

体験版

暮らし創造思考：起業編

自分の暮らしから仕事をつくる

暮らしと循環のデザイン
すえなみかつひろ

はじめに：社会を豊かにする「普通の人起業」

私は、「自分の中にあるものから仕事をつくる」という起業の仕方を、面白いと思っています。

ここでいう「あるもの」は、特別な才能や、誰にも負けないすごい技術のことだけではありません。

これまでの人生で培ってきた経験。

身につけてきた知識や技術。

持っている道具や設備。

これまでに築いてきた人とのつながり。

そして、自分が今いる地域や環境。

さらに、

「もっと知りたい」

「やってみたい」

「こんなものがあつたらいいな」

という、自分自身の興味や関心。

そんなものも、すべて仕事の種になります。

私は、起業というと、「まだ世の中にはないすごいものを考えて、それを売ること」だと考える必要はないと思っています。

むしろ、自分がすでにやっていること、自分が自然にできること、自分が大切にしていること。

そうしたものを、自分の暮らしの中でもう少し育ててみる。

すると、少しずつ「余るもの」が生まれてくることがあります。

その余ったものを、必要としている人に分け与える。

それが、仕事や商売の始まりになる。

私は、そんな起業の形を大切にしています。

これは、いわゆる一攫千金を目指すような起業とは、少し違うかもしれません。大きな資本を集めて、短期間で事業を急成長させることを前提にもしていません。

もっと身近なところから始まります。

- ・自分の暮らし。
- ・自分の興味。

- ・自分が持っているもの。
- ・自分が暮らしている地域。

そこから、自分なりの仕事をつくっていく。

だから私は、これを「普通の人起業」と呼んでいます。

「普通」といっても、地味でつまらないという意味ではありません。むしろ、自分が持っているものを生かしながら、自分らしい仕事をつくっていくことには、とても大きな可能性があります。

そして、その仕事が自分だけのために終わらず、誰かの役に立ち、地域や社会に何かを残していくなら、その仕事は少しずつ社会そのものを豊かにしていきます。

私は、その積み重ねこそが、豊かな社会をつくるのだと思っています。

例えば、田んぼを考えてみてください。

私も自分で米作りをしています。田んぼの面白いところは、毎年お米を生産しながら、その土地そのものが、次の年にもまた生産できる状態として受け継がれていくところです。

山や川から水を引き、あぜを整え、多様な生き物が生きられる環境を育てる。
人が手を入れながら、長い時間をかけて豊かさが蓄積されていく。

私は、このように持続可能でありながら、次の豊かさを生み出していけるものを「社会的資本」と呼んでいます。

豊かな森林も、安定した法制度も、信頼に基づく地域コミュニティも、長年培われた技術を持つ企業も、こうした社会的資本の一つです。

そして、あなたがこれから始めようとしている仕事も、すでに始めている仕事も、やり方によっては、こうした社会的資本を少しずつ増やしていくことができます。

自分が暮らすためにつくったものが、誰かの役に立つ。

誰かに渡したものが、また別の何かを生み出す。

そうやって、自分の暮らしと仕事がつながり、その仕事地域や社会の豊かさにもつながっていく。

私は、そんな循環をつくっていくことに、起業の面白さがあると思っています。この本では、そんな「普通の起業」の一つの形を、一緒に眺めていきます。

「誰をお客様にすればいいのか」「どんな商品をつくれば売れるのか」ということだけを考えるではありません。

まず、自分は何に興味を持っているのか。

何をすでに持っているのか。

どんなことが自然にできるのか。

何を大切にしているのか。

どんな環境なら、無理なく心地よく働けるのか。

そこから、どんなものが生まれ、誰に分け与えることができるのか。

そんな順番で、自分の仕事を眺めていきます。

もしかすると、今まで「仕事になる」とは思っていなかったものの中に、仕事の種が見つかるかもしれません。あるいは、すでにやっている仕事の中に、自分らしいこだわりや、誰かにとっての価値が見つかるかもしれません。

ここでは、最初から立派な答えを出す必要はありません。

まだ起業していない方は、「これからやってみたいこと」を。すでに起業している方は、「今やっていること」を。

まずは、そのまま書き出してみてください。

あなたの中には、すでにどんなものがあるでしょうか。それを、誰と分かち合ってみたいでしょうか。

ここから一緒に、あなた自身の起業の形を眺めていきましょう。

第1章：あなたの起業を眺めてみる

ここからいよいよ、あなた自身の起業について、一緒に眺めていきましょう。

すでに起業している方もいれば、これから起業しようと思っている方もいるでしょう。どちらの場合でも、まず大切なのは、「自分の起業が今、どんな状態なのか」を、自分自身で見てみることです。

普段、頭の中だけで考えていると、

「自分は何をしたいんだろう？」

「今やっていることは、ちゃんと仕事につながっているのかな？」

「自分には、何があるんだろう？」

と、いろいろなことが混ざってしまいがちです。

そこで一度、頭の中にあるものを外に出してみましょう。

これは、あなたの起業の良い・悪いを判断するためのものではありません。立派な事業計画書を完成させるためでもありません。

今のあなたが、

何に興味を持っていて、

何を持っていて、

何ができて、

誰に何を届けようとしていて、

どんなふうに働きたいと思っているのか。

まずは、それを知るための作業です。

もしかすると、「自分には何もない」と思うところがあるかもしれません。でも、そんな必要はありません。

これまでの人生で身につけてきた知識や技術。

仕事の経験。

持っている道具や設備。

これまでに築いてきた人とのつながり。

自分が暮らしている地域や環境。

そして、「もっと知りたい」「やってみたい」と思っていること。

そうしたもののの中にも、仕事の種は眠っています。

まだ、それが何なのか分からなくても大丈夫です。

ここでは、きれいに整理することよりも、まずは今の自分を、そのまま書き出してみてください。

これから行うこと

この本では、これから5つのステップに分けて、あなた自身の起業について眺めていきます。

1. なぜうまく流れないのか
今の起業について、まず自分がどんなことを考えているのかを眺めてみます。
2. 今のあなたの状態は？
ワークシートを使って、今のあなたのビジネスを具体的に書き出してみます。
3. うまく整っている起業はどんな流れになっているのか
自分の起業を眺めるための、一つの考え方を紹介します。
4. もう一度書いてみましょう
新しい視点から、あなた自身の仕事の形をもう一度描いてみます。
5. どう整えるか
描いた形に向けて、まず何を一つ試してみるかを考えます。

この5つのステップを通して、

「自分は何を持っているんだろう？」

「何を探求しているんだろう？」

「それを、誰に分け与えてみたいんだろう？」

ということが、少しずつ見えてくるはずです。

最初から答えを出す必要はありません。

むしろ、書きながら、「あ、自分はこんなことを考えていたんだ」「これは、自分にとって意外と大切なことなんだな」と気づいていくことの方が大切です。

ワークを始める前の、大切なお約束

次の章からは、実際に手を動かしていただく実践のワークに入ります。お手元に、お気に入りのペンと次ページのワークシートを印刷してご用意ください。

ワークを始める前に、私から一つだけ大切なお約束があります。

それは、「これはテストではない」ということです。

これからあなたに、5つのステップに分けていくつか質問を投げかけます。

「あなたの探求テーマは？」

「お客様は誰ですか？」

などといった具合です。

おそらく、その中には「よくわからないな」と感じる部分や、まだ明確に考えきれていない部分があるはずです。

でも、どうか安心してください。

書けないところは、書けないままで構いません。わからないところは、空欄にしておいてください。このワークの目的は、立派な事業計画書を完成させることでも、正解を出すことでもありません。

今のあなたの現在地を知り、そこに何があるのかを眺めてみることです。

「自分は今、ここが曖昧なんだな」

「ここは、しっかり言語化できているな」

「こんな経験を、自分は持っていたんだな」

という事実を、そのまま受け取ってみてください。

そして、気兼ねなく、背伸びをせず、

今あなたが考えていること、

すでに頭の中にあるもの、

これまでに身につけてきたもの、

を、素直に書き出してみてください。

もしかすると、今まで仕事になるとは思っていなかったものの中に、仕事の種が見つかるかもしれません。準備はよろしいでしょうか？

それではここから、あなた自身の起業を眺めていきましょう。

ワークシート：社会を豊かにする普通の人の起業の教科書

自分

探求テーマ興味関心

お客様

どんな人達が集まっ
てきているか

商品

求めているもの

独自性

理念
(これだけは譲れな
いってもの)

行動指針

(理念を具体的に言
えば)

自分の心地良い条件、
状況、環境

発信

生産

資本、専門性

(持っているもの、社会、環
境、取得権益)

生産された物、サービス

ミッション

(誰の何の需要に応えるの
か)

ビジョン

(ミッションを実施すること
で、どんな社会になります
か)

第2章：ビジネスの現在地を知る「5ステップ」

さて、いよいよ、あなたのビジネスについて、具体的に書き出していきます。お手元に、前ページのワークシートを印刷してご用意ください。

これから、ステップ1からステップ5までの5段階で、それぞれの枠を埋めていきます。

進め方としては、まず私が「どんなことを書くのか」を簡単に説明します。その後、それぞれ3分間時間を取りますので、本を一度置いて、書き出してみてください。

すでに起業して活躍されている方は「今の状態」を、これから起業しようと思っている方は「これからやろうとしているビジネスの形」を書いてみましょう。

ステップ1：探求テーマ・お客様（3分）

まずは、「お客様」と「自分（探求テーマ）」について書いていきます。

① お客様

あなたのビジネス・事業の「お客様」は、どんな人ですか？

複数の商品を作っている方もいるかもしれませんが、まずはあなたの事業全体のメインとなるお客様を一人（あるいは一つの層）思い浮かべて、書き出してみてください。

まだお客様が明確になっていない方は、「こんな人に届けたい」「この人と関わってみたい」というイメージでも大丈夫です。

② 探求テーマ（興味関心）

次に、あなた自身についてです。あなたはそのお客様に対して、今、どんなことを発信していますか？

例えば、メルマガの内容、広告宣伝、ブログやSNSの投稿など、お客様に伝えている「情報の中身」を書いてください。

「探求テーマって何だろう？」と難しく考えず、まずは「発信している内容」や「自分が興味・関心を持っていること」を素直に書いていただければ大丈夫です。

——それでは、ここで本を置き、3分間を使って書き出してみてください。

（3分経過しましたか？ では、次へ進みましょう）

※時間が足りなくても、思いつかなくても大丈夫です。まずは一通り進めることを優先しましょう。

ステップ2：商品・資本・専門性（3分）

次は、「商品」と「資本・専門性」です。

① 商品

あなたは、お客さんのどんな需要に応じて「何を」売っていますか？

値段をつけて売っているモノやサービスを書き出してください。もし書けるようであれば、その商品が「お客様のどんな不便や求めに応えるものなのか」も添えてみてください。

まだ商品を決めていない方は、「これから提供してみたいもの」を書いてみましょう。

② 資本・専門性・生産

その商品をどうやって作り出しているか、という部分です。

まずはあなたが持っているもの（資本・専門性）。例えば、知識、技術、持っている道具、設備などです。

そして、それらを使って、どのような行動（生産）をして、最終的な商品を生み出しているのでしょうか？「商品を作り出すために使っているもの」と「やっていること」を書き出してみてください。

ここでは、特別なものを探する必要はありません。

自分にとっては当たり前に行えることや、これまでの経験の中で身につけたことも、あなたがすでに持っているものです。

——それでは、3分間取ります。書き出してみましょう。

（3分経過しました。次へ行きましょう）

ステップ3：ミッション・ビジョン（3分）

次は、少し視野を広げて「ミッション」と「ビジョン」です。

人によって様々な定義がありますが、ここでは私の定義で書いてみてください。

① ミッション

「誰の、何の需要に応えていますか？」

これは、先ほど書いた「お客様」や「商品」に近いですね。誰の、どんな願いや求めに応えようとしているのかを書いてください。

② ビジョン

「そのミッションを実施することで、どんな社会になりますか？」

あなたが誰かの需要に応え続けた結果、世の中や地域はどんな風になっていくでしょうか。これは、他の誰かに見せるものではありません。あなた自身が理解できる、あなただけの言葉で書いてみてください。

——それでは、また3分間取ります。本を置いて書いてみましょう。

(3分経過しました。あと少しです)

ステップ4：理念・行動指針（3分）

次は、あなたのビジネスの「独自性」の部分掘り下げます。

① 理念

「これだけは譲れないこだわり」は何ですか？

例えば、農家さんなら「農薬は使わない」というこだわりもあれば、逆に「どんな時でも確実に食べ物を供給する」というこだわりもあるでしょう。良い・悪いはありません。あなたがこのビジネスをやるにあたって持っている「譲れないこだわり」を書いてください。

② 行動指針

「そのこだわりを実現するための、具体的な行動」は何ですか？

「農薬を使わない」が理念なら、行動指針も同じになるかもしれません。あるいは「確実に生産する」が理念なら、「最新の技術を導入して病害虫を防ぐ」が行動指針になるかもしれません。理念を貫き通すための具体的な行動を書いてください。

——それでは、3分間取ります。書き出してみてください。

(3分経過しました。いよいよ最後のステップです)

ステップ5：自分の心地よい条件・状況・環境（3分）

最後は、あなた自身が仕事をする上での「環境」についてです。

あなたが仕事をする上で、一番パフォーマンスが発揮できる状態、心地よい条件は何でしょうか？

例えば、「家族との時間や趣味の時間を確保したいから、1日4時間の仕事が最適」という方もいれば、「場所を移動せず、家でオンラインで仕事ができる状態が心地よい」という方もいるでしょう。逆に「外に出かけて人に会うのが心地よい」という方もいます。

とにかく、自分が心地よく、無理なく働くための条件を書き出してください。

——最後の3分間です。書き出してみましょう。

全体を眺めて、気づいたことを探す

お疲れ様でした。ステップ1からステップ5まで、すべてを書き出すことができましたね。

それでは、あなたが今書き込んだワークシート全体を、ゆっくりと眺めてみてください。

何か、気づいたことはありませんか？

「ここが書けなかったな」という空白も立派な発見です。「ここの流れが矛盾しているな」「ここがうまく繋がっていないな」と感じる部分があるかもしれません。

反対に、

「自分は、こんなことに興味を持っていたんだ」

「思っていたより、こんなものを持っていたんだ」

「これは、自分にとって当たり前だけれど、けっこう大切なことかもしれない」

と気づくこともあるでしょう。

その中にある「違和感」も、大切にしてみてください。それは、今のあなたの起業が「ダメだから」ということではありません。

まだ言葉になっていない思いや、これからやってみたいこと、あなた自身のこだわりや可能性が、そこに表れているのかもしれません。

今は、その理由を無理に決めなくて大丈夫です。

まずは、「自分の起業は、今こんな形になっているんだ」と知ること。そして、「自分の中には、こんなものがすでにあるんだ」と気づくこと。

そこまでできれば十分です。

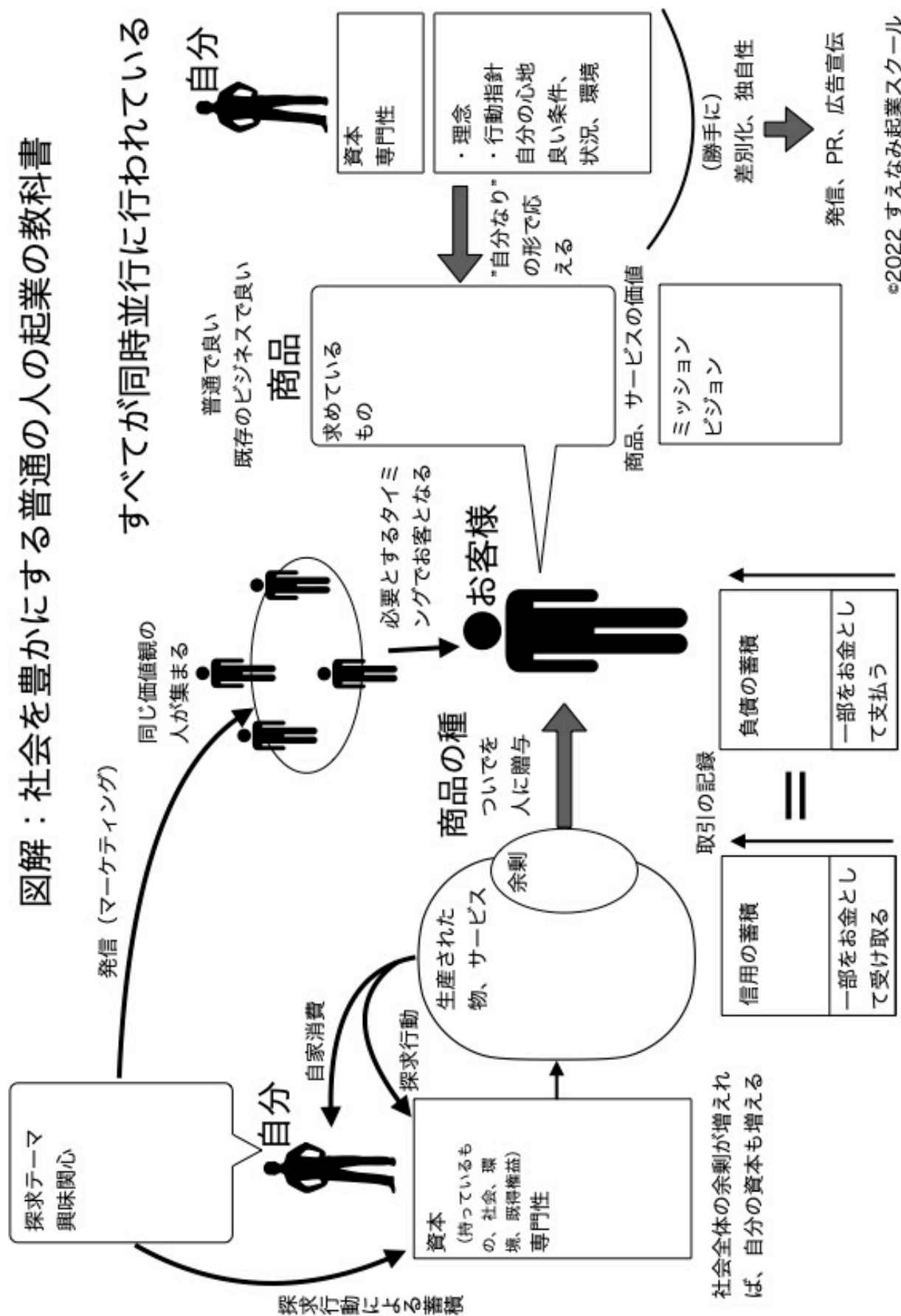
ここまでで、あなたのビジネスについて、いったん現在地が見えてきました。では、これをどんなふう to 仕事として育てていくことができるのでしょうか。

次の第3章では、「自分のために生み出すこと」と「人に分け与えること」を起点にした、私が考える起業の一つの形についてお話ししていきます。

「自分がすでに持っているものから、仕事はどう生まれるのか？」

そんな視点から、もう一度あなたのビジネスを眺めてみましょう。

図解：社会を豊かにする普通の人の起業の教科書



体験版

ここまでが、ほんの一部です。

この先は、あなた自身の「現在地」を、もう少し丁寧に眺めていきます。

「自分には何があるんだろう？」

「それを、誰かと分かち合うとしたら？」

続きは、本冊子の中で↓

<https://lifedesign.wagamamalive.com/diagnosis-business#order>



(以下省略)

第3章：理想の循環図 — 「分かち合い」から始まる商売の形

第4章：未来を書き直す — 「違和感」を「可能性」に変える

第5章：整え方の作法 — ドミノを倒す最初の一步

おわりに：違和感という名の「余白」を抱えて

この「暮らし創造思考 起業編」を最後までお読みいただき、一緒にワークに取り組んでくださって、本当にありがとうございました。

ここまで、自分の興味や関心、お客様、商品、資本や専門性、理念、そして自分が心地よく働くための条件について、いろいろと書き出してきました。

そして、第3章では、

自分のために生み出す。

↓

そこから余剰が生まれる。

↓

その余剰を、価値観の合う仲間に分け与える。

↓

分け与えやすい形にすると、それが商品になり、仕事になっていく。

という、一つの循環についてお話ししました。

今日のワークを終えて、あなたの中には、どんなものが見えてきたでしょうか。

「自分は、こんなことに興味を持っていたんだ」

「こんな経験や技術を持っていたんだ」

「これは自分にとって当たり前だったけれど、誰かにとっては価値になるのかもしれない」

そんな発見があったかもしれません。

一方で、

「ここは、まだうまく言葉にできない」

「この部分は、自分のやりたいことと少しズレている気がする」

「今の仕事の形を、もう少し変えてみたい」という違和感が残った方もいるでしょう。

でも、それも大切なものです。

私は、その違和感を「余白」だと考えています。余白があるからこそ、今あるものを動かすことができます。

今まで当たり前だと思っていたものを、少し違う場所に置いてみる。

時間の使い方を変えてみる。

商品を少し変えてみる。

自分のこだわりを、もう少し大切にしてみる。

今まで仕事だと思っていたものを、誰かに分け与えてみる。

そうやって少しずつ動かしていくことで、自分にとって心地よい仕事の形が見えてくる
ことがあります。

私自身も、ずっとそうやってきました。私は愛知県で育ち、地元の進学校から国立大学の
工学部に進み、新卒で一部上場の電機メーカーに技術者として就職しました。そのまま会
社員を続けていれば、それなりの給料と地位があり、安定した生活を送れていたでしょ
う。

しかし、ある時、

「このままでいいのだろうか？」

「自分が本当にやりたいことは何だろう？」

「自分の可能性を、もっと試してみたい」

そんな思いが生まれました。

その後、長野県への移住と中小企業への転職を決め、さらに独立して起業する道を選びま
した。

今振り返ると、私は、「人は、自分のわがまま、ありのままの自分に従って生きること
で、本当に生きていけるのか？」という問いを持って、自分自身の人生を使った「実験」をし
ていたのだと思います。

その実験は、今も続いています。

起業してからも、私は何度も考え、試し、変えてきました。最初から、自分にぴったりの
仕事の形が分かっていたわけではありません。やってみて初めて分かったこともあります。
思っていたのと違ったこともあります。

そして、そのたびに、また少し形を変えてきました。

だから、あなたも最初から完璧な答えを出す必要はありません。「これをやれば、必ず成
功する」という正解を見つける必要もありません。

まずは、自分の中にあるものを眺めてみる。

その中から一つ、「これなら、誰かと分かち合ってみてもいいかもしれない」と思えるも
のを選んでみる。そして、小さく試してみる。

それで十分です。

もしかすると、その小さな一歩から、誰かとのつながりが生まれるかもしれません。

商品が生まれるかもしれません。

仕事が生まれるかもしれません。

そして、その仕事が、自分だけではなく、誰かの暮らしや地域に何かを残していくこともあるかもしれません。

私は、それが「普通の人の起業」の面白さだと思っています。特別な誰かだけが仕事をつくるわけではありません。

あなたがこれまで生きてきた時間の中にも、あなたにしかない経験があります。

あなたが身につけてきたものがあります。

あなたが大切にしていることがあります。

あなたが自然にできることがあります。

そして、まだ形になっていない「余白」もあります。

それらを、もう一度よく眺めてみてください。

「自分は、何をやっているときに楽しいんだろう？」

「何をもっと探求してみたいんだろう？」

「自分の中にある何を、誰かと分かち合ってみたいんだろう？」

そんな問いを持っているだけでも、これから見えるものは変わっていくかもしれません。

この冊子でお伝えした考え方や循環の図が、あなた自身の仕事を考えるための、一つの道具になれば嬉しく思います。

そして、もしここまで読んで、「もう少し、この世界を覗いてみたい」と思ったなら、ぜひ、自分の暮らしや仕事を、もう少し眺めてみてください。

すぐに起業する必要はありません。

すぐに商品をつくる必要もありません。

まずは、自分の暮らしの中にあるものを、一つ見つけてみる。

そして、「これを、誰かに渡してみたらどうなるだろう？」と考えてみる。そこから始めてもいいのです。

あなたの暮らしから、あなたの仕事が生まれる。その小さな実験を、ぜひ楽しんでみてください。

注) 暮らし創造思考、暮らしの健康診断は、末次克洋が独自に開発したものです。その権利は全て末次克洋に帰属します。

暮らしと循環のデザイン

すえなみかつひろ

<https://lifedesign.wagamamalive.com/>