

第2回

MIYAZAKI SDGs FORUM

持続可能な社会づくりを目指し、宮崎からアクションを起こす。

宮崎のありたい未来を描く

— 地方で鍛える『デモクラ筋』 —

2026 1.24 SAT 13:00
18:00 25 SUN 9:00
12:30

※懇親会は19:00～21:00（希望者のみ）

※12:30～17:00は延長希望者のみ

参加 無料

※事前申込制

会場 宮崎国際大学 4号館（宮崎市清武町加納丙1405番地）

対象者 地域住民、教育関係者、行政職員、企業経営者・社員、
大学生・高校生、NPO/NGO、地域リーダー 等

国民幸福度第2位のデンマークの魅力を学び、 宮崎の未来を共に考え行動しよう！

宮崎県とデンマークの成功事例を対比し、地方から始まるSDGsの取り組みを促進するためのフォーラムを2日間開催。国民幸福度第2位、国際競争力第3位など、多様な魅力を持つデンマークのなぜに迫り、宮崎の未来を共に考えましょう！

学び、考え、対話し、体験する。そして行動につなげる —— 内容盛りだくさんの2日間！

● 基調講演

講師：デンマーク・デモクラシーフェスティバル協会エンゲージメントマネージャー
持続可能な社会はなぜ民主主義から生まれるのか
—— デンマークの市民参加と合意形成の文化

● デンマーク視察の学び

デンマークの都市づくりを学び、理解し、宮崎に応用しよう！

● プロジェクトの「種」を作ろう！

単なるイベントで終わらず、
「動き出す組織体制」につなげる創発セッション。

● 「デモクラシーフィットネス」を体験！

思想→技法へ。1日目の学びが“できる”に変わる。

- ① 傾聴 (Listen)
- ② 多様な価値観の尊重 (Respect)
- ③ 意見の違いの構造化 (Structure)
- ④ 合意形成 (Consensus Building)

などをワークショップで体験。

希望者は終了後、
残りのプログラムを
体験できます！



ファシリテーター：
ニールセン北村朋子氏

1日目終了後に開催！ /

懇親会 (19:00-21:00) ※参加費は実費となります

スケジュールの詳細は
裏面をご確認ください

参加申し込みは
こちらから

1日目、2日目のみの参加も可



お申込専用フォーム

お申し込み締切

1/16まで

【お問い合わせ】みやざきSDGsプラットフォーム事務局

住所：〒880-0915 宮崎市恒久南3-3-2 恒吉ビル2階

TEL：0985-50-3665（平日9:00～17:00）

Webサイト ▶ <https://www.miyazakisdgs.info/>



主催：みやざきSDGsプラットフォーム ✉ miyazaki.sdgs.forum@gmail.com

後援：宮崎県／宮崎県教育委員会／宮崎市／宮崎公立大学／宮崎大学（予定を含む）

協賛：宮崎国際大学

どんなフォーラム？

SDGsを目標で終わらず、宮崎の未来をみんなで話し合って決める「民主主義の体験型フォーラム」です。デンマークの最新事例を参考に、1日目はインプット、2日目はアウトプットを中心にこれらの宮崎を考え、体験し、対話で未来を創る力を育て実行しましょう！

こんな方におすすめ！

学生さんからシニア世代まで、老若男女問わず、「宮崎をよりよくしたい！」という方なら誰でも大歓迎！みんなで一緒に未来を作る一步を踏み出しましょう！

宮崎をさらに良い街にしたい！

立場や年齢を超えて宮崎のことをフラットに話したい！

最終的に宮崎で大きなイベントをやってみたい！

持続可能な社会づくりに興味がある

PROGRAM

1DAY 知る・理解する

テーマ：SDGsを支える“対話と合意形成”の民主主義を学ぶ

13:00-13:20 開会行事

13:20-13:50 基調講演

テーマ「持続可能な社会はなぜ民主主義から生まれるのか
——デンマークの市民参加と合意形成の文化」

講師：デンマーク・デモクラシーフェスティバル協会エンゲージメントマネージャー

13:50-14:50 デンマーク視察報告

テーマ「宮崎で参加型SDGsをどう実装するか」

| ロラン島：住民参加型の再エネ推進 | コペンハーゲン：参加型都市づくり |
| Democracy Fitnessとは（思想編） | 宮崎との共通点／相違点 |
| 宮崎が今取り入れる価値とは何か |

15:00-17:30 デモクラシーフィットネストレーニング①

ファシリテーター：ニールセン北村朋子氏

| 傾聴（Listen） | 多様な価値観の尊重（Respect） |
| 意見の違いの構造化（Structure） |
| 合意形成（Consensus Building） |
| 安全な対話空間のつくり方 |



17:30-18:00 今日のまとめ

| 気づきの共有 | 明日へのつながり | 「対話の価値」を再確認する時間 |

● 19:00-21:00 懇親会

※希望者のみ（参加費は実費となります）

2DAY やる・使う・行動につなげる

テーマ：対話・傾聴・合意形成を“体験しながら学ぶ”

● 09:00-10:30 デモクラシーフィットネストレーニング②

● 10:30-12:00 協働プロジェクト創発セッション

| 各チームで地域課題を整理 | 解決の方向性を議論 |
| ミニプロジェクトを作成 | 3ヶ月以内に実行する「行動宣言」を発表 |

● 12:00-12:30 閉会行事

| 各チームの成果共有 | 全体所感 | 宮崎版「参加型SDGs宣言」 |
| 次年度への連続性（宮崎会議2026構想） |

※延長希望者のみ

● 12:30-13:30 ランチ

● 13:30-17:00 デモクラシーフィットネストレーニング③

| その他のデモクラシーフィットネスを最後まで体験 |



～SDGsは世界共通の17の目標～

SDGs（Sustainable Development Goals）

2015年9月の国連サミットで全会一致で採択された「持続可能な開発目標」です。

キーワードは

「Leave No One Behind（誰一人取り残さない）」

2030年を期限とする世界共通の17の目標を設定して、貧困や飢餓、暴力を撲滅し、地球環境を壊さずに経済を持続可能な形で発展させ、人権が守られている世界を実現することを目指しています。

「デモクラ筋」とは



民主主義を「制度」ではなく、筋トレのように鍛えられる**「スキル」**と捉えた言葉です。北欧発祥のワークショップ「デモクラシーフィットネス」を通じて、以下の力を鍛えます。

- 対話力：異なる意見を持つ相手と言葉を交わす
- 尊重：少数意見を切り捨てない
- 合意形成：粘り強く納得のいく着地点を探る

「民主主義を使いこなすための筋肉」として、日本でも注目が集まっています。

みやざきSDGsプラットフォームとは

宮崎県におけるSDGsの普及啓発、取組の促進を目的に産学官民の連携・協働の場として2021年に設立されました。

セミナーや勉強会の開催はじめ会員間の交流や取組の実例・情報交換の場として活動しています。

> 詳しくはこちら

<https://www.miyazakisdgs.info/>

