

HEMPS™



Newest issue of THE WORLD

新しいパートナーと HEMPS™ をリリース



今回の∞マガジンでは、HEMPS についてお届けいたしました。日本をヘンプの力でよりよい社会にして行きたいという思いで始まった、我らヘンプフーズジャパン。社名の通り、ヘンプに関わる商品を取り扱っており、7 期目にして、新しい原料(麻の実)の栽培元となる、欧州の農家グループ会社と契約いたしました。そして、その原料を使用し、新ブランド HEMPS™の HEMP SEED (有機ヘンプシード)と HEMP PROTEIN (有機ヘンププロテインパウダー)をリリース。ヘンプの種子であるヘンプシードには、主に 3 タイプの食品、殻をむいたヘンプシード、圧搾したヘンプシードオイル。そして、ヘンププロテインとして販売されております。

新たなるパートナーは、工場経営者団体であり、農家さんへの育成用の種子の提供や農学者、コンサルタントの派遣などを行っています。

ヘンプ農家ではない農家さんを訪ね、新たにヘンプの種子を栽培するオーガニック農家として契約するという業務形態です。今年度は、大小合わせて 4000 ヘクタールの栽培農家さんとの契約を進めており、とても頼もしく感じております。

新たなる有機ヘンプを栽培する農家さんにとっては、育てる種子は決まっていますし、収穫量もある程度確定できやすいため、チャレンジしやすい状況なのです。さらに、他の農家さんも一緒になって情報共有などのコミュニティーも確立されつつあるようです。

我々と有機ヘンプの栽培農家さんとは遠く離れておりますが、プロダクトを作ることによって有機ヘンプの栽培を応援でき、ヘンプ産業と関わっていると実感しております。

最後に、今年度は天候にも恵まれて、栽培はおおむね良好という、非常に嬉しい情報が届きました。ぜひ、楽しみにしててください。



今年の7月初旬の様子



工場内の品質管理の様子



殻剥機の様子



オーガニック栽培されたヘンプの種子を、高品質な工場加工しております。



📖 オススメの一冊

書名：『キレイに歳を重ねる POSITIVE KAORI メソッド』
著者：三浦香織 定価：1,400 円+税

本誌ジャーナル vol.2 でインタビューさせていただいた人気パーソナルトレーナー三浦香織さんによる、魅力的な人が実践している最高の「美」のサイクルを紹介した1冊。プロテインファーストの食事法をはじめ、デトックス、メンタル、エクササイズを、習慣にしたい方必読です！



October, 2020 ∞ infinity vol.04

発行：株式会社ヘンプフーズジャパン
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前2-31-7 ビラ・グロリア401
☎ 03-6434-0369 @hemp_foods_japan
Editor: 那奈なつみ、木川誠子
Contributor: 南映
Art Director: Memorize Everything



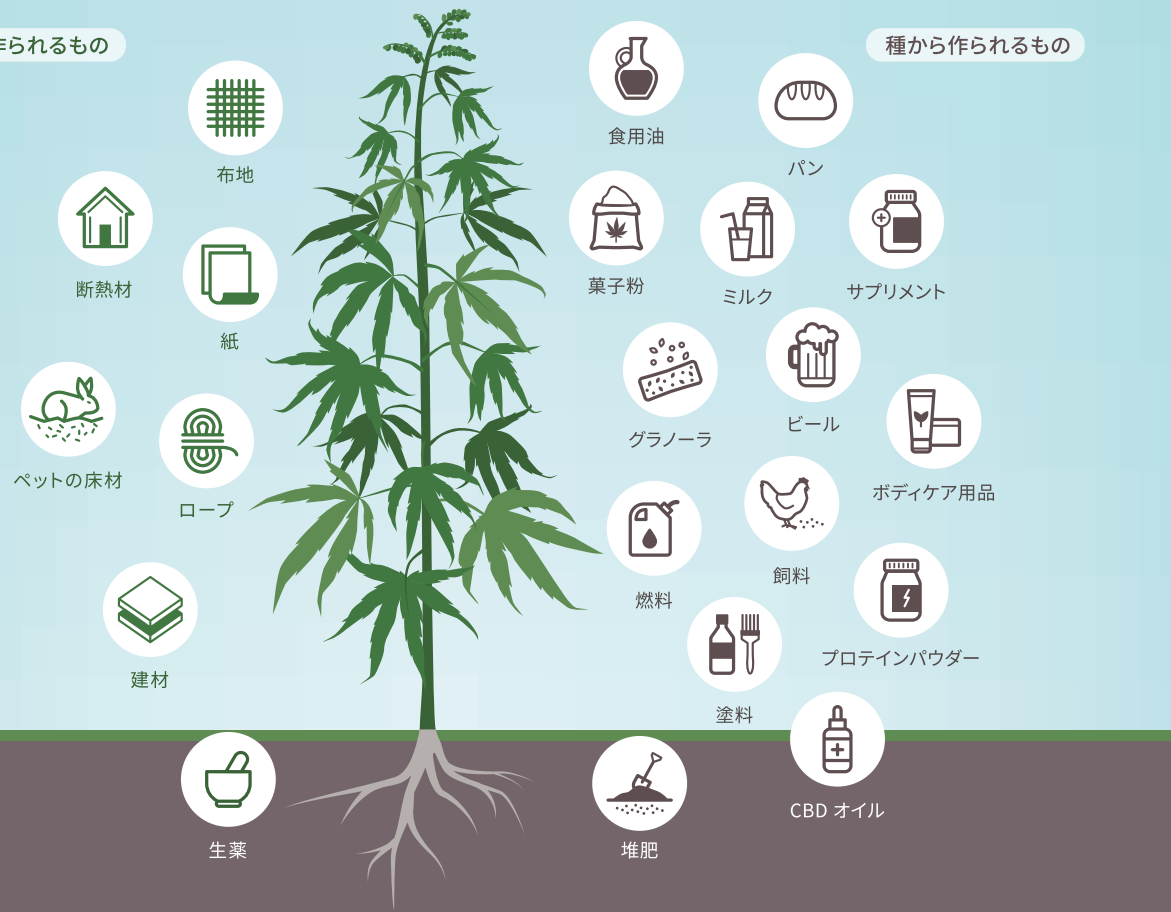
編集後記～Editor's Note

麻炭生産者である大森さんの取材時には、産業用ヘンプが高々と力強く育っていて、その光景に癒されました。変化の多い時代に「そっか」さんの活動が心に響いたり。ニューノーマルな時代、多様性が求められる中、ヘンプの多様性もさらに届きますように！ nana

自分が楽しむ、好きなことをする。そこから家族、友達、周りの人が笑顔になっていく。今回のインタビューを通して、自然体で幸せになっている皆さんがとても素敵でした！私たちが、HEMPSを通して、食を通して、少しでも笑顔が増えることを願っています。 aki

茎から作られるもの

種から作られるもの



意外と身近にあるヘンプの魅力

ヘンプ=麻はアサ科の植物。生育が速く生命力のある1年草で、約90日で収穫することができるうえ、約3~4mの高さまで成長します。古代から3000年近くに渡り、人類の暮らしに根付いてきた地球最大規模の農作物でもあります。そのため、生活に必要な繊維、紙、衣類、建材、医薬品などの重要な原料であるとともに、持続可能な天然資源。さらには、産業のひとつでもあります。現在では技術の進歩により、実からチーズ、ミルク、アイスクリーム、小麦粉、豆腐、バター、オイルなどの食品を。葉や茎からは医療用品から、家庭用品まで、ヘンプのすべての部位を使い、2万種類以上の製品が製造されています。

※日本国においては陶酔成分であるテトラヒドロカンナビノール (THC) は国内栽培及び加工、輸入は厳しく規制されています。厳格なルールに基づき国際的な産業麻の基準が低い種子を主原料として製品を販売しております。

1. マルチに使える

ヘンプの実が食べ物として栄養価が高いというだけでなく、葉や茎に至るまで植物全体に利用価値があります。それぞれの部位が、繊維や生薬、建築資材、バイオプラスチックなど、数万にのぼる製品の材料になっています。

2. すぐに育つ

少しの水と有機肥料があれば、過酷な環境でも強く育ち、90日で収穫できるのがヘンプの魅力。未来の気候変動にも対応し、特殊な技術がなくても栽培できるため、今後ますます栽培が拡大していくことが予想されます。

3. 環境にやさしい

ヘンプは、環境問題を左右する二酸化炭素の吸収量が高く、わずか90日間で1ヘクタールにつき、21000kgを吸収します。これは小麦の1.6倍、松の8倍にあたります。サステナブルな植物でもあるのです。

HEMPS™

THE ESSENTIAL THINGS

ヘンプと楽しむ、ウェルネスライフ

OUR WELLNESS LIFE with HEMPS™

THE ESSENTIAL THINGS

必要不可欠なもの。

これは、ヘンプが暮らしを支える存在であってほしいという
HEMPS に込めた思いです。

私たちを取り巻く環境は、
これからますます変化し、
ときには、今までの暮らしを変えざる得ない状況が
続いていくかもしれません。

だからこそ、環境や日々の暮らしを
支える存在が大切だと考えます。

HEMPS は、ヘンプという植物が
そんな存在になれると信じています。

ヘンプはどんな環境下でも育つ強さを持ち、
ハイスピードで成長し、
二酸化炭素の吸収量も多いことが特徴です。
そして、葉、茎、実、根に至るまで利用可能なうえ、
衣・食・住すべてのジャンルで活躍する製品を製造できます。
まさに現代に適したサステナブルな植物です。

HEMPS は、ヘンプが持つ

ポジティブな可能性をひとつひとつ磨き上げ、
現代のライフスタイルにフィットしたアイテムへと
変身させていきます。

そして、HEMPS を通して

毎日の暮らしを支え、より豊かで創造性に満ちた
ウェルネスライフへと導いていきます。

おいしく楽しむ HEMP ヘンプシリーズ

ヘンプシード(麻の実)は、美容と健康をサポートする栄養バランスがよく、現代人の強い味方になる食品です。



About HEMPS™ product

ヘンプスのプロダクトについて

HEMPSの軸となるのは、
【おいしく楽しむ HEMP】【カラダ健やか HEMP】【快適を作る HEMP】
の 카테고리からなる商品です。

オーガニックヘンプで
より健やかな生活を

HEMPSは、ヘンプフーズジャパンが
スタートした新たなブランドです。私たちが
今を生きるうえで欠かせないキーワードと
なった、ウェルネスとサステイナブル。HEM
PSは、プロダクトを通して、現代の日本に
フィットする形でウェルネス、サステイナブ
ルなライフスタイルを提案していきたいと
考えております。

ヘンプ(麻)という植物は栽培がしやすく
環境への負担が少ないことで知られていま
す。そして、収穫されたヘンプは、衣・食・住
すべてのジャンルで活用できる製品となり、
私たちの生活を支えてくれています。それ
は、栄養面を見ただけでも明らか！ヘンプ
シード(麻の実)には、健康と美容に欠か
せない必要な栄養素がバランスよく含まれて
いるのです。

まだまだ知られていないヘンプの魅力、そ
して、気軽に取り入れることのできる便利
さを伝えていき、ストレスフルで多忙な現代
人のクオリティオブライフを向上するこ
とを目指していきます。

ヘンプシードナッツ



有機ヘンプシード
120g ¥1,100

いつもの料理に振りかけるだけ！
ヘンプシードナッツは手軽に楽しめる
ヘンプシードの入門編

オーガニックヘンプシードの皮を剥いて繊維質を取り除き、口当たりのよいナッツ状にしたものをそのままパッキングしました。取り入れ方は、振りかけるだけ！クセがなくメニューを選ばないため、肉、魚料理、サラダ、味噌汁などの料理はもちろんのこと、スイーツにも使えます。



スプーン 1 杯 (20g) に約
2,000mg のオメガ 3、約
6,200mg の完全なアミノ酸、
ミネラル、ビタミン、食物繊維
をバランスよく含んでいます。

ヘンププロテイン



スプーン 1 杯 (20g) に約
10,000mg の必須アミノ酸、
2,500mg の必須脂肪酸、ミ
ネラル、ビタミンをバランスよ
く含んでいます。

美容と健康に不可欠！
たんぱく質はヘンプ
プロテインパウダーで手軽に摂取

オーガニックヘンプシードのみで作られたプロテインパウダーです。きめ細かいシルキーな口当たりで、きな粉のような程よい甘みとナッツのような香ばしさが特徴。水や豆乳などの植物性ミルクなどに混ぜるだけで OK！さまざまなシーンで取り入れられます。

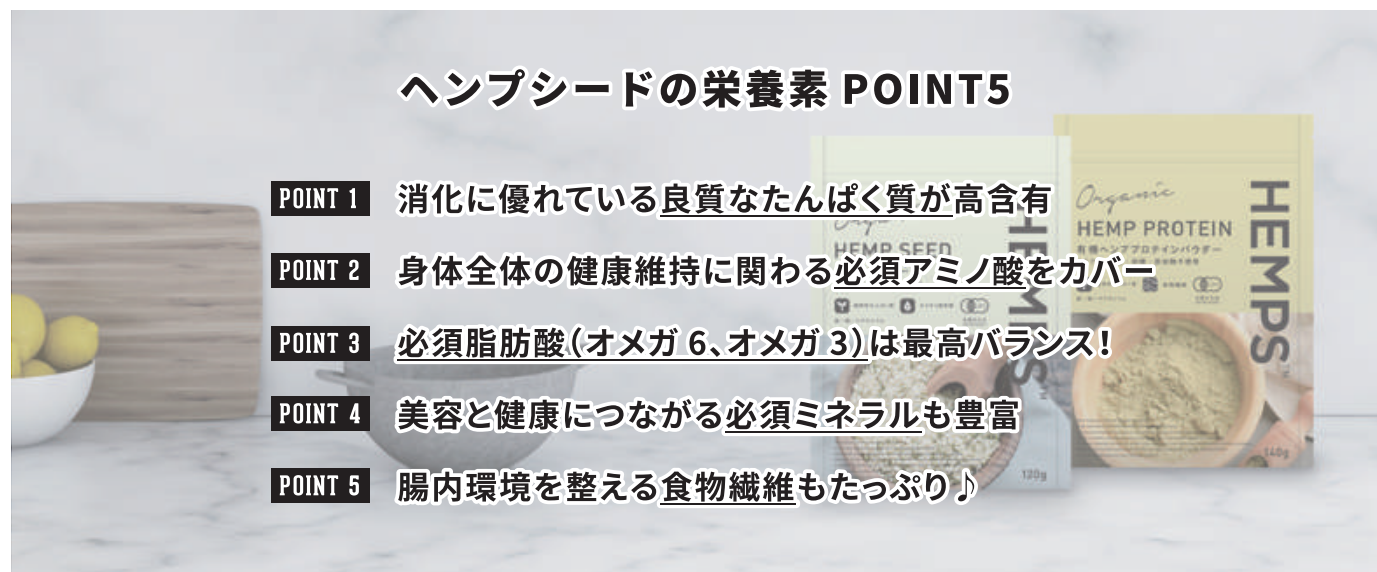


有機ヘンププロテインパウダー
140g ¥1,100円



ヘンプシードの栄養素 POINT5

- POINT 1 消化に優れている良質なたんぱく質が高含有
- POINT 2 身体全体の健康維持に関わる必須アミノ酸をカバー
- POINT 3 必須脂肪酸(オメガ 6、オメガ 3)は最高バランス!
- POINT 4 美容と健康につながる必須ミネラルも豊富
- POINT 5 腸内環境を整える食物繊維もたっぷり♪



カラダ健やか HEMP 麻炭シリーズ

HEMPSの麻炭100%パウダーは、
国産の麻炭を使用しています。その原料の生産者である栃木県にある「麻炭製炭所」の大森さんにお話を伺いました。

麻炭100%パウダー (12g) ¥920
VEGAN CBD COOKIES【麻炭&ココア】 ¥1,200

収穫中はヘンププロテインを スタッフ全員で必ず食べています

— 大森さんの「麻炭製炭所」がある野州地区では、昔から麻栽培が盛んだったのでしょうか？
この辺だと380〜400年近く麻栽培が行われてきました。ただ、時代の流れと共に農家は減り、現在は13件ほどになります。存続できている理由としては、独自の品種（トチギシロ）を持ったこともあり、山間地なので山に囲まれている分、風の被害が少ないのが一番大きな要因です。土地が痩せている点も適しているのだと思います。

— 野州地区で栽培される麻はどのような用途で使われることが多いですか？
7割は神事用（鈴雄やしめ縄、玉串、お祓いの幣）がほとんどです。残り2割は、歌舞伎や能、弓弦、織物などの日本の伝統工芸ジャンル。文化財の壁の修復にも欠かせませんので、量としては少ないですが使われています。

— 大森さんが麻農家になろうと思ったキッカケは？
元々物作りが好きで、デザインを勉強し、造形の会社に就職してからは、アミューズメントパークなどで使用される特殊造形を作っていました。

とても楽しかったのですが、その当時は曖昧な基準の素材も多く、データ的には安全と書いてあるけど、車で運んでいる途中に匂いなどで気持ち悪くなったりしていたんです。そんな経験があり、素材のわかる物作りをやりたいて考えるようになったときに、種から材料を作っている実家が思い浮かんだのです。

— 素材のわかる物作りをやりたいたいという想いから、今に至るのですね。では、麻栽培はどう行ったところが難しいですか？
精麻としての用途ですと、繊維が割けないといけないので、葉も落とすことも含めて2m50くらいで収穫できる背丈が理想です。ただ、この3、4年は3mを超えてしまったり、去年のような梅雨が続いてしまったり伸びすぎて繊維が網目状になってしまい、そうすると神事用、弓弦には使えなくなるため、天候には左右されてしまいます。

また、用途が多様な分、それに合わせる繊維化するプロセスなどが難しかったりします。昔は麻専門の間屋さんがあって用途に応じて選り分けていましたが、現在は間屋さんがないため、自分たちでニーズをリサーチし、用途に合わせて線維化して出荷することを考えないといけません。収穫からお客様の手元に届くまでのプロセスが一番難しいかもしれません。

— 農業や肥料は使っていますか？

農業や除草剤は使っていません。うちで栽培している麻には、神事での用途が多いため、必要な丈を育てるために必要な肥料は使っていません。

— 麻炭を作ろうと思ったキッカケを教えてください。

栃木県の別の場所で炭を作っていた方がいて、高齢で引退するからと、僕に後継の話がきたことがきっかけになります。竹炭と比べると、硬度は指で潰れるくらい柔らかく、電子顕微鏡で見ると構造的にも穴が多く開いていて多孔質。人間に役立つ構造なのでと感じて魅了されました。

— 麻炭は麻のどの部分を使うのでしょうか？

主に茎の部分（おがら）を使用します。台風などで麻が栽培中に曲がってしまうと、曲がったおがらは使用用途が限られてしまうため、麻農家としても麻炭として利用できることはありがたいです。捨てることのない植物として再利用できるのが麻炭のよさでもあります。

— 麻炭はどのように作られるのでしょうか？

まず、おがらを焼きます。そして粉碎して、半日ほどかけて2度焼きし、さらに微粉碎した後、メッシュを通して完成です。

— 麻炭はどんな用途で使う方が多いですか？

パンとかクッキーなどのお菓子とか作る方、スムージーに混ぜる方も多いです。ペットボトルに水と麻炭を入れて飲まれる方もいますよ。大体1日小さじ1〜3を目安に使われていますね。

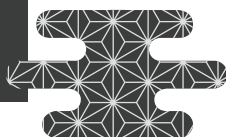
— 最後に、麻炭を作る思いを教えてください。

麻炭には、感謝しかありません。麻は捨てるどころがなく無駄がない植物と言われていますが、麻炭を作ることで循環性が生まれたと実感しています。そして、麻炭はただ焼いただけでなく、機能性もあり、日常でも取り入れやすいという利点もあります。麻の魅力をもっと日本のみなさんに身近に感じていただきたいです。



代表 大森芳紀さん

栃木県鹿沼市（旧栗野町）生まれ。作新学院美術デザイン科卒業し、(株)蔵本環境美術入社。2000年から実家の大麻農家に就農し、農閑期には麻を使った紙を作るため、麻紙漉きの修行に出る。浮浪雲工房金刺人に師事。翌年末より、「野州麻紙工房」を開き、創作活動を始める。2006年に「Cafe ギャラリー納屋」をオープンし、2014年には「野州麻炭製炭所」を設立。



大森さんが営む
「Cafe ギャラリー納屋」
9月から再開予定!

ヘンプの収穫が落ち着く9月頃には、再開予定だという「Cafe ギャラリー納屋」。内装には麻畑の土を、つまた糊で混ぜた壁。そして、大森さんのお手製の麻紙でデザインされたランプなどが飾られています。





α-ピネン (α-Pinene)

ヘンプの松のような香り、パイニーを代表するテルペン。多くの木々にも含まれ、森林浴をしているような清々しさがあります。



β-カリオフィレン (β-caryophyllene)

包み込むような柔らかいハーバル&ウッディーな香りのテルペン。ヘンプをはじめ、多くの香辛料に含まれています。



リナロール (linalool)

華やかさの中に、雨上がりの草木の青さを感じさせるテルペン。数あるラベンダー品種のベースとなっている香りと言われています。



ミルセン (myrcene)

広大な大地で育つトロピカルフルーツを思わせる華やかな香りのテルペン。さまざまなヘンプの品種に含まれています。



フムレン (Humulene)

土や木々を思わせる、優しい香りのテルペン。ビールの原料であるホップに含まれおり、ビール独特の香りを生み出すと言われています。



テルペンオイル 2mL 各¥1,800

※テルペンはすべて非ヘンプ由来、植物由来のものを使用しております。



- テルペンの使い方 -

その1 アロマオイル

アロマディフューザーやアトマイザーに数滴たらしアロマオイルとして使用できます。

その2 ルームスプレー

お手持ちのルームスプレーにテンプルを数滴混ぜて使っていただけます。

その3 電子タバコのフレーバー

お手持ちの電子タバコ用リキッドに数滴まぜて、フレーバーとして楽しめます。



∞ TOPICS_1

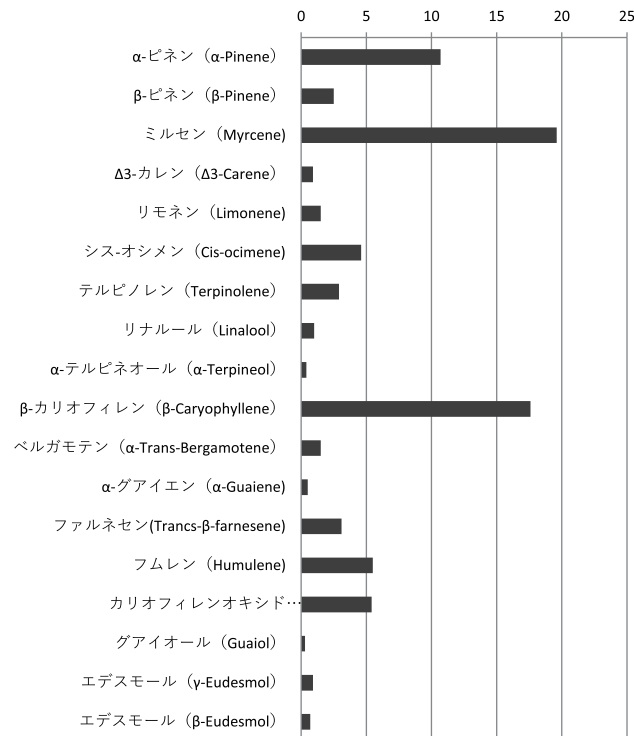
日常にあふれる植物のいい香りのテルペンって知ってる？

テルペンで叶える新しい香りの世界

新緑の爽やかな香り、秋の金木犀の甘い香り、柑橘やミントの香り。日常の中には、さまざまな植物のいい香りが存在しています。その香りの多くは、実はテルペンが生み出しているものなのです。

植物から抽出した精油(エッセンス)シャルオイルは、複合的な香りの成分からなっています。テルペンはその精油から、成分ひとつひとつを抽出した、単一の芳香成分のことです。あまり聞き馴染みのないテルペンですが、草花や木、日々の食卓に並ぶフルーツなどの食品と、意外と身近に存在しています。具体的にいい香りと、レモンにはリモネン、ミントにはメンソールというテルペンが含まれています。

本来、これらの香りは、受粉を助ける虫を呼び集めたり、逆に害虫を遠ざけたり。また、種子を遠くまで運んでくれる動物を集めるために、植物が生み出すものと考えられています。しかし、これらの香りに魅了されたのは動物だけでなく、私たち人類もまた香りに惹きつけられてきました。



引用文献: カンナビノイドの科学

テルペンは香りや風味を彩るだけではありません。テルペンを多く含む植物の秘めたパワーは、漢方、アーユルヴェーダ、アロマセラピーなど、世界中の民間療法で健康サポートのために活用されています。そして、ヘンプのCBDが発見されたことにより、テルペンの秘めたるパワーにも再びスポットが当たっています。

気になるCBDとテルペンの関係性

近年ではヘンプ CBD の研究が進む中で、CBD とテルペンのアントラージュ効果が明らかになってきました。アントラージュ効果とは、1+1=2ではなく、それ以上の効果をもたらす可能性があることさします。つまり、CBD のみを摂取するよりも、テルペンが含まれている CBD オイルのほうが効果的ということです。

自分自身と向き合うことの大切さ 今こそ瞑想を始めよう

∞ TOPICS_2

きちんと立ち止まり
感じる必要があるとき

2020年3月頃のコロナウイルスの流行から、私たちの生活は一変。コロナウイルスの流行によって生じる経済活動の制限が何よりも深刻な状態です。今年の3月〜6月末頃までと同様に、2020年11月下旬頃から2021年の4月上旬までは、財務や経済、精神性を表す木星の力が弱まり、山羊座の土星とコンジヤクト（力が重なること）。ゆえに、世界中で財政危機が起こり、モラルが低下。争いや経済的な厳しさが続きそうです。今年は土星の影響力も強いので、土台となるもの、足元から見直しを迫られそう。そして働く環境、条件なども大きな変化が起こると思います。特に2021年2月10日頃、6つの惑星が山羊座のハウスに集まるので、何か大きな出来事があるかもしれません。私たちは、拡大、拡大、成長、成長と上へ、下へ、東へ、西へ、自然環境を破壊し、人間の欲望のままに、利益を追求することに翻弄してきました。一度、立ち止まり、生活そのもの、行いを見直す時です。

自由とは？ 豊かさとは？
心を豊かにしていこう

アメリカと中国という大国間が覇権争いを激化させていく中で、私たちは本当に何が自由で、何が幸せなのかを今一度、足元から見直さなければ、欲と欲がぶつかり合う、あまり喜ばしくない状況になっていくのではないのでしょうか。真の心の自由や、心の開放は、自己の利益や、欲の拡大では手に入れることは出来ないのではないのでしょうか。私たちが食べたり、飲んだり、着たり、住んだり、使っている物、衣食住、すべての物は、すべて宇宙のエネルギーが姿形を変え現象化したもの。すべて宇宙の元素エネルギーから生まれています。この私たちの肉体すら、宇宙の根源エネルギーから生まれています。宇宙、そして自然、私たちは繋がって、共鳴し合っているから生かされています。

オーガニックやエシカル、サステイナブル、環境を守ること、命を大切にすること、本当の豊かさとは決して欲望の拡大ではないことに、気づき、行動している人も増えてきました。ヨガやマインドフルネスを取り入れる大手企業や、エシカルな取り組みをする企業も増えていきます。

私たちは、真の自由に気づき、手に入ることも可能です。その自由とは何なのか？豊かさとは何なのか？をしっかりと考えましょう。社会の始まりである家族を大切に、奪うのではなく、分け与えること、認め合うことが出来て、自分自身を愛することができ、周りのすべてに愛を与えられる存在になり、競い合うのでなく、手を差し伸べる気持ちを持って、今より心は豊かになるはず。

心の解放と自由が
これからのテーマ

インド占星術では、私たちの内なる光にフォーカスすることで、本当の自分らしさを見つけ出すことが出来ます。深く自分自身の魂の純粋さに気づいたとき、私って、宇宙そのものなんだと気がつくと思います。物質的な豊かさも大切かもしれませんが、心の豊かさ、真の自由、真の心の解放は、もっともっと求める欲望を持っている限りは得られないのです。消費、消費では本当の豊かさは得られません。大切に、大切に、愛情

を込めて接すること。そして魂を磨き、意識を高めることが出来れば、どんな時代でも、私たちは魂の自由を手に入れることができる。ピカピカに輝く魂は、人や物、言葉や行動を大切に丁寧に磨くことで輝きは増していく。純粋で、清らかな魂が輝き、喜びを分かち合う世の中となりますように。

ARAKI さん

Vedic Jyotishi (インド占星術家) VEDAの数学的分析によって星や、惑星が自分自身にどのように影響するかを分析し、ライフアドバイスをこなっている。 <https://www.jyotirmaya.jp/>



瞑想は自分自身や
世界と向き合う時間

瞑想という言葉調べてみると、「目を閉じて静かに考えること、眼前の世界を離れてひたすら物思いにふけること」とあります。「無になる、生産性がある、集中力が養われる」などと聞きますが、あくまでもそれは瞑想の副産物であり、真の意味ではないようです。

では何のために瞑想をするのか。それは自分自身への意識を深めて真理を見つめ、自身や世界と向き合う時間としてとても有意義な体験だと、私は感じています。

瞑想が習慣化していない期間は、決まった時間に行ってもいいですし、ガイド音声や自然音を聞くことから始めてみるのもおすすめです。慣れたら、電車の中や職場、公園など、どんな場所でも自分だけの瞑想スポットになります。まずは瞑想習慣を身につけ、瞑想ジャーニーを深めていきましょう！



佐々木依里さん

モデル・レポーター・環境省森里川海アンバサダー・マインドフルネス瞑想指導者など、さまざまな分野で心に向き合い地球の声を伝える活動をしている。
Instagram @erisakimeditationjourney



はじめての瞑想3STEP

STEP3 気づき

呼吸に集中していると雑念など、呼吸以外の思考が出てきます。まず雑念に気づきましょう。そしてダメだなとジャッジしたりせず観察します。そして再び呼吸に意識を戻していきます。

STEP2 呼吸

呼吸は、瞑想への入り口です。意識的な呼吸で深い意識を呼び起こしていきます。まずは4拍で吸い、そして8〜16拍かけて吐きます。だんだん吐く息を長くしていくことで、よりリラックスした状態になります。

STEP1 セーフスペース

落ち着いてリラックスできる空間、時間を整えます。「私は、誰からも攻撃されることのない心の安全な場所において、私は私の心を大切にしている」と認識し、心と体のセーフスペースを整えます。

※瞑想をイメージしたロールオンを HEMPS より 10月発売予定

∞ TOPICS_3

佐々木依理さんが着る 衣として楽しむヘンプ

肌触りが心地いい HEMPS のオリジナル T シャツ

天然素材で肌触りがよく、通気性や保湿性に優れたヘンプ。HEMPS の T シャツは、ヘンプ 30%、コットン 70% のオリジナル生地を使用し、柔らかな肌触りを叶えました。地球で生きる存在として、人も循環の一部として行動する意味を込めた LOVE OUR MOTHER のメッセージをデザイン。ヘンプが身近になると心身が豊かになる、HEMPS オリ

ジール T シャツで、ファッションでもヘンプを楽しんでください。

「優しい肌触りの柔らかな T シャツは、ずっと着ていたくなる気持ちよさ。麻ならではのさらりとした心地よさがあったら、洗いかけると風合いが出て、私好みになっていく T シャツです」 (佐々木依理さん)



LOVE OUR MOTHER
T-SHIRTS
¥4,900



一般社団法人「そっか」の活動に迫る！

時代は常に変遷をし続け、その中でいかに共存し合って生きていくか。そう考える中で、一般社団法人「そっか」の存在を知りました。誕生のきっかけから活動内容を教えてもらいます。

撮影 / Yo Ueyama (一般社団法人「そっか」)

―神奈川県逗子エリアで、3歳から大人まで200人以上が活動している、一般社団法人「そっか」の共同代表である小野寺愛さん。「そっか」を始められたきっかけを教えてください。

11年前、共に代表理事をつとめる永井さんが8人の子ともたちと海遊びを楽しむ場として「黒門とびうおクラブ」を始めたのがはじまりです。私は、長女が入会した7年前から保護者として関わったのですが、自分自身が活動に惚れ込んでしまい、受け身の保護者ではいられなくなって、笑

衣食住のすべてをお金で買えるようになった便利な世の中を手に入れて、代わりに地域社会を手放してしまったのが、私たちの世代だと思えます。でも、子どもはお金じゃ育たない。そんな問題意識を持っていた中、とびうおクラブには、子どもが育つのに不可欠とされる「3つの間：時間、空間、仲間」が全部あると感じました。

こんな風に自然の中で思いきり遊んで皆で育ち合える場を、小学生だけでなく、もっと小さな子たちにも、中学生にも、大人にだって広げていこう、そうやって地域社会を取り戻していこう...と、永井さんと私、そして海洋冒険家の八幡さんで一般社団法人「そっか」を立ち上げたのが今から5年前のことです。みんな、同じ幼稚園の子育て仲間でした。

―「そっか」というコミュニティが自然と広がったという印象を受け、素敵だと感じました。

「そっか」は、たとえて言えば「エア町内会」。町のうごめきなんです。カリスマリターがいてみんなを引っ張っていく事業ではない。「あつたらいいな、をみんなで作っていいこと」というのが活動のベースにあります。私は便宜上「共同代表」

はトレイルランニングをはじめた。カヌーの練習に火がついた子もいました。それぞれに開花したのは、彼らの日常に「3つの間：時間、空間、仲間」があったからだと思います。

都会にいて、大体のことは予定調和の中で進みます。忙しい中で、いかに予定通りにうまくこなしていくかを子どもたちに強いてしまいがちです。一方で、自然の中は天気も含めて予定不調和だらけ。大体のことは、思う通りにいきません。でもそれが、大事なんじゃないでしょうか。

子どもたちが育つ中で大切なのは、成功だけでなく失敗を、快だけでなく「不快」を体験すること。キャンプをしたら突然大雨が降ることもあるし、カヌーで沖に出たら突然突風がきて帰るのが大変でドキドキすることもあります。自分の思い通りにならない経験、うまくいったときの高揚感、自然の中にある幸福感、そんなものが混ぜこぜになって、子どもの糧になる。それが、ふと余白ができたときや、解決しなければいけない問題と対面したときに力になるのかもしれない。

―お話を伺ううちに、逗子に移住したくなりまりました(笑)。

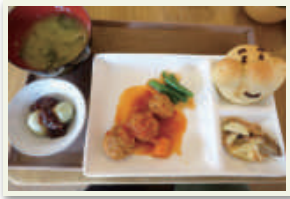
いやいや、ここには、どこでもできるし誰でもできることしかないですよ。逗子にはたまたま海と山があって、それはすくく幸せなことですが、やってくるのは大きなことじゃない。山へ歩きにくいけど行かない？うちにごはん食べへおいでよ、という簡単な声かけから始まったことが、自然と広がっていっただけで。どこかに移住したら解決するという話じゃない。今、ここ「こ」でできなきゃ、たぶん、どこでもできないんです。

夫婦共働き家庭が多い東京でなら預かり合いからはじめてもいいですよ。自分の子どもの仲良し数人に声をかけることから「私たちの子どもたち」をはじめてみれば、きっと食が得意な人や、工作が得意な人が出てきます。その人た

―ワカメの養殖やミツバチの養蜂をはじめ、子どもレストランや「うみのこ食堂」など子どもが触れる食の活動も豊富ですね。そうした活動の中でお子さんたちが食に対する変化などがあつたりしましたか？

「子どもレストラン」では、50人ものお客さんにメニューを聞いて、料理して、ドリンクがちゃんと出て、片付けて...というところだけでも大変なことですよ。3年目になって子どもたちのオペレーションや料理の手際が上手になっているのを感じていました。

でも、その子どもたちの成長に心から感動したのは、実はコロナの期間でした。休校で学校がなくなって時間ができたことで、毎日のように家族の昼ご飯やおやつを作って、お互いに写真をアップして報告しあつていて、時間があると子どもたちはこんなにも自ら動くものなのか、とハッとしました。普段とだけ、実は大人が子どもとの時間を奪ってきたか、もっと子どもを信頼して余白を作らないといけないなど。



◀「そっか」が運営する保育園「うみのこ」での食育風景。

▶料理上手な地域の母たちがチームとなり、毎日おいしい給食を作っている。

―余白を作ることは意外と難しいですよ？

そうですね。今の子どもたちは学校では基本的に先生の指導下で学び、放課後も習い事で忙しい。「暇だなく、何をしようかな」と考える隙間がなく毎日過ぎていきます。だから、学校と習いごとでやることだらけだった毎日がコロナ禍で突然大きな空白になった時、戸惑ってしまいましたよね。

そんな中で、自然の中で遊びまくってきた子どもたちの動き出しが早くて、驚いたんです。公園に集まっちゃダメと言われたから「森なら空いてるじゃん」とトレイルランニングが流行りだして、山で長時間を過ごすうちにトレイルの整備もしたくなって、草刈り鎌を持って山に入り、トレイルを自分たちで作る出すという新しい遊びが始まって。そのうちに、これまでも里山保全をしてきた地域の大人たちの活動の意味を身にしみてわかるようになって。

刈った笹藪も、「ゴミにしないんですよ。」「これは家庭菜園の支柱に使える！ホームセンターで買っよりエコな支柱だよ」長さを整えて麻紐で縛れば、「1組100円で売れるよね！」「見て、笹の中で空洞があるよ。支柱の切れ端、ヤスリをかけたらエコストローになるよね？」「熱処理もしたほうが安心だよ」。「ストローは1本20円だな」なんて言って、販売して。その売り上げはコロナが収束したら自分たちのトレランの大会遠征費用にしようって！

とにかく次から次に「やりたいこと」が出てくる。自分で考えて自分で動くから、得ている字も無限大に見えました。

―その発想からの行動力にびっくりです！

あつたのは、余白だけ。それと、地域の自然です。「子どもレストラン」の子どもたちは自分たちでごはんを作り出したし、走るのが好きな子たち

ですが、全然リーダー然としていない。笑。楽しから一緒にやらない？と誘いあううちに自然と広がっていき、その中でたまたま真ん中にいさせてもらったという感覚です。みんなの子ともをみんんで育てようという共通認識の周りに、自然と人が集まっているのだと思います。

―コミュニティ作りの中で気をつけている点がありますか？

「コミュニティは「広げるもの」ではなく「広がるもの」。誰かが無理に引っ張って作るものじゃないということ。ずっと心にとめていきます。これやるよ、じゃあみんな動いてと、ある種の号令からはじまるものは、面白くない。時間がかかってプロセッサからみんなで作ることで、場が「みんなのもの」になることが大事なんです。

たとえば打ち合わせも、ビジネスであれば誰かが議題を整理して、効率よくタスクを分担するほうが成果が出るのかもしれない。でも、同じやり方だと地域としての広がりが、「自分ごと」意識は生まれません。地域では、誰かの「やってみたい」気持ちから物事がはじまり、今度こういうことだから、お茶しない？相談に乗ってくれる？と雑談するところから広がりが生まれます。

大人数のプログラムをいくつも走らせながら赤字を出さずにコミュニティとして存在することのバランスは、正直、難しいです。でも、欲しかったのは、事業としての成功ではなく、「私たちの子どもたち」をみんなで育てる地域社会。だから迷ったらいつも、はじめに抱いたその思いに立ちかえてみます。おかげで我が家の3人の子ともたちは地域に育ててもらえている実感があるし、私自身にも、我が子のように大切な子どもたちがたくさんいる。ありがたくて、幸せなことですよ。

ちの間で、そっか、自分の子どもとだけじゃなく、みんなで作ってみたいんだ、ということが共通認識になりだすと、親のほうも「やりたい」の花が開いていく。

団体名の「そっか」も、足下(あしもと)の音読みの「そっか」と、そっか、やっちゃえばいいんだの「そっか」からきています。こつこつ暮らしかたがしたいなと思っても、ひとりじゃ難しい？それなら、みんなでやっちゃえばいい。遠くの何かを探すより、足下にあるものと、そっか！という気づきを大切にすれば、誰でもどこでも、楽しく生きていける。本当に、ただそれだけなんだと思うんです。

―世の中のすべての大人たちが、「そっか」マインドで動いたら、どれだけ子育てしやすいか。自分の子どもの友達、まずはひとりやふたりから始めてみるのがいいかもしれませんね、と小野寺さん。まずは、今自分の周りにいる人たちに愛を注いでみようとして改めて気づかせてくれたインタビューでした。



小野寺愛さん

一般社団法人「そっか」共同代表。Tokyo FM「サステナ＊デイズ」案内人。日本スローフード協会三浦半島支部代表、エディブル・スクールヤード・ジャパンのアンバサダーと多方面で活躍。NGOピースボートに16年間勤務し、世界中を旅する中で、「グローバルな課題の答えはローカルにある」と気づき、神奈川県逗子市での地域活動に情熱を注ぐ。趣味はカヌー、畑、おせっかい。三児の母。