

Wellness Interview

子どもは小さな大自然

僕にとって子育ては

最もクリエイティブなプロジェクト



執筆家・森の生活者・
Greenpeace Japan & 環境省アンバサダー

四角大輔

執筆や複数の環境系アンバサダーなど多方面で活躍を見せる四角大輔さん。音楽業界の第一線で活躍していた四角さんがニュージーランドに移住した理由、移住先で感じた日本との違いなどを伺いました。

取材・文：タナカシノブ

Profile

よすみだいすけ●レコード会社プロデューサー時代に10回のミリオンヒットを記録した後、ニュージーランドに移住。湖畔の森でサステナブルな自給自足ライフを営み、場所・時間・お金に縛られず、組織や制度に依存しない働き方を構築。第一子誕生を受けてミニマル仕事術をさらに極め、週3日・午前中だけ働く、育児のための超時短ワークスタイルを実践中。ポスト資本主義的な人生をデザインする学校(Lifestyle Design Camp)主宰。著書に『人生やらなくていいリスト』『自由であり続けるために 20代で捨てるべき50のこと』『バックパッキング登山入門』など。

〈公式サイト〉
<https://daisukeyosumi.com/>
〈Instagram〉
<https://www.instagram.com/daisukeyosumi/>
〈会員制コミュニティ「Lifestyle Design Camp」〉
<https://lifestyledesign.camp/>

—日本での仕事が絶頂期にニュージーランドに移住されたそうですが、その理由は何だったのでしょうか？

そもそも、自然に囲まれて育ったこともあって、僕にとって自然とともに暮らすのは欠かせないことでした。さらに、小・中学生の頃にストレスからチック症が出たり、極度の赤面症があったりと、自分はストレスに弱いという自覚もあつたんです。日本で忙しくしていたときも、周りから色々いわれても自分のためにしっかりと休みを確保していたほど(笑)。だから、いつか大好きな湖のそばで暮らしたいという思いがずっとありました。大好きな自然とともに暮らせる場所を求めて、ワンボックスカーで日本の自然を巡る旅もしましたが、ある時、ニュージーランドに留学していた親友がニュージーランドを勧めてくれて。そこから、移住までに15回ほどニュージーランドを旅して徹底的に調べた結果、僕にピッタリと感じて移住することにしたんです。

—実際にニュージーランドで暮らしてみて感じたことはありますか？

すぐくりベラル(自由)で先進的な国ですね！女性がとても活躍していて、女性の参政権を認めたのも世界で一番早かったし、女性の管理職比率も4割超と先進国トップ。皆さんご存じのように現在の首相は42歳の若き女性です。とにかくいろいろな面で新しいことをいち早く取り入れる姿勢がある国だと感じています。

ニュージーランドで女性の社会進出が進んでいる一番の理由はパートナーの協力があるからだと思います。家事に協力的な良き夫を指す「キウイハズバンド」という言葉があるくらい、職場でも、どんなコミュニティにおいても、「パートナーと一緒に」という精神があるんです。僕自



身、子育てはもちろん、家事もしっかり分担しています。どちらかが無理しないことは、良いパートナーシップをキープするうえで、とても大事なことです。2021年に子どもが生まれて、ワンオペ育児が想像以上に大変なことも実感しました。シングルで子育てをせざるを得ない状況の人も多いですが、そうでないならパートナー同士は協力すべきだと声を大にして言いたい。僕は大自然と暮らしていますが、言葉的にはおかしいかもしれないけれど、子どもは小さな大自然だと思っています。想定通りに動いてくれないし、予想がつかない難しさもある。けれど、子育て以上に面白くてやりがいのあることはないですね。これまで楽しくてやりがいのある仕事をたくさん経験してきましたが、それを軽く凌駕(りょうが)するほど、僕にとって今、子育ては最もクリエイティブなプロジェクトになっています。

—四角さんのように新しいことに取り組むというのは勇気のいることですが、新年を迎えて新しいことに挑戦したいと思う読者へアドバイスをいただけますか？

僕は新年のような節目のタイミングをうまく利用するタイプなんです(笑)。年が変わったから、というのを理由にするのはすごく良いと。それこそ、元号が令和に変わったときや、コロナ禍になったときも、僕は新しいことを始める理由にしました。人は環境を変えたり、新しいことを始めたりすることには、ついついブレーキをかけてしまいがち。現状に留まることは安心も得られるし、手放すことは怖いことでもあります。でも僕は、大きなことを手放さない限り、大切なことは得られないと考えています。皆さんも新年という節目をうまく利用して、2023年は新しいことに取り組んでみてください！

四角さんの健康法

Q. 健康のためにやっていることはありますか？

健康というと身体的な健康が重視されますが、僕は精神的な安定があってこそ健康と考えています。僕には母から教わった『母ちゃんの教え5カ条』というものがあるんですが、その5カ条「寝て、休んで、食べて、運動し、遊ぶ」を今も大切にしています。生産性を高めるには脳を休めることも重要だと思っているので、睡眠は十分に。また、僕にとっての遊びは自然に触れることですから、日本に戻ってきた時もベランダで深呼吸したり、仕事先まで歩いたり、公園を散歩したりすることで自然を感じることを意識しています。

Q. 食生活で気を付けていることは？

ニュージーランドには、できる限り自然に近い食品を食べる「クリーンイーティング」という考え方があります。僕も外食する際は必ず食材の入手ルートや育て方をお店に確認します。ただ、オーガニック食材を多く選択する「クリーンイーティング」は地球環境にも良いといわれていますが、それにこだわるあまり速くの産地で取れた食材を輸送しては輸送時のCO2排出量が増えてしまい意味がありません。だから僕は地産地消も意識しています。健康になって地球環境にも優しいなんて幸せだと思いませんか？

Information

余計なコト・モノを手放し、ミニマルに生きる方法教えます

『超ミニマル主義』

ベストセラーを記録した前著から10年、四角さんが3年がかりで書き下ろしたビジネス書。ノマドの先駆け、ヒットメーカーである四角さんが実践してきた自由自在な働き方と、会社員サバイバル術の全技法を初公開！スケジュールや人間関係など、余計なコト・モノを手放して身の回りをミニマル化(最小・最軽量化)することで感覚が研ぎ澄まされ判断力が向上、自分の可能性を最大限に引き出せるという。楽でシンプルな働き方を手に入れるために、必読の一冊。



ダイヤモンド社 発売中 2,090円(税込)