしっかりととらえ、丁寧に関わりながら、見極めていきたいと思っています。	思いやりの心、優しさを忘れず、焦らず、ゆっくり、子ども自身が納得いくように支えていきたいと思っています。	50代	女性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
家族、友達	心配事、困り事をひとりで悩まず思い合う気持ちが大切	互いに助け合う考えを学ぶ	支えあい逃げてはいけない	60代	女性
市民と市民を守る警察との共生	最近、警察から捜査の協力依頼があり、お手伝い（これも共生）をした時、警察官と共生の話になり、警察は、『市民からの被害届を受理することが共生です』と言われ、『市民の安全を守ります』のお決まりのフレーズではなく、こういう考えかたもあるのだなと思ったこと。がしかし、自分が相談している被害届（道路構造物への動物フン被害）は受理してもらえていないことにいささかの矛盾を感じています。	回答例と同じで、自分と相手の違うところや足りないところを互いの立場で認め合い、補い合い、満足し合う。	回答例と同じで、まずは相手の立場や気持ちを理解する。	50代	男性
子どもと私の共生	大人は子どもより知識や経験があり子どもを守っているようで、実は子どもの優しい言葉やちょっとした気遣いで救われている。いろいろな立場の人が、支え合って生活している。	他人を思いやる場所を持つ。	他人を思いやり、よいところを認める。	50代	女性
育った年代や環境が違う人同士の共生	親子であっても別々の人間なのだから、考え方や大事にしたいものは異なっていて当然なはず。なのに「親だから」「これまで世話してきたのだから」という視点で子の考えや気持ち、時には存在まで否定されることが多かった。なぜ「あなたはそうなのね。わたしはこう思うわ」「その気持ちも大切だけど、この問題は別で考えましょう」と行動できないのか。倫理や法律から逸脱しているわけではないことをなぜこんなにも否定されなくてはいけないのか。考えのベクトルが違う人とは離れるしかないのか。日々葛藤しています。	互いの価値観や考えを押しつけ合うのではなく、共有したうえで最も気持ちがおだやかでいられる状態を選択していく。	出来事と感情を切り離して考える。	30代	女性
自然との共生	私の記憶が正しければ27年前の長久手町役場の入社試験の小論文で、私は「自然との共存」というタイトルで書いた覚えがある。当時長崎県の雲仙岳が噴を繰り返しており、多くの犠牲者を出し、悲惨な災害であったことから、このタイトルにしたのだろう。	人間が好き放題に自然に手をかければ、自然は言葉を発しないが、災害というもので応えてくる。人間は、自然が我々の生活にどのような影響を及ぼしていることを分かっている上で、自然破壊を自ら作り上げている。自分たちの世代が良ければいいのではなく、子どもやその次の世代も考えた行動が必要となる。	自然は壮大なものであるの一人だけの努力では直ぐに目に見える結果につながるものではないかもしれないが、一人ひとりの小さな取り組みが大きな力となり、社会全体を変えていけることができると思うし、やっていかなければいけないことであると思う。  分別、省エネ、フードロス、エコなどと、これまで行っていなかったものでも、やろうと自分が決めればやれないことはない。 「自分だけが良ければ、人が見ていないから」の考えをいかに捨てるかが、一人ひとりが持つことが必要であると思う。	40代	男性
私と仕事の共生	新しい取組を始めるとき、根拠や計画性、成果が求められ、実現できるビジョンがないと実施できないことがある。ひとりひとりが素晴らしい考を持っていても、周囲の協力が得られず、実現できない判断されれば、個々の能力が生かされず、モチベーションも下がってしまう。仕事は、周りの人と協力し、つながる機会、また人から認められ、評価される良い機会なので、多くの人が仕事を通じてもっと自己実現につなげられる環境を作っていきたい。	ひとりひとりができることから始める。協力する。感謝しあう。	まわりの人の些細な行動や小さな成果に感謝する。	30代	男性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
支援する側と支援される側	支援している、支援されるという立場はわかりやすいと思うが、地域共生という視点から考えれば、そこに違いはなく、面と向かうのではなく、伴走が共生。悩みを受け、答えが出なくても、一緒に悩むことも支援である。	支援を受けた人が支援する立場になる	一緒に考える	30代	男性
旧住民と新住民	古くからのしきたりや伝統を守って生きてきた旧住民、利便性等を求めて越してきた新住民、価値観が違い相容れない事が多い。それでも、地域の伝統を子供たちに伝えることで、親も巻き込み地域の絆が生まれてきた。	古き伝統と新しい価値観が混ざり合って、未来の長久手のあり方が生まれる。	新旧の交流を活発にする。	40代	男性
外国人とわたしとの共生	仕事で多文化共生の担当となって、初めて多文化共生のことをいろいろ調べたり、集住地域での活動に参加した。 あるとき、外国人の方から「自分は支援されるだけでなく、困っている人がいれば自分も力になりたい」と言われたことがあった。 外国人支援も必要だが、そればかりではなく、同じ地域で暮らすいち市民として、一緒に考えたり、行動したり、意見を聞くことが大切なんだと思った。	一方的に考えを伝えるのではなく、相手の意見を聞き、その人の背景を知る。	「当たり前が当たり前じゃない」という意識を持ちながら、相手の意見を聞くようにする。	30代	女性
地域の方と自分との共生	地域には、家庭、地域の悩みを持った方や、学校に行けない子、障害のある人、反対に誰かの助けになりたい人など、いろいろな人がいる。その人たちがそれぞれ困っているけど、つながることができれば、お互い助け合うことができる、そのことが共生の1つかなと思う。	つながることでお互いの長所をいかし、また、出来ないことは人に助けて貰いながら、共生していけるといいなと思う。	相手のことを知ろうと努力する。困っている人は、何を困っているのと聞いても。話してくれないので、話しかけやすい振る舞いを心がける。	20代	女性
親と子どもの共生	子どもが小さい時は親の助けを必要とする関係性であったが、成長してくるといつのまにか親を助けてくれる存在になる。子どもなりに親を助けようと考え、自主的に家事を行ってくれるようになり、いつのまにか助けてもらっていることに最近気づいた。 家族全員で力をあわせ、幸せに暮らしていることができるのは「共生」できているからと感じている。	お互いの存在を認めあい、助け合うこと。	自分が相手にしてもらったら嬉しい、助かると思うことをする。 目に見える、耳に聞こえるものだけではないという視点で物事を多角的にとらえる。	40代	女性
いろんな立場の方との共生	自分が今まで関わってきた仕事の中（福祉課、長寿課）の経験から、障がい者ご本人やそのご家族、また高齢者等の方々と関わることで、直接彼らのお話を伺うことで、自分が通常の生活の中でいたら経験できないこと、意識することができないことなどを体験することができた。  それでも、まだまだいろんな考え方や生き方をしている方は、多数いる。	幸せな共生の姿。 なかなか難しい質問ですね。  関わる方の多くが幸せになるためには、やはり関わり合う方の考え方やその方が置かれている状況を理解し、否定をせず、認めた上で関わり合いながら、共に生活出来る状況。	相手が必ずしも自分と同じ考え方ではないことを理解する。	50代	男性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
自然環境と人間との共生	最初の質問で、何と何の共生を書こうか、戸惑ってしまったことから、共生と聞くとやはりなんだか難しい気がしてしまう。 登山や自然に触れることが好きで、日本は四季を感じられることがすごくいいと思っているが、最近は春や秋がないように感じる。環境に詳しくないけれど、きっと、生活がどんどん便利になるにつれて、気候や四季や自然を少しずつ失っているように感じる。	（環境とは離れるけど・・・）全ての人がちがっていていい、その中でみんなが幸せを感じて生活できる。	プラスチックゴミを削減する。	40代	女性
小学校のクラス	多種多様なクラスメイトがいる中で、互いを知り、クラス単位で日々過ごしていく。運動会では、勝つという目標に向かってクラスメイトと一緒に頑張った。勝ったときの喜び、負けた時の悔しさは、一人では体感することはできない、共生だから体感することができると思う。	みんなが同じ方向に向かって生活していく。	相手を尊重し合う。	20代	男性
手話言語（視覚言語）と日本語（音声言語）との共生	オリンピック開会式で会場には手話通訳者が配置されていましたが、テレビ放映では全く映し出されませんでした当事者や関係者の要望により、閉会式にはつけるという話になったのですが、実際に手話通訳がついている放映はNHK総合ではなく、Eテレでした。ここで分けることにとっても違和感を感じました。分けるということは、手話言語を必要としている人たちがいるということに気づいてもらえないということです。メイン番組につけてこそ、手話言語を必要としている人たちがいることに気づいてもらう。それこそが「共生」の第一歩と強く思いました。	お互いの存在（生き方、生活の仕方、文化）に気づいてもらう。知ってもらう。	手話言語があればもっと伝わることを知ってもらう。  ※ちょっと書ききれなかったのでここに追記します たまたま今読んでいるマンガが「共生」をテーマにしているものでした。 「ビースターズ」（実際は英語表記です、つづりわかりませんでしたごめんなさい） 肉食動物と草食動物の話です。	30代	男性
個性と個性の共生	身体能力や年齢や考えなどの異なる者たちが共存する事が共生だと思っていたが、ただ共存するだけではなく、相互理解や尊重・歩み寄りもセットになってこそと言う気がします。自分は必ず中心で他者が自分に合わせるべき的なのは共生っぽくないが、自分は自分、他者は他者が行き過ぎても希薄で共生っぽくない気がします。共生が何なのか、まだ入り口に立てていないかもしれません。	自分と相手の違うところや足りないところを互いの立場で認め合い、補い合う。	いろんな人がいる事を肯定的に認識する。	40代	女性
猫と犬	ペットの犬と猫が仲良く暮らしている動画等をよく見ます。種族が違ってても問題は無いのだから、もっと人間どうし協力できないのかなと思います。	性別、年代、国籍等が違ってても、1つのテーマやゴールに向かって協力していく。	相手を否定しない。	20代	男性
家族と私との共生	自分にとって一番身近な存在であり、人生において一緒に長い時を過ごす存在である「家族」との共生は、「とも（共）にい（生）きる」という文字のとおり、共生を最も身近に感じ、日々会話や食事等を共にする中で、お互いに年を取り、変化や成長、老いを感じながら、同じ日常を生活している。普段から共生というものを意識したことはないが、年を取るにつれて、自然と共に生活していることの意味やこれまでの人生、これからの生き方について考えている自分があるので、無意識に感じているのかもしれない。	これまでの家族と私の共生を全てを良いものであって、これまでも幸福感を期待し、実際に幸福を感じて過ごしていれば満足のいく理想の姿になると思うが、それは贅沢な願望であって、振り返ると、良くも悪くもあり、決して期待せず、気がついたら良かったなあと思えることが、自分にとっては幸せな共生の姿なんだと思う。	自分の気持ちや相手の気持ちを伝え合い、共感する（知る）こと。けれど、共感できないこと存在もお互い理解しつつ。	40代	男性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
老人と若者	自分が歳をとった時のことを考えると、老人が生活しやすい社会づくりが必要だと思う。	身近に困っている老人がいたときに、若者が気軽に手を差し伸べられる社会	老人の立場や気持ちになって考える。	60代	男性
自然	レジ袋の有料化やゼロカーボンなど、ここ数年間で環境に対する取り組みが大きく変化したと感じられる。一方、降雪量の減少でスノーボードが出来なかったり、10月になっても残暑が厳しかったり、環境の変化は社会の変化を上回る速さで進んでいると感じる。自分の子供が大人になってからも快適に暮らしていけるように、自然との共生について一人一人ができることを考えていきたい。	過度な快適さを求めることが無く、限りある資源を有効活用して、将来の子供達に負担を負わせない。	暖房や冷房を衣類の調整や換気等により使用する割合を減らしたり、自動車ではなく自転車で移動したりする。	30代	男性
自分以外の全て。	貧困による教育格差（中卒等）、障害児への社会的対応、低所得老人への対応。全てにおいて日本には共生（救おうと思う）の意思を感じ取れません。	お互いの個を認め、受け入れ、損得感情無く補い合うこと。 男女平等、平等社会、そんなものはありえないと思います。 生物学上の違い、家庭環境の違い、知力体力等、違って当たり前を前提とした世界で、 ではそれをどう改善し補えあえるかを話し合い先々を考えられる姿かと思います。	相手の意見を聴く。 見ないふりをしない。	40代	男性
公園の利用方法について、規制したい市民と自由利用したい市民との共生	公園周辺に住んでいる市民のなかで、公園の利用方法について、自由に利用したいという意見を持つ市民と、規制をかけて制限付きの利用をしたいという意見を持つ市民とで、意見が食い違い、感情的になり、近所付き合いも悪くなっていて、とても共生できる状況ではないことが、現実には街の中で起こっている。	公園は、近隣に住む方が利用する場所なので、どちらか片方の意見に決定するのではなく、お互いの意見を尊重し、歩み寄り、地域住民が納得する公園利用のあり方を導き出し、みんなが気持ちよく公園を利用する。	まずは、意見の食い違う市民も含め、近隣住民みんなまで話し合う。	50代	男性
自然と人との共生	自然と共生すること自体が可能なのかと悩ましく感じる。長久手市はとて多くの自然に囲まれた市ではあるが、今後発展が進んだ際に、共生を意識した発展はどのようなものかを考えていく必要があるのではと感じる。自然を多く取り入れることだけが共生ということではなく、そこにすむ動物や虫などが繁殖を含め成長していくことができる環境について、より思慮を深める必要があるのではと考えている。	表面だけではなく、未来を見据えた共生を考えていけること。緑を取り入れるだけではなく、繁殖を含め、人に害を及ぼす可能性が出てきた際に即排除ということない、真の共生を考える。	資源を大切に。環境汚染につながる行動を控える。	40代	女性
職員が職員らしく過ごしていく	職員がこうしたらいんじゃないか！という想いが実現していく組織体制。今日もお昼ご飯を仲間と食べていたら、ふと「若手発信！職場のいいところ見つけていこう」がやってみたくなった。 まずは5人で始めてみよう！	職員自身が長久手市を好きでいることが何よりも大切。それが波及し、街が大好きな人が増えて、街全体が良くなっていく	長久手市役所のいいところを見つけていく。 例) こんな面白い人がいる！とか課でこんなことをやっている等  部長や課長は黙って見守っていただき、若手が発信し、チャレンジする姿を応援する心の広さを持ってもらう。 まずは、若手を信じよ！	30代	男性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
全生命体との共生	共生を語るうえで信頼関係が重要である。個人的には、身近な家族や親戚、友人とは信頼関係があるが、人の言うことは基本的に信用できない。いかに個人が社会的信用を勝ち取り、社会は助け合いであるという共通認識があれば共生社会は実現していくと思う。	共生とは、公正・公平・公開されている社会である。	地域活動に参加してみる。	40代	男性
いろいろな人と私との共生	共生とは何かを日々考える。助けが必要な人 人はそれぞれの価値観や考え方がさまざまなので、その人にとって、その家族にとって必要なことは何か、私の一方的な考えを押しつけてはいないか悩む。これまでの仕事の中で、最低限の「命」、「生活」は守らなければならないことが多く、「相手にとって押し付けであったのではないか」と思った場面は多々あった。個人としての生活の中で、「共生」とは何か、まだまだたどり着けない課題。	まずは、自分自身を客観的に視、長所も短所も知ること、長所も短所も含め自分自身を認め、好きになること。そこから始め、ほかの「人」の考えや思いが自分と違うところを認め、お互いの立場を理解し、お互いの足りないところを無理しない範囲で補い合う。	相手の話を「よく聴く」こと。心で聴くことを積み重ねていく。	60代	女性
住民同士の共生	住民同士やご近所の住民との信頼関係を築く為の会話の一步が中々進まない。コロナ禍は更に住民同士を引き離し、世界は懐疑の渦中にある。日本も例外なく国民を分断すべく煽る政治家が絶えない。	お互いのメリットデメリットをお互いが補いあえる信頼関係を気づき合うこと。	話す事、相手の声を聞く事。	60代	男性
自分と自分以外の人との共生	生まれてから死ぬまで、人は人との関わりの中で生きていく。人から生まれ、人が作った物を使い、食べて、人が描いた景色を眺めて過ごす。そして自らも人に対して何かを生み、何かを作り、意図しようとしまいと何かしら人との関わりを持っていく。人は自分以外の人から影響を受け、自分は自分以外の人に影響を与える。この関係性に共に生きるという「共生」の考えが無い限り争いごとはなくすことができず、その災いは自分自身に降りかかる。と思う。	自分と自分以外の人との違いを楽しみ合い、自分以外の人幸せを喜び、願う。そうすればおのずと自分自身も幸せになることができる。かな？	小さな自分だけの世界の中で、こうであるという決めつけやこだわりを持つことなく、自分はそう思うけど、他の人はそうなのかもしれないという開かれた視野を持つこと。	50代	女性
「地域の子どもたちや親たち」と「自分や仲間たち」との共生	地元で10年間小学生に野球を教えている。学校は関与せず、父母会が運営し、技術指導スタッフは無償ボランティアで、土日祝日に小学校で活動している。自分の子どもが所属していた時にコーチになり、卒団後も続けている。	幸せな共生の姿とは、一言で言うと「支え合っている状態」だと思う。自分のケースでは、同じ地域に暮らす大人たちが子どもたちの成長にほんの少しの場面でも良いので一役買い、保護者も親として成長し、自分も活動を通して人として成長していく姿が、幸せな共生の姿の一つだと思う。	自分のテーマとしてのワンステップは、家や職場以外の“サードプレイスを見つけること”。必ずしも地元こだわらなくても良いと思う。野球も体力勝負なので、いずれは現場から離れるときが来ると思う。仕事もしかり。いずれはリタイアする。“第二の人生をどう過ごすのかを考えること”もワンアクションかもしれない。“あいさつ”もとても大事。野球をやっていて、通りすがりの人たちにあいさつすると、「いつもご苦労さま」とか「今年はどう？」とか、色々声をかけてくださったり、試合を見に来てくださったり、交流の幅が広がる第一歩になる。	50代	男性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
自然環境と私	ゴミを出す量を減らそうとしてもなかなかできていないし市内に落ちているゴミも多いと感じます。最近散歩コースにマスクが落ちていて、気になっていても拾うという行動ができませんでしたが、ようやくゴミの集荷日に拾って捨てることができました。ほんとに小さなことですが気持ちがすっと晴れました。	海や山や、目につくところにゴミが落ちていない状態。	粗品は結局ゴミになるのももらわない。	50代	女性
健常者、障がいをもつ方、高齢者、子どもなどあらゆる人の共生。	道端で助けが必要な人や倒れている人がいても、誰かが助けてくれると思いき、「我関せず」と通り過ぎていってしまう現状。	助けを必要としている人や倒れている人がいれば、誰もがお互いに思いやり、助け合い、支えあう、「おたがいさま」が当たり前の状態。	視野を広く持ち、「誰かがやってくれる」ではなく「我が事」として自らが率先して動く。これを全員が心がければ「ビジョン（理想）」に限りなく近づく。	40代	男性
削り合いながら障がい児を育て	自分の子が染色体異常として産まれてきた。それ以降、育休復帰、入園、入学の度に預け先が困ったり、障がい児を育てながら共働きをするというロールモデルがなかなかないと知った。毎月のように通院に付き添わなければならないし、早めに迎えに行かなければならない私自身のキャリア形成は2の次、3の次。共生は「支え合い」が綺麗な言葉かもしれないが、実際の障がい児子育ては「削り合い」。家族が仕事、お金、時間、感情を「削り合い」ながら生活していく。それが共生なのかもしれない。	弱いものの立場にある人と一緒に、自分も何かを削り合いながら共に生活していくこと	すぐに行動に移せない方は毎月1000円を寄付してみてもいい。	40代	男性
天気と私との共生	天気が悪いとつい気が滅入ってイライラしがちな私。	天気が悪い日もあるから植物や動物も成長することができ、結果として自分の生きる糧となっているので、天気が悪い日でも生きていることに感謝する。	朝窓を開けて深呼吸する。	30代	男性
自然と私との共生	自然という対象があまりに大きく、身近な草木から地球環境まで、様々ある。その中で、山歩きが好きな自分にとって、最も意識したのは、普段から親しんでいる猿投山などの身近な低山。山を歩く時は、いつも自然に感謝しながら、いつまでもこの環境が続いて欲しいと感じている。	程よい距離感。常に意識しながらも、手を加えず、ある程度は自然な流れに任せる状態。	いつも心を癒やしてくれる自然に感謝すること。	50代	男性
自分と地域との共生	自分の暮らす地区内に我が家の田んぼがある。その地区の田んぼのほとんどは地域の人が担っている。毎年、同じ時期に田を起こし、溝役、代かきを経て田植えをし、畦草を刈り、実った稲穂を眺めるとき、季節の流れや地域の中で共に生きていることに喜びを感じる。そして収穫し、秋の大祭を祝い、また、田を起こすのだ。	毎年の農作業の行程の中で、その年の気候や手間の善し悪しで出来高が変わる。それを、少しでも多くの良い作物が収穫できるように、いつも周りを気に掛け、相談や工夫をすること。その成果を、溝役や秋祭りなどの場で、地域の皆と共有できること。そのことを、続けていけること。	耕作をしている地域の人に声を掛け、各々の課題を共有しながら解決策に挑戦したい。	50代	男性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
外国人との意思の疎通	隣の借家に外国人が住んでいます。夕食時には、日本では嗅いだこともない香辛料を使った料理を作るなど、日本にしながら外国旅行した気分が味わえます。ただ、ごみの処理が、燃えるごみの日に出した料理の跡は、カラスにつつかれ散乱したまま。小市民の我が家が後片付けを手伝っています。新聞も取っていない外国人に、カラスのえさになりそうなものは新聞紙でくるんで出すんだよ。と伝えるには、翻訳アプリでは限界が。顔を合わせれば挨拶してくれるだけに、そこからの一歩が遠い。	郷に入っては郷に従えは古いですか？周りの生活様式に合わせる努力も欲しいです。	翻訳アプリなどを使って、意思の疎通を図る。	50代	男性
私と家族	私と母は同居している。母は、体が弱く感情の起伏が激しいため、時々、その態度に耐えれないと思うときもあったが、私は、母は病気だからと心に言い聞かせ、怒ることもなく母の気持ちを穏やかにするよう心がけています。私は、まずは、社会が家族の絆を大事にする家族共生（同居、近居）を昔のように取り戻すべきと考えますが、その意見を発信すると同居なんてありえないと大抵拒否されます。地域共生社会とは、よく言われますが、家族（家庭）共生社会という言葉がないのは、家族だからこそ共生が難しい事情があるのかな？！	家族と助け合い、支え合いながら、思いやりの気持ちで暮らせば、辛さは半分、幸せ感は何倍にもなる。	・家族の中でも、毎朝の「おはよう」など、必ず挨拶をする。 ・家族の中の対話を無理がない範囲で心がける。	60代	男性
支援される側、支援する人が一方向に固定化せず、顔が見える単位で丸ごと共有し支え合うイメージ	悪気がなくても、言い手と受け手との間で、結果カドがたったり、誤解を招いたり、疎遠となることが多々。片方がとりわけ根気よく、より良い関係をまずは築いていくことから始めることが大変重要であると実感しています。	そのような関係が、まず顔が見える単位（地域）で築けていること。そうなるためのしくみが地域単位で築けていること。	顔が見える機会やきっかけをたくさん作る。そうしたくなるよう誘導する。	50代	男性
私と私の周りの人	ゴミの収集日に烏よけネットが用意されている。近所のために用意する人と、そのことに感謝する関係の共生がある。	みんな（誰かの）ために行動を起こすこととそのことに気づき合う関係があること。	相手のために何が必要かを考えること。	50代	男性
日本人と外国人との共生	多くの自治体で行われている日本語教室のように日常生活で困っている外国人に対し、日本語のサポートを行うことを共生だと思っていたが、逆に外国人が母国語や母国の文化について日本人に教えることも、外国人の活躍の場となり共生ではないかと感じた。	習慣も文化も違う人同士が、互いに尊重し認め合う。	固定観念をなくす。	20代	女性
子どもから老人まで	社会的弱者が誰かからの助けを得なくても（少しの助けでも）自立して生活できる社会になると良いと思います。	ずる賢くて要領がいい人ばかりが得をせず、不器用だけど努力している人が救われる社会。	大らかな気持ちをもつ。	40代	男性
自然と市の共生	区や市の土地で小学校の分団等の集合場所があり、雑草等で苦情が来ることがある。自然は大事だが、誰かが管理する必要がある。アスファルトで地面を覆うのもいいが寂しい感じもある。	お互いで助け合う。	相手が困っていたら少しでも助ける	30代	男性
考えが違う人との共生	いろんな人がいろんな考えを持っているので、理想や考えを押しつける人や環境に違和感を感じることもある。	理想や考えを押しつけない、興味がないことや関心がないことを無理矢理考えさせたり強制することはせずに、人の考えを尊重する。	人の考えを尊重し、自分の考えを押しつけない。	20代	男性



テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
赤ちゃん、お年寄り、障がいを持つ方、外国の方など長久手に住む人同士で関わりをもつ	自分の子どもが赤ちゃんだった頃、市外に住んでおり、よく地域のお年寄りから声をかけてもらったり、果物をもらった。長久手に転入後、そういった経験が少ない。便利で生活に困らない地域のため、やっぱり人と人のつながりが希薄だと感じる。	違いを認め合い、一緒に楽しい時間を過ごす。	相手のことを知る。共生ステーションなどで色々な人をつなげる。	30代	女性
子どもと高齢者の共生	地域に住んでいる方の顔や名前がわからないなど、以前に比べ地域の中での交流や世代間での交流が少なくなっていると感じる。	地域で子どもを見守り、それが高齢者等の生きがいとなる。	自分の地域の住民に興味関心を持つ。	20代	女性
自分自身と、それ以外のひととの共生	電車内で立って乗車している老人に席を譲ってあげたらお礼を言われた。お互いを思い合う気持ちが共生を成り立たせていると思う。	お互いが認め合い、理解し合う。	相手をよく観察し、理解し合う。	20代	男性
動物、植物等地球上にある生命	人に優しく手を差し伸べる人、相手を想って人に厳しく接する人、それぞれ考え方は違うのでいろんな考え方の人がいても良いと思う。障がいを持つ方、ない方それぞれ平等に刺激があった方が良い。障がいに甘えてステップアップしていない人や、障がいのある人の気持ちが分からず接している障がいのない人を身近に感じたことがあったからそう思います。	自身を含めみんなに優しく厳しく。	多角的な視点を考える。	30代	女性
自分自身と自分の生活圏の人との共生	子どもと散歩し、近くの公園で他の子の親さんと雑談し、周辺の散歩をする方々とあいさつする。無理なく、誰かに強制されることもなく、自分が生活し、触れ合う人たちとの関係を築く。	無理なく、誰かに強制されることもなく、自分が生活し、触れ合う人たちとの関係を築くこと。	行政は、引率しない。必要なことを必要なだけやる。	30代	男性
子どもと地域の人との共生	自分が子どもの頃は地域の方ともよく会話したり声をかけあっていた。地域差もあるかもしれないが今はあまり地域の方との関わりが少ない気がするし、ニュースでは「保育園がうるさい」といったような意見も見たりする。その現状が少し寂しいなと思う。	色々な年代がお互いを見守り、仲良く助け合っている環境になればいいのにな…と感じる。	違う年代、違う立場の方の理解を深める。	30代	女性
乳児から高齢者まで、多様な世代との共生。障害を持つ人や多様な職種の人との共生	子供が小さかったころ、同じ境遇の人（いわゆるママ友。専業主婦）との交流はあったが、それ以外の人（ワーママや既婚子供なしの人、未婚の人等）と知り合う機会がなく、世界が狭かった。時間的に余裕はあったが精神的には結構大変だった子育て期にもっと視野を広げて今につながれば良かったと思う。	多様な人との交流を通して、視野を広げる（多様性を知らないことが、いじめやストレスにつながる面があると思う）	個人の意識改革だけに頼るのには限界があると思う。消極的な人でも「参加してみようかな」と思える施策がほしい。精神論に終わらずに具体的な交流の場づくりやイベントがもっとあると良いと思う。	50代	女性
自然環境との共生	長久手市に住むようになって、初めてサギやキジなど野生の生物を見かけた。住み始めた頃よりも、見かける野生生物の種類が減ったように思う。	自分の一方的な利益だけでない関係	自分の周りの環境に意識を向ける。	40代	女性
マジョリティ（強者）とマイノリティ（弱者）との共生	強者の当たり前と障がい・ジェンダー等の弱者のそれとは異なるが、弱者が自由に自己表現するにはまだまだ勇気がいる社会である。	自分と相手の違うところや足りないところを互いの立場で理解し認め合い、短所を否定せず互いの長所を伸ばす。	いろんな立場の人に関する広報をし、その存在や困難さに関する認知度が高まるまで続ける。	40代	女性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
老人と若者の共生	なかなか地域のご老人と話すきっかけがなかったが、自分の子供に話しかけてくれたことがきっかけで会話する機会が増えた	互いの生活に興味を持つ	すれ違ったら声をかける	30代	男性
市民との共生、地域との共生、自然との共生	文化協会や郷土史研究会が、自分達の力で事業を実施するにあたり、どのように進めたら良いか悩んでいた。そのような時に課題を共有し、どのようにすれば上手くいくか一緒に考えた。これも一つの共生の形ではと考えます。	一人では解決できない課題に対し、共に悩み、一緒に課題解決に向けて考えていく状態と考えます。	自分の都合を押しつけるのではなく、まずは相手の気持ちを把握できるように、相手の言っていることをよく聴く。	40代	男性
市内市外の方々の共生、環境（川、木）と人の共生	共生とは、共に生きることだと思うので、自分本位で進めてはならないと思う。自分の考える共生と自分以外の考える共生は、同じものではない。ということ的前提に話を進めていかないと良いものはつukれないと思う。	お互いが無理をしないで生きている中で自然と共生できるのが理想だと思う。どこかで無理をしている場合は、幸せな共生ではないと思う。	相手の立場に立って考えてそれを相手に伝える。もしかしたら、勝手にこちらが考えているだけかもしれないため。	30代	男性
自然と人	木があれば葉が落ちるし、虫も出る。年数立てば大きくもなる。多少なら気にしない。気になるなら自分でなんとかする。それが当たり前の生活をしていたので、市街化区域の耐性のなさに驚いた。山を切り開いたから獣が出るし、手入れしないから人里に降りてくる。この世の最大の害獣は人間だなあと思うばかりです。	そこに住んでるのだからしょうがない、まあいっかと自然だけでなく、近隣住民とも共生することが必要だと思う。しょうがないから自分でやる。自分でやったことだから自分で責任持つ。	行政が手を貸さない勇気も必要かも？	20代	女性
人と人間以外の生き物	家にやもりが住んで、害虫を食べてくれる	お互いに助け合う状態	相手の役割を考える。	30代	男性
長久手市と川の共生	市内の流域全ては見えていないのですが、知っている限りでは子供たちが河原に降りて遊んだり、川辺を散歩したいと思える場所がない。	子供たちが河原に降りて水に足を入れてみたり、魚を見たりできる場所にしたい。川の様子を見ながら散歩できるようなルートがあるとよい。	川周辺をきれいに保つため、ゴミ拾いをする。	50代	女性
外国人との共生	大学在学中、異国の文化や価値観を外国人から教えてもらう機会があり、自分の持っていた当たり前が他人にとってはそうでもないことがあると知りました。学校での勉強と同じく普段の生活においても、考え方は人によって違って然るべきであり、外国人に限らず他人と関わる際は自分との違いを勉強する気でいようと思いました。	（家族や兄弟でさえ）人と人は違って当たり前なので、考えや生き方を強制しない・されない状態。	考え方の違いを前提に人と関わる	20代	男性
病気と自分の共生	健康であることがよい、薬にもなるべく頼らずにいくほうがよいとなりがちだが、たとえ病気を持っていたとしても上手に生きていく方法はいくらかもある。血圧や血糖が高くても、食事改善する方法もあるし、薬で改善する方法もある。改善した後に、自分がどういう生活をしたいかを気にとめながら過ごすことが大切なのではと思う。（あまりに文章がとんちんかんでしたら直してください）	一人の意見や情報に左右されず、いろんな人の意見を聞きつつ、「自分はこれからどうしていきたいか（生きたいか）」を考える。	自分と違う意見にも耳を傾ける	40代	女性
自然と人類との共生	ごみの分別等も自然を壊さないことにつながる。普段の生活が共生へとつながるのだと考える。	ごみがポイ捨てされていない海や山に従来通りの生態環境が戻ること。	環境問題について関心をもつ。	40代	女性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
家族、職場、地域等との共生	普段共生を意識することはないが、改めて考えると家族、職場、地域等様々な人と共生していると言える。最初共生というと、無償のつながりをイメージしていたが、地域での買い物なども共生と言えると考え、意識していないだけで多くの人と共生していることに気付かされた。	共生に求める範囲は皆違うので、できる範囲で助け合う。	一人ひとりの求めるニーズを把握する。	30代	男性
障がい（精神）持つ人と私との共生	身体と違い、精神の場合は症状が突発的に現れることや、それがただ気性が荒いのが見てわからないことが多いです。理解されないことや、突然罵倒される苦勞を、身内ならまだしも日常で共生だからと関わるのには勇気がいるな思ってしまいます。何を言われても許せる広い心があれば、そういった人ともうまくやれるのか、と思いましたが、「許す」という考えの時点で相手を少し下に見ている感じがして対等ではなく、この考えがそもそも共生なのか？という気持ちです。	みんなが対等で、相互に尊敬される関係	障がいについて理解する場を設ける。	20代	男性
すべての生き物	助けを求められれば助けようとするが、自分から積極的に行うことはできていない	すべての生き物がストレス無く生きていける世界	自分がして欲しくないことは、人にしない	50代	男性
人間と自然、人とコロナ、生物と自然 共生社会だと、健常者と障がい者	昔より障がい者に対する理解は進んでいるように思う	一方だけでなく、双方が利益を得ることができる状態	ひとそれぞれ違いがあることを理解する	40代	男性
人間と自然環境との共生	現状は、長久手市でも宅地開発により（三ヶ峯地区始め）山林開発が進んでいる。それにより、昆虫始め身の回りの生きものが住めない環境へ変化している。一方で市内東部地区はじめ世間では空き家も増えてきたと聞く。これからは、新築礼賛の価値観を変えて、欧米のようにリノベーションした物件に価値を見出すように考えを変えていくことが一つの解決策なのではないかと思う。	エネルギーを低コストで自然エネルギーから、資源をリサイクル等の循環型で、食料も海の魚は養殖で持続可能な世界になること。	今使用しているエネルギーを習慣で少しでも減らすこと。（例：夜1時間早く就寝し、朝1時間早起きする。家で着る毛布の着用など。）太陽光発電や蓄電池を利用して発電元を少しでも自然エネルギーに転換する。	50代	男性
職場の人と私	具体的な話はない	自分と相手の違うところを互いの立場で認め合う	自分と相手は過ごしてきた環境が違うことを意識する。	20代	女性
自然との共生	木々を見たり、山道等を毎日歩いています。四季を通じて視覚、嗅覚、聴覚が12通りあることが感じられます。近年の気候変動による自然災害や森林、海洋破壊など、映像で見聞きますが肌身で感じることはできません。ですが、実際に森を歩くと昨日まであった松の木が倒れていたり、1年前は見られたリスやカモシカが今年は見られないなど、自然が変わっていくことが感じ取れます。倒木が進むと治水にも影響がでますし、自然の中で生きる動物たちにとっては致命傷です。自然と共生するためには落ち葉拾いも大切な行動と考えています。	自然を愛すれば必ず答えがかえってくる	すべての事象に思いやる心と行動	50代	男性
他国の方と日本人との共生	公共機関でも社会的弱者の方への席を譲ること、補助をすることが当たり前になってきていることが素晴らしいと思う。	他の人との違いを受け入れること。	普段関わらない方と会話してみる。好きなことやものを否定しない。	20代	女性

テーマ（主題）	エピソード（現状）	ビジョン（理想）	ワンアクション（着手点）	年代	性別
高齢者と私との共生	年老いた両親と同居しているが、助け合いながら生活していること自体が共生ではないかと考える。	寛容な心で互いを尊重する。	互いに常に関心を持つ。	40代	男性