

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？



共働きができませんでした

一人でかせがなきゃ
いけなくなると。

ためけー

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

自治体の福祉窓口で、傷病手当や介護の給
付金などについて聞いておくといいらしいです。

あなたがこの1,2年の生活で感じた
“ちょっとした困りごと”は？

子どもさんを亡くされた
お父様、お母様にかけてあげる
ことは夢がありません。何と励まして
あげたら良いでしょうか？

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

悲しみはしっかりと共有してあげて
下さ..

そして、いつまでも覚えていてあげてくださ..
それだけ、親はうれしい.. であ..

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

ゆとりが減っている。
減りつづけていく気がする。
お金のこともあるが
時間的はゆとり。かたは...はっ...

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

- ・私も同意です。
- ・仕事の効率を上げて、時間をつくる。
- ・毎週この時間は自分のために使うと決めると、
何かをする時間にも、ゆとりのある時間にも使えます!!

あなたがこの1,2年の生活で感じた
”ちょっとした困りごと”は？

終活を意識して、

「そろそろ断捨離始めなきゃ…」と思ってるけど、
何をどうしたらいいか分からない。

もらった物もあれば思い出が深い物もあって、

売るのは億劫に感じています。

断捨離のツツ。 この"困りごと"に対してあなたやあなたの
| 身近な人に取り組み 知っている人ができそうなことは?
べきはズバリ"服"です。

服は古はじまじ!! 古着を
フリマで売るに心がけますよ!

「メルカリ」のようなフリマアプリ

を利用してみるのも良いと思います。

いとこにあげたら
けーおにたって返ってきました!!

地域のフリマイベントに出してみ
るのも楽しいですよ!

写真に残してお金に交換する

売らなくても良いと思えます。

大切なものは最後まで自分のそばに
あって良いと思えます。ただ、自分が

いなくなると後の処理が引継ぎ
家族に伝えておけば。(木の家の人がどうした)

思い出を共有する集まりを

してあとに何らかの
(売る・断捨離)を
したら良いかなと思ったり

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

人付き合いを増やすにも 趣味も金かぞ
とくむにも とにかく

お金

が必要なんですよね... ね...

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

私は、お金は大切だと思えますが、趣味などの
自分の楽しみを先に考えられるのも良いの
ではないでしょうか？

ファイナンシャルプランナーです。どういった状況で悩ま
れているのかわかりないので、将来必要なお金がわかると
今どおだけ使ってもいいのかがわかりやすく、
またやりたレインも書きだして取捨選択してあげるよ
のではないのでしょうか？

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

気軽に友達をつくらず、

新しい体験をすることや今のほうが
多かったです。写真フォルダ見ると昔かと
撮った写真が今まで多い気がしました。

それと人付き合いに前向きに
なりました！

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

- ・今一緒に写真を撮ることができず友人との由縁性を
大切に持つという考えもあってもいいかもしれません。
あとは、空手や柔道が新しい趣味をきっかけに友人が
増えいっしょにやります。

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

Youtuber になりたい
でも どうしたらなれるのかわからず

by シニ

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

・自分の好きなことを発信するのがいいんじゃないと思います！
同じ趣味の仲間を探してみるのがいいかもしれません！

・まずは高い機材を置ってみるほうがいいですか？
初期投資が高ければ、「やらなまじ」が強くなりますよ。

まずは30秒の動画から。YoutubeショートやTikTokはあげるといい
のでは？!! 4x ショート系へのアプローチ（情報発信とSNSで友達）のやり
興味ありです〜 今後はCapCutというアプリが編集のやりやすさでおすすめです！

・AIのアプリ（Sora・Suno AI・ChatGPT）を使えば

日記をネタにしたショート動画や音楽を生成して

動画を投稿してあげよう。参考までに。

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

お金はお金で"かせがない"
といけないうが(塾の費用とか)、

お金と全然違うものの価値を

知ったり、渡したりしたいなと思う。

子どもに(自分だけではできない)

(例:九州の友人が、ミカンを送ってくれて
「元気〜?」と連絡くる、など)

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

・子どもの頃に親からもらった年賀や
プレゼントは、お金には変えられないものとして
印象に残っています。

・恋愛相談！母とこういう話はできなかったが、友人
の親子は互いを楽しんでいた。(20代女性)

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？



金かけてパーソナルジム行ったのに、
1年経てば体生変わった気が... 減
量なのに歳とってしまっているような気が
する...!!! 生活はズルズルと楽しい

この"困りごと"に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

ゴールと手段が一致しないように
思えます。

ゴール = 体重を落とす。で良いけど、
摂取カロリー < 消費カロリー。の状態を
キープすることが有知です。
手段は早いのは、食事の見直しです。

野菜ジュースは飲まない。色んな野菜を、1日に何回か1杯ずつ、
ヨーグルトや大豆粉、オリゴ糖を牛乳に入れて飲むと良い。
体重を落とす。血圧やHDLを増やすことが健康的です。 10

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

時間に少しゆとりが
出た時、何をしていいか
は、と深くかたまりない。

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

子どもの頃好きだったこと、やめたかったことを
思い出して書き残してみる… 日記をかいてやる… とか？

おはさんばあさんがワキモアな方がおもしろいです！
人の観察、お店の開たく、外出は楽しいです！(とやぞ、)
(野も迷ったの車木の観察)

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

赤羽体育館で昭和の歌謡曲で
踊るシニア向けのダンスサークルを
やっていますが、参加者が増えなくて
困っています。どうしたらいいですか？

青春ダンス 木月曜 19:30-20:30
「アマゾンズ」

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

インスタグラムって
けっこう簡単にできる
らしいですよ！

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

今後100年日本が平和が
分からなくなってきました。

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

平和維持のためには、自国を守り
意識が必要と思われよ。

国となかよ（すること）が大切だと思います。

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

風邪をひきやすくなり、
その際の買いものに
苦慮することがある

この” 困りごと” に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

西友のネットスーパーが
便利ですよ！私は風邪のときに
使い始めて、便利だったので、
最近はずいぶん使っています！
Amazonのような通販サイトが
品数も多くて便利です。

楽天に、コトにたいして
人向けのキット(家族
人数分とかある)が
あります！以前友人が
コトにたいして、家にもはいい、
たいてきにおにやました
自分で自分におとすのも
いいかた、まああります😊

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

親の土地や家、財の
相続話をどのように
お話し出すか??

お父さん=お世代を継ぐ子孫=お世代。

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

き、と話をする機会が来るので、まずは
チャンスを見逃さないように心の準備を。

国でも ACP (人生会議) というものを実施している
「国や自治体がやるか、やるか……」という切り出しはどうですか？

「エンディングノート」というものがあります。遺言書のもっと簡単なバージョン
のようなものです。親御さんに書いてもらう前にご自分で書いて
おられると良いと思う。そこから話すきっかけになると良いですね。

あなたがこの1,2年の生活で感じた
“ちょっとした困りごと”は？

退職後の自分の生活の
イメージが つかれません
(住まいと職場が遠ざかっている)

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

長女が家を離れた事で
自分のライフステージを落として
いったい何が次女もいるので
思いまへ変化かまでいいたい...

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

我が家にも上の子は家を離れる年齢で同じような状況です。
下の子はまだいいますが、これまでなかなかできなかった、種し活
など、少しずつ楽しみ始めています。思いきり変化がとまな
くとも良いのでは？と思います!!

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

夫が定年退職まであと数年…。
趣味がなく、退職後は家でぼんやり
過ごすのではないかと…。
気がかりです。

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

私の父は定年と目前に空手を習いはじめて
いました！健康維持にもなるし、友達もでき
たかたか楽しそうです。

・区民センターにはいろいろなサークルがあるので、
入ってみたら楽しいかもしれません！

私はピラも始めました。
きりりあのスマートピラで遊んでいる？

ご夫婦でお散歩など
始めやすい趣味があると
楽しいかもしれません！

うちの父は畑を始めて
母は神社やお寺に行く
のがたのしいらしいです。
家族のLINEグループで
よく報告が来ます！

・父は退職後も人づてに週1〜2回
仕事を続けています！（73才）

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

独立した子供の荷物がかた付きません。
皆さんがどうされているのかを知りたい。

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

子供共的には「いつまでも帰れる場所」として置いて
おいてあげたいです... >< (20代)

時間が経つにつれどこかあるか思い出したりするので、
家に置いてあるままでも構いません。(20代)

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

子どもたちの大学進学を機に
時間にゆとりが増えて、今後の
人生を考えて何か始めたい。

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

- ・私は一念発起して放送大学に入学しました！
再び学ぶ機会があり、とても新鮮な気持ちで取り組んでいます。
 - ・私の周りではガーデニングや火田をやる人が多いです！
毎日やる場所があるのでかわいいです…！
 - ・ユークャンの通信講座は種類も多いため
やりたいことが見つかるかもしれません。
 - ・私も同感です。これから熱中できる趣味を探そうと思います。
- ・演劇をやりたい！！

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は?

そろそろこれから世代、悩みはあれど

それまでの人生経験に差が

ありあま²、相談相手がい¹な¹!!

(相談しても、人生と世の中なめぐる中高年

多く²、ためになる参考になるア¹サー¹が

併¹ら小¹エ¹。知¹恵¹も入¹も。

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

今、オンライン-ネットの時代！興味ある分野や面白..トピックを
探りオンラインコミュニティ（討論もあれば）に所属してみると貴族
が高かたり、経験豊富な仲間..年代のちと右左違にみれそう！
私も興味あり、調べてみます！

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

「とろこれ世代」で悩んでいるので、
この企画自体、すごいありがたいです！
他の場所でもやってほしい。
「とろこれ世代」は老後を意識しはじめた
グループになってしまいかちなのでは。
働きすぎて本当に自分のやりたいこと探すのも
よく分らないし、お金と健康と親のこととか
悩みも三重〆〆〆

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

自分のできることが、やったこと
にわかることも…。できることをやるから、情報収集から？ 又天

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

高校生 虫の部屋が汚る部屋です。
入ると おにりれるし...
ほんとくと。ゴミ屋敷にたまりとうん

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

今はかまこの時です。大学生、社会人になった時など
生活スタイルが変わる時に、気持ちを促すのはいいかと思うが、

(文面からはあまり感じないのですね)

たとえば「発達障害」などでまよった人に「つづいて」
になってみてもおもしろい。行政や、心療内科などは
相談してみよう(頼みやすい)のも手です。この相談者さん=
特化した回答でなければ、役にたつ方がいるのではと思っ
てきました。どうも、気も悪くなすならなご下さい!!

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

・ 花粉症が困っている、

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

友人がR-1を2.3年飲み続けたら治ったようです！

レベルも超えていたが出飲を止めたおやじの年齢
(治る=ヒトもあるヨ)

知れぬとネギを大匙にホバ2杯おられたんバウマス

舌下免疫療法という療法があるようです。ホバホバも。

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

もう40人だからイ仕事とセーブしたのに、
11まで12連勤とかしてよ... (今日、12連勤
後がひどいくらいのおやすみ... (泣))
どうしたら、自分にはばかりイ仕事にまわら
ないかを考えたいです。自分は企業変革の
ターゲットにしている、おなじこととしたい人も
会社の中にあまりいません...(泣)

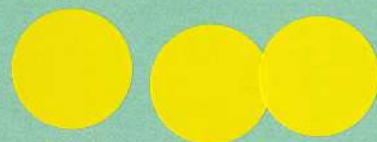
この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

・オリーワンの人を見ては子のは素敵だと思いきよ。
周りにおんめい ~~い~~ 仲間が集うと思いきよよ!

・求められているのはすばかしい! あなたの働きが未来を良くしています。

・まわりにおんめいする自分から考えるのはよく、自分が
どうしたいのかから考えると、おんめいもやることとやらない
ことが整理できると思いきよ。結局、まわりの人はおんめい
たを求めつづけるので、状況を産むのはおんめいもよく。

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？



物価上昇で土地、株が上がりました。
資産が倍増しました。
社会に役立てる方法を考えた..
地区の経済をもたげする方法を知りたい

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

・ 論語とろぼん
を共に読む会をする

・ 赤羽の起業でいる
施設にみんぱアセス
する。
ふるさと納税で北區の公益のために。

・ お金を増やす方法をみんなに伝授してほしい!

・ 一見無駄と思うところに使ってみる? ・ グラフアサヒを
通じた心算!!!アサヒ

・ 北區に住んでいる人の

共に話し合うこと

・ 近所の人に

声をかける。

・ 自己開示すること。

・ 北とみあておしゃべり会を以て、共助を感得させる。

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

・ 引越ししたのが土地感がなく、
学ぶ場所を知りたい。

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

引越した先が北区でしょうか？

ジエトエルでは 十条、北区のまちにフォーカス
あつたイベントも 行なっております。ご都合あそばせ！



十数年前に北区に移りました。

病状が重い物のことは

子供のママから情報も頂きました。

紫雲寺所については、文化センターの

ホースターがおすすめですよ。

ERIA

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

最近花粉症になっただけで
困ってます。

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

ハリ治療をするとよくなるそうです。

あなたがこの1,2年の生活で感じた
"ちょっとした困りごと"は？

学歴や収入など何かが正解か
分からない世の中で、自分の子どもは
どうやって生きていくのか...
たまたま不安になります。

この“困りごと”に対してあなたやあなたの
知っている人ができそうなことは？

私^はは、大学院の頃に、インターンをしながら
幅広い働き方を知り、卒業後の仕事を柔軟に
探すことができました。親はずごく心配してましたが、
就職して数年経って、ようやく安心してくれるようになりました(笑)
最近では、父から「こんな働き方もあるんだね」と言われるようになりました。