SHOKUYO FARMERS ACADEMY

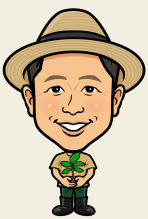
食養ファーマーズアカデミー

創校ブランドストーリー

土を耕し、自分を耕す。
食と農で、人生を再設計する。

2027 年 2 月 11 日｜北九州・堀越本校 開校

SHOKUYO FARMERS ACADEMY





CONTENTS

目次

03 序文｜その違和感は、あなたの「次の生き方」への入口です
04 第 1 章｜現代の私たちが失った食の知恵と身体（いのち）の土台
05 第 2 章｜食は生きる力の根っこを育む
06 第 3 章｜命を育む「ばあちゃんの味噌汁」と一汁一菜
07 第 4 章｜ウガンダで気付いた豊かさの本質
08 第 5 章｜日本の伝統食と知恵を、外から見つめ直す
09 第 6 章｜家庭の食卓から見えた教育問題の根っこ
10 第 7 章｜現場主義｜土と人を耕す技術の確立
11 第 8 章｜高畠町から始まった「有機農業と健康のまちづくり」
12 第 9 章｜北九州で育てる「地域共創型」の食農教育モデル
13 第 10 章｜なぜ今、大人のための「実践型週末農学校」なのか
14 第 11 章｜小さな農のあるライフスタイルへ
15 第 12 章｜1 年間のカリキュラムと「変容の未来」
16 第 13 章｜働きながら、家族と学び続けられる仕組み
17 第 14 章｜第 1 期「創校メンバー10 組」への招集
18 第 15 章｜校長・外薗明博からのメッセージ
19 第 16 章｜土を耕すことは、自分自身の人生を耕すこと
20 WORK｜生き方診断＆人生再設計ワークシート

PROLOGUE

その違和感は、あなたの「次の生き方」への入口です

本冊子をお手にとっていただき、ありがとうございます。

「あなたは今、健康で元氣な毎日を過ごしていますか？」

生活を楽にする便利なものが溢れているのに、なぜか疲れが抜けない。
食べるものが潤沢にあるのに、家族の健康には不安が残る。
子どもたちの集中力や心の揺らぎに「何かがおかしい」と感じる。

そんな違和感を一度でも覚えたことはないでしょうか。

私自身、日本や海外の教育や全国の都市農村エリアの地域課題解決事業に携わる中で、これらの**‘違和感や問い’**を心の奥底に抱き続けてきました。

そして辿り着いたのが、現代社会の過度な資本主義経済の裏で疎かになってしまった、万物の命の源である**「健康な土と食と身体」の問題**でした。

この冊子では、土に触れ、食を見直し、暮らしと人生を自分の手に取り戻すための物語を語ります。

小さなあなたの違和感を、そのままにせず、**次の生き方への入口に変える。**

その一歩を、ここから一緒に始めましょう。



CHAPTER 01

現代の私たちが失った「食の知恵」と「身体の土台」

食事の欧米化、便利な家電やサービスの登場、働き方の変化など、効率やスピードを追い求めることが当たり前となった現代社会。そんな中で、私たちは先人が築き上げた「食の知恵」といのちの元となる「身体の土台」を置き去りにしてしまったように感じます。

医療において世界でも高水準と称されている日本ですが、医療費は増加の一途を辿っています。高齢者が増えていることも一因ですが、若年層も含む「**現代病**（生活習慣病、ストレス関連疾患、アレルギー疾患など）」や、日々の食生活、加工食品に含まれる過度な化学物質により引き起こされる「**食源病**」の増加が無視できない大きな問題となっています。（参照元：医師内海聡氏の著書『毎日の食事に殺される食源病』）

1970 年代にアメリカで発表された「食事と健康の関連性」についての報告書（**マクガバンレポート**）では、マクガバン委員長は記者会見にて「我々の食生活は過去 50 年で激変し、がんや心臓病などの死因の大部分は食事と直接関連している（食源病）」と強く警告しました。

マクガバン・レポートが提示した「理想の食生活」は、**①高脂質・高タンパク・精製糖質・塩分の過剰摂取を減らすこと、②未精製穀物（全粒粉・玄米など）、野菜、果物、豆類の摂取割合を増やすこと**でした。

※この推奨食生活が「**元禄時代以前の日本の伝統食に近い**」と評価されたことで、日本の食養・自然農法・東洋医学の分野で広く引用される基礎資料となりました。（参照元：米国上院栄養・人間ニーズ特別委員会『米国の食事目標〔第 2 版〕』発行：米国政府印刷局）





CHAPTER 02

食は、生きる力の根っこを育む

この「伝統的な日本食」は、残念ながら現代日本の食卓ではほとんど見られなくなり、日本で現代病や食源病にかかり苦しんでいる人の数は年々増加しています。

この事実が何を意味するか、もうお分かりでしょう。

東洋医学には「**薬食同源**」をルーツとする「**医食同源**」の考え方があり、「食」はまさしく「健康の土台」として非常に重要であると提言されています。子どもたちにおいても、**食は生きる力の根っこ**を育みます。

1996 年まで「生活習慣病」は「成人病」と呼ばれていました。呼称が変更された理由は、若年層の発症の増加によるものです。日本の食生活の変化は、子どもたちにも多大な影響を及ぼしています。

「キレやすい」「集中力が続かない・無気力」といった子どもの感情や行動の変化も、食生活や生活環境が深く関わっていることが各種調査で示されています。

【問①】あなたと、あなたの大切な家族の「食」は、心身を満たす元氣の源となっていますか？



CHAPTER 03

命を育む「ばあちゃんの味噌汁」と一汁一菜

私の原体験は、幼い頃に同居していた祖母が作ってくれた「**一杯の味噌汁**」です。私は祖母と母の料理を食べて育ちました。母の手料理ももちろん大好きだったのですが、最も心身が癒やされたのは「祖母の味噌汁」でした。

祖母は**家庭菜園**で野菜を育てていました。そこで採れた新鮮な野菜を具材に、いりこで出汁を取った手作りのお味噌汁が、何よりのご馳走でした。

祖母の作る食事と食卓は、お米と梅干し、味噌汁、そして季節の野菜の漬物、という「**一汁一菜**」を基本にした粗食でした。「**旬の素材を味わう**」**食事**が、幼少期の私にとても美味しく感じられました。

湯気と共に漂う優しい出汁の香り、噛むほどに口に広がる素材の味。祖母の食事は私の元氣の源であり、心身を優しく満たしてくれるものでした。

しかし、戦後、日本の食卓が急速に欧米化していきました。そのため、祖母の食事は古くさい食事とバカにされることもしばしばで、私は「祖母の食事をバカにするな！」と、とても悔しかったのを今でもよく覚えています。

祖母は、85 歳を超えても元氣に自立して生きていました。現代病・食源病とはまるで縁がない祖母の姿を見て、私は**日本の伝統食が持つ豊かな生命力**を感じ、祖母の食事こそが「**日本人を元氣にする本物の食**」だと確信しました。

この原体験をきっかけに、私は「食と健康」に興味をもち、中京大学体育学部健康科学科へと進学し、人々を健康に導く道へと進むことになります。



【問②】あなたにも、心身に染み渡る「食と健康」の経験や、人生に影響を与えた食事の記憶がありますか？

CHPTER 04

ウガンダで気付いた豊かさの本質

「心身と健康の関係性」を軸に学びを深める中で、私は「教育」の重要性を強く実感しました。そして、卒業後に JICA 青年海外協力隊に志願し、ウガンダ共和国で体育隊員として現地の中高等学校で 2 年間活動してきました。

ウガンダ在住中の 2 年間で、**‘6 歳の頃から悩まされ続けたアレルギー性鼻炎の症状が完治する’**という体験をしました。

思い当たるのは、劇的に変化した「**生活習慣**」と「**生活環境**」です。

野球部活動のための早寝早起き（4:00 起床・21:30 就寝）、**無農薬・無肥料で栽培された新鮮な地産食材と食事**、動物や植物が共生する大自然の中での身体的・心理的なストレスがかかりにくい生活、これらにより、アレルギー性鼻炎の症状が解消したと自己分析しています。

また、ウガンダ滞在中には「現代病」という言葉や、生活習慣病の増加、孤食、孤独死、若者の自殺、といった現代日本における深刻な社会問題について、ほとんど耳にしなかったことも驚きでした。

ウガンダでは、豊かな自然に囲まれて、無農薬・無肥料の畑で採れる農作物を、家族団らんの食卓で神様への祈りと感謝の気持ちを持っていただく、戦後間もない頃の日本のような「**自給自足生活**」が当たり前でした。





（写真左：ウガンダ国内の各地域にある地産地消の青空市場）
（写真右：ウガンダ教育スポーツ省向け国内初「野球型スポーツ」のデモンストレーション）
※国・県・市へのアプローチが評価され、ルウェロ県を中心に約 70 校へ野球型スポーツが普及
※現在、ウガンダ野球から大リーガーが誕生し、ドジャースアカデミーが参画するまでに成長

CHAPTER 05

日本の伝統食と知恵を、外から見つめ直す

その光景は、祖母がつくってくれた食事や、家族で囲んだ食卓を思い起こさせてくれました。日本を離れ、外から自国の文化を見つめ直したことで、日本の伝統食と、暮らしを支える知恵の価値を再認識することができました。

そして、帰国後の 5 年間は中学校・高等学校や、あしなが育英会で、不登校や引きこもりなどの困難を抱える青少年、病気・災害・自殺などで親を亡くした子どもたちの悩みと向き合い、延べ 1,500 名以上の子どもたちと関わる中で、重要視したのが「対話」と「家庭訪問」です。

学校だけの姿では問題の原因が分からない、悩みの根源である生育環境や親子関係を深く理解したいと考えたからです。

当時、私が担任をしていた高校 1 年生の家庭、約 30 世帯を訪問しました。そこで気になったのが、**手軽な食品に偏った食事や、一人で食べる習慣**でした。

不登校の背景はさまざまで、食事だけでは説明できません。

それでも、子どもを支えるには、**日々何を食べ、誰と過ごしているか**にも目を向けることが大切ではないでしょうか。

忙しい毎日の中で、家族がそろう時間をつくるのは容易ではありません。

それでも、「今日は、どんな一日だった？」と声をかけ、話に耳を傾ける。短い時間でも、気にかけてもらえる安心感を育むことはできます。

日本の食の知恵を受け継ぐとは、食事や食卓の形だけではなく、**食を通じて人をいたわり、地域社会とつながる時間を育てること**でもあると思います。

‘お腹を満たし、心と身体もほっとできる’

私が大切にしたい「家族の食卓」は、そんな居場所です。

CHAPTER 06

家庭の食卓から見えた、教育問題の根っこ

子どもを叱る前に、その子の食と暮らしを見つめたい。
「集中力がない」「やる気がない」「すぐキレる」。

その姿を、性格やしつけだけで片づけず、日々の食事や安心できる居場所にも目を向ける。それが、家庭訪問から得た私の視点です。

ジャンクフードなどに偏った食事では、**ミネラルなどの栄養が不足**することがあります。欠食によるエネルギー不足も見過ごせません。生きた食かどうか、食品添加物表示を確かめ、食事を見直すことから始める必要があります。

お腹が満ちることと、心と体が養われることは、同じではありません。

かつて、担任をしていた生徒が少年刑務所に入り、面会に向かったことがあります。私は、「説教をするのではなく、本人の意思を引き出し、応援する思いを伝えよう。」そう決意して対面すると、不思議にも優しい目をした彼が現れ、その瞬間、言葉にできない苦しさを受け止めたいと感じました。

知識を教えるとともに、生きる土台を育てる。食事を立て直し、家庭の食卓と親子を支える社会環境に働きかける。私が食と教育を結びつける原点です。

日本の先人が子や孫に受け継いできた和食と和の食卓の価値を再構築し、疲労感がただよう、日本人の生活の中に心と体を支える軸を取り戻したい。



【問③】あなたは、毎日の食べ物がどのように育てられ、何を使って加工されているか知っていますか？

CHAPTER 07

現場主義｜土と人を耕す技術の確立

日本が直面している問題を前に、私自身は何ができるのか。そう考える中で思い出したのはウガンダの田舎での生活でした。

そして、日本国内に残る『**昔ながらの美しい日本の里山風景（田畑・山・川）、新鮮な空気や水、温かい人間関係が残っている地方の過疎農村**』に注目しました。

日本の再建を「**過疎農村の人づくり**」から実現するという志を抱き、私は 2017 年 10 月に人口約 2.5 万人の山形県東置賜郡高畠町へと移住し、高畠町役場商工観光課所属の町内初の'地域活力創生プロデューサー'という役に就任しました。

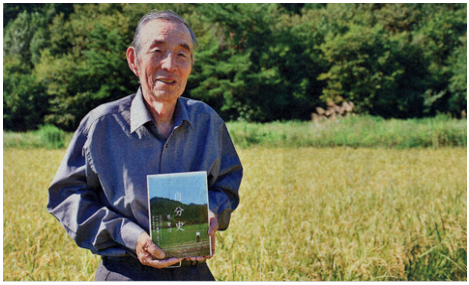
高畠町を選んだ理由は、全国に先駆けて立ち上がった「**高畠町有機農業運動**」と「**耕す教育（いのちの教育）**」と称される農民主体の地域づくりへの積極的な取り組みに関心をもったからです。

戦後間もない時代、アメリカ型の大規模農業や大量生産を進める農家が優遇される中、農薬や化学肥料、農機具を前提とした近代農業に疑問を抱いた約 40 名の 30〜40 代の若い農民たちが集まって立ち上げたのが、高畠町有機農業運動です。

当時リーダーを務めた**星寛治氏**は、農薬が自然環境だけでなく人の命や地域環境にも影響をもたらすこと、**菊地良一氏**は、土壌環境と腸内環境と健康を訴えました。

他にも、全国の有機農業を推進する町（埼玉県小川町、福島県東和町、宮崎県綾町など）や著名な有機農家を訪問し、歴史や哲学、ビジョンと課題等をお聞きしました。

共通していたのは、「自分たちが育った美しい故郷を守りたい。家族や地域の子どもたちに、安全・安心で健康な農産物を食べて欲しい。」という純粋な想いでした。





（写真左：星寛治さん、写真右：著者が有機農家を町プロデューサーとして伴走）

CHAPTER 08

高畠町から始まった「有機農業と健康のまちづくり」

実際に、高畠町を訪れた時の第一印象は「**ここは、いのちが共生する場所だ。**」というものでした。人と自然が共生し、そこで暮らす人々の深い郷土愛と真心を感じたのです。

先進的なモデルを実現しながらも過疎化の課題を抱えた高畠町に、「限りある農村資源と地域独自の歴史と強みを再統合させた**'新たなビジョンと仕組みづくり'**が必要不可欠だ。」と考えた私は、日本の健康・教育・農業問題を横断的に解決する新たな**高畠モデル**を企画立案し、町地方創生プロデューサー事業のグランドデザインを描き、現場キーマンたちを牽引しました。

特に町内外で評価されたのは、「**健康米学校（玄米学校）**」と題したJR大人の休日倶楽部向けの地域連携講座や、30〜50代の次世代農家主体の実行組織「**たかはたオーガニックラボ**」を創設し、町ブランドづくりの企画立案、地域のシンボル商品・サービス開発、人財育成を通して、「**食農×教育×健康×地域創生**」をテーマに社会実装した産学官連携プロジェクトです。

2020年には、「この場所で脈々と受け継がれてきた有機農業界の先人たちの稀有な取り組みと日本の知恵、私の志を1冊の本に残したい。」という強い想いから『**超元氣！現代病を防ぐニッポンの知恵**』と題した書籍を幻冬舎から制作・出版するに至りました。

この書籍を手にとってくれた方々が、「有機農業の教育・健康的な新たな価値」を考えるきっかけになれば幸いです。



（amazon、楽天で購入可）

書籍購入

（書籍 QR コード）

地域創生事業

（活動 QR コード）

CHAPTER 09

北九州で育てる「地域共創型」の食農教育モデル

その後は、恩師からの誘いや良縁が重なり、北九州市へ移住。学校法人博多学園初の**食育推進顧問**に就任し、**認定こども園博多東幼稚園の食育モデルと小中一貫校志明館の経営（起業家）教育モデル**を構築しています。
現在は独立起業（合同会社食養メディア）。

なかでも、2026 年 1 月に博多東幼稚園で実施した福岡女子大学との共同研究アンケート調査では、**保護者食育満足度 92%（n=180）**を実現し、大変好評をいただいています。

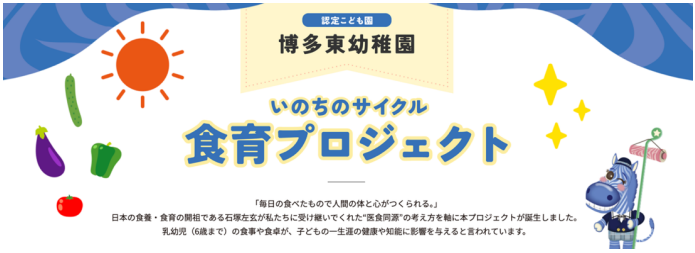
新たに食農保育・食農養育として園のブランドづくりを進める中で、30-40 代の複数のお母さんたちがこんな言葉をかけてくれました。

「ここの畑の野菜は、すべて菌ちゃん農法で栽培されたのですか？数年前まで真砂土で荒れ地だったこの場所で、沢山のお野菜が無農薬で育つって素晴らしいですね！私も**畑サポーター**として、土づくりから学ばせてください。」

※「菌ちゃん農法（無農薬・無肥料）」は、長崎県で有機農家を営む吉田俊道さんが提唱した ‘糸状菌が土を耕す’手法で野菜を育てる農法です。

このような声を頂けるのが、私にとって何よりの励みであり、家庭に寄り添い、地域に根差し、地域の人々を巻き込んだ**「食と農×健康×人間づくり」を軸とした幼児教育や親育**を進められていることを実感しました。

令和 7 年度には、博多学園グループ内の 7 つの幼稚園の中でもトップ成績となる集客目標 100%超を達成することができました。**「地域共創型」の新しい食農教育モデル**としての成功事例へと成長できたことを実感しています。



博多東食育PJ

CHAPTER 10

なぜ今、大人のための「実践型週末農学校」なのか

食養ファーマーズアカデミーは大人のための週末農学校です。なぜ、子どもではなく親世代・社会人受けの学校を創設するのか、その理由を語ります。

家庭の食卓、子どもの食環境をつくるのは、他でもない**親である大人の役目**だからです。

何を買い、何を食べるか。
食事の時間をどのようなものにするか。
誰と食卓を囲み、どんな言葉を交わすのか。

これらを決定するのは大人であり、子どもは「大人が選択した食卓」の体験を通して、食事とは何なのか、食べることにはどんな意味があるのかを学んでいきます。

大人が意識を変え、命ある生きた食卓に変えていかなければ、子どもの未来も次世代の健康・教育・農業問題も根本的には解決することはできません。

食養ファーマーズアカデミーは、一般的な週末家庭菜園スクールとはまったく異なります。趣味の園芸ではなく、（卒業後も）継続的な学びを通して、**「自分と家族の食卓・仕事・地域との関わりに持ち帰り、未来への資産にすることができる」**それが本校最大の特徴です。

「食養×小さな農×人生の再設計」、本校が掲げる大きなテーマです。

ただ有機栽培のノウハウを教えるだけ、家庭菜園のやり方を教えるだけでは、食卓にも仕事にも地域にも持ち帰ることはできず、自宅でちょっとした栽培を楽しむだけに留まってしまいます。

有機栽培（畑実習＋座学等）を通して有用微生物が豊富な土から育んだ作物を、今度はこのストーリーでも言及した**「健康と元氣の土台となる理想的な食事・食卓」や「食養実践、生き方・働き方の再設計」へ**と繋げていきます。

CHAPTER 11

小さな農のあるライフスタイルへ

「人生の再設計（自分が目指す生き方・働き方・暮らし方）」に関しては、本校卒業後にどのような道へ進むか、その選択肢についてもしっかりと学び、考え、ご自身の中で言語化し、再設計する時間や問いを中心としたワークシートを用意しています。

家庭菜園や小さな畑での自給自足、週末農家、副業、地域活動、食育事業、そして半農半 X、農村活動など、あなたに合った理想的な形での**「小さな農のあるライフスタイル」の実現**へと繋げていきます。

※半農半 X……「X」は、自分の本業や別の仕事、別軸でのライフワーク、やりたい事などを意味し、農業と「X」を両方取り入れた人生設計。



食養ファーマーズアカデミーでは、

❑ 仕事の多さに忙殺され、家族との時間も取れずに「本当にこのままでいいのか」と悩まれている方には、小さな農を取り入れた新しい生き方、働き方、ライフスタイルを見つけるきっかけに。

❑ 子どもの偏食や食への関心の薄さが気になっているという方には、子どもとの参加によって親子で「食養」を体験する時間に。

❑ 現代日本の食に疑問を持ち、ジャンクフードやファストフードから離れ、食事を見直したいと考えている方には、身体の土台となる季節感のある健康な生きた食事と食卓を習慣化する機会に。

❑ デジタル情報に呑まれる毎日の中で、週末はゆっくり自分や家族と向き合い、自然の中での時間を過ごしたいと願っている方には、土と共に暮らす新たな人生を見つける場に。

本校で 1 年間かけて得た有機的な「考え方×知識×栽培技術」が、その後のあなたの人生において一生役立つ土台になることを目指します。

CHAPTER 12

1 年間のカリキュラムと「変容の未来」

【基本スケジュール】
第 1・第 3 土曜日：座学（20:30〜21:30）※原則オンライン
第 2・第 4 土曜日：畑実習（9:00〜12:00）現地にて
個人区画：月曜〜日曜まで「1 年間」利用可能（利用ルールに基づく）

平日は仕事、土曜日はアカデミーというスタイルで受講が可能です。

オンライン座学は夜間の実施を予定していますので、日中はご家族でイベントなどを入れてお過ごしいただけます。

※天候、季節、作物の生育状況、プログラム内容等により、日程・時間・開催形式を変更する場合がありますので、その点だけご了承ください。

年間カリキュラムとしては、段階的に農・食の学びを深め、技術を習得し、ご自分の人生にどのようにここで学んだことやスキルを落とし込んでいくかを考えていきます。

毎月、**「畑実習（栽培技術）・座学（栽培理論）」の基礎基本編**を学ぶなかで、応用編である**食養実践や人生設計**にまでつなげ、自分の人生を深く耕していきます。

※入金後に、詳しい年間栽培カリキュラムをお渡しいたします。詳しい畑実習や講座の内容等については、公式 LINE 登録後に、リッチメニューからご確認いただけます。

1 年間の受講を終える頃には
・自走して無農薬野菜を育てられる技術
・自分や家族の病気を防ぎ、身体と心を整える食養の知恵と実践力
・小さな農を取り入れた新たなライフスタイル
・会社や肩書を離れ、素の自分で付き合え、志と価値観を共有できる仲間
が得られます。

CHAPTER 13

働きながら、家族と学び続けられる仕組み

本校のカリキュラムでは、働きながら、そして家族との時間を大切にしながら学べるよう**土曜日開講**としています。うち 2 回はオンラインで、実際に対面で会って話ができるのは月に 2 回です。

講義日以外にも、畑にいない間も学びを止めない仕組みを整えています。**受講生 1 組に 1 つの個人区画は、講義のない日も（一定のルールのもと）自由に利用**できます。

また、**受講生専用サイト**では、**講義資料やアーカイブ動画（実習・座学）をいつでも確認できる**ようにし、**ご自身のペースで予習や復習ができる**ようにしています。

他にも、**講師や仲間との交流を通したケーススタディの実施、悩みや実践の共有**など、安心して学びを深め合える環境を整えております。

卒業後も、希望者には学びを続けられるよう**受講生専用サイトやコミュニティ、再受講制度、農村起業塾(有料)**などを用意する予定です。

ここで出会った仲間と新しい自分との、新たな人生への一歩を踏み出せるよう、全力でサポートします。

本校は「有機農家になるためだけの農学校」ではないため、就農を決めていない方でも、農業初心者の方でも、気軽に受講いただけます。

学びながら農を本業とする道へ進むことを決めても良い、逆に農を本業にはせず「半農半 X」を目指しても良い、農の仕事には携わらずに別の道を見つけても良い。

その答えはあなた自身が 1 年間の学びを通して見つけてください。

CHAPTER 14

第 1 期「創校メンバー10 組」への招集

私と共に「**食養×小さな農×人生の再設計**」を実現する共創者となり、新しい人生や地域の未来を切り拓く扉を開いてみませんか？

開校日である 2 月 11 日は建国記念日です。

私は「**日本の伝統食（元禄時代以前の日本食）**」と「**農村文化**」の新たな価値を自らの体験を通して形にしてきました。

私の使命は、現代日本を生きる私たちが置き去りにしてしまった「**身体（健康）の土台」と「日本人の知恵である農ある暮らしと旬の農産物を活用した和の食卓」を次世代へ継承する仕組みを創ること**です。

だからこそ、私が愛する母国の誕生日に、本校を開校しようと決めました。

創校メンバーを 10 組と限定した理由は、一人ひとりに寄り添いながら伴走し、**メンバー全員が「自分の道」を切り拓くためのサポートをするため**です。

一方通行の講義や説明、一斉の作業や体験、そして形だけの人生設計ワークでは「自分の道」を見つけることは困難です。**卒業後の人生が小さな農を起点に十人十色となること**が、本校の目指すゴールです。

特に創校メンバーとして迎え入れる 10 組は、次世代へと続くストーリーの共創者となり、新しい時代の農あるライフスタイルモデルの体現者となっていただきたいです。



（写真：株式会社タカギ親子体験講座）



（写真：堀越アカデミー圃場の現在の風景）

CHAPTER 15

校長・外薗明博からのメッセージ

ここまでお読みいただき、ありがとうございます。
最後に、もう少し私の話をさせてください。

私は娘が生まれたことをきっかけに独立起業することを決めました。
子どもがいるのに安定を手放して大丈夫か、もちろん不安はありました。

しかし、**「このままの働き方で本当に自分の人生を生きたと言えるのか」**
「この子が大人になったとき、今のままで本当に誇れる父親になれるのか」

そう自問を続けていくうちに、**「守るべきは肩書ではなく、家族の時間と自分が本当に大切にしたい生き方、働き方、暮らし方を実現することだ。」**という明確な答えが心の底から湧いてきました。

何より、最愛の娘たちとの時間を最優先で確保できるように。

そして、娘たちに**「お父さんは自分が本当に実現したいことに挑戦して生きているよ。あなたたちも自分らしい考え方をしっかり持って、自分が納得できる人生を生きていこうね。」**と胸を張って言える父親であるために。

私は安定を手放し、**農村起業家**（農村を拠点に、農村資源を活用して社会課題を解決する新たな事業を生み出す人）として生きていく決意を固めました。



CHAPTER 16

土を耕すことは、自分自身の人生を耕すこと

私は、娘の誕生と合わせて、年間を通して土に触れ、命の育みに携わる中で、**「どう働くか」だけでなく「どう生きるか」**を深く考えるようになりました。

いきなり農家を目指す必要はありません。
卒業後に農の道へ進む必要も勿論ありません。

地方へ移住することなく、仕事も辞めずに、今の自分は手放さず、まずは週末に土に触れることから始めてみませんか。

食養ファーマーズアカデミーへの入口は、**「食養タイプ診断」**です。

まずは、下記の公式 LINE を追加いただき「食養タイプ診断（無料）」を受けると、あなたに合った食養タイプや、必要な情報、創校メンバー説明会への優先案内をお受け取りいただけます。

公式 LINE では
・アカデミーの理念と学校案内
・年間カリキュラム
・募集要項
・学校説明会の開催情報
・個別相談の案内
等の情報をご確認いただけますので、食養ファーマーズアカデミーについて知りたいことをご覧ください。

創校メンバーは限定 10 組の招集ですので、ぜひお早目にお試しください。

本校を通じて、あなたと共に新しい人生を切り拓くストーリーを描ける日を、心より楽しみにしています！

公式 LINE 登録 → 食養タイプ診断（無料） → 説明会・個別相談へ

SPECIAL WORKSHEET

あなたの「これから」を耕す生き方診断 & 人生再設計ワーク

正解を探すためではなく、「今の自分」と「本当はどう生きたいか」の距離を知るための 1 枚です。

STEP 1｜10 問で「今の生き方」を診断

01. 朝起きたとき、心身が十分に回復している ☐0 ☐1 ☐2
02. 食べるものを「情報」ではなく自分の感覚で選べている ☐0 ☐1 ☐2
03. 家族や大切な人と、食卓を囲む時間を大切にできている ☐0 ☐1 ☐2
04. 土・季節・自然に触れる時間が、日常の中にある ☐0 ☐1 ☐2
05. 仕事以外にも「自分らしい」と思える役割や時間がある ☐0 ☐1 ☐2
06. 5 年後の暮らし方・働き方を具体的にイメージできる ☐0 ☐1 ☐2
07. 今の働き方は、家族や健康とのバランスが取れている ☐0 ☐1 ☐2
08. 自分の手で食べ物を育てる知識や経験がある ☐0 ☐1 ☐2
09. 地域や仲間と、価値観を共有できるつながりがある ☐0 ☐1 ☐2
10.「このままでいいのか」より「こう生きたい」が言葉になっている ☐0 ☐1 ☐2

0＝ほとんど当てはまらない　1＝少し当てはまる　2＝よく当てはまる

合計 ____ ／20 点

STEP 2｜人生再設計ワーク

① 手放したいもの　今の暮らし・働き方で、減らしたい／手放したいものは？

② 守りたいもの　何があっても大切にしたい人・時間・価値観は？

③ 育てたいもの　食・農・健康・家族・仕事・地域の中で、これから育てたいものは？

④ 最初の一歩　30 日以内にできる“小さな実践”を 1 つ決めるとしたら？

STEP 3｜これからの生き方を一文にする

私は、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿を大切にしながら、

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿という生き方を育てていく。

土を耕し、自分を耕し、あなたと家族・地域の未来を育てる一年に。