



目次

第1部 エコビレッジの暮らし [Life in Dana Village]

01	エコビレッジ「ダーナビレッジ」とは	10
02	ダーナビレッジのある集落のこと	12
03	家づくり、ロハスのトイレ、エネルギーのこと	14
04	田んぼと畑、「農ある暮らし」	18
05	オリジナル品種のメロンとミニトマト	22
06	ダーナビレッジの台所	26
07	みんなで食べる	30
08	コミュニティでの子育て	33
09	お産のこと	36
10	「ダーナファミリー」という制度	40
11	いのちが響き合う「ワークショップ」「リトリート」	42
12	クラウドファンディングでつくったレシピ本	44
13	SNSでの発信	48
14	海外での仕事	50

「一杯のお茶」木版画 小林煌

お庭の葉っぱを摘み一杯のお茶をいただいた時、
その一口の奥に広がる物語にハッとしてこの絵が産まれた。
私たちが出会うこと、もの、ひとつひとつを抱き育み広がる物語、
つながるいのちをもっともっと感じられたなら、
手に取るもの産み出すものが変わり、
世界はもっとあたたかな場所になっていくのではないかな。

第2部 エコビレッジをつくるまで

[My Life History : Road to Dana Village]

01 なぜ今の暮らしに辿り着いたのか？

——「自分の在り方」を探しているあなたへ……………
私の毎日——里山の暮らしと、世界がフィールドの仕事が溶け合う
人生が変わる体験を重ねた高校時代
大学で看護を学びながら、世界約30か国をめぐる
看護師になって2年目の3・11、変わりゆくフクシマ
インド・オーロヴィルで学んだこと

54

02 この選択は正しかった？

——愛農高校で「いのち」と向き合った日々……………
ふつうの子どもが「ふつうでない」高校へ進学
「限られた」コミュニティで生きる」というリアル
繰り返される「生きること」をめぐる問い
パラグアイ、大阪・釜ヶ崎で感じた想い
グローバル(Global+Local=Glocal)な世界へ目が開く
迷いに迷った高校と短大時代、そして看護大学へ
Messages from Minori 答えは急がなくていい

64

03 平等って何？

——大学で看護を学びつつ、社会とお金の問題を考える……………
現場を見る、聞く、歩きたい！
休学して世界をめぐるボランティアの旅へ
ペルーとボリビアで平和について考える
グローバルイズムの影響を草の根で感じる
キューバで、社会とお金の仕組みを考える
Messages from Minori 豊かさの物差しは、自分で選んでいい

76

04 世界は「分断」されているのか？

——いのちの語りに触れた世界の旅……………
イスラームの慈悲が日常に息づく国々
無力さを突きつけられたエチオピア、ルワンダ
ケニアで出会った「100%で生きる」こと
インドで浮かんた言葉「Be the change」
インドの旅のお約束！ 波瀾万丈の帰国まで
ヨルダンと釜ヶ崎で見つけた「希望」の在りか
Messages from Minori 世界とあなたは一つ。『そのまもののち』を生きていい

88

05

医療の先にあるものは？

——看護師として見た「医療の限界といのちの再生」……………104

疲弊する医療現場で見えてきたこと

医療の役割を考える日々

病院の中で悩んだ自殺者のケア

病院の外で見た「いのちの回復」

2011年、東日本大震災と原発事故が起きる

自分の物事の見方に偏りはないか？をいつも考える

ミュージカル、祭りから「いのちの再生」を実感

Messages from Minor 「違和感」と「ときめき」が、あなたの人生の道しるべになる

06

「治す」だけでいいの？

——エコビレッジの聖地、オーロヴィルで暮らした2年間……………118

人類の調和をめざす居場所

ターマライで出逢った人々

オーロヴィルで得た大切な体験たち

「治してあげたい」から始まる依存

自然治癒力を立ち上げる「触れる」力

Messages from Minor 「ありのまま」が赦される環境で、goodwillは思いがけず芽吹く

07

「生きたい」と思える社会を創るには？

——福島でエコビレッジを立ち上げるまで……………138

運命的な出会いだった「ダーナビレッジ」の場所探し

フクシマを、ウエルビーイングと再生の地に

最終候補地を二つに絞り込む

西会津町安座で滞在型のエコビレッジを立ち上げる

「気づく人」という言葉に込めたもの

「言葉」で伝わらないなら、「土」で伝える

「農」とは、ちようどよい地点を探し続けるコンシヤスな営み

Messages from Minor 「誰かのため」に自分をすり減らさず、心地よいバランスを探す

08

自分らしく生きるとは？

——失敗も迷いも成功も、みんな力にしてきた……………154

失敗だった① 理念と、来てくれる方の「期待」のミスマッチ

失敗だった② 「誰にとっても居場所になること」の困難さ

失敗だった③ 集落の住人とのコミュニケーションの壁

失敗だった④ 子育てとコミュニティ運営の両立に泣く

失敗だった⑤ 弱音を吐いてはいけない、という思い込み

失敗だった⑥ 父との関係性

第1部
エコビレッジの暮らし
[Life in Dana Village]

附録

recipe 01	ハラーパン	186
recipe 02	ダルカレー	188
recipe 03	車麩の唐揚げ	190

おわりに「いのちが響き合う」ということ.....182

第2部

うまかった①自分の「弱さ」を出し、必要な人に頼れるようになった
うまかった②お金と向き合い、友だちになる感覚が持てるようになった
うまかった③問題を「解決」するのをやめ、対話を大事にするようになった
うまかった④足元の現実から逃げず、当たり前のことを当たり前にする
Messages from Minor 飾らない正直さが、コミュニティの空気を変えていく

コラム

01	頼まれるって嬉しい。援助は練習	100
02	エコビレッジとは？	129
03	自分を生かす「居場所」の選び方・つくり方	149
04	集落との関係性づくり	176

- 撮影
小笠原 唯 (p43、p49)
山本 真央 (p11、p17、p19、p21下左、p27、p29上、p32下、p34、p175、p191)
ヤスイ アヤコ (p13、p21上・下右、p24、p25上、p32上、p39上下、p46、p187、p189)
- イラスト
小川 夕紀子 (p17、p137)



Dana Village 〒969-4406 福島県耶麻郡西会津町野沢与惣右エ門裏丙 496-2

01

エコビレッジ 「ダーナビレッジ」とは

ダーナビレッジは「すべてのいのちが響き合う世界をつくる」ことをテーマにしたホリスティックなエコビレッジで、福島県西会津町安座地区にある小学校の旧分校を中心に活動しています。国内外から想いに共感して集まる人々と共に、安全で生命力溢れる食糧の生産・コミュニティを通した自己研鑽・マインドフルネスな暮らし・持続可能性の追究などを通して、自然と調和しながら自分らしく生きられる人が増えるような様々な取り組みをしています。

ダーナビレッジ公式サイト (<https://danavillage.com>) より



ダーナビレッジのあるところ



ダーナビレッジの目の前にある冬の大倉山。
威厳をもちそびえたつ姿が美しい

02

ダーナビレッジのある集落のこと



ダーナビレッジのまわりは、田んぼと川、そして四方を山々に囲まれています。もともと「沼の底」だったと言い伝えられるこの集落には、今も民家が点在し、美しい里山の風景が大切に守られています。

「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」とされる春分の日（2026年は3月20日でした）。まだ硬い雪を踏みしめながら、「龍ヶ岳」という名の裏山を、私の3人の子どもたちと登りました。ふだんは足を踏み入れない山に深く入ると、岩山の間から太陽を目指して真っ直ぐに伸びる木々に出会います。その生きる力の強さには、

ただ感動せずにはられません。

「龍に守られているみたいだね」と、子どもたちと山を眺めていたら、空にも龍のような雲が現れました。目前には、毎日見ても見飽きることのない大倉山が広がり、歩いて行ける距離には、大きな岩に抱かれるように建てられた懸崖造りのお堂「弘法岩屋」や、赤城神社とあった神聖な場所も息づいています。

日々表情を変える山々に抱かれて暮らすこと。冬は雪に埋もれて太陽の光が届く時間が限られている地域ですが、春にはその昏さを補って余りあるほどの深い喜びを与えてくれます。



毎年夏に開催するキッズキャンプで、田んぼの食べられる雑草について説明

04

田んぼと畑、「農ある暮らし」

私たちの田んぼと畑(圃場^{ほじょう})は、歩いてすぐの場所や、車で10分ほどの距離に点在しています。農地は全部合わせても2ヘクタール弱というささやかな規模ですが、ここは人間が土とつながっていることを思い出せる、かけがえのない「生命場」であり、私たちの「実験場」でもあります。育てる品目は毎年大きく変えませんが、どの圃場に対しても「今年はどう向き合おうか」と、いつもワクワクしながら農作業に取り組んでいます。

メロンやトマトを育てるハウスは、一番多い時には15棟を管理しています。ハ

ウスでは定植後に水を1滴も与えずに育てる無灌水^{むかんすい}有機栽培、露地栽培では菌ちゃん農法、不耕起栽培など、様々なアプローチを試しますが、共通しているのは合成化学農薬や化成肥料を一切使わないこと。

ただし「絶対にダメ!」と頑^{かた}なわけではなく、単にその使い方がわからないし、使わなくても豊かに育つことを知っているから使わないだけのこと。そんな、軽やかな感覚で土に触れています。ときには、慣行農法の農家さんから余った稲の苗を



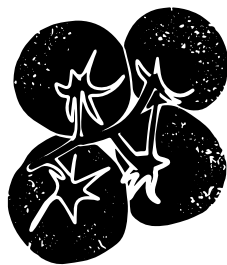
いただくことも。地域の「もつたいない」の循環に助けられてもいます。

私たちの行う「農」は、毎年できるだけ種から育てる実験の連続です。同じものは二度とできません。2025年は、その前年に収穫した約5品種のお米を混ぜて種をまき、育苗して植えてみました。その「混植」の様子を見たプロの農家からは、ずいぶん驚かれました。

「小川さんたちは遊びでやっているでしょ」

そう言われることもありますが、ネガティブには受け止めていません。単一品種を効率よく大量生産し、食の流通を支えている、慣行農法の農家さんには心からの敬意を持っています。その上で、私個人としては、1ミリの狂いもない工業製品をつくるような作業ではなく、人間に多様性があるように「個性あふれる生きものの豊かさ」を、農を通して広めていきたいのです。私は、そんな「均一性のない」私たちの田畑が、たまらなく愛おしく大好きです。

オリジナル品種の メロンとミニトマト



ダーナビレッジで育てている作物のメインは、なんといってもこの二つ、メロンとミニトマトです。特に「いいでメロン」「西会津メロン」などメロンの品種すべては、農業研究者である私の父・小川光が、40年もの歳月をかけて育んできた唯一無二のオリジナル品種です。

このメロンは「身体に美味しい農産物コンテスト」で3年連続日本一を受賞しました※1。自他ともに認める美味しさであることはもちろん、人にも地球にもやさしいこのメロンを育てることに、深い喜びを感じています。「メロンを食べ

ると喉がイガイガする」「甘ったるすぎて苦手だった」という方ほど、私たちのメロンを食べて「こんなに爽やかで美味しいメロンは初めて!」と驚きます。

また、ミニトマトも乾燥に非常に強い品種から選抜育種※2したもので、こちらでも2025年に同コンテストで最優秀賞をいただきました。

私たちの育て方には、こだわりが詰まっています。ハウス栽培なのに水を与えない「無灌水栽培」であること。地域で循環する植物性の肥料のみを使うこと。あえて畑の草を残して共生させること。何より素敵だと考えているのは、「全く同じもの」はできずに、一つひとつ大きさも柄も違い、個性にあふれているところ です。

(※1) 一般社団法人日本有機農業普及協会が主催する、オーガニック・エコフェスタのメインイベントです。ここで2024、2025、2026年の3年連続でメロンが最優秀賞を受賞しました。食味だけでなく、硝酸イオンが検出限界値以下であることや、抗酸化力の高さなどが評価されました。

(※2) 翌年にまく種を選び、毎年その土地の環境に合った種を育て、品種として定着させていきます。その種を無灌水栽培すること、強く濃い味になります。



父の小川光が育成した品種「西会津メロン」



赤いトマトを探す、農場体験に来た小学生



乾燥に非常に強い品種から育種したミニトマト「涙の泉」(写真提供：東北食べる通信)

私たちは、人間の意図だけで枝葉や実の数をコントロールすることはせず、できるだけ植物たちの生命力に任せているので、本当にのびのびと力強く育つてくれます。ただの食べ物として扱うのではなく、その育つ姿を見守ることで、私たちの心も彼らの生命力によって育まれ、深い喜びが幾重にも積み重なっていくのだと感じます。

「すべての才能が花咲き、実を結ぶための環境づくり」とは何か。作物とは、育てることを通じて、こうした大切なことを私たちに考えさせてくれる存在です。



今この瞬間に一番エネルギーが満ちている「割れトマト」や、大地の香りが凝縮された個性のある不揃いな野菜たち。それらをすぐにジャムやピクルスへと加工したり、みんなで食べる食事へと昇華させていたりする工程は、自然への畏敬の念と愛おしさが増してくる手仕事です。

効率だけを求めるなら、ガスや電気での調理が一番かもしれません。でも、人間の生きるエネルギーに直結する「火」は、そのものに安心感や生命力が宿っています。またでき

ダーナビレッジの台所

ダーナビレッジでみんなが大切にしているのは、なんといっても台所です。ここでは、畑でのびのびと育った「いのち」が、私たちの身体を動かす「エネルギー」へと変わる、魔法のような時間が流れています。

私たちの食事は、基本的に1日2回。夏場は、農作業で汗を流し、お腹をペコペコにして帰ってくる仲間たちのために、朝9時にはブランチを、夕方6時には夕飯を。冬は、外の寒さを忘れるような温かな食事を囲みます。

畑から台所に届く野菜たちは、どれも個性的です。出荷には向かないけれど、





笑顔の絶えないダーナビレッジの台所



ダーナビレッジの食事はすべて植物性。畑から届くお野菜や穀物を大切に料理する
(写真提供：東北食べる通信)

るだけエネルギーも自給自足を目指したいことから、コロナ禍の時にはロケットストーブを作り、使っていたこともありました。

冬の間には、薪ストーブの上でコトコトと煮込んだ重ね煮の味噌汁やスープをつくることもあります。味付けがたとえ塩だけでも、一口啜れば身体の奥底までじんわりと滋味が染み渡るのは、薪の柔らかな炎と、植物が蓄えてきた生命力とが共鳴しているのかもしれない。ただし現在はロケットストーブが壊れてしまい、残念ながらガスに戻っています。

台所に立ちこめる湯気の向こうに、仲間たちの笑い声が重なるとき、ただお腹を満たすためではなく、共に生きる仲間、そして自分自身の「いのち」を養うために、私たちは今日も台所に立ちます。畑からキッチン、そしてテーブルへ。土の香りを残したまま届く野菜や穀物たちを見守り、調理する。その営みは、森の土壌が豊かさを増していくように、私たちの心身にも深い喜びを与えてくれるのです。

第2部

エコビレッジをつくるまで

[My Life History : Road to Dana Village]

ありません。

自分の歩く範囲の制限をかけずに、
外の世界に触れる人が一人でも増え
たら。ダーナビレッジから始まるこ
とが、人生の新しいステージへと導
かれる「扉」になることを願ってい
ます。



2026年2月に実施した、インド・オーロヴィルのツアーのようす。
共感コミュニティ通貨 eumo のメンバーや、ダーナファミリーたちと

なぜ今の暮らしに辿り着いたのか？

——「自分の在り方」を探しているあなたへ

こんにちは。私は福島県西会津町の里山で「ダーナビレッジ」という小さなエコビレッジを運営している、小川美農里です。この第2部では「私が、どうして今のよう暮らしに辿り着いたのか」、この文章を読んでくれているあなたに手紙を届けるようにお伝えしたいと思います。

エコビレッジとはなにか？ については本書の中でもふれますが（129ページ参照）、まずは「人と自然がともに元気になっていく暮らしを探究するコミュニティのこと」としておきます。ここダーナビレッジでは、様々な「いのち」との交流を大切にしなが暮らししています。土や水、風、虫や草木、そして地域の人びと……こうした存在と分け隔てなく関わる日々の中に、私たちの暮らしがあります。その実践の一つが「農」です。

父である小川光の指導を受けながら、環境再生型農場「チャルジョウ西会津農場」で農作

業をし、地域の方から借りた田んぼを耕したり、お米や野菜、メロンなどを育ててダーナファミリー（会員の方）に送つたりと、「農の営み」を中心に暮らしコミュニティを運営しています。

短期・長期で滞在する人もいれば、日本だけでなく海外から訪れる方もいます。多い時には、同時に30人を超える人が滞在することもあり、ダーナビレッジにはいつも人の輪があります。

私の毎日は、いろいろあるように見えて実は、とてもシンプルです。そしてそのシンプルさの中に、私が人生で大切にしてきたものや、わくわくが詰まっています。まず、毎日何をしているかをお話ししましょう。

●私の毎日——里山の暮らしと、世界がフィールドの仕事が溶け合う

私の朝はだいたい、夏は4時台、それ以外の季節は5〜6時台に起きます。

夏は家を出て庭にはったテントで寝ることも多く、早朝に鳥のさえずりを聴きながら大きく伸びをし、土の匂い、風の質感、その日の気温、まわりにいる虫や微生物の気配を感じる（え！ と思うかもしれませんが）ところから、一日が始まります。

人工的な音がしない朝の里山は、何もしなくても呼吸が深くなり、こわばっていた身体とまわりの自然との境界線がふわっと溶けるようにも感じられ、心静かに「ととのう」時間です。

そこから起床して、パートナーのウィックと協力して家族の朝ごはんを作り、3人の子どもたちをこども園や学校に送り出してからは、コミュニティの時間。季節にあわせた畑・田んぼの管理や、出荷などの作業、料理などを、ダーナビレッジに住むみなで行います。

作業の合間には、文章を書いたり、これから進めようとしている企画の構想を練ったり。私が主催・運営している講座の準備をすることもあります。

午後は人と会う時間。地元の方と季節の農作業について話をしたり、ダーナビレッジで開催するエコビレッジ体験ツアーやリトリートに参加しに来た方や、「見学したい」と世界中から訪れる方を案内したりします。またエコビレッジを立ち上げたい方、看護師や保健師で起業したい方からの相談を受けることもあります。



2018年、家族や大切な仲間たちと、チャルジョウ西会津農場の畑の前で

夜は、コミュニティメンバーと共に食卓を囲み、子どもたちと早めに布団に入る日もあれば、スタッフとミーティングをしたり、依頼された講演の原稿を書いたり、みんなで焚き火を囲んだりする夜もあります。

多いときは月に4〜5回、仕事で全国各地や海外にも行きます。そこでは医療・教育・農業の専門家と意見交換をしたり、彼らと新しいプロジェクトを立ち上げたり。

こうして私が国内外を自由に動けるのは、家事全般からコミュニティのことまで文句一つ言わずに引き受けてくれるパートナーの存在があるからこそ。彼に支えられ、安心してどこへでも飛び出すことができます。

こうした活動の内容を書くと、忙しい毎日に見えるかもしれませんが、私にとつてはどれも自然なこと。里山の暮らしと、世界がフィールドの仕事が溶け合い、自分に与えられたと感じている使命や、わくわくする気持ちに沿って日々が流れています。

● 人生が変わる体験を重ねた高校時代

こんな暮らしをしている私ですが、中学生までは部活と勉強に素直に向き合う、ごくふつうの子どもでした。大きく変わったのは、高校に入ってからです。

私を通った三重県の愛農学園農業高等学校（以下、愛農高校）は、日本で唯一、有機農業や平和教育を本格的に学べる学校です。生徒自身が自分たちの食べる食事をつくり、畑を耕し、環境問題や平和、宗教について語り合い、人と自然とのつながりを深く考える日々。そこで初めて、鶏の解体を自分の手で経験しました。しかも1度ではなく何度も。その日にしめる鶏のいのちをこの手で選び、殺める^{あや}たびに、「他のいのちを奪わないと生きられない私は、どんな価値があつて生きていけるんだらう」

「そんな私がこの先も生き続けるとしたら、どんな意味を持つているんだろう」

正解のない問いで胸はぎゅつと締め付けられ、頭の中ではぐるぐるとそんなことばかり考えていました。

その頃に出会った、パラグアイの先住民族の暮らし、大阪・釜ヶ崎のホームレスの人たち。そしてヘレナ・ノーバーク・ホッジさんの本『懐かしい未来』（山と溪谷社、2003年）や、アメリカ・ニューヨークのワールドトレードセンター（World Trade Center : WTC）などが同時多発テロを受けた9・11。

こうしたすべての出会いや出来事が、世界と自分との関係を考える大きなきっかけになりました。

今、私が大切になっている「グローバルな視点を持ちながら、足元の暮らしを大事にするグローバル（Global+Local=Glocal）」という考え方のタネは、この頃にまかれたのだと思います。

●大学で看護を学びながら、世界約30か国をめぐる

高校卒業後、思い描いた進路には進めず園芸を学ぶ短期大学へ。ここでは「園芸療法」といつて、植物を使ったセラピーを学ぶことができ、自分がもともと興味のあつた精神医学や心理療法に近い分野ではないかと思い、進学しました。

でもその後、生き方に迷い摂食障害になりましたが、海外渡航で元氣を取り戻し、短大を卒業してから4年制大学に入り直して看護を学びました。大学では社会問題について考えるサークルに所属したり、重度身体障がいを持つ方のボランティアに参加したりするうちに、

「この世界の現実を自分の目で見たい」

との想いが強くなり、大学2年生を終えたタイミングで休学。世界の約30か国を旅しました。



2008年、ヨルダンの首都アンマンにある国連パレスチナ救済機関のクリニックにて、ボランティアをしていた時のようす

エチオピアでは、「（私の赤ちゃんを）連れて帰ってほしい」とまっすぐに見つめてくるストリートチルドレンの少女に出逢い、個人では救いきれない社会構造の問題を突きつけられました。

アフリカのルワンダでは、ジェノサイド（様々な意図でなされる組織的な集団殺害）を被った痛みを抱えながらも、未来を語る同世代の若者たちと対話し、「心の健康と社会のつながり」を深く感じました。

ケニアのHIV/AIDSクリニックでは、差別の中で生きてきた人たちが再び笑顔を取り戻す瞬間にも立ち会いました。

さらに旅の最後、インドのブッダガヤでの瞑想で降りてきた言葉。

「Be the change = 変化そのものであれ」

「誰かを救う（save）より前に、自分がどんな在り方でここにいる（be）かが世界を変える」
そのことを初めて、深いところで理解したと思います。

●看護師になって2年目の3・11、変わりゆくフクシマ

看護大学を卒業後は、浜松市のドクターヘリから緩和ケアまである総合病院で看護師として働きました。特に集中治療室（ICU）では生か死か、人のいのちがぎりぎりのところで揺れている瞬間に立ち会い続けました。

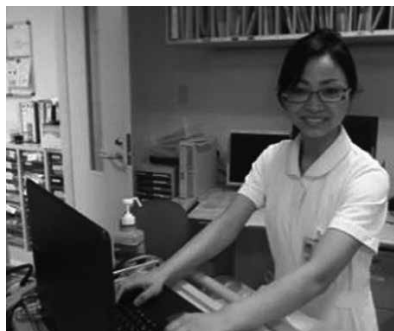
病院で施される治療が、患者さんの望む生き方とは一致しない場面。自殺未遂で運ばれた人へ、特に十分な心のケアができない現実。医療現場では、患者さんやご家族の意向と丁寧に向き合う余裕がなくなり、医療行為だけが延々と続いてしまうこともあります。

さらに人を救うために使っているはずの医療の現場で、注射針をはじめとする膨大な医療廃棄物が毎日生み出されているという事実にも、重たい気持ちになりました。

「人が健康になるという目的のために、こんなにも地球に負荷をかけてしまうのか？」

そんな思いが心の奥底に宿りました（のちに、自然・社会環境と人間の健康を結びつけて考える「プラネタリーヘルス」を学ぶ動機は、このときの違和感とつながっています）。

そんな中、看護師になって2年目の2011年3月、あの東日本大震災と福島での原発



病院に勤務していた頃

事故が起こったのです。

放射能で土が汚染され「これでは農業を続けられない」と苦しむ人びとの声。やがて絶望の中、自ら命を絶つてしまう農家の方もありました。こうした地元の様子を聞くと胸が張り裂けるようでした。そして、

「どんな時も『いのち』が尊重される社会をつくりたい」

震災や原発事故をきっかけに、この時この想いが、はつきりとした輪郭を持ちました。持続可能な社会や、その人らしく生きていける社会づくりへの想いが強まり、病院勤務を辞めることにしたのです。

●インド・オーロヴィルで学んだこと

「暮らすことそのものが人を癒やし、地球を再生する」

「もつと根本から、人の健康や幸せを支えたい」

「自分の天命に沿って生きたい」

こうした想いを抱えて向かったのが、南インドにある世界最大のエコビレッジとよばれる「オーロヴィル」でした。そこ



オーロヴィルで村の子どもたちへの健康教育に携わる

では、自然と調和した暮らしがあり、有機農業や植林が日常的に営まれ、薬に頼りすぎず心身の深い気づきとつながる医療（統合医療）も、「よりよい世界を願う気持ち（goodwill＝善意）」を土台に、日常の仕事や役割を心をこめて行う文化（インドでは「カルマヨガ」といいます）もありました。こうした、成長し合い生涯学び続けるためのコミュニティが当たり前のように存在していました。そこで私は初めて「健康も、癒やしも、環境再生も、暮らしとコミュニティの中から生まれる」ことを身体で理解したのです。

オーロヴィルで知り、後にベンガルで学んだバイオダイナミック・クラニオセイクラルセラピー（※1）との出会いも、「私と他者、いのち同士は響き合う」という感覚を、深いところで思い出させてくれました。こうした経験は、現在もダーナビレッジの理念につながっています。

次からは、わたし自身のエピソードをもう少し詳しく紹介しながら、七つのメッセージを伝えていきたいと思っています。それでは実際に見ていきましょう。

（※1）バイオダイナミック・クラニオセイクラルセラピー（BCST）とは、頭や仙骨にやさしく触れることなどをして、体が本来持っている生命力や自然治癒力を回復させていく施術のこと。