

私たちの人生には、いたるところに様々な箱が転がっています。
大切な箱、開けられなかった箱、手の届かない箱、気付かない箱、
こころの奥底にひっそりとしまっている箱…
あなたの箱には何が入っていますか？



TIME TABLE

10:30	ベジタボール・ウィズ開場
11:15	開会
11:30	Session 1 池田雅子・風間萌樹・TED Talk
12:30	Lunch Time
14:00	Session 2 TED Talk・高見澤憲一・渡邊真也
15:00	Tea Time
15:30	Session 3 TED Talk・小須田悠・稲葉哲治
16:30	閉会・撤収
18:00	レセプション受付 (レストランストローハット)
18:15	レセプション開始
20:30	終了

TRAIN

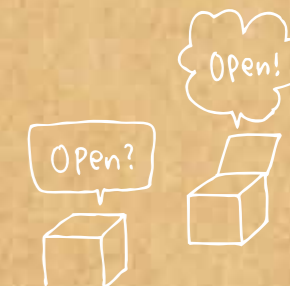
8:31	佐久平駅発
9:00	中込駅発
10:30	野辺山着
20:50	佐久海ノ口発
22:02	佐久平着
22:09	新幹線東京方面発
23:24	東京駅着



※変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

CAUTION

- ・携帯電話の電源は切るか、マナーモードに設定してください。
- ・トークが行われている間の入退場はご遠慮ください。
- ・トーク中の写真撮影、映像撮影、録音はご遠慮ください。
- ・ホール内は飲食禁止です。
- ・お煙草はご遠慮ください。喫煙は所定の場所でおねがいたします。
- ・撮影した写真、録画した映像の中に映り込む可能性があります。
また、その写真や映像を TEDxSaku が使用する可能性がありますことを承知おきください。



Open the Box

STAFF

オーガナイザー：座光寺 るい



Shiho Christopher (パートナー / オーディエンス)	輿石 歩 (ランチ)	飯島 健	北村洋子	座光寺正裕	平田知之
江村康子 (PR)	浅沼瑞穂 (PR)	石和ゆり	工藤美幸	篠原憲文	柳澤 零
石井瑞穂 (オーディエンス / パートナー / スピーカー)	平川昌之 (レセプション)	上前知洋	倉根明徳	徳田知美	柳澤真理
半田勇二 (テクニカル)	浅見洋子	岡本理恵	小池純子	西浦 潤	山中琢磨
井出正臣 (会場)	有路憲一	北澤 淳	笹淵和香奈	秦いずみ	吉田 光

29 NOV 2015 AT VEGETABALL WITH

TEDxSaku事務局

〒384-1302 長野県南佐久郡南牧村海ノ口1057-1 tel.050-3583-4040
office@tedxsaku.com <http://www.tedxsaku.com/>



Open the Box

今日は、第三子である「はるか」が生まれてから279日目です。279日前に生まれたはるかは、小さくて、たよりなくて、青い顔をしていました。様々なハンディキャップをもって生まれたはるかは、いったい今何をどう感じているのか。言葉をもたない生まれたての赤ん坊を目の前にして、私は呆然と立ち尽くしていました。

はるかについて考えることは、人生という部屋の中に置きっぱなしにして、ほこりをかぶっていた箱を開ける作業に似ていました。

Day 20 2015年3月9日 日記より

人生は、臭い、面倒くさい、と蓋しておいた箱を、一つずつ開いて、整理していく作業みたいだ。「死」というゴールに向けて、すっきりさせながら、「生」と向き合っていく。死ぬときには蓋をした箱は全部すっきり整理され、気持ちよくこの世を去れるだろうか。障害を持つ人に対する自分の中の思いとか、身体的・精神的に弱い人への見方、格差とか政治とか、考えると手に負えなくなったり、自分が苦しくなるトピックスは、考えないことにして蓋をしてきた。はるかの誕生で、知り、学び、考えざるを得なくなった。もしかしたら、「死」に向かっていく過程で、必要があれば、蓋を閉めるということも人生なのかもしれない。自分の興味がどうしたって偏って向いてしまう対象にあえてフタをすること（感動できるものや美しいものや美味しいもの、社会的満足…）。今絶対的に向き合うべき「生きる!」という重責を前に価値観が大きく変化しようとしている。蓋を開けたり、時には閉めたりして、不明なものを明らかに、不要なものを排除して、人生観を少しずつ整理しながら私は今日も生き、やがて迎える「死」をよりよいものにするための準備をしている。

入院中のはるかに面会した帰り道、高速道路で車を走らせていると、目の前にふと富士山が姿を現し、その美しく悠然と佇む姿に、思わずはっと息を飲みました。

その瞬間、はるかは富士山のような、という確信めいた考えが頭に浮かびました。小さな身体で沢山のトラブルを引き受け、甘いお乳の香りを漂わせながら健やかに眠り生きるはるかの堂々たるや。

彼女が生きている世界は私の知らない彼女独自の世界であり、考えれば考える程興味深く、魅力を感じるようになりました。

不思議な事に、より社会の事象に興味に向くようになりました。はるかが生まれたことで新たに向きあって考えたこと、そこで初めて知ることが出来た新しい世界。それと同じように、今まできちんと考えてこなかったこと、考えてこなかったけれど考えたらきっと人生が豊かになることが、世の中にはきっとたくさんあるはずだと思うようになったからです。

知らなかった世界を、もっと知りたい。考えてこなかったことを考えたい。箱の蓋をあけて、すっきり死んでいくために。Open my box, open your box.

一歩を踏み出したい、外の世界を見渡したいと思った時に、一緒にいこうと手を差し伸べてくれたのが、昨年TEDxSakuに関わってくれた人たちでした。昨年のトークにもあったように、まさに「一人じゃ円陣組めない」んです。ありがとう。ありがとう。ありがとう。Power of Community

2015年11月29日
TEDxSaku オーガナイザー 座光寺るい



SPEAKERS

「Ideas Worth Spreading」 アイデアから生まれる新しいコミュニティ。

TEDx では、壇上にあがり、アイデアを発表して下さる皆さんのことを、「スピーカー」と呼んでいます。スピーカーに選ばれた方々は、TED のルールに基づき、18 分以内で様々な表現を駆使して自分のアイデアを伝えます。TEDxSaku では、TED の理念である「Ideas Worth Spreading」に則り、「Open the Box」のテーマに沿ってスピーカーを決定し、スタッフはスピーカーのアイデアを魅力的に伝えるための準備を最大限にサポートしてきました。そうやって準備をされてきたトークは、今日、この会場にいる皆さんの温度や反応が加わってはじめて完成します。トークをよりよいものにするためには、会場の皆さんの参加が不可欠です。TEDxSaku で作り上げたトークは、それをきっかけにアイデアとアイデア、人と人がつながって新しいコミュニティを作っていくきっかけになると信じています。TEDxSaku のトークが、みなさんの人生を少しでも豊かにすることを願って。



開成・東大というコースから一転、大学中退・ニートを経験したドロップアウトエリート。その後、コンビニ店員、新規事業開発・起業を経て、現在は 3 足の草鞋のハイブリッドキャリアを実践しています。夢は「働く働かせのフェアトレードの実現」という稲葉さんの白い眼鏡の奥には、働く全ての人へのあたたかなまなざしがあります。人は社会の中でいかに良く働き、良く生きるか。ハイブリッドキャリアを切り口に「新しい働き方」を発信し続けています。

INABA Tetsuji from audition (Human resource consultant, EDAYA Pro Bono, Executive Director of Committee to ethical men)
He graduated from Kaisei high school and had been on course for membership of the elite until he dropped out from the University of Tokyo. After the dropout he worked for a convenience store, then promoted some new business and finally he is now running three jobs, exercising "hybrid career". His dream is to turn "Fair trade between to work and to let them work" in to reality. Behind his white glasses he has gentle gaze on all workers. From the view point of hybrid career, he keeps on advocating new ways of working to the society.

INABA Tetsuji
人事コンサルタント・EDAYAプロボノ
『『エシカル男子の会』をつくる会』代表(オーディションより選出)

稲葉 哲治



娘とし、妻とし、嫁とし、母とし、家族を支える池田さん。合間を見つけては、森林の生態調査のために早朝から山々を忙しく駆けまわります。池田さんが森林生態学という科学の視点から森と向き合うようになったのは、ご自身の病気がきっかけでした。人生の淵に佇んだ時、彼女を元気づけた豊かな自然。ご自身の経験と科学の視点の両方から、人の心と森林とのつながりをひも解きます。

IKEDA Masako from audition (Researcher in forest ecology, artist)
As a daughter, a wife, a daughter-in-law, and a mother, Masako is busy caring for her family. Whenever she finds time in the early morning, however, she rushes to the forest to continue her research work. She overcame her illness with the help of the forest, and it made her decide to turn to it from the scientific perspective of ecology. In her darkest hour, she felt safe only in the forest. Both from her own experience and a scientific perspective, she will give us new insights on the relationship between human minds and the forests.

IKEDA Masako
森林生態学調査員・アーティスト(オーディションより選出)

池田 雅子



TAKAMIZAWA Kenichi
百姓

高見澤 憲一

レタス畑が青々と広がる野辺山高原で、ただ1人、トマト作りに精を出す高見澤さん。
標高 1350メートルで育った「雲の上のトマト」は、口に含んだ途端、力強い酸味と異次元の甘みが口いっぱいに広がります。
「変わり者」と指さされても高見澤さんが笑顔で畑に向き合う秘密を探ります。

TAKAMIZAWA Kenichi (Farmer and creator)

Kenichi has devoted his life to growing tomatoes in Nobeyama heights, where most farmers have no doubts about choosing to pursue large scale lettuce cultivation. At an altitude of 1,350 meters above sea level, "Kumono Ueno Tomatoes (Tomatoes Above the Clouds)" taste vividly sour and super sweet. Some say he's eccentric, but let us listen to his story about why he always smiles when facing his field.



WATANABE Shinya
身体教育医学研究所 指導部長

渡邊 真也

子どもたちへの熱い想いを持つ渡邊さん。
その想いが溢れ過ぎ、時には3歳になるご自身の息子さんから「パパあっち行って」と冷たく言い放たれることも。
指導者として保育園や幼稚園を中心に“運動あそび指導”を行う中で、子供が本当に「楽しい」と感じているのかという違和感を抱き、里山探検ドキドキ・キラキラを立ち上げました。遊ぶために遊ぶ、本来の遊びとは？

WATANABE Shinya (Head Instructor of Physical Education and Medicine Research Foundation)

Such an adoring father, every night Shinya rushes to kiss and hug his three-year-old son only to get yelled at: "Daddy, go away!" As a Play Leader, Shinya has taught kids in kindergartens and nurseries how to "play," but one day he came to realize that he himself was not happy with the idea of teaching artificial "play." Let's find out what play for its own sake really looks like!



KAZAMA Moegi
信州大学 教育学部一年 (オーディションより選出)

風間 萌樹

子どもごころ、持っていますか？「星の王子さま」風に言うなら、“かつて子どもだったことを忘れずにいるほんの一握り”が、風間萌樹。子どもごころを失うことなく持っている19歳。彼女は おとなの粋を棚上げし、子どもごころで世の中を楽しんでいるよう。そんな子どもごころを知る19歳が、子どもたちになにやらどーしてもおススメしたい遊びがあるのだとか。そして、そんな子どもごころをわかる彼女だからこそ気づいていることがあるんだとかーそれは子どもがおとなに期待しているということ。

KAZAMA Moegi from audition (a first-year student at Shinshu University, Faculty of Education)

Do you still have a "child's mind"? "All grown-ups were once children — although few of them remember it." (The Little Prince by Antoine de Saint-Exupery) Moegi, a 19-year-old girl, still remembers that all grown-ups were once children, and she too was once a child. She will never lose her child mind. She doesn't pretend to be an adult, and sees the world through the eyes of a child. She, who understands what a child mind is, will recommend some "fun/cool children's play" for children. And she will tell you that children really count on adults all the time.



KOSUDA Yu
塾講師 (オーディションより選出)

小須田 悠

都内の学習塾に勤務されている小須田さんは、子どもたちの夢を応援する気さくな兄貴でもあります。子どもの成績を上げる機能としてみられがちな塾に勤めながら、一人ひとりの子どもが伸びていく原動力を見つめ育むことに彼はこだわり続けます。彼の実践する「夢応援面談」とその根底にある問題意識に、耳を傾けて下さい。

KOSUDA Yu from audition (Cram school teacher)

Yu works for a tutoring school in Tokyo. He is a tutor of the school and also a big brother to all the pupils. Although many Japanese parents expect tutoring schools to help children achieve good exam results, he spares a lot of his own free time to help each child develop their personal goals. He is going to talk about the basis for the "Dream Support Meetings" that he practices at his workplace.

LUNCH & RECEPTION

南佐久の小さな村で 「食」から生まれる新たなコミュニティ

私が南牧村に引っ越した日、斜め向かいのレストランのシェフの名前が地元の新聞に載っていました。南牧村の歴史と植物と食をつないだイベントの話題でした。早速会いに行った私は、シェフの大きかたでゆったりとした人柄の奥にこの地で確かな想いをもって「食」と向き合ってきた力強さを感じました。

前回の TEDxSaku ランチシェフである柳澤さんが、私にとって家族のように温かな場所を提供してくれるパン屋さんのシェフ平川さんとつながったのは、昨年の TEDxSaku がきっかけでした。
“佐久の地でたくさんのご縁に導かれ、この人達と未来を創っていきたくて決心しました。「つながり」に導かれた今の自分は、まるで奇跡のようです。”
そう語り、TEDxSaku とのご縁を大切にしてくれる柳澤さんと、佐久の地で食を通じて人々をつなぎ、新たな種をまきつつ、つながりを生み出そうとしている平川さん、そして南牧村で食文化を考える輿石さんが、最強のチームを組み、ランチとレセプションを表現してくれます。
(文・座光寺るい)

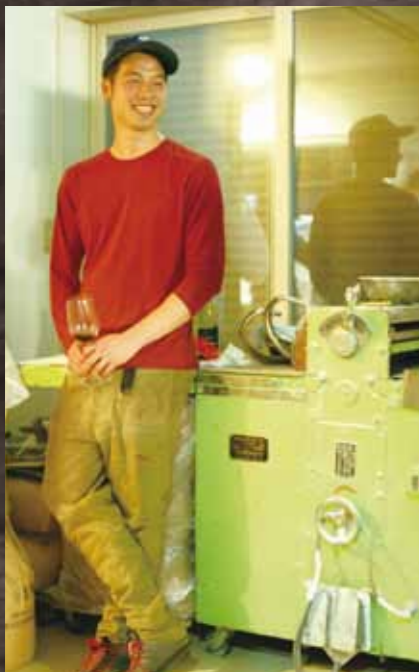


photo by 時規弘路

柳澤 零

YANAGISAWA Rei
Maru Cafe (佐久市)

佐久市平賀という町で小さなカフェを家族と一緒に経営しています。かつて祖母が経営していた薬局を、自分たちの『手』で改装しました。マルカフェのまるの意味は、継続・ご縁・繋がりという意味を込めました。そして、直接生産者から仕入れる事を大事にしています。愛情と心を込めた手作りの料理をこれからも提供していきたいです。



photo by 時規弘路

平川 昌之

HIRAKAWA Masayuki
りあん (佐久市)

佐久市野沢にある小さなパン屋さん。たくさん「繋がり」をつくりたいという想いからフランス語で『絆』という意味の「Lien (りあん)」と名付けました。自分達が丹精込めてつくったパンから生まれる、素材や生産者さんとの繋がり、お客様との繋がりを大切にしながら、ひとつひとつ顔見えるパンを意識してつくっています。



photo by 時規弘路

輿石 歩

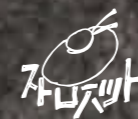
KOSHIISHI Ayumu
ストローハット (南牧村)

父が創業したレストランで、開店当時からメニューを提供すると同時に、フレンチのフルコース(予約制)を通して生産者の思いと消費者をダイレクトに繋ぎたいと考えています。また、地元の農家の方達と新しい食材も模索。多くの方に食の温故知新を味わって頂き、いずれはリヨンのように食の地にしていきたいと思っています。

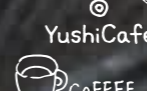
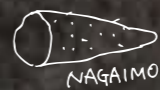
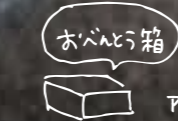
LUNCH

Open the Box「佐久の宝箱」

ランチでは、佐久地域以外からお越し下さった方は勿論、地元の方にも改めて土地の素晴らしさ、農家という素晴らしい野菜作りの職人たちが丹精込めて育てた食材を、目、鼻、口、手、五感全てで味わって頂きます。私たちの、この地に対する思いや野菜への愛情を感じてください。



きたやつハム
いぎへじ農場
のらくら農場
ゴールデングリーン◎
りんごや SUDA



官嶋林檎園◎

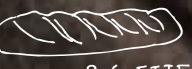


佐久平

◎長野牧場



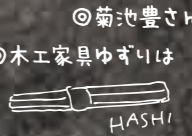
Marché
Lien◎



◎黒澤酒造



◎黒澤酒造



◎菊池豊さん

◎木工家具ゆずりは



RECEPTION

佐久の「豊かさ」と「繋がり」を感じる夜。そして種をうみだそう。

美味しい野菜、果物、魚、肉、ワイン、パン…素晴らしい食材が揃う佐久地域。野菜を作る人、お酒を造る人、食材を丹精込めて作る人、そして料理を作る人、それを味わう人…「素晴らしい出逢いと繋がり、そこに新しい種がうまれる。」これがレセプションからの idea worth spreading です。

TEA TIME

全国でも高い生産量を誇り、地元の人にも味にうるさい「林檎」。味にこだわって栽培された地元の林檎と良質な材料で TEDxSaku の運営スタッフでもある岡本理恵が思いを込めて焼き上げたカントリーケーキをお楽しみください。

ABOUT

In the spirit of ideas worth spreading, TEDxSaku was licensed by non-profit organization TED in August 2013 to bring people together and share ideas. The first ever TEDx event in Nagano prefecture successfully took place on 11 May 2014, and the license was updated on 7 March 2015 to host the second TEDxSaku event on 29 Nov 2015.

TED について

TED は今日の先駆的な思想家や実践者による、18 分以内の短く、力強いトークの形で、「広める価値のあるアイデア」を届けるための、非営利組織です。これらのトークの多くは、カナダのブリティッシュコロンビア州バンクーバーで開催される TED カンファレンスで行われ、TED.com で無償公開されています。TED 登壇者には、ビル・ゲイツ、ジェーン・グドール、エリザベス・ギルバート、リチャード・ブランソン、ナンダン・ニレカニ、フィリップ・スタルク、ンゴジ・オコンジョ・イウェアラ、サルマン・カーン、ダニエル・カーネマンなどがいます。

TED のアイデアを広げるための、無料、一般公開の仕組みには次のようなものがあります。TED.com では、毎日新しい TED トークが公開されています。公開翻訳プロジェクト（OTP）では世界中の何千人ものボランティアにより、字幕や映像と連動した書き下しが提供されています。教育分野に特化した TED-Ed、世界に変化をもたらす「願い」やアイデアをもった際だった個人に贈られる TED Prize、全世界で TED スタイルの独自イベントを開催するライセンスを数千の個人や団体に提供している TEDx、そして、優れたプロジェクトの成果をさらに大きなものにするためにイノベーターたちを選び出す TED Fellows プログラムなどです。

Twitter は <http://twitter.com/TEDTalks>、
Facebook は <http://www.facebook.com/TED>、
Instagram は <https://instagram.com/ted> で
それぞれフォローしてください。

TEDx について

（x は独自に組織されたイベントを意味します）

TEDx は、TED の「Ideas worth spreading（広める価値のあるアイデア）」という精神に基づき、TED の様な体験を共有するために、世界各地で独自に組織されたイベントプログラムです。TEDx のイベントでは、小さなグループのなかで、TED トークと生の登壇者とが深い議論と繋がりを引き起こしています。これらの地域に根ざして独自に組織されたイベントは、TEDx と呼ばれています。この x は独自に組織されたイベントという意味です。TED カンファレンスは TEDx プログラムに対して一般的な指針を与えますが、TEDx 自体はそれぞれ規則や制限の範囲内で、独自に組織されたイベントです。

TEDxSaku について

TEDxSaku は、「Ideas worth spreading（広める価値のあるアイデア）」を共有しようという目的で運営されている非営利組織 TED から、2013 年 8 月に正式なライセンスを受けて設立されました。2014 年 5 月 11 日に長野県初の TEDx を開催し、2015 年 3 月 7 日に 2 回目の TEDxSaku 開催のライセンスを取得しました。

About TED

TED is a nonprofit organization devoted to Ideas Worth Spreading, usually in the form of short, powerful talks (18 minutes or fewer) delivered by today's leading thinkers and doers. Many of these talks are given at TED's annual conference in Vancouver, British Columbia, and made available, free, on TED.com. TED speakers have included Bill Gates, Jane Goodall, Elizabeth Gilbert, Sir Richard Branson, Nandan Nilekani, Philippe Starck, Ngozi Okonjo-Iweala, Sal Khan and Daniel Kahneman.

TED's open and free initiatives for spreading ideas include TED.com, where new TED Talk videos are posted daily; the Open Translation Project, which provides subtitles and interactive transcripts as well as translations from thousands of volunteers worldwide; the educational initiative TED-Ed; the annual million-dollar TED Prize, which funds exceptional individuals with a "wish," or idea, to create change in the world; TEDx, which provides licenses to thousands of individuals and groups who host local, self-organized TED-style events around the world; and the TED Fellows program, which selects innovators from around the globe to amplify the impact of their remarkable projects and activities.

Follow TED on Twitter at <http://twitter.com/TEDTalks>,
on Facebook at <http://www.facebook.com/TED>
or Instagram at <https://instagram.com/ted>.

About TEDx, x = independently organized event

In the spirit of ideas worth spreading, TEDx is a program of local, self-organized events that bring people together to share a TED-like experience. At a TEDx event, TEDTalks video and live speakers combine to spark deep discussion and connection in a small group. These local, self-organized events are branded TEDx, where x = independently organized TED event. The TED Conference provides general guidance for the TEDx program, but individual TEDx events are self-organized. (Subject to certain rules and regulations.)

「知る」ことは、もっと自由で、もっと楽しい

TEDxSaku では、選ばれた数名の発表者が、言葉で、道具で、画像で、しぐさで、熱意で、それぞれのアイデアを共有します。TEDxSaku を、世界に誇る「Ideas worth spreading」に触れることで、沢山の驚きや発見が得られる場にするをを目指しています。

つながることは、もっと面白い

TEDxSaku は、佐久の地域生活に寄り添ったアイデアを発信すると同時に、この地域を刺激するアイデアを世界から取り入れ、アイデアを通じて、この地により深い繋がりを育むきっかけを提供すること、また、様々なアイデアに触れることで、より広い世界に目を向け、世界の中の佐久、70 億人の中の 1 人を実感するきっかけを提供することを目的としています。

Enjoy expanding your knowledge

In TEDxSaku which will be held on May 11th, 2014, speakers who are selected share thier ideas with words, materials, pictures, gestures and passion. TEDxSaku is aiming to make this event become a place to share an abundance of new ideas and surprising discoveries that are worth spreading to the world from Saku.

Enjoy connecting with others

TEDxSaku sends out ideas related to local lives and gives chances to create deep connections through stimulating ideas from all over the world. TEDxSaku shares various ideas which inspire people in Saku to have a global views to realize Saku is one of the many cities in the world and that each one of us is part of the global community.

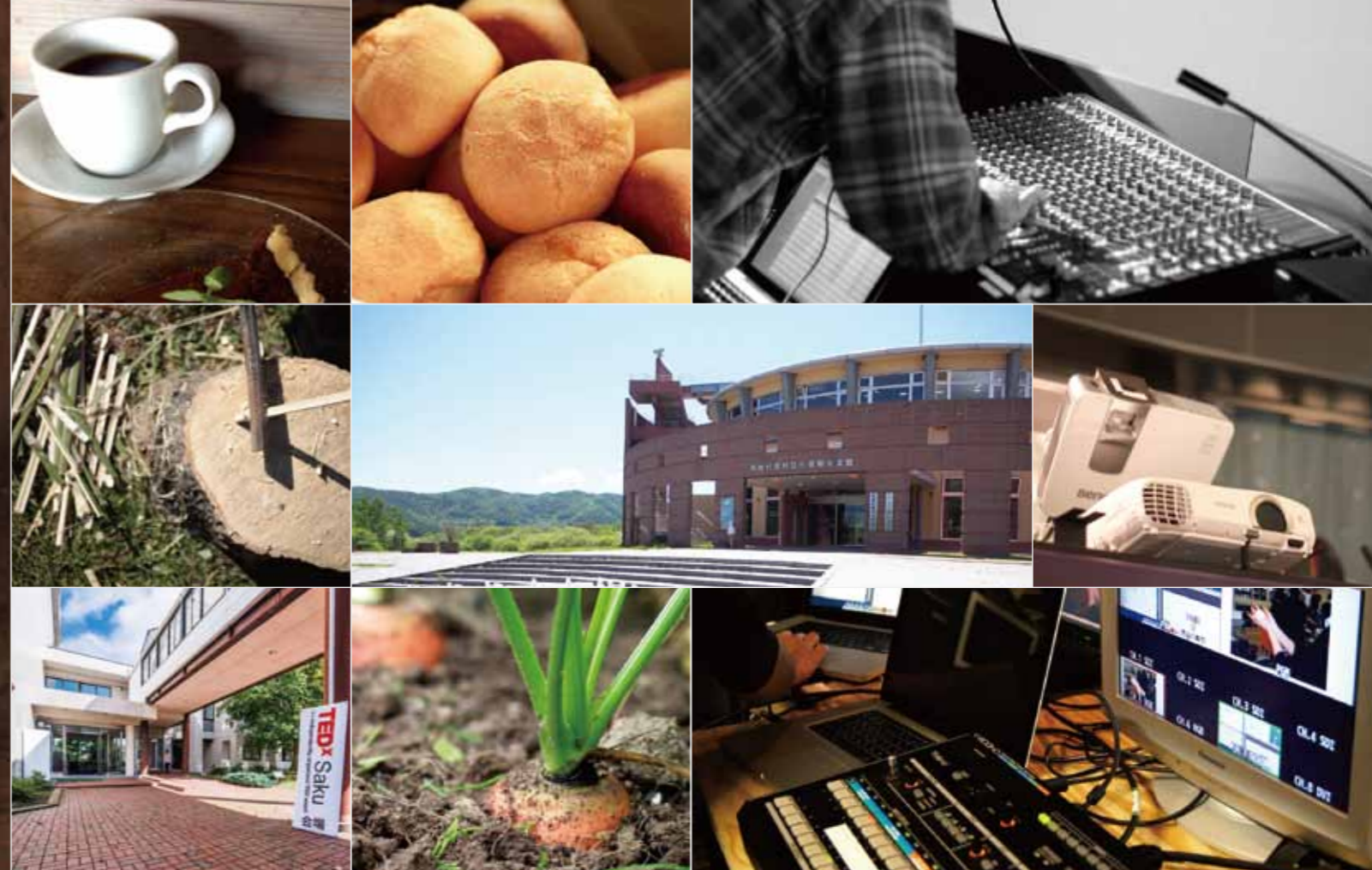


PARTNERS

この度、多くの皆様のご支援のおかげで、第2回目のTEDxSakuを無事開催することが出来ました。このパンフレットはじめ、会場にいる全ての人、全ての物、それをつないでくれた人たち、皆様のお力添えに深く感謝いたします。TEDxではわたしたちの活動を支えてくれる人々を「パートナー」と呼んでいます。「パートナー」を辞書で調べると「共同で仕事をする相手、相棒」とあります。その意味の通り、私たちにとってパートナーとは、協賛してもらうだけではなく、一緒にイベントをつくりあげていく、TEDxSaku コミュニティの一員であると思っています。また、今後もその関係は継続できるものでありたいと願っています。昨年度、第一回のTEDxSakuが開催された際、佐久地方でTEDやTEDxを知っている人はごく

少数でした。より多くの人に、TEDxSakuを理解してもらおうとしましたが、はじめはなかなかうまくいきませんでした。コミュニティであり、メディアでもあるTEDxはひと言では言い表せない活動で、初めて聞いてそうすぐに理解できるものではありません。そんな中、もっとも助けられ、大きな力になったのは「人のつながり」です。TEDxSakuはよく分からないけど、あの人のいうことなら少し話を聞いてみようかと思ってくれる人がいて、その人がまた誰かに伝えてくれて…。少しずつですが、だんだんと私たちの活動に興味を持ち、協力してくれる人が増えていきました。

私たちの歩みはまだまだ小さなものです。出来る事は、これからも歩みを止めることなく進み続け、発信し続けること。そうしてTEDxSakuから生まれた「人のつながり」を大切に、さらなる「つながり」を作りたい。そう願ってやみません。



PARTNERS



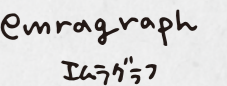
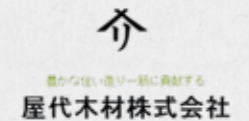
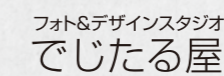
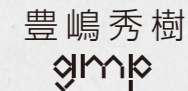
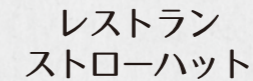
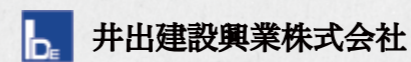
INDIVIDUAL PARTNERS

内片健二 北澤彰浩

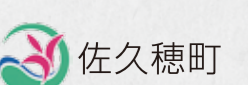
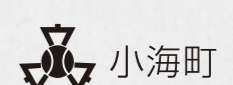
CORE PARTNERS



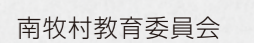
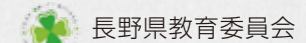
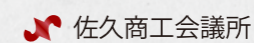
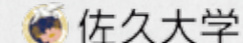
TEAM PARTNERS



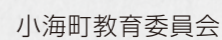
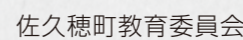
SUPPORTING PARTNERS



南牧村振興公社



佐久市教育委員会





考え方をすれば、もっと生きやすい世の中になるのではないかと、結構本気で思っています。

▶**田舎の人こそ、二地域居住**
フィンランドの北の大地で出会ったユッカという青年は、静かな森の中で自給自足をしながらひっそりと暮らしていた。彼は家から500mほど離れた美しい川

のほとりに、小さなサマーコテージを持っていた。自然豊かな森の中に住んでいるくせして、なんですぐ近くにコテージなんか持っているの？僕の質問に彼はこう答えた。「どんなに静かな森の中で暮らしていたとしても、家というのは常に日常に追われる忙しい場所なんだよ。コテージでは何も持ち込まずに友人や家族とただただ暮らして楽しむ。同じ自然の中でも暮らし方が全然違うんだ。」便利で快適な家の暮らしと、不便を楽しむコテージの暮らし。2つの異なる暮らしを行き来することは、永遠に続く日々の暮らしに新鮮さやメリハリを与え、心と体に活力と創造性をもらしてくれる。時には人間関係さえも変えてくれる。田舎の人たちは、もはや管理できなくなった山や畑、モノが押し込まれ封鎖された空き家や蔵など、もう一つの暮らしを実現するための財産を山ほど持っている。管理が大変なら、敷家族でシェアしたっていい。さあ、田舎の人こそ、もう一つの暮らしを待とう！

▶**障がい者とのコミュニケーションの方法と場を考える**
私の父は聴覚障がい者です。感音性難聴という、音の判別が難しく、聞こえづらいという症状があり、70代の現在は補聴器をつけてもほぼ何も聞こえない状態です。

元来朗らかで冗談の好きな父ですが、障がいによる辛い経験や自信のなさから、内向的で自己肯定感が低く、皮肉屋な面が強く感じられ、娘としては切ないです。家族間での会話も参加できなくて寂しそうで、筆談だけではうまく伝わらない事もあり、どうすればリアルタイムな会話を一緒に楽しめるのかとずっと考えてきました。手話は使えません。障がい者も人と交わり喜びを感じたい、友達も欲しい、父を見てそう感じてきました。特に聴覚障がい者は孤独を感じやすいと思います。

私たち家族も含め、まずは障がいへの理解と、具体的に有効なコミュニケーションの手段を学ぶ場を設けたらどうかと思っています。目隠しをして道を歩く、耳栓をして人の集まりの中に身を置く、車イスで移動してみ。実際に経験してみなければ、障がい者が何を望み、どんな方法ならお互いの思いが伝わりやすいのかわかりません。家族ですら、試行錯誤しています。佐久の様々なイベントのように、オープンに明るい催しとして、体験学習と交流の場を作るのはどうか、などと考えてます。

また、要約筆記を個人レベルでも利用できる制度があるといいと思います。会議や冠婚葬祭、法律相談など、生活上での重要な場面で気軽に使える制度があるといいなと思っています。便利な制度やサービスがあるとしても、我が家はそれを知らずにいますし、行政の周知の方法など検討が必要かもしれません。どんな障がいでも、本人とその家族がより安心して穏やかに生活できる方法を具体的にアイデアとして考えてみたいと思います。まとまらなくてごめんなさい。アイデアとしてまだ確立していない漠然とした考えですが。

▶**まずは「愛しい」という感情に落とし込んでみる**
わたし流のライララしないで生きる方法です。批判されたとき、怒られたとき、自分にとってマイナスな言葉が降りかかってきたとき、「そうか、そうか」と小さい子供のことを聞くようにしてみる。これは相手をばかにしているのでは決してなくて、相手はどういう立場から、どういう風に考えてものを言っているのか、と落ち着いて考えるためのワンクッションです。皆がこの

実に自らの体内にある感情をはっきりとさせていきます。ここまでのことをやってきても悩みが消えない場合、考えることをやめましょう。そして、考えるために割っていた広大な時間を趣味や娯楽などのために有意義に使いましょう。自らのやりたいことについて、本気で思いっきり取り組んでください。そうすれば、きっと、悩みなんでへっちゃらです。

▶**言葉の力**
世界は言葉が溢れています。言葉は私達の人生にとって切っても切り離せないものです。何かを書くのも、読むのも、話すのも、考えるのも、全て言葉を介して行われています。私達が当たり前のように日々使っているもの、それが言葉です。そんな言葉について多角的に注目してみることで、「言葉の力」を余すことなく引き出そう、というのが私のアイデアです。もう少し具体的に説明させて頂きますと、言葉とは、「意味」はもちろんのこと、「音」や「形」といった様々な要素の集合体です。私達は普段、言葉の「意味」には大変敏感ですが、「音」や「形」といった要素には、比較的無頓着です。この普段見過ごしがちな「音」や「形」などの、「意味」以外の要素に注目してみると、私達が今まで気づかなかった「言葉の力」を引き出せるのではないかと私は考えています。世界は言葉で溢れています。せっかく、この言葉に溢れた世界で生きているのですから、「言葉の力」を巧みに使わなくては、もったいないと思うのです。より良い人生の充実は、よりよい「言葉の力」に気づくことから得られるのではないのでしょうか。

▶**地域住民全員と友達になる**
・車の運転中にタバコの吸殻をポイ捨てる人がいなくなる（前後のドライバーが友達だったらぶぶんしないだろうな〜）
・学校行事での駐車場混雑が軽減する(他の家と乗り合わせて行く割合が増える)
・夜道を歩いても安全(行き会う人全員友達なので1人じゃなくなる)（通りすがりのドライバーも友達なので目的地まで乗せて行ってもらえる)
・ついででの買い物をお願いしたり調味料をちょっと借りることができる
・やりたいことを短期間で実現できる（1人で全てを考え生み出すのもいいが、いろんな友達からアドバイスをもらう方が早かったりする）
・何をしても思った以上に面白くなる（人の数だけアイデアがあり、化学反応が大きくなる）

・ちょっと人里離れたところに住んでも気にかけてもらえる（大雪の時など孤立による不安が軽減）
・おすわけやおまけしてもらえる機会が増える
・挨拶など関わりが増える
・なんかしあわせ
オトノワでヒトノワをつなぐ計画、実践中です。

▶**先日ウルクアイド大統領であるムヒカ氏の「国連持続可能な開発会議」におけるスピーチに関する特集が、あるテレビ番組で取り上げられていました。私は現在外務省にて途上国における開発政策に携わっている立場であり、自分の業務と関係することからも、ぼんやりとそのテレビ番組を拝見しておりました。「世界一貧乏な大統領」として知られるムヒカ氏は、スピーチにおいてこう言っていました。「貧乏なひとは、少ししかものを持っていない人ではなく、無限の欲があり、いくらあっても満足しない人のことだ。」そしてこ**

うも言いました。「発展は幸福を阻害するものであってはいけないのです。発展は人類に幸福をもたらすものでなくてはなりません。愛情や人間関係、子どもを育てること、友達を持つこと、そして必要最低限のものを持つこと。これらをもちたらずべきなのです。」

僕はこの言葉に心を打たれました。これこそ僕が長野県で感じた幸福の正体であり、僕が世界に広めたいと考える長野県（より広義に日本の田舎と言っても差し支えないかも知れませんが）式のライフスタイルなのです。僕は大学時代スウェーデンに留学していました。スウェーデンの価値観はとてシンプルで「衣・食・住に最大のプライオリティを置くこと」です。そこで言う衣食住には当然仕事以外の家庭での生活というのを含まれます。仕事が終われば家庭で家族とともに食卓を囲む、そのために国が労働時間に対する厳格な制限を設け、夜10時にもなれば一部の許可を得た飲食店以外はシャッターを閉ざし、暗闇の中に紛れている。そういう生活を彼らは所与のものであり、彼らの幸福を最大化するものであると考えているのです。我が国は転換期に差し掛かっています。アメリカ式の大衆消費社会にこのまま骨を埋めていくのか（もう片足はすでに突っ込んでいると思えます）、それともムヒカ氏の言う持続可能な社会への道筋を新たに見つけていくべきか。しかし後者を選択するにしても、それはまっさらなところから出てくるものではないと思っています。そのヒントは日本の田舎にあると考えるのです。僕は持続可能な発展のために「足るを知る」を実践する長野県式ライフスタイルの普及こそが、我が国の閉塞感を打ち砕くひとつのキーワードになると考えています。

▶**少しだけ自分に自信が持てる方法**
物凄く自信満々になるというわけではありませんが、誰でもやれば自信がつく方法、それは「筋トレ」です。何か物事を実行するにあたって、誰でも上手くいわずに「才能のある人にはかなわない」「私は達成出来ない」などと不安に思ったことがあるのではないのでしょうか。私も、高校でサッカーをやっていたときに、同じ練習をしているはずなのに、他のメンバーのように全然上達しない自分に自信が持てず、自分を責めたことが何度もありました。しかしあ

る時部活で足にケガをしてしまった私は、部活動の時間に筋トレをすることになりました。最初は早く練習に復帰したい一心でしたが、毎日筋トレを行ううちに、あることに気づきました。それは「筋肉は鍛えるほど、ちゃんと応えてくれる」ということです。不器用で、何をやっても上達しない、と感じていましたが、筋肉はやればやった分だけ、しっかり応えてくれました。筋トレを行うのに、テクニクも何も要りません。例え腹筋が1回も出来ない状態からのスタートでも、少しずつ積み重ねていくと必ず効果があります。筋トレは体を鍛えるためのものだけではなく、「私はこれだけのことが出来たんだ」と少し自信を持てる。誰でも実行出来るものです。筋肉を鍛えることが、あなたの背中をちょっとだけ、押ししてくれる力になると思います。

▶**居場所の探し方**
自分の居場所がここではないと思った時は、知合いがいらない場所で、一人暮らしをしよう。家族も友人もいない土地で暮らす。一人になることで家族や友人がそばにいる時には気づかなかったことを感じる事ができる。楽しかったこと、悲しかったこと、うれしかったこと喧嘩したこと。そして、そばに誰かがいるということのありがた

さは、一人になって本当に実感できる。その時、故郷に帰って暮らすのもいいだろう。だって、前よりも自分が自分の居場所だと実感できる。前よりも大切に人と付き合える。でも、帰る前に、一歩勇気を出して外に出てみる。地域のイベント、ボランティア、何でもいいから参加してみる。そして、たくさん初めての人と出会い、様々な経験をする。今まで出会ったことのないものに触れ、自分の世界が広がっていく。そして新しく経験したこととは、一人で外に飛び出すことで自分の中より深く刻まれていくだろう。そして、知らない場所だったところがいつの間にか居場所になっている。そんな風に居場所は探していくだろう。様々な人と出会い経験を積むということは、嬉しいこと、辛いこと、傷つけること、傷つけられること、いろんなことがあるだろう。それででも、居たい場所が自分の居場所と私は思う。そんな場所に帰ろう、たくさんの思い出を手土産にして。

▶**オナラは「ご褒美」がもらえるもの**
みなさんはオナラをしたとき、どういう反応をしますか？知らない顔でスカしてみたり、『え、誰がやった?』とか、言ってみたり、『あ、でる!くっせ!』みたいに自己主張したり…。でも、わたしは小さい頃からいつもどうしたらかわからないでいました。もちろん我慢したりするのは身体に悪いというのは周知であり、上に挙げた反応も上手くできず困っていました。きっと、こういう悩みを持つ人が結構いると思うんです。私事ですが、今年度に入り彼女が出来ました。大学生で自由な時間が多いうこともあり、結構な頻度で相手の家や自分の家を行き来して努力しました。が、このままだとどうも気持ちが悪いです。こういうことを我慢し合うのは良くない。と思い、思い切って彼女に相談してみました。その話し合いの中で思いついたアイデアが、「面白いオナラした方はアイス1本おこってもらえる。」です。「オナラ」をすることは悪いことじゃないんだよ?むしろ、ご褒美がもらえることと捉えることができるのです!こうすることにより、積極的に恥ずかしがらずオナラを出し、かつ2人とも笑顔になれる。これはわたしたち2人だけでなく、例えば、学校でもアイスでなくて、なにかご褒美がもらえるかと思えば、きっと過去のわたしみたいな悩みは無くなるだろうと思うのです。

▶**様々な人が過剰に関わり、自由で楽しいものづくりの場を作りたい!**
現在、長野の木曽で工房のあるゲストハウスを作るために奮闘しています。職人として独立したいけど、一人でいきなりやる自信がない。欲しいものは買うのではなく自分で作りたいけど、どうすればいいかわからない。作ることはそんなに興味がないけど、とにかく楽しいことがしたい。宿が安かったから。近いから。飲みたいから…。そんな人たちが集まって夜な夜なものづくりをしてみたら、何だかとても面白おかしいものが作れてしまう気がしています。できない理由を探すのではなく、できる可能性を発見する。そんな場所が作りたい!

▶**自分が読んだ本が自分を作る**
人は自分が読んだ本に、必ず何かしら少しは影響を受けていると思います。だから私たちは、一冊本を読めれば読む前には戻れず、読んだ前後では自分が見えている世界は、少なからず違っているのだと思います。こうして私たちは自分が読んだ本の欠片でできているのだと思います。だから私は出来るだけ沢山本を読みたいし、いい本を読みたいです。ただ多く読めばいいのではなく、読むか読まないかの選択が、その人を

作るのだと思います。▶**NPO 法人という組織。**巻き込まれながらの組織づくりを考えています。地域を巻き込むのではなく、寄り添い地域の流れに乗りながら組織の在り方かわり方を考えていきたいと思っています。都会型ではない、のんびりした田舎型組織を目指します。

▶**ソフトな境界線を引いてみよう**
「ボーダー（境界線）を超えて」や「ボーダーレス」などTEDxでもテーマになっている境界線。ボーダーとは物事や領域の境目で、国境もそのひとつです。境界線は外側にいる「外人」に対して敵対心を生んだり、無理に内輪のつながりを強化することに利用されてきました。しかし同時に、境界線には新しい関係性を構築するという可能性も持っているように思います。例えば、ライン川の両岸に位置するストラスブルとゲールは、フランスとドイツの硬い国境線によって分断されながらも、両都市をひとつの商業圏そして生活圈と考えるソフトボーダーを引くことによって、ハードなボーダーの存在を薄め、国籍を超えた文化とコミュニティーができています。デンマークのコペンハーゲンとスウェーデンのマルメ、そして戦前の八重山諸島と台湾にもそのような生活圈ができ、国境線を軟化させてきたそうです。互いの違いを認めながらも、違う接点でつながる。政治の世界の話だけではありません。ファッションのカタログで、ソフトボーダーをテーマにしたことがあります。従来の服のジャンル分けを薄めるために視点を変えた線を引き、新しい着こなしをデザイナーと提案しました。より身近な人間関係にも応用できるように思います。去年、TEDxSakuというチームの中

では、性別、年代、職業などの境界線は自然と薄くなり、とてもいい関係が築けたように思います。去年の夏にライセンスが切れ、わたしたちを繋いでいた外界との境界線がなくなり「やるべき作業」がなくなった後でも、良い関係は変わることもなく続きました。あえて境界線を感じるようなひとたちと建設的な境界線を引き直すこと、新しく刺激的な関係を築くことができるように思います。

▶**やりたいことをやる強さ**
私の広めたい「アイデア」は、「やりたいことをやる強さ」である。その理由は私の実体験である。

「お母さん。これからの私の人生はどうなるかわからなくなってきました。」19歳の誕生日の翌日に私はこのメッセージを母に送った。本当に自分がやりたいことが何なのかわからなくなったからだ。両親の影響もあって幼いころから私の「夢」は両親の職業に就くことだった。両親がその「夢」を持った私に期待しているのをなんとなく感じていた。やりたいことがない、わからないと思いながらも自分の「夢」がやりたいことなのだ自分に思い込ませていた。また、両親の期待にこたえておけばいいと思っていた。こうして私は、自分のやりたいことについて考えることから逃げていった。大学に入り、多くの経験をし、多くの人と出会った。その人たちは、周りからの目を気にせず、自分のやりたいことを全力でやっていた。その人たちは、人生を心から楽しんでいるように思えた。

私は、今本当にやりたいことができているのだろうか、親の期待や人からの評価ばかり気にして生きていたら人生がもったいない、と思った。周りの評価があるからこんなことできない。悩むことなくて苦しくて逃げだしたい。だけど人生は

一度きり。こんな理由でやりたいことをやらないのは、もったいない。自分がやりたいことを周りの人が全員賛成してくれることなんてありえない。誰も応援してくれないかもしれない。だけど、自分だけでも自分のことを応援したらきっと頑張れる。やりたいことをやることはとても勇気がいることだ。その勇気をもって一歩前に踏み出す強さがあれば、最初で最後的人生でもきっと悔いは残らないと思う。やりたいことをやる人生は、きっと楽しいと思うから、私はこのアイデアを広めたいと思う。

▶**ゆるーく休みの使い方を決めてしまう**
(週休2日の場合限定です。)2日のうち1日は、家族のため、家や地域の用事、休養などに充てます。残り1日は、ボランティア、地域づくりや仕事に関係したイベントに出かけます。決めることで、何となく休みを過ごしてしまうことがなくなります。ボランティアなどに出かけることで、いろんな人とつながり、地域づくりや仕事に生かすことができます。休みの1日を使い昨年

のTEDxSakuにもオーディエンス参加させていただきましたが、スピーカーお二人と仕事でつながり、オーディエンスお二人の活動を知ること世界が広がっています。▶一つ目は、「日本人」だからこそ、国内だけでなく海外でもいろんな人の役に立てる機会がたくさんある、ということを多くの子どもたちに知ってもらいたい。二つ目は、教育改革が叫ばれている日本国内ではあまり注目されないが、海外では日本のしつけや教育カリキュラムが高く評価されていること。そして、日本政府もそれを海外に輸出する計画を立てていること。将来、日本的な考え方が、世界の教育を変えるかもしれない?三つ目は、自身の事業である「海外での子育てを応援するフリーマガジン」が、タイで子育てをする日本人家族に、何をもたらしたか。どんな影響があり、タイにおける子育ての何が変わったか。

▶**モノにも住所がある**
うちの子はモノを出して使ってもそのままのこともあって、モノがなくなったり（というか別の場所にあたり、ただ隠れていたり）してよく探しています。探してもなかなか見つからないと家族にも探すようお願いしてきたりそれでも見つからないとカンシャクを起こすときもあります。そういうときにいつも思うことはモノにも住所があって、ちゃんとその子の中に帰っていないから迷子になっていることです。迷子になくすためにはみんながその子のうちを知っていて、遊びに連れて行った人（モノを取り出した人）がきちんと帰してあげれば家族みんなで捜索する必要もなくなります。またよくあるのはホームレスや旅行中のモノたち。もともとどこかにいたのにもいつ

の間に居場所がなくなったことからホームレスとしてリビングの棚の上や本棚の上などにいるモノ。あるいは一時的にやってきてまた別の場所（ゴミ箱とか物置とか）に移っていつ旅行中のモノ。このモノたちにもやっぱり居場所が必要であって、そういうホテルや簡易宿泊所のような場所がないから野宿する場所としてリビングの棚の上を選んで長期滞在していきます。子どもたちには自分にも住む家や安全な滞在先があるようにモノにも帰る場所を用意するように話していますが、結局夜遊びしているところをルンパに補導されないように家に帰してあげるのは夜回り先生ならぬ自分です。

▶**人と話すときは始めに必ず相手から感じる魅力を伝える。**自己肯定感が低いと言われていた日本を変える力になると思います。そして温かい社会になるはず!人と話すときは始めに必ず相手から感じる魅力を伝える。

▶**佐久から鹿利用の標準を広めよう**
私は仕事と遊び（八千穂：黒澤浩造での酒造りの会）で佐久（おもに旧南佐久郡）に縁があり、月に2回ほどこの地に来ています。ここ6〜7年、「鹿の被害」について触れる機会があり、いろいろと調べることになりましたが、長野県佐久地方事務所管内で、年間に1万頭駆除しているそうですが、そのうち5%程度しか食べられていないという現状を知りました。（95%は殺して土へ埋めている）なぜという事もある程度見えてきていますが、従来の駆除方法や捕獲方法では無い事を考えたいと思います。キーワードは・定置網・クッション・廃校利用・畜産

▶**本当の価値や、イノベーションを生み出す可能性がある「デザイン思考」を身に付けたいし、広めたい。**多様性と共感の重要性を強く感じる。

▶**もっと自分のパワーや生きている意味とか色々考えれば、未来には無限大の道があって、佐久でも若者が残る素敵な場所になるはず。**

