

## 実践の例

### ●経済 [地域の循環をつくる]

地域で価値を巡らせる「地域通貨」、コミュニティ内で自分ごとのプロジェクトを生み出していく「百人会議」、そして、ローカル起業家を応援する「起業サポート」など、地域のネットワークを深め、広げていくことで、地域経済を活性化していきます。

【具体的な例】各地の地域通貨、小規模オーガニック農業など  
【写真】 いすみ：ローカル起業プロジェクト／藤野：地域通貨よろづ屋

### ●内なるトランジション

【つながりを取り戻す】

「自分とのつながり」と「外側とのつながり」について、時には立ち止まって思考・対話すること。「ポットラックパーティー」や「being ミーティング」など、近況、感動、心の痛みを共有し合う時間も大切です。

【具体的な例】チェンジザドリームシンポジウム、つながりを取り戻すワーク(ジョアンナ・メイシーのワーク)、NVC(非暴力コミュニケーション)、サイエンスメソッド(アズワン) など  
【写真】 まちさが：ごはん会／トランジション合宿：つながりを取り戻すワーク

### ●エネルギー [エネルギーを自給する]

大きなシステムに依存していたエネルギーを自分たちの手に取り戻すこと。独立型太陽発電システムの構築や、熱効率に優れたロケットストーブづくりなど、初心者向けワークショップから日々の実践までサポート。市民電力の仕組みづくりも行なっています。

【具体的な例】ロケットストーブづくり、市民発電所、オフグリッド、アースオーブンづくりなど  
【写真】 藤野：ミニ太陽発電 WS / つだぬま：ミニランタンづくり

### ●農 [いのちをつなぐ]

安全・安心な食べ物を手に入れるには、自分たちで野菜を作ることや、地域内で生産・流通の仕組みを整備することです。地元農家と協働したり、コミュニティガーデンに取り組んだり。また、在来種をつなぎ、遺伝子操作から種を守ることも大切です。

【具体的な例】パーマカルチャーデザイン、シードバンク、家畜との暮らしなど  
【写真】 浜松：フォレストガーデン／洋光台：コミュニティガーデン

### ●食 [健やかな心と身体づくり]

昔ながらの食の関わり方を継承すること。地域・風土にあった料理、保存食、加工品づくりは暮らしにもっとも密接したもの。手間ひまを楽しみ、心と身体が喜ぶ取り組みです。マルシェやワークショップ等を通じて、知恵と楽しみをシェアしましょう。

【具体的な例】醤油づくり、味噌づくり、おせちづくり、マーケット、マルシェなど  
【写真】 藤野：ピオ市野菜市／相模湖：醤油づくり

### ●衣 [手間ひまをかける豊かさに気づく]

石油由来の素材・製品であふれる現在。植物由来の服でも農業は必須です。オーガニックを意識すること。自ら綿花や羊を育て、採取し、糸を紡ぎ、織り、染める。行程を見直すことで、手仕事の豊かさが体感でき、数センチの糸や端切にも慈しみを覚えるようになります。

【具体的な例】オーガニックコットン、はぎれ再生、洋裁、草木染め、藍染めなど  
【写真】 藤野：羊毛づくり／豊浦：亜麻づくり

### ●住と森

人手不足に悩む日本の林業ですが、森林の再生は、土砂災害が頻発する現代においては緊急の課題です。また、海外の森林伐採、環境破壊についても知っておくことが大切です。地域の材木を利用し、燃料として活用する取り組みも各所で進められています。

【具体的な例】自然建築、シェアハウス、古民家再生、オンドル、皮むき間伐、大地の再生など  
【写真】 藤野：皮むき間伐／南阿蘇：セルフビルド住宅

### ●教育 [次世代へつなぐ大切ないのち]

子どもたちがそれぞれの個性・特徴を生かし、生きる力を育むための学び・経験・教育について見つめ直しています。上映会などで、社会問題を知ること、考えることで、意識を向けることも大切になっています。

【具体的な例】森のようちえん、プレイパーク、学校づくり、上映会など  
【写真】 浜松：菊川西中パーマカルチャー教育／とよなか：種まきシアター

### ●活動紹介／イベント

【伝える、仲間を増やす】

活動を支えるのは何と言っても仲間を増やすこと。地元のお祭りやイベントに参加、出展することで、活動に関心を持ってもらい、伝えることができます。webサイトや紙媒体で紹介、外に発信することも大切です。

【具体的な例】イベント出展、講演会など  
【写真】 府中：府中はたけ日和／トランジションジャパン：しあわせの経済フォーラム運営参加

## ベースにある考え方

### ●パーマカルチャー

地球の仕組みから持続可能な環境を実現する知恵を学び、その知恵を、自分の暮らしや地域コミュニティの中で生かしていく。そのための、実践的なデザイン体系のこと。「生態学(エコロジー)」の観点から、いかしあう関係性のデザインを目指していきます。

### ●doing と being

「見える行動(doin)」と「見えない意識(being)」。具体的な行動として目に映じる「doing」も重要ですが、メンバー一人ひとりの心の動き「being」もとても大切。お互いが影響し合って、トランジションとしての「活動(action)」に結びついていきます。

### ●内なるトランジション

行き過ぎた産業成長志向によって、人間的なつながりが分断された現代の社会。それを背景に発生した、不安やトラウマを、まずはゆっくりと洞察します。自分の痛みや悲しみをしっかり受け止めることで、自身を優しく受容する慈悲の心が養われます。

### ●3H (Head, Heart, Hands)

頭(知識)で未来を思い描き、こころ(想像力)で今と未来をつなげ、身体(手作り)で実際に形をつくる。活動を継続するためには、「頭(Head)」 「こころ(Heart)」 「身体(Hands)」という「3H」のバランスをとることが大事だと考えます。

### ●たくさんの Re

「Reduce：縮小する」、「Reuse：再利用する」、「Recycle：再生利用する」、「Refuse：拒否する」、「Repair：修理する」、「Rental：賃借」、「Reform：再びつくる」など。「後ろへ」や「再び」「反対に」を意味する接頭辞「re」。常識を問い直す「re」を大切にしています。

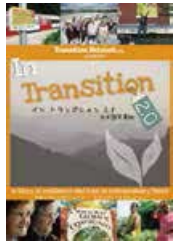
トットネス(イギリス)に本部がある世界中のトランジションタウン・イニシアチブのネットワーク。世界中の様々な情報が発信されています。  
<https://transitionnetwork.org>  
※このパンフレットはtransitionnetworkの補助金で制作されています。



## NPO法人トランジション・ジャパン

NPO 法人トランジション・ジャパンは、トランジション運動の日本における「ハブ」として 2008 年 6 月にスタートし 2009 年 5 月に設立。イギリスのトランジション・ネットワークと協力しながら、トランジション・タウンの活動を日本全国に広め、深めるための、情報提供、サポート、イベントやトランジション合宿の開催、ネットワークづくりを進めていくことなどを役割としています。

## プロダクツ



### In Transition 2.0 (DVD) (トランジション進行中 2.0 日本語字幕)

定価：2000 円

イギリス、ポルトガル、イタリア、アメリカ、ニュージーランド、インド、日本。各地でのトランジションの実際の姿を紹介しながら、トランジション・タウンの活動のさまざまな側面を具体的に、わかりやすく感じることができる映像作品です。上映会の開催も可能です。



### トランジションを生きる ー地域でつながるコミュニティの10年(DVD)

定価：2000 円

活動の10年を振り返り、また新たなスタートに立ち、今伝えたい事をインタビュー形式で綴った映像です。



### 『トランジション・ハンドブック ー地域レジリエンスで脱石油社会へ』

ロブ・ホプキンス著 城川桂子訳 (第三書館)

466 ページ 定価：2500 円(税別)

トランジション運動のバイブル。ピークオイルからレジリエンス、内なるトランジション、ローカリゼーションの必要性や、未来を夢見ることの重要性まで、トランジション運動のあらゆる側面について解説しています。



### 『Essential Guide to Doing Transition (日本語版)』

Transition Network チーム編集 無料(下記よりダウンロード可能)  
<https://transitionnetwork.org/resources-essential-guide-transition/>  
Transition Networkチームが2016年に制作した、トランジションのためのエッセンシャル(必要不可欠)ガイド。

## イベント

オンライン (ZOOM システム使用)

・毎月 8 日前後、移行者の集い  
・毎月 18 日前後、トランジションタウン説明会他、勉強会など  
URL は HP にてご確認ください。



・不定期で、オール・トランジションミーティングなど開催。  
・東京アースデイ(代々木)、しあわせの経済国際フォーラムなどにも参加しています。

## トランジション合宿 (不定期開催)

トランジション・タウンの活動を担うメンバー育成を目的に、1泊2日の行程で「問題意識の共有」「チームビルディング」「内なるトランジション」といった地域作りのヒントをパッケージにした教育プログラムです。地域での開催については、[transitionjapan@gmail.com](mailto:transitionjapan@gmail.com) までお問い合わせください。

## 寄付のお願い

NPO 法人トランジション・ジャパンの運営費用は、寄付でまかなわれています。ぜひ、ご協力ください。

山梨信用金庫 藤野支店 普通預金 0135779

名義：トクヒ トランジションジャパン

ゆうちょ銀行

記号 17100 番号 32529131 トクヒ トランジション ジャパン

他銀行からゆうちょ銀行に振込の場合

店名 七ー八(読みナナイチハチ) 店番 718 普通預金 3252913

## NPO 法人トランジション・ジャパン

〒252-0184 神奈川県相模原市緑区小淵 2090-1

公式 HP: <http://www.transitionjapan.net>

facebook:<https://www.facebook.com/transition.japan/>

問い合わせメールアドレス: [transitionjapan@gmail.com](mailto:transitionjapan@gmail.com)



# Transition Japan

2019 年 11 月発行 / デザイン：山下リサ イラスト：イケベスミ ライター：浅見 晋太郎



北海道 ①トランジション蝦夷

②トランジション・タウン札幌

東北 ③TT 農的暮らし研究所 (山形・庄内)

④トランジションタウン宮城

関東 ⑤トランジションタウン那須

⑥トランジションタウン栃の木

⑦株式会社あめつち舎

⑧トランジションタウン高麗

⑨トランジションタウン越谷

⑩トランジションタウンつだぬま

⑪トランジションかずさ (木更津)

⑫TT いすみ

⑬トランジション・タウン鴨川

⑭トランジション・タウン文京

⑮トランジション世田谷 茶沢会

⑯トランジションタウン小金井

⑰トランジションタウン府中

⑱とらんじしょん昭島

⑲トランジション・タウンたま

⑳トランジションタウンまちだ・さがみ

㉑相模湖里山暮らしの会 ちーむゴエモン

㉒トランジション藤野

㉓トランジションタウンよこはま

㉔洋光台もちよる暮らしをつくる会

㉕トランジション・タウン・鎌倉

㉖エコミュージアム日本村 (トランジション小菅)

㉗上田地域通貨「畜都くらぶ ま〜ゆ」

㉘トランジションタウン安曇

中部 ㉙トランジションタウン伊豆

㉚トランジションタウン浜松

㉛トランジションタウン豊橋

㉜トランジションタウンかさはら

㉝トランジションタウン岐阜

㉞トランジションタウン鈴鹿

関西

㉟トランジションタウン京都

㊱トランジションなら〜種つながりの仲間たち

㊲トランジション川西

㊳あしたの暮らし とよなか

㊴トランジションタウン大阪

㊵トランジション・タウン大阪★豊崎宮

㊶NPO 法人はちノトランジションタウン尼崎

㊷トランジション宝塚

㊸トランジション西宮

㊹トランジションタウン神戸

㊺トランジションタウン綾川

㊻トランジション四万十

四国

・中国

九州

・沖縄

㊼トランジション・タウン南阿蘇

㊽トランジションタウン長崎

㊾トランジションタウン 森の藤(ひこばえ)

㊿オーガニックいとまんchu

㊱トランジション石垣

㊲トランジション アイランド 西表