

ホロスの時代の ライフスタイル

～ホリスティック・ライフスタイルネットワーク フォーラム～
未曾有の転換期 “カオス・ポイント” の時代的意義と
来るべき “ホロスの時代” のライフスタイルとは

2013年1月20日

安珠

自分達には世界を変える力がある

意識の変容・進化

変化をおこす行動主義

意識の変容

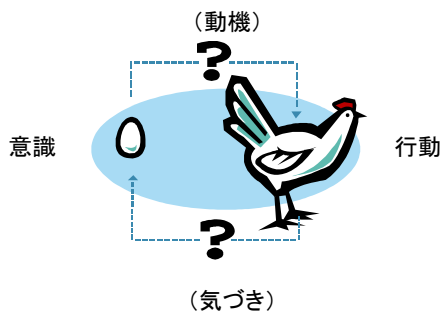
「決断期」には
些細な意識の揺らぎも
全体に影響を与える。

特に進化した意識の力は強力。

変化をおこす行動主義

今、求められているのは
「何が起ころうともそれは運命なのだから
仕方がない」という諦観ではなく、
また、楽観主義でも悲観主義でもない。
それは行動主義なのだ。

意識の変化と行動の変化



なんとなく違和感→何かを探す

なんだか生きにくい世の中だなぁ（閉塞感・違和感）

大学進学～就職

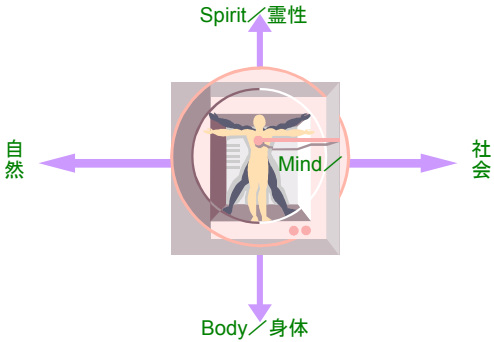
1990年代 疲弊して会社を辞め、鬱々した後、思い切って
興味をもったアロマセラピーを学ぶ→自然や人間への関
心、自分自身の変化、人との出会いやつながりで世界が
変化。

2000年代 自然療法をやっていながら、自然との断絶を感
じ、つながりを取り戻す方法を模索。パーマカルチャー
を知り学びたくなる→実践したくなりプチ田舎ぐらしを
はじめる→もっといろいろやりたくなる→裏磐梯へ移住

自然と共生する暮らしの試み

2006年～2010年

ホリスティック



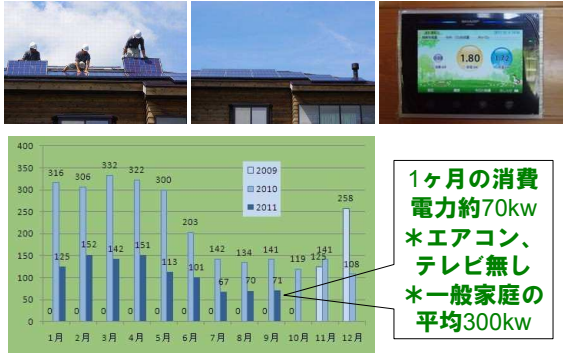
自給率アップ！

既存の経済システムに頼らない

食料自給率アップ／畑



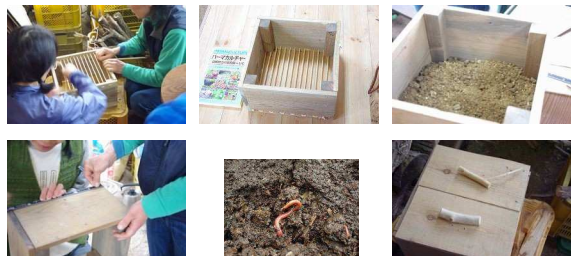
エネルギー自給率アップ



薪ストーブ（多機能です）



**庭と台所をつなげる
～栄養を循環させる～**



↑ミミズコンポストの作成 *他にもいろいろ…

**土地の知恵や技術
地域のつながり**

伝統食の知恵と技術の学び



保存の技術



冬の手仕事・コミュニケーション



自然素材の活用



ススキで箒作り



刈り取られたものを有効利用 ～草木染～



自然の恵み 自然界からの学び

食べられる野草



山の恵み 山菜



↑ 笹子 コゴミー



森の恵み きのこと



薬草たち



薬草利用～虫刺され・痒み



ヨモギのアルコール抽出



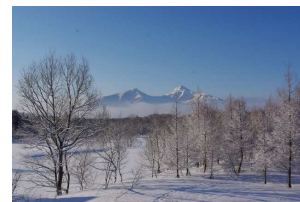
ドクダミの湿布

ハマナスの酵母化粧水



木がまだ弱いので摘花したもので

裏磐梯のスピリット



春

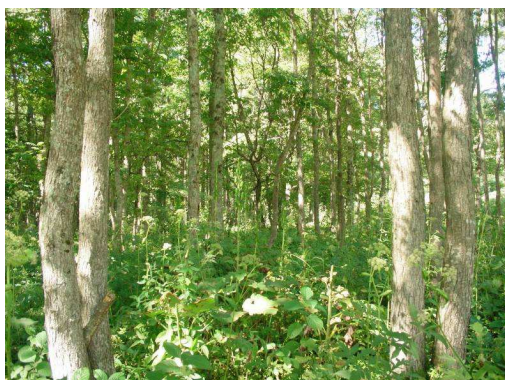


スリ フ ラル





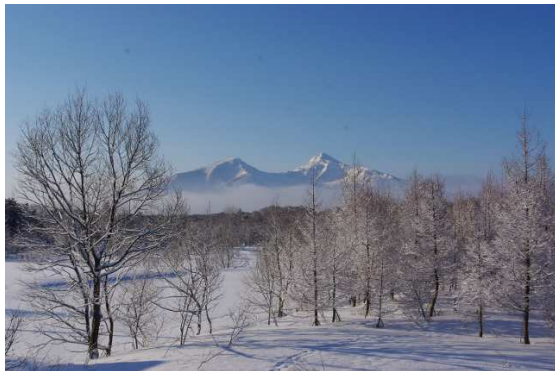
夏



秋



冬



自然界からの学び

- 自然界の恵みへの感謝
- 気象の変化に敏感になった
- 野生との共生という感覚が強まる
- 自然界の言葉が聞きやすくなる



感謝を捧げる場・サンクチュアリ



大地と共に生きる暮らしは 聖なるものに満たされている



Body, Mind, Spirit、
人間と自然が一体となった暮らし

生きるための知恵や技術の習得、
生きる基盤である
自然や地域とのつながりが出来た
安心感を得て、
これが、自分なりの
ホリスティックライフだと
思っていたが...

POST 3.11 新しい時代を迎え入れる プロセスのはじまり



放射能の影響により、
自然とのつながり、
そして人との
つながりも
分断された



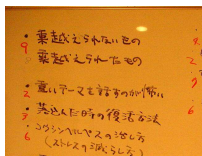
再生のために

自然と共生するための土台が崩れた。
闇の中を手探りで進むような感じで、
必要と感じたことから始めた。



2011年～ 対話プロジェクト
2012年～ こびっとハウスプロジェクト

対話プロジェクト



までいな対話

- ・「までい」とは福島県の飯舘村の言葉で「丁寧に」という意味。丁寧に人の話に耳を傾け、丁寧に自分の内や外で起きている事を感じていく対話。
- ・すべてを歓迎する場...ネガティブな感情（怒り、恐れ、無力感など）や対立・葛藤も受容できる場の器をつくり、深いレベルで起きている事を共有し、繋がりを取り戻していく。

福島「今」を置き去りにしない

復興のために未来を語り合う場は様々あるが
「ネガティブなもの（感情や葛藤・対立）は
歓迎しない」という場になりがち。



福島でネガティブなものを無視することは「今」
を置き去りにし「未来」ばかり見ることになる。



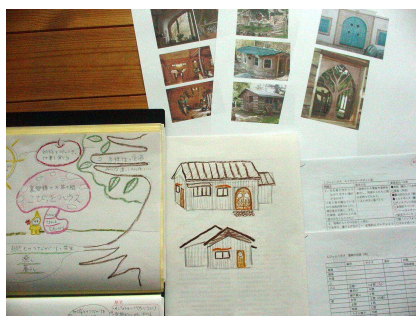
きれいなものや前向きなものなど
ポジティブなものしか歓迎できないというのは
ホリスティックな在り方ではない。

対話を通した気づき、意識の変化

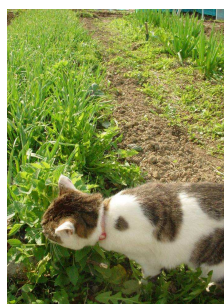
- ・ 分断は自分の中にあり、それがつながる時に囚われから自由になる。
- ・ 多様な自分の声を聞けるようになることで、自分と異なる立場も受容できる。
- ・ 参加者同士で深い共感が得られた時にエンパワーされ、個々が次のステップへ進むことができる。

個々人の意識と行動の変化がおこり、
信頼関係を取り戻すことで
福島での困難に立ち向かうことができる
コミュニティづくりに取り組み中

こびっとハウス プロジェクト 「地域のお茶の間」づくり



2012年春から畑の再開



古い家屋をリフォームして 「地域のお茶の間」 コミュニティスペースに！



Before



After ?

こびっとハウス プロジェクトの指針

- ・ 持続可能な建築／ナチュラルビルディング
 - ・ すべてを歓迎する場／目的指向にならず、作るプロセスで起きることを大事にする
 - ・ 目に見えない存在も大事にする
- *お金を介さないでエネルギーを動かしていく



ナチュラル・ビルディング

ナチュラルビルディングの原則

- Social Sustainability
(社会的持続可能性)
- Environmental Sustainability
(環境的持続可能性)
- Minimal Impact
(最小限の負荷)
- Health(健康)
- Beauty(美)
- Spiritual Uplift(魂の高揚)



- 森で材料集め
- 廃物利用
古いガラス→ステンド
グラスに
空き瓶→明り取りに
- 自然エネルギーの利用



すべてを歓迎する場／ 目に見えない存在も大事に

目的指向にならず作る
プロセスで起きていることを
大事にする



目に見えない存在も
大事にする



冬の間に妄想 & デザイン

- 雪に閉ざされている間に、パーマカルチャーデザインの原理原則に従って、コンセプトデザイン、ストラテジーデザインなどを行う
- 直感やその場に起きてくる感覚も大事にしながら、考えていく



メディスン・ホール

建物全体の
デザインコンセプト
・・・東西南北のスピ
リットを招き入れる



こびとの出入り口
・・・ミーティング中
に突然出てきた提案



仲間と一緒につくる



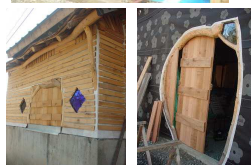
寄り道大歓迎

- ・ 地ならしセラピー（笑）
- ・ こびっとライブ
- ・ アートセラピー
- ・ シェフのまかない料理



人とのコミュニケーション

- ・ 地元の人や観光客から声をかけられ、コミュニケーション
- ・ 近所のおじさんに、教えてもらったり、手伝ってもらったり



*チラシ配布

こびっと合宿

- ・ 新しい時代のスピリットを呼ぶための合宿！
- ・ みんなで畑仕事、大工仕事、ご飯作りなどをしつつ、自分を見つめつながらをつくる対話の時間を持ち、地域通貨についても考えました。



311以降の体験から思う ホリスティックとは？

「すべてを歓迎する」というのが
ホリスティックな在り方に近いのではないか。

ホリスティックな在り方が出来れば、
自ずと、ホリスティックライフスタイルが
生み出されるのではないか。

意識を進化させる 自分がホリスティックな存在になるには

- ・ 変性意識状態が周囲の人々や地球との一体感を感じる方法の一つ
- ・ 自分自身を見つめる、自分の身体と接する
- ・ 自然の中に行く

『カオスポイント』

拡張的發展から集約的發展へ



量的成長から質的成長へ
『カオスポイント』

