



2025年10月28日開催 「仕事見聞ラボ」 第7回の様子

メンバー活動報告 05

知る・聞く・体験する「仕事見聞ラボ」

多様な人、職業、働き方に出会い 自分の可能性を広げるプログラム

活動報告第5回は今年度の新プログラム「仕事見聞ラボ」をご紹介します。本事業は公益財団法人中部圏地域創造ファンドの「草の根活動支援事業 2024 子ども / 若者の居場所機能強化事業」の採択・助成を受け、2025年4月から1月1回実施しています。興味のある職業の勉強会、多様な働き方をしている専門家を招いた座談会など、リネーブルの若者たちが働くこと・仕事のイメージを持つための機会をつくっています。4月～6月は座学を中心に、7月からは専門家を招いた座談会や遠方への施設見学を行いました。

こんにちは。「仕事見聞ラボ」コーディネーター担当の松永と申します。突然ですがみなさんの持っている職業観は、いつ、どこで、誰と出会い、いつから、どのように培われたものでしょうか？

私は自営業の家庭に生まれ育ち、サラリーマンの暮らしがあまり身近ではありませんでした。家族たちは職種こそバラバラながら、各自立ち上げた事業で生計を立てています。私自身も7回の転職を経て、現在はフリーランスです。自分の能力の得意・苦手の差が大きいので、体当たりでいろいろな職種や働き方を試してきました。

また、10年間ほど障害のある方の就労支援や相談業務に従事してきました。そこでは、相談に来られる方の「職業観の偏り」に課題を感じていました。自分に合った職業の探し方、働き方の参考になるロールモデルを見つけにくいことが共通しており、その背景には生まれ育ったご家庭の環境、メディアやSNSから受け取る職業イメージ、アルバイトを含む就労経験の不足などが複雑に影響していました。そこで「仕事見聞ラボ」では、リネーブルの若者たちがまず、多様な働き方をする人と出会うことが、自分の可能性に気づくこと、具体的なアクションを起こすきっかけになれば、そんな思いで場づくりを行なっています。

「仕事見聞ラボ」では、3つの柱を大切にしています。①夢や好きにとられず、挑戦してみたいことを見つけよう②仕事についての見聞を広げよう③自分に合った働き方に出会うことです。それぞれの価値観を尊重しながらも、プログラムを通じて関心を持ったことをまずはやってみよう」と応援します。知識を得ることで自分の職業選択の可能性を広げ、自分に合った働き方に出会うことを目指しています。

プログラムは2025年4月から12月の間に9回開催しました。4月～6月は基礎編として3回の座学を行い、働くための基本的な考え方について話し合いました。7月からはゲストを交えた座談会や外出企画などを行なっています。

これまでに招いたゲストは、ひきこもりから一念発起して就農し、狩猟免許をとっ

て山間地域に移住した方、会社からの解雇寸前で発達障害の診断を受けたのち、障害に合わせた工夫を重ね教員に転職した方、就職氷河期世代で大学在学中に起業した方などです。2025年11月にはグループ活動を兼ねて豊田市旭地区にある「つくラッセル」を見学しました。都市部での働き方は、自分と家族の生活を中心に成り立ちますが、人口が少ないぶん、中山間地域での働き方は一人ひとりの存在や担う役割が多岐に渡り、地域のなりわいや自然環境などの複雑なつながりによって「おたがいさま」の暮らしが成り立っていることを学びました。(第3回)

(これまでの参加者コメント)

商品価格の内訳を考えて、それが思ったよりたくさんあって複雑だけど、大事だから抜けていくと気づいた。収穫と製造が一人でも黙々とできそうだなと思えました。(第5回)

自分の特性を知る方法として新しいやり方を知った。実際に何かやったり人と話したりすると、一人で振り返る時間が必要だなと思った。(第6回)

私は将来なんて考えなくてもいいと思ってしまふところがあり、すぐに気持ちが落ち込んでしまいがちですが、ゲストさんは引きこもりから脱出したことが凄いなと思ひ、私も何かできることを伸ばしていきたいと思いました。(第7回)

今後も若者たちの意見を取り入れながらこの取り組みが、居場所や職場体験に次ぐ「第3のコミュニケーション」になることを願っています。若者たちの多様な働き方が当たり前になる社会に向かって、これからもお力添えいただければ幸いです。

by 松永結実

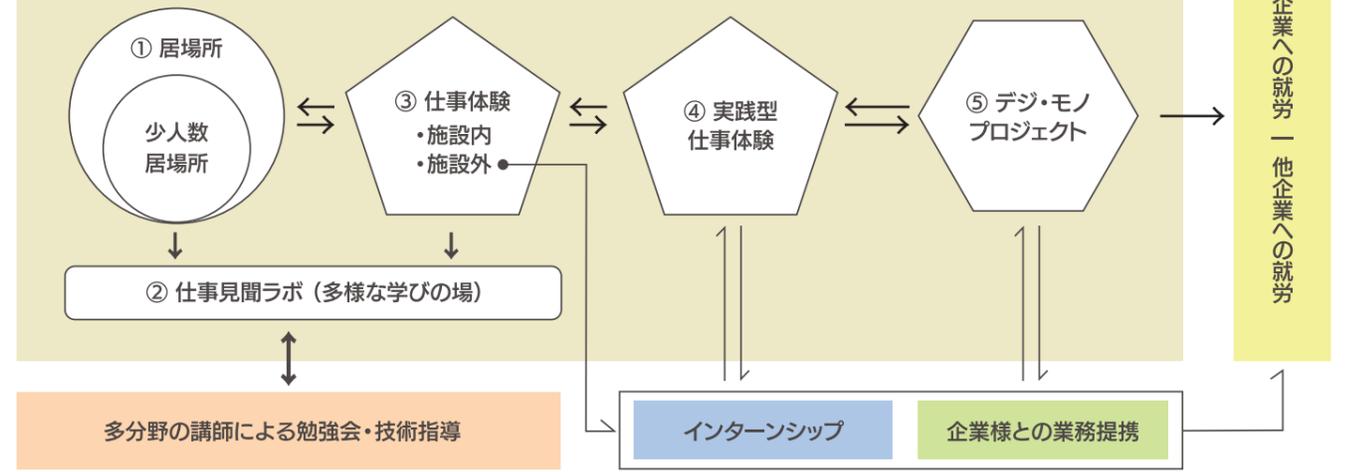
2025年11月13日
豊田市旭地区「つくラッセル」を見学
株式会社M-easy | (一社)おいでん・さんそん
代表: 戸田友介さんのお話を聞く

おいでん・さんそんセンター
<https://www.oiden-sanson.com/>



NEWS / Information

自分らしく一歩を踏み出す リネーブルの就労支援フロー



参加者募集！仕事体験・居場所

リネーブルでは現在以下のプログラムへの参加者を募集しています。



居場所 (募集:若干名)

私たちの「居場所」は、チームの一員として役割を持って居場所に参加をし、人とつながりながら、社会と再びつながっていくための力を築く場です。

- ✓ **コミュニケーション力**: 他者と協力して活動に取り組む中で、実践的なコミュニケーション力を養います。
- ✓ **安心して参加できる環境**: 集団での活動が不安な方には、1~2名の少人数からスタートできる環境を整え、一人ひとりのペースを大切にします。

仕事体験 (募集:1名)

リアルな業務を通じて、自身の適性や働きやすい就労環境を客観的に発見するプログラムです。

- ✓ **実務を通じた確認**: 施設内での軽作業や屋外での仕事体験(清掃・環境整備等)に従事し、どのような環境や作業内容であればムリなく働くことができるかを学びます。
- ✓ **強みの可視化**: 専門スタッフがチームで関わり、本人の「得意」や「どのような環境ならできるか」を見つけます。結果を「ポテンシャルレポート」としてご提供します。



《利用の流れ》
「個別面談 → 見学・体験検討 → プログラム開始」
まずはお気軽にお問い合わせください。

[発行元/お問い合わせ先]

NPO法人リネーブル・若者セーフティネット
〒446-0072 安城市住吉町荒曾根 1-245 アワーズビル2F
<https://linable.or.jp/>

リネーブルニュースレター vol.5 2026年1月発行

この事業は「一般財団法人 日本民間公益活動連携機構 (JANPIA)」の助成を受けて実施しています



— ご利用・ご見学について —

リネーブルの活動に興味をお持ちの方はぜひ見学にお越しください。プログラム参加をご希望の場合は、個別面談から始めさせていただきます。あなたの状況やご希望をお伺いし、最適な方法を一緒に考えます。お気軽にお問い合わせください。

[利用対象者]

無業または非正規雇用で働く
18歳～概ね35歳までの方

(生活保護世帯、生活困窮世帯には減免措置を行います。お申し出ください。)

見学・ご相談
お問い合わせフォーム



リネーブルパートナーに聞いてみよう 「第5話」

塚田 哲弘 さん

FLASH JAPAN FITNESS 株式会社 代表取締役社長
パーソナルトレーニング&プログラムレッスン
「Ultimate Axis」 経営者 (群馬県高崎市)

パーソナルトレーナーの塚田哲弘コーチとリネーブルとの出会いは5年前。塚田コーチによるパーソナルトレーニングの受講を始めてから、若者たちは自分の心身の向きあい方について学び、仲間と教え合うコミュニティが生まれ、体力・自信がついたことで活動の幅を広げてきました。若者たちの身体面を支え、見守ってくださる塚田コーチにお話を伺いました。

interview/text : エスラウンジ



「仲間をよくしたい」 若者の想いがつないだ交流

塚田哲弘さん(以下塚田さん)・・・荒川さんとの出会いは2020年8月のオンラインセミナーです。ICF(国際コーチング連盟)マスター認定コーチの渡辺照子さん(株式会社TERUコミュニケーションズ)代表取締役と初めて合同開催したセミナーに荒川さんが参加されました。渡辺コーチが体調を崩された時期に、私のパーソナルトレーニングに来ていただいて。そこで、「心と体の繋がりが密接に関係し、とても大切だ」という想いに共感し、コーチングも含めたオンラインセミナーを開催しました。

荒川代表・・・照子さんと2017年頃に出会い、まじまじと素晴らしい方です。当時NPO法人リネーブルは2年目、リネーブルキャリアは1年目です。企業のキャリアコンサルティングに加え、経営者としても照子さんにコーチングしていただきました。照子さんが「塚田コーチに知り合って私には救われた」とおっしゃっていて、参加したセミナーがとてもしっかりやってくれた。塚田コーチは資料がきちりちりされていて、理論をしっかりと絵に描いてくださるんですよ。若者たちが自分のことを知るためにはこれだと思いい、まずはスタッフ宮田くんを受講を勧めました。彼は2021年からリネーブルの業務として継続受講しています。

塚田さん・・・受講生だった宮田さんが、今はリネーブルの若者に体を動かす指導をしています。彼はサッカー経験者で、まず自分の体について興味があった。知識などは全く1からの状態でしたが、想いとして身近なリネーブルの仲間たちを何とかしたいと。仲間のことをすごく考える人で、オンラインでも質問がバシバシ飛んでくるほど「全部学ぶ」という姿勢でした。宮田さんに、仲間への想いがあったから、「ここまで成長したんだ」と強く感じます。

荒川代表・・・宮田くんはトレーニングも含めて先の見通しが立つようになり、自信を持ってリネーブルで仕事ができるようになりました。これはもう感じることも自体も、楽しんでもらえるよう工夫していますね。

競争よりは「自分の体の向き合い方」 楽しみ方が見つかればいい

「運動やスポーツが苦手な若者の中には、競争や勝敗、順位評価に対するコンプレックスや拒否反応があると感じます。同様に「仕事見聞ラボ」などを通じて、参加者は身近なロールモデルを持ちにくい傾向を感じています。塚田コーチや宮田さんたちが目指しているのは、他者との比較や競争ではない、自分の軸作りとしての運動でしょうか。

塚田さん・・・そうですね。ドイツなどは進んでいて、一生運動・スポーツ愛好家ですよ。何歳になっても楽しむということ。競争よりは「自分の体の向き合い方、楽しみ方」が見つかればいい。宮田くんが、今回は楽しみながら指導する方法を質問してくれました。今までは体の質問だったのが、指導の取り組み方や伝え方にも意識が向いて、質問が変わってきた。それが波及して周りを巻き込みながら、チームとしてみんなで良くなっていく将来像が見えるんです。

指導者から見たとき、伸び率はその子によって全然違います。子どもたちの指導で分かったのは、



塚田コーチに会いに行かなくて、宮田くんを含めたスタッフ3名と私で、2022年に群馬県高崎市のスタジオを訪ねました。

塚田さん・・・みなさん三者三様で、タイプも経験値も考え方も違った。でも一つの目標を持って高崎にいられて、非常に意欲を感じました。一人ひとりにマンツーマンで基礎を教えること、帰ってからリネーブルの若者たちに教えられるメニューを考えました。若者たちが自分の周りの人をよくしていきたく、学んだことを伝えたいと思うのは素晴らしいこと。応援したい気持ちがあつて、喜んでましたね。

体育が嫌いでも、 運動を好きになってくれるように

塚田コーチが独立されたきっかけを教えてください。

塚田さん・・・陸上自衛隊の任期満了後、12年勤めたフィットネスクラブを退職して、2011年に独立開業しました。もともとは私が頭蓋骨陥没骨折の怪我を負った経験もあり、怪我をしない選手を作りたいという思いがあった。現在、日本のフィットネス人口は3%〜5%といわれていて、実際に来る方は元気な人、なかにはやり過ぎて体を痛めるような人です。じゃあ97%の人は自宅でどう過ごしているんだろう。どうも体の調子がよくない、いわゆる不定愁訴のある方もいる。だからスポーツクラブの中だけではなく、いろいろな場所に行っている人を見たいと思ったんです。

それから「体育が嫌いな子」がたくさんいます。学校の体育は、戦後から体力をつける体作りや指示に従うことを目的としていて、運動種目も限られています。体育の延長上に運動があるように教えてきたんだから、できないことの方が多い。子どもを取り巻く環境も変化して、ゲームやネットなどの娯楽が増えたこと、外も危険が増えてきて、なかなか外に出られないんですよ。ですから「体育が嫌いでも、運動を好きになってくれるような」体の使い方を、楽しさに注力するようになりました。

ある評価軸で「ここまでできなすぎや駄目」という、その制限するしないこと。今お会いした地点で0点としたら、少しでもマイナスがプラスになった時点でOKだよなっていう捉え方です。渡辺照子コーチや荒川さんのように、いろんな接点、関わりがあればあるほどそういう視点を持てる。弊社施設は場所貸しの学習塾もやっています。医学部受験の生徒も同じ場所にやっています。子どもから大人まで老若男女様々な方々がお越しいただくので、自然とコミュニケーションが生まれ、家族以外の人たちとも交流が生まれ、生徒の皆さんも変わっていきます。

以前勤めていたフィットネスクラブのスタジオリュクスにはズンバという音楽に合わせてインストラクターの動きを見よう見まねで踊るクラスがあります。お客様はインストラクターと合わせなきゃいけない、うまくやらなきゃいけない弊害がある。それだけで脳が疲れるんですよ。何も考えずに、まずやってみることがプラスに働く場合もあります。

リネーブルの若者たちと接してみて、こちらが楽しんでいたら、彼らも楽しんでいるんじゃないかと強く感じました。やらせるんじゃないかと、やってみて、できてなくてもいいんだと。こちらが何かを要求してコントロールしてしまうこと自体、たぶん苦しい。本人がやりやすさ、楽しさを感じられる環境があるかどうかです。

「その方がどのように目的を 持てるか」をサポートしたい

塚田さん・・・これからの展望があればお聞かせください。

塚田さん・・・人に運動してもらって難しいんです。マンツーマンのパーソナルトレーニングですら、お金をいただいてきついなことをさせている(笑)。実際には、モチベーションの高い人しか運動をしない。それに気づいてから、競技種目のトレーニングをすることが、運動指導者だと思えなくなってきた。運動を通じてその方がどのように目的を持てるか。運動させられているというより

我が子の経験もあって、子ども4人のうち1人の子にLD(学習障害)があります。小学6年生の時、ノートに「死にたい」と書かれていたのを見つけた。外に連れ出して山登りをすると、心が晴れて体が動くようになる経験もして、心が体に影響を与えるんだと。今の仕事は、外に出たくない、学校に行きたくない子どもたちのメンタルを考えた「居場所づくり」の面もあります。親御さんが連れてきた子が、そのうちパーソナルトレーニングを受けるようになることもありますね。

荒川代表・・・たとえば発達障害のある方は、チームへの所属が苦手で、困っていらつしやる面があります。絶対にこれしかやっちゃ駄目という状況で力を発揮しにくい方が、今やりたいことをみんなと一緒にできるようなチームやスポーツクラブができるといいですね。

教える側がより学べば、 引き出しはもっと増える

塚田さん・・・今年にはリネーブルさんにも行かせていただいて、私にも変化がありました。以前からお話を聞いたり、パンフレットやニュースレターを読んでいて、地域や企業を巻き込むことをやっていらつしやる。実際に会って、若者たちは私にできないこともたくさん取り組んでいました。誰しもその人の得意分野があるはずで、それを一



は、いつの間にか運動をしているのがいいですよ。パーソナルトレーナー養成もやっていますが、運動ができてトレーニングを教えられる人よりは、人として運動に楽しさを見出せて、みんなやろうよっていう人を育てていきたい。「どうやったらみんなが体を動かすのか」を追求するのが私の目標ですね。「コミュニティをいくつも作って、分野の違ういろんな方たちと協働する中に、運動を取り入れていきたいです。」

荒川代表・・・リネーブルの若者は人生を諦めてない人たちがたくさんいます。一方で社会には、問題は表面化せずとも、つらい思いをしながら働いて生きていく方たちがいる。多様な社会に入っていくのはとても大変なことですが、リネーブルの中で、心と体を整えて、社会に送り出していけたらと思います。

塚田さん・・・生きていくのが大変な世の中で、楽しい大人が一人でも周りにいたらいいなって思う。楽しいことがやりたいですね。若者たちはその前段階で、体力をつけること、意欲を見出すことがなかなか難しい。そこをもっと勉強していきたいと思っています。



パーソナルトレーニング&プログラムレッスン
Ultimate Axis (アルティメイトアクシス)

〒370-0004 群馬県高崎市井野町 762-1
TEL:027-395-0800 WEB:https://fj-ua.jp/

