JLBA
ライフデザインの原理

Open The I

自分自身に開かれ、世界へ飛び立つ

「命を讃える」から、ロンジェビティの実装へ

すべての人が、機能する時代のために



日本リビングビューティー協会

JLBA ライフデザインの原理

Open The I ― 自分自身に開かれ、世界へ飛び立つ
「命を讃える」から、ロンジェビティの実装へ

序文

JLBAのライフデザイン(命の創造)とは何か。
この原型テーマはDTF「未来を設計する」のコンサルテーションにもとずいています。

その内容は
個人であれ組織であれ、そのプロジェクトのリーダーであれ、その立場である人たちが、何事もやり抜くための国際的リーダーシップの原理を供給するソースドキュメントです。
JLBAは設立以来この抽象に導かれてきました。

このコンサルテーションは
今まで、物事をやるとき、限界や行き詰まりの悩みを感じてきたリーダーの方に捧げます。

JLBAが提供するソースドキュメントは、
それ自体完全な答ではありません。
それによってあなたの思考に新たなインパクトを与え、ブレークスルーを引き起こす、その源泉をあたえるものです。

私たちは誰でも自分の人生を意義あるものにたいと願っています。
その希望は、どこへ行ってしまったのか？
その私たち自身を検討していきます。

はじめに
私たちは何を切り開こうとしているのか

JLBAが目指すライフデザインとは、単に人生をより良くするための知識や方法を学ぶことではありません。
私たちが生きている、この混沌とした価値観と複雑に入り組んでいる現実の中で、もはや何もかも不可能だと思ってしまう時代にあって、
新しい可能性を見出し、自分自身の人生を再創造していく可能と勇気を拓くものです。

そして、その活動は
誰かがやってくれるのを待っている人生から
私たち一人ひとりの自らが取る立場の創造が人と人とのつながりを生み、その波及がやがて社会や世界の新しい未来の可能を切り開いていくための原理を明らかにし、実際の人生を機能させていく構造を提供するものです。

「すべての人が、機能する時代のために」
それが、JLBAのライフデザインコースの本質であり、私たちが目指すロンジェビティの実装です。

ここで大切なのは、単に物事をわかりやすく説明し、理解してもらうことではありません。
私たちの人生は、理解しただけでは、人生は必ずしも変わりません。

変わることができるのは行動の結果！
実際に私たちが何かを発見する時の感覚は行動の結果であることはご承知のとおりです。
そのコミットした行動で私たちは、これまでの考え方では見出せなかった可能性に開かれ、自分自身の人生に新しい一歩を踏み出すその転換点を生み出したいと思います。

第1章　一度きりの人生 ― 「私はこれでいいの？」

私たちは誰もが、たった一度の人生を生きています。
そして、誰もがその人生を意義あるものにしたいと願っているのではないでしょうか。
・何かを成し遂げたい。
・誰かの役に立ちたい。
・自分の人生を、意味のあるものにしたい。
そう願いながら、私たちは今日まで生きてきました。
ところが、ある時ふと立ち止まり、自分自身に問いかけることがあります。**「私は、この人生でいいのだろうか？」**

JLBAが発信している『Living Beauty Stories』の主人公、美咲もその一人です。48歳の誕生日。鏡に映った自分を見つめながら、美咲は問いかけます。



「私、このままでいいの？」
「このまま年を重ねて、人生が終わっていくの？」
決して不幸な人生ではありません。
家族があり、日々の暮らしがあり、
世間から見れば恵まれた人生かもしれません。
それでも、心のどこかに満たされない思いが
あるのです。
かつて自分は、もっと意義ある人生を生きたい、
何かを成し遂げたいと願っていたはずでした。
しかし現実には、そう思い続けてきただけなのではないか。
「もう遅い」「今さら私に何ができるの？」
そんな思いが湧き上がってきます。



その時、美咲の内面の本質である「源美咲」
が問いかけます。
「それが、本当の美咲なの？」
美咲は戸惑います。
「だって、今さら何もできないでしょう？」
源美咲は、もう一度問いかけます。
「本当は、どういう美咲なの？」
この問いは、美咲だけのものではありません。
私たち一人ひとりに向けられた問いでもあるのです。

第2章　なぜ私たちは「自分にはできない」と思うのか

私たちが何か新しいことを始めようとする時、しばしば直面するものがあります。**それは、現実に対する過去の経験からくる深い諦めです。**
「どうせうまくいかない」
「自分にはそんな力がない」
「今さら始めても遅い」



こうした考えには、もっともらしい理由があります。
・世の中は決して甘くありません。
・成功できる人は限られている。
・豊かさや機会にも限りがある。
だから、自分が何かを成し遂げることなど難しい。

私たちは、いつの間にかそのような前提に立って、自分の人生を判断するようになります。
さらに、これまで努力してきた経験さえも、「やはり無理だった」という結論を補強する材料になってしまうことがあります。
何かをしようとすれば、できない理由が現れる。
それを乗り越えようとすれば、また別の理由が現れる。
「ああ言えばこう言う」
私たちは、そうした意見や判断の世界に生きています。

人との関係においても同じです。
互いに理解し合い、つながっているようでいて、それぞれが自分の立場を守り、正当化し、時には表面的な振る舞いの中で関係を維持している。その結果、私たちは多くの人に囲まれながらも、どこか孤独を感じることがあります。
そして、いつしか思うのです。「何をしても無駄なのではないか」
「この現実は変わらないのではないか」

しかし、ここで私たちは一つの問いを持つ必要があります。
それは、本当に変えることのできない現実なのでしょうか。
それとも、私たちが身につけてきた考え方や判断によって、そのように見えているだけのことなのでしょうか。
JLBAのライフデザインは、この問いから始まります。

第3章　Open The I ― 自分自身に開かれる

私たちは、何に縛られて生きているのか

私たちは、これまでの人生の中で、さまざまな価値観や考え方を身につけてきました。
・何が正しいのか。
・何が成功なのか。
・どうすれば認められるのか。
・何をすれば価値があるのか。

そうした判断は、生きていく上で役立ってきた一方で、時には自分自身を制限するものにもなっています。
そして、努力しても思うようにならない現実に直面した時、私たちは無力感や虚無感、深い諦めを体験することがあります。

しかし、その行き詰まりの中で、これまでの自分の考え方そのものが問い直される瞬間があります。
今まで自分だと思っていたものが、実は身につけてきた価値観や判断の集まりだったのではないか。
そして、それは決して真実ではないのかもしれない。
なぜ、私はそう思い込んできたのだろう。
そのことに気づいた時、私たちは新しい自分自身に開かれる可能性を持ちます。

芋虫は蝶にはなれない？

もし、芋虫たちが集まって、「私たちは空を飛ぶことができるだろうか」と話し合ったら、どのような会話が生まれるでしょうか。
「無理だよ。私たちには羽がない。」
「飛ぶには身体が大きすぎる。」
「どう考えても、この身体では飛ぶことはできない。」
「飛ぶためには、何か特別な条件が必要だ。」
おそらく、芋虫としての自分たちの経験や知識をもとに、飛べない理由について議論を重ねることでしょう。
芋虫としての現在の姿から考えれば、その議論は合理的であり、正しいのかもしれません。



しかし、芋虫の命には、蝶へと変態し、空を飛ぶ可能性が宿っています。芋虫のまま、どれほど飛ぶ方法を考えても、蝶として空を舞う世界を想像することは難しいでしょう。

私たち人間も、これと似たような会話をしているのではないでしょうか。
「私には、そんな能力がない。」
「今さら、新しい人生を始めることはできない。」
「もっと条件が整ってからでなければ、無理だ。」
今までの自分を根拠に、これからの自分の可能性を判断しているのです。
しかし、今までの自分からは想像することさえできなかった自分が、存在する可能性はないのでしょうか。
私たちは、まだ知らない自分自身がいるという可能性に、開かれているでしょうか。

行き詰まりの向こうにあるもの

自分を守ろうとする執着や、他人からの評価に縛られた自分から離れ、
本来の自分自身に還っていくこと。
それは可能なのでしょうか。

どれほど長い間、私たちはこの問題に翻弄されてきたことでしょう。
今日という日も、私たちにとってどのような一日だったでしょうか。
もしかしたら、何の違いもない昨日の続きを生きているだけなのかもしれません。

そこから抜け出そうと、考えても考えても、答えが見つからない。
何か新しいことを始めたとしても、それさえも、今の自分から逃れようとする振る舞いにすぎないのかもしれません。

そして、何をどうしようとも、これまでの自分の延長から抜け出すことができないという、深い絶望に至った時。
私たちに、一瞬の光がやってくることがあります。

「自分には何もできない！」
そうした無力さを、そのまま認めた瞬間、これまで自分を守り続けてきた執着から離れ、新たな境地に開かれることがあります。
それは、これまでの自分を否定することではありません。
今まで自分だと思っていたものから離れ、本来の自分自身に開かれていくことです。



それが、Open The I！
世界へ飛べ、わたし！

Open The Iとは何か ― 意思の力

Open The Iという言葉には、どのようなリアリティ（実現性）があるのでしょうか。
本当に、そんなことが可能なのか。
そのためには、何か特別な条件が必要なのではないか。
多くの人は、そう疑問に思うことでしょう。

しかし、その会話は、先ほどの芋虫たちの議論と似ているのです。
私たちJLBAは、Open The Iという言葉は、何らかの根拠から導き出された結論でも、正しい答えでもないと考えています。
それは、**言葉によって創造される、一つの意思です。**

この言葉の原型には、「ひらけごま！」という言葉があります。
扉が開くための条件を説明する言葉ではなく、扉を開くために発せられる言葉です。
Open The Iもまた、私たちの本質を目覚めさせる宣言の言葉なのです。

なぜ、この短い言葉なのか。
それは、私たちがこれまで積み重ねてきた理屈や判断を超えて、新しい行動を生み出す意思の力を呼び起こす言葉だからです。

できるという根拠があるから、行動するのではない。
できるという保証があるから、選ぶのでもない。
自らが意思を創造し、その言葉に立って行動する。
そこから、今まで存在しなかった可能性が生まれ始めるのです。
私たちJLBAは今、**この言葉から始まる「意思の力」を、世界の人々と共有したいと考えています。**

生存競争の時代から、新しい人類の可能性へ

私たちが生存するために身につけてきた会話は、これまで世界に何をもたらしてきたのでしょうか。

・敵か、味方か。　　・損か、得か。
・勝つか、負けるか。　・正しいか、間違っているか。

人類は、長い歴史の中で、生存するためのさまざまな知恵や能力を身につけてきました。
およそ一万年前、農耕が広がり、社会の構造が大きく変化していく中で、人々は豊かさを生み出す一方、資源や土地、権力をめぐる競争や争いも経験してきました。

生存のために培われてきた考え方は、いつしか私たちにとって当たり前のものとなり、人と人との関係や、社会のあり方をも形づくってきました。しかし、その生存競争の中で、私たちは何を体験してきたのでしょうか。
他人と比較し、自分を守り、評価を求め、勝ち負けに翻弄される人生。
そのような生き方に疲れながらも、そこから抜け出す方法が見つからない。
今、私たちは、その歴史の延長とは異なる、新たな世界への旅立ちを問いかけられている時代に生きています。

その大きな変化の一つが、AIの登場です。
これまで人間が担ってきた多くの仕事や知的活動の一部を、AIが担うことのできる時代が始まっています。
もちろん、AIが登場しただけで、生存競争がなくなるわけではありません。しかし、私たちには今、これまで生存のために費やしてきた力を、何のために使うのか、改めて選び直す機会が訪れています。
・人間は、何のために生きるのか。
・私たちは、その命を何に使うのか。
・どのような世界を創造したいのか。
AIの時代は、私たち人間が本来持っている可能性を、改めて探究する機会にもなり得るのです。

自分自身の人生を取り戻すーBeYou

Open The Iは、これまでの価値観によって制限されてきた人生から、新しい可能性への扉を開く言葉です。
自分の可能性を、過去の経験や能力だけで決めつけない。
今までの自分の延長としてではなく、これからの自分を創造する。
そして、その自分自身の人生を引き受けて生きる。
ここに、JLBAが考える自立の本質があります。

自立とは、誰にも頼らず、一人で生きることを意味しているのではありません。
Open The Iの境地は、人とつながり、互いに支え合っていることを実感する境地でもあります。
そのつながりの中で、自分自身で考え、選び、自分の人生の責任者として生きることを可能にしていくのです。
一人ひとりが自分自身に開かれることと、人々がつながり、共に世界を創造していくことは、決して矛盾するものではありません。

むしろ、そこに新しい人類の可能性があるのではないでしょうか。
今こそ、私たちは、自分自身の人生を取り戻す時です。
それは、誰か他の人になるのではなく、本来の自分に還ることです。
JLBAでは、これをBe You（あなた自身であれ）と言います。

Open The I！
目を覚ませ、わたしたち！
世界へ飛べ、わたし！
それは、新しい自分の誕生を呼び起こす、意思の力です。
そして、私たち一人ひとりが、自分自身の人生を創造し、すべての命を讃える世界へと旅立つための宣言なのです。

第4章　コンテクスト(自らが創造した)の力
― 不可能を可能へ転換する原理

では、これまで不可能だと思っていたことが、なぜ可能になるのでしょうか。**その鍵となるのが、コンテクストの力です。**
コンテクストとは、一般的には文脈や枠組みを意味します。
そしてJLBAがここで扱うコンテクストは、単なる説明の背景ではありません。
私たちの考え、意見、行動、そして出来事そのものに、新しい意味と方向を与える枠組みです。

◆例えば、人権について考えてみましょう。
人類は長い歴史の中で、人権をめぐってさまざまな議論を重ねてきました。
誰に権利があるのか。何が正しく、何が間違っているのか。
異なる立場や主張が対立し、時には争いも生まれてきました。
しかし、そうした混沌とした人権の歴史の中から、人間の尊厳や普遍的な権利を大切にしようとする共通の原理が育まれてきました。
その原理が共有されることで、それまで対立していたさまざまな意見も、人権をより確かなものにしていくための議論として機能する可能性に転換されました。
大切なのは、意見の違いをなくすことではありません。
その人権というコンテクストのためには異なる意見が、何のために存在し、何に向かって機能するのか。
その共通の方向を生み出すことを可能にします。

JLBAでは、この原理を「命」というテーマにおいて考えています。
命について語ろうとすれば、さまざまな意見が生まれます。
健康、食、環境、教育、経済、貧困、戦争、飢餓
何が命を守るのか。誰が責任を持つのか。
どの方法が正しいのか。
それぞれの立場から、異なる主張が生まれることでしょう。

百花繚乱、その解釈が生まれます。
そのために何一つ有効な行動は生まれない、それが私たちが現在投げ込まれている世界です。

しかし、私たちがその議論を、「すべての命を讃える」
というコンテクストの中に置いたら、どうなるでしょうか。
その時、異なる意見は、単にどちらが正しいかを争うためのものではなく、すべての命が尊重される世界を創造するための知恵となる可能性を持ちます。
JLBAが大切にしてきた言葉があります。
「すべての人は美しい」
「可能は愛」
「すべての人が成功する」
「すべての命を讃える」

これらは、単なる理想や願望ではありません。
私たちが、どのような世界を創造するために行動するのかを明らかにするコンテクストです。

ここでいう成功とは、一部の人が競争に勝ち、富や地位を得ることだけを意味するものではありません。
一人ひとりが自分自身の人生を生き、その命の可能性を開き、互いの存在が生かされることを意味しています。
このコンテクストがあることで、異なる考えや経験、時には失敗や対立さえも、新しい可能性を創造するための資源となり得るのです。
これが、JLBAがライフデザインにおいて大切にするコンテクストの力です。

第5章　機が熟した時の力 ― 歴史が示す転換

歴史を振り返ると、ある時、それまで不可能だと思われていたことが、大きく転換する瞬間があります。
それは、突然何もないところから生まれるのではありません。
一人ひとりの小さな行動。積み重ねられてきた経験。
異なる立場から生まれた知恵。
時には失敗や対立さえも含めて、それらが長い時間をかけて蓄積されていきます。そして、ある時、それらが一つの大きな力となって現れるのです。「機が熟した時の力」
その時、それまで動かなかった現実が動き始めます。
これまで不可能とされてきた制限が取り払われ、新しい時代が開かれることがあります。
私たちは、今の現実だけを見て、できるかできないかを判断しがちです。しかし、まだ実現していないからといって、その可能性が存在しないわけではありません。
未来を創造するということは、すでにある可能性を探すだけではなく、まだ存在していない可能性を、人々の行動によって生み出していくことでもあります。そのために、一人ひとりの小さな行動が意味を持つのです。



第6章　小さな私に何ができるのか
― ハチドリの物語

世界には、飢餓や貧困、紛争、環境破壊など、数多くの問題があります。それらを前にした時、私たちは思うことがあります。
「こんな小さな自分に、何ができるのだろう」
北原先生は、かつてインドの飢餓に苦しむ人々を支援する施設を訪れ、そこで出会った子どもたちの命に触れる体験をしました。
その体験は、命の尊さを深く実感するものであると同時に、自分一人の力では何も変えられないのではないかという無力感を伴うものでもありました。
その後、ハチドリの物語に出会います。



森が大火事になった時、一羽の小さなハチドリが、くちばしに水を含み、何度も何度も火の上へ運び続けるという物語です。
その小さな一滴で、山火事を消すことができるのでしょうか。
合理的に考えれば、ほとんど不可能に思えるでしょう。
しかし、ハチドリは飛び続けます。
何かの評価を得るためではありません。
自分の行動が成功するという保証があるからでもありません。
ただ、自分が必要だと思うことを行っているのです。

この物語は、私たちに大切な問いを投げかけます。
私たちは、何かをする時、なぜそれほど多くの理由を必要とするのでしょうか。
・役に立つのか。
・成功するのか。
・誰かに認められるのか。
・自分にその資格があるのか。

そうした判断の中で、本当に大切だと思うことにさえ、一歩を踏み出せなくなってはいないでしょうか。
私たちが身につけてきた合理的な考え方は、生存のために役立ってきたものでしょう。

しかし、その考え方だけが、私たちの行動を決める唯一の原理なのでしょうか。
ハチドリの物語が示しているのは、行動の価値は、その結果や他人の評価だけによって決まるものではないということです。
自分が大切だと思うことに向かって、今できることを行う。
その小さな行動が、これまでの自分の価値観を転換し、新しい人生を開くことがあるのです。

第7章　人類の月面到達
― 壮大なコンテクストが生んだ可能性

コンテクストの力を示す、もう一つの歴史的な出来事があります。
1961年、アメリカのケネディ大統領は、1960年代が終わるまでに人類を月に送り、安全に地球へ帰還させるという目標を宣言しました。
当時、それは極めて困難な挑戦でした。
必要な技術の多くは、まだ十分に確立されていませんでした。
できない理由はいくらでもありました。
しかし、「人類を月へ送り、帰還させる」という壮大な目標が共有されたことで、科学者、技術者、さまざまな専門分野の人々が、その実現に向けて知恵を出し合うことになりました。
何が足りないのか。どうすれば可能になるのか。
一つひとつの課題が、達成に向けた具体的な仕事へと変わっていきました。
そして1969年、人類は月面着陸を実現しました。
この出来事は、壮大なコンテクストのもとで、一人ひとりの知恵や行動が結びつき、それまで不可能と思われていたことが可能になった歴史の一例です。
一人の人間に、月へ行くためのすべての能力があったわけではありません。しかし、一人ひとりが自分の役割を果たし、不可能だと言っていた人さえも、その力が結びつくことで、人類の新しい可能性が開かれたのです。

◆2030年世界の誰もが地球のロンジェビティを願う時代に貢献する。
私たちJLBAが目指す世界のロンジェビティも、同じ問いを持っています。・飢餓をなくすこと。・安全な食を広げること。
・命を守る環境をつくること。
・誰もが自分の人生を生きられる社会をつくること。
そのどれもが、一人の力だけで達成できるものではありません。
しかし、だからといって、それは何もしない理由にはなりません。
壮大な未来の創造は、一人ひとりの小さな行動から始まるのです。

第8章　ロンジェビティ
― 長く生きることから、命を全うすることへ

ロンジェビティ（Longevity）は、一般に長寿を意味する言葉です。
しかし、JLBAが目指すロンジェビティは、単に寿命を延ばすことだけではありません。
長く生きること。健康で生きること。そして、自分自身の人生を全うすること。これらは、深くつながっています。
日本は世界有数の長寿国ですが、長生きすることと、生涯にわたって健康で、自分らしく生きられることは、必ずしも同じではありません。
さらに、人間の命は、健康だけで成り立っているわけではありません。
安全な食物。健全な環境。平和な社会。教育の機会。人と人とのつながり。
私たちの命は、こうしたさまざまな条件の中で育まれています。

したがって、ロンジェビティは、個人の健康だけの問題ではなく、私たちがどのような人生を生き、どのような世界を創造していくのかという問いを自分にたてることでもあります。

そして、もう一つ大切なことがあります。
それは「老いる」ということの意味です。
老いることは、身体的な機能が変化していく過程でもあります。
しかし、老いることを、単に能力を失っていくこととしてだけ捉える必要があるのでしょうか。
人生を重ねる中で、私たちは、若い頃には見えなかったものに気づくことがあります。
他人からの評価。成功への執着。自分を守ろうとする思い。
そうしたものから少しずつ離れ、本当に大切なものに気づいていくこともあるでしょう。

伊藤先生は、この過程を、「自分自身に還っていく」
という言葉で捉えています。
老いることは、必ずしも人生の可能性が閉じていくことではありません。
むしろ、これまでの自分を超えて、本来の自分自身に開かれていく機会にもなり得るのです。

Open The I !
JLBAが目指すロンジェビティとは、命の長さだけではなく、一人ひとりが自分自身の命の可能性に開かれ、その人生を全うしていくことを意味しています。
そして、その可能性を支える社会と世界を、ともに創造していくことなのです。

第9章　美咲の物語― 一人の人生から世界へ

『Living Beauty Stories』の美咲の物語は、このライフデザインの原理を、一人の女性の人生を通して描いています。
48歳の誕生日に、自分の人生を問い直した美咲。
その問いは、次第に自分自身の過去や家族との関係へと広がっていきます。

・幼い頃に願ったこと。
・母との関係。
・父への思い。
・病弱だった弟のこと。
・夫のこれからの人生。
・成長していく子どもたちの未来。
・そして、自分自身のこれから。



それまで当たり前だと思っていた日常の中に、さまざまな問いが生まれます。美咲は、その一つひとつに向き合いながら、自分の人生を新しく見つめ直していきます。
そして、やがてその視線は、家族だけではなく、社会や世界へと広がっていくことでしょう。
ここで大切なのは、美咲が何か特別な能力を持つ人物ではないということです。私たちと同じように、迷い、不安を抱え、時には立ち止まる一人の人間なのです。

だからこそ、美咲の問いは、私たち自身の問いにもなります。
「私は、このままでいいの？」
「本当は、どんな人生を生きたいの？」
「私には、まだ知らない可能性があるのではないか？」
美咲の物語は、単に一人の女性が成長していく物語ではありません。
一人の人間が、自分自身の人生を引き受け、新しい可能性に開かれていく物語です。
そして、それは誰にでも起こり得ることなのです。

第10章　生命力ジャーナル
― 世界の命を、自分の命として捉える

JLBAは、美咲の物語とともに、「生命力ジャーナル」を発信しています。この二つには、それぞれ大切な役割があります。
美咲の物語は、一人の人生を通して、自分自身の命を見つめ直す機会を生み出します。
一方、生命力ジャーナルは、その視点を世界へと広げていくものです。
私たちの命は、地球上で約38億年にわたって受け継がれてきた生命の歴史につながっています。
その命は、国境や文化、社会的な立場を超えて、私たちに共通するものです。
しかし、現実の世界には、命が脅かされている人々がいます。
飢餓、貧困、紛争、環境破壊、健康格差。
そうした世界の現実を、単なる遠い国の出来事として知るだけで終わらせていいとは誰も思いません。
JLBAが目指す生命力ジャーナルは、情報や知識を提供するだけのものではありません。
世界の命の現実を伝え、その中で生きる人々の声を届け、読む人が自分自身の命と世界の命のつながりを感じられるものにしていきます。
そして、そこから新しい問いが生まれることを願っています。
「私には、何ができるだろう？」
「この世界のなかで、私はどのように生きたいのだろう？」
知識として理解して終わるのではなく、心が動き、新しい行動への情熱が生まれる。人を力づけ、命の可能性を開いていくジャーナル。
それが、JLBAが目指す生命力ジャーナルです。



第11章　自立とは、自分の人生の責任者になること

私たちは大人になるにつれて、自分の人生に責任を持とうとして生きてきました。
しかし、その人生には、自分の思い通りにならないことが数多くあります。
・家族の問題。　　・健康の問題。　・仕事や経済の問題。
・時代や社会の変化。・そして、自分自身の能力や限界。
私たちは、そうした現実の中に生きています。

避けようとしても避けられない出来事があります。
努力しても、変えられないことがあります。
そのような時、私たちは「仕方がない」と諦めてしまうこともあるでしょう。しかし、JLBAが考える自立とは、そうした現実から逃れることではありません。

どのような人生がやってこようとも、「これが私の人生だ」と引き受け、自分自身の人生の立場をとる人生を生きることです。
北原先生は、お母様から「しっかり自立しなさい」という言葉を受け取りました。
その言葉は、単に経済的に独立することや、誰にも頼らずに生きることだけを意味していたのではないでしょう。
自分の人生を、自分自身の人生として生きること。
どのような現実の中でも、自分で考え、選び、歩んでいくこと。
その大切さを伝える言葉だったのではないでしょうか。

そして今、その言葉を次の人々へと届けていく時が来ています。
JLBAのライフデザインは、自分の人生を自分で引き受けることと、
人と人がつながり、共に未来を創造することを、一つの命の営みとして捉えています。
自立と共同は、対立するものではありません。
自立した一人ひとりが、互いの命を尊重し、力を合わせることで、新しい可能性が生まれるのです。

第12章　JLBAが実装する未来
一人ひとりの可能性が世界を変える

JLBAは、設立から約20年にわたり、食と健康、そして人間の生命力について探究してきました。
ローフードという食文化を通して、身体の健康を見つめ、命の働きを学び、一人ひとりの可能性を広げる活動を続けてきました。

そして今、私たちは新しい段階を迎えています。
それは、学んだ知識を個人の健康のためだけに活用するのではなく、人が自分自身の人生を創造し、その力が社会や世界へと広がっていく仕組みを実装することです。
その中心にあるのが、ライフデザインです。
私たちは、コンテクストの力を理解し、実際の人生の中で活用できる人を育てていきます。
そして、その学びを伝え、他の人の可能性を開くことのできる講師を育成していきます。
さらに、一人ひとりが孤立して活動するのではなく、互いに学び、支え合い、共に育ち合うエコシステムを創造していきます。

ここでは、誰か一人が成功することを目指すのではありません。
「すべての人が成功する」
というコンテクストのもとで、それぞれの人が自分の人生を生き、その可能性を発揮できる世界を目指します。

・そのための教育。
・そのための共同共育。
・そのための地域の活動。
・そして、そのための世界とのつながり。

これらすべてが、JLBAの目指すロンジェビティの実装につながっています。

終章　あなたは、それでいいの？

美咲の源は、48歳の美咲に問いかけました。
「それが、本当の美咲なの？」
その問いを受けたからといって、すぐに答えが見つかるわけではありません。何をすればよいのか、どうすれば人生が変わるのか、簡単にはわからないでしょう。
しかし、その問いが生まれた時、これまで当たり前だと思っていた人生に、新しい可能性が開かれ始めます。
今までの苦しみ。失敗した経験。思うようにならなかった現実。
諦めてきた夢。
それらを、ただ無駄だったものとして捉える必要はありません。

新しいコンテクストの中では、そのすべてが、これからの人生を創造するための大切な経験として意味を持つ可能性があります。
私たちは、過去を変えることはできません。
しかし、過去の出来事が、これからの人生においてどのような意味を持つのかは、新しく創造することができます。
そして、その時、これまで不可能だと思っていた未来にも、新しい可能性が生まれます。私たちは、一人では小さな存在かもしれません。
しかし、その小さな一人ひとりが、自分自身の命の可能性に開かれ、互いにつながり、共に行動する時、やがて大きな転換が生まれることでしょう。

機が熟した時の力。
その力は、私たち一人ひとりの中にある、小さな一歩から育まれていくのです。JLBAは、その可能性を信じ、実装していきます。
Open The I ― 世界へ飛べ、わたし！　すべての人は美しい。
可能は愛。すべての人が成功する。そして、すべての命を讃える。
これは全てコンテクストです。そんなことありえない！バカバカしい、詭弁だ、その一方この立場をとる人たちもいる、そこで起こるその時が満ちる奇跡は誰が起こらない！と言えるでしょう。
あの奴隷制度もあのアポロ計画も皆コンテクストの力だったのです。
これが、JLBAが創造しようとしている未来です。