2025 年 3 月発行
表紙デザイン：梶谷伊満理（芸術専門学群 3 年）

筑波大学
University of Tsukuba

Let's realize your ideas with T-ACT!

T-ACTのススメ

あなたの「やってみたい」を応援します！

経験者が語る！！

キミは自分の可能性に気づいているか？

P2 P3 P7 T-ACT とは？　What is T-ACT?
P4 実際に食べてみた！ ―世界の食文化に触れてみよう会―
P5 編入生が羽休めできる場を作る～新編入生お助け隊～
P6 平和への願い　―音楽劇ヒロシマの運営を通して―

T-ACT
つくばアクションプロジェクト

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
X Account　：@t_act_consult
LINE Account　：@463hvzeh　友達追加はこちらから⇨ https://lin.ee/rAieN3V

詳細は Web で検索！　筑波大学　T-ACT

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

T-ACT とは? What is T-ACT ?

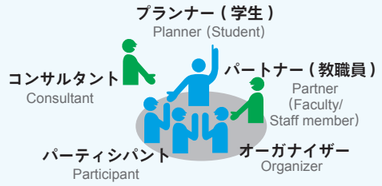
つくばアクションプロジェクト（略称、T-ACT）は、あなたの「やってみたい」を企画として実現することや、ほかの人が立てた企画に参加することを支援します。

Tsukuba Action Project; T-ACT is launched to offer every opportunity for you to start up and run a project, or to get involved with projects (including on/off campus), and eventually lead projects themselves.

01 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良し、
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.



実施までの流れ　5 Simple Steps to Create and Run Your Own Project

1.「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

2. 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.

3. T-ACT推進室の審議を受けて、承認を得る
Get a final approval from T-ACT Promotion Office.

4. 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.

5. 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.

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.

1-1.「企画申請」から
Go to “Application for New Projects”

1-2. 統一認証でログインして
Log in with Unified Authentication System
(13-digit number printed on the back of your student ID card and the password is required)

1-3.「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)”

1-4. 考えていることを書くだけ！
Describe your plan details!

02 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.

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 vitalize 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 campus life.

03 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 programs. Having many connections with community action groups, 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 action groups.

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

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

1. ボランティア団体申請
Apply for Group Registration.

団体の理念や活動状況など確認しています。
We evaluate the group philosophy and vision.

2. 書類審査、面談
Screening & Interview.

3. 団体登録
Register your group to T-ACT.

4. ボランティア募集申請
Apply for Recruitment Permission.

5. ボランティア募集開始
Start volunteers recruitment.

HPや掲示板へお知らせしています。
Your recruitment will be posted on website or campus bulletin boards.

6. 活動実施と活動報告
Deliver activities with students and report them.

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

実際に食べてみた！
ー世界の食文化に触れてみよう会ー

服部 真吾　（情報学群　情報メディア創成学類　2年※1）

世界の食文化に触れてみよう会って何？

こんにちは！本企画プランナーの服部真吾です。皆さんは、SNSをはじめとした情報メディアの発達により、実体験のない事柄について、他者の経験や解説から「知った気になる」機会が増えていると感じませんか？しかし、そういった情報には誇張表現や、大規模言語モデルによる不正確な情報などが含まれています。この「伝聞による判断」は、一般的な知識においては大きな問題にならないかもしれません。ただし、国際化が進む現代において、文化理解をこのような形でとどめておくことは適切ではありません。特に食文化は、その文化の根幹を成す重要な要素です。しかし、メディア等で取り上げられる際、単なる珍味として扱われ、誤った印象が植え付けられることも少なくありません。文化の根幹である食を、伝聞だけで判断していては、真の異文化理解は実現できません。そこで本企画では、メディア等で頻繁に取り上げられるシュール・ストレミング※2を実食し、自らの体験に基づいた意見を持つ機会を設けました。これが「世界の食文化に触れてみよう会」です。

開催までの準備

本企画の実施には、学内の様々な方々からご協力をいただきました。例えば、シュール・ストレミングは強い臭気を発することが製法から想定されたため、片付けが課題となりました。ここで役立ったのが、他学群の授業で得た知識でした。 筑波大学では学群を超えて多様な授業を履修することができ、私は情報系の学生でありながら、化学系の実験廃棄物の適切な取り扱いについて学ぶことができました。この授業を担当した部署に相談した結果、実験廃棄物用の容器の提供と処理についてご支援いただけることになりました。さらに、試食だけでなく、発生するガスの調査も提案いただき、ガス検知キットの提供も受けることができました。

実際の様子

当日は20名ほどの招待者が集まり、全員でテントや机の設営から始めました。メディア等での評判を知る参加者たちは、全身を覆う防護服と巨大なマスクという完璧な装備の方から普段着の方まで、様々な対策を講じていました。 実際の試食では、多くの参加者の予想に反する発見がありました。例えば開封時のガス検知では、温泉地で感じるような硫化物臭が強く確認されただけで、アンモニア等は検出されませんでした。さらに、水洗いで匂いを抑えた後、マヨネーズやポテトサラダ、玉ねぎ、サワークリームと組み合わせると、塩味と酸味の効いた美味しい料理として楽しむことができました。メディア等で見られる強烈な反応の多くは、適切な保存や調理法が守られていないためと考えられます。

おわりに

本企画でシュール・ストレミングを実食し、私たちは実体験の大切さを実感しました。予想と異なり美味しく食べることができたため、参加者の多くが「聞いていた話と違う」と感じ、さらには日常生活の中で伝聞だけで判断している様々な事柄にも、同じような気づきがあるのではないかと考えるようになったことは、本企画の大きな成果だと感じています。
この貴重な経験は、学群を超えて知識を得られる筑波大学の環境と、T-ACTによる手厚い支援があってこそ実現できました。皆さんも、やってみたいことがあれば、ぜひT-ACTを活用してみてください。自分の興味を形にし、多くの方と共に実現できる場所が、ここにはあります！

※1　企画申請及び活動時の学年です（T-ACT企画承認番号22022A）。
※2　「シュール・ストレミング」とは？　主にスウェーデンで生産・消費される、塩水漬けのニシンの缶詰。その強烈な臭いから、「世界一臭い食べ物」と評されることもある。［ウィキペディアより（2024年12月）］

実験排水処理センターより提供いただいた廃棄物入れ

防護服に身を包んだ参加者が試食キットを使っている様子

実際に試食している様子

編入生が羽休めできる場を作る
～新編入生お助け隊～

岡本 瞬　（情報学群　情報科学類　3年※1）

私の編入学

私は高等専門学校（以下、高専）から筑波大学に3年生として編入学をしました。編入するにあたって、実際私はかなり大学生活への期待を胸に秘めていたのです。多彩な学類の人と広大なキャンパスで輝かしい大学生活を送れるのではないかと、過去の自分との連続性を無視して、そんなことを考えていました。そして、そのような淡い期待は、入学してすぐに打ち砕かれるものでした。

入学式の日、私はスーツを着て、大学会館に向かっていました。そのとき、係員の学生が「あの人、本当に1年生？」と言っているのが聞こえました。なるほど、地元ではスーツの岡本と呼ばれていたくらいスーツが馴染む私をみて、1年生とは流石に思わなかったのかと、私は納得しました。入学式は壮大でした。私は感動のあまり、式後も余韻に浸っていました。そんな私をずっと見てくる学生がいることに気がつきました。彼はなんと、私と同じように高専から筑波大学に編入してきた学生でした。話を聞くと、私の佇まいが、どうしても新入生とは思えず、編入生だと思ったというのです。私は、仲間を見つけた嬉しさ反面、高専から大学に入ったところで自分という人間が急に変わったりはしないのだと、さっきの係員の方から聞こえた言葉を反芻しながら、寂しい気持ちになったのでした。

活動の経緯・内容

傷心した私を復調させてくれたのが、昨年度に初めての試みとしてT-ACT企画により開催された「新編入生歓迎会」でした。歓迎会はとても楽しく、先輩方が大学について教えてくれるだけではなく、交流のためのゲームも用意されていました。有志で学生が集まり歓迎会を企画したと聞いて、私は率直に尊敬の意を抱きました。そしてこの歓迎会は来年度以降も開催されるべきであると強く思い、引き継がせていただくことを決意しました。

活動は8月から始めました。ちょうど来年度に編入学してくる学生の合格が決まり始めるのがこの時期でした。まずは、私と同級生で協力して、編入学に関する情報提供をX（旧Twitter）上で行いました。また、編入生は、前に在籍していた教育機関で取得した単位を筑波大学での単位に読み替える「単位変換」制度を利用します。この単位変換に関するブログ記事を作成したところ、2024年度の編入生の多くがこのブログ記事を参考にしてくれたようでした。年が明けて、1月に筑波大学に関する便利情報が詰まった20ページ程度のパンフレットを作成しました。本企画のパートナーである杉江征先生（人間系）のご協力のもと執筆を行い、新編入生への配布に関しては、各エリア支援室の方々にご協力を願いました。このパンフレットは歓迎会後の事後アンケートで、77.8%（n=72）の編入生が「分かりやすかった・参考になった」と回答してくださいました。2月・3月は歓迎会のためのゲーム企画を考えたり、スライドを作ったり、チラシを作ったりしていました。

2024年度の歓迎会は4月11日に大学で開催し、新編入生が100名程度いる中で、70名以上が参加してくださいました。当日はまさに大盛況といった様子で、ワークショップ形式でゲーム企画を開催したところ、参加者同士での会話が盛り上がり楽しんでいる様子が見られ、苦労した甲斐があったと思いました。事後アンケートでは、「楽しかった」・「とても楽しかった」と回答した割合が100%となり、定量的にも高く評価していただきました。

羽を休めるための場所

せっかく編入してきたのだから、編入生以外の人との交流も積極的に行うべきという考え方があるのも分かります。ただ、編入生は、新入生と比較して相対的に大学公式のオリエンテーションが少ないにも関わらず、「単位変換」などの編入生特有の悩みも抱えており、特に入学直後は、大学で「羽休め」できる場所がほとんど存在しません。その中で、本企画は、編入生のスタートアップを支援し交流を促すことで、まさに「羽休め」する鳥たちが集まる樹木のような、憩いの場として機能できたと思っています。そして、十分英気を養ってから新しい場所へと飛び立つことで、多様な学生と交流が生まれ、一人前の筑波大生へと成長していくことでしょう。私は実際T-ACTに救われたし、T-ACTで後輩を支えることができたのが、大変うれしく感じました。T-ACTでの活動は間違いなく大学生活の礎になってくれるはずです。ぜひ皆様も体験してみて欲しいです。

※1　企画申請及び活動時の学年です（T-ACT企画承認番号23022A）。

歓迎会でゲームをする様子

【公式】筑波大学
編入生新歓 X

平和への願い
―音楽劇ヒロシマの運営を通して―

梶谷 伊満理
（芸術専門学群　ビジュアルデザイン領域　3年※1）

桜庭 詩月
（人間学群　障害科学類　3年※1）

舞台の様子。
おばあちゃんの姿となったチンチン列車(右) と女学校の学生(左)。

戦争のない世界を目指して

皆さんは1945年8月6日と聞いて何を思い浮かべるでしょうか。広島の原爆を思い浮かべる人はどのくらいいるでしょうか。

私たちは、市民活動団体「つちうら駄菓子屋楽校」という団体が行っているボランティア活動のうち、音楽劇「ヒロシマ」という公演の運営を担当しています。音楽劇「ヒロシマ」とは、広島の原爆当時のチンチン電車と女学校の学生を物語の中心に据えた音楽劇です。

本公演は名前にもあるように、演劇と音楽の融合が大きな特徴です。公演内で使用される音楽はすべてマリンバの生演奏で、効果的なSEや役者さんの演技の相乗効果により没入感のある演劇を鑑賞することができます。

我々学生は、チケット販売や宣伝、当日の記録撮影など、運営の面で関わっております。今回は、チケット販売準備と、宣伝（特にポスター）に関して、詳しくお話しさせてください。（梶谷・櫻庭）

“学生”として舞台成功を考える

私がこのプロジェクトに参加したのは、大学1年生のときでした。以前から別のボランティア活動で交流のあった主催者の方より、多くの学生に公演を観てもらうため、若い人の意見を取り入れたいとお声掛けいただいたのがきっかけです。当初、戦争にも演劇にも疎い自分には荷が重いと感じましたが、主催者の方の真摯な思いに共感し、小さなことでも何か自分にできることがあればと思い、参加を決意しました。

私が主にサポートしたのは、オンラインチケットシステムの導入です。従来は電話申込が原則だったことに対して、より若い世代に親しみやすいネット申込を提案し、各社のチケット販売システムの比較・登録のお手伝いをしました。

また、宣伝ポスターやビデオの作成、当日の舞台撮影を行うため、それぞれの分野を得意とする知り合いに声を掛けました。結果的に優秀なメンバーに協力してもらうことができ、とても感謝しています。

このように、私自身の貢献はほんの少しのことでしたが、個人の等身大の努力がチームとしての大きな成果に繋がることを学びました。まだまだ課題も伸び代も多いこのプロジェクトが、今後どう進化していくか楽しみに思っています。（櫻庭）

※1　T-ACTボランティア活動時の学年です。

ビジュアルで伝える公演の魅力

何か公演や催しをする上で、ポスターは必要不可欠なものですよね。「文字と画像で情報を魅力的に伝える」、これがポスターに与えられた1番の大きな役割だと思います。

私は2023年度の公演からポスター・パンフレットを作成させていただいております。本活動には、櫻庭さんに声をかけてもらったことがきっかけで参加しました。

本公演は、ポスター作成のために、2022年度公演の様子を映像で見たのが初めてでしたが、画面越しでも伝わってくる“リアリティ・没入感”に衝撃を受けました。その場の空気感が一瞬にして変わるのです。

そういった没入感をポスターで伝えたい、そして、あわよくば作成したポスターが劇の導入となってほしいと思い、主催者や劇団の方と相談しながら作成しました。

自分にとってこの経験は本当に貴重なものです。大学外の方と直接関わり、実践の場で自分の力を試す、ということは、簡単にできることはありません。本活動に参加していたからこそできた経験だと思っています。

最後になりましたが、デザイナーができるのはポスターを見た人に興味を抱かせるところまでです。こうやって2年間、無事公演を開催できたのは、他のメンバーがそれぞれの得意分野を活かして、当日の運営やその他の宣伝活動・準備をしたからこそだと思います。感謝してもしきれません。

そしていつか、この記事を読んだあなたがそのメンバーになればいいなと私は思っています。（梶谷）

ONGAKUHIROSHIMA
音楽劇「ヒロシマ」公式Instagram

◁ 宣伝用のポスター。
「何かが起こる前の嫌な静けさ」
をテーマに作成した。

T-ACT用語　T-ACT terms

プランナー	：企画の発案者、中心人物	オーガナイザー	：企画運営に協力する学生
パーティシパント	：企画への気軽な参加者	パートナー	：企画運営に協力する教職員
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.　Organizer: Those who manage and run projects.
Participants: Those who join the project activities.　Partner: Faculty/staff members who help to plan the project.
Consultant: Staff members who provide advice for all T-ACT activities.
Volunteer Adviser: Staff members who give advice for volunteer activities.

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?

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

❶Webページから　Find the projects you like on the web site.

「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”

❷T-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）　T-ACT Promotion Office
Location STUDENT PLAZA（1D棟）3F　Place: STUDENT PLAZA (Bldg. 1D), 3rd floor
E-mail: forum@t-act.tsukuba.ac.jp
Tel: 029-853-2269, 2222

❸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, 3rd floor), you can see variety of posters for T-ACT Action and many activities' information centering on the volunteer activities.