

北海道余市エコビレッジ合宿： 持続可能な暮らしとチームウェルビーイングの気づき

クライメート・リアリティ・プロジェクト・ジャパン
インターン グエン ヴィエト クオン

こんにちは！クライメート・リアリティ・プロジェクト・ジャパン(CRPJ)のインターン、グエン ヴィエト クオンと申します。6月の頭に私たちCRPJスタッフおよびインターンは、チームエンゲージメントを深めることを目的に、北海道で、4日間のチーム合宿を実施しました。その中で、2日間にわたり[余市の北海道エコビレッジ推進プロジェクト\(HEPP\)](#)を訪問し、自然と共に暮らす実践の現場から、多くの学びを得ました。

今回のエコビレッジでの合宿は、単なるSDGsや環境学習だけでなく、私たち一人ひとりの「ウェルビーイング」と、チームの在り方がどのように結びついているのかを深く考える機会となりました。



◎HEPPの紹介([余市エコビレッジホームページサイト](#)に参照)

HEPPは、持続可能なコミュニティづくりを実践する先進的な学びの場です。国際エコビレッジネットワーク(GEN)が提唱する「4つの持続可能性(社会・経済・生態・文化)」の理念に基づき、自然と調和した暮らしを追求しています。余市町の豊かな自然環境を活かし、太陽光発電やバイオマスエネルギーを利用したエネルギー自給、無農薬農業、コンポストトイレの導入など、多角的なアプローチで環境負荷の少ないライフスタイルを実践しています。

創設者の坂本純科さん(クライメート・リアリティ・リーダー/環境活動家)は、2009年からこの地で持続可能なコミュニティ構想を開始し、2012年に正式にHEPPを立ち上げました。現在では、年間約500人のボランティアや研修生を受け入れ、持続可能な建築技術(自然建築やパッシブデザイン)や循環型農業、伝統的な生活技術の継承など、多様なプログラムを提供しています。

◎ウェルビーイング(Well-being)ワークショップ

合宿中、スタッフの大崎さんに「ウェルビーイング(Well-being)」をテーマにしたワークショップを用意いただきました。

「ウェルビーイングとはそもそも何か？」という根本的な問いを皮切りに、理想の暮らし方・働き方をチームメンバーそれぞれが言葉にし、それを全員で共有し合うという対話がありました。なぜウェルビーイングはSDGsと結びついているかというと、2015年に国連で採択されたSDGs(持続可能な開発目標)には、ウェルビーイングな社会を目指す方向性が盛り込まれており、世界的に注目が集まっているからです。

Well-beingと似た意味を持つ言葉に「Happiness(幸福)」がありますが、Happinessは主に精神面での幸せを指す一方で、Well-beingはもっと範囲の広い、身体的・精神的・社会的に満たされた状態を表しています。また、「状態」とあることからわかるように、Well-beingは一時的なものではなく、良好な様子が持続しているというニュアンスを含んでいます。そのため、Well-beingはHappinessを包み込む、より大きな概念と言えます。



それでは、より効果的な活動をできるチーム構築に向けて、働き方や役割分担、日々のコミュニケーションなどについての対話を行いました。

◎合宿での体験学習

合宿での日々の生活自体も、そうしたウェルビーイングの視点と深く結びついていました。たとえば、畑で農作業を一緒に行ったり、収穫した野菜を使った食事を準備したりするときには、誰かが指示を出すことなく、それぞれが自発的に動き、サラダのレシピを考える手際

よく盛り付けを進める、食卓を整える、などの一緒に活動しているワークが、まさに信頼と助け合いに基づいたチームビルディングの体現でした。また、共同で行う掃除や片付けの時間も、ただの作業ではありませんでした。例えば、古着を使ってお皿を拭いてから洗うというやり方は、環境への配慮と同時に、協働のなかで小さな工夫や知恵を共有する場にもなっていました。朝の掃除や夕食後の片付けなど、一見単純で地味な作業の中にも、「誰かの役に立っている」という実感や、「一緒にやることの楽しさ」が自然と育まれていきました。そして、作業が終わった後のリラックスタイムが、みんなの仲がさらに良くなるきっかけになりました。温泉に入って一日の疲れをほぐしたり、一緒に映画を見て感想を話し合ったりする時間は、ただの楽しみだけでなく、普段は気づかない、それぞれの興味や考え方に触れることで、新しい発見や共感が生まれてきて、みんなの距離がぐっと近くなったのです。こうした何気ない時間が、安心して話せる場を作り、信頼し合うチームになるための大事な土台になりました。



◎まとめ

こうした一連の体験を通じて、私たちは気づきました：ウェルビーイングとは、制度や仕組みで一方的に与えられるものでなく、日常の中の「コミュニケーション」と「ささやかな配慮」の積み重ねによって育まれるものなのだ。そしてその実践の連なりこそが、持続可能でしなやかなチームを築くための“礎”となるのです。

この合宿で得た学びは、今後のプロジェクト運営においても大きな意味を持つはず。ただ目標に向かって歩み寄るのではなく、チーム全員の「目的」と「理想の状態」をわかり、大切にして尊重しつつ共に進むことが重要です。そのプロセスの中にこそ、信頼に基づいた、より強く、しなやかで、持続可能なチームを育てていけるのだと確信しています。

なお、今回の合宿は、前回訪問時の学びを踏まえた取り組みでもありました。その際の詳細については、以下のレポートにまとめていますので、ぜひ併せてご覧ください。

[👉 前回訪問レポート](#)

