



Let's realize your ideas in T-ACT!

# T-ACTのススメ

TSUKUBA ACTION PROJECT REPORT

DIGEST ver.2019



キミは自分の可能性に気づいているか？

経験者が語る!!

あなたの「やってみたい」を応援します!

P2 P3 P7 T-ACTとは? What is T-ACT ?

P4 “夢のレストラン”への歩み -学生が喜ぶレストランを作りたい! 地域を巻き込んだ第一歩-

P5 Bravo! Art 雙峰祭での挑戦

P6 大切なことが見つかる場所 -つくば路100km徒歩の旅に参加して-

T-ACT  
つくばアクションプロジェクト

# T-ACTとは?

What is T-ACT?

つくばアクションプロジェクト（略称、T-ACT）は、あなたの「やってみたい」を企画として実現したり、ほかの人が立てた企画に参加したりすることを支援する学生支援です。

Tsukuba Action Project; T-ACT has been launched to offer every opportunity for students to start up and run a project, or to get involved with projects (including on/off campus), and eventually lead projects themselves.

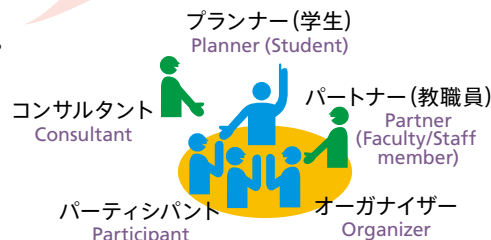
## T-ACTアクション T-ACT Action

学生が立案する活動。

あなたの「やってみたい」を0から企画し、仲間を集めて実行に移せます。自分の「やってみたい」活動を新しく立ち上げるもよし、既に行われている活動に参加するのも良しです！

T-ACT Action is a student-led activity. In this activity, students can launch and lead their own projects from scratch and run them collaborating with other like-minded students. If you are looking to join an on-going project, or if you have an idea for a new project, we would love to hear from you.

ビジネス体験の支援も受けられます  
Students also can get support for "Work Experience"



## 発案から実施までの流れ 5 Simple Steps to Create and Run Your Own Project

物品援助やレクチャーも受けられる  
いつでもどんなことでも相談できる！

Propose your idea to the University!  
Here you can consult, get advice or gather needed materials.

「やってみたい」ことを申請する  
Propose your idea on the website at:  
<http://www.t-act.tsukuba.ac.jp/en/>

仲間を集めながら、企画内容を具体化していく  
Recruit members who work with, and build the project plan in detail.

T-ACT推進室の審議を受けて、承認をもらう  
Get a final approval from T-ACT Promotion Office.

学生中心にどんどん改良、実施！  
Deliver your student-led project! Run the project with your partners and make it better.

活動報告をする  
→ T-ACTから表彰されることも！  
Measure the progress and report it. T-ACT Promotion Office will award outstanding activities.



## T-ACTプラン

### T-ACT Plan

教職員が立案する活動。

教職員とコミュニケーションをとりながら、専門性の活かし方、企画の運営スキルを学ぶことができます。

T-ACT Plan is an activity in collaboration with faculty and staff members. Joining and running the project proposed by faculty/staff members provides good opportunities for students to learn how to take advantage of their career or the project management skills.

## T-ACTボランティア

### T-ACT Volunteer

地域活動団体が募集するボランティア活動。

T-ACT Volunteer helps students to find and join the local volunteer groups.

For further details, see page 7



プランナー：企画の発案者、中心人物  
 パーティシパント：企画への気軽な参加者  
 コンサルタント：活動全般について気軽に相談できるT-ACTスタッフ  
 ボランティアアドバイザー：ボランティア活動に関する相談ができるT-ACTスタッフ

Planner: Those who propose and lead projects.  
 Participants: Those who join the project activities.  
 Consultant: Staff members who provide advice for all T-ACT activities.  
 Volunteer Adviser: Staff members who give advice for volunteer activities.

オーガナイザー：企画運営に協力する学生  
 パートナー：企画運営に協力する教職員

Organizer: Those who manage and run projects.  
 Partner: Faculty/staff members who help to plan the project.

## アクション・プラン・ボランティアへの参加の仕方 How to participate in T-ACT activities?

① Webページから Find the projects you like on the web site.  
<http://www.t-act.tsukuba.ac.jp>



[企画一覧] から  
 Go to "Project List"



気になった企画をクリックして  
 Select a project and see details



[参加希望・問合せ] からメールを送るだけ  
 For inquiries or participation request, click "参加希望・問合せ"



## ② T-ACTフォーラムに行く！ Visit the T-ACT Forum

何はともあれ、行くが早い。  
 気になることがあれば、気軽に  
 T-ACTフォーラムに来室・連絡を！

If you have any question about our activities,  
 do not hesitate to visit or contact us!

- Website : <http://www.t-act.tsukuba.ac.jp/>
- Contact : T-ACT推進室 (T-ACT forum)  
 Location STUDENT PLAZA (1D棟) 3F  
 E-mail: [forum@t-act.tsukuba.ac.jp](mailto:forum@t-act.tsukuba.ac.jp)  
 Tel: 029-853-2269, 2222



T-ACT Promotion Office  
 Place: STUDENT PLAZA (Bldg. 1D), 3<sup>rd</sup> floor



## ③ 総合科目を履修する Participating activities through a class of Multidisciplinary Subjects

総合科目「みんなで創ろう『つくばアクションプロジェクト』」が開講されています。  
 全学のいろいろな学生と知り合える場としても好評です！

You can also try to participate in some of our activities through the Multidisciplinary Subjects "Planning and Execution of the TSUKUBA Action Project (Only available in Japanese)". The lecture has a good reputation for offering opportunities to work with other students outside the majors.

## T-ACTの情報が見られる場所 Our activities are posted on campus

### 各エリアの学生用掲示板・各宿舎共用棟掲示板・1D棟3階T-ACTコーナー

第一・第二・第三・体芸・医学・春日、各エリアの学生用掲示板や宿舎共用棟の掲示板に、T-ACTの活動情報を一部掲示しています。また、1D棟3階のT-ACTコーナーには、T-ACTアクションのポスターやT-ACTボランティアの情報を中心に様々なT-ACT関連情報を掲示しています。

Some activities' report are posted on campus bulletin boards, which are placed in Area 1 to 3, Art & Physical Education Area, Medical or Kasuga Area. Further, at T-ACT section (bldg. 1D, 3<sup>rd</sup> floor), you can see variety of posters for T-ACT Action and many activities' information centering on the volunteer activities.

# “夢のレストラン”への歩み — 学生が喜ぶレストランを作りたい！ 地域を巻き込んだ第一歩 —

佐々木 雄平 (体育専門学群 3年)

## 一人暮らして大変なんだ…

「お母さんってありがたかったんだね」大学1年生のある日、友だちとこんな会話をしたことを強烈に覚えています。家事が大変！今までの人生でこんなにまで母親に感謝したことはないかもしれません。勉強、クラブ活動、バイト…多くの大学生は限られた時間とお金をやりくりして行かなければいけません。特に困ったのは食事でした。自分で作るには時間もノウハウもないし、外食するにはお金がない。食べることが何より好きな私ですが、食事の質は自然と落ちていきました。安く、時間をかけずに、美味しく栄養価の高い食事をしたい。そんな理想のレストランをいつしか望むようになっていました。

## “夢のレストラン”の実現へ

聞けば周りの友だちの多くも同じ課題を抱えていました。筑波大学は大学の周りに学生の大半が一人暮らしをしている全国的にも稀な大学です。きっと私が望むレストランは多くの人々が望むレストランに違いない！そんな仮説を立て、学生が喜ぶレストランを作りたいという想いととも、ものは試しに、2018年11月に学群の友だちと一緒に1日限定レストランを始めてみました。提供するの栄養士さん監修の栄養価の整った食事、値段は500円での提供です。とりあえずやってみようか、という軽いノリで始めた活動ですが、思いの外反響は大きく、アンケートで満足度が90パーセントを切ったことはありません。今でも活動は続けています。月に1回のペースで平均15～30人の方に来ていただいています。お客さんが喜んでくれる姿を見て、私たちはいつもやりがいを感じます。回を重ねるごとに自分たちのやっていることは間違っていないと、仮説は信念へ、想いは覚悟へと変化していきました。途中から地域の主婦の方や農家さんが協力者として加わり、今は地域に密着したレストラン活動に変わりつつあります。主婦の方が加わってくださった時、私はとても嬉しかったです。彼女たちには調理を担当していただいています。また農家さんには市場に出せない野菜や、研究用に

レストランを終えて



育てた野菜を回していただいています。“学生に安く、時間をかけず、美味しく栄養価の高い食事”この想いに賛同して協力者が増えていること・嫌な顔せずに運営などに協力してくれる人がいることに、胸が熱くなります。今は、有志の学生3、4人学外の主婦の方、栄養士の方3～4人でわいわいレストランを運営しています。一人でできることは限られていますが、力を合わせてシナジーが起こったときの快感は何にも変えられません。充実した大学生活を送れていると心の底から思えます。それもすべて周りの方々のおかげです。いつも本当にありがとうございます。

## つくばに、帰ってこられる場所を

レストランは月末最終週の土曜日に実施しています(学校、施設の関係で変更あり)。レストラン当日はただ食べるだけでなく、参加者同士が交流できるような仕掛けを施したイベントも行っています。クイズ大会の企画、栄養学に関する講習、これらの準備は週に一度のMTで話し合っ準備をします。MTは今後金曜日に固定で行う予定です。大変なこともあります。お客さんを呼ぶためには工夫が必要だということ学びました。お客さんが求めているのは何か、うまくPRできているか、考える癖ができました。失敗することも多いです。やるべきことはたくさんあり、逃げ出したくなる時も正直あります。しかしその分、レストランが成功した際の喜びは大きく、それを仲間と分かち合えることにとっても充実感があります。そしてこれからは、この活動をもっと持続的なものにしていきたいと思っています。私が卒業してもこの活動が学内に残り、地域の方が学生を支援する仕組みが確立されれば、それはとても素敵なことのように思えます。想像するだけでワクワクします。つくばに帰って来たときに成長した姿を見せられる地元の主婦の方、農家の方がいることは、私の財産だと感じます。そんな方々と学生の頃に知り合えて、さらに言えば同じプロジェクトに関われる活動は他にないと自負しています。

講演会・レストランの準備、メルマガ、動画・写真撮影、SNS発信、ウェブサイト作りのヘルプ、法人化の手伝いなどまだまだ課題は山積みですが、それも乗り越えていく志が私たちにはあります。ぜひ一緒にやりたいという方はメールで連絡をください (tar.tsukuba@gmail.com)。

特別なスキル・知識は不要です。夢のレストランと一緒に作りませんか？

# Bravo! Art 雙峰祭での挑戦

丸子 さくら (理工学群 社会工学類 1年)

Bravo! Artは、「気軽な国際交流」をコンセプトに、黒板アートをするという企画です。アートであれば、文化や言語の壁を越えて交流できます。雙峰祭でひとつのブースとしてやることで、筑波大生や地域の人とつくばにたくさんいる外国人との交流のきっかけになることを目指しました。

黒板アートは、ふつう特定の人々のみで作るものですが、Bravo! Artは来場者みんなで少しずつ書いて作り上げます。また、黒板アートは消したら無くなってしまいうため当日撮影した写真で動画を作り思い出をかたちに残しました。

## 授業で生まれた Bravo! Art

『みんなで創ろう「つくばアクションプロジェクト」』という春からの授業がきっかけでした。この授業は、T-ACTでやりたい企画をほぼ初対面の人たちと一緒に考え最後の授業でプレゼン発表するものです。実際に実現させる人は少ないようですが、私たちはタイミングが良かったのか、雙峰祭でやってみたい!と話が進み実現へとつながりました。

集まったメンバーでやりたいことを挙げていく中で、黒板アートがやりたい、つくばにいる留学生と交流したい、というものが出てきました。この二つを組み合わせさせた企画はオリジナリティがあるし、何よりやったら楽しそうとグループで話がまとまりました。

先述しましたが、この授業ではプレゼン発表があります。自分たちのやりたい企画を説明し、実現性や面白さを伝えます。たくさんのグループが発表した中で、私たちは銀賞をいただくことができました。プレゼンでBravo! Artが評価されたことで、実現に向けてさらに頑張ろうと思えました。



小さい子も来てくれました

みんな好きなように描けます



初めて会った人ともお話ししながら

## うまくいくとは限らない

当日は本当に予想外の嵐でした。人はたくさん来てくれましたが、外国人が来ない。筑波大生があまり来ない。タイミングがバラバラすぎて交流にならない。筑波大生は自分たちの模擬店やステージ演技などに夢中で、留学生は自分の国、文化をアピールしようと模擬店などで忙しい人が多いようでした。そのため、コンセプトである気軽な国際交流はあまりできませんでした。そんななかでも、地域の方はたくさん来てくださり、主に小さな子供がいる家族連れが楽しんでくれました。自分たちが思い描いたようにはいきませんでした。結果的にはたくさんの人たちが来てくれてうれしかったです。

## 人との繋がり

この企画を振り返った時、たくさんの人との繋がりが感じることが出来ます。まず、企画と一緒に作り上げたメンバーたちや企画が実現するまでに協力してくれた先生、その他にも当日スタッフや企画側として協力してくれた人がたくさんいました。中にはBravo! Artに全く関係なかったのに、興味をもって自ら連絡をしてくれた人もいました。授業でのプレゼンを聞いて「良い企画だね」と言って見に来てくれた人もいたし、私の個人的な友人もたくさん来てくれました。来場者の中には企画のアイデアを他のイベントでも使いたいと言ってくれた人もいました。数人の思い付きから始まった企画だったのに、思いがけない人たちから興味をもってもらい、私たちの活動はこんなにも評価されているんだということがとてもうれしかったです。それとともに、どんなことでも人の協力がないと実現は困難で、人と人との繋がりが大切だということをこれまで以上に実感できました。

新しくやりたいことを自分で見つけ、始めるというのは、とても難しく勇気のいることです。しかし、やったら楽しそうという考えからとりあえず始めてみることで、その気持ちに賛同してくれる人は必ずいます。そういった人たちとの繋がりを得られることで、これからの自分の活動に繋がっていく、そういった様々な繋がりにもまた楽しさを見出すことができるのではないのでしょうか。

# 大切なことが見つかる場所 — つくば路100km 徒歩の旅に参加して —

野口 壮志 (人間学群 教育学類 2年)

## きっかけ

「子どもが100km歩く？ すごい！ おもしろそう！」

今から2年前、入学して何か面白そうなことを探していたところ、つくば路100km徒歩の旅という活動に出会いこんな印象を持った私は、小学校の先生になりたい、子どもと接したい、といった理由もあり、そのままこの活動に入ることに決めました。

つくば路100kmとは、小学4～6年生が真夏に4泊5日をかけて、色んな事にチャレンジしながら100kmを歩きぬく学習事業になります。そこで私は学生スタッフとして、1年生の時は12人で構成される班の子どものそばで歩き、寝食を共にし、子どもの成長をサポートしました。そして2年生となった今年、2019年も同じ役割で歩きました。

## やりがい

この活動を行って感じたやりがいは子どものチャレンジを見ることができるということにあります。8月の5日間で子どもは「100kmを歩く」ことはもちろん、人前で発表すること、リーダーシップをとること、下級生をサポートする、といったことから、嫌いなものを食べる、荷物を整理する等の小さなことまで、たくさんの「できないこと」や「やりたいこと」へチャレンジすることになります。過酷な状況の中、初日にまったくやりたがらなかった子が、時間がたつにつれて、「やってみようかな」と言ってくれたり、初日からどんどんチャレンジしたりする子どもの姿を見ると本当にうれしく、チャレンジする姿、達成して嬉しそうな姿を間近で見ることができるのが、2年間で感じた大きなやりがいです。

また、学生自身がチャレンジできるというのもやりがいの一つです。子どもが何かにチャレンジしようものなら、全力で喜び、応援してそのサポートをし、チャレンジを促すため、やってみようかな…という思いを子どもに持って



普段のミーティング風景

もらえるように学生スタッフは5日間サポートします。ここでスタッフはやってみようを引き出すためにも自分自身が「なんでもやっちゃおう！」という思いで、色々なことにチャレンジをします。つまり、子どものチャレンジを見て成長を実感するだけでなく、子どものチャレンジを応援するためにも、ただ優しいお兄さんお姉さんとしてではなく、なんでも楽しそうにやっちゃうかっこいいお兄さんお姉さんとして、子どもと5日間過ごせるということにもやりがいを感しました。また、5日間だけでなくそれ以前から、子どもにとってのかっこいいお兄さんお姉さん像を考えながら、ミーティング等の活動に取り組むことで自分自身も成長できる、これがもう一つのやりがいだと感じます。

## T-ACTを通して

このT-ACTの活動を通して、「100km歩くとってすごいな」ということだけでなく、「何にでもチャレンジできるってすごいな」ということも感じました。実際に子どもと歩くことで、どんなことでも何かにチャレンジすることがものすごくかっこいいことだと子どもの姿から感じ、自分自身もそうならないとダメだと思うとともに、行動することがこの事業を通して得られた成長であると感じます。「チャレンジする」。この、大人になっていくとだんだん忘れがちな大切なことを気づける場所、そしてそれを見つめられた場所、それが自分にとってのつくば路100km 徒歩の旅であり、T-ACTだと思います。



班の子ども達とのスイカタイム

# T-ACTボランティア

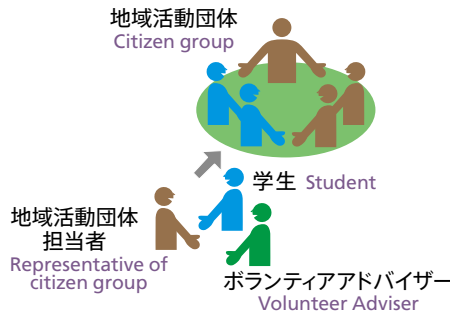
## T-ACT Volunteer

### 安心して活動できます。

#### Join the Safe Volunteer Programs.

地域活動団体は、審査の上、安全面などを把握できる団体のみ登録可能となります。団体登録後に、ボランティア参加希望の学生と地域活動団体を結びつける役割をT-ACTが担っています。その他にも、地域団体と連携をして学生の活躍できる場を提供しています。

All volunteer programs registered to T-ACT Volunteer are carefully selected through the examination of the risks and safety of their program. Having many connections with community action group, we can connect you to many volunteer opportunities. Other than introducing groups or programs, T-ACT offers places and opportunities that allow students to be active while collaborating with community group.



### まずは、参加してみましよう。

#### Give it a try!

見学やお試いで参加できますので充実した活動に繋げることができます。もし、継続できない場合には、迷惑をかけないよう地域団体に連絡するなど最低限のルールを守りましょう。

Visitors and trial participations are welcome! If you are interested in, give it a shot. You could find the most productive activity for you there. When you visit or have a trial participation, respect the community groups and remember to notify your will (keep going or not).



### ボランティアに関する相談も受け付けています。

#### Need advice for T-ACT Volunteer?

ボランティア活動の探し方、自分のやってみたいボランティアは何か、地域団体での活動への不安などは気軽にボランティアアドバイザーへ相談して下さい。さらに、地域との接点を持ちたい学生へもサポートを行っています。不在の場合もあるため、メール\*で確認してから来室することをオススメします。

If you'd like to know how to search volunteer activities or what activities fit you, or if you'd like to get advice for your concerns, feel free to visit / contact us! We also support the students who are looking to have connection with local community.

We would appreciate if you email us in advance so we don't miss each other.

\*E-mail: [volunteer@t-act.tsukuba.ac.jp](mailto:volunteer@t-act.tsukuba.ac.jp)

#### 団体登録を希望する方へ For Community Group: How to Register / Recruit



勉強だけで  
終わりたくない  
What else can I do  
besides studying?

子供と遊びたい  
I'm looking for  
volunteering with  
children.

つくばを盛り上げたい  
I want to revitalize  
Tsukuba community.

学外の人と繋がりたい  
I'd like to meet new  
people outside the  
university.

将来に  
繋がることをしたい  
I'd like to experience  
something that lead to  
the further development  
of my career.

時間を有効に使いたい  
I want to  
have a meaningful  
school life.

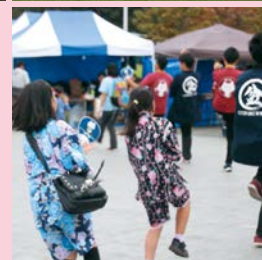
# 筑波大学 T-ACT推進室

〒305-8577 つくば市天王台1-1-1

☎ 029-853-2269, 2222

✉ forum@t-act.tsukuba.ac.jp

(2020年 3月 発行)



<http://www.t-act.tsukuba.ac.jp/>

