

## 第一章

### 「オルタナティブ・ジブン」

#### ↳ 絶対的なジブンの創りかた

1	大人が変われば、世界は変わる	15
2	絶対的なジブンと相対的なジンセイ	17
3	自分を観察すること	19
4	人生はアート	22
5	自分を偽らないと生きていけない世界	24
6	自分軸を創る	26
7	自分と向き合う方法	27
8	完璧であることを受け入れる	29

## 第二章

### 「オルタナティブ・カチカン」

#### ～人生は価値観の積み重ね～

1	出来事の正体を理解する	39
2	人生観とは価値観の積み重ね	40
3	「幸せ」という価値観	43
4	意図的に現実化してみる	47
5	エネルギーに密度をつける	49
6	時の流れを味方につける	52
7	直線の進化、螺旋の循環	54
9	「自身」を取り戻すと「自信」が生まれる	31
10	人間関係と自分関係	32
11	絶対的なジブンになる	35

### 第三章

## 「オルタナティブ・ノウ」

### 〜農ある暮らしの創りかた〜

1	「農」と「農業」の違い	59
2	環境保全型の農業	60
3	苗作りと自分作り	62
4	在来種は生命力のカタマリ	64
5	自然を感じ取る	66
6	自らの足るを知る	69
7	オルタナティブな農ある暮らし	72
8	シェア×農×コミュニティ	75

## 第四章

### 「オルタナティブ・エデュケーション」

#### 多様な教育の創りかた

1	教育の多様性	82
2	「人」への価値観	84
3	オルタナティブ教育	86
4	好奇心に火を灯す	87
5	製品の思考か、自然的思考か	90
6	自然や農を活用した教育	92
7	里育プロジェクト	94

## 第五章

### 「オルタナティブ・コミュニティ」

#### ↳ 持続可能なコミュニティの創りかた

1	コミュニティは暮らしの土台	100
2	持続可能なコミュニティ	102
3	インテンショナル（意図的な）・コミュニティ	108
4	創り出すという選択肢	110
5	これからの時代に必要な力	116
6	シゴトに対する価値観	118
7	不便さがコミュニティを生み出す	120
8	コミュニティ創りの実践	123
9	まずは広げることから	124
10	百人の参加者より、一人の実践者	126

あしがき  
参考文献

130 128