



埼玉県のマスコット
「コバトン & さいたまっち」

次の時代に先駆けて、 減速して自由に生きる

～ダウンシフター高坂勝さんに学ぶ、豊かな暮らしの実践法～



講師 / こう さか まさる 高坂 勝さん

1970年生まれ。半農半BAR。
脱サラ後、オーガニック・バーを1人で営み12年。
徐々に休みを増やして週休3日。
その間、米と大豆の自給を始め、のちに暮らしをDIYする
NPO法人 SOSA PROJECT を創設運営。
脱成長やダウンシフトを提唱し、悩める人々を
Re Life Re Workへ誘う。

【著書】

『減速して自由に生きる ダウンシフターズ』(ちくま文庫 2014年)、
新著『次の時代を、先に生きる』(株式会社ワンブックス 2016年)等。

ダウンシフト…過度な出世競争や長時間労働、物質主義的、唯物的な生活環境を日常から排し、よりゆとりのあるストレスの少ない生活に切り替える生活態度の変化を指す。また、そうした生活態度は減速生活と言われる。

ダウンシフター…減速生活者

3 | 4 土

参加費
無料

保育あり
(要予約)

14:00 ~ 15:30
(13:30開場)

会場 / 埼玉県男女共同参画推進センター
(With You さいたま)

定員 / 150名(申込順)

システムから降りて好きなことをしても大丈夫!

そこには、楽しい人生が開けているらしい。

経済成長を追い求める企業でストレスを抱え自分の
時間も無く働く人生よりも、小さく自営し、人と交流し、
やりたいことをする。

小さなオーガニック・バー店主が実践する、あくせくしない
暮らし方は、次の時代の生き方のモデルとなるだろう。

講演会終了後、書籍販売、サイン会を行います

- 図書展示「Re:Life」～生き方を再設計する～(3階ライブラリー)
- パネル展示「男性を取り巻く環境」(4階交流コーナー)

半農半X
という働き方

自分や家族の食べ物を一部でも自給する＝「半農」
そして天職たる仕事をする＝「半X」

自分を取り戻す「Re:」の法則

Re:Work, Re:life, Re:Yourself

すべてをRe:[捉え直す/再設計]して次の時代を先に生きてしまえ。

もう、やめよう。

がんばるのをやめて、

幸せを

目指そう。

雇われ人生から、仕事を創る側へ。

都会の脇役より、地方の主役へ。

ただの消費者から、クリエイターへ。

「もっと」からの解放

「もっと」を追いかけている限り、

「もう充分」にたどり着けない

高坂勝さん著書「次の時代を、先に生きる」より

男性のための電話相談 毎月第4日曜日 11時～15時 ☎048-601-2175

With You さいたまでは、男性臨床心理士による電話相談を実施しています。
悩みや生きづらさを感じている男性は、ぜひご利用ください。

- 職場、学校の人間関係
- 家族、夫婦
- DV
- 生き方 など男性全般の相談

■ 申込み方法

電話・電子メール(m013111f@pref.saitama.lg.jp)
電子申請(ホームページ)で、

- ①氏名(ふりがな) ②住所(市町村名のみ)
 - ③連絡先電話番号 ④保育希望の有無
- ①～④を明記の上、「メンズプロジェクト」係まで申込みください。

■ 保育について

6か月以上の未就学のお子様をお預かりします。

保育料：お子様一人につき300円
定員：20名(先着順) 保育申込締切:2月24日(金)
申込み時にお子様の名前(ふりがな)、年齢(月齢)、アレルギーの有無をお知らせください。

■ 申込み・問合せ先

埼玉県男女共同参画推進センター(With You さいたま)
〒330-0081 さいたま市中央区新都心2-2
電話 048-601-3111
Mail m013111f@pref.saitama.lg.jp

ホームページ

