

Welcome to  
木の花ファミリー

HARMONY



PEACE

JOY

Love

木の花家族は  
地球家族







## 木の花ファミリーへようこそ！

木の花ファミリーは 82 人 (2012 年 7 月現在) が「血縁を超えた大家族」として暮らす、富士山のふもとの農的共同体です。

1994 年、20 名の創立メンバーが世代や血縁を超えて助け合う共同生活を志して静岡県富士宮市に移住、ファミリーの前身である「木の花農園」を設立しました。「木の花」の名前は富士山の主神である木花之佐久夜毘売命 (このはなさくやひめのみこと) からいただいています。



木の花ファミリー全員集合！



木の花ファミリーの野菜セット

創立以来、ファミリーは調和の精神を基本とした独自のライフスタイルを確立してきました。ひとつひとつの個性がつながりあって調和する大自然の姿にならい、全員がそれぞれの個性を生かした役割を持ち、互いに助け合いながら日々の生活を送っています。

生活の基盤として化学肥料や農薬を一切使わない有機農業を営み、約 16 ヘクタールの田畑に 110 品目、250 品種を超えるお米や野菜、穀物などを育てています。その他に平飼い養鶏による自然卵、はちみつ、山羊のミルク、伝統製法で糞から作る味噌やしょうゆ、添加物を一切使用しないさまざまな加工品に至るまで、日々の食卓にならぶほとんどの食材を自給し、近隣への配送や宅配便を通じた直売を行っています。自らの手で育てた生命力あふれる旬の食材を使い、肉や魚は一切摂らない「木の花菜食」により、ファミリーはきわめて安全で健康な食生活を確立しています。

経済面においてはすべての収入を大人全員で均等に分配し、全体の生活費を平等に負担しあっています。血縁を超えた家族が「ひとつの財布」で生活するこのスタイルは、すべてのものを分かちあい、共有しあうメンバーの善意によって支えられています。

子育てもまた、大家族の絆の中で行われます。ファミリーの大人たちは全員が親としての自覚を持って子どもたちに平等に接し、子どもたちは互いを兄弟として成長していきます。年老いた人も、体の健康を損ねた人も、すべての人が平等に家族の絆の中で支えられます。それは、生活や老後の不安のまったくない暮らしです。

ファミリーの調和の精神は、その中で生きる人々に限定されることなく、広く世の中に向かって開かれています。その実践のひとつとして、ファミリーでは心身の病や悪い生活習慣などの問題を抱えた人々を受け入れ、生活を共にすることで心身の調和を取り戻す手助けをしています。



みんなが兄弟——ファミリーの子どもたち

創立以来、独自の歩みを続けてきたファミリーは、近年、テレビや新聞、雑誌などのメディアを通じて次第に

世の中にその存在を知られるようになってきました。国内の農業や田舎暮らしに関心の高い人々だけでなく、エコレッジやパーマカルチャーといった国際的な広がりを持つ分野からも注目され、有機農業によって達成された高い食糧自給率、環境に配慮した持続可能なライフスタイル、共同体としての精神性などが評価されています。

2006年頃からは、ITやアート、語学や環境活動など、農業にとどまらないさまざまな能力を持った人々がファミリーの生活に参加するようになりました。こうして確実に「農園」の枠を超えた活動を表現するために、2007年4月、名称を「木の花農園」から海外の方にもイメージしやすい「木の花ファミリー（Konohana Family）」に改めました。



木の花ファミリーのロゴマーク

さまざまな病気や悩み、家庭不和、そして戦争や環境汚染など、世の中の問題の根本は、すべて人の心にあります。ひとりひとりがそのことに気づき、自分の心をふりかえることが、私たちの考えるもっとも大切なことです。



私たちは、限りなく大きな宇宙の中に存在し、その宇宙を存在させている力は、無限の調和です。ひとりの生命が無数の細胞の調和のもとに成り立ち、細胞の調和が原子や素粒子の調和によって成り立つように、宇宙全体もまた、無限の調和のもとに成り立っています。

しかし、私たちに自分のエゴを優先させる心があるときに、その心は不調和を生み、やがては環境汚染や戦争を引き起こしていきます。人類は地上に誕生

して以来、さまざまな形で進化を遂げてきました。しかし、今の地球上で、人類ほど不調和をもたらしている存在はありません。

人の体も、心も、大地も地球も、そして宇宙も、万物はひとつであり、調和から成り立っているということ。私たちひとりひとりが自分の心を見つめなおし、調和を取り戻していくときに、社会にも平和と幸福が訪れるということ——ひとりひとりがこのことに気づき、この世界を担っているという責任感を持つべき時代が来ています。

けれども、そのために特別なことは必要ありません。日々の生活の中で働くこと、食べること、人とかかわること、お金を使うこと、パートナーや家族と暮らすこと、子どもを育てること…こうしたごく当たり前の日常のできごとから、私たちは自らの心を率直にふりかえることができます。そして、常に私たちを調和の方向に導きつづける意志を知り、それに沿った心で生きていくことができます。



私たちが「心を磨く」と表現するその営みは、社会を調和に導き、世界に平和をもたらしていきます。そのことを信じて互いの心を磨きあう仲間たちが集い、暮らしを共にしていく場所——それが木の花ファミリーです。

# 木の花ファミリーのライフスタイル

私たちは、自然で平和な農法で健康な作物をつくり、それをいただくライフスタイルを実践しています。

平和で健康な大地からの恵みは、その生命力で私たちの心身を健康にしてくれます。そしてそのことは、健全で平和な社会作りにつながります。

私たちは平和な社会の実現を願い、このライフスタイルを広く世の中に提唱しています。

**農**

**循環型農業で健康な土と作物づくり**

⇒ 4 ページ



**健康で安全な食材**

**食**

**自然に根ざした医・農・智の食**

⇒ 6 ページ



**健康な心と体**

**社会**

**平和で健康な社会づくり**

⇒ 10 ページ

## 木の花ファミリーの自然療法

**自然の流れに沿った生き方をすることで** ⇒ 12 ページ

**自然の中から学びとり、**

**自然の中から健康になれる**

# 農

## 循環型農業で健康な土と作物づくり

私たちは、微生物や虫、自然と共生する循環型農業で健康な作物を育てています。

化学農薬や除草剤は、草や虫、微生物を殺し、土壌や周囲の環境にいわば戦争状態を作り出します。また、化学肥料は土を酸性化(腐敗化)し、作物の体質を弱く、病気になりやすくしてしまいます。

私たちの自然農法は、土壌と作物、虫や微生物、そして周囲の環境に平和なバランスをもたらします。こうして作られた健康な作物は、心身に最良の薬となるのです。

### 健康な土づくり



#### 炭素循環農法

2008年より開始した無施肥農法です。炭素分の多い資材(緑肥、キノコ廃菌床、木質チップ、落ち葉等)を「餌」として投入することで土壌微生物を活性化、その養分により作物を育てます。



#### 木の花菌づくり

松、竹、びわなど、抗酸化物質豊富な葉をいれ、EM をベースにオリジナルに培養。有効微生物の働きで、土壌にバランスのよい環境を作り出します。肥料や家畜飼料の発酵のほか、人や家畜の飲用にもなります。



#### アミノ酸づくり

玄米と麦を原料にしたアミノ酸は、たんぱく質を構成する20種類のアミノ酸のうち、18種類を含むすぐれものです。有機肥料のほか、人や家畜の飲料にも使い、土や体の健康管理に役立っています。



#### 良質な鶏糞

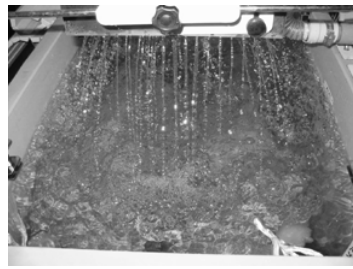
鶏はヒナのときから薬品をいっさい使わず、広々としたストレスの少ない環境で育てています。アミノ酸を添加して木の花菌で発酵させた自家製配合飼料と緑餌を食べ、健康な卵と良質な鶏糞を供給してくれます。

## 健康な作物づくり

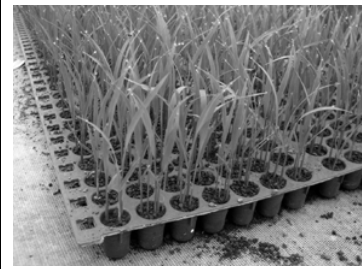
### 稲作



**唐箕かけ** 籾を重さで選り分けま  
す。昔ながらの機械が現役です。



**温湯消毒** 籾を 60℃のお湯 10 分  
で殺菌します。薬品は使いません。



**ポット苗** 田植えの際に根が切れ  
ず、初期の成育に優れています。



**田植え** いよいよ田植え。田植えの  
季節の始まりは田楽祭で祝います。



**草取り** 除草剤を使わないので、手  
作業です。たいせつな作業です。



**収穫** すくすく健康に育ちました。お  
米はすべて籾で貯蔵します。

### 畑作



**廃菌床まき** 土壌微生物を活性化  
させる餌として廃菌床をまきます。



**種まき** 種まき機を使うなど、種類に  
よってまきかたはさまぎまです。



**苗づくり** じょうぶな苗を育てます。  
農薬は一切使いません。



**草取り** 除草剤を使わないので、草  
を何度も手作業で取ります。



**草生栽培** 虫や微生物がすめるよ  
う、作物の間に麦などをまきます。



**収穫** 大切に育てた作物を、大地の  
恵みに感謝しながら収穫します。

# 食

## 自然に根ざした医・農・智の食

自然は四季を通じて、私たちの体に合った農作物を提供してくれます。自然の気をたっぷり取り込んだ生命力あふれる旬の食材は、心や体に最良の薬となって働きます。

油と砂糖、塩などの調味料を除くほぼすべての食材を自給している私たちの食卓には、自然の恵みと愛情がこめられた薬膳料理が毎日並びます。また、おやつの中には、工夫をこらした手作りのお菓子をいただきます。

こうした作物や加工品は、近隣への配送や宅配便を通じて、ご家庭にもお届けしています。また、食養生を治療の柱とした病院にも出荷され、命を養う薬として使われています。



### 元旦のおせち

ファミリー自慢の菜食おせちです。色鮮やかでバラエティに富んだ仕上がりをカラーでお見せできないのが残念です。肉や魚を使わず、「エビフライ」の尻尾は人参です。このおせちをお目当てに、元旦をファミリーで過ごす人もいます。

### 取れたて野菜の健康弁当

旬の野菜をふんだんに使って、ご注文をいただくたびに詰め合わせを工夫して仕上げています。



### 味噌づくり

ファミリーで栽培した米、豆、麦で糀からいねいに手作りし、樽で熟成した香り高い本物のお味噌です。毎年、味噌づくりの講習会も開催しており、たくさんの方が自家用味噌の手作りを楽しみます。



### 醤油づくり

味噌と同様、ファミリーで栽培した原料で糀から手作りします。昔ながらの醤油しぼりの技法は、後継者のいない地元の糀屋さんから直々に伝授していただいたものです。本物のお味噌や醤油は多くの有効微生物を含んでいて、胃腸まで届いて有害な菌の増殖を抑え、免疫機能を高めるなどのすばらしい働きをしてくれます。



		
<p><b>手作り納豆</b> 小粒のアワ豆を栽培して作ります。ネバネバに含まれる成分は血栓や脳卒中、痴呆症を防いでくれます。</p>	<p><b>手作りパン</b> ファミリーで栽培した小麦の粉を使い、業務用オーブンで焼いたパンです。焼き立ての味は格別です。</p>	<p><b>プリンとシャーベット</b> 牛乳ではなく、ヤギのミルクと自然卵で作ります。くせのないさっぱり味で、食後のデザートに大人気です。</p>
		
<p><b>はちみつ</b> ファミリーでは養蜂も手がけています。一般的に使用されている抗生物質を使用せず、香り高く安全な純粋はちみつを採取しています。蜜源となるれんげやヘアリーベッチは緑肥作物として、田畑の土壌も豊かにしてくれます。</p>	<p><b>お菓子(クッキー、米菓、豆菓子)</b> ファミリーで栽培した材料から手作りのお菓子です。素材の味わいがしっかり生きたおいしさで大人気です。</p>	
		
<p><b>ウコン(春ウコン、秋ウコン、ガジュツ)</b> 古くから薬効が知られ、健康食品としておなじみです。肝機能の強化、解毒作用が、代表的な効能です。</p>	<p><b>シモン</b> アマゾン川流域原産のサツマイモで、ビタミンやミネラルをたいへん豊富に含んでいます。</p>	<p><b>なた豆</b> 膿や炎症を抑える効果が高く、歯周病や蓄膿症、痔などの改善に高い効果を発揮します。</p>
		
<p><b>ヤーコン</b> フラクトオリゴ糖が腸内のビフィズス菌を育て、整腸作用を促進します。ポリフェノールも豊富です。</p>	<p><b>玄米コーヒー</b> 玄米を長時間焙煎して粉末にしたものです。玄米の効能のほか、炭が腸内で毒素を吸着してくれます。</p>	<p><b>野菜セット</b> とれたての旬の野菜をセットでお届けしています(近隣は配送、遠隔地は宅配便)。お値段も手頃です。</p>



## 木の花菜食のすすめ

心と身体の健康のために、私たちは玄米や雑穀、野菜を中心とした食事をとり、肉や魚をとらない「玄米雑穀菜食」を実践し、また、広く世の中に提唱しています。

木の花ファミリーでは、穀物や野菜に加えて、良質な山羊のミルクとにわたりの自然卵もいただく「木の花菜食」を確立しています。山羊やにわとりは自家製の有効微生物群である木の花菌やアミノ酸を加えた自家製配合飼料や水を与え、自然で健康な環境で育てています。

私たちが菜食を提唱し、実践することには、心身の健康のほかにも、いくつかの大切な理由があります。



### 人間の身体的機能

解剖学的、生物学的に見た人間の身体は、果物や木の実、野菜を食べるのに適しています。私たちの歯の大半は骨を噛み砕いたり、肉を引き裂いたりするのに適さず、穀物や木の実をすりつぶすのに適した形状をしています。また、人間の腸は、身長約 6 倍と長く、肉を排出するのに適していません。

特に、農耕民族である日本人は、体の機能が肉食に対応していません。戦後、日本人の食生活は急速に西欧化し、肉食中心となりましたが、人間の遺伝子 (DNA) の変化には、2~3 千年もの歳月を要すると言われています。この大転換に日本人の体が適応しきれないために、癌や生活習慣病などの多くの病気が生じているのが現状です。



### 肉食と血液

肉食によって動物性脂肪を大量に摂取すると、内臓脂肪や皮下脂肪の増加とともに、血中脂肪量の増加を招きます。また、必要以上のタンパク質摂取の結果、体内で発生した過剰なアンモニアを排出するために、肝臓や腎臓に大きな負担がかかります。

また、肉は腸の中で腐敗し、尿素や尿酸、アンモニアなどの毒素を発生します。これが血液に入ると、リウマチや関節炎、肝臓障害、腎臓障害などの原因となります。

血液は生命であり、血管は生命の通り道です。ですから、血液の汚れは健康にとって最も避けるべきことなのです。



### 食糧問題

国連の統計によると、今、世界中で三食満足に食事ができる人たちは、60 億人の人口のうち、わずか 10 億人と推定されています。8 億人が飢餓の状態にあり、世界の死亡原因の第一位は、今なお飢餓と栄養不足です。しかし、地球上ではすでに、すべての人々が食べるのに十分な食糧が生産されているのです。

肉 1 kg の生産には 8 kg の穀物を必要とします。利用できるたんぱく質の生産効率に換算すると、たとえば牛肉は大豆の 18 分の 1 に過ぎない、非効率な食糧です。世界中の人たちが日本人と同じ食生活を送った場合、現在の地球上の食料生産では 10 億人しか養えないと言われています。一方で、もし世界中の人が菜食にすれば、800 億人が暮らしていけると言われています。

人類が貴重なたんぱく源を共有し、平和で平等に暮らしていくために、菜食のライフスタイルが必要とされています。



## 環境問題

1 カロリー分の肉を得るために、飼料用農地に使用される農薬や化学肥料、家畜に使われる薬品、飼育に使われる電気エネルギーなどで、3,000 カロリー以上の化石燃料が使われています。これは同じ量のたんぱく質を大豆から摂取する場合に比べ、約 40 倍もの量になり、地球温暖化の一因となっています。また、家畜の過剰な飼育や過放牧は、土壌や水、大気などに深刻な環境汚染を引き起こしています。

このように、肉食のために、環境に大きな負荷がかかっている現実があります。



## 食料汚染

現在の地球上では、多くの食糧が化学物質によって汚染されています。

市場で消費される多くの魚が養殖されたものですが、養殖場の劣悪な生育環境で発生する病気を抑えるために、人間には禁止されたものも含む大量の薬が使われています。一方、天然の魚からも、水銀、ダイオキシン、PCB、鉛などの毒性の高い物質が検出されています。わが国の政府も、妊婦や子供には、あまり魚を食べないように指導し、摂取量の指針まで出しています。

また、牛や豚、鶏などの家畜にも、養殖魚と同様、病気を抑えるだけでなく発育促進のために抗生物質などの薬が大量に与えられています。こうした抗生物質の乱用で耐性菌が発生し、人体に対して猛威をふるっています。



## 平和な心をつくる

ヨガの見解によると、菜食は精神を穏やかにし集中した心の状態を作り出すものです。世界平和への人間の深い願いを現すために、誰もができるステップと考えられています。



## 霊的な進化

日本には、昔から「生臭坊主」という言葉があります。このことから、日本人が肉や魚を食べることを、清浄さを損なう行いとしてとらえてきたことがわかります。

洋の東西を問わず、あらゆる時代を通して、人が目覚めて霊的に進化していくと、殺生をはばかり、肉魚を食さない生活に入っていきます。聖職者に限らず、人の価値は最終的には心であり、霊的な進化はすべての人にとって大切なことです。

霊的にも血液は生命であり、血管は生命の通り道です。その血液を送り出す心臓は、生命の流れを作り出す「心の臓器」であり、霊的に大切な臓器と位置づけることができます。肉食で血液を汚し、心臓の機能を損なうことは、健康に悪影響を与えるだけでなく、その人の霊的な進歩を遅らせてしまうことになります。



### 特定非営利活動法人 青草の会

土が健康であることは、そこに根付く作物が健康に育ち、私たちの食生活が安全であることに結びつきます。人と社会も同様に、ひとりひとりの心身の健康が健全な社会生活に結びつきます。

こうした社会を作ることを目的として、2001年2月、木の花ファミリーを母体に、同じビジョンを持つ仲間たちによって設立されたのが、特定非営利活動法人「青草の会」です。

「青草の会」の活動目的は「社会福祉への貢献」、「自然環境の保全」、「平和活動の推進」など多岐にわたります。具体的には「農業体験」や「心身のケアの提供」、「障害者、ひきこもりなどの社会復帰の手助け」など、幅広い活動を行っています。



### 入会案内

青草の会の活動は、みなさまのご支援によって成り立っています。「理事として会の運営に携わる」、「事務局メンバーとして運営事務に協力する」、「ケア・スタッフとして」、「広報係として」、「行事への参加」、「会費や寄付金、募金によるサポート」など、さまざまなかわり方があります。

社会のみんなが助け合って生きる、本当に豊かな社会のありかたを共に描いていきませんか。

会員のみなさまには、活動の様子をお伝えするニュースレターを随時お送りしています。



### 会員種別と年会費

正会員(個人・団体) 活動への参加、支援を目的とする方で、総会での議決権を持ちます。

個人・団体ともに一口 2,000 円 何口でも

賛助会員(個人・団体) 活動への参加、支援を目的とする方で、総会での議決権を持ちません。

個人・団体ともに一口 2,000 円 何口でも

なお、団体会員は、特定非営利活動法人または任意団体です。



### 募金のお願い

青草の会では、活動にご賛同いただける皆様に募金をお願いしています。

私たちの心が雑草のごとく根を張り、広がっていくよう、皆様のご協力をお願い申し上げます。



### 年会費と募金の振り込み先

郵便振替 口座番号 00870-4-97135 加入者名 特定非営利活動法人 青草の会



### 事務局

会長:古橋道代

〒419-0302 静岡県富士宮市猫沢 238-1 おひさまハウスひまわり

TEL:0544(66)0250 FAX:0544(66)0810



## 木の花ファミリー憲章

1994年の創立以来、ファミリーは明文化された規定を持たず、大切なことを常に全員で共有し、皆で知恵を合わせて最善を尽くして、一步一步その生活を築き上げてきました。

そんな中、ファミリーの理念について知りたい方や参加を希望される方が増え、ファミリーがどんなことを大切にしているかを簡潔に説明する必要が生まれてきました。このため、2009年の秋から「木の花ファミリー憲章」の制定を開始しました。

2010年9月現在、憲章は制定作業中で、一部のみ完成しています。その中から、「家族」と「生活」に関する理念の概要を記した部分を抜粋してご紹介します。



### 「家族」についての概要

私たちのあり方をあらわす言葉は、「血縁を越えた大家族」です。

一般に、家族は「血縁で構成され、日常生活を共に営む集団」と定義されています。社会の中で、家族はもっとも近いいのちのつながりを表していると言えます。一方で、人間はいのちのつながりを血縁の遠近で分けて、家族という枠組みを作っているということもできます。

いのちはその本質として、互いにつながり、活かし合って、ただひとつの宇宙を創りあげています。すべての存在は光の子であり、ひとつつらなりの大きないのちです。家族の本質をいのちのつながりとするならば、すべてのいのちはひとつの大きな家族です。それが、この世界を創造し、ひとつに束ねている意志のあらわれです。

その意志が純粋に表されているのが、自然界です。自然界の仕組みにもとづいた生活を実践したとき、人々は血縁という枠を越え、新たな家族を創り出して絆を深めていきます。多様な人々が集い、調和し、それぞれの個性を花開かせる場所。善意と愛をもって互いを活かし合い、支え合って生きる暮らし。それを実践しているのが、木の花ファミリーの暮らしです。

それは、自らが思い描いて実現する暮らしではありません。この世界を創った意志に寄りそい、すべてを委ねて初めて実現する暮らしです。これからの時代、その想いは血縁を越え、人々の作りだしたあらゆる境界を越え、大きな「家族」を形づくってゆくでしょう。やがて世界がひとつの家族になる日を想いながら、私たちは自らに与えられた役割を日々淡々と果たしていきたいと願っています。



### 「生活」についての概要

自然界ではいのちがつながりあい、互いを生かし合って存在しています。私たちにとって生活とは、つながりの中で支え合い、共にいのちを維持し、育むために必要なすべての営みです。

私たちは血縁を超えた家族として互いに支えあい、それぞれの能力を活かして全体のために働きます。共に食べ物を作り、子どもを育て、学び、芸術に親しみ、祈り、喜びを祝い、死者を見送ります。生きるために必要なすべてのものを分かち合い、惜しみなく与え合って、すべての人が不足なく満たされます。

私たちはすべてがひとつであることの自覚のもとに生きることを目指して、共に成長の過程を歩んでいきます。生活のあらゆる場面を通して自らの内面をみつめ、喜びや感謝だけでなく問題事や苦しみも分かち合います。こうした営みによって、生活は目指す理想と分離することなく、生活そのものを通して理想が体現されていきます。それは自然の仕組みに沿って生きる道であり、この世界の奥にある意志と共に生きる道なのです。



## 木の花ファミリーの自然療法



**自然の流れに沿った生き方をすることで  
自然の中から学びとり、  
自然の中から強健になれる**

今、たくさんのストレスを抱えていませんか？

家族や職場、友人など、周囲の人々との関係がうまくいかず、ひとり悩んでいませんか？

本来の自分の輝きを失ってしまい、それを取り戻す方法もわからず、途方に暮れていませんか？

長い間病気を患い、先が見えないまま薬に頼り続け、それでも改善せずに苦しんでいませんか？

木の花ファミリーには、そんな状態の人がしばしば訪れます。そして、ファミリーに滞在して私たちと生活を共にし、生活リズムや食生活、物事のとらえ方や心の持ち方など、心身に関わるすべての事柄をできるかぎり自然に沿ったものに戻していく中で、病気や悪い生活習慣、そして心の悪循環を断ち切り、元気な笑顔で社会に復帰していきます。

こうした人たちを積極的に受け入れることで確立されてきた自然療法は、ファミリーに滞在しながら、自然の流れに沿った ①食生活 ②生活リズム ③心のあり方 を取り戻し、しっかりと身につけることをプログラムの柱としています。



### プログラム1. 体が喜ぶ自然な食生活

健康とは、体の調和が保たれた平和な状態に他なりません。ですから、健康を保つための食べ物は、調和の保たれた平和な土と環境から作られたものでなくてはならないのです。

木の花ファミリーではすべての農産物を完全無農薬、有機栽培で育てており、毎日の食卓にのぼるほとんどの食材を自給しています。味噌やしょうゆ、漬物なども自家製で、毎日のおやつも手作りです。

こうして自然の気をふんだんに取り込み、生命力にあふれた食材で愛情をこめて作られた食べ物は、あなたの体内で薬となって働き、心や体を少しずつ癒してくれます。



### プログラム2. 自然のリズムで生活

ファミリーでの生活は、その人の状態に合わせて始められます。家でのおんびり過ごししたり、散歩や軽い運動をしたり、ときには田畑に出て農作業を手伝ったりしながら、朝早く起きて、昼に活動し、夜に寝るという自然なリズムを取り戻し、体の中に保つことができるようにします。

自然なリズムで生活していくうちに、体は自然の気を取り入れて「元の気」を取り戻し、体の奥にある自然治癒力が呼び覚まされて「元気」になっていきます。



### プログラム3. 心を自然体に戻す

人は、日々の生活の中で心に交錯するさまざまな思いを心の中に押し込め、ためこんでいくことが多いものです。そうした生活を続けているうちに生じた心のひずみや滞りは、積み重なっていくと心の病やさまざまなトラブルを引き起こしていきます。

木の花ファミリーでは、夕食後に毎晩欠かさずミーティングを行います。そこで、一日の出来事を振り返り、心に浮かんださまざまな思いを正直に、仲間たちの前で話すトレーニングをします。このとき、自分では気付いていなかった問題に直面することもあります。そんなときに、仲間たちはそれぞれの視線でとらえたあなたの姿を、あなたに正直に伝えてくれます。はじめは、正直に話せない自分に戸惑ったり、素直に助言を受け取ることができず、傷ついたりすることもあるでしょう。しかし、正直になることは、心を自然体に戻してゆくことです。正直に心を開いて話すこと、そして素直にまわりからの助言を受け取る心思い出すことで、あなたの心は少しずつ正され、まわりとの調和を取り戻していくのです。



#### 面接

これらのプログラムの前には、まず、面接を行います。あなたが抱えている問題の経過や、今のあなたの思いなど、さまざまな情報からあなたの心身の状態を判断して、あなたに合ったプログラムを作成します。

プログラムをこなしていくうちに、あなたは血縁を超えて助け合う大切な家族の一員として、さらに、自然という大きな生命の循環の中で調和していることを学びながら、本来の自分を取り戻していきます。

本人に自分を変えたいという意思のない場合、また自分の考えかたに固執してプログラムを受け入れられない場合を除いて、どんな方でもプログラムを受けていただくことができます。



#### アフターケア

病を作る原因となる「心の癖」のために、あなたは自分の心と身体に不調和な状態を作り出してしまいました。また、あなたの家族の心のあり方や、会社、学校などの社会的環境が原因となっていることもあるでしょう。

社会復帰した後に再び同じ状態に戻ってしまうことのないように、不調和の原因となる「心の癖」を少しずつ直していき、家族や周囲の方々と話し合い、問題点を改善していきつづけるアフターケア・プログラムを受けることもできます。



#### 最後に

自分の心身の状態をあらためて見つめなおし、調和に欠けた部分を改善してゆくことは、どんな人にとっても大切なことです。このプログラムは、心や体の具合の悪い人のためだけでなく、社会で生きるあらゆる人にとって有効なものとしておすすめできるものです。

ファミリーという新しい環境とサポートの中で、心身の健康を取り戻していくために最も大切なことは、あなたの良くなろうという意志です。血縁を越えて助け合う仲間たちのあなたを思う心とあなたの強い意思が薬となって働き、あなたを改善に導いていきます。

ひとりひとりが自分自身の心を見つめなおし、改善していくことで、その人の周囲も変わっていき、ひいては社会全体も変わっていくと私たちは考えています。

まずは、お気軽にお問い合わせください。また、自然療法プログラムへの参加にかかわらず、悩みごとなどの相談はいつでも受け付けています(17 ページ「ケアの申し込み、またはご相談の方」をご覧ください)。

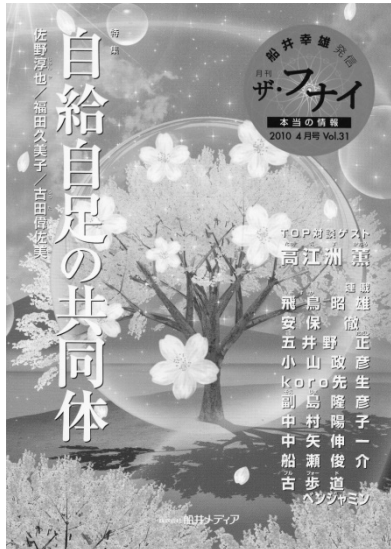


## 木の花ファミリーが掲載されました



### 「ザ・フナイ」2010年4月号（フナイメディア刊）

特集「自給自足の共同体」に創業者・古田偉佐美による原稿が掲載されました。記事は大きな反響を呼び、何人も読者の方々がファミリーを実際に訪問してくださいました。



(以下、記事冒頭より抜粋)

#### ・地球意識から人間意識へ

木の花ファミリーは、富士山の麓、静岡県富士宮市で60人が「血縁を超えた大家族」として暮らす共同体です。子供からお年寄りまでが生か合い、支え合いながら生き、有機農業による自給自足を基盤とした暮らしは、近年「エコビレッジ」の先進的な事例として国内外で注目を集めるようになりました。私は19年前、20人の仲間たちとともにこの暮らしを始めた「言い出しっぺ」です。今日は、皆さんに私たちの歩みと生活、そして何よりも大切にしている心についてお話したいと思います。

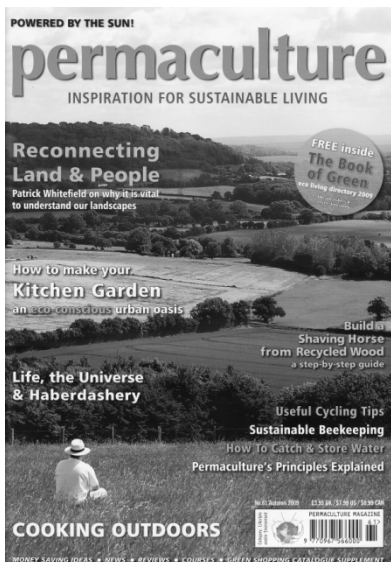
#### ・「自分の想い」とは何か

人間というのは、変わった生き物です。地球上の生き物の中で、特異な存在だと思えます。自分という存在があって、その思考が求めるものを実現

することに希望を持って生きていく、それが人間という生きものの特徴です。…



### Permaculture Magazine 2009 年秋



英国で発行され、世界8ヶ国で購読されている国際的な環境雑誌「Permaculture Magazine」の2009年秋号にファミリーの古橋道代が執筆した原稿が掲載されました。

(以下、記事冒頭を日本語に訳して抜粋)

筆者の古橋道代は、グローバル・エコビレッジ・ネットワーク(GEN)の日本支部の代表の他、日本におけるエコビレッジの推進をサポートする日本エコビレッジ推進プロジェクト(JEPP)の代表を務めています(編注:肩書きは執筆当時)。彼女は2007年1月より富士山麓にあるインテンショナル・コミュニティ「木の花ファミリー」に移住し、共同体での生活から多くを学び、その実践を通してコミュニティでの生活の素晴らしさを人々に伝える活動をしています。

#### ・さわやかな朝

今日は5月25日。世間では日曜日ですが、ファミリーではふだんの日と変わることなく、朝から仕事に精を出します。私は6時20分に布団から起き、作業服に着替えます。外は快晴で、絶好の農作業日和です。家の外にあるロッカーで長靴に履き替えて手袋をはめ、日除けのついた農業用の帽子をかぶって、仲間たちと小さなボックスカーに乗って朝の作業のために畑に出かけていきます。…





## テレビ東京 2006年7月23日放映「自給自足物語 2006年夏」

テレビ東京系で季節ごとに放映されているバラエティー番組「自給自足物語」で木の花農園(当時)が20分ほど紹介されました。



番組ではタレントの三笑亭夢之助さんがファミリーの生活を楽しく紹介。全国ネットの放送とあって反響も大きく、今でも初対面の方にファミリーの紹介をすると、「以前、テレビに出られましたか?」と聞かれることがよくあります。番組は2009年1月に2分半ほどの続編を加えて再放送されたほか、台湾など、アジア圏でも放映されたようです。

番組のプロデューサーである沢則雄さんは、ライフワークとして全国で自給自足の生活をレポートし続けています。沢さんは、ファミリーが13年間(当時)存続していることにまず驚かれています。

高い理想を持って始めた共同体も、ほとんどは長続きせずにさまざまな理由で空中分解してしまうというこ

とで、沢さんは放送後も引き続きファミリーに注目し続けてくださっています。番組は大家族の生活風景や農業の様子を中心とした構成で、心についての営みには踏み込まない内容でしたが、心を病んだり、悩みを抱えたりした方が放送を見て何人も来訪されるなど、制作意図を超えて伝わるメッセージがあったようです。



## 東海テレビ 2009年4月26日放映「a life」

岐阜、愛知、三重の東海三県で放送を行っている東海テレビの「a life ～ヨノナカにやさしく生きる～」という30分番組で、ファミリーの生活が紹介されました。



「a life」は「人にも自分にもやさしく生きる」人々のライフスタイルを紹介する番組で、制作スタッフの方々はファミリーの生活を「エコビレッジ」という明確な切り口でしっかりと描いてくださいました。

ゲストとして訪れた方々やファミリーの生活に興味を持ってくださった方々に録画をお見せするなど、映像資料として活用させていただいています。



## 訪問ご希望の方は

木の花ファミリーへの訪問をご希望の方は、以下をよくお読みになり、必ず事前にお申し込みください。



### ご訪問

- ご訪問は、原則として毎日受け付けています。
- ご訪問の際は、申込書の送付が必要です。20 ページの用紙をコピーしてご記入の上、ファクシミリまたは郵送にてご送付ください。送付先は用紙に記載してあります。



### お食事

- お食事はビュッフェ形式(昼食 600 円、夕食 800 円)、お膳(昼食 1,000 円、夕食 1,200 円)のメニューをご用意しております。なお、ご予算に応じたメニューもご用意できますので、お気軽にご相談ください。
- 事前にお電話(0544-66-0250)にてお申し込みください。



### ご宿泊

- ファミリーの宿泊施設「木の花庵」への宿泊となります。
- 部屋数に限りがあるため、同性の方とのご同室をお願いすることがあります。
- 洗面用具などはご用意できませんので、かならずご持参ください。
- 宿泊費としてお1人様1泊5,000円(※)をいただきます。

なお、宿泊費は当日の昼食と夕食を含みます(含むお食事はビュッフェ形式のメニューです。お膳メニューをご希望の場合は追加の差額400円をいただきます)。朝食は無料で、希望者のみとなります。

※ 小学3年生以下は2,500円、2歳児以下は1000円



### 農場・施設見学

ガイド付きで農場や施設をご案内します。

- 所要時間:約2時間
- 料金:500円(お一人様、小学生以下無料)
- お一人様の参加でも承ります。



### プレゼンテーション

木の花ファミリーの営みについてのプレゼンテーションをご用意しています。

- 所要時間:約3時間
- 料金:人数によって異なります(お一人様、中学生以下無料)  
【5人以上】1人500円 【4人】1人630円  
【3人】1人840円 【2人】1人1,250円 【1人】2,500円





## 作業体験

ファミリーの作業（農作業、食事づくり、家事など）にご参加いただくことができます。

- 参加は無料です。
- 農作業体験を希望される方は、下記のリストの持ち物をご持参ください。

やむを得ない事情でご持参になれない場合は、必ず事前にファミリーまでご連絡ください。事前にご連絡をいただいていない場合はご用意しかねる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

### （夏季）

- 長袖シャツ（半袖は不可）
- 長ズボン（短パンは不可）
- 地下たび または 長靴（雨天の場合はかならず長靴）
- 靴下（地下たびの場合は地下たび用のもの）
- 軍手（ゴム付き）またはゴム手袋
- 帽子（麦わら帽子や野球帽など、日差しを十分に防げるもの）

### （雨天の場合に必要なもの）

- 長靴
- カップ上下

### （冬季）

- 長袖作業着（厚手のシャツやトレーナーなど）
- 長ズボン
- 長靴
- 靴下
- 軍手（ゴム付き）またはゴム手袋
- 帽子
- 防寒ジャンパー
- ヤッケ上下

### （雨天の場合に必要なもの）

- カップ上下

汚れてもよいもの、じょうぶで動きやすいものをご持参ください。  
また、紛失防止のため、持ち物にはかならずご記名ください。



## ケアのお申し込みまたはご相談の方

対象となる方の状態や事情にあわせて対応いたします。まずは、お電話（0544-66-0250 担当：沖）にてご相談ください。



## 木の花ファミリーへのアクセス

### 【おひさまハウスひまわり】【木の花庵】 ☆ ご訪問・ご宿泊、お食事の方はこちらです

〒419-0302 静岡県富士宮市猫沢238-1

電話:0544-66-0250 / FAX:0544-66-0810

ホームページ:<http://www.konohana-family.org>

メールアドレス:booking@konohana-family.org (ご訪問受付専用)

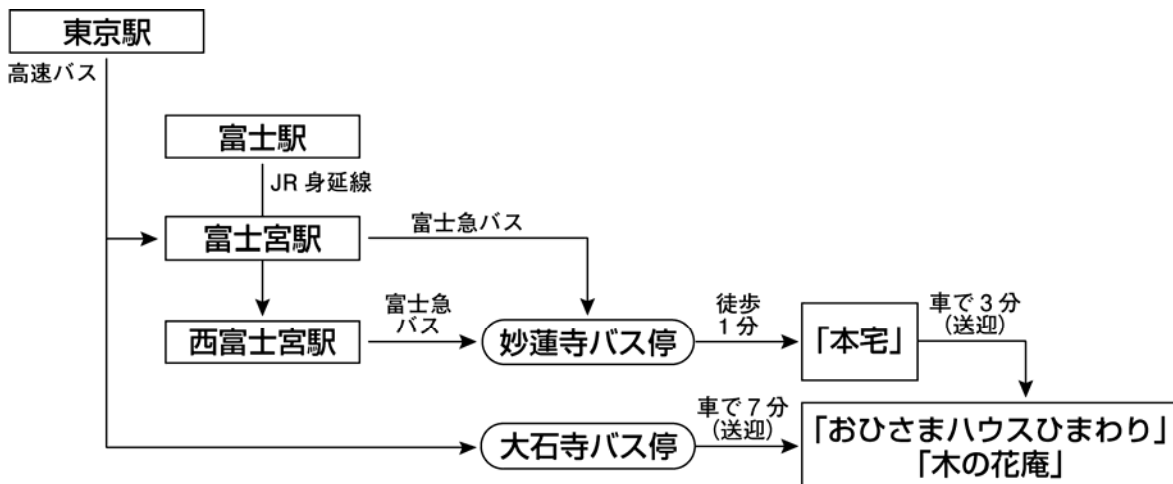
### 【本宅】 ☆ 商品の注文受付のみ

〒418-0114 静岡県富士宮市下条 923-1

電話:0544-58-7568 / FAX:0544-58-8015



### 電車・高速バス ルートマップ



### 電車を利用（東京方面から）

#### 東京方面 → 西富士宮駅へ

- ① 東京 → JR 東海道線(快速) → 富士 → JR 身延線 → 西富士宮
- ② 東京 → 新幹線 → 三島(※) → JR 東海道線 → 富士 → JR 身延線 → 西富士宮
- ③ 新宿 → 小田急線(急行) → 小田原 → JR 東海道線 → 富士 → JR 身延線 → 西富士宮

※ 新幹線の新富士駅は富士駅までの交通が不便なため、三島駅での乗りかえをおすすめします。

#### 関西・名古屋方面 → 西富士宮駅へ

新幹線 静岡(※) → JR 東海道線 → 富士 → JR 身延線 → 西富士宮

※ 新幹線の新富士駅は富士駅までの交通が不便なため、静岡駅での乗りかえをおすすめします。

## 西富士宮駅 → 妙蓮寺入口(木の花ファミリー最寄りのバス停)へ

富士急静岡バス 上条行き「妙蓮寺入口」下車 徒歩 1分

※ バス停からの最寄りは「本宅」です。「本宅」から「おひさまハウスひまわり」へ車でお送りします。

※ バス停そばの交差点にファミリーの案内看板が出ています。



## 高速バスを利用

東京 → 富士宮駅 または 大石寺下車

富士宮駅下車:富士急静岡バス 上条行きに乗り換え、「妙蓮寺入口」下車 徒歩1分

大石寺下車:あらかじめ到着時間をお知らせください。車でお迎えにあがります。

※ 高速バスの乗車には予約が必要です。予約窓口は下記の通りです。

- 富士急静岡バス株式会社 0545(71)2660
- JR バス関東株式会社 03(3844)0495

乗り継ぎに便利な電車・バスの便を掲載した時刻表をご用意しています。

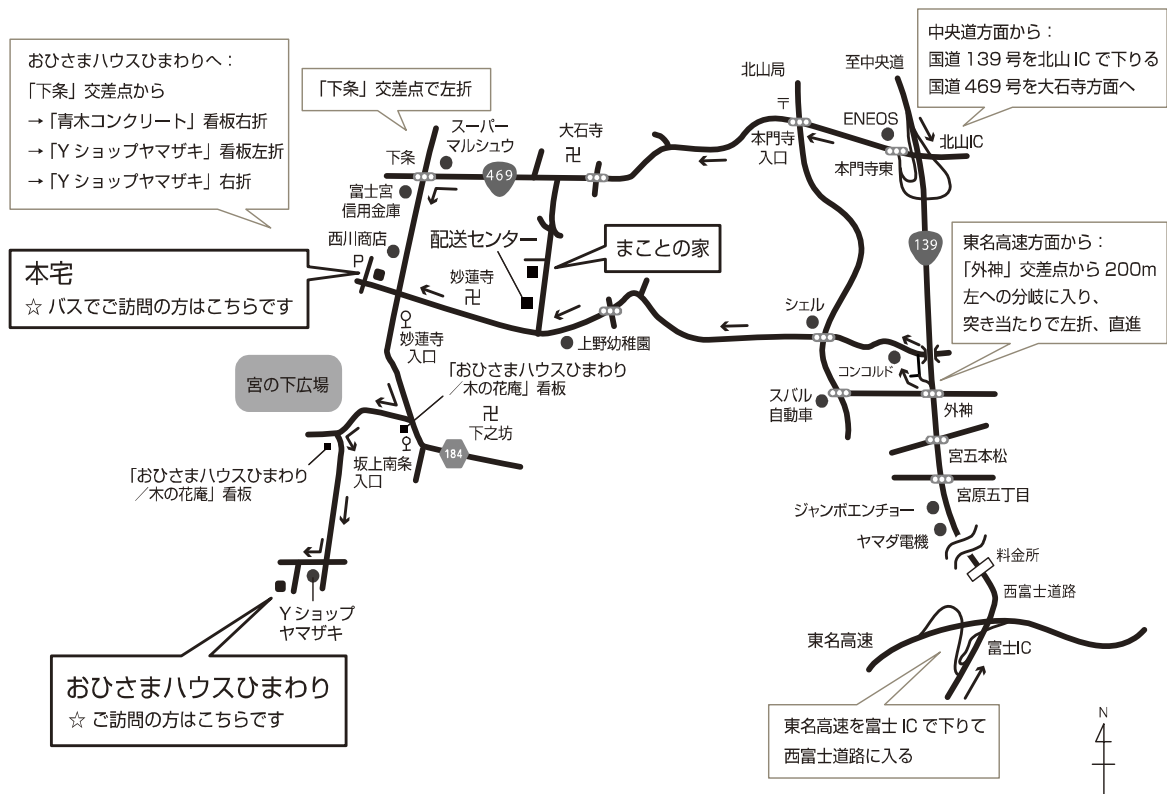
・インターネット:<http://www.konohana-family.org/way/way.html> でご覧になれます。

・ファクシミリ:電話(0544-66-0250)でご請求いただければファクシミリでお送りします。



## 車を利用 (東名高速・富士 IC、中央自動車道・甲府南 IC、河口湖 IC から)

車でおいでになる方は、直接「おひさまハウスひまわり」にお越しください。



連絡先（団体の場合は代表者の方）

申込年月日 年 月 日

フリガナ 氏名	男・女	生年月日（西暦） 年 月 日（ 歳）	フリガナ 団体名
住所 〒		TEL	
		FAX	
携帯	メールアドレス		
よろしければ、簡単なプロフィールなどをお知らせください。			

ご訪問について（ホームページ記載の「ご訪問案内」を必ずお読みください）

ご訪問の目的	木の花ファミリーをどのようにお知りになりましたか？		
ご宿泊	ご宿泊は当日の昼食・夕食（ビュッフェ形式）を含みます。昼食・夕食ともにプラス400円で「お膳」をお楽しみいただけます。無料・セルフサービスのご朝食（ご飯、味噌汁、生卵、ふりかけ）は、事前にご希望と人数をお知らせください。		
	大人・小学4年以上（¥5,000）男性 人 ・ 女性 人	ご希望の部屋数	ご朝食（無料） 不要 / 要（ 人）
	小学3年以下（¥2,500） 人	室	
到着日	年 月 日（ ） ↓ ご利用の交通機関を○で囲み、到着時刻をご記入ください。		
	■ 富士急バス（妙蓮寺入口）	時 分着	※ 必ず「乗り継ぎ時刻表」をご参照ください。
	■ 高速バス（富士宮駅・大石寺）	時 分着	※ バス停まで送迎いたします。
	■ 自家用車・その他（ ）	時 分着	
お食事	昼食（不要 / ビュッフェ ¥600 / お膳 ¥1,000） 夕食（不要 / ビュッフェ ¥800 / お膳 ¥1,200）		「ビュッフェ」はファミリーと同じお食事、 「お膳」はゲスト向けの特別メニューです。 ※ 3歳未満のお子様は半額です。
出発日	年 月 日（ ） ↓ ご利用の交通機関を○で囲み、出発時刻をご記入ください。		
	■ 富士急バス（妙蓮寺入口）	時 分発	※ 必ず「乗り継ぎ時刻表」をご参照ください。
	■ 高速バス（富士宮駅・大石寺）	時 分発	※ バス停まで送迎いたします。
	■ 自家用車・その他（ ）	時 分発	
お食事	昼食（不要 / ビュッフェ ¥600 / お膳 ¥1,000） 夕食（不要 / ビュッフェ ¥800 / お膳 ¥1,200）		「ビュッフェ」はファミリーと同じお食事、 「お膳」はゲスト向けの特別メニューです。 ※ 3歳未満のお子様は半額です。

訪問中のご希望（○で囲んでください）

■ 見学ツアー	名 料金：1人500円（小学生以下無料）
■ 農作業体験	名 無料
※ 見学ツアーおよび農作業体験に参加される方は、別途、下記の傷害保険料をいただきます。 お一人様・日帰り200円、1泊2日まで200円、3泊4日まで250円、6泊7日まで300円	
■ プレゼンテーション	名 料金：人数によって異なる（中学生以下無料） 5人以上：1人500円 4人：1人630円 3人：1人840円 2人：1人1,250円 1人：2,500円
■ ご相談（心身のケア・家庭問題・就農相談・その他）	
※ご希望の場合は、関係する方（ご本人、ご家族等）のお名前・生年月日・出生時刻（もし分かればご記入ください。およその時間帯でも結構です）・ご関係をご記入ください。	
■ その他（	）





〒419-0302 静岡県富士宮市猫沢238-1

おひさまハウスひまわり

Tel : 0544-66-0250 / Fax : 0544-66-0810

ホームページ : <http://www.konohana-family.org>

メールアドレス : [info@konohana-family.org](mailto:info@konohana-family.org)

