体験版

暮らし創造思考：人生編

自分の暮らしを、自分でデザインしてみる

暮らしと循環のデザイン
すえなみかつひろ

はじめに

私は、朝4時半ごろに起きます。

少し歩いたり走ったりして、田んぼを見に行く。
15分ほど身体を動かして、家族と朝ごはんを食べる。

週に一度は、無農薬で野菜をつくっている農家さんの手伝いをする。
冬になれば、雪山へテレマークスキーを滑りに行く。

その合間に、事務仕事をしたり、家事をしたり、買い物をしたり、
本を読んだり、道具の手入れをしたり、
オンラインで人と話したり、講座をしたり、仕事をしたりする。

夕方18時には家族と夕食を食べて、
20時には眠ります。

そんな暮らしを、私はけっこう気に入っています。

もちろん、これが誰にとっても理想の暮らしだとは思っていません。

私自身も、最初からこんな暮らしができていたわけではありません。
「どんなふうに暮らしたいのか」を考え、
「そのためには、どんな仕事をしたらいいのか」を考え、
時間の使い方や道具を工夫しながら、
少しずつ自分の暮らしをつくってきました。

私は、その過程を今も実験しています。

では、あなたはどうでしょう。

どんな一日を過ごせたら、
「この暮らし、けっこう好きだな」と思えるでしょうか。

何に時間を使いたいですか。
どんなことは、自分でやってみたいですか。
どんな人と時間を過ごしたいですか。

そして、
今の暮らしの中には、どんなものがすでにあるでしょうか。

この冊子は、
「正しい人生のつくり方」をお伝えするためのものではありません。

あなたの暮らしを評価するためのものでもありません。

自分の暮らしを一度立ち止まって眺めてみる。
そこにある時間や仕事、お金、人との関わりや、自分でできることを見つけてみる。

そして、
「こうなったら、もう少し心地よいかもしれない」
という自分なりの形を描いてみる。

そのための、小さな実験です。

暮らしは、与えられたものをそのまま受け取るだけのものではありません。

考え方を変えたり、
時間の使い方を変えたり、
自分でできることを一つ増やしたり、
仕事との関わり方を変えたりすることで、
少しずつデザインしていくことができます。

この冊子では、そのための一つの見方を紹介します。

そして実際に、あなた自身の暮らしを書き出しながら、
今どんな状態なのかを眺め、
どんな暮らしにしたいのかを描き、
その間にあるものを一緒に見ていきます。

全体の流れは、次の5つのステップです。

1. なぜ頑張っているのに整わないのか
   今の暮らしを考えるための「構造」という見方に触れます。

2. 今のあなたの状態は？
   ワークシートを使って、今の暮らしを実際に書き出してみます。

3. 三つの仕事と三つの手段
   暮らしを眺めるための、新しい視点を紹介します。

4. もう一度書いてみましょう
   新しい視点から、自分にとって心地よい暮らしの形を描いてみます。

5. どう整えるか
   描いた暮らしに向けて、まず何を一つ変えてみるかを考えます。

うまく書こうとしなくて大丈夫です。

理想的な答えを出す必要もありません。

まずは、自分の暮らしをそのまま眺めてみてください。

そこには、
あなたがすでに持っているものや、
まだ気づいていない余白があるかもしれません。

では、ここから一緒に、
あなたの暮らしを見ていきましょう。

人生における三つの仕事

1．自給仕事　　自分で自分が必要とするものを手に入れる（米作り、薪ストーブなど）

2．人への仕事　　贈与　人が必要とするものを余剰で与える

記憶（信用）

記録（お金）

3．公共仕事　　広く社会が必要とすること

未来（子孫）のためにすること　←投資（資本作り）

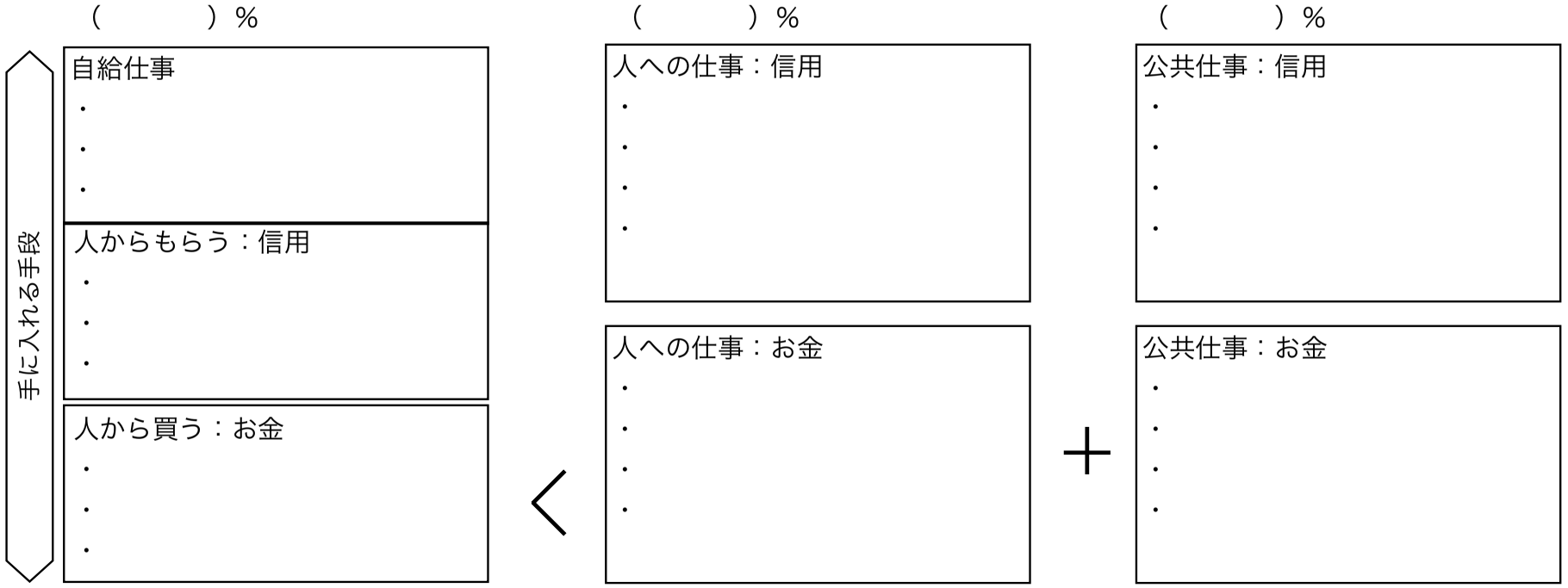
記憶（信用）

記録（お金）

時間と労力の配分

・人への仕事には、お金が適しているものと信用が適しているものがある。

・自分なりの最適なバランスを見つけることが大切。



©2026 暮らしと循環のデザイン

第1章：今のあなたの暮らしを可視化する

それでは、ここから実際に、今のあなたの暮らしを眺めてみましょう。

普段の生活を送っていると、自分が一週間の中で何に時間を使い、何を自分で行い、何を人からもらい、何をお金で買っているのか。

意外と、全部をまとめて考える機会はありません。

そこでまずは、今の自分の暮らしを、いったん目に見える形にしてみます。

健康診断のように、良い・悪いを判定するためではありません。

「今の自分は、こんなふうに暮らしているんだな」

と、少し離れたところから自分の暮らしを眺めてみるための作業です。

お手元に、筆記用具と前ページにある「人生における三つの仕事」というワークシートを印刷してご用意ください。

そして、ステップに従ってワークシートに書き込んでいってみてください。

これから4つのステップで書き進めていきますが、最初に大切なことをお伝えしておきます。

ここで使われている言葉が難しかったり、質問に対して「何も書けないな」と思う項目があったりするかもしれません。でも、それに対して自分を卑下する必要は全くありません。「書けないものは書けない」「なし」「空白のまま」で大丈夫です。

これはテストではありません。今の自分の状態を、ありのままに書き出してみることが一番の目的なのです。

準備はよろしいですか？

それでは、順番にやっていきましょう。

ステップ1：時間と労力の配分を書き出す

まずは、ワークシートの上部にある3つの枠の上に、「時間と労力の配分」を書く（　）% という欄がありますね。ここを埋めていきます。

「一週間」を一つの単位として考えてみてください。

その一週間の中で、あなたは「三つの仕事」にそれぞれどれくらいの割合で、時間と労力を使っていますか？

大体で構いませんので、ざっくりとしたパーセンテージ（合計が100%になるように）を書き込んでみてください。

「三つの仕事って何？」と思われるかもしれませんね。詳しくは第2章でしっかり解説しますが、今は簡単にイメージをお伝えします。

1. 自給仕事

自分が得るために、自分がする仕事のことです。

お風呂を洗ったり、ご飯を食べたりするために料理を作ったり。家庭菜園をやっている人なら、それも自給仕事です。自分のためにやっている活動ですね。

2. 人への仕事

これは、一般的に言う「仕事」と捉えてもらって大丈夫です。人に対して何か物を与えたり、人のために何かをしたりする仕事。自分がしたことの成果や価値を、他の人が受け取るものです。多くの方が、会社に勤務して対価としてお金を受け取っている、あの仕事です。

3. 公共仕事

誰か特定の人のためにやるのではなく、広く社会全般のため、あるいは子どもたちや孫たちといった次の世代のためにやる仕事です。

職業で言えば、消防署や警察、自衛隊、自治体の公務員などですね。また、お金をもらっている・いないに関わらず、町内会の仕事やPTA、ボランティア活動などもここに含まれます。

さて、あなたの一週間は、これら3つの仕事にどれくらいの割合で振り分けられているでしょうか。３分時間を取りますので、パーセンテージを書き込んでみてください。

ステップ2：具体的な活動内容を「三つの仕事」で分類する

割合が書けたら、次は具体的な活動内容をそれぞれの枠に書き出していきます。

【自給仕事の枠】

一番左の枠です。先ほどイメージした「自分のためにやっていること」を具体的に書いてみましょう。

【人への仕事の枠】

真ん中の枠は、上下2つに分かれています。

・上の箱は「人への仕事：信用」

・下の箱は「人への仕事：お金」です。

会社に勤めてお給料をもらっているなら、下の「お金」の箱に「会社の業務」などと書いてください。ざっくり「会社勤め」でもいいですよ。

一方で、人のためにやっているけれどお金をもらっていないもの。たとえば、子どもの送り迎えや、友達の買い物に付き合ってあげること、無償のボランティアなどは、上の「信用」の箱に書きます。

【公共仕事の枠】

一番右の枠も同じように、お金をもらってやっている公共仕事は下の「お金」の箱へ、お金をもらわずにやっている町内会やPTAなどは上の「信用」の箱へ書いてみましょう。

思いつく範囲で構いません。３分時間を取りますので書き出してみてください。

ステップ3：生活に必要なものを「三つの手段」で分類する

今度は、ワークシートの一番左側、縦に並んだ項目を見てください。

ここでは、あなたが今、生活に必要なものを「どうやって手に入れているのか」を分類します。

日々の食べ物や、電気、ガスなど、生活に必要なものはたくさんありますね。それらをどうやって手に入れていますか？

【自給仕事】

一番上は、ステップ2で書いたものと同じです。自分が体を動かして手に入れているものですね。

【人からもらう：信用】

真ん中は、人から譲ってもらったり、もらったりしているものです。例えば私の住む長野県だと、夏場に家庭菜園の野菜（ナスやトマトなど）が一度にたくさん採れるので、ご近所からお裾分けをもらうことがよくあります。そうやって「もらって手に入れているもの」があれば、ここに書きます。

【人から買う：お金】

一番下は、お金を出して手に入れているものです。現代の生活では、スーパーでの買い物など、これが一番多いかもしれませんね。

生活に必要なものをすべて細かく書くのは大変なので、大体わかる範囲で、３分時間を取りますのでざっくりと書き出して把握してみましょう。

ステップ4：収支のバランスを確認する

最後のステップです。これは一瞬で終わります。

ワークシートの一番下を見てください。

右側の2つ、「人への仕事：お金」と「公共仕事：お金」は、あなたが何か仕事をして対価としてお金を得ているもの。つまり**「収入」です。 一方、左側の「人から買う：お金」は、自分がお金を出して物を手に入れていること。つまり「支出」**です。

生きていく上での収支バランスを考えたとき、当然ですが「支出」が「収入」よりも小さくないと生活は成り立ちませんよね。

ここでは、例えば「1ヶ月」という単位で、自分が入手しているお金（収入の合計）と、払っているお金（支出の合計）の金額をざっくりと書き出してみてください。

そして、このバランスがちゃんと取れているか（収入 ＞ 支出 になっているか）を確認してみましょう。

【コラム】書き終えたシートを見て、何を感じますか？

お疲れ様でした。これでステップ1からステップ4まで、ワークシートの現状の記入がすべて完了しました。

今、あなたが書き込んだワークシート全体を眺めてみて、何か感じるところはありますか？パッと見た自分の感覚で構いません。

「なんだかバランスが取れていないなぁ」と思うところがあってもいいですし、
「ここは意外と自分でやっているな」

「思ったより、人とのつながりの中で成り立っているな」
「この仕事には、かなりの時間を使っているな」
など、新しく気づいたことがあってもいいでしょう。

もしかすると、

「人への仕事が多いなぁ」
「自給仕事をもう少し増やしたいなぁ」
「公共仕事との関わりを、もう少し持ちたいなぁ」

と感じるところもあるかもしれません。

その感覚に、今すぐ答えを出す必要はありません。

まずは、
「自分の暮らしは、今こんなふうになっているんだ」と気づけたことを大切にしてください。

そして、もし何か「違和感」のようなものがあったとしたら、それも大切な発見です。それは、今の暮らしを否定するためのものではありません。

「本当は、どんなふうに暮らしたいんだろう？」
と、自分の暮らしをもう一度見つめるための手がかりになるかもしれません。

この段階では、まだ何かを変える必要はありません。

まずは、自分の暮らしを知る。

次の第2章では、ここで書き出したものをもとに、人生がどのような「仕事」と「手段」の循環で成り立っているのかを見ていきます。

そこで、今までとは少し違った角度から、自分の暮らしを眺めてみましょう。

体験版

ここまでが、ほんの一部です。

この先は、あなた自身の「現在地」を、もう少し丁寧に眺めていきます。

「人生の時間を何に使いたいのだろう？」
「理想の収支のバランスは？」

続きは、本冊子の中で↓
https://lifedesign.wagamamalive.com/diagnosis-lifedesign

（以下省略）

第2章：人生を構成する「三つの仕事」と「三つの手段」

第3章：自分にとって心地よいバランスを描いてみる

第4章：どう整えていくのか

おわりに：違和感は、人生を整える「余白」である

最後までこの冊子にお付き合いいただき、ありがとうございました。

ここまで、ご自身の暮らしを書き出し、今の状態を眺め、新しい見方から「理想の状態」を描いてみました。

いかがでしたでしょうか。
今の状態と理想の状態を比べてみると、そこには何らかの「違い」があったと思います。

「本当は、もう少し自給の時間を持ちたい」
「今より少し、人とのつながりを大切にしたい」
「仕事だけではなく、公共のために使う時間もつくってみたい」
そんなことに気づいた方もいるかもしれません。

あるいは、
「思っていたより、今の暮らしも悪くないな」
「すでに自分の暮らしには、こんなものがあったんだ」
と、新しい発見があったかもしれません。

どちらも、大切な発見です。

そして、もし今の暮らしと理想の暮らしの間に「なんだか違うな」という感覚があったとしても、急いでそれを埋める必要はありません。

私は、その「違和感」を「余白」と考えています。

ジグソーパズルや、スライド式のピースパズルを想像してみてください。もし枠の中にピースが隙間なく、全部ぴっちりと埋まっていたらどうなるでしょうか。たった一つのピースを動かすことすら、できませんよね。

人は、この「余白」があるからこそ、物事を自由に動かすことができます。

余白があるから、順番にずらしていって、ピースの位置を変え、新しい形に組み直すことができる。暮らしも、きっと同じです。

「ここができていない」
「ここが足りない」
そう感じたところは、あなたの欠点とは限りません。

そこには、
「本当は、こうしてみたい」
「もう少し、こちらに時間を使いたい」
という、これからの暮らしをつくるための余白があるのかもしれません。

だから、今日見つかった違和感を、すぐに解決しようとしなくても大丈夫です。

まずは、「自分は、こんな暮らしを心地よいと思っているんだ」と知ること。そして、その中から一つだけ、「これなら試してみてもいいかな」と思うことを見つけてみてください。

週末に少しだけ自給仕事をしてみる。
誰かからもらうという選択肢を増やしてみる。
今までお金で買っていたものを、一つだけ自分でつくってみる。
家族や誰かと過ごす時間を、ほんの少し変えてみる。

そんな小さなことで十分です。

やってみて、「なんだか、こっちの方が心地いいな」と思ったら、もう一つ試してみる。
「思っていたのと違ったな」と思ったら、それもまた大切な発見です。

暮らしは、一度決めたら完成するものではありません。

自分で眺めて、
考えて、
一つ試して、
また眺めてみる。

その繰り返しの中で、少しずつ自分にとって心地よい形が見えてくるのだと思います。

この冊子でお伝えした「三つの仕事」と「三つの手段」も、そのための一つの見方にすぎません。

この考え方を、そのまま真似する必要もありません。あなたには、あなたの暮らしがあります。あなたにとって心地よいバランスも、きっとあなた自身で見つけていくものです。

だからこそ、これからも時々、自分の暮らしを眺めてみてください。

「今、私は何に時間を使っているんだろう？」
「何を自分でやっているんだろう？」

「何を人から受け取っているんだろう？」
「本当は、どんなふうに暮らしたいんだろう？」

そんな問いを持っているだけでも、見えてくるものは変わっていきます。

そして、今日見つけた「余白」が、いつか新しい何かを生み出すかもしれません。

それは、新しい習慣かもしれません。
仕事かもしれません。
誰かとのつながりかもしれません。
あるいは、今まで気づかなかった、自分の楽しみかもしれません。

暮らしを自分でデザインするということは、何か特別なことを始めることではありません。

今の自分の暮らしをよく眺めて、「もう少し、こうしてみよう」と、一つずつ選んでいくことです。

この冊子が、その小さなきっかけになれば嬉しく思います。

そして、もしこの世界をもう少し覗いてみたいと思ったら、「暮らしと循環のデザイン」では、暮らしと仕事、起業と経営、防災と生きる力について、いろいろな角度から考えています。

急いで何かを始めなくても大丈夫です。
自分は、どんな暮らしをしたいんだろう。
その問いを持ったまま、自分の暮らしを、もう一度眺めてみてください。

あなたの暮らしの中には、まだ気づいていない「余白」があるかもしれません。

そこから何が生まれるのか。

ぜひ、あなた自身の暮らしで実験してみてください。

注）暮らし創造思考、暮らしの健康診断は、末次克洋が独自に開発したものです。その権利は全て末次克洋に帰属します。

暮らしと循環のデザイン
すえなみかつひろ
https://lifedesign.wagamamalive.com/