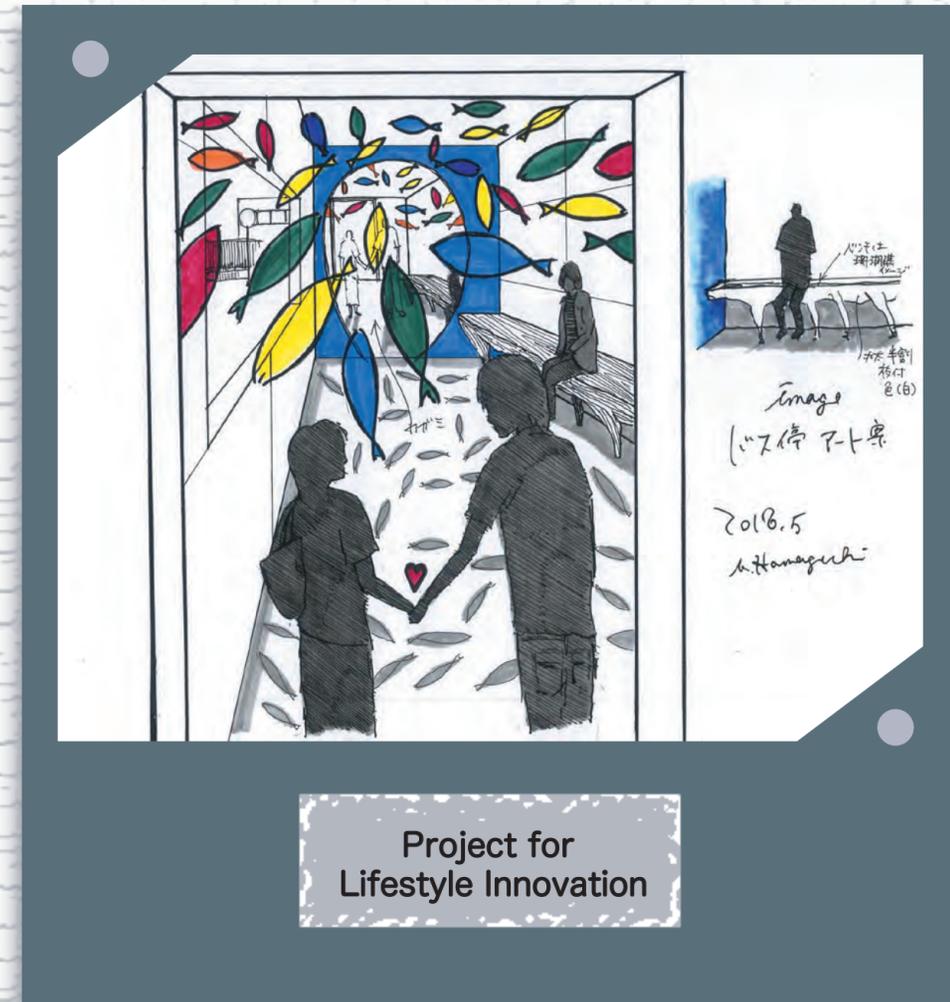




皆さんも志摩市の未来を  
一緒に描きませんか



Project for  
Lifestyle Innovation

### 志摩市政策推進部総合政策課

517-0592 三重県志摩市阿児町鵜方3098-22  
電話 0599-44-0205  
<http://www.city.shima.mie.jp/>

## ライフスタイル変革プロジェクト



## 持続可能で心豊かな暮らしを考える ライフスタイル変革プロジェクト

Project for Lifestyle Innovation



志摩市長  
竹内 千尋

本市は、市の全域が伊勢志摩国立公園の指定を受け、多様な生き物の住む海や山、美しい景観、美味しい農水産物、そしてそれらの自然の恵みによって支えられてきた御食つ国(みけつくに)としての歴史や文化など、志摩市ならではの素晴らしさを活用し、持続的に、豊かで健康な生活を送ることのできるまちづくりを進めています。

このプロジェクトでは、東北大学との共同研究により、さまざまなライフスタイルが提案されていますが、このような新たな発想から生まれる取組みが、志摩の自然や風土に根差した「志摩ならではの心豊かな暮らし」だけでなく、さらには「持続可能な社会」の構築に寄与することを期待します。



東京都市大学 環境学部  
(前 東北大学大学院 環境科学研究科)

古川 柳蔵

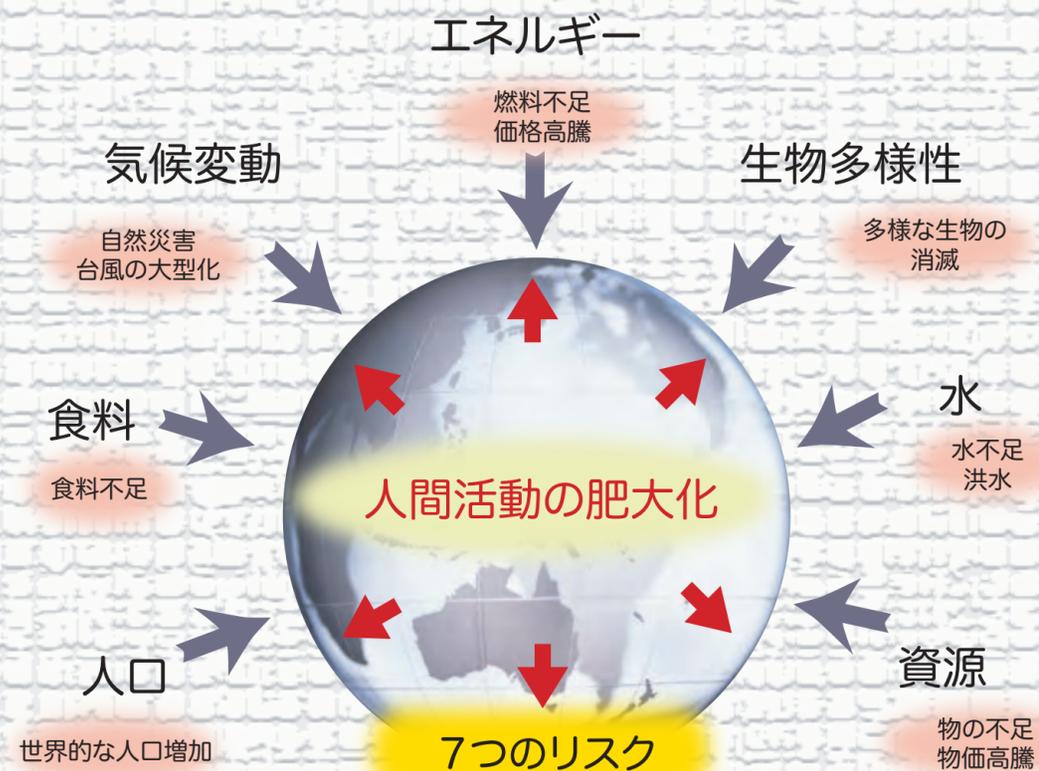
今、私たちは激動の社会にいます。便利な物を手に入れますが、街並みは寂しい雰囲気になり、高齢化も進んでいます。自然環境も悪化しています。将来はガソリン車が走らなくなり、電力は再生可能エネルギーが主体になります。プラスチックの使用量も激減するでしょう。そう、今の暮らしはこれ以上維持できないのです。

私たちが未来に残さなければならないものとは何でしょうか。子どもたちに笑顔で過ごせる環境を継承したいですね。つまり、将来の環境制約を踏まえて、そんな中でも心豊かになれるライフスタイルを見出す必要があります。昔の暮らしの知恵や昆虫や植物など自然が持つすごい力を活かしましょう。そして、志摩らしさを深めていきましょう。その先に自ずと答えが見えてくるはずですよ。

いよいよ、ライフスタイルを見直す時が来たのです。

## 未来の環境制約を考える 人間にとっての7つのリスク

The Seven Risks for Human Activities



地球温暖化をはじめ、地球上でおきている自然のメカニズムの崩壊。資源・エネルギーの枯渇、食料・水の配分、世界的な人口増加、生物多様性の劣化、そして気候変動。この地球上にこれら7つのリスクを生み出してしまった理由に、『人間活動の肥大化』があります。地下資源に頼り利便性を追い求める生活を続けていては、やがて我々の生活は持続できない時がやってきます。

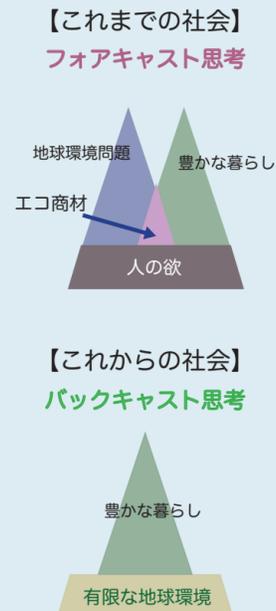
## 環境制約下でも心豊かに暮らすための バックキャストによるライフスタイルデザイン

Lifestyle Design by Backcasting

### フォアキャスト思考とバックキャスト思考

今の暮らし方は、人の欲を土台に考えられています。この考え方をフォアキャスト思考といい、地球環境問題と豊かな暮らしを別の軸で捉えています。フォアキャスト思考で作られる商材には、2つの軸が重なり合う『エコ商材』と呼ぶものもありますが、それ以外に地球環境は劣化させなくても豊かな暮らしを提供しない商材や、逆に豊かな暮らしを提供しても地球環境を劣化させてしまう商材も生み出されています。一方、バックキャスト思考では、地球の資源は限りがあるということと、将来受けるであろう地球環境制約を前提に考えますので、地球環境問題と豊かさが常に両立する暮らし方や、その暮らしに必要な商材を生み出せるのです。

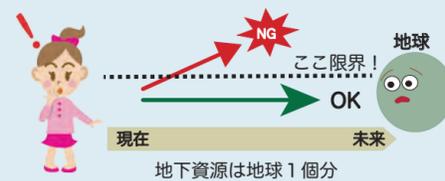
今までの延長線上を描くフォアキャスト思考から、未来のあるべき姿を見据えてこれからの社会を描くバックキャスト思考に変わる必要があります。



### バックキャストによるライフスタイルデザイン

バックキャスト思考で未来の暮らし方を考えるには、まず地球一個分の資源でこの先もずっと暮らして行くことを前提にしなければいけません。しかし、現在市場に出ている多くの商品やサービスには、地下資源を大量に消費するフォアキャスト思考で作られたものがたくさんあります。それらをそのまま使い続けると地球一個分の資源では到底足りません。このように将来発生するであろう問題を見つけ出し、その問題を解決する未来のライフスタイルを描き、それを実現する商品やサービスを開発していく必要があります。そしてその商品やサービスは、地球環境の劣化を縮小・停止するだけでなく、人の暮らしも豊かにしてくれます。

これがバックキャストによるライフスタイルデザインです。



## 90歳ヒアリング 昔の暮らしをヒントに新しい暮らし方を描く

90-Year-Old Hearing

90歳前後の方々に話を伺うと、今のようにテクノロジーが発達していなかった戦前の暮らしには、山、海、雪国など、それぞれの地域の自然環境に合わせた様々な暮らしの知恵、豊かな感性があったことがわかります。四季折々の自然と共存しながら、楽しく暮らす多くのヒントが潜んでいます。このヒントをもとに、昔に戻るのではなく、これからの新しい暮らし方を地域らしさを入れながら描くことができるのです。

## ライフスタイルデザインのキーワード 44の失われつつある暮らしの価値 Sustainable Lifestyle Elements which are Disappearing

90歳ヒアリング調査データを分析すると、様々な暮らしの価値が失われつつあることがわかります。これらは持続可能で心豊かな暮らし方のヒントになるでしょう。

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 自然に寄り添って暮らす   | 23. 分け合う気持ち      |
| 2. 自然を活かす知恵      | 24. つきあいの楽しみ     |
| 3. 山、川、海から得る食材   | 25. 人をもてなす       |
| 4. 食の基本は自給自足     | 26. 出会う場がある      |
| 5. てまひまかけてつくる保存食 | 27. 祭りや市の楽しみ     |
| 6. 質素な毎日の食事      | 28. 行事を守る        |
| 7. ハシの日はごちそう     | 29. 身近な生と死       |
| 8. 野山で遊びほうける     | 30. 大ぜいで暮らす      |
| 9. 水を巧みに利用する     | 31. 家族を思いやる      |
| 10. 燃料は近くの山や林から  | 32. みんなが役割を持つ    |
| 11. 家の中心に火がある    | 33. 子どもも働く       |
| 12. 自然物に手をあわせる   | 34. ともに暮らしながら伝える |
| 13. 庭の木が暮らしを支える  | 35. いくつもの生業を持つ   |
| 14. 暮らしを映す家のかたち  | 36. お金を介さないやりとり  |
| 15. 一年分を備蓄する     | 37. 町と村のつながり     |
| 16. 何でも手づくりする    | 38. 小さな店、町場のにぎわい |
| 17. 直しながらいいに使う   | 39. 振り売り、量り売り    |
| 18. 最後の最後まで使う    | 40. どこまでも歩く      |
| 19. 工夫を重ねる       | 41. ささやかな贅沢      |
| 20. 身近に生きものがある   | 42. ちょっといい話      |
| 21. 暮らしの中に歌がある   | 43. ちょっといいあんばい   |
| 22. 助け合うしくみ      | 44. 生かされて生きる     |

(引用) 古川柳蔵,バックキャストによるライフスタイルデザインとその実践,自動車技術,Vol.69, No.1, p.24-30(2015).)

## 志摩市の暮らしを探る90歳ヒアリング

### 90-Year-Old Hearing in Shima City

志摩市の昔の暮らしを調査するため、志摩市の若手職員が男女合わせて25人の方にお話を伺いました。普段から住み慣れた地域でも、このように話を聞いてみると、意外と知らないことが多いことに気がきます。そして、おじいさんやおばあさんから聞いて知っていたことでも、今ではもう見ることもなくなった暮らし方がたくさんあり懐かしそう場面もありました。



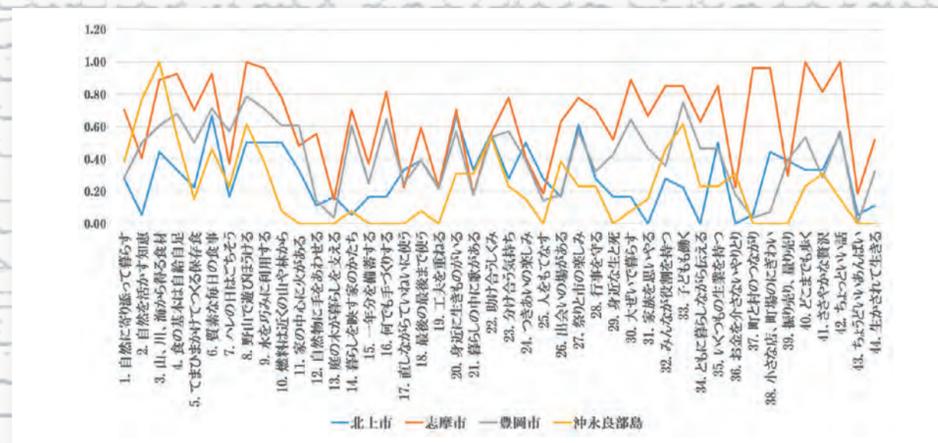
- ・井戸はあったけど、塩気が入るもので、飲むのはもらいに行きよった。
- ・カツオの骨やら頭は干して、それから叩いて肥料にしよった。
- ・小さい船は1日だけ行ったり。日和悪い日は畑の仕事したりしよった。
- ・鶏肉はみな家で鶏飼ったよ。
- ・みそは家で作りよった。そいで溶けた水を一回炊いてしょうゆを作る。
- ・弁当はにぎり飯。焼いて持ってきると保存がきく。
- ・わしらが子どもの頃は山の下へ遊びに。扇風機もクーラーもいらんわさ。
- ・泳ぎに、ウニ獲りに行ったり、アサリ掘りに行って食べよったの。
- ・伊勢の方から食料が欲しい言うて、物々交換に來いよった。芋とか欲しいて。
- ・石油缶いっぱいコノシロ入れて近鉄電車で大阪に売りにいくと、もうかりよった。
- ・ツエ(黒鯛)は網の底に泥入れて、さなぎの粉を混ぜて浜に。(黒鯛が)よう入った。



## 90歳ヒアリングから分析する志摩らしさと価値

### Characteristics of Old Lifestyle in Shima City

90歳ヒアリングで得た情報を分析してみると、下記のグラフのような特徴が明確になりました。志摩の昔の暮らしの特徴は、やはり自然に関わることが多いということです。44の失われつつある暮らしの価値にある「山、川、海から得る食材」に関しては今でも多くの恵みをいただいています。もうひとつ特徴的なのは、志摩は「町とのつながり」が大きいことです。豊かな自然の恵みを町に供給していた話が多くありました。それに関連して「いくつもの生業を持つ」と「どこまでも歩く」という項目が突出しています。海産物や農産物といった豊かな恵みを持って町まで歩いて売りに行っていたのでしょうか。海女が盛んな志摩は他地域と比較して女性が積極的に働いている地域であることも特徴です。



### 残したい暮らしの価値

- 山・川・海から得る食材
- 分け合う気持ち
- 小さな店、町場のにぎわい
- 助け合うしくみ
- 自然に寄り添って暮らす
- 最後の最後まで使う
- 野山で遊びほうける
- つきあいの楽しみ

市職員ワーキングメンバーで3つのチームに分れ議論した結果、これらの価値が、残したいものとしてリストアップされました。

## 志摩市の職員が提案するライフスタイルの案

### Lifestyle Design in Shima City



#### ライフスタイルの概要

課題を解決するためのまちづくりを考えるだけでなく、将来受ける環境制約にも対応できるような要素、拠点づくりのプロセスや運営の中でワクワク・ドキドキを感じられるような要素を付加しライフスタイルを描きました。フィットネスバイクにより遊び感覚で発電、冬場にはたくさんの日差しが入り込み、電気を使用せずとも暖かく明るい仕組み、人が集まることで、移動販売車両がやってくるといった、要素を組み込みました。

#### 地域の拠点で交流を楽しむ暮らし方

2030年、志摩市では少子・高齢化や人口減少により、商店や様々なサービスが一部地域に集約されるようになり、郊外の地域を取り巻く商店やサービスの環境は厳しくなります。また、エネルギー価格の高騰により、交通手段や家庭で使用する電力に関して制約が必要な状況となります。そこで、市内の郊外各地域に自然の力やテクノロジーを利用した市民交流スポットを設置します。スポットは、夏場には全体に風が入り込み、強い日差しは屋内に入りにくい仕組みが、冬場にはたくさんの日差しが入り込み、電気を使用せずとも暖かく、明るい屋内となる仕組みが取り入れられています。暑さや寒さの厳しい日中も、涼や暖をとる仕組みが施されたスポットに人々が集まり、暑さや寒さをしのぐことができます。スポットでも、最低限の明かりやトイレ洗浄に電気が必要となりますが、小型のソーラーパネルや排水を活用した小型発電機によりまかないます。また、スポットには発電用のフィットネスバイクと小型蓄電池が設置されており、子どもたちも集まり、遊びながら発電に寄与してくれます。スポットで使用する水は、貯水された雨水を利用します。雨水ではありますが、浄化テクノロジーを利用し、飲料水としても使えます。このスポットでは、地域の高齢者が集い交流を楽しみます。

そこへ移動販売車両がやってきて、市の中心地まで買い物に行けない高齢者は買い物もできます。また、地域の人たちがそれぞれの家庭菜園で収穫し余った野菜、衣類や本などのリサイクルできるものを持ち寄り、それらは誰でも必要な分だけ持ち帰ることができます。様々な目的で、高齢者から子どもまで多世代がスポットに集まり、同時に交流を楽しみます。自然の力やテクノロジーを利用した1つの拠点で、集約的に必要最低限の電気エネルギーを利用しながら、人との交流を楽しむ暮らし方です。

#### ライフスタイルの講評

東京都市大学 古川柳蔵

これは、技術の継ぎはぎではありません。自然を活かして、物を大切にする、共通の強い考え方や意志が隅々まで貫かれています。だから、違和感のない居心地が楽しめる。家族にもこの考え方を持ち帰り、それに同調する人がさらに集まる。集まって、次なるワクワク・ドキドキを考えたい。最初の集まるきっかけは、自転車発電の楽しみでも、買い物でも良いでしょう。そこに出入りするうちに人の価値観が変わっていく。それがバックキャスト思考で見出された未来の新しい交流の場です。環境負荷低減だけではなく、交流の場に新しい価値を与えていると思います。

## 波切ライフスタイル変革プロジェクト

### Lifestyle Design in Nakiri Area

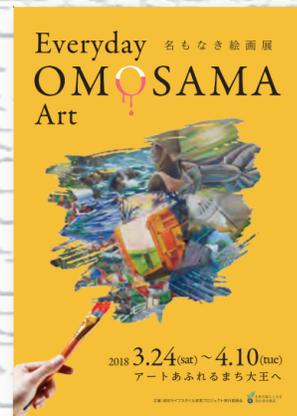
志摩市大王町波切地区では地元のメンバーがそろい、波切地区の未来の暮らし方について議論しながら様々な取り組みを検討しています。子どもたちの未来のために、波切の未来のために、そして自分たちも楽しむために、地元10代～40代の市民グループが力を合わせて取り組んでいます。新しいライフスタイルを創造・提案・実行するとともに地域の活性化を図り持続可能なまちづくりを行うプロジェクトです。

## Everyday“OMOSAMA”Art

2018 Spring

大王町波切という地域性を重視した取り組みとして実施した『絵かきの町・大王』というキャッチフレーズに合わせたアート企画『Everyday “OMOSAMA” Art』。

“おもさま”＝“たくさん”という意味で、町の人が集まるいたる所にアートを展示し、ゆっくり町歩きをしてもらおうというのがこの企画です。また、環境問題を見据え、将来日常的に町の人々が笑顔で交流できる町歩きライフスタイルが定着することを願い、“Everyday”という言葉を入れました。お寺、神社、病院、銀行、お店、郵便局、農協、ホテルなど町の多くの方や企業が協力してくれました。



## 木育・食育イベント

## Wood & Food Education

波切地区をはじめ志摩市の子どもたちを対象に木育を実施。有志の会のお父さんたちが準備してくれたヒノキの板で、まな板を作りました。4回構成のワークショップは、第1回にまな板を作り第2回は自分で作ったまな板を使い、お魚をさばく料理に挑戦です。3回目はまな板を綺麗に手入れし、最後の4回目はのこぎりで切りぎざみ、違うものに作り変えました。



くまモン先生と

一緒に作った思い出はずっと心に残るでしょう



どれ、おっちゃんにかしてみい!



海辺のまちらしく魚をおろすことを学びました

もう、おさかなこわくないよ!



## 波切の未来へ向けて

波切地区で現在計画中のバス停アート。近くに幼保園もあり、海辺の町ということから、水族館をイメージしたデザインです。アート溢れる町が人で溢れる町になるように。明るい未来の創造へストーリーを描いています。



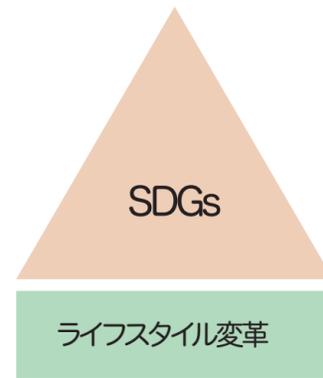
## 志摩市ライフスタイル変革プロジェクト よりよい未来に向けて

Project for Lifestyle Innovation

2015年9月、ニューヨークの国連総会で、世界の国々は「持続可能な開発のためのグローバル目標(SDGs)※ エス・ディー・ゼーズ」について合意しました。この合意により、貧困を終わらせ、すべての人が平等な機会を与えられ、地球環境を壊さずに、よりよい生活を送ることができる世界を目指して、世界中が努力することが約束されたのです。2016年から2030年までの15年間、世界中の国々はこの17のSDGsの達成に向けて取り組んでいくこととなりました。

### 17のSDGs

1. 貧困をなくそう
2. 飢餓をゼロに
3. すべての人に健康と福祉を
4. 質の高い教育をみんなに
5. ジェンダー平等を実現しよう
6. 安全な水とトイレを世界中に
7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに
8. 働きがいも経済成長も
9. 産業と技術革新の基盤をつくろう
10. 人や国の不平等をなくそう
11. 住み続けられるまちづくりを
12. つくる責任 つかう責任
13. 気候変動に具体的な対策を
14. 海の豊かさを守ろう
15. 陸の豊かさを守ろう
16. 平和と公正をすべての人に
17. パートナリシップで目標を達成しよう



SDGsの達成にむけて  
ライフスタイルの見直しが必要です。

このライフスタイル変革プロジェクトで取り組んできた、「環境制約下でも心豊かに暮らすためのライフスタイルデザイン」は、まさにこのSDGsと同じ未来を見つめるものです。SDGsを達成するために何が出来るかを世界中の人々が - それはつまり、私たち一人一人が考えることがとても大切です。みんなの生活をより良くするためには何が必要なのか、どのようにすればこの目標を達成でき、現在、そして未来の世界をより良くできるのか。そのためには、このライフスタイル変革プロジェクトで実践してきたように、未来の立場に立って、バックキャスト思考で物事を見ることが必要です。そうすれば、生活の中で変えていかなければならないことに気が付き、新たに進んでいく道を見つけられるでしょう。志摩市において取り組んできたライフスタイル変革プロジェクトは、より良い未来へ進んでいくための、重要な分岐点です。私たちは、柔軟な思考をもって、今の暮らしを見つめ直すところに来ているのです。

SDGsに関する参考:  
『私たちが目指す世界 子どものための「持続可能な開発目標」～2030年までの17のグローバル目標～』  
[https://www.plan-international.jp/news/info/pdf/160112sdgs\\_01.pdf](https://www.plan-international.jp/news/info/pdf/160112sdgs_01.pdf)

## お年寄りに志摩の昔の暮らしを聞いてみよう

Learning from Old Lifestyles

近所や親戚のおじいさん、おばあさんから昔の暮らしの話を詳しく聞いてみてください。



## 昔の暮らしをヒントに未来のライフスタイルを描いてみよう

### Lifestyle Design

志摩市の未来のライフスタイルを絵や文字で描いてみてください。



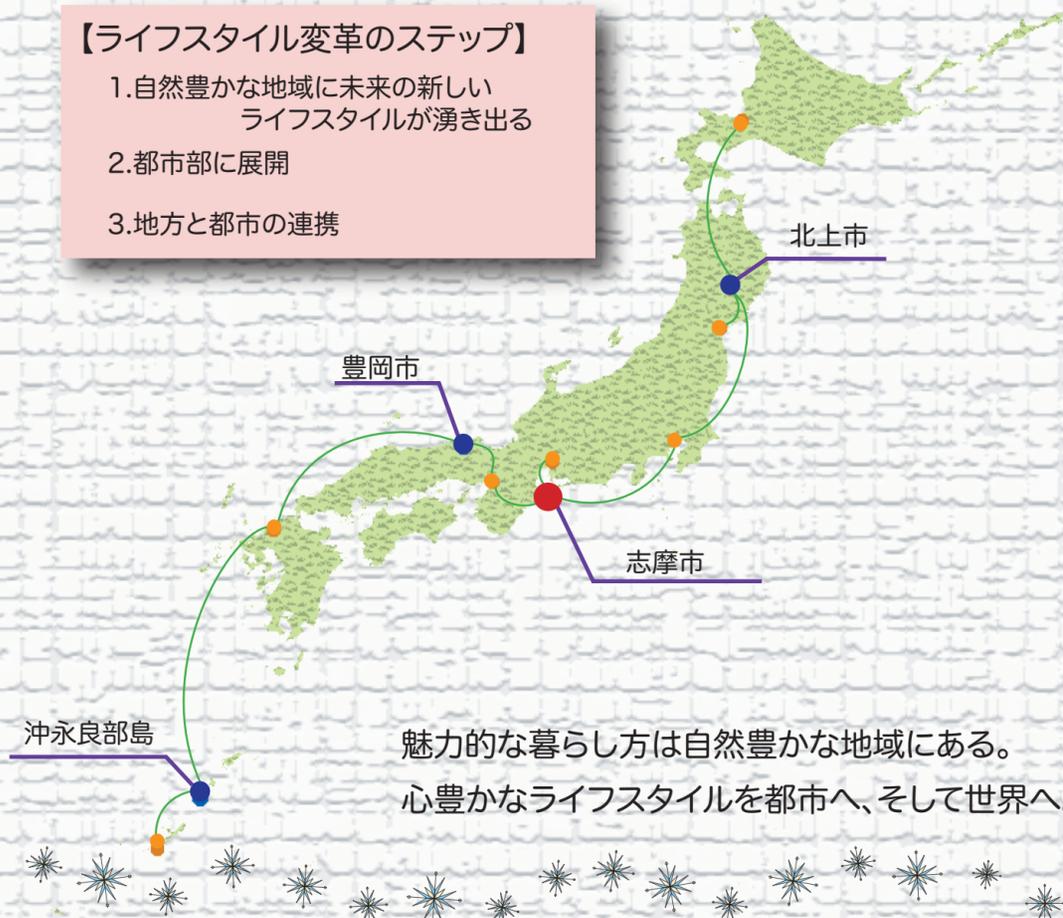
## 新しいライフスタイルを世界へ

### Future Sustainable Lifestyles for The World

日本各地には自然環境に応じた素晴らしい多様なライフスタイルがありました。環境制約を乗り越える新しいライフスタイルが、この日本から創出されることで世界を変えるきっかけになるでしょう。地球環境問題は誰かが解決してくれるものではありません。ここに住むみなさんが主導し、考えていく必要があります。

#### 【ライフスタイル変革のステップ】

1. 自然豊かな地域に未来の新しいライフスタイルが湧き出る
2. 都市部に展開
3. 地方と都市の連携



魅力的な暮らし方は自然豊かな地域にある。  
心豊かなライフスタイルを都市へ、そして世界へ。



未来の暮らし方を  
育む泉の創造

「未来の暮らし方を育む泉の創造」プロジェクトは、  
国立研究開発法人科学技術振興機構 社会技術研究開発センター  
「持続可能な多世代共創社会のデザイン」研究開発領域  
平成27年度採択プロジェクトです。