

上手な文章を書く必要はありません。きれいな文字でなくても大丈夫です。
平日の昼下がり、少しだけ立ち止まって、自分の気持ちを一文字ずつ書いてみませんか？

いまの時代だからこそ 「手紙を書く」



誰にも言わなくていい。でも、書いてみたい。

手紙を書くことは、誰かに気持ちを届けるだけではありません。
自分の中にある思いを、ゆっくり気持ちにする時間でもあります。
今回は、津市で「だいじこファミリー」を立ち上げ、手紙を通した人と人との
つながりづくりに取り組んできた野田啓子さん（写真右）を講師にお迎えします。



講師

だいじこファミリー代表
野田 啓子さん（写真右）

野田さんは、病気を経験したとき、手紙を書くことで自分の気持ちを整理し、
前向きになることができました。その経験が現在の活動の原点のひとつになっています。



その後、お母さまがアルツハイマー型認知症と診断されたことをきっかけに、認知症の人や家族を
地域で支える活動にも取り組むようになりました。

「だいじこポスト」では、悲しみや喜び、感謝など、誰かに伝えたいけれど伝えられない思いを、
宛先のない手紙として受け取っています。野田さんは、手紙を書く時間を「自分と向き合える時間」
と話しています。

今回は、そんな野田さんと一緒に、
あなた自身の思いを手紙にしてみます。

書く相手は、家族でも、友人でも、過去の自分でも、未来の自分
でも構いません。

誰にも見せたくなければ、それでも大丈夫です。

書いた手紙は、①自分で持ち帰る ②ファイルに入れて設置する

③お焚き上げと一緒に燃やす の3つから、

その後の行き先を選べます。

ここが講座のポイント！

POINT

小さく活動を始める参考に！

これから地域活動を初めようとしている方は、
思いを形にしながら、少しずつ継続して活動する
ヒントがぎゅっと詰まっています。

効率やシステムにとらわれない活動

技術の発展により様々なシステムを使い効率化する
ことが市民活動にも求められていますが、そこ
に捉われず効率的でないからこそ良い。そんな視
点が学べます。

2026年
11月17日(火) 13:30～14:40

津市市民活動センターミーティングルーム
(三重県津市大門7-15 津センターバレス3階)

参加費 定員 対象

500円 10名

手紙を書くことに興味のある方
SNSなどでは伝えない心の内を文字にしたい方
時代の“速さ”に疲れて一息つきたい方

内容

野田さんのお話し（20分）
手紙を書くワークショップ（30分）
交流（10分）
予備（10分）

参加申込は
こちら▶



<https://forms.gle/4ZAvsAaNN2HMcpJh9>

主 催
問 合 せ

津市市民活動センター

(指定管理者：特定非営利活動法人 津市NPOサポートセンター)

TEL (10:00~21:00)
059-213-7200

MAIL
center@tsushimin.org