

# Welcomeおにぎり

同志社女子大学 現代社会学部 プロジェクト演習

---

## 水都大阪アカデミア発表会

2025年2月20日

グランフロント大阪ナレッジキャピタル内「アクティブスタジオ」

# プロジェクト演習（希望の多世代共創）



科目名

同志社女子大学 現代社会学部 プロジェクト演習  
担当：日下菜穂子



実施内容

- ・**ポジティブ心理学**の立場から
- ・食を媒介としたコミュニティ形成に取り組む
- ・個人と社会の**ウェルビーイング**をめざす
- ・社会実践のプロジェクト

# プロジェクトの概要

## 対象者

- ・ホテルの宿泊客
- ・観光客

## 実施者

同志社女子大学  
プロジェクト演習履修生（20人）

ポジティブ心理学を専門とし心理学の理論に基づく  
コミュニティ・マネジメントの基礎的スキルを学ぶ学生

## 実施場所

W Osaka

## 協力者

【W Osaka】中島様・小笹様・味谷様  
【水都大阪コンソーシアム】加宮様  
【大阪水上バス株式会社】岸田様  
【(一社)マインドフルネスセンター】依田様  
【前田剛志事務所】前田様(映像指導)

# AGENDA

Welcomeおにぎりとは

「つくりて」になる心理学のしかけ

Welcomeおにぎりの流れ

感想と成果

今後の展望

# Welcomeおにぎりとは

---

大阪の食材を使っておにぎりをゲストと一緒に握って、食べて、感動を高めあうプロジェクト

# なぜWelcomeおにぎり？

水都大阪  
の特長

- ・人情やにぎわいに溢れた街
- ・豊かな食文化

課題

観光客がゲストとして通り過ぎていく＝感動が薄い

水都大阪でもっとときめいて欲しい



解決

街のにぎわいの「つくりて」になる＝大きな感動  
おにぎりを一緒につくって食べよう！

+マインドフルネス

# 「つくりて」になる心理学の仕掛け

## マインドフルネス

五感をはたらかせて  
自分の感覚をあるがままに受け入れる



## 協同作業(おにぎりづくり)

一緒にものをつくる体験を通して  
“感動”と“トキメキ”を拡張する



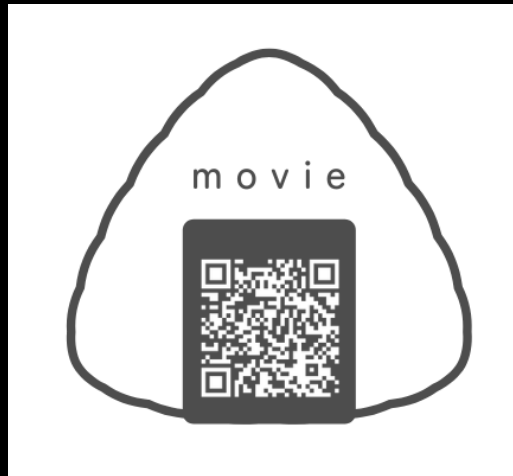
ベルの音色でマインドを整える



一緒におにぎりをつくる



喜びを分かち合う



Movie  
Welcome おにぎり\_W Osaka



# Welcomeおにぎりの流れ



# Welcomeおにぎりの流れ

材料



- ・米(ヒノヒカリ)
- ・塩(長崎県産 慈眼の塩)
- ・海苔(大阪泉州産)



マインドフル

香り、音、視覚  
から想像力を活性

握る

自分の手で  
おにぎりを握る

食べる

よく噛んで  
ゆっくり味わう

分かち合う

感動を話して  
書いて表現する



いつも0.7倍スローに



# ゲストの感想



非常有趣的一次体验  
 千聖的带领下学会了如何  
 制作饭团。  
 ありがとうございます!



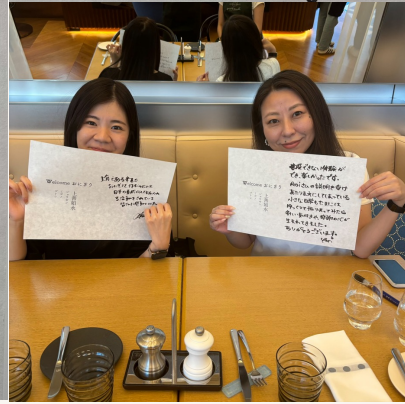
普段できない体験が  
 でき、楽しかったです。  
 Aoiさんの説明を受け  
 あたりまえにしている  
 小さな日常もまたには  
 ゆっくと振り返って見たら  
 新しい気付きも、感謝の心が  
 生まれてきました。  
 ありがとうございます



Mindfulness × おにぎり  
 意地張りのおにぎり  
 で世界中の人をも  
 "愛する" いて下さい  
 これ楽しい時間を  
 ありがとうございます

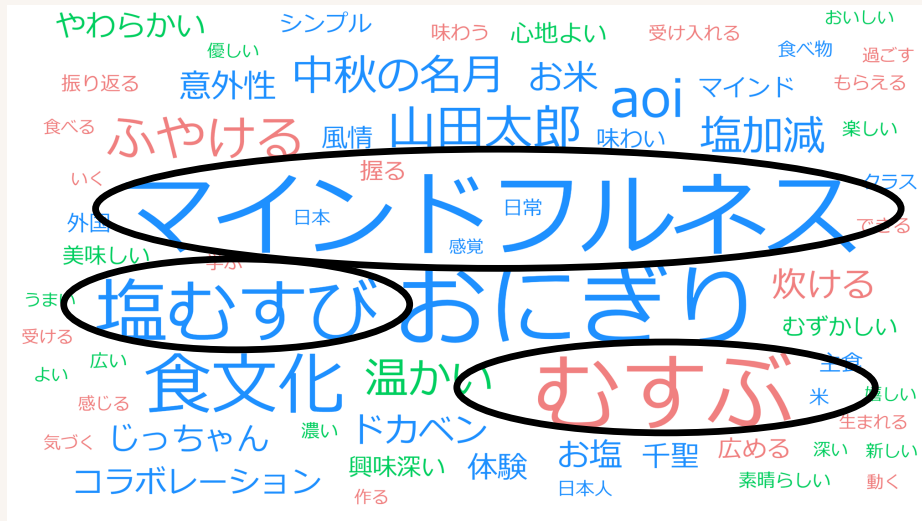


至珍なる米と  
 おにぎりを作るに  
 日本のお米は  
 最高の味と食感  
 ありがとうございます  
 Home

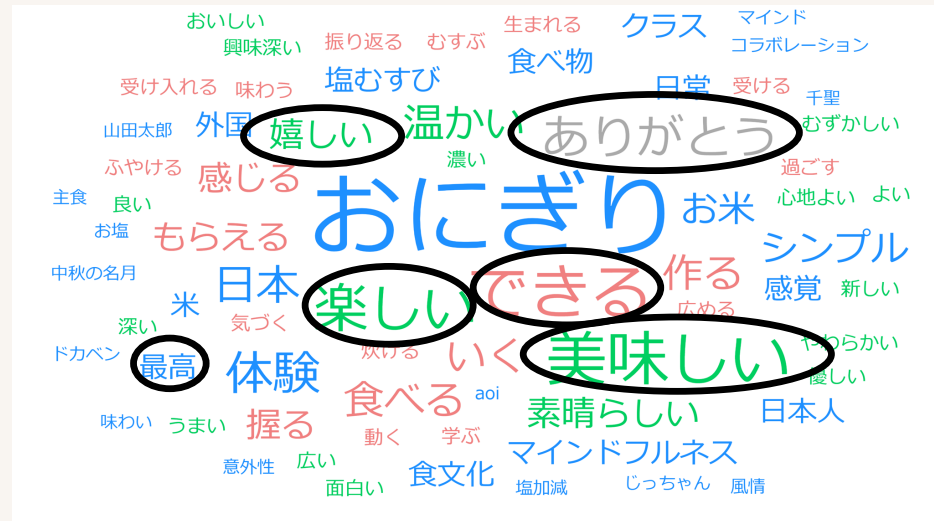


I was very excited to join today's  
 class. The experience of making + eating  
 Onigiri was very nice and pleasant. It was  
 salty and perfect. I am so glad we  
 were invited to join the class.

# ゲストの感想 AIテキストマイニング



Fig, ゲスト感想 ワードクラウド スコア順



Fig, ゲスト感想 ワードクラウド 出現頻度順

マインドフルネスの  
おにぎりづくり



喜びの感動体験

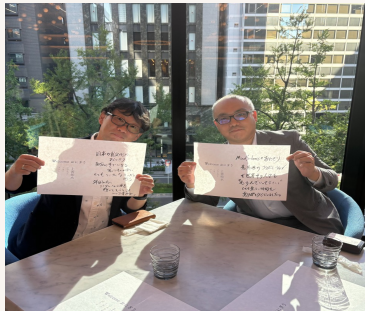


感謝

※テキストマイニングにはユーザーローカルを使用



# ゲストの感想 AIテキストマイニング



非常有趣的一次体验  
千聖的带领下学会了如何  
制作饭团  
ありがとうございます!



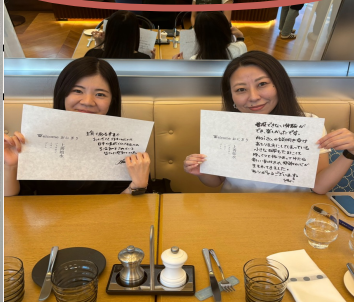
普段できない体験が  
でき、楽しかったです。  
Aoiさんの説明を受け  
あたりまえにしている  
小さな日常もたまには  
ゆっくと振り返ってみたら  
新しい気づき、感謝の心が  
生まれてきました。  
ありがとうございます。



Mindfulness × おにぎり  
意外性のフコシナイ  
で世界中の人々を  
"楽しんでいて下さい"  
これも身い時間を  
ありがとうございます。



釜炊きある米と  
おにぎりを作ること  
日本の素晴らしい食文化  
を学ぶことができて  
本当に感謝しています。  
Name



I was very excited to join today's  
class. The experience of making + eating  
Onigiri was very nice and pleasant. It was  
salty and perfect! I am so glad we  
were invited to join the class.

マインドフルネスの  
おにぎりづくり



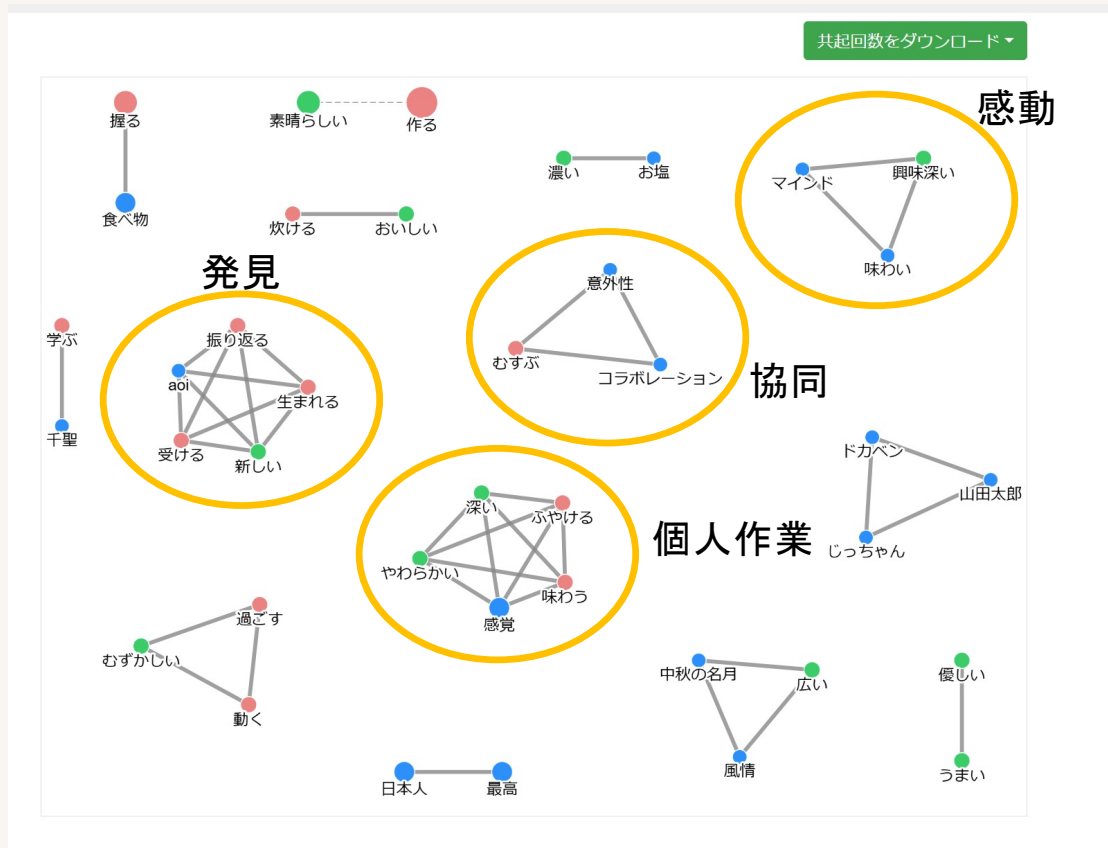
喜びの感動体験



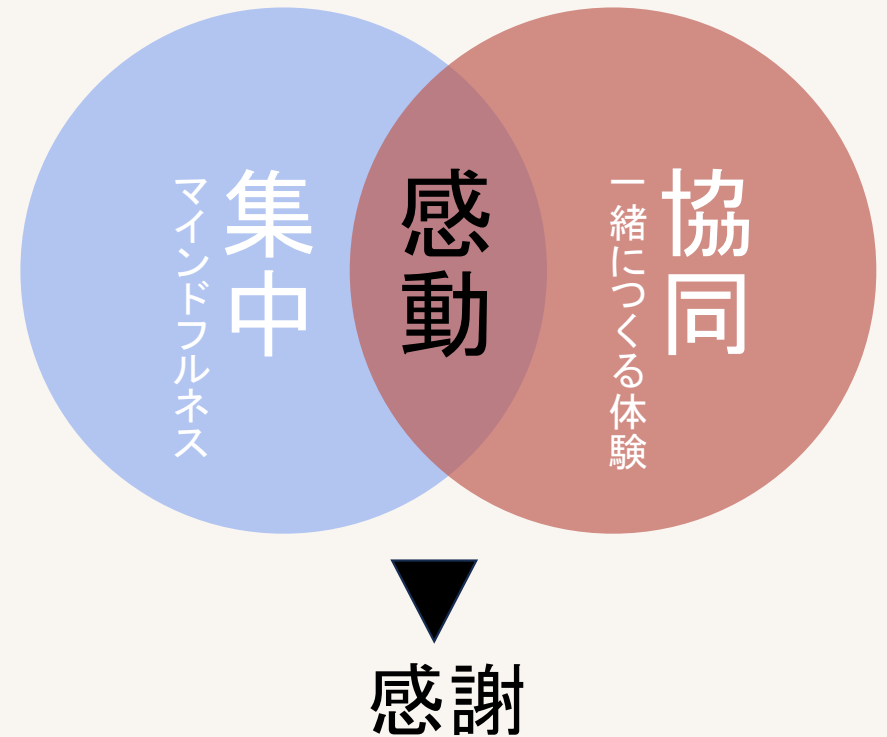
感謝

※テキストマイニングにはユーザーローカルを使用

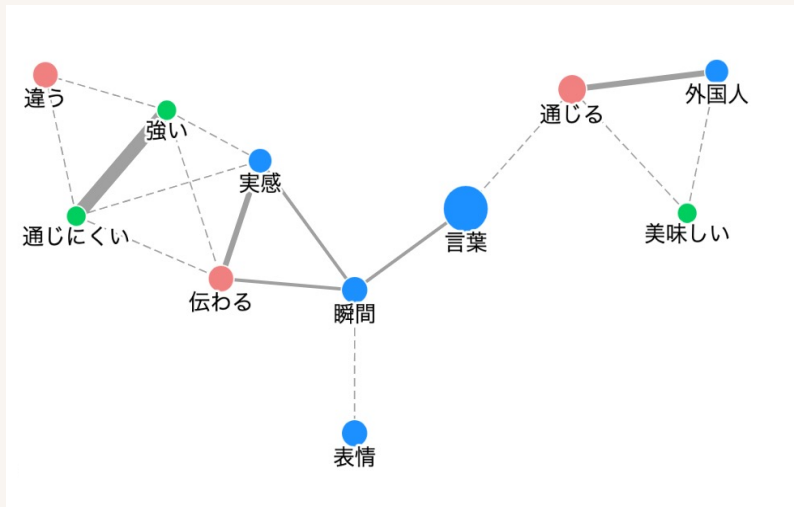
# ゲストの感想 Welcomeおにぎりで起きたこと



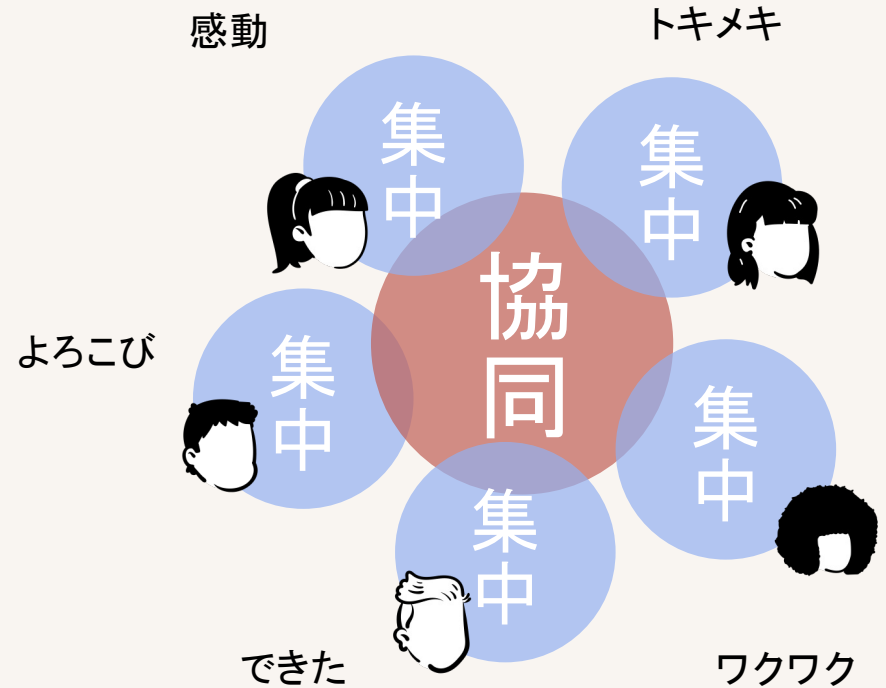
Fig, ゲスト感想の共起ネットワーク



# 学生の感想



Fig,学生の感想 共起ネットワーク



過半数の学生が“言葉”に関する感想を記入

- ▶ **ノンバーバルコミュニケーションで共感する力を体得**

共感する力

心を研ぎ澄まし一緒に作って食べれば  
街とつながり、人とつながれる



# 次にWelcomeおにぎりをするなら？

誰と？

どこで？

個性や良さを  
認め合う



“喜び”の共有

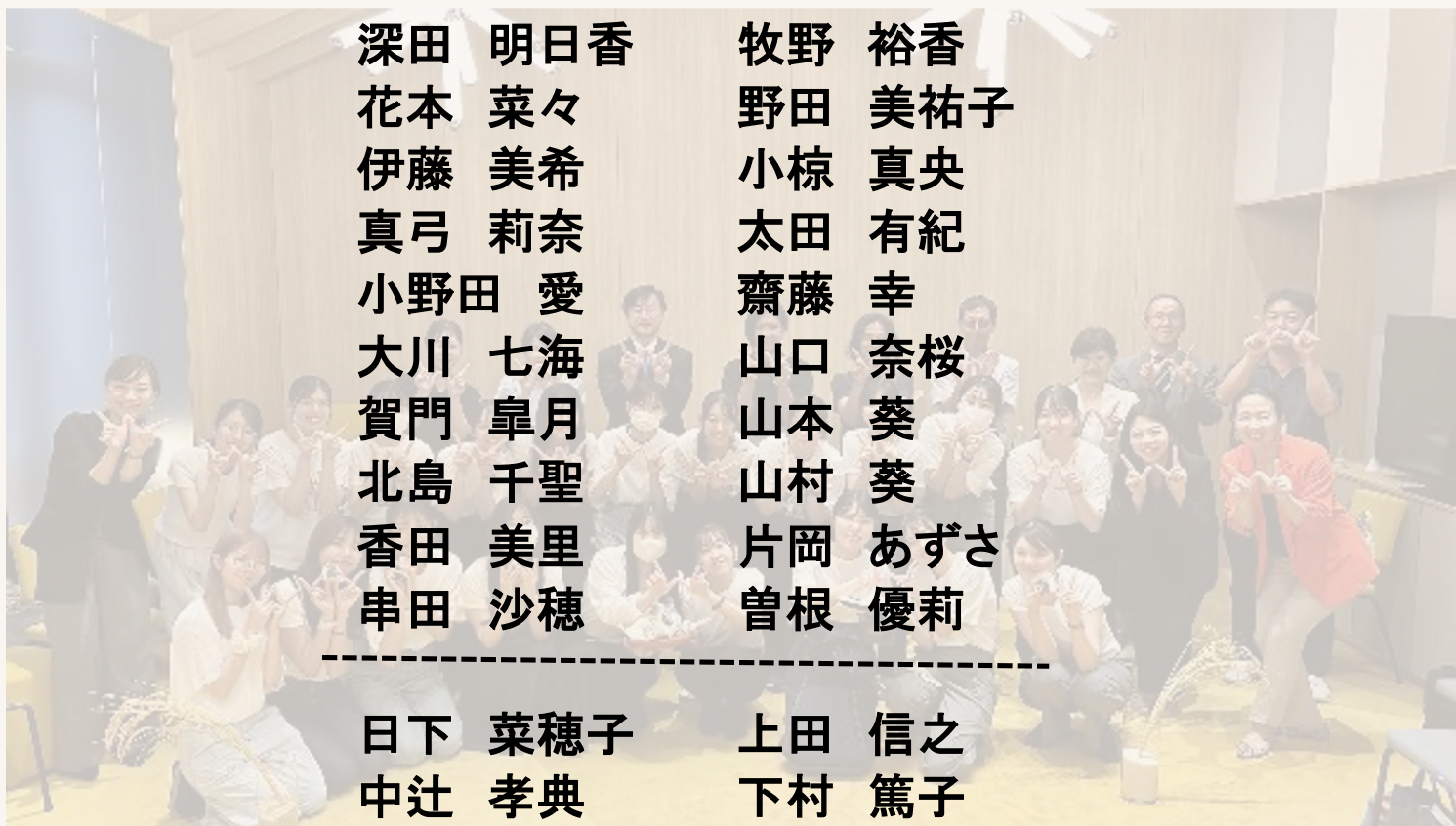


気づき

- ・当たり前への感謝
- ・新しいコミュニティ
- ・日常が豊かになる

# プロジェクトメンバー

---



深田 明日香

花本 菜々

伊藤 美希

真弓 莉奈

小野田 愛

大川 七海

賀門 皐月

北島 千聖

香田 美里

串田 沙穂

牧野 裕香

野田 美祐子

小椋 真央

太田 有紀

齋藤 幸

山口 奈桜

山本 葵

山村 葵

片岡 あずさ

曾根 優莉

---

日下 菜穂子

中辻 孝典

上田 信之

下村 篤子

A photograph of a blue-lit tunnel with a patterned wall and a staircase. The wall is covered in a repeating pattern of blue, leaf-like or petal-like shapes. The tunnel is illuminated with a deep blue light, creating a serene and modern atmosphere. A staircase with a dark railing is visible in the foreground, leading down into the tunnel. The tunnel ends in a series of arches, with the most prominent one in the center. The overall scene is a blend of architectural design and artistic lighting.

ご清聴ありがとうございました