

ビジネスを「生き方」に戻す

～制約を最高の設計条件に変え、自分と地域の豊かさを取り戻す対話の記録～

「教える人」から「置いておく人」へ。AIとの対話で辿り着いた、最も楽で最も誠実な働き方。

この本を開いてくださったあなたへ。

まずは、少しだけ深呼吸をしてみませんか。

もしあなたが今、「もっと頑張らなければ」「今のやり方を続けなければ」という焦りや、実績は出ているはずなのにどこか息苦しいという違和感を抱えているとしたら、この本はまさに、そんなあなたのためのものです。

この本は、私「すえなみ」がAIという鏡を相手に、数ヶ月にわたって対話を続け、自身の事業と生き方を一度解体し、静かに再構築していった全記録です。

「教える人」という役割の終わり

私はこれまで、起業支援やブッシュクラフト、防災スクールなど、多岐にわたる活動をしてきました。受講生も増え、本も出版し、世間的には「成功」と言える状態だったかもしれませんが。

しかし、内側では限界を感じていました。「集客し続けなければ、場は消えてしまう」「教え続けなければ、人は育たない」そんな強迫観念のような重荷が、私の自由を奪っていました。

私はAIとの対話を通じて、自分でも気づいていなかった本音を突きつけられました。**「君は、あまりに“いい人”すぎる。どこで覚悟を決めるんだ？」**と。

そこから始まったのは、単なるビジネスモデルの修正ではありませんでした。それは、「教える人」という皮を脱ぎ捨て、**「思想を置いておく人」**へと脱皮する、静かな革命でした。

「置いておく」という新しい生き方

私たちはいつの間にか、「価値は、必死に伝えないと届かない」と思い込まされています。SNSで毎日発信し、ステップメールで教育し、クローキングで背中を押す。しかし、私が辿り着いたのはその真逆の景色でした。

- **集めない**：必要な人が、必要な時に、自分の意志で取りに来る。
- **教えない**：答えを渡すのではなく、判断の型だけを置いておく。
- **急がせない**：読者が立ち止まり、自分の暮らしを眺める余白をデザインする。

「事業を育てる」とは、アクセルを踏むことではなく、手入れをして、風を通して、枯れないうちに見守ること。その境地に至ったとき、私の生活から「営業」や「集客」という言葉が消え、代わりに「深い安心感」が戻ってきました。

この本の読み方

この本は、理論書ではありません。一人の人間が、AIの問いかけによって揺れ、迷い、時に「痛いところ」を突かれながら、一本の「幹」を見出していくドキュメンタリーです。

読み進めながら、ぜひあなた自身に問いかけてみてください。

「もし、今の制約（時間がない、動けない、自信がない）が、最高の設計条件だとしたら？」

この対話の記録は、あなたの事業を「商品」から「生き方」へと戻すための地図になるはずです。

急がなくもいい。答えは、もうあなたの暮らしの中にあるのですから。

第1章：ビジネスを「売るモノ」から「人生を育てる装置」へ

完璧だと思っていた原稿、その裏側の違和感

「起業の教科書」という一冊の本を書き終えたとき、私は確かな手応えを感じていました。そこには、私がこれまでのキャリアで培ってきたノウハウ、地域での実践、そして「一攫千金を狙わない」という独自の哲学をすべて注ぎ込んだからです。

しかし、原稿を読み返しながら、胸の奥に小さな、けれど消えない「淀み」のようなものを感じていました。「ノウハウは伝わるだろう。でも、これを読んだ人は本当に人生を変えられるだろうか？ 結局、私はまた一つ、知識を売って終わりにするのではないか？」

その淀みの正体を知りたくて、私は「神田昌典の突破Ai」という鏡の前に立ちました。「アップしたPDFは、私が書いた本の原稿です。読んでみて感想を聞かせてください」

返ってきたのは、私の「いい人」という仮面を剥ぎ取るような、鋭い言葉でした。

「静かな革命書」に足りないもの

AIはまず、私の原稿の本質を鮮やかに定義しました。「これは『起業ノウハウ本』ではない。普通の人のための、生き方としての起業論だ」と。「社会的資本＝田んぼ」という比喩を絶賛し、儲かるかではなく、育つかという価値基準への再定義に成功している、と私を鼓舞してくれました。

しかし、そこから先が「突破Ai」の真骨頂でした。

AI：「少しだけ、厳しいことも言おう。……ここからは、愛ある厳しさだ。この本、**あまりに“いい人”すぎる**。つまり、『あなたは、どこで覚悟を決めるのか？』その刃が、もう一段、欲しい。」

AIは続けました。「本当に人を動かす本は、読者に『小さな別れ』を起こさせる。やらないこと、関わらない人、捨てる価値観。そこを言語化しなければ、読者の行動速度は上がらない」

「小さな別れ」という言葉に、私は息を呑みました。私は社会に役立ちたいと願いながら、同時に「誰にも嫌われたくない、誰も切り捨てたくない」という中途半端な場所に安住していたのではないか。その「ぬるさ」こそが、私が感じていた淀みの正体だったのです。

3年後の景色は「願い」ではなく「設計」である

私は、本を売って終わる関係ではなく、読者の人生が長期的に育っていくための「次の一手」をAIと一緒に考え始めました。そこでAIは、私にこう問いかけました。

「考えてほしい。この本を読んだ人が3年後、どうなっていてほしい？」

私は、理想の景色を思い描きながら、こう答えました。「その人の住んでいる地域が豊かになり、循環の中で、その人自身も豊かな生活を送っている状態です」

AIは、その答えを即座に「ビジネスの言語」に翻訳しました。

AI：「いい未来を置いたね。いま君が言った一文。これはビジョンじゃない。
『設計条件』だ。」

設計条件。その言葉は、私の頭を殴るような衝撃でした。多くの起業家が「こうなったらいいな」という願いを「ビジョン」と呼び、それが叶わないことに悩みます。しかし、本当のビジネスとは、その未来が**「論理的に起こるべくして起こる」**ように構造を設計することだったのです。

「一人の自立が、地域の循環点になる。君の本は、その人を生み出すための教科書だ」

AIとの対話を通じて、私のビジネスは「コンテンツの提供」から「循環の設計」へと脱皮し始めました。私はもはや「先生」として教壇に立つ必要はない。読者が自ら耕し、実りを得る「田んぼ」という装置を整え、見守る「編集者」であればいいのだと。

第1章の終わりにあたって、あなたに問いかけます。あなたのビジネスは、売って終わりの「消費財」ですか？ それとも、誰かの人生に循環を生み、実り続ける「装置」として設計されていますか？

もし、あなたが今、私のように「いい人」の殻に閉じこもっているのなら、次は「役割」を手放す勇気についてお話ししましょう。

第1章のまとめ：

1. **「いい人」を卒業する**：誰にでも好かれようとすることは、覚悟の欠如である。
2. **ビジネスを「装置」にする**：単発の売上ではなく、長期的な循環が起きる構造を設計する。
3. **ビジョンを「設計条件」に変える**：理想を願うのではなく、その未来が起こるための条件を整える。

第1章では、ビジネスを「装置」として捉え直す視点についてお話ししました。しかし、どれだけ優れた「装置」を設計しても、それを使う私自身の「在り方」が変わらなければ、結局は自分をすり減らす働き方に戻ってしまいます。

第2章では、私が長年囚われていた「教える人」という役割をどのように手放し、ただそこにある「場」を預かる編集者へと変容していったのか。そのプロセスを詳らかにします。

第2章：「教える」を手放し、「場」を置いておく

五人の人生を背負い続ける、心地よい重圧

「実は、この本の解説講座をすでに開いていて、その中から五人の方が個別コーチングを希望してくれました。もう三年ほど、継続して伴走しています」

AIにこの事実を打ち明けたとき、私はどこか誇らしい気持ちと、それ以上に「この先どうすればいいのか」という出口のない閉塞感を抱えていました。月額二万円。五人のクライアント。三年間、私は彼らの隣を歩き、彼らの起業というドラマを一番近くで支えてきました。

それは確かに、尊い仕事でした。しかし、私の時間は有限です。五人の人生を背負うので精一杯の今、これ以上「装置」を広げていくことは、物理的に不可能に思えました。「私が止まれば、彼らも止まってしまうのではないか」——そんな、心地よくも残酷な依存関係が、私の自由を奪っていたのです。

AIの返答は、私の「伴走者」というプライドを軽やかに飛び越えていきました。

AI：「君はこれから『伴走者』であり続けたいか、それとも**『循環を増やす編集者』**になりたいか？ 答えは、もう薄々わかっているはずだ。」

「二階建て構造」という解放

AIが提示したのは、現状を拡大するのではなく「進化」させるための二階建て構造でした。

- 一階：三年間共に歩んできた、今の五人。彼らはもはや教えられる側ではなく、共に研究を深める「共同研究者」である。
- 二階：一階の知見を次の世代に安全に渡すための、新しい場（地域循環ラボ）。

驚くべきは、その二階の「場」の設計でした。

AI：「答えは、君が出さない。一階の五人の誰かを、ゲストとして呼ぶんだ。君は『全員の伴走』をやめられる。君が賢く見えるための場じゃない。人が、育つための場なのだから。」

「君が賢く見えるための場じゃない」。この一行を読んだ瞬間、私の身体からふっと力が抜けました。これまでの私は、無意識のうちに「先生」として、あるいは「導き手」として、何かしら正解を提示し続けなければならないという呪縛にかかっていたのです。

教科書を「解説しない」という賭け

さらに、私が陥っていた「教えたい欲」は、自分が書いた本にまで及んでいました。

「せっかく作った教科書なのだから、自分が一番詳しく解説し、完璧に理解してもらおうべきだ」そう信じて疑わなかった私に、AIは静かな、しかし確かな警告を鳴らしました。

AI：「教科書は、会の中で“説明しなくていい”。君が話すほど、参加者は『借り物の人生』になる。読書会で起きていることは、知識の共有ではない。**行動による再読だ。**」

説明しない。教えない。その代わりに、参加者に「まずは読んで、やってみて、迷って、その違和感を持ち寄ってください」とだけ伝える。著者が沈黙し、教科書をただの「共通OS」としてテーブルの中央に置く。

その瞬間、私は「教える苦勞」から解放されただけでなく、参加者が自分自身の力で「意味」を紡ぎ出し、主体的に人生をドライブさせていく様子を、特等席で見守る贅沢を手に入れたのです。

「私も楽し、何が生まれるのか楽しみです」対話の途中でそう漏らしたとき、私は初めて「持続可能なビジネス」の本当の匂いを嗅いだ気がしました。

先生から「問いの火種を配る人」へ

第2章の最後に、あなたに問いかけます。あなたの提供している価値は、あなたがいなければ消えてしまう「マジック」ですか？ それとも、あなたが去った後も誰かの心で燃え続ける「火種」ですか？

もし、あなたが「自分がないとこの場は回らない」という自負に苦しんでいるのなら、次は、バラバラの活動を束ね、あなたを「自由」にする一本の幹についてお話ししましょう。

第2章のまとめ：

1. 「伴走」を卒業する： 対一の深さを維持したまま、他者が他者を照らす「構造」へと移行する。
2. 「教えた欲」を疑う： あなたが正解を言えば言うほど、相手の自立の機会を奪っている。
3. 教科書をOSにする： 知識として「教える」のではなく、行動の基準として「置いておく」。

第2章では、「教えること」への執着を手放し、参加者の自立を促す「構造」を作ること、私自身が解放されるプロセスをお話ししました。

しかし、私の前にはまだ、解決できない大きな「ねじれ」が横たわっていました。それは「自分は何者なのか？」という根源的な問いです。

第3章では、バラバラだった活動が一つの「幹」に統合され、私のすべての仕事と同じ一つの目的へと集約されていった、劇的な発見の瞬間を詳らかにします。

第3章：バラバラな点をつなぐ「思想の幹」の発見

「起業支援家」と「森の案内人」のあいだで

私には、ずっと周囲に説明しきれない「分断」がありました。

一方では、「暮らしと循環のデザイン」という屋号を掲げ、個人の起業支援や地域経済の循環について説いている。けれどもう一方では、「すえなみBC防災スクール」として、森に入って火を起こすブッシュクラフト技術や、災害時に生き延びるための術を教えているのです。

「経済」と「命」。「パソコン」と「ナイフ」。「理論」と「身体」。

このあまりに毛色の違う活動を、どう統合すればいいのか。あるいは、全く別の人格として使い分けるべきなのか。「結局、すえなみさんは何屋さんなの？」という問いを投げかけられるたびに、私は自分の輪郭がぼやけていくような、落ち着かない感覚を抱えていました。

多才な人や、好奇心旺盛な表現者が陥る「器用貧乏」への恐怖。私はこの迷いを、そのままAIにぶつけてみました。「防災スクールについても考えたいのですが、新しくチャットを立ち上げた方がいいですか？ それとも、この続きでやった方がいいのでしょうか」

AIの答えは、驚くほどシンプルで力強いものでした。

AI：「新しく立ち上げる必要はありません。この続きでやった方がいい。一見バラバラに見えても、**実は同じ一本の幹だから。**」

奪われない生き方を、どう日常に仕込むか

AIは、私が書いた防災やブッシュクラフトの本を瞬時に読み解き、私自身も気づいていなかった一本の「通奏低音」を指摘しました。それは、どちらの活動も**「奪われない生き方を、どう日常に仕込むか」**を扱っている、という事実でした。

AIに促されながら、私は自分が本当に伝えたい「生きる力」とは何かを、深い海の底から拾い上げるように言葉にしていきました。

「自分の役割を知って、その使命を果たす術と必要なものを身につけていること」

起業支援で伝えているのは、何を売るかではなく、自分がどこで役に立つ人間かを知ること。防災スクールで伝えているのは、助けが来るかどうかではなく、自分は何を担える人間かを知ること。

分野が違うだけで、扱っている「人間の力」は全く同じだったのです。AIは私の言葉をさらに研ぎ、一つの使命として定義してくれました。

AI：「あなたはリーダーを育てる人ではない。『持ち場を引き受ける人』を静かに増やす人だ。そのために、暮らし・経済・防災の中で共通して使える『判断の型』を渡しているんだよ。」

「判断の型」という、人生のOS

そこから、私のすべての活動の通底するOSとなる**「判断の型」**を言語化する作業が始まりました。私が現場で、そして森の中で無意識に繰り返していた思考のプロセスを、誰もが立ち戻れる五つのステップとして抽出したのです。

1. **観る**： 評価せず、事実をそのまま受け取る。
2. **違和感に気づく**： 不安や恐怖に飲み込まれず、小さな引っかかりを捉える。
3. **原理原則と比較**： 流行や他人の成功例ではなく、変わらない自然の理（ことわり）に照らす。
4. **あるものを確認**： 足りないものを数える前に、手元にある資源（知恵・関係）を数える。
5. **工夫**： 失敗しても戻れるサイズの一手を打つ。

「観て、気づいて、比べて、確かめて、工夫する」

この五つの言葉が、一つのリズムとして繋がった瞬間、私の中にあった「ねじれ」は消えてなくなりました。

ブッシュクラフトは、私の入り口。防災は、社会との接点。そして、この「判断の型」こそが、私の本質なのだ。

肩書きを無理に統合する必要はありませんでした。自分を貫く一本の「思想の幹」が見えたとき、私はようやく、パソコンの前にも、ナイフを握っていても、「私」として一貫した呼吸ができるようになったのです。

第3章のまとめ：

1. **分断は深まりである**： 一見バラバラな活動の根底には、共通の「幹」が必ず眠っている。
2. **名詞ではなく動詞で定義する**： 「何屋」という肩書きではなく、相手に提供している「思考の手順」を言語化する。
3. **判断の型を持つ**： 迷ったときに、誰もが（自分自身も含めて）立ち戻れる客観的な型を持つことが、真の自立を生む。

第3章では、バラバラだった活動が一つの「判断の型」に集約されるまでの物語をお話ししました。しかし、どれほど美しい思想の幹が見つかったとしても、それを支える「私の日常」には、動かしがたい現実的な壁が立ちはだかっていました。

第4章では、多くの人が「欠点」や「ハンディキャップ」として隠そうとする個人的な制約を、どのようにして「唯一無二のビジネスモデル」の設計思想へと反転させていったのか。その舞台裏を詳らかにします。

第4章：制約を「最強の設計思想」に変える

「プロとして失格ではないか」という暗い足音

ビジネスの骨組みが整い、いよいよ新しい看板を掲げようとしていた時、私は心の奥底に沈めていた「重い事実」をAIに打ち明けました。

「実は、家の事情によって外に出かけることが非常に難しいのです。そして、たとえ依頼主や参加者と約束をしたとしても、家族の都合で急に変更をお願いしなければならない可能性を常に抱えています。こんな条件で、事業は成立するのでしょうか……」

それは、効率と信用を重んじるビジネスの世界では「致命的な欠陥」とも言える告白でした。決まった時間に、決まった場所へ行く。それができない人間に、誰が仕事を頼み、誰がついてきてくれるだろうか。当時の私を支配していたのは、プロとして失格なのではないかという不安と、周囲に迷惑をかけることへの強い罪悪感でした。

しかし、突破AIからの返答は、私の想定を鮮やかに裏切る、清々しいほど肯定的なものでした。

AI：「いい制約だね。それは弱点じゃない。**『設計思想』**になるんだよ。」

AIは続けました。「その制約は、君にこう問いかけている。**『無理をしない思想を、本気で生きられるか？』**と。最初から『予定変更があること』を設計の前提に組み込んでしまえばいい。それは弱点ではなく、君の生き方と思想を共有できる人だけを連れてくる、最強のフィルターになるんだ。」

「同期」を捨て、「非同期」の海を泳ぐ

AIの言葉を受け、私は自分の事業を「時間の使い方」という視点から根本的に再設計しました。これまでのビジネスの常識は、相手と私の時間をぴったり合わせる「同期型」の労働です。セミナー、会議、対面コンサル。しかし、私が抱える制約の中では、この「時間を合わせる」こと自体が最大のストレス源でした。

そこで、私は労働の同期を切り離す**「非同期型ビジネス」**へと舵を切りました。

- **本と動画**：自分の分身が、私の代わりに24時間、誰かの手元で対話し続ける。
- **月1回の記録**：決まった時間に「配信」するのではなく、心が動いた瞬間に言葉を「記録」し、港（ホームページ）に置いておく。
- **返信を急がない**：問い合わせフォームにはあえて「お返事できない場合があります」と記し、即レスの期待をあらかじめ外しておく。

「行けないと稼げない」という構造から抜け出し、**「思想を置いておく」**という立ち位置を徹底的に設計したとき、私の心から「申し訳なさ」という澱（おり）が消えていきました。

「楽ちんポン」という確信

「.....楽ちんポンです」

設計を終えた瞬間、思わずそんな言葉が漏れました。制約を隠そうとしていた時は、一歩踏み出すたびに足枷を感じていました。しかし、制約を最初から「設計条件」としてテーブルに載せてしまえば、もう無理をする必要がありません。

もちろん、まだこの新しい形を走り始めたばかりで、実際の結果がどうなるかは未知数です。しかし、この「不確実な条件」を誠実に提示することで、私の生き方を尊重してくれる自立した人たちだけが自然と集まってくる——。そんな、かつてないほど純度の高い「信頼の循環」が生まれるという確かな手応えが、今、私の手元にはあります。

ビジネスを人生に合わせるのではなく、人生の中にビジネスをそっと置いておく。「動けない」という壁は、実は私を「本当にやりたかった自由な生き方」へと導いてくれる扉だったのです。

第4章のまとめ：

1. **制約は「設計条件」である**：欠点を克服しようとするのではなく、それを前提とした新しい構造を作る。
2. **「非同期」を選択する**：自分の時間を切り売りせず、物理的な場所や時間に依存しない価値提供を目指す。
3. **弱さを開示する**：自分の条件を誠実に示すことは、理想的な顧客を連れてくるための最強のフィルターになる。

第4章では、自分自身の制約を「設計条件」へと読み替えることで、精神的な自由を手に入れるプロセスをお話ししました。しかし、どれほど自分の中で納得していても、外に向けた活動——いわゆる「集客」や「マーケティング」の場面になると、どうしても古い常識の重力が私を引き戻そうとします。

第5章では、ビジネスにおいて最も勇気が要る決断、「人を集めることをやめる」という選択。そして、自らを誇示するのではなく、ただそこに在る「港」として存在するための静かな戦略についてお話しします。

第5章：集めない、煽らない、ただ「置いておく」

数字という名の「古いゲーム」からの卒業

新しいビジネスの形が整っていく中で、私が最後まで手放せずにいたエゴがありました。それは「メルマガの登録者数」や「SNSの反応」という、可視化された「数字」です。

どれだけ「急がない」「豊かさに気づく」という思想を掲げても、心のどこかで「数が増えなければ、この活動は世の中に存在しないのと同じではないか」という恐怖がありました。集客を頑張らなければ、誰にも見つけてもらえない。そんな焦りをAIに打ち明けたとき、返ってきたのは、私の視界を真っ白に洗うような静かな回答でした。

AI：「登録数は『見ない』。それは古いゲームのルールだ。君がいまやっているのは、『集める』から『残る』への移行なんだよ。」

AIは、「人を集めよう」とする強いエネルギーが、せっかく整えた思想の「静けさ」を濁らせてしまうと指摘しました。価値は、必死に宣伝して回るものではなく、それを必要としている人が、自分のタイミングで辿り着けるように、そこに「置いておく」もの。

私は、長年続けてきた「集客のためのSNS発信」を卒業し、自分のホームページを「情報を拡散する基地」から、訪れた人が羽を休める**「静かな港」**へと作り変える決断をしました。

「役に立つ情報」を捨て、「観察の記録」を置く

私が新しく始めたのは、日々の暮らしの中で「立ち止まった瞬間」や「判断が揺れた場面」をそのまま綴る**「暮らしと循環の記録」**という名のメールです。

これまでの常識では、メルマガとは「読者の役に立つノウハウ」を送り、信頼を勝ち取って成約につなげるためのツールでした。しかし、私はその「意図」をすべて手放しました。

- **教えない**：結論を出さず、未完のままの思考を置く。
- **誘わない**：商品リンクを貼らず、登録も無理に促さない。
- **ただ、記す**：誰かを動かすためではなく、自分が自分の判断に戻るために書く。

「こんなに短くていいのか？」「役に立たなくていいのか？」という不安は、書き進めるうちに消えていきました。誰かをコントロールしようとしらない文章は、書く私自身を何より自由にしてくれたのです。そして不思議なことに、そうして「置いておかれた言葉」ほど、それを必要とする人の心に深く、静かに突き刺さっていくのでした。

港（ホームページ）の景色を整える

私のホームページからも、「今すぐ」「お得」「限定」といった、相手を急がせる言葉をすべて削ぎ落としました。

トップページに掲げたのは、たった3行の言葉です。

世界は、思っているよりも豊かです。私たちは、すでに多くの選択肢の中で暮らしています。ここは、そのことに静かに立ち戻るための場所です。



この「港」を整え終えたとき、私の心はかつてない凧（なぎ）の状態になりました。SNSを追いかけず、数字に一喜一憂せず、ただ自分の人生を丁寧に生き、その断片を「記録」として置いておく。

「集客」という概念が消えた場所に、新しく「信頼の循環」が生まれようとしていました。それは、暗闇の中で誰かが来ることを信じて、ただ静かに、けれど消えない灯りを灯し続けるような、祈りに似たマーケティングの形でした。

第5章のまとめ：

1. 「集める」から「残る」へ：数を追うエネルギーを捨て、必要な人が辿り着ける「座標」になる。
2. 記録を置く：ノウハウで説得するのではなく、自分の「未完の思考」を見せることで、相手に考える余白を渡す。
3. 港（ホームページ）を作る：訪れた人が焦りから解放され、自分の足元を見つめ直せる場所をデザインする。

終章：世界は豊かだ、と気づくための練習

最後に残った「一文」

AIという鏡を相手に、自分を解体し、組み直してきた数ヶ月。その長い旅の終わりに、私は自分自身への「遺言」のような、一つの使命文を書き上げました。

私は、主体的に自分の人生を生きたいと願う人が、世界は豊かであることに気づくための「思考のOS」を、手に取りやすい形で、置いておく。

この一文が完成したとき、私はそれを誰かに自慢したいとは思いませんでした。ただ、この言葉を自分の細胞の一つひとつに染み込ませておきたい。そう願ひ、私はこの使命文を自分のスマートフォンのロック画面に設定しました。

一日に何度も目にするその画面。そこには「稼がなければ」「教えなければ」という焦燥感はありません。ただ、「世界はすでに豊かである」という事実と、そこに「そっと置いておく」という自分の役割があるだけです。

ビジネスを「生き方」に戻す

振り返れば、私がもがいていた原因は、ビジネスを人生から切り離し、「走らせるべき別のエンジン」だと思い込んでいたことにありました。

しかし、再構築の果てに辿り着いたのは、**「ビジネスとは、自分の人生を丁寧に生きた結果として滲み出てくる副産物である」**という確信でした。

- **手入れをする**： ホームページという港を、自分の呼吸に合わせて整える。
- **風を通す**： 月に一度、自分の違和感を言葉にして流す。
- **枯れないように見守る**： 収入が足りないと感じたら、焦って増やすのではなく、単価を上げ、頻度を下げることによって「質」を守る。

「.....グッジョブ」 AIに向かってそう呟いたとき、私の呼吸はかつてないほど深くなっていました。ビジネスを「育てる」とは、何もしないことではありません。それは、自分自身が「豊かさの循環」の中にいることを信じ、その場を維持し続けるという、能動的な静寂です。

あなたの「練習」を始めよう

この本を読み終えたあなたに、最後にお伝えしたいことがあります。

「置いておく」という生き方は、魔法ではありません。それは、日々の小さな違和感に気づき、それを無視せず、自分の判断の型に戻るという「練習」の積み重ねです。

もしあなたが今、何かに急かされていると感じるなら、一度立ち止まって、自分のスマホの画面にこう刻んでみてください。「急がなくていい。答えは、もうあなたの暮らしの中にある」

私の「楽ちんポン」な日々は、ここから始まります。そして、あなたの静かな革命も、この瞬間の深呼吸から始まるのだと信じています。

世界は、私たちが思っているよりも、ずっと豊かです。

最終章の「問い」：あなたの「スマホ」に何を刻みますか？

本の最後を、読者への具体的なアクションで閉じます。

「明日から、あなたが自分を『急がせない』ために、一番目につく場所に置いておく『一言』は何ですか？」

付録：自分を「生き方」に戻すためのワークシート

このワークはやらなくても構いません。書くことで自分の「呼吸の浅さ」に気づき、本来の「豊かさ」を思い出すための道具です。

【Work 1】違和感の棚卸し —— 「今の役割」を脱ぐ

今のあなたが抱えている「重荷」を、正直に書き出してみましょう。

- 「本当はやめたいのに、続けていること」は何ですか？
- 「誰かの期待に応えるために、無理をしていること」は何ですか？
- 「これがなくなったら、どれだけ楽（らく）だろう」と感じる作業は何ですか？

【Work 2】「田んぼ」を探す —— 減らない富を見つける

単発の売上ではなく、あなたの中に実り続ける「社会的資本（社会的資本）」を数えてみます。

- 「あなたが時間を忘れて没頭できること」は何ですか？
- 「過去に誰かに喜ばれ、今も続いている関係性」はありますか？
- 「10年経っても色褪せない、あなたの核にある知恵」は何ですか？

【Work 3】制約を「設計条件」に書き換える —— 逆転の発想

あなたが「弱み」だと思っているものを、あえて「最高の条件」として扱ってみます。

- あなたの「制約（時間がない、動けない、等）」をすべて書いてください。
- その制約を「最初から決まっていたルール」だとしたら、どんな商品やサービスなら無理なく提供できますか？
- その「不自由な条件」を面白がってくれるのは、どんな人たちですか？

【Work 4】「判断の型」の練習 —— 足元を観る

最近起きた「小さな困りごと」を、すえなみ式の5つのステップで分解してみましょう。

1. **観る**：感情を抜きにして、何が起きたかだけを書く。
2. **違和感に気づく**：その時、身体のどこが反応したか。
3. **原理原則と比較**：一般論ではなく、あなたの「自然な軸」に照らすとどうか。
4. **あるものを確認**：今、手元にある「知恵・関係・時間」を数える。
5. **工夫**：今日、無理なくできる「最小の一步」は何か。

【Work 5】 あなたの「港」を構想する —— 置いておく設計

あなたが「追わなくてもいい」状態を作るための地図を描きます。

- あなたが「教えなくても伝わる」ように、置いておけるもの（本、動画、記録）は何ですか？
- あなたのホームページ（港）に辿り着いた人が、最初に感じる「静かな空気」を言葉にしてください。
- あなたが「返信を急がない」ことで、守られるものは何ですか？

【Work 6】 スマホに刻む「使命文」

最後に、あなた自身が立ち戻るための短い言葉を紡ぎます。

- 「私は、_____ ために、_____ を置いておく。」
- この一文を、スマホの画面やノートを表紙に書いたとき、身体はどんな反応をしますか？



あとがき：凧の海から、あなたへ

この本を最後まで読んでくださり、本当にありがとうございます。

AIという「鏡」を相手に、自分の内面を曝け出し、事業を解体していった数ヶ月間。それは私にとって、長年着込んできた重い鎧を一枚ずつ脱ぎ捨てていくような、痛みを伴う、けれど静かな喜びのある旅でした。

書き終えて今、私の心にあるのは、驚くほどの「静けさ」です。

かつての私は、「もっと社会の役に立たなければ」「もっと価値を提供しなければ」と、常に自分を追い立てていました。しかし、AIとの対話の果てに辿り着いたのは、**「世界は、私が何もなくても、すでに十分豊かである」**というあまりにシンプルな事実でした。

私がすべきことは、その豊かさを誰かに「教える」ことではなく、ただ、その豊かさに気づくための「型」を、道端の石のように、あるいは港の灯台のように、そこに「置いておく」こと。そのことに心底納得できたとき、私のビジネスは「苦行」から「暮らしの彩り」へと姿を変えました。

今、私のスマホの画面には、「世界は豊かだ」という一文が刻まれています。家族の都合で予定が変わり、思うように動けない日があっても、その画面を見るたびに私は自分に立ち戻ることができます。「急がなくていい。私は、私の持ち場を守ればいい」と。

この本が、かつての私のように「真面目に頑張るほどに息苦しくなっている」あなたの元へ、一つの「座標」として届くことを願っています。

あなたの人生も、あなたのビジネスも、誰かと競うための道具ではありません。それは、あなたがあなたとして深く呼吸し、この世界の豊かさを味わうための、大切な器なのです。

またいつか、森か、あるいはこの静かな港のどこかで、あなたとお会いできるのを楽しみにしています。

二〇二六年一月吉日 暮らしと循環のデザイン すえなみ

