



### スローライフの始まり

スローライフの起源は、一九八〇年代のイタリアで起こった「スローフード運動」などを背景に「スロー」という言葉が新しい価値として登場したことに由来し、時間に追われず、自然と調和し、ゆったり生きるライフスタイルの重要性が生態学者などによって提唱されたことが始まりといわれています。

### スローライフとは

スローライフとは、スピー



# — 特集 スローライフ — これからの『遠野物語』

過去を見つめ、未来を描く  
遠野ならではの「まちづくり」と「ライフスタイル」を考える

ゆっくり、ゆったり、心豊かに

## PART 1

# 知る スローライフを

スローライフの「スロー」という言葉を「エコロジカル」生態系によい、環境によい」という言葉や「サステナブル」永続性のある、継続可能な」、「ローカリー」地域の」という言葉に置き換えることができるともいわれています。

### 地域に根ざした暮らし

ドを追求してきた高度経済成長時代の価値観とは違う暮らし方を送ることです。今までの、より効率的なこと、より大きいこと、より強いこと、より速いことなど、競い合う暮らしではなく、ゆったり、ゆったり、心豊かに暮らすということです。だからといって、速さの価値を否定することではありません。「緩急自在」という考え方を大切にしていこうとす。

つまりスローライフは、「環境によく、いつまでも永遠に続く、地域に根ざした暮らし」といえるのではないのでしょうか。時代の激しい変化とともに駆け抜けてきた人生を立ち止まってみてください。それまでの生き方は、自分に合ったものでしたか。肩の力を抜き、歩む速度を緩めてみてください。昨日まで見えなかった大切なものが、きっと見えてきます。スローライフという暮らしは、忙しい時間や空間から離れ、やりたいことができる生き方を手に入れるライフスタイル。自然や家族、友人とのかわり、社会や地域の中の自分を見つめ直し、自分に合った無理のない生き方をしていくことです。そのとらえ方は人それぞれで異なります。あなたのスローライフを見つけてみませんか。