



PARC自由学校で、  
わたしが変わる 未来を変える

私たちが生きている世界のこと、  
そしてその世界とつながっている日本社会のことを知りたい。  
より豊かな暮らし方や、  
いきいきできる生き方のヒントが欲しい。  
表現するための技術を身につけたい。



PARC自由学校  
2014 Autumn  
秋の特別講座  
畑の学校

Pacific Asia Resource Center  
Freedom School



そんな人たちが出会い、学びあうのが自由学校です。  
新しい視点や新しい知識に出会うと、発想が変わります。  
見える世界や社会が  
異なるかもしれません。  
そして、今のようではない社会はどんな社会なのか、  
どうしたらできるのかを考えたくなったり、  
もしかしたら動き出したくなるかもしれません。  
自由学校はそのきっかけとなる  
場でありたいと考えています。

## 受講生の声

自由学校には、さまざまな生き方をしてきた  
老若男女が集まっています。  
あなたの自由学校経験、どうでしたか？  
受講生の声を聞いてみました♪

●「何を学びたいのか？」見つけられずにいましたが、「コミュニティカフェをつくろう！」クラスと他クラスへの「越境受講」をきっかけに、様々な気づきと「学びたい」という意欲が湧いてきました。クラス終了後も、「自由学校まつり」に実行委員として参加。自由学校の場が、沢山のきっかけをつくってくれました。(おくちゃん 30代 女性)

●「東京で農業」クラスを受講しました。1年を通して畑に通い続けられるか少し不安でしたが、どんどん成長する野菜を見るのが嬉しく、気づけばあっという間の1年でした。畑の「作業」にとどまらず、年に2回開催される座学を通して、日本の農業の現状を知り、考えを深めることができました。何より、一緒に汗を流し、語り合うことができる畑仲間を作ることができたのが一番の収穫です！(すみっちゃん 20代 女性)

●個人の方のマネープランのコンサルティングをなりわいとしています。「望む暮らしや夢の実現をお手伝いする」仕事のはずが、年々減り続ける手取り収入、社会保障の先行き不安などにより、家計防衛中心にならざるをえない現実と日々直面しています。自由学校の講座では、さまざまな専門分野の方による社会構造の分析が刺激的で、「家計から世界が見える」ことに気づかされました。さらに勉強して「家計から世界を変える」を夢んでいます。(ヴェロニカさん 50代 女性)



## 秋の特別講座

classes for autumn

ほっとできる居場所のある暮らし。  
あなたもできる、ゆたかな暮らし。  
あなたらしい表現ができる社会。



●未来を創る！ソーシャル・デザイン ●年収300万円の幸せ生活—早川幸子の心地よい生き方 ●種・タネ・たね！〜種の世界へようこそ ●「からだ」からみた私と社会 ●ちょっと待って！集団的自衛権—自分のことばで語る憲法・平和・いのち

## 畑の学校

School of farming

からだにやさしい食べ物を手づくりしよう。  
食についての理解を深め、  
自然の恵みに心から「いただきます」と言おう。



●はじめてみよう オーガニック菜園 ●東京で農業！ 2015

## もっと詳しく知りたい方は

より詳しい情報をお知りになりたい方は、ウェブサイトをご覧ください。  
<http://www.parc.jp>

## 受講を申し込みたい方は

ウェブサイトから、または電話・メール・FAXで必要事項をご記入の上、お申込みください。  
●申込み締切：2014年10月10日（金）必着  
●申込み後、請求書と郵便振替用紙をお送りしますので、郵便局でお支払いください。ウェブサイトからのクレジット決済も可能です。受講料のお支払いをもってお申込み手続きの完了となります。先着順で定員に達し次第締め切りますので、お早めにお申込みください。

## 入会金と受講料について

自由学校を初めて受講される方は、受講料の他に入会金10,000円が必要です。入会金・受講料とも原則として一括でお支払いください。お支払いいただいた入会金・受講料は、講座不成立の場合を除き払い戻しできませんのでご了承ください。消費税はすべて内税です。

アジア太平洋資料センター PARC自由学校

〒101-0063  
東京都千代田区神田淡路町1-7-11 東洋ビル3F  
TEL 03-5209-3455 FAX:03-5209-3453  
E-mail office@parc-jp.org  
Web <http://www.parc-jp.org>  
Facebook <http://www.facebook.com/parcfs>  
Twitter [http://twitter.com/parc\\_jp](http://twitter.com/parc_jp)







# PARC自由学校の

## ご案内

### 未来を創る！ ソーシャル・デザイン

「デザイン」とは何か綺麗に見せるための手段だけではなくありません。「デザイン」とはあるべき姿を想像(イメージ)し、そのイメージを実現するために創造(クリエイト)する行為です。「ソーシャル・デザイン」=「社会のデザイン」とは社会のあるべき姿、地域の在り方、自分の人生の在り方を具体的にイメージして、実現するための手段を考えると、いわば夢を具体化し、実現するための所作ともいえるかもしれません。この秋、社会を変えるために人生をデザインしてきた5人のお話を伺い、一緒に未来をデザインしましょう！

○2014年10月～2014年12月  
○全5回/定員30名   ○受講料18,000円

●10/24(金) 19:00～21:00  
**ソーシャル・デザインってなに？**  
鈴木菜央(NPOグリーンズ代表/greenz.jp発行人・Co編集長)  
ソーシャル・デザインから産まれる新しいワクワク。社会、世界を変えていくための創造の楽しさ！  
ソーシャル・デザインのコンセプトと魅力についてたっぷりご紹介します。



●11/10(月) 19:00～21:00  
**世間も自分も幸せになる  
ダウンシフト人生をデザインする**  
高坂 勝(Organic Bar 店主/  
NPO SOSA Project理事)  
自分がダウンシフターになった時、自分と、自分の周りにいる人びとはどう変わるか。ダウンシフト生活を実践している高坂さんに、日々の暮らしの事をお聞きします。



●11/14(金) 19:00～21:00  
**人の居場所をつくるデザイン**  
西村佳哲(リビングワールド代表)  
「自分の仕事」から「自分たちの仕事」づくりへ。お金より、感性をつかう。関係を育む。価値を積み重ねて、共有してゆるげる場づくりとしてのソーシャル・デザインの話を。



●11/26(水) 19:00～21:00  
**ソーシャル・デザインは国を越えて**  
渡邊さやか(一般社団法人reterra(リテラ))  
1つのお会いからワクワクするようなプロジェクトが始まる可能性があります。カンボジアと日本。国を越えて、女性たちが新たな生きかたをデザインします。



●12/12(金)  
**稼ごつつ、家庭を築きつつ、  
社会を変えつつ**  
—ソーシャル・デザインを仕事にする  
塩見直紀(半農半X研究所代表)  
天職に近いことでお金をいただきながら都市や農村の暮らしを持続可能にリ・デザイン。家庭も地域も大事にします。「半農半X」という生き方を提唱し、これまで多くの人びとに勇気を与えてきた塩見さんの仕事のつくり方、アイデアの出し方、コンセプトメイク術などをお聞きします。



### 《からだ》からみた 私と社会

社会通念や他人からの評価、親や周囲の期待などに流されず、自分自身の生き方・考え方を確立するためには？自分が本当に思っていること、望んでいることは？これらの問いに、〈からだ〉を通してアプローチするユニークなクラスです。自分の〈からだ〉と対話しながら、自分自身、生活、社会について見つめ直します。

※企画協力：NPO法人れんげ舎  
(http://www.rengesha.com/)

○2014年10月～2014年12月  
○全5回/定員30名  
○受講料32,000円(食宿宿泊費を含む)

●10/31(金) 19:00～21:00  
**《からだ》と対話する意味とは？  
～みんなで交流しながら～**  
長田英史(NPO法人れんげ舎代表理事)  
からだと対話するとどんないいことがあるの？具体的にどうやって対話するの？からだとの対話がどう生活や活動に結びつくの？初回なので交流しながら楽しく学びます。



●11/15(土)・11/16(日)  
**《からだ》とお話してみよう  
～からだことばのレッスン～**  
高田 豪(NPO法人東京賢治シュタイナー学校  
演劇専科講師/元竹内演劇研修所スタッフ)  
三好哲司(元竹内演劇研修所スタッフ)  
自分のからだとゆったりじっくり対話する1泊2日の合宿です。実際からだを動かしながら、深く感じ取ってみましょう。運動経験など不要です。ありのまま、そのままで…。



●11/29(土) 14:00～17:00  
**《からだ》と社会のつながり  
～気功を通して見えてくるもの～**  
津村 喬(NPO法人気功文化研修所代表)  
日本や中国の「気文化」は、私たちとどうつながっているのでしょうか？ 気功レッスンとお話から、身体的世界の広がりについて学びます。実際に気功を体験しながら、身体的世界の広がりについて学びます。



●12/5(金) 19:00～21:00  
**私の《からだ》ストーリー  
～こんなことになりました～**  
長田英史(NPO法人れんげ舎代表理事)  
自分の《からだ》に向き合ったことをきっかけに、大学を辞め、就職をせず、自分の活動をはじめた講師による20年間の赤裸々ストーリー。どんなことになったのでしょうか…？

●12/17(水) 19:00～21:00  
**あなたの《からだ》の言い分は？  
～学んだことを活かすために～**  
長田英史(NPO法人れんげ舎代表理事)  
一人ひとりが感じたこと、考えたこと、学んだことをシェアしましょう。そして、学んだことをそれぞれの生活に活かすにはどうすればいいの、みんなで考えてみましょう。

### 年収300万円の 幸せ生活

—早川幸子の心地よい生き方

アラフォー女子、おひとりさま——身軽で気軽な日々なのか…それとも不安に押しつぶされそうな毎日なのか…人によってその感じかたはそれぞれでしょう。早川幸子さんはそんな中で心地よい幸せを見つける達人。エネルギーの使い方を見直すこと。口にするもの、身にまとうもの、人に贈るものなど日々のお買い物の中にストーリーを見つけていくこと。お金では買えない安心を見つけていくこと。お金をたくさん使わなくても手に入れられる幸せを見つけていったらいつしか年収は300万円でもいいことがわかってきました。なぜ、早川さんがそのような思いに至り、実際に行動を始めたのか？ 早川さんの考えや行動に影響を与えた4人の専門家のお話を通じて、本当に「豊かな生活」について一緒に考えてみませんか？

○2014年10月～2014年12月  
○全5回/定員30名  
○受講料18,000円

●10/28(火) 19:00～21:00  
**これが私の幸せ生活**  
早川幸子(フリーライター)  
40代シングル。不安の代名詞の真っ只中(笑)ですが、「おかげさま」で毎日楽しく暮らしています。初回は私のライフスタイルと実践している5アンペア生活についてお話しします。



●11/11(火) 19:00～21:00  
**農的暮らしと豊かな食生活**  
姜 咲知子(暮らしの実験室やさど農場スタッフ)  
週末の暮らしの実験室には、「農」という空間を求めて都会から近郊からさまざまな人が集います。「暮らしは自分たちの手でつくりますもの」をテーマに農的暮らしを提案する姜さんの取り組みから私たちは何を学べるでしょうか。



●11/25(火) 19:00～21:00  
**フェアなお買い物でエシカル生活**  
長谷川輝美(ウィメンズショップパッチワーク店長)  
作り手も、売り手も自分も「心地よい行き方」をしていくことができるようになる商品とは、いったいどのようなものなのでしょう。お金を出して買うものとはどうあるべきなのか、想像力を働かせてみましょう。



●12/9(火) 19:00～21:00  
**サヨナラ保険じゃぶじゃぶ生活  
—お金で買えない本当の安心とは？**  
清水 香(ファイナンシャルプランナー/  
生活設計塾ルルー取締役)  
「いざ」という時のための安心を手に入れるために、保険に頼ってはいませんか？ 保険に頼らずに社会保障の内容を具体的に知ることや自らの生活設計を見直すことで将来に備える方法をお聞きします。



●12/23(火・祝) 19:00～21:00  
**頼り、頼り、頼られる自立生活**  
中村尚司(パルシック理事)  
真に心地よい生き方のためには、個人の選択だけでなく、支えあいの地域づくりが必要です。困ったときには隣人を頼り、身近な人に頼られるような関係性づくり、「自立」の考え方を紹介します。



### 種・タネ・たね！ —種の世界へようこそ

一粒の種から植物を育てたことがある方は、その不思議さ、豊かさに心奪われた経験があるのではないのでしょうか。このクラスでは固定種・在来種を中心に、いのちの源としての『種』をとらえ直します。代々、地域で受け継がれてきた在来種・固定種を未来へ繋げるこの意味や、各地で広がる種を守る取り組みを知り、種から広がるいのちの循環を感じましょう。また、本来は人びとの共有財産である種を、一部の多国籍大企業が私有化・商品化しようとする動きもあります。この実態と、世界の農民たちの抵抗運動についても考えます。知っているようで知らない種の世界を実践者・専門家たちと探検し、自然との共生や、大地の恵みに感謝する暮らし方・生き方に出会ってみませんか？

○2014年10月～2015年1月  
○全7回/定員30名   ○受講料20,000円  
※出かける回の交通費は別途かかります。

●10/24(金) 19:00～21:00 **た・ねとして生きる  
～根っこをもちつつ、創造の翼をもって生きる**  
塩見直紀(半農半X研究所代表)  
あなたは作物が育つことに喜びを感じたり、植物の成長に目を見張った経験はあるでしょうか。恵み感受性(センス・オブ・ワンダー)を高め、感謝する暮らし方を取り戻しましょう。いのちの源である種と向き合い、哲学します。



●10/31(金) 19:00～21:00  
**種時きからはじまる家庭自給生活  
Everyday Green! ～国民皆農 みんな百姓にな～れ**  
斎藤博嗣・裕子(一反百姓「じねん道」)  
家庭自給生活は、お金に頼らず、自然を頼る、一日24時間を自学自習する農的生き方。自家採種もその一環で、毎日が緑の祭典です。一粒の種から「新しい農民」をはじめよう！



●11/16(日) 13:00～16:00  
**東京都小金井市を訪ねる  
東京で地産地消！見て触って味わって、  
感じてみよう江戸東京野菜**  
大竹道茂(江戸東京・伝統野菜研究会)  
井上誠一(黄金井江戸東京野菜研究会代表)  
江戸の昔からタネを通して、命が今日まで繋がってきた野菜が伝統野菜で、江戸東京の文化を知るうえで、なくてはならない野菜が江戸東京野菜だ。この時代に生きる者として次世代に伝えていかなければならない。



●11/28(金) 19:00～21:00  
**シードセイバーというしごと  
～たねを継ぎ、時間を紡ぐ**  
浜口真理子(CSOピースシード共同代表)  
たねを受け継ぐ～それは地道な行為の積み重ね。そして、守ってきたひとびとを大切に思うこと。生命としての種子の本質に遡り、たねと人との関係や意識について考えましょう。



●12/12(金) 19:00～21:00  
**GM企業の種子支配とアグロエコロジー**  
印鐘智哉(オルター・トレード・ジャパン政策室室長)  
 Monsantoなど遺伝子組み換え企業が世界種子市場を支配している現在、オルタナティブな運動も世界で動き始めた。それはアグロエコロジー。その動きに焦点を当てます。



●1/9(金) 19:00～21:00 **種が大切だって言い  
続けようぜ！旅する八百屋warmerwarmerの挑戦**  
高橋一也(warmerwarmer代表)  
昔から受け継がれてきた「本物の種」、古来種のお野菜。ぜひ一度食べてみてください。命ある種から育った野菜は、いつか食べたことのあるような懐かしいおいしさを持ち、私たちの心も体も喜びます。※1日八百屋warmerwarmerも同時来店！



●1/24(土) 13:00～16:00  
**未来へ続くいのち～種の世界へようこそ**  
野口 勲(野口種苗研究所)  
F1種や遺伝子組換え種子、これらの不自然な食べ物や地球環境や生き物に与える影響は計り知れません。種のほんとうの姿を知り、未来にいのちを繋げていくために私たちができることを考えましょう。



### ちょっと待って！ 集団的自衛権

—自分のことばで語る憲法・平和・いのち

市民社会や保守派、メディアからの抗議、批判をよそに、わずかな議論のみで執り行われてしまった解釈改憲と集団的自衛権の閣議決定。その後も多くの人が危機感を募らせ、何かできることはないか模索しています。なぜ安倍政権は、ここまでして急ぐのか、日本をどう変えようとしているのか、そして私たちは一人ひとりの市民として、国家・外交・平和・安全保障についてどう考えていけばいいのでしょうか？ 大きな問いではありますが、憲法学者、活動家、元外交官、ジャーナリスト、そして戦争体験者の方のお話から学び、語り合いましょう。

○2014年11月～2015年1月  
○全6回/定員30名   ○受講料17,000円

●11/10(月) 19:00～21:00  
**騙させない騙されない、  
身を守るための憲法の知恵**  
小沢隆一(東京慈恵会医科大学教授・憲法学)  
このたびの集団的自衛権行使の閣議決定では、憲法9条を根底から覆す決定が内閣の独断で行われました。立憲主義を否定し、かつ国際平和に役立つない政府方針、法設備の構想の数々、その問題点を読み解きます。



●11/24(月・祝) 午後  
**戦争体験者のお話を聞く—忘れてはならないこと、  
ぼくらがした戦争**  
※講師調整中



過去の過ちと向き合わず、平和といのちを語ることはできません。戦争を語る生身の言葉に触れた時、私たちの中にどのような感情が産まれるでしょうか。

●12/8(月) 19:00～21:00  
**「あの日、紛争地にて」**  
志葉 玲(紛争ジャーナリスト)  
紛争下、暴力に揺れる現場にて、自衛隊は、外国の軍隊は、そして若い兵士たちはどのように振舞うのでしょうか。「平和維持活動」は果たして暴力の歯止め役割を果たしているのか、紛争地の「今」についてお聞きます。



●12/22(月) 19:00～21:00  
**日本の領土問題と「世界の警察」アメリカ**  
孫崎 享(元外務省国際情報局長)  
私たちの目には不鮮明に映りがちな安倍首相の外交意図。日本と周辺諸国を取りまく安全保障問題や米国が意図する世界戦略は、どのように安倍政権の戦略に影響しているのでしょうか。



●1/19(月) 19:00～21:00  
**政治が自衛隊を使うと決めた時**  
柳澤協二(元内閣官房副長官補)  
「平和」のための自衛隊派遣であると語る安倍首相。元防衛官僚として自衛隊のイラク派遣にも携わった柳澤さんは、このたびの閣議決定をどう受け止めているのでしょうか。自衛隊派遣の「これまで」と「これから」の展望についてお聞きます。



●1/26(月) 19:00～21:00  
**路上の民主主義—私たち、  
集団的自衛権に反対します。**  
魚沼みちこ(『ママデモ』企画者/  
自然育児セラピスト)  
伊藤朝日太郎(明日の自由を守る若手弁護士会)  
※コーディネーター：内田聖子(PARC事務局長)  
集団的自衛権容認の危機が迫る中、これまでデモや集会、社会問題とは距離があった人たちが次々と疑問の声を上げアクションを広げていきました。社会運動と政治、わたしたちの日常をどう切り結ぶか。これからの具体的な行動について皆さんで語り合いましょう！



### 東京で農業！2015

都市農業のプロである白石さんの指導を受けながら、低農薬ないし無農薬で実際に野菜を育てるクラスです。週末に定期的に講習を受けながら、班ごとに区画を担当し、班のメンバーと一緒に1年を通して作業を行います。講習日以外も畑に継続的に通って作業をしたり、最盛期にはこまめに収穫に行ったりしてください。たくさんとれます！トマト、とうもろこし、きゅうり、枝豆などの夏野菜と、にんじん、ねぎ、白菜、ブロッコリーなどの冬作物あわせて30種類ほどの野菜を育てます。畑で四季を感じながら、じっくりと「農」と向き合うクラスです。畑に通ううちに、幅広い年代の「農」仲間との交流も深まります。このほか循環型農業の田植え・稲刈りなどにもお好みで参加できます。

○2015年3月～2016年2月  
○定員49名  
○参加料：36,000円  
(指導料・肥料・種子・農具・資材使用料込)  
○畑での講習会：3月初旬～1月下旬に全16回程度。(座学は7月中旬と1月下旬を予定しています)  
○畑主：白石好孝(江戸時代から300年続く農家/東京農業大学客員教授)



●畑：白石農園 東京都練馬区大泉町1-54  
東武東上線と光市駅からバス15分・西武池袋線大泉学園駅からバス20分、または自転車です(大泉学園駅北口で4時間未満100円/4時間以上200円で自転車が借りられます)

●オリエンテーション  
日時：2015年3月5日(木)19:00～21:00  
会場：PARC自由学校  
(東京都千代田区神田淡路町1-7-11)  
・申込手続きを完了された方が対象です。  
・班分けや詳細な説明を行いますので、必ずお越しください。(欠席される場合は、別途対応いたしますのでご相談ください)

●クラスの進めかた  
・5班にわかれ、班ごとに1区画(25㎡)の畑で作業します。(講習は10:00～、作業終了はお昼ごろ/各班5～6名程度)  
・土曜日以外でも畑に入れますので、手入れ、収穫、草取りなど、こまめに畑に通って楽しんでください。  
・年間を通して農作業を行いますので、1年間しっかりと通える方を対象としています。

※菜園に隣接した「アグリパーク農業体験センター」の水道、水洗トイレ、休憩所などを利用することができます。ロッカー、更衣室はありません。※作業に必要なハサミ、麻紐、草取り用鎌、軍手などは各自でご用意、ご持参ください。詳細についてはオリエンテーションにてお知らせいたします。

アグリパーク利用可能時間：  
4月～9月 9:00～17:00 / 10月～3月 9:00～16:00  
毎週月曜日・年末年始 休館  
ただし、月曜日が祝祭日の場合は開館し、翌火曜日が休館となります。



http://www.parc-jp.org/

※全講座の詳細は「PARC自由学校」ウェブサイトをご覧ください。

### はじめてみよう オーガニック菜園

埼玉県和光市の菜園で、化学的な農薬や肥料を使わずに、野菜の育て方を基礎から学んでいきます。畑作業が初めての方も丁寧な講習があるので大丈夫！ トマト、大根、きゅうり、なすなど、年間約20種類の野菜を育てます。5～6名の班にわかれて、班ごとに一つの区画(約25㎡)を担当し、1年を通じて作業します。畑で過ごす時間の豊かさ、土に触れる楽しさ、収穫の喜びを感じてみませんか？ 座学では日本の農業の現状、土の話など、有機農業への知識をより深められます。

○2015年3月～2016年2月  
毎週土曜日10時～ ○定員25名  
○参加料：32,000円  
(指導料・肥料・種苗—一部農具、資材使用料込)  
○畑での講習会：  
毎月1回、もしくは2回の講習会を行います。(座学は7月を予定しています)  
○講師：清水誠市さん(ベジランド清水)  
1963年生まれ。1986年就農。1990年有機農業に転換。EM菌を使い、ぼかし肥料を作って役立てています。現在は経験や助だけに頼らない科学的なアプローチも加えて有機農業を行っています。



●菜園：埼玉県和光市新倉8-10-30  
東武東上線と光市駅から「和光高校循環リ」バスで約10分。「和光高校」バス停下車。「和光高校」バス停下車。菜園までバス停から徒歩5分ほど。和光市駅から徒歩30分ほど。

●オリエンテーション  
日時：2015年3月7日(土)14:00～17:00  
会場：PARC自由学校  
(東京都千代田区神田淡路町1-7-11)  
・申込手続きを完了された方が対象です。  
・班分けや詳細な説明を行いますので、必ずお越しください。(欠席される場合は、別途対応いたしますのでご相談ください)

●クラスの進めかた  
・5班にわかれ、班ごとに1区画(25㎡)の畑で作業します。(講習は10:00～、作業終了はお昼ごろ/各班5～6名程度)  
・土曜日以外でも畑に入れますので、手入れ、収穫、草取りなど、こまめに畑に通って楽しんでください。  
・年間を通して農作業を行いますので、1年間しっかりと通える方を対象としています。

※菜園に隣接した「アグリパーク農業体験センター」の水道、水洗トイレ、休憩所などを利用することができます。ロッカー、更衣室はありません。※作業に必要なハサミ、麻紐、草取り用鎌、軍手などは各自でご用意、ご持参ください。詳細についてはオリエンテーションにてお知らせいたします。

アグリパーク利用可能時間：  
4月～9月 9:00～17:00 / 10月～3月 9:00～16:00  
毎週月曜日・年末年始 休館  
ただし、月曜日が祝祭日の場合は開館し、翌火曜日が休館となります。