誰かと想いを通わせる
夜さんぽをしてみませんか？



2026/12/13 sun

夜さんぽ YORUSANPO @名城公園

夜さんぽは、トークテーマに沿って自分のことを話しながら、
一緒に歩く人の話を聞きながら、すっきりあたたかい気持ちに
なる夜を歩くイベントです。
立場を超えて互いを尊重しながら、夜の名城公園を歩きます。

時間 16：00～18：00（15:30受付開始）雨天決行

集合場所 名城公園tonarino（トナリノ）の空への階段
地下鉄名城線「名城公園」駅下車　2番出口より徒歩3分

講師：公認心理師 藤田真紀子 さん
申込み：11/11（水）9:00～ 12/11（金）13:00に下記申込みフォームにて
対象：誰でも
定員：先着20名程度
持ち物：歩きやすい持ち物
服装：歩きやすい服装


夜の名城公園

タイムスケジュール

15: 30　受付開始
16 : 00　チェックイン
夜さんぽの趣旨、コミュニケーションの心構え、ルールなどの説明
16 : 15　夜さんぽ
3人または4人一組で、トークテーマに沿って話しながら、名城公園を自由に歩きます
17 : 45　チェックアウト
感想の共有
18 : 00　終了・解散

問い合わせ・申し込み
名古屋市健康福祉局 地域共生推進課
TEL：052-972-4635　FAX：052-955-3367
メール：a2280-02@kenkofukushi.city.nagoya.lg.jp

参加申込はこちら

参加するか迷っている方へ
夜さんぽについては

裏面へ

参加するか迷っている方へ、
夜さんぽってどんなイベント？

夜さんぽを知っていただいた方の中で、気になっているけれど初めての人と歩くってどんな感じなんだろう、うまく話せないかもしれない、本当にすっきりした気持ちになるのか、不安で参加を迷っている方はいらっしゃいませんか？　そのような方に向けて、実際の夜さんぽの流れをお伝えしたいと思います！

1 受付開始 15：30 ～



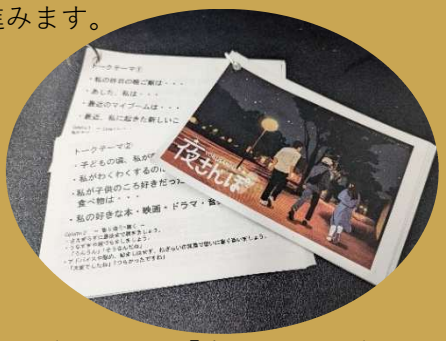
集合場所は、名城公園tonarino（トナリノ）の空への階段です。受付で氏名をお伝えください。スタッフがお座りいただくシートへご案内します。3人または4人一組で歩くことになるので、同じチームでまとまって座ってもらいます。
夜さんぽが始まるまで、席に置いてある夜さんぽノートという冊子を見たりなど、それぞれ思い思いの時間をお過ごしください。

2 チェックイン
16：00 ～ 16：15

司会が夜さんぽの趣旨と当日の流れをご案内します。
その後、藤田先生からコミュニケーションの心構えやルールについてご説明いただきます。
夜さんぽは、想いを話すことと他の方の想いに触れることに価値を置いている、ご参加いただいた皆さんと一緒につくる場です。ルールを心に留めておいてくださいね。

3 夜さんぽ 16：15 ～ 17：45

説明が終わったら、近くに座っている同じグループの方と自己紹介をしてから夜さんぽスタートです。各グループで自由に夜の名城公園を歩いていただきます。
夜さんぽノート1ページにつき3つから4つのトークテーマが記載されており、この中から話しやすいテーマを一つ選んで話をしていきます。一人の方が話したら別の方がテーマを選んで話し、グループ全員が話したら次のページへ進みます。



前半はアイスブレイクで「今日のお昼ご飯は…」などの話しやすいテーマから始まり、後半に進むにつれて「私が大切にしている時間は…」など少しずつ深い話ができるような構成になっています。雑談や脱線はもちろんＯＫですが、トークテーマに沿って話を進めてもらった方が不思議と深い話になることが多いので、しばらく脱線した後はトークテーマに戻ってくださいね。
話しながら歩く時間が主ですが、途中ベンチに座って夜景を眺めたり、沈黙の時間も含めてグループごとに思い思いの時間をお過ごしください。

4 チェックアウト
17：45 ～ 18：00

チェックアウトは、名城公園の中央にある芝生広場で行います。「夜さんぽ」ののぼり旗を立てて置くので、これを目印に来てくださいね。
チェックアウトでは、参加者の方ひとりひとりからご感想をいただきます。そして最後には藤田先生から一言いただいて夜さんぽは終了、自由解散となります。

