



Natural Living Patterns

-持続可能なライフスタイルをつくるヒント-

人・社会・環境に配慮しながら暮らしたい、と思うけれど
「あれをしてはいけない」「これはしないほうがいい」と制限ばかりでは窮屈に感じてしまいます。
自分らしく、納得感を持ってそうした暮らしをおくるには、どうすれば良いのでしょうか？

まずは、この33個のヒントを読んで、できることから始めてみてください。

もしかすると、すでに実践していたことがあるかもしれません。

すべてを実践することをゴールにするのではなく、

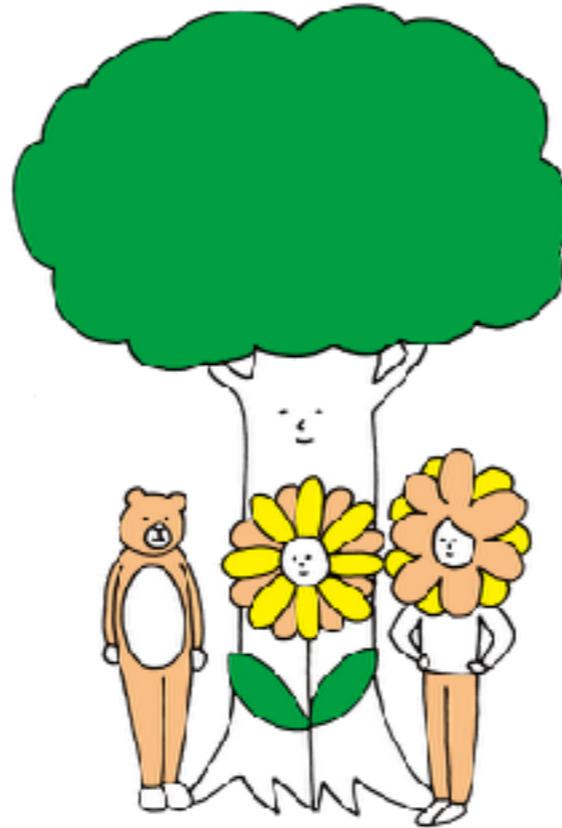
自分の今と、これまでの生活に寄り添って取り入れられるものを探します。

ここに書いていない、自分なりのやり方を見つけたら、それも大切にしてみてください。

つながりに目を向ける

自分の暮らしは、自分ひとりで成り立たせることはできません。
食べているもの、着ているもの、生活に必要ないろいろなものがどこからどんな風にやってくるのか、
その背景を知ること、自分の暮らしと自然や他者とのつながりを発見します。

ものものがたり／育ててみる／丸ごといただきます



もののものがたり

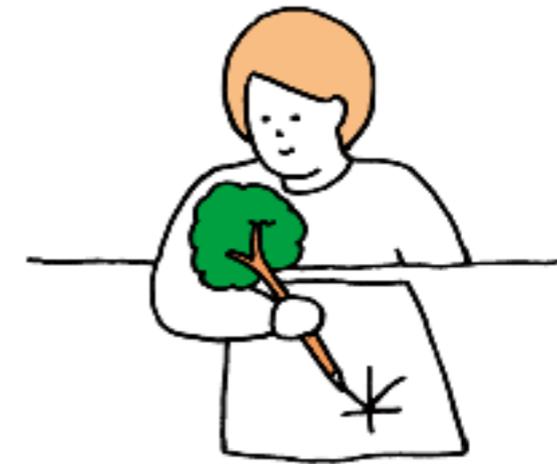
毎日食べているもの、身につけているもの、使っているもの、
どこで、だれが、どんな風につくったんだろう？

この材料は安全なのかな、作る過程で環境を汚していないかな、
作ってくれている人たちはどんな様子なんだろう。
ふと気になることはあるけれど、なかなか知る機会はありません。

だけど時には、思いきって調べてみたり、店員さんに尋ねてみたり、
自分の身の回りのものがどんな風にここまでやってきたのか
自分なりの方法で情報を集めてみます。

少し意識をしてみると、暮らしている地域にも農家さんや酒蔵さん、
窯元さんなど、つくることに関わる人がいるものです。

どんなものも地球の資源をいただいて、誰かの仕事の結果としてできている。
そんなことが感じられると、値段の意味もちがって見えるかもしれません。



育ててみる

安さや便利さだけで食材を選ばないようにしたいと思っても、
ついついそうした選び方をしてしまいます。

見た目と値段から得られる情報にはどうしても限りがあるものです。

そこで、**野菜やハーブなど、育て方が簡単なものを家で育ててみます。**

プランターひとつあれば、都市に暮らしていても、
庭がなくても、気軽に食べ物を育ててみるができます。

お店に並んでいるのを見るだけでは知ることのできない
成長のプロセスを目の当たりにすることができるので、
農家さんの取り組みや、値段の理由への想像力が育ちます。
また、種から育ち、葉が生え、花が咲き、実になる様子は
可愛らしく、日々の癒しになります。



コットンなど、服の材料になるものを育ててみてもおもしろいかもしれません。

丸ごといただきます

食事の前には「いただきます」と手を合わせているものの、
安価で便利なお店が多いため、食材への感謝の気持ちを
感じにくくなってしまいます。

そこで、時には出来るだけ自然のままの形の食材を買い、
自分で下準備をして調理します。

例えば、カット野菜ではなく野菜を丸ごと買ってきて調理してみたり、
普段は捨ててしまう皮などの部分も
丸ごと美味しく食べられる方法を考えてみます。
みんなで集まって食事をするときには、
お頭つきの魚を買ってきてさばいてみるのもいいかもしれません。

本来の食べ物の姿に触れることで、自分が食べているものと自然との
つながりを感じ、食べることの意味がちがって見えるかもしれません。

丁寧に料理して、よく味わって食べることは、
こころとからだの健康につながります。



支え合う関係

自然と人間、都会と田舎、作る人と買う人、企業とお客さん、
ついつい分けて考えてしまうけれど実はいつも互いに支えあっています。
そんなところに目を向けて、より良い関係性を築く方法を考えてみます。

チアショッピング／ファンとしてのリクエスト／ふるさとづくり



チアショッピング

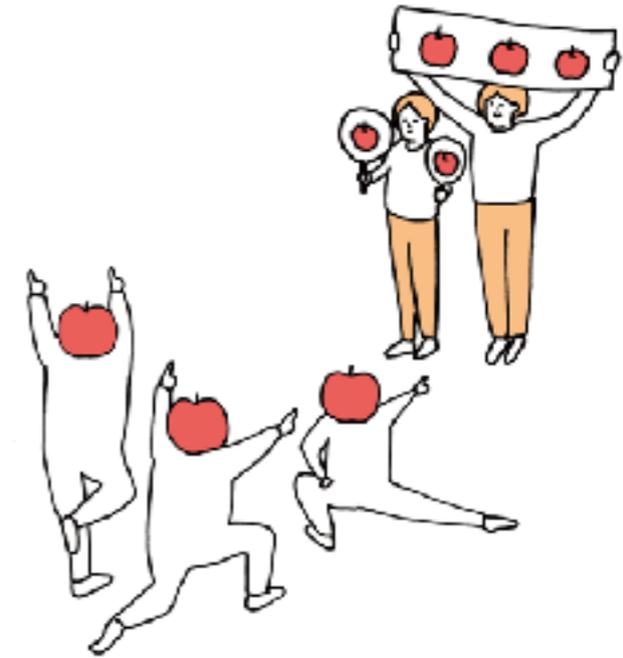
「買う」ということは、そのものの生産者さんやつくられた環境を「応援する」ということです。

つくる過程にかかっている手間や、生産する地域の自然への配慮は、見た目や値段だけから知ることはできません。

つくる人やそれを届ける人の思いを聞いて「この先もずっと残ってほしい」ものを買って支えてみるのも、ひとつのお買い物の楽しみ方です。農家さんと提携をすることで支え合うことも素敵な取り組みです。

買う側が価格だけで商品を比べてしまうと、10円安い20円安いといった価格競争になってしまって、売る側もそれに応えなくてはならないため、良いものづくりができません。

「買う」という小さな応援でも、続けることで大きな力になります。自分が好きなものをつくる人たちがより元気になることで、より素敵なものをつくって届けてくれるでしょう。



ファンとしてのリクエスト

できれば、環境や人に優しいものを選びたいけれど、インターネットや本で情報を集めると、様々な意見が出てくるので、何を選べば良いのかがわからず、困ってしまいます。

そんな時は、**自分の疑問やリクエストを、素直にお店やメーカーに伝えてみます。**
例えば、気になる商品があったら直接「この商品はどのようなものですか？」と聞いてみたり、自分が気に入っている商品があれば、より環境に優しい素材に変えてもらえるようにリクエストしてみてもよいでしょう。

お客さんからのリクエストで企業がフェアトレードやオーガニックのアイテムの取り扱いを始めたという事例は、これまでもいくつもあります。
批判やクレームという方法もありますが「好きなのもっと良くしてください」というメッセージは、受け取って嫌な思いをするものではないはずです。



ふるさとづくり

農業や環境に関する問題を耳にすると「大変そうだな」と思うけれども、自分にはできないことがない、とあってしまいます。何かしようと思っても、関わるきっかけを見つけることが難しい場合もあります。

そこで、**自分の故郷や住んでいる場所に関わらず、「ふるさと」だと感じられる地域をつくります。**

気になる地域があったら訪ねてみて、お気に入りの地域に出会ったら、定期的に通ってみます。大きな施設ばかり利用していると人との繋がりが生まれにくいので、個人のお店や民泊を利用すると良いでしょう。

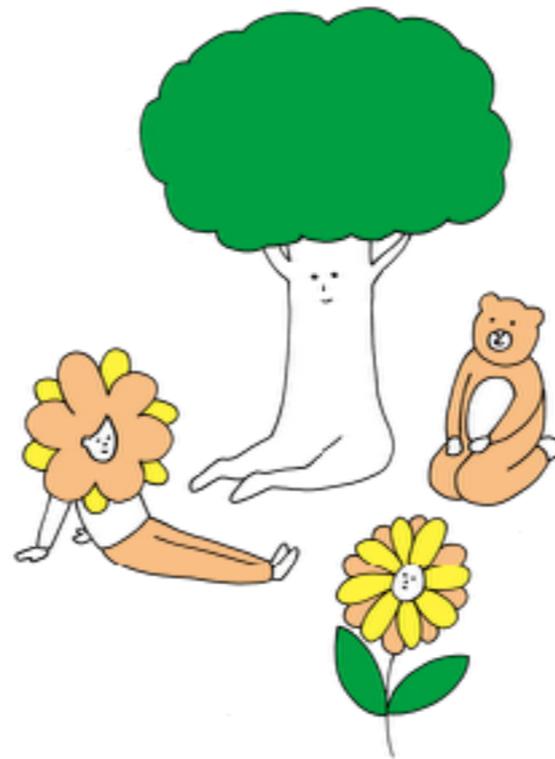
もっと深く関わってみたいと思った場合には、植樹オーナーや棚田オーナーの制度を利用して、縁のある森や棚田を持ってみます。

そうすることで、気になるけれど遠くに感じていた話題を、自分へのメッセージとして受け取ることができるようになります。そうした繋がりを通して、新たな人や情報にも出会えるかもしれません。



負担を減らす選び方

日々の生活の中で何気なく購入する食べ物や日用品。
知らず知らずのうちに「もったいない」選び方をしているかも。
その選び方を少し変えるだけでも、環境へのネガティブな影響を減らすことができます。
フードレスキュー／ご近所食材／ごみダイエット



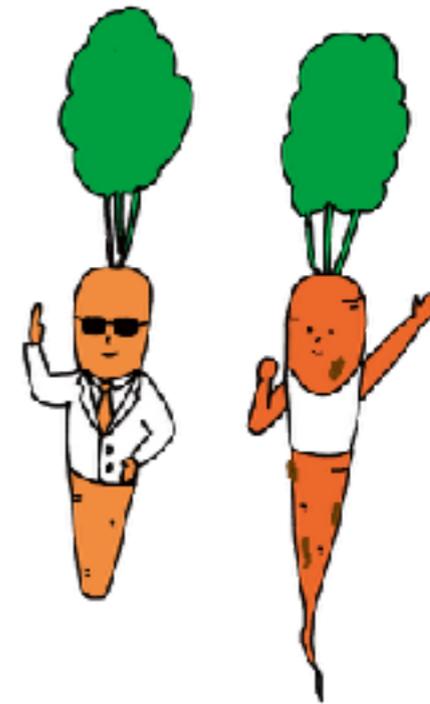
フードレスキュー

無意識のうちに、色や形がいいもの、長く保存ができるものを買っておこうと思ってしまうけれど、売れ残ったものや、期限が近づいてしまったものは、結果的に処分されることになってしまいます。

そこで、スーパーではレスキュー隊員になった気持ちで、
家に連れて帰ってあげたい食材を探します。

個性がある形をした野菜たちは売れ残ってしまいやすいので、その子たちを積極的に選んでみたり、牛乳やヨーグルトなどを選ぶ際も、すぐに食べられる量であれば、期限が近いものを選びます。
またレストランであれば、その場で食べきれないものは持ち帰れないか聞くこともできます。

そうすることで、食べものが無駄に捨てられてしまうことを防ぎます。
また、期限が近いと、安くなっていることもあるので、お財布に優しい選択になることも。



ご近所食材

買い物をするときに、どんな基準で食材を選べばいいのか迷ってしまいます。

体により良い食材を選びたいけれど、そのような食材は高かったり、近くで手に入らないこともあり、ハードルが高く感じてしまいます。

また、特売品や輸入品を利用する場合にも
安全な食材なのかどうか不安になってしまうこともあります。

そこで、**できるだけ近くで採れたものから選びます。**

町内／市内／県内／国内と、食材の産地の幅をだんだん広げていきます。

八百屋さん、直売所など、安くて元気な食材が手に入る場所を
家の近くで探してみるのもいいでしょう。

遠くから運ばれてきた食材は、

輸送するためにエネルギーをたくさん消費していたり、
その間に腐ってしまわないように加工されている場合が多いので、

近くの食材を選ぶことは自分の身体と
自然環境への負担を減らすことにも繋がります。



ごみダイエット

色々なものを買ったり、使ったりしていると、
あっという間にたくさんのゴミが出てしまうけれど、
分別しにくいものや、どのように処理をすればよいのかわからないものもあります。
かといってあまり考えずに捨ててしまうと、他の人や環境に迷惑をかけてしまいます。

**ものを買うときに、繰り返し使えるものや、
土に還りやすそうなもの・方法を選ぶようにします。**

例えば、「プラスチックより木や紙」「缶やペットボトルより瓶」というように、
毎日手に取るものの素材を意識することから始めてみます。

シャンプーや洗剤は詰め替え可能な商品を選んだり、
買い物の際にレジ袋や過剰な包装を断ることも手軽にできるやり方です。

そうすると、日々の生活の中でのゴミの量を減らすことができ、
家の中での管理が少しラクになります。

また、無駄な資源を使うことを避けることができるので、
環境へのネガティブな影響を少なくすることにも繋がります。

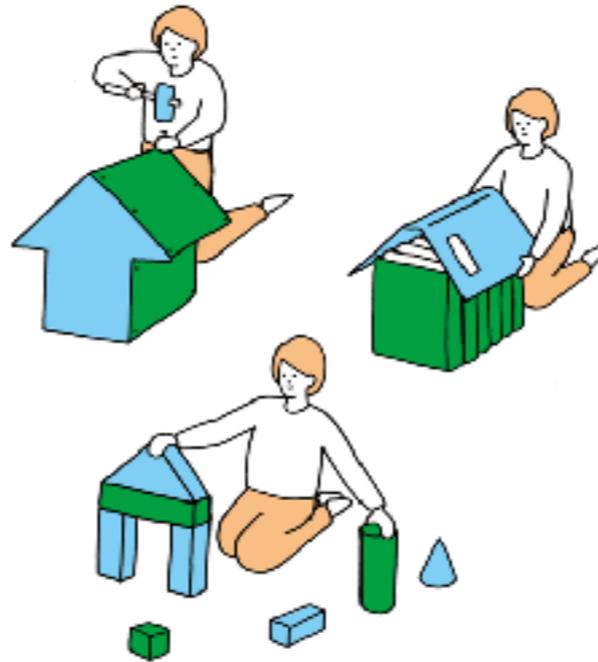


「買う」以外の方法で

インターネットでボタンひとつでもものが買える、質の良いものが安く買える、

「買う」ことが気軽にできる便利な時代になったけれど、
あえて「買う」以外の方法を考えてみるのはどうでしょう。

ホームメイド習慣／価値の再発見／シェアする暮らし



ホームメイド習慣

自炊をしたいと思うけれど、見た目やバランスを良くしようとハードルを上げてしまい、結局面倒になって、

外食や出来合いのものを買って食事を済ませてしまいます。

自炊生活は、お財布にも身体にもやさしいだろうなと思っていても、やるからにはちゃんとつくりたいと意気込んでしまい、なかなか続きません。

そこで、**まずは簡単に作れることを優先して、“つくる習慣”をつくります。**

何種類もおかずを作らなくても、ご飯とお味噌汁があれば十分です。

お弁当もシンプルなおりぎりを握って持って行くだけでも良ですし、

好きな具材を炒めたものをご飯にのせた丼のお弁当も簡単で、
すぐに作ることができるのでおすすめです。

毎朝買ってしまうコーヒーや紅茶も、5分早起きするだけで水筒に入れて持っていくことができます。

「忙しいから」と適当なもの買ってきて食べると、

ますますげんなりしてしまうものです。

少し面倒でも、自分の体調や気分に合わせて作って食べると疲れがとれるし、

外食や買ってきたものとはまた違った満足感が得られます。

時には、味噌や醤油など、調味料作りに挑戦してみても楽しいでしょう。



価値の再発見

欲しいもの、必要なものがあるので、買いに行こうと思っています。
まだ使えるものや、使われずにいるものが家にたくさんあるけれど、
すっかり見慣れて魅力を感じにくくなってしまっていて、使いたい気持ちになれません。

そんな時は、もともとあったものに手を加えてみることで
新しい価値が生まれないか考えてみます。

時代遅れのように見える服でも、ボタンを替えるだけで
すっかり生まれ変わることがあります。

冷蔵庫で眠っている食材を活かす日を決めて、レシピを考えることで、
いつもと違った食卓にすることもできます。

古くなった衣類は、切って掃除に使ったり、油汚れを拭き取ることに使えます。

「あるものを活かす」という制限があるからこそ生まれる

発想やデザインは独創的で、ワクワクするものになります。

自分で生み出したものには愛着がわくため、長く大切にできるかもしれません。



シェアする暮らし

持っているものに飽きてしまったり、新たに必要なものが出てきました。

そのとき、新しいものを買うと、
それまでに持っていたものはだんだん使わなくなって
荷物になっていくか、まだ使えるにもかかわらず、捨ててしまいます。
ものの耐久性よりも飽きの方が先に来てしまいます。

そこで、「もらう」「借りる」「共有する」「あげる」方法を考えます。
買わなくてもいい、捨てなくてもいいやり方があるかもしれません。
フリマアプリを活用して、使わなくなったものを誰かに譲ることもできます。
本や服などを交換し合うイベントを開くのもおすすめです。

そうすると、ものの消費サイクルが伸びるので、ゴミを減らしたり、
出費を抑えることにつながります。

ものだけでなくシェアハウス・シェアオフィスなど
場所をシェアすることはエネルギーのシェアにもなります。
シェアすることをきっかけに生まれるコミュニケーションも楽しいものです。



自分なりに選び抜く

暮らしをつくるうえで必要なものを何気なく買い続けると、必要以上のものを所有してしまいます。

そうではなくて、本当に自分が必要としているものが自分の身の回りに残るようにすることで、

自分なりの暮らしの価値を深めていきます。

じっくりセレクション／おでかけのおとも



じっくりセレクション

「欲しい！」と思うものを見つけると、「売り切れるかもしれない」と
ついつい買ってしまいうけれど、結局あまり使わず後悔することがあります。

そこで、欲しいと思うものを見つけた時には、その場の衝動だけで買いたいのか、
自分にとって本当に必要なものなのかを、よく考えて見極めます。

「必要」は「生きるために必要最低限」なものだけでなく、
「自分が心豊かに過ごすために必要」なものです。

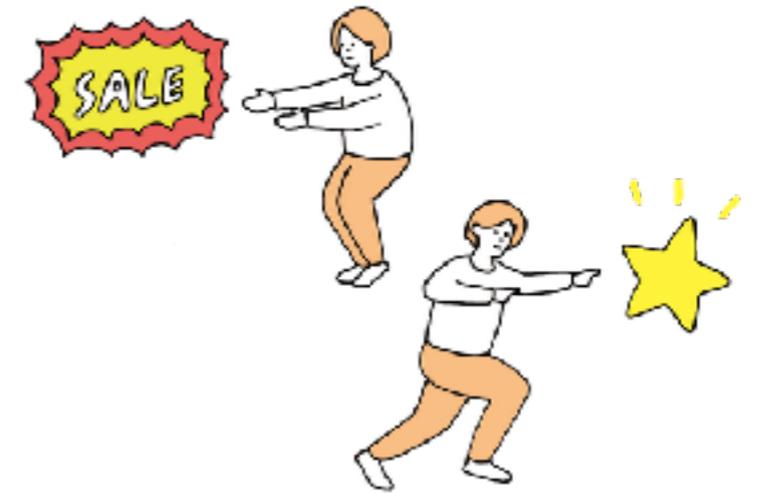
例えば、サーフィンが大好きな人にはそれぞれの
波の状態に合ったボードが「必要」になるでしょう。

また、SALEやお買い得品は、言葉に惑わされてしまいやすいので、
あまり行かない・見ないようにするのも良いかもしれません。

3年後にも大切に使っているかどうかを想像してみるのも一つの判断基準になります。

本当に必要なものだけを買う習慣ができると、
自分に合った買い物の判断基準が持てるようになります。

そうすると自分の心を満たしてくれるものが
自分の周りに溢れるようになり、毎日がより豊かになります。



おでかけのおとも

外出の際、その場その場で、必要になるものをちょこちょこ買ってしまいます。雨が降るたびにビニール傘を買ったり、喉が乾くたびにペットボトルの飲み物を買ったり…、それを続けていると結果的に財布への負担になってしまいます。

なんとなく買ってしまったものには思い入れもあまりないので、繰り返し使うこともなくなってしまいます。

そこで、「日々を一緒に過ごす」という感覚でお気に入りのアイテムを持ち歩きます。

例えばマイボトル、ハンカチ、エコバッグを普段からカバンの中に入れておきます。

天気予報を見て、必要そうなら、折りたたみ傘を持ち歩くようにします。

旅行の時には、普段使っているアメニティーを持っていくのも良いでしょう。

そうして、お気に入りのもので身の回りを囲むと日々の生活が楽しく豊かになります。

繰り返し使えるものと日々生活することで捨ててしまうゴミも少なくなります。



自然との一体感

普段の生活のなかで、自然との繋がりを強く感じる機会はそう多くありません。

食べ物を選ぶとき、水を使うとき、遊びに出かけるとき、

ふとしたタイミングで自然のリズムや循環を意識すると何かヒントが得られることも。

アーシングタイム／旬に頼る／できるだけそのまま



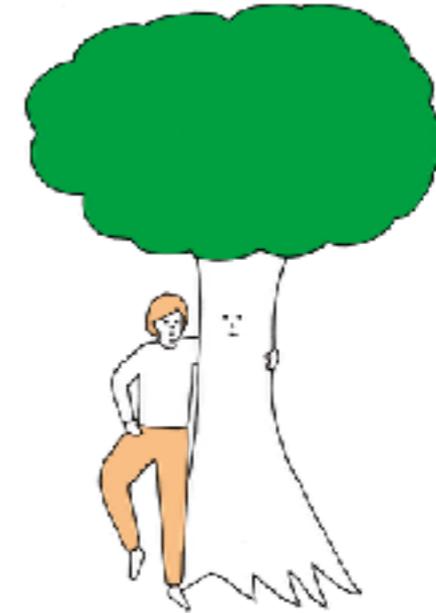
アーシングタイム

綺麗な自然がいつもまでも残って欲しいと思っても、
生活の中の無意識な習慣が、環境に悪影響を与えてしまっていることもあります。
自分の日々の行動が自然に対して与えている影響は良いものも、
悪いものも、なかなか実感できないものです。

そこで、**自然の変化に敏感に気づくことができるセンサーが
発動する機会を増やします。**

例えば、朝早く起きて、普段見ることのない朝焼けを待ってみます。
可能であれば、まとまった時間をつくり、
人に管理されていないような大自然を探検してみます。
友達や子供たちと遊びの計画を立てるときには、
キャンプやサーフィン、スノーボードなど、
自然と触れ合えるようなアクティビティを取り入れてみます。

自然とつながる時間は心と身体を元気にしてくれますし、
自然へのセンサーが磨かれることで、変化を敏感にキャッチできるようになります。
そうすることで、普段の生活の中でも、
自然との繋がりを意識した選択ができるようになるかもしれません。



旬に頼る

毎回新しい献立を考え続けるのは大変なので、
同じような献立ばかりが続いてしまいます。

スーパーでも、新しい食材にチャレンジするのはハードルが高いので、
ついつい同じ食材を選んでしまって、作れるレシピの幅にも限りがあります。

そこで、**食材の旬を起点に献立を考えます。**

旬の食材を検索すると、それに合わせたオススメのレシピも見つかります。

スーパーでアンテナを張ってみると、

安くて沢山並んでいるものが旬である場合もあります。

旬の食材が中心に届く野菜の定期宅配サービスを利用するのも良いでしょう。

山菜など、野生で手に入れられる食材を探しに
出かけてみるのも楽しい経験になります。

お店には通年同じものが並んでいるので、

旬が分からず値段が高い時に買ってしまうこともありますが、

旬を意識すると手頃な価格で味も栄養価もベストなタイミングで入手でき、

体にもお財布にも優しい食生活を送れるようになります。



できるだけそのまま

お風呂や洗濯、洗い物など、毎日たくさんの水を使いますが、その使い方によっては、知らず知らずのうちに環境を汚してしまいます。洗剤や漂白剤、油など、生活の中で使うものが環境に対してどんな影響を持つのか調べてみても様々な情報が出てきて、結局何がいいのか分かりにくく感じてしまいます。

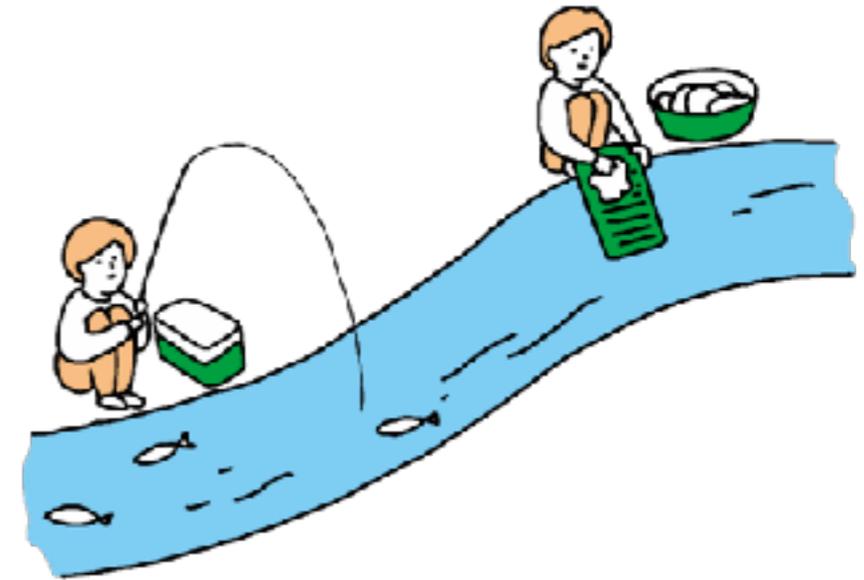
そこで、**家に入ってきた水ができるだけそのままの状態
家から出ていくようなイメージで使うようにします。**

例えば、油汚れのひどいものは拭き取ってから洗ってみます。アクリルたわしを使えば、洗剤をあまり使わずに洗い物をすることもできます。

また、洗剤を選ぶときはラベルをチェックして、
できるだけシンプルでナチュラルなものを選びます。

そうすることで、水の汚れを少なくすることができるため、川や海の生物に優しく、環境への負担も減らすことができます。

また、シンプルでナチュラルな洗剤は手肌にも優しく、
気持ちよく日々を過ごすことができます。

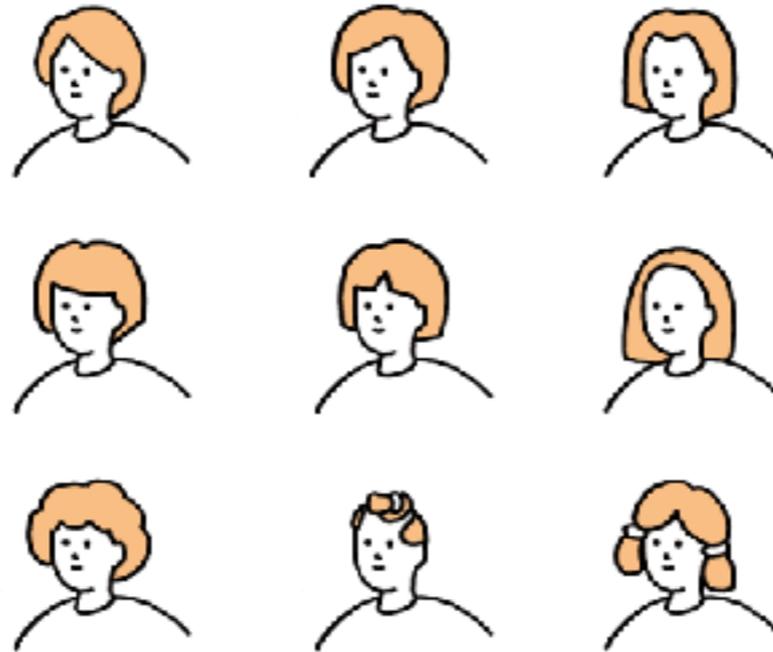


多様な存在

暮らしの中で出会う、たくさんの人々は、それぞれに自分なりの価値観や考え方を持っています。

異なる意見を持つ人と、対立をするよりも、心地よい関係性を築く方法を見出します。

思いの根っこ／未来の重なり／こころくばり



思いの根っこ

なんだか合わないな、と感じる人に出会ったときは、
その人が大事にしていることや、良いと思っていることなど、
取り組みや行動の根っことなっている「**思い**」を聞いてみます。

目に見えることは、その人の一部分でしかないので、
そこだけでは誤解してしまっていることもあるかもしれません。
物も見るときも、そのプロセスにおけるこだわりや取り組みに
目を向けて、つくっている人の思いを想像してみます。

見えていることだけで判断を下したり、
何かを決めつけたりするのはもったいない。
見えないものを想像する力が、
新しい発想や発見をもたらしてくれるかもしれません。

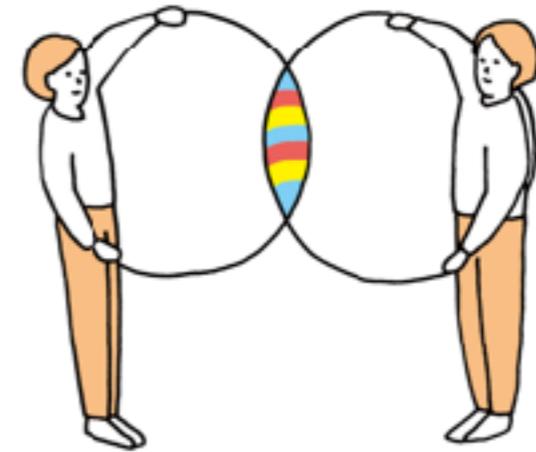


未来の重なり

自分とは異なる考えを持つ人と出会ったときに、
互いの意見をただぶつけあうだけでは争いになってしまいます。
人によって見えている世界も、立っている立場もちがいます。
だからこそ、こうあるべき・こうありたいと思うこともちがうのですが、
どうしても納得がいかないこともあります。
また、誰でも、自分のことは相手に理解してほしいと思うものです。

そこで、**お互いが目指している未来について語り合い、
重なりがある部分を見つけます。**
違うところよりも、共通するところを探してみます。

考えが違っていても、向かおうとしている未来に
共通点が見つかることがあります。
もしかすると、そこに向かって、学び合い、
高め合う仲間になるかもしれません。



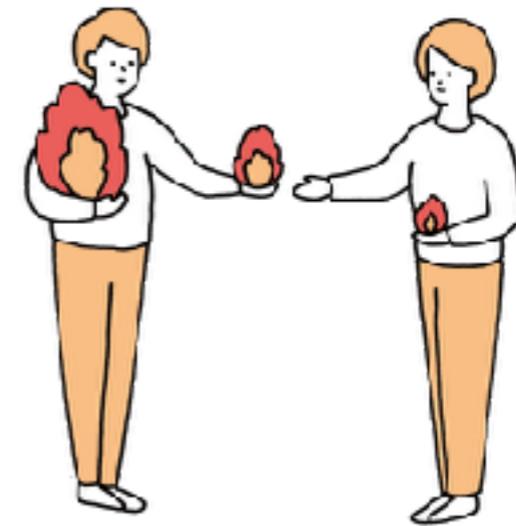
こころくばり

自分も、自然も、まわりの人も、大切にしたいけれど、
傷ついたり、損をすることを避けたいと思うと、
周りの人のことまで考える余裕がなくなってしまいます。
とはいえ、自分を優先したことで相手を困らせてしまうと後悔したり、
悪いなと感じます。

そこで、こころの炎を配る気持ちで、誰かのためを思った行動は、
ためらわず実践します。

自分が今まで誰かにしてもらってとても嬉しかったことを
思い出し、大切な人に同じようなことをしてみます。
ものだけにとらわれず、感動や喜びなど、思い出に残るような出来事を
プレゼントするという発想もたのしいものです。

ろうソクの炎は分けても減らないし、
周りのろうソクに炎を分ければ分けるほど、
その場は明るくあたたかくなります。周りに何かを与えることは、
自分の何かが減ることではなく、自分自身を満たすことにつながります。

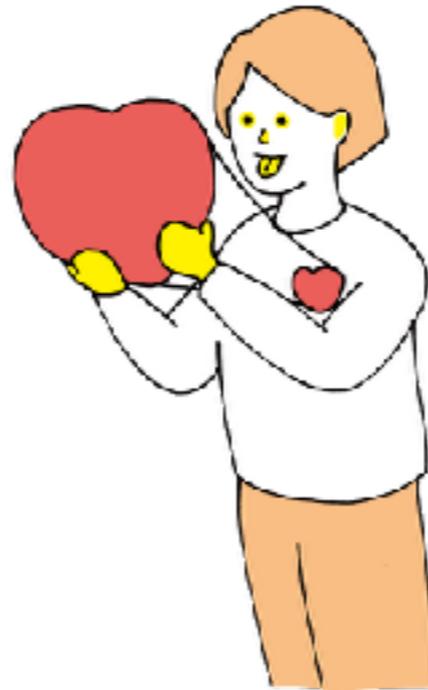


自分なりの価値観

どんなものを好きと感じるか、どんなことを心地いいと感じるかは、一人一人ちがいます。

自分の感覚を敏感にキャッチして、良いと思うことや違和感を大切にします。

マイピース／あたりまえの再確認／気持ちのライトアップ



マイペース

食べるもの、着るものといった日々の選択から、仕事や住む場所といった大きな選択まで、暮らしのなかでたくさんの選択をしますが、世の中にはたくさんの物や情報が溢れていて、自分にとって何が大切で、何が大切でないのかを考えることが難しくなっています。周りの意見や流行に流されてしまい、自分に合う選択ができないこともしばしば。

**誰かのいいねじゃなくて、自分のいいなを大切に、
小さなことから、自分が納得できるための“軸”を持つことを心がけます。**
自分の心がワクワクすると感じるものを選択し、
そうでないものにはきちんとノーと言う。
小さな選択の積み重ねが、だんだんと自分の価値観になっていきます。

そのためにも、移動の電車やお風呂の時間、
布団に入ってから眠りにつく前の5分間など、
ちょっとしたタイミングで自分のこころと向き合う時間をつくります。
空いた時間に、散歩をしながら考えをめぐらせるのもオススメです。
静かな図書館、居心地が良いカフェ、
ゆっくりできる公園、少し足を伸ばして海や山など、
気持ちや意識が乱れない、落ち着いて自分に集中できる場所を
見つけておくのもいいかもしれません。



あたりまえの再確認

常識やルールなど、社会で“あたりまえ”になっていることに
疑問を感じてしまうことがあります。

みんなそうしてるからそういうものかなと思って、
周りに合わせてしまうけれど本当は納得していません。

もしくは、知らず知らずのうちに外からの情報に影響を受けてしまうため、
自分で決めたことなのか、常識に沿って決めたことなのか、
自分自身でも分からなくなってしまう。

そこで、“あたりまえ”になっていることに、
いちいち「それって本当？」の視点を持って考えます。

生活の中で当たり前となっている便利なものについて改めて考えたり、
世の中の流れや周りの人の意見、目に入る広告など、
日々触れている情報を見直してみるクセをつけます。

今あたりまえになっていることも、もとを辿るとたまたまだったり、
ミスが潜んでいる可能性が。

自分なりの視点から不思議がってみると、何か発見があるかもしれません。

「これしかない」と思っていたことが、実は、
自分でそう思い込んでいただけだったということに気づき、
新しい選択肢を見出すきっかけになるかもしれません。



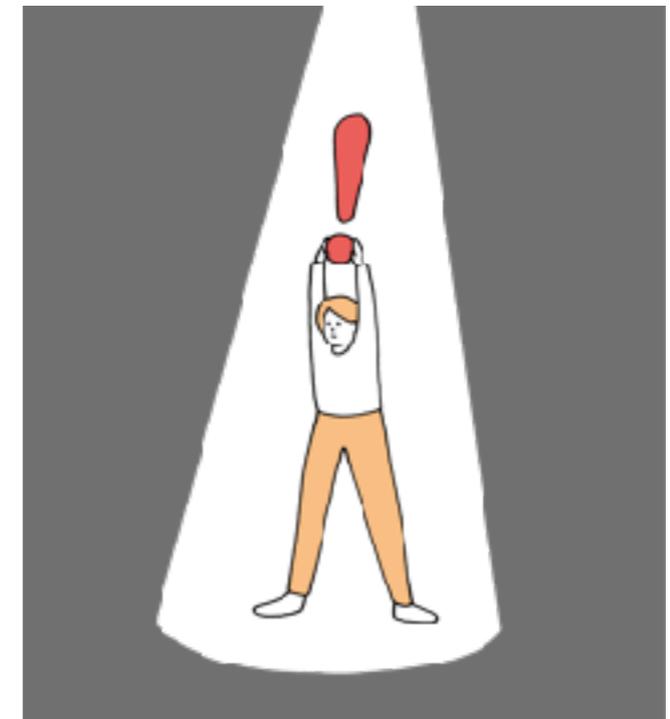
気持ちのライトアップ

SNSやTVや雑誌からたくさんの情報が入ってきて、
たくさんの価値観に触れる中で、
自分にはない感覚が立派に思えてしまって、せっかく
思いついたことや感じたことに対して自信がなくなってしまいます。
周りの人と異なる発言や行動をするには勇気が必要です。

そこで、**こころが動いたときに「なんで嬉しいんだろう？」**
「なんで悲しいんだろう？」と、その**“理由”**を考えることで、
自分の気持ちへの理解を深めます。

ニュース、映画、読書など、自分のこころが動いたとき、
そのとき何を思ったのかをちょっとでもいいので
自分の言葉で書き出してみたり、人に話してみることで、
自分の感じたことを言語化する練習します。

すると、自分の感覚や感情、
価値観を大切にすることができるようになります。
自分のこころが動いた理由を語れるのは楽しいものです。
また、悲しいと思ったり腹が立ったことの裏側には、実は
自分の大切にしていることが反映されているかもしれません。



身体のメンテナンス

自分の身体も自然の一部。
不調が起きるたびに薬に頼ってごまかすのではなく、
普段から身体の変化にアンテナを張って、健やかな状態を保ちます。
自分でなおす／わたしになるごはん



自分でなおす

忙しい日々を過ごしていると自分でも気づかないままに、
身体に無理がかかっていることがあります。

睡眠時間を削ったり、食事を抜いてでも、やるべきことに全力投球してしまったり、
多少の無理は必要だろうと、精神力で乗り越えようとしてしまいます。

「忙しい」が頑張っている証だと思えて、
「のんびりすること」に罪悪感を抱いてしまうことも。

そんな時こそ、**身体に意識を向ける時間をつくることで、いま必要であるケアを実践します。**

寝る前や目覚めたとき、ベッドのなかで身体の調子確かめて、食べるものを選んだり、
運動を試みたり、少し長めに眠ってみたり、身体が求めているものに応じてみます。

体調が悪いときには、すぐに薬に頼るのではなく、何を食べたか、
運動不足でないかなど、原因を考えるようにしてみます。
日頃から身体を温めておくと、自己治癒力を高めることもできます。

こころとからだはどちらかがうまく機能しないと、
人として最高のパフォーマンスをあげることができません。
心の状態を良好に保つことと同じくらい、身体のメンテナンスも大切にします。
その結果、集中力や想像力がぐんと高まり、
新しいアイデアや素敵な成果が生み出せるかもしれません。



わたしになるごはん

食べることの目的が単に「空腹を満たすこと」になってしまうことがあります。忙しくて、食事に時間を割くことがもったいないことだと思ってしまうので、食べるための時間をつくらず、何かをしながら“ながら食べ”をしてしまいます。

また、安くて便利なものがたくさんあるので、それでいいや、と思ってしまうことも多いです。

ときには、**今から食べる物が自分の身体をつくることを意識して、
食べる物を選んでみます。**

例えば、数日間の食事を振り返ってみて、欠けているものを積極的に選んでみます。食べる時も、食べているものに意識を向けて味わって食べます。

お腹いっぱい食べようとするのではなく、
腹八分にして、そのぶん料理をよく噛んでみます。

調子が悪い時には、食べたものを振り返ってみると、
その原因が見つかることも。

自分の身体が喜ぶ食事をじっくり考えてみると、
お腹を満たすだけでなく、こころを満たすことにも繋がるでしょう。

食事は、毎日行うことなのでおろそかになりがちですが、
視点を変えることで日々のたのしみになるかもしれません。



好奇心のアンテナ

特別なことも、変化も刺激も、いつか何かが起きるはず、と待っているだけでは訪れません。

「あたらしいこと」「おもしろいもの」は、日常の中にもたくさん潜んでいます。
自分の意識を変えて、アンテナを張ってみると沢山のことに会うことができます。

きょうのしぜん／偶然からのメッセージ／温度感のある情報



きょうのしぜん

忙しいと、自然の中へ出かける時間をつくるのが難しくなってしまいます。

そこで、**日常のなかで身近な自然を再発見し、味わいます。**

空が一番身近な自然です。どんな場所においてもその時々空の色や雲の形を眺めることができます。毎日食べる食事も、自然の一部。

部屋の中にお花を飾ったり、街のなかでほっと安らげる公園を探しておくことも良いでしょう。

ペットの散歩の際に、なるべく緑の多い道を通ったり、朝起きたときに窓を開けて外気を取り込むだけでも自然に触れることができます。

自然というと、大自然と思い浮かべてしまい、お休みをとって遠出できるほどの余裕がないので諦めてしまうけれど、少し意識を変えることで、わざわざ時間をつくらなくとも、普段の生活の中で自然との繋がりを感ずることが出来ます。



感性アンテナ

日々の出来事が「当たり前」になってしまうと、
毎日が同じことのように思えてきて
退屈になったり、やる気が落ちてしまいます。

そこで、日々身の回りで起きる出来事や偶然出くわした場面を、
今の自分への特別なメッセージとして受けとります。
ひらひらと落ちてくる葉っぱや、雨上がりの水たまりに反射する光など、
自然が偶然つくった美しい瞬間を見つけます。
たまたま出会った人や、ちょっとした会話のなかで出てきた言葉など、
いろんなことに興味を持ってみます。
普段、電車やバスで移動している場所を
歩いたり自転車で移動してみるのもオススメです。

あらゆるものが自分にとっての刺激だと捉えることで、様々な喜びや驚き、
感動に出会うことに繋がります。日常のなかの一瞬の出来事に
ひそんでいる感動をしっかり捉えるトレーニングにもなるでしょう。



温度感のある情報

やってみたいことや、取り入れたいことについて情報を集めていると、
たくさんの情報があふれていて、何が自分に合うのか、
どれが本当にいいのかわからず、納得がいかないし、
調べるだけで疲れてしまいます。

本、雑誌、ネットには沢山の人の体験談や意見があるけれど、
ものによって異なる主張をしているので、
どちらが信憑性が高いのかを判断することができません。

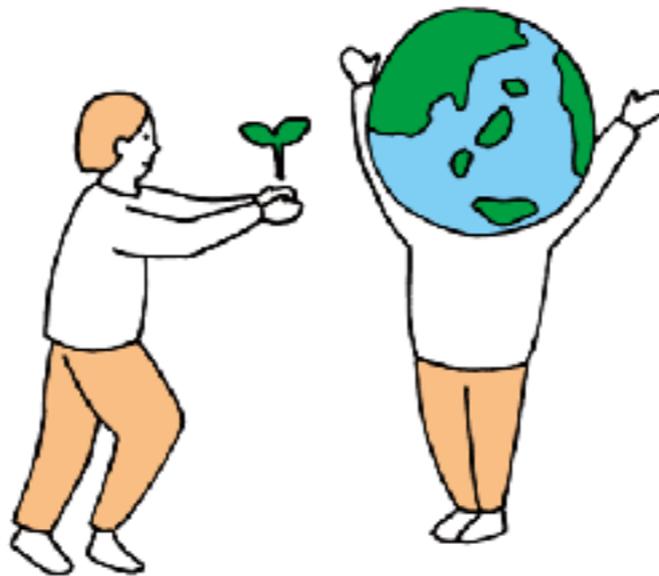
そんなときは、**身近で実践している人を探して直接話を聞きます。**
意外と近くに詳しい人がいるものです。見つからない場合は、
友達や知り合いに自分が気になっていることについてざくばらんに話して、
実践している人が周りにいないか聞いてみます。
メディアで知った実践者が主催している講演やイベントに出かけて行って、
疑問に思っていることを直接聞いてみるのもよいでしょう。

直接会った人の主観を通した情報は信頼ができ、安心できます。
思ってもなかった関連情報も教えてもらえることもあります。
聞くことが人と繋がるきっかけになり、
継続して情報交換ができるようになるかもしれません。



楽しみながら

環境や他の人にも優しい暮らしを実践しようと思うと、
完璧にできない自分に気づいて苦しくなってしまうことがあります。
いきなり完璧を目指すのではなく、小さなことでも自分にできることを積み重ねていきます。
なおす楽しみ／ゆるく続ける／ハッピーロールモデル



なおす楽しみ

毎日使うようなものは、良いものを買っても、汚れたり壊れたりするのが不安で使いづらいので、気楽に使えるものを選ぶようにしています。けれど、そうして選ぶと、愛着を持ちにくく、使う度に退屈な気持ちになってしまうかもしれません。

そこで、**自分でなおす手段を学んでみます。**
金継ぎの方法を知っていれば、大切な食器が割れてしまっても大丈夫。
染めの方法を知っていれば、シミや汚れが気になっていたお洋服も、
新たな気持ちで長く楽しむことができます。

なおすことで、同じものでも新しいもののように新鮮な気持ちで、より深い愛情を持って使うことができます。
なおす術を知っているので、自分のこだわりを妥協せずに日々一緒に生活するものを選ぶことができます。
今まで使うのが不安で買えなかった質のよいものも日々の生活に取り入れやすくなるかもしれません。



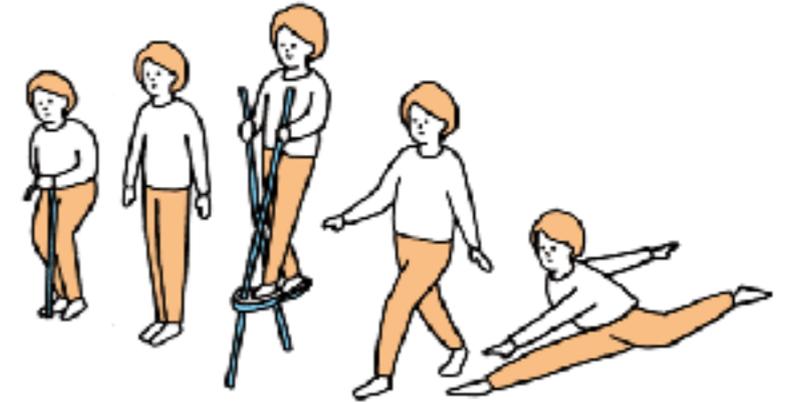
ゆるく続ける

環境や他の人にも優しい暮らしを送りたいと思うと、
自分の中であるべき姿を決めてしまい、苦しくなったり、
それを少しでも守れなかったら落胆してしまいます。

例えば、全てのものをオーガニック・フェアトレードにしたいと思っても
金銭的なハードルがあったり、
気に入るデザインが見つけれなかったりします。

けれども「どきどき」「たまに」「なるべく」選ぶだけでもよしとします。
「調味料だけ」「週に1回」「気が向いた時だけ」など
自分なりの一步一步を大切に、ゆるく続けていきます。

自分のライフスタイルに合った小さなことを実践することで
無理せず楽しみながら続けることができます。
ひとりひとりにできることは小さいけれど、
大きなことをする人が1人いるより、
小さなことでも実践し続ける人が100人いた方が、
社会に与えるインパクトは大きくなります。



ハッピーロールモデル

より多くの人々が、環境や他の人にも優しい暮らしにシフトしていくといいなと思います。

周囲の人びとにもその重要性を共有したいけれど、うまく伝えることができません。

それぞれに大事にしていることがあるので、周りの人の暮らしを否定するようなことは言いたくありません。また、環境や社会に配慮する暮らしは、お金や我慢を必要とするハードルの高いものだと思われてしまいがちです。

そこで、**まずは自分が誰よりも楽しんで実践することで、みんなを巻き込んでいきます。**

普段のおしゃべりの中で、最近自分が興味のあること、楽しんでいることとして共有するようにします。

音楽、食べ物、ファッション、アート、お酒など、共通の楽しみを通して魅力を伝えるのもおすすめです。

楽しそうにしている人には、自然と人が集まるもの。

少しずつ興味を持ってくれる人が現れて、だんだんと大きなムーブメントに繋がっていくかもしれません。

