



とーりまかし
別冊

研究年鑑
2025



4

研究員

三田 愛

さんだ あい

ヒーリング別冊

研究年鑑 2025

地球コクリ！2025 地域主体で、100年後が変わる一歩が 次々と生まれる生態系を創る

対話と共創で変容を起こす コクリ！の智慧の体系化

2011年、私たちは「コクリ！」をスタートした。地球中心・生態系全体で、地域や社会をぐるっと変えるための「コ・クリエーション（共創）」を研究するコミュニティである。以来15年近く、コ・クリエーションを生み出す生態系づくりの研究活動と実証実験を積み重ね、さまざまな智慧を得てきた。2022年から、私たちは次のステップとして、これまでに蓄積してきた「智慧の体系化」に取り組んでいる。体系化した智慧を使い、地域主体のコ・クリエーション生態系づくりを支援し、100年後が変わる一歩が次々と生まれる地域コミュニティを日本中に創るためである。現在、奈良県奈良市の「奈良コクリ！」で実証実験のチャレンジを進めている。その研究内容と現時点での成果を紹介する。

第1章 目的

15年近く、コ・クリエーションの 智慧の研究と実証実験を重ねてきた

問い合わせ1 「地域や社会がぐるっと変わるような対話の場やコ・クリエーションの仕組みを創るには、どうしたらよいのか」

問い合わせ2 「変容の場を継続的に生み出せる有機的な生態系（コミュニティ）をどう創ればよいのか」

コクリ！は15年近くにわたって、この2つの問い合わせを軸に社会変容や自己変容の理論、コ・クリエーションのプロセス、奇跡を起こすための智慧などを研究・発明してきた。

また、その智慧を活用し、共創プラットフォーム「コクリ！キャンプ」、熊本県南小国町などでの「地域コ・クリエーション研究」、島根県海士町での「コクリ！海士」、宮崎県新富町での「コクリ！新富町」などの実証実験を行ってきた。これらは実際に多くの成果を上げ、各地域に社会変容を起こしている。たとえば、2023～2024年に実施した海士町の「地域共助コミュニティ形成」では、コアチームの意識が変わることで、EV推進協議会、伐採木炭化施策、ぐるぐる行商人制度などのプロジェクトが次々に動き出した。

さらに、2020年からは、コ・クリエーションの対象を生態系全体に広げた「地球コクリ！」（地球中心・生態系全体のコ・

クリエーション研究）」にも取り組んでいる。

地域の人たちが主体的に 地域を変えられるようにしたい

しかし、コクリ！は今、ひとつの課題を抱えている。一度に実施できる実証実験の数がどうしても限られてしまうという課題だ。なぜなら、実証実験には、コ・クリエーションに詳しい日本トップレベルのファシリテーターが不可欠だからである。しかし、そうした専門家は決して多くない。そのためにはコクリ！が広がる速度がなかなか上がらないのだ。このままでは、日本中の各地域にコ・クリエーション生態系が創られ、社会全体をぐるっと変えていくのは難しい。

地域の人たちが主体的に地域を変えられるようにしたい。そして、100年後が変わる一歩が次々と生まれる地域コミュニティを日本中に創り、新しい未来を創りたい。私たちはこの想いのもとで、新たな取り組みを始めた。



「地球コクリ！サイト」(<https://earth.cocree.org/>)には、15年間の智慧と最新の研究内容を掲載している。

第2章 方法

蓄積した智慧を体系化し
地域主体のコクリ！を実証実験

私たちは、過去十数年にわたって蓄積してきた「コクリ！」の智慧の体系化に本格的に着手。体系化した智慧を使い、地域主体のコ・クリエーション生態系づくりを支援する実証実験（奈良県奈良市の「奈良コクリ！」）を行っている。

第3章 結果

智慧の体系化①
コクリ！の神髄「3×3の法則」

今回、私たちはコクリ！の智慧の体系化にあたって、コ・クリエーションの神髄「3×3の法則」を構築した。

1つ目の「3」は、「未分化→GI→クリエーション」の3ステップだ（図1）。「未分化」とは、自分の役割分担や肩書きや専門性などをいったん横に置き、参加者一人ひとりの内面にフォーカスをあてるなどを指す（図2）。場の全員が日常の肩書きや役割を忘れて、個々の人生の流れに耳を澄まし、情熱や想い、感情や直感、五感や感覚を大切にする未分化モードに入ることが、コ・クリエーションの第一歩となる。

通常、行政や企業などは分化アプローチで自分たちの専門性を活かした「コラボレーション」を行っている。もちろんそうしたコラボレーションには大きな価値がある。しかし、地域社会をぐるっと変えるためには、未分化アプローチで「コ・クリエーション」をする必要があるのだ。

場全体が未分化モードに入ったら、私たちは「GI」に進む。「GI」とは、コクリ！独自の用語で「ジェネレイティブ・インテ

図1 未分化→GI→クリエーションのコ・クリエーションプロセス



ンション（Generative Intention）」の略である。直訳すると「立ち現れつつある意図」。もう少しわかりやすくいえば、「目に見えない世界のうねり」のことだ。世界に起こるさまざまな現象の背景には、目に見えない大きな流れや潮流やエネルギーのうねり（GI）があるのだ。

集合的ひらめきを起こすために、私たちはまず、土地や地球の痛みや願いに触れ、GIをいち早く感じ取ろうとする。GIを感じ取ったら、名づけをしてGIのエッセンスを閉じ込めたり（コンセプト・キーワード）、試してみたいアイデアやアクションを考えてみたりする（プロトタイプ）。私たちは場を未分化モードにしてから、GI、コンセプト・キーワード、プロトタイプの「GI三角形」を行き来しながら、集合的ひらめきを生み出していく。ここまで行った上で、私たちはようやく「クリエーション」、つまり場の参加者同士が協働するプロジェクトの創出に入っていくのである。

「個人→コアチーム→コミュニティ」が

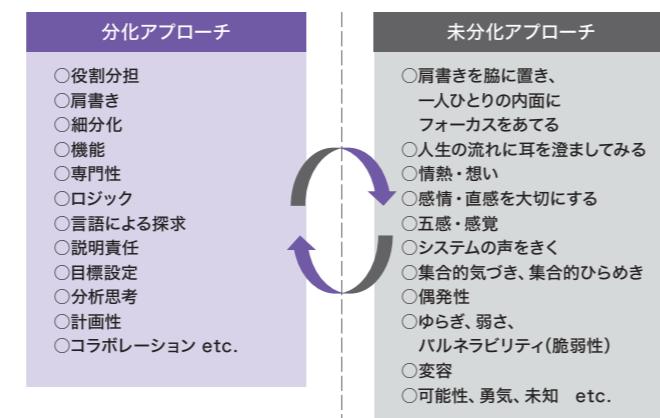
「未分化→GI→クリエーション」を行う

もう1つの「3」は「個人→コアチーム→コミュニティ」の3ステップである。つまり、「3×3」では、まず個人が「未分化→GI→クリエーション」の3ステップを行い、次にコアチームで、最後にコミュニティ（コクリ！キャンプ）全体で3ステップを行うのである。

この場合の個人とは、地域を変えようとする中心人物のことである。その1人が、まず自分自身の内面にフォーカスをあて、自分自身の根っこ（源泉にあるもの）とつながる（未分化）。次に、目に見えない大きな流れや潮流やエネルギーのうねりを感じた上で（GI）、数名の仲間たちとともに「コアチーム」を結成する（クリエーション）。なお、私たちは個人が1人で3ステップを踏むために「やってみようブチ・コクリ！体験ガイド」を用意している。

このコアチームが、対話の場をホールドし、生態系の守り人となる。私たちはコアチームを極めて重視しており、コアチームの運営プロセス自身もコ・クリエーションを体現する

図2 分化アプローチと未分化アプローチ



ことが不可欠だと考えている。コアチームでも、やはり「未分化→GI→クリエーション」を行う。コアチーム内で対話して根っこでつながりあい、目に見えない世界のうねりを感じながら、コアチームが中心となって地域コミュニティを形成し、「コクリ！キャンプ」という場を開催するのだ。

コクリ！キャンプでも、同様に「未分化→GI→クリエーション」を実施する。参加者同士が対話して根っこでつながり、全員で目に見えない世界のうねりを感じながら、GI三角形を活用して集合的ひらめきを生み出し、プロジェクトの創出に入していくのだ。これが「3×3の法則」である（図3）。

こうやってコクリ！キャンプの参加者一人ひとりが、人類や土地、地球の痛みや願いに触れてGIを感じ、地球の願いが個人を通じて噴出する状態になり、地球と一体化しながら行動を起こし、参加者たちで力を合わせて共創するとき、地域社会がぐるっと変わっていくのである。

智慧の体系化②
プロファシリテーターたちが創造した
コクリ！の独自プログラム

コクリ！では、プロファシリテーターたちが中心となり、多様な人たちが集い、対話を通して本質的かつ長期的な変革プロセスを生む場づくりの方法を研究開発してきた。私たちはいま、次のステップとして、地域がプロファシリテーター

図3 3×3の法則

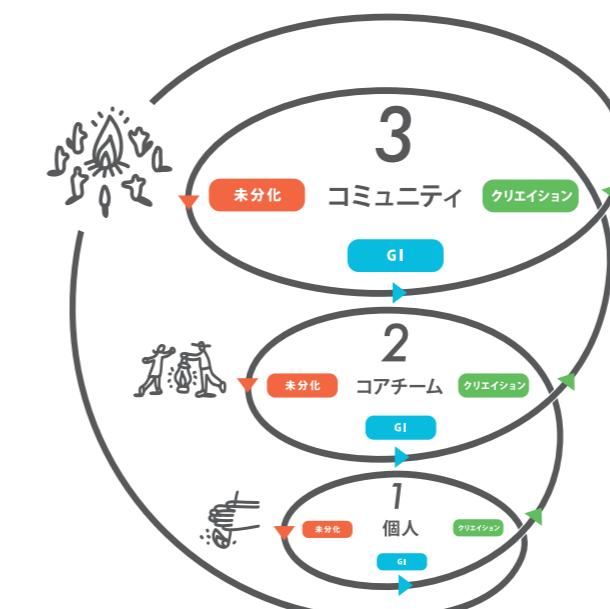


図4 時空間拡大ダイアログ「4rooms」の意識拡張



に依存することなく、こうした場づくりを自ら実践するためのプログラムを再構築している。たとえば、対話の場を未分化モードに変える「根っこでつながりあうストーリーテリング」、参加者のコ・クリエーションを促す「イタコダイアログ」などのプログラムがある。今回は、新たに開発した「時空間拡大ダイアログ4rooms」を紹介する。4roomsは、ファシリテーション初心者でも、多様な参加者が視座をひろげ、自分自身や地域の未来を深く探究・創造する場を再現性高く生み出せるプログラムである。

時空間拡大ダイアログ4rooms

4roomsの内容を具体的に説明する。4roomsは、身体感覚と問いのカードを活用し、参加者の時間軸・空間軸の意識を拡張して、自分の源や集合的無意識に出逢ってもらう手法

図5 4つの空間を旅して未分化モードへ



である。図4のように、過去・未来・地球（全生命体）視点へと時空間をどんどん拡大して考えてもらうのである。

4roomsでは、参加者の意識を拡張し、非日常の未分化モードに切り替えていくために、4つの空間を旅してもらう。参加者に「内」「外」「過去」「未来」の4つの空間を移動してもらい、各空間で「時間軸」と「空間軸」を広げる間に触れてもらうのだ（図5）。写真のように、4つの空間には何枚もの問い合わせのカードが置かれており、各自1枚のカードを選んでもらう。その際のポイントは、「自分がカードから選ばれた」という感覚を大事にしてもらうことである。その場でカードと偶発的に出逢う必要があるからだ。

私たちは今回、「内／外／未来／過去」の4軸で、「ライト／ディープ」な2つの深さの「問い合わせのカード」を5種類ずつ作成した。深さの違う2種類の問い合わせを用意することで、未分化モードにスムーズに入りやすくしてある。また、「自分がカードから選ばれた」感覚を持つことで、ファシリテーターがいなくても、問い合わせに深く潜れるようになる。

智慧の体系化③ 創発を導くオーガナイジングの智慧

コ・クリエーションの場に誰を呼び、どうやって声をかけるのか。対話の場のチーム（ホームグループ）の組み合わせをどう創るのか。コクリ！は、このような「オーガナイジングの智慧」も磨いてきた。

なぜなら、良質な創発を導くためには、肩書き・年齢・性別だけでなく、さまざまな軸で多様性を考慮したオーガナイジングをしたほうがよいかだ。たとえば、リーダーシップ型とフォロワーシップ型のバランス。自分の活動が明確になっている発信型と、人生を模索している内的探究型のバランス。コクリ！では、こうしたバランスも考慮しながら、人選やチームの組み合わせを考えている。また、声掛け、事前アンケート（自己紹介シート）づくり、招待状づくり、当日の化学反応を起こす仕組みなどの各プロセスにも智慧がある。コクリ！を成功させるためには、全プロセスに魂を宿らせなければならないのだ。今回はこうしたオーガナイジングの智慧も、地域の人たちに伝えられるようにまとめ直した。

智慧の体系化④ 偶然の奇跡を必然にする「場の聖地化」の智慧

誰しも、神社に参拝したときに背筋が伸びた経験や自然の美しさに圧倒され感動した経験などがあるはずだ。コクリ！では、そのような「聖なる力」も積極的に活用している。たとえば、聖なる意味が込められた場所や、地域にとって大事な

場所で、コ・クリエーションの場を開催する。あるいは、プログラムのなかに、ちょっとした儀式、詩の朗読、アートなどを取り入れる。そうやって「場の聖地化」をするのである。

こうした聖地化が非日常な場を形づくり、土地や先祖に応援されている感覚を呼び起す。その結果、偶然の奇跡が起こって必然になることがよくあるのだ。今回は、こうした場の聖地化に関する智慧も地域の人たちに伝えるようにした。

智慧の体系化⑤ 創発が生まれつづける「生態系づくり」の智慧

私たちは、1回限りのコ・クリエーションの場を創りたいわけではない。コクリ！が提案するのは、創発が生まれつづける「生態系」の構築である。生態系づくりには、コミュニティが持続的に活性化する仕掛けが必要である。たとえば、大掛かりなコクリ！キャンプとは別に、緩やかに参加できる気軽な集まり「コクリ！ラウンジ」を1～2カ月に1回ほど開催しつづけるような工夫が大切だ。イノベーションや変革は、こうした場を通して熟成し、あるとき花開くことが多いのだ。

実証実験「奈良コクリ！」を 2022年からスタート

地球コクリ！では、智慧の体系化を進める一方で、2022年から奈良県奈良市の「奈良コクリ！」を舞台に、体系化した智慧を使い、地域の人たちが主体的にコ・クリエーション生態系を創ることを支援する実証実験を行っている。

2024年12月までに、地域内外の人たちが集う「奈良コクリ！キャンプ」を3回開催し、そこから生まれたコ・クリエーションの種火を育む「奈良コクリ！ラウンジ」も1～2カ月に一度のペースで開いてきた。その中心にいるのは、中島章さん（一般社団法人TOMOSU代表理事）だ。

出会いのきっかけは「奈良市環境基本計画」の策定

中島さんは、2016年に奈良にUターンして以来、奈良市の持続可能なまちづくりに取り組んできた。現在は一般社団法人TOMOSU代表理事として創業支援施設BONCHIを運営し、起業家の相談支援やセミナー開催を行ったりしている。

コクリ！との出会いは、2022年の第3次奈良市環境基本計画の策定だった。「奈良市環境基本計画の継続事業を検討している際、企画メンバーがコクリ！プロジェクトを提案してくれたのです。奈良は自然と信仰が身近にある土地です。地球中心・生態系全体のコ・クリエーションを目指すコクリ！は私たちにフィットすると直感しました」（中島さん）。

最初は第0回キャンプをコアチーム中心に体験してもらった

出会いの後、奈良コクリ！の実証実験を行うことが決まつ

た。その時点では、中島さんはコクリ！のことをよく知らなかった。そこでまず、中島さんは「ブチ・コクリ！体験ガイド」に従って、個人で未分化→GI→クリエーションの3ステップを踏んでから、自身を中心としたコアチームを結成した。「デジタルマーケティング支援などを手がける金さん（金栄吉さん）、春日山原始林を未来へつなぐ会事務局長の杉さん（杉山拓次さん）と私の3人でコアチームを創りました。いま振り返ると、まちづくり系の私、ビジネス寄りの金さん、自然派の杉さんと多様な3人でコアチームを組めたことがよかったですのだと思います。皆で笑いながら進められたことが、うまくいく要因の1つになりました」（中島さん）。

次に、オーガナイジングや場の聖地化の智慧を伝えながら、初回の「第0回奈良コクリ！ブチキャンプ」を開催した。第0回は、中島さんが運営するBONCHIで、コアチームの気心の知れたメンバーを集めて少人数で実験的に行った。まずは、コアチームや中心メンバーがコクリ！の場を体験し、その価値を知ることが最も大事だからだ。

「この第0回の最中、私の内面から『冒険家になりたい！』という潜在意識が浮かび上がってきた。私の『GI』と言ってよいものです。今までそんなことを考えたこともなかったので驚きました。どうやら私は、冒険したいという潜在的な想いを抑え込んでいたようなのです。この体験をきっかけに、私は意識的にさまざまなチャレンジをするようになりました。可能な範囲で『冒険』することにしたのです。

コクリ！キャンプは、このようにして自己変容を促し、その変化を社会変容につなげていく場なのだ、と身をもって実感しました。コクリ！が、参加者の集め方や場の聖地化などにこだわる理由も腑に落ちました」（中島さん）。

コクリ！キャンプを3回開催し仲間たちと深い話をしてきた

その後、2023年と2024年に2回の奈良コクリ！キャンプを開催した。奈良市に関わる行政、産業、教育、医療福祉、NPOなどのさまざまなメンバーを集めた（図6）。

コアチームは、第1回の会場に、「東大寺勧学院」を選んだ。江戸初期（1647年）に建立された建物で、文化遺産の大日如来像が置かれている、聖なる場所だ。第2回は1泊2日で開催し、儀式として奈良の大切な聖地の1つである「三輪山」に無言で登拝し、日常の喧騒から離れ、深く自分や土地とつながる時間から始め、五感が開かれる状態を創った。

また、中島さんたちは対話の場にウェルカムボードを用意したり、入口にのれんを掛けて場に入る特別感を演出したり、オブジェを配置したり、詩の朗読や三線の時間を創ったりして場の聖地化を心がけた。結果的に、彼らは質の高い対話の場を生み出すことができた。

「コクリ！キャンプの最大の魅力は、たったの1～2日で、参加者たちがお互いを感覚的に深く理解できるようになり、距離感が一気に縮まることです。そのおかげで、私自身も何人もの参加者たちと、昔からの友人のような間柄になれました。同様に金さんや杉さんも仲間の輪が広がり、ポジティブな変化が起こっています」（中島さん）。

大部分はコアチーム主導でコクリ！の場を開けるように

こうした取り組みの結果、奈良コクリ！では、ファシリテーション以外の大部分はすでにコアチーム主導で実施できるようになっている。コアチームが、参加者の選び方や声のかけ方、場の選び方や聖地化などのノウハウを自分たちのものにしたのだ。4roomsをはじめとするプログラムの流れや価値もかなり理解を深めている。

図6 第1回奈良コクリ！キャンプの参加者

- 行政（奈良市、奈良市議会、環境省など）
- 産業（メーカー、小売、卸、飲食、観光、交通、建築、環境、IT、編集、デザイン、法律、農業など）
- 教育（大学教員、大学生など）
- 医療福祉（医師、障がい者福祉施設員など）
- NPO



第1回奈良コクリ！キャンプは東大寺勧学院で開催



このようなオブジェ（左）やウェルカムボード（右）を制作し「場の聖地化」を実現



このようなオブジェ（左）やウェルカムボード（右）を制作し「場の聖地化」を実現



第2回では皆で三輪山に登って祈った



参加者たちが4roomsを体験する様子



対話の様子。左男性が発起人の中島章さん



第2回奈良コクリ！キャンプの参加者たち

ただし、コクリ！キャンプ当日のファシリテーションだけは、まだ専門家の手を借りる必要がある。この点は今後の課題である。とはいって、1~2カ月に1度の「奈良コクリ！ラウンジ」では、自分たちだけで「根っこでつながりあうストーリーテリング」などを実施しており、部分的にはファシリテーションもできるようになってきている。

中島さんたちは、今後も1年に1度は奈良コクリ！キャンプを開催する予定だ。参加者の多くが、次も参加したいと手を挙げてくれているという。次回は、さらに1日延長し「後夜祭」も実施する予定である。

奈良コクリ！発のプロジェクトも次々にスタート

奈良コクリ！キャンプは、すでにいくつものコ・クリエーションプロジェクトを創出している。

1つ目に、地域共同で家庭の生ごみを堆肥化する「コミュニティコンポスト」づくりが始まっている。中心メンバーは奈良市で菓子工房を営む小國真以さんだ。地域の支え合いのためにコミュニティコンポストを創りたい、という彼女の想いに、金さんや周囲の皆さんのが共感し、皆で一歩を踏み出した。2024年に実践講座をスタートし、2025年からは実際にコンポストをいくつかの場所に設置していく予定だという。

2つ目に、中島さん自身の発案で、奈良市を中心とした社会的事業に取り組む起業家を応援する基金「コミュニティファンド」の構想も進んでいる。

「コミュニティファンドのアイディアをコクリ！ラウンジで打ち明けたところ、経済産業省出身の参加者など、多様な仲間たちが共感してくれました。彼らと対話するなかでアイディアが明確になり、方針が定まってきた。

実は奈良市には、大阪や京都で働く人たちのベッドタウンという側面があります。そのため、奈良への愛着がそれほど強くない住民も多いという現状があります。私には、そうした人たちに地域への愛着を高めてもらいたい、地域づくりに関わってもらいたい、という想いがあります。仲間たちと話し合うなかで、この想いがより強くなりました。

私たちが創るコミュニティファンドの中心顧客は、奈良をベッドタウンとして活用している住民の皆さんにしたいと考えています。投資を起点にして、彼らに奈良市との関わりを深めてもらいたいのです。これはコクリ！の場で話し合うのがピッタリのテーマでした。

いま振り返ると、私がコミュニティファンドの計画を推進しているのは、第0回で『冒険家』のGIを得た影響が大きいです。本業でもいま、奈良コクリ！の仲間と一緒に地域を面白くする新事業を構想しているのですが、やはり冒険心が源にあります。GIの威力を実感しています（中島さん）。3つ目

に、杉山さんが中心となって、春日山原始林プロジェクトを動かしている。これは杉山さんがもともと取り組んでいたテーマだが、クリエイターや福祉関連の人たちなどが関わるようになり、より面白い取り組みになってきている。

「個人的に驚いているのは、産業界のコクリ！キャンプ参加者たちが積極的に関わってくれていることです。彼らは、奈良を何とかしたい、奈良を自分たちで変えていきたい、という想いや願いをそれぞれ抱いていたのです。コクリ！キャンプを通じて、そうした彼らの想いや願いを引き出すと同時に、彼らを根っこでつなげることができます。これも、奈良コクリ！の大きな成果の1つです」（中島さん）。

こうやって関わる人を増やしていくことが、結果的に大きなインパクトにつながる。このまま奈良コクリ！を続けていけば、きっと想像もつかないような変化が起こるに違いない。その兆しはすでに見えてきている。

考察

奈良コクリ！では体系化した智慧を使い一定の成果を生み出せた

ビルのなかや過去の延長線上で考えるのではなく、自然のなかに行って心身を緩め、地球の声や願いや痛みを聴く。地域内の聖なる場所に赴いて、他のいのちの声や願いや痛みに耳を澄ませる。空間軸と時間軸を拡げ、祖先や子孫の気持ちになったり、他国の人たちの立場に立ったりして想いを巡らせる。そうやって自分と、仲間と、地球と根っこでつながる。地球の願いや痛みを感じ、集合的ひらめきを起こす。そうすると不思議なことに、ウェルビーイングを実現するためのインスピレーションが下りてくる。自らの創造力と想像力を發揮して、すべてのいのちとコ・クリエーションができるのだ。私たちが、そうして生まれたアイディアの実現を目指して行政やビジネスに取り組んでいけば、ウェルビーイングでサステナブルな世界を創ることができる。以上が、コクリ！の基本的な考え方である。

「コクリ！の智慧の体系化」は、この方法と思想を多くの地域に広めるための取り組みだ。奈良コクリ！の実証実験では、中島さんに「冒険家」というGIのインスピレーションが降りてきて、それが「コミュニティファンド」という事業アイディアに結実した。また何よりも、そうしたアイディアを次々に生み出す「奈良コクリ！コミュニティ」が誕生し、一歩を踏み出した。まだ実験の最中だが、奈良コクリ！では一定の成果を生み出せたととらえている。今後、他の地域でも体系化した智慧を使い、同様の生態系を創出したいと考えている。