自分の暮らしから、仕事をつくる
暮らしと循環のデザイン

01　この暮らしを選ぶようになった転機

私は、ごくごく普通の経歴を歩んできました。
愛知県内の進学校に入り、地方国立大学の工学部を卒業。そのまま、一部上場企業に技術者として入社しました。
そのまま会社員として働いていれば、お金に困ることもなく、人並みの生活を送っていたでしょう。
人生の分岐点では、特に意識していたわけではありませんが、安全な立場を選んできたように思います。
そこから一大決心をして、長野県の中小企業へ転職。
そして、その会社も辞めて、自分で起業しました。
起業してからは、いろいろなことを試してきました。
何を試してきたのか。
一言で言えば、

「我がままに生きることで、生きていけるのか？」

という実験です。
起業したらどうなるのか。
自分で物事を始めるとは、どういうことなのか。
社会はどういう仕組みで動いているのか。
働くとは、どういうことなのか。
そして、自分が心惹かれる方向へ進みながら、どうやって暮らしていけるのか。
誰かに教えてもらうのではなく、自分で確かめてみたかったのです。
だから私は、正しい生き方を探してきたわけではありません。
ただ、自分が面白いと思ったこと、大切だと思ったこと、確かめてみたいと思ったことへ、一歩ずつ進んできました。
この冊子も、その実験の途中にある記録です。

02　今の暮らしで、これは失いたくない

今の暮らしをつくっているものがあります。
道具。
大地。
そして、時間。
田んぼがあり、身近に森があり、沢があります。
ノコギリや鍬のような道具があり、自分の手を使って、暮らしを少しずつつくっていくことができます。
その中で、私が特に大切にしているものがあります。

自分で主体的に選べる時間です。

もちろん、すべてを自分の都合だけで決められるわけではありません。
自然には自然のタイミングがあります。
人との仕事にも、相手の都合があります。
誰かと一緒に何かをするなら、相手に合わせることも必要です。
でも、

合わせることもできる。
自分で選ぶこともできる。

その余白があること。
私はそこを大切にしています。
自由とは、誰にも合わせないことではありません。
自分で選べる状態を残したまま、自然や人と関わっていくこと。
それが、今の私にとっての豊かな暮らしです。

03　仕事をつくるとき、やめたこと

今の働き方をつくるために、いくつかやめたことがあります。
その一つが、

勤務日や勤務時間が固定されている働き方です。

起業した後も、小水力発電所をつくる会社のお手伝いを週一回していたことがあります。
仕事そのものには共感していました。
けれど、自分が目指している姿とは違っていました。
だから、辞めました。
これは「会社員はダメ」という話ではありません。
そうではなく、

自分が何を大切にしたいのかによって、必要な働き方は変わる。

ということです。
もう一つ、意識していることがあります。
収入が足りないからといって、空いている時間にアルバイト的な仕事を入れないこと。
その仕事に価値がないという意味ではありません。
ただ、空いている時間をすべて「誰かの仕事」で埋めてしまうと、いつまで経っても自分自身の仕事をつくる時間がなくなります。
だから私は、

仕事が足りないときほど、自分の仕事を生み出す時間を残す。

そうしています。

04　「何をしている人なんですか？」

今の暮らしをしていると、ときどき、こんなことを言われます。
「すえなみさんって、何をしている人か分からない。」
「どうやって生きているんですか？」
「お金はどうやって得ているんですか？」
「私も、自分だけの人生を生きてみたい。」
「どうやったら、そういう暮らしがつくれるんですか？」
もちろん、
「大変そう。」
「私はやりたくない。」
と言われることもあります。

それでいいと思っています。
すべての人に、この暮らしを勧めたいわけではありません。

一方で、
「楽しそう。」
「自由ですね。」
「私もやってみたい。」
と言ってくれる人もいます。
そして、ときどき、

「いつも分け与えてくれて、ありがとうございます。」

と言ってもらうことがあります。

私は、何か一つの肩書きで生きているわけではありません。
農作業をする日もある。
森に行く日もある。
家族と過ごす。
本を読む。
道具を手入れする。
誰かの相談に乗る。
授業をする。
研修をする。
新しいことを調べる。
一見すると、バラバラに見えるかもしれません。
でも私の中では、全部つながっています。

暮らしの中で得たものを仕事にし、仕事で得たものを、また暮らしや誰かに返していく。

そんな循環を、少しずつつくっています。

05　ある一日の過ごし方

朝、4時半に起きます。
散歩とジョギングをして、田んぼを見回る。
6時ごろに帰宅して、15分ほど筋トレ。
朝ごはんをつくって食べ、8時すぎまでに妻と子どもを送り出します。

週に一度は、無農薬農家さんのお手伝いへ。
冬には、バックカントリースキーに行くこともあります。
昼過ぎには戻ってきて、事務仕事。

午後は、掃除をしたり、ご飯の準備をしたり、買い物に行ったり。
本を読んで新しい知識を入れることもあれば、興味のある分野を深めることもあります。
ノコギリの目立てをしたり、道具の手入れをしたり、暮らしを少し良くする作業をしていることもあります。
依頼があればオンラインで打ち合わせをし、設計をする。
講師仲間のブラッシュアップ研修を森で行う。
個人セッションをする。
授業や企業研修をする。

18時には夕食。
家族と過ごし、20時には寝床へ。

毎日のどこかで、その日に気づいたことをFacebookやInstagramに書く。
人に会いに行ったり、勉強会へ参加することもあります。

毎日が同じではありません。
だからこそ、面白い。

06　仕事と暮らしを、分けていない

私の中では、
「仕事」と「暮らし」は、
完全に別のものではありません。

田んぼを見る。
森に行く。
道具を手入れする。
本を読む。
人と話す。
新しいことを試す。
誰かに教える。
相談に乗る。

それぞれが、少しずつつながっています。
暮らしの中で生まれた問いが、仕事のテーマになる。
仕事で得た知識が、暮らしを豊かにする。
誰かとの出会いが、新しい仕事につながる。
そして、その仕事から得たものが、また誰かに渡っていく。
私は、そんな循環をつくりたいと思っています。
だから、
「仕事の時間を減らして、暮らしの時間を増やす」
というより、

暮らしそのものが豊かになるように、仕事の形をつくる。

そのほうが、私には自然なのです。

07　「空いた時間」に仕事を入れない

収入が足りない。
仕事が少ない。
そんなとき、多くの人は「空いている時間に仕事を入れよう」と考えるかもしれません。
私も、そうしたくなることがあります。
でも、できるだけ踏みとどまります。
なぜなら、空いている時間には意味があるからです。

考える。
調べる。
試す。
つくる。
人に会う。
発信する。
新しい仕事を生み出す。

こうしたことには、まとまった余白が必要です。
その時間をすべて他人の仕事で埋めてしまえば、いつまで経っても「自分の仕事」は生まれません。
だから私は、

収入が足りないときほど、自分の仕事をつくる時間を守る。

ということを意識しています。
もちろん、いつでもうまくいくわけではありません。
それでも、この時間を守ってきたことで、今の仕事があります。

08　自分で満たす。余ったら、人に渡す。

私が暮らしを考えるとき、大切にしている順番があります。
まず、自分で満たす。
自分の暮らしを整える。
自分の中に余裕が生まれる。
そして、余ったものを人に渡す。

知識でもいい。
技術でもいい。
時間でもいい。
食べ物でもいい。
場所でもいい。

それが誰かの役に立ち、また別の場所へ渡っていく。
私は、この流れを「豊かさの循環」と考えています。

最初から、
「どうすれば人に売れるか？」
と考えるのではありません。
まず、自分の暮らしの中で本当に必要なものをつくる。
自分で使ってみる。
良くする。
余ったら、誰かに渡す。
その中から、仕事になるものが生まれることもあります。

仕事を先につくるのではなく、暮らしから仕事が生まれる。

これが、今の私が試している仕事のつくり方です。

09　三つの仕事を持つ

私は、仕事を一つに絞ることを必ずしも良いとは考えていません。
暮らしには、いくつかの役割があります。

一つは、自分の暮らしを支える仕事。
自分で食べ物をつくること。
道具を直すこと。
家のことをすること。
こうした「自給」の仕事です。

二つ目は、人に価値を渡す仕事。
相談に乗る。
教える。
設計する。
研修する。
商品やサービスをつくる。
これは、人との仕事です。

そして三つ目は、すぐにはお金にならなくても、社会に必要な仕事。
地域で活動する。
知識を共有する。
次の世代に伝える。
自然や環境に関わる。
私は、これを「公共の仕事」と考えています。

この三つは、どれか一つが正解なのではありません。

三つが循環することで、一人の暮らしが成り立つ。

そんな見方をしています。

10　仕事は、一つでなくてもいい

「何の仕事をしていますか？」
と聞かれると、答えに困ることがあります。

起業コーチでもある。
講師でもある。
研修もする。
文章も書く。
森にも行く。
農作業もする。
田んぼもやる。

でも、私は「何でも屋」になりたいわけではありません。
それぞれの活動の奥には、共通するものがあります。

人が、自分の力で生きていける状態をつくること。

自分で考える。
自分でつくる。
自分で選ぶ。
誰かに与えてもらうだけではなく、自分の中にあるものを使って、暮らしを豊かにしていく。
そのために必要なことを、分野をまたいで扱っています。

だから、仕事を一つにするよりも、

一人の人間の中で、複数の仕事がつながっている。

今の私は、そんな働き方をしています。

11　ノコギリの目立て

私が、今の暮らしの中で特に好きな瞬間があります。
それは、

自分のちょっとした作業によって、暮らしが豊かになった瞬間です。

例えば、ノコギリの目立て。
これまでやったことがありませんでした。
調べてみる。
やってみる。
少しずつ刃を整える。
そして丸太を切ってみる。
すると、以前よりずっと楽に切れる。
たったそれだけのことです。
でも、その瞬間が嬉しい。

「ノコギリを買い替えたから楽になった」のではありません。

自分が知らなかったことを知り、自分でできることが一つ増えた。

その結果、暮らしが少し豊かになった。
私は、こういう瞬間が好きなのです。

12　「買えば済む」を、全部は選ばない

もちろん、買ったほうが早いこともあります。
便利な道具もたくさんあります。
私も使います。
でも、全部を「買えば済む」で終わらせたくはありません。
直せるものは直す。
手入れできるものは手入れする。
調べて分かることは、自分で調べてみる。
できなかったことを、一つずつできるようにする。
そうすると、少しずつ自分の世界が広がります。

ノコギリを研げる。
火を起こせる。
食べ物をつくれる。
道具を直せる。
自然の中で過ごせる。
誰かに頼ることが悪いわけではありません。
むしろ、人と助け合うことも豊かさです。
ただ、

「自分でもできる」という選択肢を持っていること。

それが、私にとっての安心につながっています。

13　時間が増えると、できることが増える

私にとって、時間は単なる「自由時間」ではありません。
時間があるから、
考えられる。
試せる。
失敗できる。
学べる。
人に会える。
つくれる。
そして、自分で選べる。
だから、時間をすべてお金に換えてしまうと、別のものを失うことがあります。
もちろん、お金も必要です。
でも、

お金を増やすために時間を全部使い、その結果、時間がなくなる。

それでは、私が欲しい豊かさとは少し違います。
だから私は、
お金だけではなく、
時間。
技術。
人とのつながり。
自然。
道具。
知識。
そうしたものを含めて、暮らしの豊かさを考えています。

14　「何をしている人か分からない」から始まる仕事

肩書きを先に決めてから、仕事をつくる。
私は、必ずしもそうではありません。
自分がやっていることを続けていると、
「それ、どうやっているんですか？」
と聞かれることがあります。
「ちょっと相談したいんですが。」
「教えてもらえませんか？」
そんなところから、仕事が始まることがあります。
つまり、

仕事を探すのではなく、すでにやっていることの中から仕事が生まれる。

ということです。
自分では当たり前だと思っていたことが、誰かにとっては必要なことだったりする。
だから、自分の暮らしを観察することは、そのまま仕事の種を探すことにもなります。
何に時間を使っているのか。
何を調べているのか。
何を工夫しているのか。
何を人から相談されるのか。
そこには、自分だけの仕事の種が眠っています。

15　暮らしの中で得たものを、人に渡す

私は、学んだことを自分だけのものにしておくのが、あまり得意ではありません。
面白いことを見つける。
調べる。
試してみる。
できるようになる。
すると、誰かに話したくなる。
文章にしたくなる。
教えたくなる。
それが、また次の仕事につながる。

私にとって、発信も仕事も、暮らしの延長にあります。
FacebookやInstagramに、その日に気づいたことを書く。
本を読んで考える。
誰かと話す。
研修をする。
セッションをする。
それぞれは別々に見えても、根っこは同じです。

自分の中に生まれたものを、誰かに渡してみる。

その結果、誰かの暮らしが少し豊かになる。
そして、その反応がまた、自分の次の探究を生む。
これも一つの循環だと思っています。

16　「余ったもの」から仕事をつくる

仕事をつくるというと、
「売れる商品を考えなければ」
と思うかもしれません。
私は、少し違う順番で考えています。
まず、自分の暮らしを整える。
学ぶ。
試す。
つくる。
経験する。
すると、自分の中に少しずつ「余り」が生まれます。
知識が余る。
経験が余る。
技術が余る。
時間が余る。
アイデアが余る。
それを誰かに渡してみる。
必要としてくれる人がいれば、そこに仕事が生まれる。

だから、

「売るものをつくる」のではなく、「余ったものを渡せる形にする」。

私にとっては、こちらのほうが自然です。
そして、その仕事がまた自分の暮らしを支えてくれる。
その循環が少しずつ大きくなっていく。

17　この暮らしが、誰にでも向いているわけではない

ここまで読んで、
「いいな」
と思う人もいるかもしれません。
一方で、
「そんな生活は大変そう」
「私はもっと便利なほうがいい」
「仕事と暮らしは分けたい」
と思う人もいるでしょう。
それでいいと思います。
私は、この暮らしが正解だとは思っていません。
もっと効率よく稼ぎたい人には、別の方法が合うでしょう。
組織の中で専門性を高めたい人にも、その人に合った道があります。
私が大切にしているのは、

自分にとって、何を失いたくないのか。

そこを自分で決めることです。
その答えが「家族との時間」なら、それを守ればいい。
自然なら、自然との時間を守ればいい。
挑戦なら、挑戦できる余白を残せばいい。
大切なのは、誰かの豊かさをそのまま借りてこないことです。

18　私の暮らしを、そのまま真似しなくていい

朝4時半に起きる必要はありません。
田んぼを持つ必要もありません。
森に毎週行く必要もありません。
ノコギリの目立ても、やりたくなければやらなくていい。
私の暮らしは、私にとっての一つの答えです。
あなたには、あなたの答えがあります。
ただ、
「何を失いたくないのか？」
「どんな時間を増やしたいのか？」
「自分でできるようになりたいことは何か？」
そんなことを考えてみる。
そして、それを邪魔しないように仕事をつくる。
その順番なら、もしかしたら、今とは違う働き方が見えてくるかもしれません。

真似するのではなく、自分の暮らしを観察してみる。

この冊子で伝えたいのは、そのことです。

19　あなたは、何を失いたくないですか？

もし、今の暮らしから、
「これだけは失いたくない」
というものを三つ選ぶとしたら、何でしょうか。
家族との時間。
健康。
自然。
住んでいる場所。
好きな仕事。
友人。
学ぶ時間。
自分で選べる時間。
人によって、答えは違うはずです。
そして、その答えは、
「これから何をするか」
を考えるよりも先に決めていい。
なぜなら、

守りたいものが決まれば、選ぶ仕事も変わるからです。

まずは、正解を探さなくていい。
今の自分が、
「これは失いたくないな」
と思うものを書き出してみてください。

20　あなたの一日は、誰のためにある？

一日の時間を思い出してみます。
朝起きてから、眠るまで。
誰のために、何に時間を使っているでしょうか。
会社。
お客様。
家族。
地域。
自分。
未来のため。
そのどれも、大切です。
問題は、どれか一つが多すぎることではありません。
自分が選んでいるつもりなのに、
「本当は選びたくないこと」
に時間を使い続けていないか。
そこを一度、見てみる。
時間の使い方は、
そのまま人生の形になっていきます。
だから私は、

「何をしたいか」だけではなく、「何に時間を使いたいか」

から考えることがあります。

21　あなたの暮らしには、何が余っていますか？

仕事の種を探すとき、
「自分には何ができるだろう？」
と考える人は多いと思います。
私は、少し違う問いをおすすめします。

「自分の暮らしには、何が余っているだろう？」

人より少し詳しいこと。
何度も経験してきたこと。
つい調べてしまうこと。
人からよく相談されること。
自分にとっては当たり前だけれど、人には珍しいこと。
時間。
場所。
道具。
人とのつながり。
そうした「余り」の中に、仕事の種があるかもしれません。
最初から大きな商品をつくる必要はありません。
まずは一人に渡してみる。
喜ばれたら、また渡してみる。
必要とされるなら、仕事にしてみる。
そんな小さな始まりでもいいと思っています。

22　仕事をつくる前に、暮らしを見てみる

起業というと、
「何を売るか」
「誰に売るか」
「どう集客するか」
から始めることが多いと思います。
それも必要です。
でも、その前に、

「自分は、どんな暮らしをしたいのか？」

を見ておく。
どれだけ売上が増えても、その結果、失いたくないものを失ってしまったら、私にとっては成功とは言えません。
だから、
暮らしを決める。
守りたいものを決める。
必要なお金を考える。
その上で、仕事の形を考える。
そんな順番もあっていい。
私は、自分の人生を実験しながら、

「暮らしを壊さずに、どうやって仕事をつくれるか」

をずっと試しています。
まだ、実験の途中です。

23　自分の人生を、自分で実験してみる

私は、完成した答えを持っているわけではありません。
今でも、試しています。
うまくいくこともある。
失敗することもある。
思っていたのと違うこともある。
でも、
「やってみたい」
と思ったことを、自分で試せる。
そのこと自体が、私にとっては豊かさです。

会社員だった頃には知らなかったことを知りました。
起業して初めて分かったことがあります。
田んぼを始めて分かったことがあります。
森で過ごして分かったことがあります。
道具を手入れして分かったことがあります。
人と仕事をして分かったことがあります。
そして、まだ分かっていないこともたくさんあります。
だから、これからも試していきます。
もし、この冊子を読んで、
「自分も、少しやってみようかな」
と思ったなら。
大きな決断をする必要はありません。
まず一つ。
自分が本当に大切にしたいものを見つける。
そして、それを守るために、
今日の時間の使い方を一つだけ変えてみる。
それくらいで十分です

24　あなたに必要な距離から、どうぞ

この冊子は、
「こう生きれば幸せになれる」
という教科書ではありません。
私自身が、

自分の暮らしから仕事をつくる

という実験を続けている、その途中の記録です。
もし、もう少しこの考え方に触れてみたいと思ったら、
どれか一つだけ、気になる文書を読んでみてください。

ホームページにて無料でお読みいただけます。　▷▷▷

- **思想のデザイン：世界はすでに豊かである**
- **原理のデザイン：豊かさ増殖原理**
- **実装のデザイン：暮らしと循環のデザイン**
- **「自給する地域」のつくりかた**
- **お金と私と働き方講座（動画）**
- **『パン屋の役割を置く起業』**
- **憧れマーケティング**
- **365日の暮らし再設計（メール）**
- **生きる感覚を取り戻す365日（メール）**

どこから始めても構いません。
すぐに何かを始める必要もありません。
ただ、
「自分は、どんな暮らしをしたいんだろう？」
と考えるきっかけになれば、それで十分です。
あなたには、あなたの暮らしがあります。
あなたには、あなたの仕事があります。
そして、そのニつをどうつなぐかも、
あなた自身が選んでいい。

自分の暮らしから、仕事をつくる。

その実験を、あなたも始めてみませんか。

