「森里川海アンバサダープロジェクト 2022」 4S FOR SUSTAINABILITY LABO ~SLOW 減速して取り戻す大切なこと~ イベントレポート



【イベント概要】

森里川海アンバサダー四角大輔さん、大葉ナナコさん、岸紅子さん、佐々木依里さんが発起人となり立ち上げた"4S FOR SUSTAINABILITY LABOの「S (スロー)」をテーマにしたトーク&ワークショップを開催。

■タイトル

4S LABO vol2~SLOW 減速して取り戻す大切なこと~

■日時

2022年12月12日(月)19:00-21:00

■会場

〒100-0014

東京都千代田区永田町2丁目11-1 山王パークタワー27階

■主催

環境省 つなげよう、支えよう森里川海プロジェクト

■運営

一般社団法人 theOrganic

■プログラム

▶ 19:00-19:15 オープニングセッション 「カボニューのご紹介」

▶ 19:15-20:05 スペシャルトークセッション「大葉ナナコ×三田愛」

「地球コクリ!」の短編映画 Re-member 上映

【プログラム】

▷ 19:00-19:15 オープニングセッション

司会:河野竜二さん

登壇:大葉ナナコさん/中村幸弘さん

[登壇者のメッセージ]

▶三田愛さん

一人一人の意識変革によって奇跡は起きるという事を黒川温泉のプロジェクト等具体例 を交えて説明

▷ 17:00-18:00 参加者と登壇者が交わるワークショップ

<ワーク構成>

- ①「日常でできるスローアクション」を書き出してみましょう (5min) グループでシェア (10min)
- ②「組織(もしくは公)に働きかけられること」を書き出してみま しょう (5min) グループでシェア (10min)

【ワークショップで抽出されたアクション数及びアクション>】

▶日常でできるスローアクション(合計アクション)

- ・散歩
- ・自分、周りの全てに感謝
- ・感謝して食事
- ・自然に触れ合う

- ・アーシング
- ・ゆっくり深呼吸
- ・自然の香りを嗅ぐ
- ・スロースキンケア(オーガニックコスメ(
- ・買い物、外食をよく考える
- ・ゆったりカフェ
- ・リラックスできる音楽で決まった時間流す(手を止める)
- ・学校給食に生産者のわかるものを使う
- ・レコードを聞く
- ・写真の現像をする
- ・コーヒーを弾いてゆっくりと楽しむ
- ・週1は海辺でアーシング
- ・海山河森で過ごす
- ・次世代と共に育ち合うプロジェクトを作る
- ・特定のビオトープ、動物だけをフォーカスせず、日常にいるさまざまな生物にスポットライトを当てる
- ・地元の食材を市場に見つけに行く、ゆっくりと料理してしっかり味わう
- ・眠る前、2時間前にはスマホスイッチオフ
- ・キャンドルナイト
- ・本を読む、読んだ本を友人に送る
- ・ゆっくりと料理してしっかり味わう
- 誰かのバースデーカードをゆっくりとかく
- 香りを楽しむ
- ・月明かりだけで入浴
- ・電気を消す
- ・料理に力を注ぐ
- ・相手の話をしっかりとよく聞く
- ・食べられる植物を育て日々の成長を見守る
- ・車ではなく自転車でどこか知らない場所へ
- ・怒る人を減らす活動、笑える催しを企画する
- ・畑を持つ活動
- ・駅、街中でゆったりした音楽をかけてもらう
- ・ランチの時間を多めにする。
- ・車のクラクションをややソフトな音
- ・食事をゆっくり作る
- ・太陽を感じる

- ・自分の時間を作る
- ・本を読むう時間を作る
- 呼吸を整える
- ・オンラインよりオフラインの場を創出していく
- ・オーガニック農家さんから直接野菜を買う
- ·地産地消
- ・薪ストーブ+電気消す
- ・1ヶ月に一度電気を消して夜を過ごす
- ・おやつ時間を倍にする
- ・よく噛んで食事をする
- ・緑と過ごす時間を見つける(散歩など)
- ・学校の朝礼の時間を伸ばす
- ・ハーブを庭で育て生ハーブティーを飲む
- ・梅仕事、梅酒、梅干し
- ・前日につけた味噌系の料理
- ・手作りのものを作る、料理など
- ・制服をリサイクル、後輩にプレゼント
- ・マーケットで手作りを直接思いを聞きながら買う
- ふきんで洗う
- ・太陽さんに沈むときに感謝
- ・庭のレモンを育てて食事する
- ・文具を買わない
- ・発酵系つくる、醤油、味噌、塩麹など
- ・笑顔の力
- ・潜在、体洗う、
- ・いつでも深呼吸3回
- ・週3回ピアノと向き合う
- ・海で波音を聴きながら歌を歌う
- ・電車ではなく歩いて学校に行く
- ・寝る前にSNSを見るのではなく本でも読む、
- ・会話の時間を作る
- ・1日に5回、深呼吸する
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ジョギングではなく散歩する
- ・おがくず猫砂
- ・歩く(だつ車移動)

- ・いけばな
- ・呼吸を整える
- ・寝る
- ・クオリティタイム
- ゆっくり食べる
- ・ランチ2時間
- ・学校の休み時間を長く
- ・学校や職場が寝る時間を保障する
- ・家族デイ
- ・家族と話す時間を作る
- ・家族と話す時間を増やす
- ゆっくり話す
- ・mummys daddys グランレポート 内閣府
- ・散歩会議
- ・自然を感じながら歩く
- ・給与やお金にとらわれない生活を実現
- ・移動は自動車・徒歩で
- ・自分本来に戻れるような時間作り
- ・おじいちゃんおばあちゃん的slow
- ・マイペース、マイピース
- ・空が見える施設
- 時間がなんでないのかわからない
- ・出汁を摂る
- ・お風呂に浸かる
- ・スマホを極力使わない
- ・オフィシャル携帯使えない制度
- ・ネットショッピングではなく買い物に行く
- ・見たいものではないものを見る
- ・空を見ながらご飯タイム
- ・風呂の時間を長くしてみる
- ・お風呂に1時間入る
- ・移動時間中は読書
- ・さよならデジタル、デジタルデトックスタイム
- ・1日1日空見上げる
- ・アーシングタイム
- ・物事を考える時間を少し長くしてみる

- ・スマホを見ない時間をつくる
- ・キャンドルタイム
- ・ボランティアの時間を1日多くしてみる
- ・一駅歩くなんなら2駅
- ・ゆっくり歩いて駅まで行ってみる
- ・時間が空いたら散歩する
- ・会長の仕事時間を長くしてみる
- ・土をいじる
- ・剣道の時間を2-3時間長くしてみる
- 睡眠をたくさんとる
- ・窓を開ける
- すぐ部屋着になる
- 絵に描いてみる
- ・人から本を借りる
- ・コンポストをする
- ・月を見る
- ・文化のある食事
- ・返信は pcで行う
- ・日用品は自分で作る
- ・同時進行を止める
- ・不便を楽しむ
- ・なるべく自炊
- ・近所の人々とゆっくり語り合う
- ・木々、種々とじっくり見つめ合う
- ・コンビニではなく
- できるだけバスを使わず歩く
- ・ものを丁寧に扱う
- ・裸足で土の上でアーシングしながら瞑想する
- ゆっくり喋る
- ・発想クリエイティビティな時間をつくる
- ・あらかじめ15ふん休みをとるスケジュール表にしておく
- ・あえて走らない、ゆっくり歩く
- ・残業しすぎて22時に、会社が22時をお知らせ、天井がプラネタリウム
- ・朝起きたら窓を開けて風を取り込んで空気の流れを良くする
- ・mtg時間の短縮、簡略化
- ・集中タイムを作る

- ・1日を振り返る
- ・何も考えない時間をつくる
- ・モーニングコーヒーを豆から弾く
- ・カラーはんと
- ・朝食は30分以上かけてゆっくりとる
- ・何もしない時間をつくる
- 朝ルーティンうがい・ストレッチきちんととる
- ・朝日を浴びて伸びをする
- ・資料を一切使わない会議をプロジェクトごとに月1回入れる
- ・自由に使っていい大きなデスクをビルの屋上に、お昼食べても仕事してもなんでも
- ・スケジュールに隙間を作る
- ・5分間空を眺めてみる
- ・空を見上げてみる
- ・絵の本で読書
- ・お絵描きバレードンジャーナル
- ・植物や動物と触れ合う
- ・やりたいことをやってみる
- ・朝少し早起き15分くらいゆっくりコーヒー飲んでみる
- ・テーブルにすわて朝ごはんを食べる
- ・あえて手の込んだものを作ってみる
- ・帰り道お気に入りの曲で回り道
- ・シャワーだけでなく湯船も浸かってみる
- ・寒い朝、寒っつジャなくあえて胸いっぱい空気を味わってみる
- ・1時間のミーティングは10-15分前に終わる
- ・お散歩する
- ・絵本読み聞かせ
- ・ウォーキングミーティング
- ・カフェでのコーヒーを飲む
- ・公園・海などからmtg参加
- ・映画を見る
- ・ラジオをきく
- ・あえて計画しない週末
- ・仕事中に遊ぶ
- ・何もしない時間をつくる
- ・アコギでamsr弾き語り
- ・ファスティング

- ・夜は明かりを落とす
- ・ゆったりと言葉を選んで話す
- ・目を閉じる時間
- ・オーディオブック
- ・赤信号で遠回り
- ・仕事始める前に公園を散歩する
- ・お花を買ってくる日を作る
- ・駅中に冷蔵庫を置く
- ・公園のベンチに座る
- ・情報を入れずに過ごす

•

▶組織に働きかけられること(108アクション)

- ・会社に大浴場を作る
- ・白い建物(校舎など)にみんなで絵を描いていく
- ·Remenber 学校企業上映会プロジェクト
- ・労働時間制の廃止
- ・学校でのリフレッシュタイム
- ・役職を超えた本音交流会
- ・ビルを建てるときのエリアやスペース、自然植物を一定割合で作る
- ・昼休み2時間
- 会社での畑づくり
- ・みんなで星を愛でる時間を定期的にもつ
- ・街中で流れている音楽を少なくして周りの音をもっと体感できるようにする
- ・外食産業の勿体無い意識を改革する、サイズなど統一しないで自分が欲しいサイズ で提供できるような社会
- ・経営会議でrememberを見て「全生命の集い」
- ・誕生日休暇
- ・国または社会サポート金
- ・昼ごはんはオーガニック農家から直接買った野菜たちで一緒に作って食べる
- ・SLOWな取り組みを表彰、讃える
- マイカップを持参する
- ・車内にバランスボールを置く
- ・月一回おやつの時間を作る
- ・洗面台にふきんを置いておく

- ・フリーアドレスの実施
- ・二拠点生活のススメ
- ・芸術祭、こえび隊休日
- ・幼い子の話をじっくり聞く(せかせず)
- ・週に1回は郊外で仕事をする
- ・車を使うのではなく電車通勤日を作る
- ・日中は電気をつけないweekを作る
- ・街中に楽器をもっとおく
- ・部署間留学制度
- ・他社との共創
- ・会食しない月間
- ・いいねしか言わない日
- ・オフィス内に小さなお花畑を作る
- ・街中に、会社内に、今日自分が感じたことを書くスペースを作る
- ・remenberの視点で組織経営地域経営
- ・日曜は店休み20時で店終了
- ・有給を全部使わないと罰則
- ・ビル2階以上禁止
- 建物は土にかえるもののみ
- ・緑スペース60パーセント以上というルール
- · cafe **※**図書館
- ・自然のあるブースつくる(宮下パークみたいな)
- ・環境教育(探究)の時間作る
- グループワーク増やす
- ・ビルの屋上に畑
- ・remember-フロア
- ・観葉植物おとなしくかわいい動物、耳触り良い自然音、wifiなし、多角さの低い椅子
- ・週1回学校全体で鬼ごっこをする
- ・高校生が本気で外遊びできる場所を作りたい
- ・生徒休みを作る
- ・給水スポットみたいなコーヒースポット
- ・エクササイズスペース
- ・昼寝室(タイム)
- ・自由時間
- ・旅行割引チケット
- ・トゥクトゥク

- ・小中高の休み時間増やす
- ・昼休憩時間は自由に、60分一〇〇分
- ・高校にも給食を設ける
- ・黙食を止める
- ・日本のみんなが繋がれる公園を作る
- ・スーパーフレックス推進
- ・自分を見つめる時間を朝3分作りたい
- ・ユースで食事会を開きたい
- ・自然を見に行く時間をつくる
- ・団体の労働時間終わりの方にみんなでキャンプファイヤーをしたい
- ・足湯ゾーン
- ・NPOで交流時間をつくる
- ・シェアガーデン
- ・シェアキッチン
- ・シェアオフィスの充実
- ・公園で林業
- ・ミニ公園を増やす
- ・お祭りの活用、シェアの場などに
- ・蜂育
- beekeeping
- ・旧家の活用(マンションにしない)
- ・小屋具の共用・活用
- ・不用品の持ち込み・持ち帰り場の設置
- ・肩書きを抜きにした会話
- ・食べられる公園を@澁谷コミュニティデザイン
- ・いらないルールを探す
- ・きえーろ作りの会を地域ごとに
- ・スーパーではなく商店にいく
- ・ワークスタイルの多様化を認める
- ・ビル1フロア自然光
- ・A1アバター
- ・出勤時間の自由化
- ・オフピーク通勤を広げる
- ・義務教育週6日に
- ・1日1回そとから会議に入る
- ・ウォーキング

 マインドフルネス

- ・朝通勤の時に一駅歩いて出社 交通費 2 倍orモーニング支給
- ・どこで働いても良いよ
- ・ル・クルーゼで炊飯
- ・テキストコミュニケーション工場
- ・観葉植物自然の音で感じられる個室ブースを駅中に設置
- ・ブロック予定に被せてこないルール
- 。加茂さんの観察
- ・急ぎでなければ○次以降通知しない
- ・会議は5分前に終了
- ・チームmtgで雑談から始める
- ・空白のスケジュールを作る
- ・朝時間のための残業禁止
- ・1700で仕事を切り上げる
- ・月1回ワーケーションを実施
- ・会議室でディスカッションしない
- ・会議の時に円になる
- ・フリーのスナックエリア
- ・仕事の合間に10分の休憩を入れるようにする
- 時計をなくす
- パワポを作成をなくす





【参加者情報】

- ・SNSアクション数 0件
- ・イベント参加者数 36名
- >参加団体/企業(順不同)

アパレル・サーキュラーエコノミー協会/日本航空/北陸朝日放送/瀬戸内海放送/一般社団法人 beeslow/株式会社レソリューション/株式会社 D2CID(2 回目)/NPO 法人 Earth

&Human (2回目) /アースデイ東京ユース (2回目) /CSB ジャパン/西武信用金庫 (2回目) 東京薬科大学薬学部 (2回目) /NTT ドコモ (2回目) /リクルート/株式会社コーセー

中長期でのゴール: 4Sラボ横展開構築

- →・多くの企業及び団体担当者が参加しているため、継続参加の中で参加メリットを 実感していただく中で、横展開の相談を進めていく。
 - ・研修会社と連携し、販売パッケージを構築する

パターンランゲージ:価値の再発見

- →・活用できていない状況
- ②事前告知および動画アップロードなど情報発信部分の取りまとめ SNS・メルマガ・動画・アンバサダーからのSNSの取りまとめ
- SNS





③WSでのアウトプットをどのように今後に向け整理活用を行うか →次年度構築する研修パッケージの事例として整理活用を行う。

以上