



Let's realize your ideas with T-ACT!

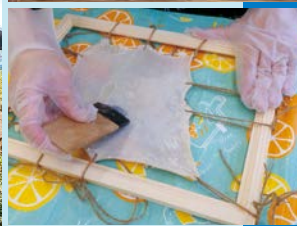
# T-ACTのススメ



経験者が語る!!

キミは自分の可能性に気づいているか？

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 コロナ禍でもボランティアを!

P5 いざや、かぶかん! —400年の伝統芸能・歌舞伎を温める—

P6 矢中の杜の猛突進がすぎる守り人 —北条地域振興での成長とたくさんの出会い—

# 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」を企画として実現することや、ほかの人が立てた企画に参加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*

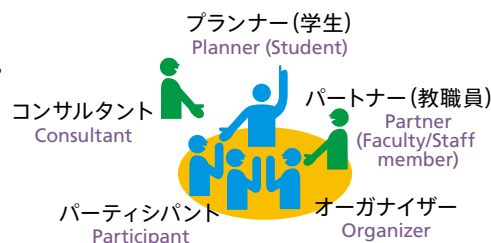
学生が立案する活動。

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.



## 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.

[企画申請] から  
Go to "Application for  
New Projects"



統一認証でログインして  
Log in with Unified Authentication System  
(\*3-digit number printed on the back of your  
student ID card and the password is required)

MY企画新規登録を  
押したら  
Once you log in, go to  
"My企画新規登録  
(Propose My Project)"



考えていることを  
書くだけ！  
Describe your plan details!



## 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

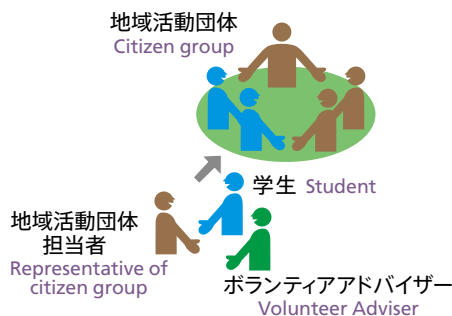
### 安心して活動できます。

#### 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、参加してみましょう。

#### Give it a try!

見学やお試し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のサポートも行っています。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: [forum@t-act.tsukuba.ac.jp](mailto:forum@t-act.tsukuba.ac.jp)

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

年度ごとに更新作業が必要です。It is required to renew your registration every academic year.



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.

# コロナ禍でもボランティアを！

織田 くれは (医学群 看護学類 2年)



## アイシティ ecoプロジェクト in つくば ～リサイクル+SDGs+障がい者の自立支援～

「コロナ禍であっても人同士の接触を避けながらできるボランティアはないだろうか」

そんな思いから始めた活動が、使い捨てコンタクトレンズの空ケースを用いたリサイクル運動「アイシティ ecoプロジェクト in つくば」です。これは、使い捨てコンタクトレンズの空ケースがポリプロピレンという非常に純度の高いプラスチック素材でできていることを活かし、リサイクルすることで、年々深刻化しているプラスチックゴミ問題の解決、SDGs達成へとつなげる活動です。また、回収した空ケースをリサイクル業者に買い取ってもらい、収益は角膜移植を普及啓発する「日本アイバンク協会」に寄付されるほか、空ケースのシールをはがすことなどのリサイクル作業をコンタクトレンズ専門店「コンタクトのアイシティ」の障がい者部門に割り当てること等による障がい者の就労・自立支援に繋がります。

コンタクトレンズの空ケースを回収するボックスをカスミ筑波大学店やグローバルヴィレッジ、一の矢学生宿舎、各食堂など、大学構内の13箇所に設置し、約2ヶ月半回収を行いました。

## 多くの人の支え

私は、コロナが流行し始めた2020年4月頃はコロナの終息を待ち、ボランティア活動しやすい状況になってから活動を始めようと考えていました。しかし、2021年になっても終息の見通しはつかず2020年はコロナという未曾有の事態に翻弄され、活動することもままならず、悔いが残る一年となりました。ですが、そのおかげで2021年はコロナ禍の中でも失敗を恐れずに活動したいという思いが強くなりました。企画を立案した頃は、未だに多くの授業がオンライン授業であったことから、私自身、大学の組織等の仕組みに関する知識や大学内の知り合いが少なく、活動を始めるには何からはじめ、どうすれば良いか、T-ACTが現在どれほど活動しているかすら、全くわからない状況で、「ただ活動をしたい」という一心でT-ACTに企画を提案しました。提案後は、すぐにコンサルタントの方に、オンラインミーティングで何度も相

談に乗っていただきました。活動実施に向けて多くのアドバイスをしていただけたことで、企画を提案する前の不安が和らぎ、提案した企画が現実味を帯びてきているのを感じた時は、とても嬉しかったのを覚えています。

企画を実施するにあたっては、厳しい感染対策が求められるだけでなく、慣れないオンラインでのミーティング、前例のない外部企業との連携で様々な工夫も求められ、活動を実施することができるか不安に感じることもありましたが、T-ACTフォーラムのスタッフの方々の手厚いサポートや、この活動の趣旨に賛同し参加してくれたオーガナイザーの学生4名、パートナーの先生が協力してくれているということで心強く、企画実施にまで至ることができました。

企画に参加してくれる仲間と出会えたこと、回収ボックスの設置場所の提供を快諾してくださった多くの方々の協力、回収ボックスに毎週のように増えるコンタクトレンズの空ケースから、コロナ禍で人と接触できない中でも、自分がやりたいと思ったことに興味を持っていてくれる人がいると実感を得たことはとても嬉しいものでした。

## 「やってみたい」を大切に

「企画を立ち上げる」というと、とても大きなことだと感じる人が多いのかもしれませんが。私も初めはそう思っていました。しかし、決して難しいものではありません。何か自分の中に少しでも「やってみたい」という気持ちがあれば、T-ACTに提案してみてください。必ず実現に向けてサポートしてくださる先生、そして仲間が見つかります。

一人ひとり平等に与えられた大学生活を、T-ACTでの活動を通して、たくさんの未体験を経験してみませんか？



# いざや、かぶかん！

## —400年の 伝統芸能・歌舞伎を温める—

加藤 悠介 (人間学群 障害科学類 2年)

### 筑波大学かぶき會とは

こんにちは。当企画プランナーのTimこと加藤悠介と申します。筑波大学かぶき會は歌舞伎を鑑賞し魅力を広める2021年に発足したT-ACT企画です。第1弾の活動は、8月30日と9月8日の計2回、Microsoft Teams上で行いました。

### 活動の経緯・内容

私には肢体不自由という身体障害があり、歩行のためのリハビリテーション・習い事の一環として小学生のころから日本舞踊や歌舞伎に親しんできました。いつしかその魅力に取りつかれ、より多くの人に歌舞伎を知ってもらいたいという思いが生まれたことをきっかけに、大学内のみなさまを対象に歌舞伎の鑑賞会を実施しようと思いつきました。

まず、昨年度の秋Cモジュール(1~2月)に『みんなで創ろう「つくばアクションプロジェクト」』という総合科目を受講し、T-ACTの仕組みを学びました。

4月、T-ACTフォーラムの先生やスタッフの方々に企画の趣旨を説明し、5月には人文・文化学群長の大倉先生にパートナーを、また仲の良い同期2名にオーガナイザーを依頼しました。6月には松竹株式会社さま、日本俳優協会・伝統歌舞伎保存会さまに映像使用のお願いをし、快諾していただいた後に発表資料の作成に移りました。

当企画では、私が持っている歌舞伎の映像と、YouTubeチャンネル『歌舞伎ましよう』にある映像のいくつかを抜粋し、オンラインで鑑賞を行いました。「歌舞伎とは何か」のような歴史があり、ジャンルに分かれるのか・21世紀の歌舞伎」についてスライド(全編英語で作成)や補足資料等を用いて説明し、その後鑑賞に移りました。1回2時間の長丁場でしたが、楽しんで参加していただいてもありがたく感じたのを覚えています。各回の最後に設けた交流会が盛り上がり、予定終了時刻を超過する嬉しいハプニングもありました。

2回の活動で、教職員2名、学群生・大学院生5名が参加してくださいました。他に「参加したい」と言ってくださった方が10数名いらしたのですが、都合がつかず参加が困難に…そこで2日間の発表資料をTeams内で共有し、閲覧可能にしました。

### 歌舞伎の魅力を世間に・世界に! 知らざあ言って聞かせやしょう

今回のかぶき會を通して、自分の好きな歌舞伎を広める経験ができ非常に良かったと思っています。学群生・大学院生、教職員など、さまざまな立場や国籍の人が来ることを想定して英語でスライドやアンケートを作成したところ、



歌舞伎の  
見得に関する  
スライド

Thank you for this wonderful presentation. As I did not know much about Kabuki this was an eye opener. Thanks to your enthusiasm I will be more interested from now on to see both traditional and more modern versions of kabuki.

歌舞伎のおこりなどが知れて面白かった。演目には聞き取れない台詞もあったが解説して下さったので助かった。興味はあるけれど未だ見に行っていないので、見に行ってみたい気持ちが増した。

歌舞伎に対して難しい、伝統芸能といったイメージを持っていたのですが、時事ネタを盛り込んだり、比較的分かりやすい台詞が使われていたりなど、歌舞伎は決して敷居の高い芸能ではないということがわかり、大変勉強になりました。また加藤さんのわかりやすい解説もついでに、歌舞伎物も大いに楽しめました!

単なる演目解説では無く、役者視点の説明や特徴まで話題豊富で面白かった。

へーそうなんだ!と思うことがたくさんあり面白かった!

参加者の声 (一部抜粋)

フランス出身の先生に「とても助かりました、理解がしやすかった」と言っていただけました。さらに、Teamsのリアクションボタン・チャット欄を活用したつぶやきも、リアルタイムで参加者の皆さんの反応を読み取り返信できるので、進行役としても非常にやりやすかったです。

単なる演目の解説(=インターネットで検索すればわかること)ではなく、歌舞伎役者さん側の工夫や知恵・演出にも焦点を当てて説明したほか、テレビドラマや映画を例に現代の歌舞伎役者さんの活躍を紹介しようと思いつき実行したところ、とても良い反応をいただくことができました。

事前アンケートでは、歌舞伎を趣味で見に行っていたことがある方はあまりおらず、学校の鑑賞会やテレビで少し見たという方がほとんどでした。しかし事後アンケートでは全員が「歌舞伎のイメージが(大きく/少し)変わった」「次回があればぜひ参加したい」「もっと歌舞伎を鑑賞したい」と答えてくださいました。

### おわりに

ここまで読んでいただきありがとうございます。私は「古典的な物事と現代との接点を探る」という観点は、伝統的なものを伝え受け継ぐうえで不可欠な要素であると感じています。古き良きものという日本の言葉がありますが、時代の流行に合わないからといって眼中から外すのではなく、一度その文化に触れてみて、良いところを発見し、現在と結び付けて捉えてみるのが重要なのだと考えます。

コロナ禍で文化とのさまざまな接触機会が激減する中で、こうした伝統文化の普及に関する活動ができたことは非常に良い経験となりました。今回、このかぶき會が伝統文化への興味を開く扉のひとつとして機能を果たしていたなら、プランナーとして非常に光栄です。

いざや、かぶかん!

ぜひあなたも、歌舞伎を気軽に見て・触れてみませんか?

【公式SNS】

[https://twitter.com/itf\\_kbkofficial](https://twitter.com/itf_kbkofficial)

[https://www.instagram.com/itf\\_kbkofficial/](https://www.instagram.com/itf_kbkofficial/)

# 矢中の杜の猛突進がすぎる守り人

## —北条地域振興での成長と たくさんの出会い—

森根 瑞喜 (社会・国際学群 社会学類 1年)

### T-ACTへのあこがれ

筑波大学に合格したらT-ACTやってみたい!! 志望校を考え出したころからT-ACTはずっと憧れの活動でした。パンフレットで読んだT-ACTの活動報告の数々に、いつかは自分もと思いを馳せていました。しかし入学後、そんな期待感で胸一杯だった私を襲ったのは新型コロナウイルスによる影響以上に、T-ACTで何がしたいのだろう、私には何ができるのだろうという問いでした。思うようにアイデアが浮かばず悩んでいた日々の中で辿り着いたのは、アイデアが浮かばないなら他の方の活動に協力すればいいじゃないか! という単純明快かつ積極的な、しかしその時の私には刺激が強すぎるくらい新鮮に映った考えの転換でした。その足でT-ACTフォーラムへ突進し、ご縁と文化財保存への興味の結果、見事矢中の杜の守り人として活動する次第となりました。

### 矢中の杜とは

「矢中の杜 (旧矢中邸)」の保存活用ボランティアは筑波山麓の北条地区に建てられた昭和初期の近代和風建築邸宅を整備・修繕・イベント開催・邸宅公開を軸に保存活用していく活動です。北条出身の建材研究家である矢中龍次郎氏が建てたこの御殿は、伝統的な日本建築を基礎に和洋折衷豪華な調度品で、ボランティア初日に目も心も奪われました。どれほど素敵なのか詳しく説明したいところですがここでは字数があまりにも足りません。守り人として取り組んだのは、邸宅公開の補助活動です。精一杯の清掃と受付、ガイドに尽力します。しかし、ボランティアに参加したてはやほやの私には矢中邸に関する知識はほとんどなかったため、今の自分でもできそうな呼び込みを行ってみることにしました。矢中の杜は奥まったところにあるために通りを通行するだけではなかなか存在に気づくことはできません。道行く人に勇気を出して矢中邸を紹介し



矢中の杜

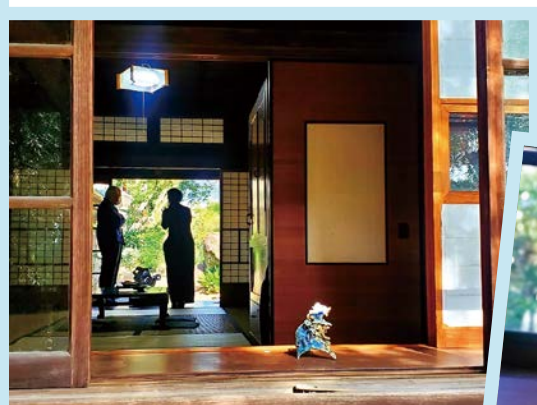
て、「素敵なところだね見ていこうか」のお言葉を頂けた瞬間は嬉しくて仕方なかったです。未熟な自分のことを責めてばかりいたのですが、できることをやってみることで何かしら役に立てるのだと自信に繋がりました。

### 素敵な町での学び

矢中の杜にはあたたかな地域の繋がりがありました。参加している矢中の杜の守り人の他に、矢中邸のお庭を整備し美しい景観を保つことに全力を注ぐ方々、つくばね学に取り組む筑波高校の学生さん、筑波大生、北条まちづくり協議会の皆様など、矢中の杜が北条のまちの活性化の中心であるようです。背景の違う人々が集まっていながら、誰もが北条を大切に守っていこうと団結し北条の歴史や地域活性化について和気あいあいと話される様子は活気に充ち溢れていて、気が付けば北条がわたしの一部であるかようになっていました。北条を訪れる機会がありましたら、「北条ふれあい館」に立ち寄ってみてください。その雰囲気、誰もがきっと懐かしさを感じる事かと思えます。

### これからの成長

ボランティアに参加したことで自分の行動に自信を持てるようになりました。そして、何よりも素敵なあたたかな人々に出会えたことに感謝しています。社会学を専攻する私にとっては地域社会における人間関係の希薄化の対極にあるものとして学ぶことも多く、それを含めずとも北条に長く関わって盛り上げていきたいです。「やりたいことは思いつかないけど取り敢えず動きたい」という方、アクションとは違い気軽に組みあわせるボランティアへの参加を検討してみてもどうでしょうか。



「暮らしのなかの陶」展より



「矢中の杜の守り人」  
Instagramを  
よろしくおねがいします!



AMAZING.YANAKA.NO.MORI

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.

<https://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 : <https://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.



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



## 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

Twitter Account : [@t\\_act\\_consult](https://twitter.com/t_act_consult)

詳細はWebで検索! [筑波大学 T-ACT](#)