

# トランジションのための エッセンシャル（必要不 可欠）ガイド

あなたの町内、コミュニティ、まち、企業や団体組織で

トランジションを始めるには

トランジション・ネットワークチーム 作成



トランジションのためのエッセンシャル（必要不可欠）ガイド  
あなたの町内、コミュニティ、まち、企業や団体組織でトランジ  
ションを始めるためのガイド

英国トランジションネットワークにて2016年初版印刷  
43 フォアストリート

トットネス  
デボン州  
TQ9 5HN  
00 44 (0) 1803 865669  
info@transitionnetwork.org  
www.transitionnetwork.org

著者：Rob Hopkins、Michael Thomas  
情報提供者：Sophy Banks、Ainslie Beattie、Ben  
Brangwyn、Naresh Giangrande、Sarah McAdam、Claire Milneな  
ど世界中においてトランジションをしている方々

デザイン：Jane Brady  
www.emergencydesign.com

表紙イラスト：thisisyoke.comのAlister Wynn

このガイドは、クリエイティブ・コモンズのライセンス許可に  
て、トランジション・ネットワークによって公開されています。



灯台は救助を求めている船を見つけようと、島の周りを探したりしません。ただそこに立って光を放っているだけです。

- アン・ラモット



## 目次

なぜ初心者のためのガイドが必要なのか？	5
第1部：トランジションへようこそ！	7
トランジションとは何か？	
なぜ、トランジションなのか？	
原則	
頭、心、体	
第2部：トランジションを成功させるための7つの必要不可欠要素	10
1.健全なグループ：一緒に上手くやる方法を学ぼう	12
2.ビジョン：共に創りたい未来をイメージしよう	18
3.あなたの属するコミュニティをトランジションに巻き込む：友人や近しい人達の輪を超えて関係性を発展させよう	22
4.ネットワークとパートナーシップ：他者と協力しよう	26
5.実践的なプロジェクト：ワクワクするようなプロジェクトを創ろう	30
6.ムーブメントの一部となれ：他のトランジションの人達と連携しよう	36
あらゆる革命には旗が不可欠：トランジションに創造的なものをとり入れよう	
7.振り返りと祝福：あなた達がもたらした変化を祝おう	41
P第3部：トランジションのはじめかた 最初のグループを立ち上げる (詳細)	44
第4部：統合：最初のグループを超えて、トランジションの地域グループを確立させる	53
第5部：トランジションのヘルスチェック	58
関連資料	63
本	
映画	

## なぜ初心者のためのガイドが必要なのか？

私たちは、トランジションを日々の暮らしに取り入れたグループのサポートを10年行っています。そのグループとは、50を超える国々の町や都市や村や企業や団体組織など様々です。私たちは、どうしたら上手くいくのか、あるいは、どうしたら失敗するのかについて、明確な答えを持っています。それらをあなた達と共有することで、あなた達ができるだけ効率的に早く、トランジションを日々の暮らしに取り入れることができます。

私たちは、トランジションの活動をしている、あるいはトランジションを存在として生きているグループをサポートするための素材を多く作りしました。この初心者向けガイドは、あなたが住んでいるところで、ワクワクする冒険を始めるために必要なあらゆることの道先案内をします。このガイドを、トランジションを始めるためのパッケージと捉えてください。

これを手に取って、実践し、素晴らしいことをしてください。

## 数字的データ

このガイドは、10年にわたる50か国、1400のコミュニティにおいて、トランジションを創ってきた経験に基づいている。そして、数

で表せばこのガイドのページ数は64

1つのトランジションの健全度チェック

トランジションを成功させるための7つの必要不可欠な要素

毎回のミーティングに必ず3人の「キーパー」

1つの「マジックナンバー」

グループの多様性を確保するための7つの要素

盛大なお祝いのイベントのための11のヒント

グループ形成の5つの段階

実践的なプロジェクトを始めるための37のアイデア





# 1

## トランジ ションへよ うこそ！

トランジションは、今進行している社会実験である。言い換えれば、健全な人間の文化を創造するプロセスを通じて、共に世界を捉えなおし再構築するコミュニティの運動です。もちろん、あなたも参加できる運動です。それは、とてもワクワクし、ポジティブで、進化していく運動です。あなたがここにたどりついたのなら、まさにあなたが探しているものがみつかるでしょう。あなたが、トランジションの地域グループを訪れることにワクワクしているとか、特定のプロジェクトを念頭に置いているとか、もしくは、

「TOMORROWパーマメントライフを探して」や「イントランジション2.0」のような映画を見てインスピレーションを得たであるとか、何かをし始めると決めた（あなたは正しい！）のであれば、この初心者ガイドはとても役立ちます。さあ、早速、最初の質問から始めましょう。

左：トランジションタウンの賑やかな「Foodival」は、都市機能において、ローカルフードの位置付けを再認識するための年に一度のお祭りです。

# トランジションとは？

トランジションは、2005年以来拡大を続けている市民運動です。トランジションは、ローカルに始めることで直面している大きな挑戦に立ち向かう、コミュニティをステップアップする方法です。一緒にやることで解決策を生み出すことができます。人々は、それぞれ、自己、他者、そして自然とのつながりに焦点を当て、思いやる文化を育むことを目指します。人々は経済を再生し、起業家精神を喚起し、仕事そのものを見つめなおし、自分自身で新しい技能を身に付け、つながりとサポートのネットワークを織りなしていきます。活発な会話がなされ、際立った変化が展開していきます。

このガイドでは、トランジションで展開されているいくつかの事例を紹介していきます。これは、現在、50カ国以上、そして、町、村、都市、大学、学校など数千のグループに広がっているアプローチです。

それを広げるためのカギとなる方法の1つは、心を揺さぶられるようなストーリーを語ることです。私たちは、あなたがワクワクする気持ちで参加してくれば、こんなに嬉しいことはありません。

## なぜトランジションなのか？

人々はさまざまな理由でトランジションに関わっています。

- ・ご近所と仲良くなるために
- ・現在と将来世代のために、世界を変えたいから
- ・自分自身や他の人や周囲の自然から切り離されていると感じてしまうような状況を乗り越えていくため、なぜならローカルな規模から向き合えば、世界中の山積みされた課題は、より扱いやすくなるから
- ・あらゆる種類の新しいプロジェクトや企業や投資機会に触媒作用を及ぼすため
- ・新しいスキルを学ぶため
- ・自分達の場所で、より生活の質を高める生き方を創り出していると感じるから
- ・他の人々や自然とつながり、周りで起こる歴史的で面白い出来事に遭遇すると感じるから
- ・「正しいことをしている」と感じるから
- ・なぜなら人々は政治によって市民の権利を奪われたと感じており、周りの世界に影響を与えることができる感覚を取り戻したいと思っているから

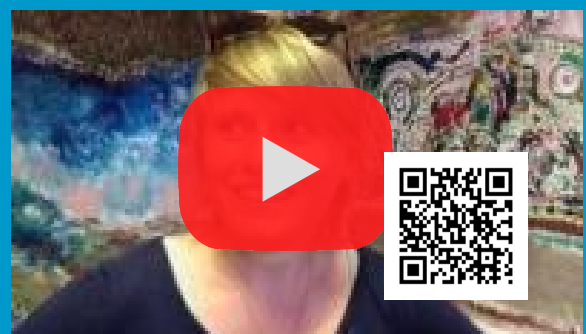
以下は、なぜ彼らがトランジションを行うのか紹介しているショートビデオです。



<https://youtu.be/cdAcTU2GygE>



[https://youtu.be/E\\_hJQWlQJo4](https://youtu.be/E_hJQWlQJo4)



<https://youtu.be/PwMYBLtY8HA>



## 原則

トランジションを進めていく上でいくつかの原則があります。

私たちは、資源には限界があることに注意を払い、\*レジリエンスを高めます。そのために、直ちに、二酸化炭素の排出量を削減する必要があり、化石燃料への依存を大幅に減らし、貴重な資源を賢く使うことを、何にもまして活動の中心におきます。（\*レジリエンスとは生態用語で復元力とか回復力という意味でここではしなやかで強いという意味。）

私達は、社会への参加と社会正義につとめます。なぜなら、私達の社会の中で最も恵まれない人々や無力な人々こそが、燃料や食糧価格の高騰、資源の不足、異常な気象事象の影響を最も受けやすいからです。私たちは、社会の全てのグループの人々が、豊かに暮らし、健全かつ持続可能な生計を立てられる機会を増やしたいと考えています。

私たちは権限を譲渡します。つまり、自己組織化や意思決定を適切なレベルで行います。トランジションモデルの意図するところは、意思決定を中央集権化したりコントロールしたりするのではなく、むしろ、すべての人と協力して、最も適切で実践的で力が発揮できるレベルで実施されるようにすることです。

私たちは、バランスに注意を払います。なぜなら、個人やグループで、緊急でグローバルな課題に対処する時、オープンになれず、つながりが持てず、創造的になれず、むしろ、ストレスを感じたり、心を閉じてしまったり、追いやられてしまうことがあるからです。私たちは、忙しく何かを成し遂げた際、その費やした時間とバランスを取るために、振り返りや祝福や休息のための場を確保します。私たちは、頭・体・心を総動員して、協力的で信頼できる関係を築くために、様々な働き方を探求します。

私たちは、実験的な学習ネットワークの一部です。トランジションは、実生活に根ざしたリアルタイムでグローバルに展開される社会実験なのです。ネットワークの一部であることは、お互いの経験や洞察をいかして、より迅速かつ効果的に変化を創り出すことができることを意味しています。私たちは成功だけでなく失敗も認め、そこから学びたいと思っています。それは、私たちが、新しい生き方や働き方を見つけたとしても、それが、必ずしも正しいとか限らないからです。私たちは自分達のプロセスを公開し、アクティブに探求し、フィードバックに積極的に対応します。

私たちは惜しげもなくアイデアとパワーを共有します。なぜなら、トランジションは、それぞれのコミュニティが自ら創り上げてきたプロセスの持ち主であるため、アイデアが迅速、広範かつ効果的に取り上げられる草の根運動だからです。トランジションは、場所それぞれによって様子が異なります。私たちは、その多様性を制限するのではなく、奨励したいと思っています。

私たちは協力して相乗効果を促します。なぜなら、トランジションのアプローチは、コミュニティとして一緒に働くことなのです。そして、1人でやるよりも、一緒にやるのが大きなインパクトを与える「集合天才」を解き放ちます。私たちは、トランジション運動を横断して、あるいはそれを超えて創造的かつ強力なパートナーシップを構築するためのチャンスを模索します。そして、プロジェクト間のつながりを見つけ、オープンな意思決定プロセスを開発し、人々をつなげるためのイベントや活動をデザインして、協働的な文化を発展させます。私たちは肯定的なビジョンと創造性を育てます。そのために、物事に反対することではなく肯定的な可能性を開発し促進することに、焦点をおきます。私たちは、創造的な方法で人々と関わると信じています。そして、彼らに、住んでみたい未来をイメージしてもらうことを促します。新しい物語をつくることは、ビジョンワークの中心であり、しかも、それは楽しく、成功を祝うことでもあります。

## 頭、心、体

トランジションを成功させるには、頭と心と体の間のバランスを見つけることが大切です。

頭：私たちは、利用可能な最適な情報を持ち、事実に基づいて行動し、よりよく生きるために集団の知性を活用していきます。

心：私たちは、思いやりを持って働き、私たちが行う仕事の感情・心理・関係性・社会的な側面に重点をおき、注視していきます。

体：私たちはビジョンとアイデアを具体的な現実に変え、実践的なプロジェクトを開始し、私たちが暮らす場所で新しく健全な経済を構築し始めます。

さあ、それでは始めましょう。準備はいいですか？

# 2

## トランジションを行うための7つの必要不可欠な要素



### 2. ビジョン

共に創りたい未来をイメージしよう



### 1. 健全なグループ

一緒にうまくやる方法を学ぼう

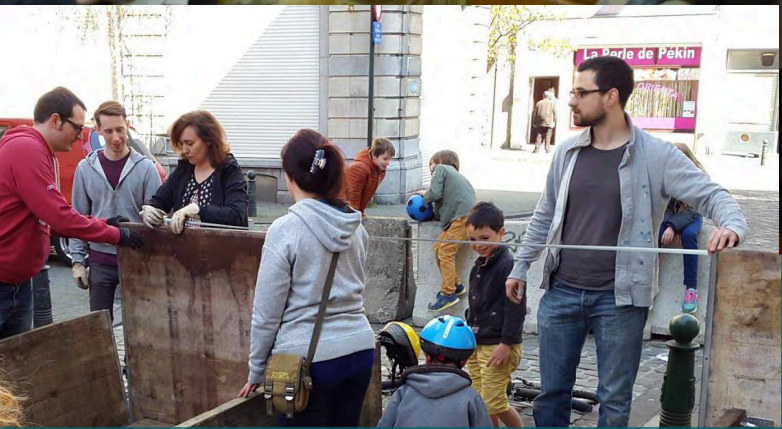


### 3. 巻き込む

人々を巻き込みコミュニティを助け、友人や普段の仲間以上の関係を構築しよう



#### 4. ネットワークとパートナーシップ 他者と協力しよう



#### 5. 実践的なプロジェクト

他者に感動を与え、新しいインフラを構築しよう



#### 6.ムーブメントの一部

他の場所でトランジションをしている人々とつながって影響を拡大しよう



#### 7. 振り返りと祝福

やっていることを振り返り、もたらした変化を祝おう  
やっていることを振り返り、もたらした変化を祝おう



# 健全なグループ

トランジションから生まれてくる、素晴らしいプロジェクトをしばしば目にすることがあります。それらは、コミュニティのエネルギープロジェクトや、地域通貨や、意欲的な食のプロジェクトなどです。人々は魔法でも使ってそれらが起きたのだと決めてかかります。しかし、成功しているプロジェクトの中心にあるのは、健全なグループです。健全なグループの作り方を、学校や職場で教えてくれることはまずありません。私たちは、過去10年間にわたり、グループカルチャー作りのサポートのため、様々な手立てを用意してきました。このグループカルチャーは、相互信頼に基づき、思いやりと共感にあふれる関係が築かれているので、効果的な意思決定が必要とされる場合でも、成功する会議や、盛大なイベント開催などへと進めることが可能で、メンバーが燃え尽きたりする事もなく、利害の衝突があっても望ましい方法で抑え、長期的にみてもメンバーを維持することができるのです。



クリスタルパレス・トランジションタウンのメンバーは、クリスタルパレス・フードマーケットを立ち上げました。「これが、普通の世界だと思って子どもを育てたい」。写真提供：ジョナサン・ゴールドバーグ

トランジションから生まれてくる、素晴らしいプロジェクトをしばしば目にするがあります。それらは、コミュニティのエネルギープロジェクトや、地域通貨や、意欲的なフ食のプロジェクトなどです。人々は魔法でも使ってそれらが起きたのだと決めてかかります。しかし、成功しているプロジェクトの中心にあるのは、健全なグループです

健全なグループの作り方を、学校や職場で教えてくれることはまずありません。健全なグループをつくるためには、私たちでは、まず持ち得ない一連のスキルとツールを必要とします。そこで、私たちは、健全なグループについていくつかの素材を創りました。その素材は、グループを発展させる方法、意思決定の能力やミーティングを成功させる能力を向上する方法、グループ内に人を維持する方法、自分がやっていることを文書化する方法、そして、利害の衝突をうまく調整する方法などについて、理解が深まるものになっています。

「一緒に集まったら、誰もが他の人に食事を与えているようです。この雰囲気は、『私はあなたに教え、あなたも私に教えてくれる』ものであり、誰もが他の人の言葉に耳を傾け、そして、誰かが新しいアイデアを思いつく。それはまさに、グループの利益のために、集団の興奮と、集団のインスピレーションと、知識が一体となるようで、とてもスリルを感じる。」

- Emiliano Muñoz ポトリオ トランジション、スペイン



トランジションタウンAberystwythでは、自宅で作った保存食の技をシェアすることになった。写真提供：トランジションタウンAberystwyth

## トランジション・ネットワークの素材

健全なグループ作りと維持、意思決定とミーティングにおける内なるトランジションの活動に関するガイドは、<https://transitionnetwork.org/do-transition/starting-transition/7-essential-ingredients/healthy-groups/>



# グループの発展段階

1965年、ブルース・タックマンは、グループの発展には、次の4つの段階があると述べています。その4つとは、結成期(Forming)、混乱期(Storming)、確立期(Norming)、実行期(Performing)、そして中断期（反芻期((Mourning))に変更したか）。どんなステージであろうとも、あなたのグループで何が起きているのかを、理解することを助けるでしょう。

## 結成期

この段階では、すべてが素晴らしいと感じます。グループの雰囲気は豊かで可能性に満ち溢れており、誰もがとてもうまくいっています。私たちのグループは素晴らしいと思えるのです。他のグループを見て、彼らが、なぜそんなに苦労しているように見えるのか不思議に思うかもしれません。しかし、なぜそのように働くかといえば、私たちがまだグループカルチャーの合意を受け入れられておらず、自分達の違いや不一致を避けようとしているからです。この段階では、以下のようなことが、グループにとって重要です。

- 時間をかけて、直接会って、お互いの声に耳を傾けること。共有化された目的意識を創ること。
- お互いをよりよく知ること。それぞれの人がどのようなストレスを受けているのか、彼らは何を気にしているのか、自分の考えや感情を共有することがどれくらいうまくいかなど。
  - ・グループ運営を上手にまわすための仕組みに合意する。
- 特に意思決定に関連してグループの取り決めを作ること
- 単に物事を処理するのではなく、その物事に注意をむけることが、処理することと同等かそれ以上の重要性を持つということを気づくこと。

## 混乱期

しばらくすると、緊張の高まり、口論の発生、責任者に異議を唱えるといったことが起こってくるでしょう。これは、特に争いを好まない人にとって、ぎすぎすと、居心地悪く、混乱したものに感じるでしょう。しかしこれは重要な段階です。ここを乗り越えることができれば、結果としてグループはより強く、しなやかになるでしょう。

このようなことが発生するということは、メンバーがお互いに率直に物事を言い合えるという十分な信用が、そのグループにできたということなのです。この段階で、多くのグループが失敗しますが、これは必要な段階であり、グループがこの状態をどのように切り抜けていくかを模索する段階です。この段階を切り抜けるには、次のようなことが助けになるでしょう。

- 傾聴
- 中立的な進行役
- オウム返し（「あなたが言っていることは、...ということですか。」）
- 根気
- 共通の目的

この段階では、グループを離れる人もいるかもしれませんが、それは問題ありません。組織的な手順や体制の必要性が強く感じられた時、こういったことが発生する傾向にあります。

## 確立期

この段階では、どのように一緒にやっていくのか、どのように役割を決めるのか、組織やミーティングのやりかたといったことについての、合意が形成されます。立ち上げの段階とは全く違うレベルで、関係が深まってきています。この段階では、全てのメンバーがグループの目標達成のために、責任と貢献を認識する方向に動きます。次のようなことが、この段階がうまくいくのに役立ちます。

- 離れる人を尊重する：これは全員がうまくできるとは限りません。メンバーが離れることを選択する場合は、そのメンバーがグループに持ってきたすべてのものを尊重できるような、適切な方法を探りましょう。
- 実際に起こっているという実感：グループが一緒になっているという感覚が、仕事をいい方向に進めてくれます。それは何か高揚したもののうちにいるという感覚です。

## 実行期

この段階は、あなたが慣れて効率的になってきて、物事が簡単に進むような感覚を覚えるときです。いいですね！グループが有能でモチベーションが高く、各メンバーが役割や仕事を理解していることに気づくでしょう。気持ちのよいコミュニケーションがあり、メンバーは皆うまく仕事をします。

グループは皆で意思決定をし、メンバーは各々の仕事を理解しています。

健全なグループの特徴の一つとして、意見の相違や反対も見られます。定期的の実績をお祝いし、将来そのグループが進むべき方向を考えるために、空白期間を設けます。

## 反芻期

グループが始めたプロジェクトが失敗する、メンバーがグループを離れる、もしくは何らかの理由により全体のグループの活動がストップしてしまう、こういったことが起こるかもしれません。こんなときは、上手に終止符を打つことが重要です。

一人またはそれ以上の人が離脱したときは、それを記念して、食事を共にし、ギフトやカードを送りましょう。

グループが終了したら、達成してきた実績をお祝いするイベントをしましょう。メンバーが感じる失望感や悲しみを話し合ったり、お互いに仕事を楽しんだことを感謝しあう場を設定しましょう。

グループが残した資源を次に送る方法を話し合う必要もあるかもしれません。

## 各時期についての考え方

グループが活動している間、このような進化が連続的に起こることは稀です。それはよく、お互いに、並行して起こります。ノーミングは、例えば多くのストーミングとともにやってきます。

新しいメンバーが入ってきた時、新しい確立期が発生します。そのステージでは、過去に行ってきた価値ある仕事を尊重し、これまでのメンバーの考え方を融合していくステージです。こういったことにも注意しておくといでしょう。

下記アドレスで、これらの時期に関するより詳しい記述を読むことができます。

<https://transitionnetwork.org/resources/groups-development-infosheet/>

## 初めてのミーティング

初めてのミーティングは、非常に重要です。それによって、グループがどうやって一緒にやってくるのかという、その雰囲気が定まります。その目的は、メンバーがここでやろうとしていること全てに賛同し、お互いを理解し、一緒にやっていく方法を見つけ、友達をつくっていきながら、グループがよいスタートを切ることです。物事をかなり早く進めていこうとするグループもありますが、後々ばらばらになってしまうことがよくあります。ですから、こういう早い段階では、少し時間をとりましょう。そうすれば、あなたは強固な基盤を確立することができるでしょう

ミーティングの前に、いくつかやっておくべきことがあります。

- ・出席する人を招待する：出席してほしい人に思いを伝え、可能なら、コミュニティの中からできるだけ多様性に富んだ人たちに声をかける
- ・会場を選ぶ：快適で、誰も排除しない場所（宗教的、文化的にも問題がなく、公共交通機関しか使えない人でもアクセスできる）
- ・進行役を決める：進行役を決める癖をつけることは重要です。この役割は順番に担当することができますが、最初のミーティングでは、その役割をきちんと理解してもらうようにしましょう。

よいミーティングのポイントの一つは、うまく発散させて収束させることです。以下に、最初のミーティングで、上手に発散させて収束させるためのポイントを示します。

### オープニング：チェックインから始める

ミーティングはまず、全員に2分程度、遮られることなくしゃべってもらいことから始めましょう。自己紹介、その人がどのような人なのか、彼らの人生で起こったできごとなどを話してもらいましょう。彼らが話し終わったら、その時に感謝したこと、もしくはその場所で彼らが人生の中で愛を感じたものについて質問するのもよいでしょう。こうしてミーティングを始めることは、議題に突き進む同僚として、というよりはむしろ、お互いを思いやる友達として出会う雰囲気を作り出すでしょう。これはとても効果があります。



次の3つの「係」も効果的です。

タイムキーパー：役割は、時間を測り、各議題に時間を割り当て、全てが時間通りに終了するようにすることです。

記録係：時系列に、マインドマップで、もしくはグループが有用とみなす何らかのフォーマットにより、ミーティングの記録をとります。

ハートキーパー：役割は、グループ内のエネルギーや力学に注意を払い、エネルギーレベルや潜在的テンションが低下した時、その他の事態が表面化した時に声をかけ、グループのスムーズな話し合いを促します。

## ミーティングの中身：

ミーティングの間は、あらゆることができるでしょう。

- ・お互いに理解し、なぜ各メンバーがここに来たのか、トランジション・グループに何を望むのかについてより深く発見すること
- ・トランジションについての共通な解釈を発見する
- ・自発的に動きたい領域・分野を決める
- ・メンバーが持っているスキルや、つながることのできそうなほかのグループを発見する
- ・各メンバーのストレスに対する対処法を理解する（こちらの活動を参照ください：

<https://transitionnetwork.org/resources/become-stress-busting-experts-inner-transition-activity/>)

- ・あなたが何かのイベントを企画している場合、彼らに手伝ってもらい、すなわちチームとしてあなたがどう動くかを考えるために、一緒に何らかの仕事をするのがいいでしょう。
- ・グループ、お互いの関係、お互いに対する理解、仕事のやり方を積極的によくしていく。

お互いを知るのには時間をかけましょう。反対やうまくいかないことがあった時、難局を切り抜けるための重要なポイントは、あなたが作る関係性です。

私たちの活動シート「ミーティングのための内なるトランジション活動」には、あなたのミーティングを深く、活発にするための、優れた実践的演習があります。

活動シートはこちら：<https://transitionnetwork.org/resources/inner-transition-activities-meetings/>

## クロージング：ミーティングを振り返る時間をとりましょう。

ミーティングの最後に、ミーティングがどうであったのか、何が機能したのか、しなかったのかを、振り返る時間をとるという習慣が重要です。

## ~その他、こんなものも必要になるかもしれません：

お茶、ビスケット、ケーキ、メモ紙とペン、記録をとるためのノートパソコン、時間を測るもの

# ビジョン

あなたが一緒に作りたい未来をイメージすること

低炭素でよりしなやかな未来を実現するための重要な課題の一つは、それがどのようなものをイメージすることです。活気があり、多様で、おいしく、つながり感のある、成長するといったイメージでしょうか、それか湿った洞窟でかびたポテトを食べるようなイメージでしょうか。トランジション・グループは、メンバーが見たい未来のビジョン作りに対して、大きなサポートすることができます。そして、その未来に向かって歩み始めることができます。



トランジション・ラグナ・ビーチの低炭素未来のビジョン。彼らは、ひどいナスの塩害を受けました。

ビジョンを共有することは、あなたのグループが焦点を合わせることに、あなたがどういった理由で何をしているのかについて、メンバーとコミュニケーションをとることに役立ちます。そしてビジョンの共有は、地域の人や他のグループを巻き込んでそのビジョンを現実化させるための動機にもなります。もしかすると、もっとも重要なことに、ビジョン共有することで、メンバーが彼らの未来に新たな可能性を見出すことにつながり、それによって彼らが誇りを持つことになるかもしれません。

ビジョンを描くシンプルなやりかたの一つは、メンバーに、目を閉じてそれぞれが2030年の街を歩き、立ち止まって周囲を見回すというところを、ただ想像してもらうことです。彼らに、見たもの、聞いたものを質問してみましょう。彼らにその印象を、スケッチ、絵画、詩やお話、もしくは未来の地方紙の小さい広告欄を書くことなどにより、記録してもらいましょう。大衆紙で読むもののほとんどは対立にもとづいていますから、例えば、その未来から新聞記事を書いてもらうことは創造的な練習で、これは人によっては非常に良い効果を発揮します。

「私は自然界と社会の状態に対し、非常に落胆し悲しみをおぼえていました。トランジション・パサデナに参加することは、絶望からコミュニティへ抜け出すことであり、情熱を追いかけられることであり、その助けを得られることを意味していました。私は問題との関わり方を変えることができたのです。」



ーアメリカ、トランジション・パサデナのローレルベック  
クラウドソーシングによる未来ビジョンのギャラリー：2010年、イギリス、デヴォン、  
ニュートンアボット、シールヘインでのトランジション・ネットワーク会議。

## トランジション・ネットワークのリソース

こちらで、「トランジション後の未来像」、「タイムラインの作成」のガイドを見ることができます。<https://transitionnetwork.org/do-transition/starting-transition/7-essential-ingredients/vision/>  
オープン・スペース・イベントも、ビジョンを作るのにとってもよい方法です。こちらでその使い方を見ることができます。<https://transitionnetwork.org/resources/run-open-space-events-guide/>



# あなたの未来のビジョンは、どのようなもの？

以下に、あなたが始めることができることの例を示します。

## 都会の農業

トランジション・ワールドの中では、食べ物は家に近いところで、オーガニックで、生物学的多様性が強いシステムの中で育てられます。そして私たちは、そのためのスキルを持つことになるでしょう。これにより、都市の景観や雰囲気が変わっていくでしょう。

## パーティー

これらを成功させるために不可欠なのは、できるだけお祝いをする機会を持つことです。このプロセスは結局、リチャードハインバーグが言うように「抗議デモのような気持でいるよりもパーティーにいるような気分を味わおう」ということになるのです。

## 「フードベルト」

都市に隣接した村や町などの土地は、都市に食物を供給し、より多くの仕事を作り、どこでどのように誰によって食物が育てられるのかを考えることで、人々は再びそのような土地との結びつきを取り戻します。

## 食べられる森

将来、フルーツやナッツなどの木を育てることができる状況があるとしたら、私たちは観葉植物や、実をつけない木々をどうして育てるのでしょうか。食べられる森としての町や都市を想像してみましょう。

## 地域のエネルギー

可能なところでは、地域のオーナーの中でエネルギーを作り出します。これは、地域経済にとって多くの利益をもたらし、雇用を生み出し、力を分散化（電力という意味でも力という意味でも）させる。

※トランジション・ネットワークは、集合的でセルフケアに基づいた新しい文化を共創する活動をサポートするために、「燃え尽き症候群からバランスへ」というワークショップを開催しています。こちらをご覧ください。<https://transitionnetwork.org/do-transition/training/trainings/burnout-balance-re-building-resilient-communities/>

### 「燃え尽き症候群からバランスへ」

トランジション・グループは、トランジション活動の中で次の二つのことを学ぼうとしています。一つは、集合的でセルフケアに基づいた新しい文化を共創する方法、もう一つは、真に有用な活動をするためには私たちの幸福と健康が必要である、このことをどうしたら認識できるか、についてです。そのような方法を教えているグループもあり、そこでは、プロのカウンセラーやセラピストが、燃え尽き症候群のリスクを最小化させながら、トランジションの心をサポートしています。

## 参加型の民主社会

意思決定は、コミュニティが決定すべきことをサポートするという政府の役割も活用しながら、より分散的に、多くの人が参加するボトムアップの方法で行われる。

## サイクリング

多くのトランジション・グループは、自転車の修理技術を学び、新しいサイクリストに自信をつけさせながら、持続可能な交通手段を推進している

## 地域経済

私たちは、少しではなくて多くを与えるための地域経済を再考することができます：新しい企画を生み出すこと、地域を高く評価すること。



# 関わり

あなたのコミュニティに、トランジションの仲間に加わってもらおう

数千のトランジション・グループの活動を通して私たちは、どのようにしてより多くのコミュニティにトランジションの仲間に加わってもらおうのかということについて、多くを学んでいます。ただの友人や自然な仲間というものを超えて、関係を発展させていく方法を学ぶことが最重要である、ということを私たちは学んできました。そしてこれには、時間と忍耐を伴います。トランジションにおいてどうやってメンバーを巻き込むことができるのかということを知るというよりは、私たちはこう問うことによって始めることが必要なのです。私たちは、コミュニティの中の全ての人に関係するトランジションを、どう作ることができるのか。その人たちそれぞれ（特に過小評価されている、経済的、社会的に最も取り残された人たち）のニーズは何か、ということを知り、聞く必要があるのです。これを行うことにより、トランジションについての気づきがとても多く得られます。そしてメンバーはトランジションが取り組むべき課題を理解できるようになります。さらには、そのコミュニティにおいて実際に変化を作り出し、新しい人を巻き込んでいくことができるようになるのです。



カーディフ・トランジションの市民ピクニックは、市民がプロジェクトを知って参加するのにとても良い方法でした。写真：カーディフ・トランジション

あなたのコミュニティがある地域のトランジションがうまくいくためには、コミュニティの参加がきわめて重要です。より多くのメンバーがプロジェクトに参加するにつれて、あなたは自立するプロジェクトを助けるようになるでしょう。そのプロジェクトは例えば、食べ物、エネルギー、コミュニケーション、福祉を扱うようなものです。

「それはガーデン以上の存在で、それは人が立ち寄ったり、ご近所さんや普通にすれ違ったりする人とあいさつを交わしたりするような、近場にある場所です。私たちは、すべての年齢、子どもから大人まで、全ての異なる人たちをお互いに見ています。それは地域の憩いの場なのです。」

セバスチャン・マティオ、1000のブリュッセルトランジション



トランジション・ハルミアの持続可能な収穫ピクニック。写真：トランジション・ハルミア

## トランジション・ネットワークのリソース

こちらから、「巨大リスト」演習（あなたのコミュニティにおいて、あなたがトランジション活動を広めるのを助けてくれる人やグループを割り出すとても簡単な方法です）、「イベントの計画と実行」ガイド（とても役立つでしょう）、「いかにして人々をトランジション活動に巻き込むか」ガイド、「イベントとお楽しみ」情報など、コミュニティとの協働に関するトランジション・ネットワークのリソース全てを、ダウンロードいただけます。

<https://transitionnetwork.org/do-transition/starting-transition/7-essential-ingredients/community-involvement/>





多様性



トランジション・グループが可能な限り多様で包括的である状態を保つことは、簡単な仕事ではありませんが、それは必要不可欠です。

以下に、トランジション・ガイドから引用した、公平で包括的なトランジション活動のための7つの要素を示します。

## 聞くこと

しっかりと相手の話を聞くことができると、共通認識を発見することができ、そのメンバーが今いる場所から話し合いを始めることができます。しっかりと相手の話を聞くということは、話の内容によって私たちは変わっていくんだということを準備することなのです。

### 毎日のニーズに沿うこと

疎外されたコミュニティと共同作業をしようとしているトランジション・グループに問われる重要な質問は、基本的ニーズがイマココで満たされていない人々が一体どうやってピークオイルや気候変動の将来的影響を考え始め、レジリアンス《しなやかな強さ》を作れるかということです。

私たちの基本的なニーズとは何でしょうか？私たちの欲望や希望は多様かもしれませんが、最終的には皆の基本的ニーズは共通しています。開発の専門家マンフレッド・マックス・ニーフによると、私たちには生存、保護、愛情、理解、参加、余暇、創造、アイデンティティ、自由という9つの基本的ニーズがあります。これらは、トランジション・プロジェクトを計画するときに覚えておくと非常に便利です。

インクルージョン（仲間の受け入れ）を深めるトランジション・グループの中心に、包括を置くさまざまな方法があります。会議を、一部の人を除外する場ではなく、人を除外するように見せたりせず、すべての人が物理的にアクセスできるようにします。人は個人的には、多様性と包摂を中心とした考え方に深くコミットできますが、全体としては他者への排除の気持ちを持つ文化を形成することもあります。大抵この文化は社会で支配的な文化から引き出され、それを反映しています。ですから、それにより除外されるのは、社会全体で権力や特権を持った傾向がある人々でもあります。

## 橋を渡す

すべての「障壁」を越えて友情と信頼を築くことができなかつたら、どうしてレジリアンスを構築してトランジションを成功させることができるのでしょうか？あなたにとって活動一部となる必要がある人について考えてみて - 彼らが来てくれることを期待するのではなく - 彼らに会いに行ってください。「到達困難」とは、自ら助けを求め、どうやったらトランジションをみんなにとって自分ごとにするか、を見つけれないときに困難になるのです。

## お祝い

多様性は、私たちに共通していることを異なる形で表現するさまざまな方法で祝うことへの扉を開きます。お祝いは、人々が心の快適ゾーンから楽に出られるようにします。お祝いは人々が人生と創造的な表現を大いに楽しむことを可能にします。あなたがしているすべてのことを通してお祝いを作り上げてください。

## ランクと特権を探る

プロセス指向心理学《プロセスワーク》のアーノルド・ミンデルは、「どんな力も、良くても悪くても、認知されなければ抑圧的で有害になる可能性がある」と言っています。私たちは、これを使うことを可能にするもっと思いやりのある、正当、公平、そして人生を向上させる世界と一緒に作るために、私たちの現在の文化が最も疎外する人々と連帯して、私たちと、権力や特権との関係を理解するために協調して努力をする必要があります

## 多様性の埋め込み

本当に包括的かつ公平なトランジションを構築しようとするなら、多分私たちが持ち帰る必要がある最も重要な要素は、多様性と社会正義へのコミットメントを私たちがすること全てを通じて成し遂げることでしょう。私たちの「7つの要素のガイド」は、これに関する豊富なアドバイスを提供しています。

公正で包括的なトランジション・のためのガイド7つの要素はダウンロードできます：<https://transitionnetwork.org/resources/7-ingredients-just-fair-inclusive-transition-inner-transition-guide/>

左：トランジション・タウン・トーティングの「ツァー・デ・トーティング」は、次の質問で始まりました。「昔々トーティングと呼ばれる町でとても長い長い間回っていない大きな風車がありました。何人かの子供たちが集まって考えました。道ゆく人たちみんなに頼んで、口笛や、舌打ちの音、サムズアップ、ハイタッチ、笑い声、笑顔からエネルギーを作り出したら、風車は再び回ることができるだろうか？」写真：ルーク・ハリス。

# ネットワークとパートナーシップ

## 他の人たちとのコラボ

共同することは、コミュニティにトランジションを作るため不可欠です。パートナーシップとコラボレーションの上手な構築により、さらに遠くまでネットワークを広げ、もっとたくさん達成できます。以下のことができるようになります：

- 同じ作業の繰り返しの回避
- 新しい人との出会い
- 新しい機会、アイデア、ソリューションの開発
- 現在直面している重大な問題に効果的に対処するための作業のスケールアップ
- 革新的で分野横断、インパクトがあり長続きするソリューションを共同で作成するための戦略的アプローチの確立



オランダのアールデホイス・エコビレッジ・プロジェクトは、地域社会で既に進行中のプロジェクトと共生的に取り組むトランジション・イニシアチブの素晴らしい例です。写真： ヴェレニギング・アールデホイス

1つの選択肢は、地域でお互いをサポートするグループのネットワークを構築することであり、もう1つは共同プロジェクトのグループと協力して作業することです。トランジションとは、共通の基盤を見つけ出し構築する技術のことで、特にこの文脈で当てはまります。

「私たちが持っていることの1つは、招集する力です。誰かが来て、「私は本気で自転車タクシービジネスを始めたい。」とか、地元の自転車整備プログラムを卒業した若者たちが「自転車の手入れ方法を知っているんだ。ビジネスを始めたい。」と言います。そこで、私たちはコミュニティイベントを作り興味を持った70人をそこに集めました。たくさんの新しい利害関係者と同盟してくれる人が集まり、今や彼らはワーキンググループを持ち、事業の設立に取り組んでいます。

私は私たちが問題とそれについて何かしたいと思う人々の両方がいるすべての地域でそれを続けていくと思います。私たちは人々を集め、リソースを特定して発火させるのを助けることができます。

チャック・コリンズ：ジャマイカ・プレーン・ニュー・エコノミー・トランジション・、ボストン、米国

## パートナーシップで働く5つの方法

1. 情報を共有する：地域でおこっている他のことについてネットワークと情報を共有し、あなたのイベントの紹介もしてくれるようお誘いします。これは、イベントに関しての衝突を避け、共同の新しい可能性を開き、どのようにでも、あなたが"乗っとうろう"としているという意味合いを避けることができます。[コミットメント《約束責任義務》レベル：低]
2. 良い質問をする：これはサポートや関係を築くのに最適な方法であり、他の人の意見にオープンであることを示しています。[コミットメント《約束責任義務》レベル：低]
3. 一緒に決めること：重要なプロジェクトをめぐる意思決定において、有意義な関与を最大限地元のステークホルダーから引き出す効果的な方法を見つける。[コミットメント《約束責任義務》レベル：中]
4. 招集する力を活用：地元のプロジェクトに時間、資金、エネルギーを投資するようにサポーターを呼びかけます。「地元起業家フォーラム」はこの素晴らしい例です。[コミットメント《約束責任義務》レベル：中]
5. プロジェクトを一緒に提供する：このようなパートナーシップの仕事は素晴らしいことがあり、創造的なチャレンジを生み出すことができます。「パートナーシップの作り方」のガイドには、これに関する多くのアドバイスがあります。[コミットメント《約束責任義務》レベル：高]

## トランジション・ネットワークリソース

以下のネットワークとパートナーシップを作成するためのすべてのガイドを読んでください：<https://transitionnetwork.org/do-transition/starting-transition/7-essential-ingredients/networks-and-partnerships/> また、ビッグリスト・アクティビティを行うこともできます。コミュニティの人々やグループを簡単に特定することができます。このコミュニティの人々は、トランジションを提供するのに役立ちます。詳しくは、以下を参照。<https://transitionnetwork.org/resources/big-list-activity/>



# ネットワーク作り

私たちの大半は自然と家族、友人、コミュニティなどのネットワークの一部です。ネットワークはコミュニティ全体の健康が、全体としてのコミュニティの健康状態に依存するため、より多くの人々が協力して互いをサポートできるようになればなるほど、お互いを強く養い合い、人々の自律力を強化します。ネットワーク作りは、あなたのプロジェクトや他の人の仕事のためのお互いの友好関係の構築とサポートに関するものです。

あなたは、自分が何をしているのかを認識し、次のようなあらゆる種類の驚きをもたらすことができるサポートネットワークを構築することで、地域のトランジションを支援できます。

- プロジェクトを開発する際に、より多くの機会が訪れるかもしれない
- 潜在的なパートナーとすでに関係があることがわかるかもしれない
- あなたが必要となるときにコミュニティからの助けと支援を受けることができるかもしれない。
- あなたのコミュニティのあなたが気づいていない部分の集合的なギフトと閃きを解き放つネットワーク構築はお互いを支えることで効果的で強いネットワークは、人々が互いをサポートし、信頼するときに発達します。以下はそのいくつかの方法です。

- 地域資源を促進したりシェアしたりできるイベントを開催する
- あなたのウェブサイトやニュースレターなどで、他のグループのプロジェクトやイベントをサポートしたり宣伝する
- 地元のグループまたは代理店に、より思い遣りがあり、人生を向上させるような世界のための、素晴らしく、熱心な地元のグループやプロジェクトを網羅したWebサイトをホストしてくれるよう依頼する
- 地元のグループや、様々な尊敬されている指導者にあなたのトランジション・グループの顧問になるよう頼む

## 誰とつながるか、ネットワークを構築する方法

ビッグ・リスト・エクササイズ (<https://transitionnetwork.org/resources/big-list-activity/>) は、あなたの仕事をサポートしてくれる可能性のある、すべてのコミュニティ内の潜在的なグループや個人を真剣に考えるために素晴らしい練習です。これは、あなたがネットワークやパートナーシップを開発するのに役立ついくつかのグループや人々を決定するのに役立つかもしれません。

関係ネットワークを構築することのすべては、関係を発展させることにあるので、いつでも可能な限り直接会うことは大変いいことです。事前にそのグループ/人に関して少し調べておくと、次のことができるようになります。

- そのグループのことについて少し学ぶ--例えば、目標は何か、どんなニーズに焦点化しているのか、グループがどのくらい続いているか、などです
- 自分がそのグループの好きなどころを考えてみましょう
- 自分と自分のグループをどう紹介するか検討しましょう

- あなたのグループがサポートできる方法のいくつかを考えてみましょう
- お互いに繋がっていることで相互に得られるメリットを考えてみましょう
- トランジションが彼らにどのように関係しているかもしれないことや、彼らが直面しているニーズと課題をあなたがよりよく理解するのに役立つ質の良い答えが限定されていない質問を考えてみましょう

トランジションとは、競争ではなく、コラボにすることだということを忘れないください。トランジションのような活動を行っているグループがすでにコミュニティに存在する場合は、共同作業でお互いをサポートする方法について考えてください。人々があなたのグループを乗っ取ろうとしていると感じていないことも非常に重要です。みんなとのやりとりが常にコラボレーション《共同》を考えているなら、自分のやりたいことについて助言を求めたり、関与する機会を提供したりしてください

## 最初のミーティングのアウトラインの例

- トランジションについて話す前に、過去の成果とグループの進行中の仕事に敬意を表します。最も重要なことは、彼らのニーズと課題を自分がよりよく理解するために役立つ質問をすることと、トランジションがどのように彼らとの関連性を持てるかです。
- 彼らの使命、目標、プログラムについて学ぶ
- コミュニティで誰に連絡し、または連絡しようとしているのかを調べる。
- エネルギーコストの上昇や地域社会への経済的影響など、トランジ・トランジション運動が地域社会での彼らの組織の活動をどのように支援できるかを聞かせてくれるよう頼みましょう。ションが取り組んでいるいくつかの課題に関する情報を共有する
- コミュニティのトランジションを支援するために何を提供してみたいか彼らにサポートを頼みましょう（例えば、他のグループやリーダーとの出会い、会う場所、コピー作り、イベントなど）

## 長期的な関係を構築する：

トランジションはコミュニティ全体のプロセスに関するものなので、ネットワークを維持し、グループと連絡をとり、可能な限りお互いをサポートすることが非常に重要です。これを行うにはいくつかの方法があります：

- イベントやプロジェクトを企画するときには、あなたが関わるができる他のグループ、とりわけ社会のより疎外されたメンバーを含むグループについて常に考える
- 収穫時にコミュニティの果樹園を助けるなど、既存のプロジェクトを支援する
- 他のグループのイベントを促進し、自分のイベントで働く
- 自分の社会的イベントに他のグループを招待する
- 新しいプロジェクトを計画するときには、色々なグループと相談する

トランジションには、必要なレベルの規模で効果的であるために強力なネットワークが必要で、どこにつながっていくのか分からないため、これらの関係を構築する時間が必要です。私たちは、このアクティビティはティナ・クラークに負っており、深く感謝しています。

# 実践的プロジェクト

あなたがしていることで他の人にインスピレーションを与える

トランジション運動の成功は、私たちが世界に目に見える変化を起こすことにかかっています。私たちの中には、私たちの居心地のいい快適ゾーンから脱出し、アイデアやミーティングを超えて具体的な行動をとることを意味します。あなたが住んでいる場所に目に見える変化を起こすために、今までとは違うアクションに踏み出して挑戦することには真のパワーがあります。あなたが行うべきプロジェクトの規範的なリストはなく、むしろそれはあなたのグループの内から、またその関心と情熱から出てくるでしょう。しかし、実行できる小さな実践的なプロジェクトのアイデアの提案リストは、トランジションの次のページ（トランジション・オーバーリーフ）とここにあります。 <https://transitionnetwork.org/resources/small-practical-projects-initiating-group-infosheet/>



ブリュッセルの1000bxlトランジションのメンバーが街の赤線地帯の中心にある「ポタジェ・アルハンブラPotager Alhambra」フードガーデンのために一段高くなったレイズドベッド花壇を作っているところ。彼らの仕事やその他のプロジェクトについては、右のビデオをご覧ください。写真：ジャン・リーマンJan Leerman。

「すごい。私は長年、37年間、ポルタレグレに住んでいて、私のコミュニティと街が崩れ、人々がお互いに背を向けていると感じました。私たちが作ったコミュニティガーデンは、他の人と一緒に何かできることを教えてくれます。それは可能です、私たちは再び互いに向かって目を覚ますことだけが必要なのです。

## シャオン、ポルトガル

実践的なプロジェクトでは、トランジションの実に重要なデモンストレーションや公開の顕れとしての役割を果たすだけでなく、トランジションに参加するためのさまざまな方法を提供しています。

結局のところ、これらは地域社会における新しい企業の創造につながるものであり、新たな暮らしや雇用とトレーニングの機会をもたらすことができます。そのうちの1つがあなたの新しいキャリアに変身するかもしれません！また、これらは変化が可能であるだけでなく、すでに起きていることを示しているのでもとても重要です。



<https://vimeo.com/143176993>

## トランジション・ネットワークリソース

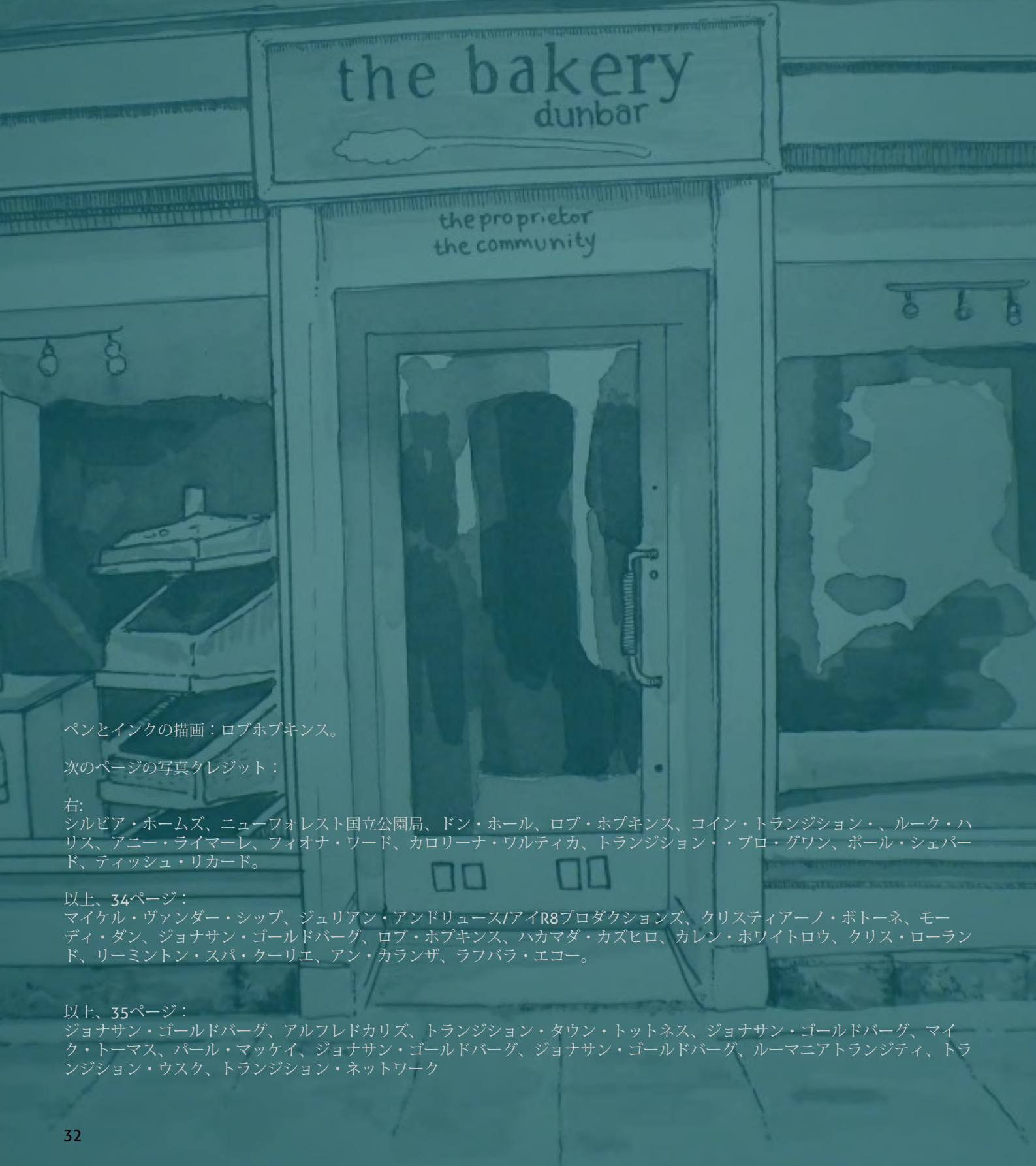
洞察力とあなたのプロジェクトが成功するための最良のアイデアを詰め込んだ「実践的プロジェクトの開発Developing Practical Projects」というガイドブックをダウンロードできます：<https://transitionnetwork.org/resources/developing-practical-projects-guide/>

オープンスペース（というイベント）を実行することは、実践的なプロジェクトのアイデアや熱意を生む素晴らしい方法かもしれません。<https://transitionnetwork.org/resources/run-open-space-events-guide/>このガイドを参照してください。



# 色んなことをする

ベーカリーを始めることもできますし、他にも...



ペンとインクの描画：ロブ・ホプキンス。

次のページの写真クレジット：

右：

シルビア・ホームズ、ニューフォレスト国立公園局、ドン・ホール、ロブ・ホプキンス、コイン・トランジション、ルーク・ハリス、アニー・ライマーレ、フィオナ・ワード、カロリーナ・ワルティカ、トランジション・プロ・ダワン、ポール・シェパード、ティッシュ・リカード。

以上、34ページ：

マイケル・ヴァンダー・シップ、ジュリアン・アンドリュース/アイR8プロダクションズ、クリスティアーノ・ボトーネ、モーディ・ダン、ジョナサン・ゴールドバーグ、ロブ・ホプキンス、ハカマダ・カズヒロ、カレン・ホワイトロウ、クリス・ローランド、リーミントン・スパ・クーリエ、アン・カランザ、ラフバラ・エコー。

以上、35ページ：

ジョナサン・ゴールドバーグ、アルフレドカリズ、トランジション・タウン・トットネス、ジョナサン・ゴールドバーグ、マイク・トーマス、パール・マッケイ、ジョナサン・ゴールドバーグ、ジョナサン・ゴールドバーグ、ルーマニアトランジティ、トランジション・ウスク、トランジション・ネットワーク





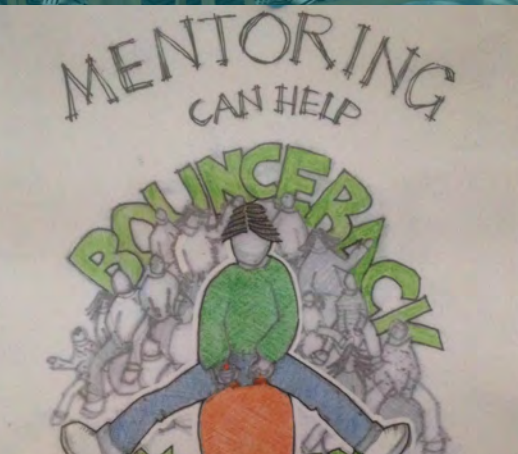
リペア (修理) カフェを始める  
パサデナ、米国



ローカルフードサミットを開催  
ニューフォレスト、イギリス



「食べ物を集める」組織  
米国サラソタ



バーンアウト (燃え尽き症候群) のためのメンタリング  
トットネス、イギリス



新しい食品市場を創造する  
コイン、スペイン



ストリートカーニバルを開催する  
トゥーティンゲ、ロンドン、イギリス



スキルのシェア  
トットネス、イギリス



コミュニティショップを開く  
スレートウェイト、イギリス



ホップクラブを始める  
クリスタルパレス、ロンドン、イギリス



余剰フードカフェを作る  
フィッシュガード、イギリス



コミュニティのオープンスペースを開く  
藤野、日本



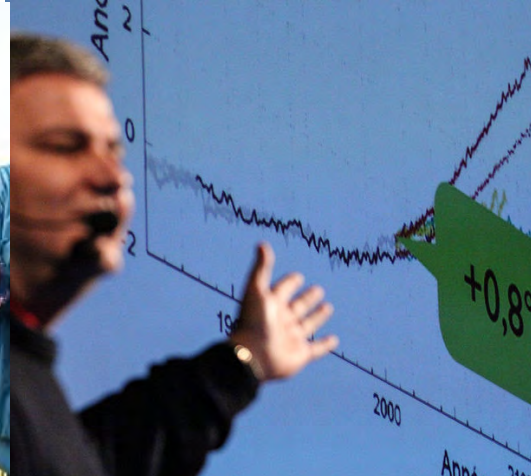
学校が食糧を育てるのを助ける  
Newent、英国



地域通貨を開始する  
Greze グレズ、ベルギー



コミュニティワイン製造  
キルバーン、ロンドン、イギリス



トークイベントをする  
クリスティアーノボトーネ、イタリア



大規模な公開イベントを開催  
リエージュ、ベルギー



「ポテトデイ」を実行する  
ストラウド、イギリス



共同住宅プロジェクトを開始する  
Ungersheim、フランス



コミュニティエネルギーの会社  
を藤野、日本で開始



トランジションストリートを実行する  
ニューキャッスル、オーストラリア



コミュニティへの投資を誘う再生  
可能エネルギーのLewes、イギリス



フルーツナッツの木を植える  
リーミントン、イギリス



シード (種) ライブラリを開始する  
ヒールズバーグ、米国



リンゴジュースを作る  
イギリスLoughborough



自然の建物を学ぶ  
トランジション・ヒースロー、イギリス



コミュニティ養蜂  
Zarzalejo、スペイン



コミュニティ映画を始める  
トットネス、イギリス



大参としてドレスアップ。ちょっと珍しい。  
クリスタルパレス、ロンドン、イギリス



振り返りのための空間を作る  
セントアンドリュース大学、スコットランド



'Draughtbusting'セッションを実行する  
ブリクストン、ロンドン、イギリス



飼料を学ぶ  
キンセール、ロンドン、英国



落ちた果実を収穫する  
キンセールからキルバーン、ロンドン、イギリス



「フリーマーケット」を始める  
ブカレスト、ルーマニア



無料の自転車修理を提供する  
ウェールズ、ウスク。



いくつかのトランジション訓練を行う、21のストーリーでもっと見つけてください。  
何処でも  
SPACE STILL AVAILABLE!



私たちのトランジションの21のストーリーでもっと見つけてください。

# ムーブメントの一部として

他のトランジションの人たちとのつながり

トランジションは世界中50カ国で活動しています。自分でトランジションを始めるとたくさんの人たちと彼らの見識と知識と知恵を学べるネットワークの仲間入りすることができるのです。それを最大限に活用してください！世界で何が起きているかをより深く理解することでいくつかのこのことができます

- ・あなたが学んだことを共有する
- ・自分が住んでいる国に全国のお世話をするハブ組織を持っているかどうかを調べて彼らと連絡を取る
- ・他の人たちがやっていることから学ぶことで時間を節約する
- ・お互いをサポートする
- ・新しい友達を作る
- ・トランジションの理解を深める
- ・あなたは一人ではないということを感じられます。たくさんの小さな規模の行動がより大きなインパクトになる



私たちの経験では、オンラインセミナー、トランジションネットワークのウェブサイト、私たちの会議、地域のトランジションのグループのネットワークやソーシャルメディアを通じたつながりなど、より幅広い運動とつながることはトランジションのグループにとって効果があります。またあなたが住んでいる地域に地域ネットワークのトランジションのグループを探し、彼らからサポートやアドバイスを受けることもできます。

成功例だけをシェアすることだけではないのです。あなたの抱えている問題や障害となっているものや、なぜうまくいかなかったのかの振り返りを共有することは同じくらい有効なのです。もうすでにムーブメントは起きているのです。それを最大限に活用してください。

「私たちは一緒に集まると、互いに支え合い、育んでいると実感しています。私が教えましょう、そしてあなたも教えてください、というような雰囲気があります。そしてみんな黙って聞きます。そうすると誰かがまた違うアイデアを提案するのです。集団で経験する熱狂、集団で経験するインスピレーション、集団の知識やグループのために集まっているようなものです。あなたはそのスリルを感じることができでしょう。」

—エミリアーノ Munoz, トランジション ポルチロ、スペイン

「トランジションは先の不透明な未来に必要な知識とつながりを提供してくれる」

—ラス キャリングトン



Photos: Mike Grenville



## トランジション・ネットワークのリソース

ここの私たちのトランジション運動の仲間入りするためのガイドをどうぞ読んで活用してください。

[https://transitionnetwork.org/resources/part-transition-movement-guide/  
/resources/part-transition-movement-guide/](https://transitionnetwork.org/resources/part-transition-movement-guide/)



# トランジションの国際的なネットワークの仲間入りすることはなぜ有用なのか？

「私たちは2014年コペンハーゲンで開催されたトランジションのハブギャザリングに参加した人たちに聞きました。



それぞれの視点や真実を20カ国からの人々と話し知ることとはとても素晴らしいわ。そしてどれも活発に活動しているのよ。」

—キャロライン アメリカ

自分の国のトランジションのグループで一年中活動していると何かとても曖昧になってくるし、ちょっと複雑になってくるのでいつも明確な焦点が合わないこともあるの。ここでみんなと話しそして同じような役割を担っている人たちからフィードバックを受けることはより明確になり、自分たちが向かっている方向が間違っていないことに自信を持つことができるの。」

—リン、オランダ

このギャザリングの多様性、物語を共有し、友情を育み、相互接続とより深い内面と思考があり、自分たちの国での現実についても話し合うから本当に素晴らしかった。そしてとても親しみやすい環境だった。招待してくれてありがとう。」

—ラウル、メキシコ



「私は国際的に多くの新しい友達を作りました。そして私はトランジションの国際間の人たちと深くつながり知識を得ました。また、どのようにものごとが調理され、この規模で準備されるのかを体験することは本当の豊かさをもたらしてくれました。そしてとても楽しい経験でした。これは内部情報だけどね。とても楽しくて私は大好きなんです」

—アンドレ ルーマニア



「以前からここに参加していなかった人たちも含めて、つまりこの国際的なネットワークに初めて参加した人たちでさえも最初から仲間となったと感ずることができるほど私たちは家族のような関係になってきたのです。そしてこの精神を保ちこのようなミーティングを保ち続けるのなら、世界のトランジションは素晴らしいものになると思う」

—ゲルド、ドイツ



私たちはここでは一人ではないと感ずることができる。私たちはこの変化は可能なんだと実感することができる。そしてすでに起きているのです、だから私はとてもハッピーです。」

—ホアン、スペイン



「ここ数日は創造性とインスピレーションがたくさんあり、今後やらなければいけないことに費やす多くのエネルギーをもらった気がするわ。」

—アンナ、スペイン

# あらゆる革命には旗が必要です：トランジションにおける創造性の役割

ロブ・ホプキンスのブログの抜粋

あらゆるポジティブな変化を起こすための集まりや運動にはその旗、アイコンが必要です。トランジションも例外ではありません。あなたの地域社会でトランジションの活動をしている時、常に創造性やデザインや芸術を取り入れてください。トランジションの「流れに任せる」という精神の一つの兆候はそれ自体巨大な多様性というグループのロゴマークになっている。トランジションの最も偉大なアイコンの一つはブリクストンの10ポンド札です。デビッド・ボウイの顔を扱っているものです。見たことが無くても簡単に想像が付くでしょう、もしもつかなかったら他の札と一緒に添付します。それは明るく、シンプルでカラフルです。私を驚いたことはその評判が先走りして、少なくとも4回は私の話している最中にこれを見せるだけで拍手が響き渡ったのです。最近パリトル・プレ・セント ジェルバイストランジションによって運営されているプロジェクトを訪れた時、地元市長のジェラルド・コスメさんが会いに来てくれたのです。彼はそこにいる人たちのグループと一緒に写真に写りたかったのでしょうか？それとも私との写真？実は彼はデビッド・ボウイが描かれた

(下記の写真をご覧ください)ブリクストンの10ポンド札と一緒に自分の写真が欲しかったのです。

これがあると会話がしやすいのです。トランジションの未来は今現在示されている未来よりもっと楽しいという感覚を体現しています。可能性を具現化しています。それは楽しいです。デビッド・ボウイが描かれている明るいファンキーなお金があるというのに誰が現在提供されているつまらないお金を選ぶというの？本当に、そっちのつまらないお金の方を選ぶ？あなたがそれに甘んじないなら、なぜ他では妥協するのですか。これは、私たちが現代社会で受け入れるものの大部分を占める、地球の荒廃や、注意スパンの破壊《注意散漫になり、結果的に大切なことに意識が向かなくなるということ》、コミュニティの細かな分解や、富の集約というナンセンスの受容を実際に拒否するという可能性を開くのです。



私が言いたいのはもっと人生で大切にしていることがもっと必要だということ。個人的なことを言うと私はトットネス21ポンド札の方が20ポンド札より大切です。トランジションというのは都市型ガーデニングだろうと新しい食品市場やトランジション・ストリートのようなエネルギーのプロジェクトなど私たちが大切にしているものを創造するので。2009年のトランジション・ネットワーク会議で、ルーシーたちがファシリテートした「どこでもトランジション・タウン」というすぐれたアクティビティでは、350人の参加者がひもや段ボールからハイストリートの経済、生活や仕事を構築しました。そのおかげで私は自分にとってのハイストリートとして以前よりもずっともっと深く思いやるようになりました。アートとデザインははるかに重要な役割を担っているのです。

全ての革命は意見するよりはるかに多くの具現化するアイコン、トークンが必要です。アートやデザイン以上のものです。これらのことが通用口の役割を果たすことができるかどうかについてです。私はいつもジーン・ドゥバフェットの引用が大好きでした。

芸術はそれのために作られたベッドに横たわらず、その名を呼べばすぐに逃げ出し、シークレットに行くのが大好きです。その最高の瞬間はそれがなんと呼ばれているか忘れてしまう時です。

私にとってトランジションが最も感動し、私を刺激する瞬間は、予期せぬ愉快的なアプローチが出てくるときに「なんという名前だったか忘れられたときです。デビット・ボウイが描かれた10ポンド冊は完璧な例なんです。売り物は何も提供するものがたくさんある店もそうです。

果樹の木を植えるプロジェクトや口述史、ツアー、詩、地図、ストーリーテリングのアートプロジェクトもそうなんです。美的で挑戦的で包括的になるよう創造性を発揮してトランジションのプロジェクトを作ってください。あなたがしていることの話をもっと広い動きで分かち合いましょう。



ロンドンのトランジションケンセール キルバーンは地元で果樹を収穫し、このような美しいラベルをつけて保存するためのワークショップ運営しています。写真：ジョナサン・ゴールドバーグ

## トランジション・ネットワークのリソース

この「年次祝典を行う」のガイドをダウンロードしてください：

<https://transitionnetwork.org/resources/putting-annual-celebration-guide/>  
それとアクション学習サイクルのことを理解しているととても役に立ちます。ここにそれに関するガイドがあります。：

<http://transitionnetwork.org/resources/action-reflection-cycle-inner-transition-guide/>





# 振り返りと祝福

あなたが起こしている変化に気づく

あなたのグループのしていることについて振り返り、達成したかを賞賛することはトランジションをやるにあたって必要不可欠なことです。あなたが行ったことを評価し、一緒にグループとしてうまく働くかを探るスペースを作ることは重要です。

問題を早期に話し合っって対処することで、燃え尽き症候群を回避し、争いに健全な方法で対応するのに役立ちます。あなたの活動が世界に及ぼしている影響を理解する時間を作れば、あなたの地域社会がどうなりたいかのビジョンに向かっているかどうかを知ることができます。まずは感謝から始めることはとてもいいことだということを覚えておいてください。

一旦立ち止まり達成したことを祝うことを忘れないでください。そうしないと、素晴らしいことであなが行ったことを全て忘れてしまうからです。そしてこれは一緒になってパーティーをするにはいい言い訳になります。

「食べ物はとてもとても大切です。少し個人的なやり方ですが私が開催する理事会にビスケットを焼いて行くの」私の母のレシピのビスケットと紅茶とコーヒーでミーティングを始めると形式張ったものをぶち壊すので本当に面白いの』全体をより人間臭くさせ、より受け入れやすくさせるのです。これがいつもトランジションのグループが常にやっていることです。」



Transition Brixton's amazing 'Unleashing Cake'. Photo: Amelia Gregory.



1. 招待状：楽しいものであること、何が行われるのか、何を祝っているのかわかりやすいものになっていること。一人一人招待してください。結局のところお祝いなんですから！

2. 飲食：これはお祝いだからお祝いには飲み物が必要です。良いご馳走を出しなさい。地域の食の文化をお祝いしてください。



3. 何が祝われているのか把握する：あなたが達成し、達成したこと、そして何が祝われているのか形にしてください。今までの辿って来た歴史年表、写真の展示、今までの物語の映像を作ってください。大きな出来事も小さな出来事も祝ってください。

4. 先を見て：このお祝いはすべての終わりではなく、単に休止地点です。このグループが次にどこに向かうのか？次にどこに向かうのか、楽しく魅力的な方法でアイデアが出てくる方法を見つけましょう。



8. 記録してください！：誰かにこのイベントの写真を撮ってもらったり、映像を撮ってもらったり、何らかの方法で記録を撮ってもらってください。後で記録を取っていてよかったと思うでしょう。二度と同じ方法であればほどの人たちをいっぺんに集めることはできないでしょうから。

9. 小難しい話はやめましょう！：ぜひ誰かに話をしてもらい、そしてテンポよく、ポジティブに保ち続け、物語を語り、とても愉快地、エネルギーを上げ、とにかくお祝いなんですから！ celebration, remember!

# 素晴らしいお祝いをする方法

「7年のかゆみ」パーティーのトランジション・ルイスからの教訓



5. 変え続ける：トランジション・ルイスのイベントでは、合唱、2回の講演、詩、抽選会、歌唱、バングパイプ、ダンス、トランジション・タウン・ルイスプロジェクトとの交流の機会や私たちのいた場所を取得キャンペーンにも触れられ、食べ物、飲み物もありました。変え続けてください。



6. ダンス：いいお祝いはいいダンスがあること。いいお祝いを締めくくるには完璧な方法です。



7. 文脈の感覚：あなたが今まで交流のあった他の地域の団体を招待して出店してもらったり、彼らに関わりたい方法で参加してもらいましょう。あなたが作ったつながりや関係を祝ってください。そしてあなたが積み上げて来たものを祝福してください。



10. 参加人数：いいお祝いにはある程度の参加人数が必要です。いい賑わいが必要です。

# 3

## 徹底理解: トランジションの始め方

このビギナーズガイドの目的は、あなたが意を決してトランジションの活動を実行できるようにすること。それから、トランジションの活動を最大限成功させるのに必要となるオンラインの情報源をお伝えすることです。詳細は後で触れますが、ここでは重要な点について述べるにとどめます。

トランジションの活動をしながら学んだことの1つに、あなたが今作ろうとしているタイプのグループ（立ち上げグループであれ、コア・グループであれ）と、あなたのトランジションの地域グループが最終的になるグループタイプは違うということです。

トランジション開始トレーニングは、トランジションを始める最適な基礎固めの1つ。詳細はこちらをお読み下さい。  
<https://transitionnetwork.org/do-transition/training/trainings/transition-launch-training/>



### 立ち上げグループ

地域でトランジションを始めるには、時間と労力を割くことができ、その上幅広いスキルと経験のあるグループが必要です。魔法で始まるわけではないのです！

トランジションの初めの1歩を進めるのはこのグループ。このグループを立ち上げグループと呼んでいます。このプロセスにかかわる全員がこのガイドに目を通してから集まり、トランジションをどのように始めるかの計画を話し合うのが理想的でしょう。



## コア・グループ

コア・グループの出番はもう少し後。立ち上げグループが築いた基礎の上に成立します。立ち上げグループのメンバーが誰もいないことも、または、その中から数人が参加したり、全員同じ人になることもあるかもしれません。コア・グループは一般的に、聞けばトランジションを連想させる素晴らしいプロジェクト全てを触媒作用を及ぼすグループです。でも、コア・グループが成り立つのは立ち上げグループが築いた基礎があればこそ。次のセクションで、このことについてさらに説明しましょう。

(上)コア・グループのミーティング 写真：ジョナサン・ゴールドバーグ  
(Jonathan Goldberg)

# 立ち上げグループ

## 検討すべき大切な

## こと

## 人

トランジションは私たちだけではできません。もちろん、一人一人でできることはたくさんあります。エネルギーの節約、旬の食べ物をもっとたくさん食べることなど、個人でできるこうしたことはいずれもとても大切な事柄です。でも、トランジション活動には、自分たちだけでなく、もっと多くの人たちが必要なのです。あなたの知り合いに、トランジション活動に既に参加している人がいるかもしれません。友だちであったり、職場の同僚や大学の仲間だったり。あなたが既に参加している別のグループのメンバーとして、参加しているかもしれません。既にトランジション活動に参加している人の知り合いがないなら、どのようにして仲間を見つけるか、いくつかの提案があります。

- ・似たような活動をしている友だちや、考え方が近い人、グループと連絡をとる
- ・あなたのネットワークや、ソーシャル・メディアを通して周知する
- ・映画上映イベントやトークイベント、その他のイベントを主催して参加者を集める。やり方はこちらをお読み下さい：
- ・地域のラジオ局でトランジションについて話す
- ・似通った目的のグループと一緒に活動して、つながりを作る

以前に一度、自分の町でトランジションに関心がある人は誰もいない、このようなことを気にしているのは私だけだと嘆くオーストラリアの女性から連絡を受けたことがあります。

「本当にそうですか？」と私は尋ねました。

### よくある質問：

**地域の関心を惹く、地域に関係のあるイベントを開くにはどうしたらよいのでしょうか？**

気候変動やエネルギー供給という世界規模の大きな問題に関心のある人たちは一部でしょう。多くは身近な問題に関心が向いています。健康や生活の充足感、隣近所とのつながりが感じられること、住宅価格、あるいは失業問題。トランジションの課題を、地域の課題と結びつけることは重要なスキルです。古老から聞いた話を通して、どうしたら地域の歴史を高く評価できるのでしょうか？あるいは、どのようにすればローカルフードのお祭りや健康的な屋外活動、隣近所のつながりを作るプロジェクトを編み出して、地域の人たちに家でも外でも安心と感じてもらえるのでしょうか？

1ヶ月後、再び彼女から電話がありました。落胆していた彼女の声は、意気揚々としたムードに一変。地元の新聞に広告を出したところ、120通を超える連絡をもらい、彼女のトランジション・グループが誕生したとのことでした。

## 魔法の数は1か12

## それともその間？

前にも言ったように、グループにあなたしかいないのなら確実に小さすぎです。では、どれだけ大きいと大きすぎで、どれだけ小さいと小さすぎなのでしょうか？ 私たちの経験では、理想のグループサイズは、5人から8人の間。12人ならおそらく多すぎです。当たり前のように聞こえるかもしれませんが、グループメンバーはトランジションに興味があることが重要です。この必須ガイドや、トランジションについての他の文献を読む位の興味と言えるかもしれません。すでにトランジションのトレーニングを受けている、または、既存のトランジショングループを見学したことがあれば、さらに良いでしょう。

## 誰を？

トランジションを首尾よくスタートさせるには、多様な人たちが必要です。ここに挙げるのは、実際に役立つスキルや資質のリストです。新メンバーを何人か探している小さなグループなら、このリストをチェックして、既にグループに備わっているスキルを確認することは有益です。その後で、不足スキルが補えるかどうかを考えましょう。新メンバーを増やすのか、現在のメンバーのスキルアップをするのか。リストを見てどうか気を悪くなくさないで下さい。必要なスキルは伸ばすことができます。何か助けが必要な時はいつでも人をお願いすることもできるのです。

組織作りのスキル：プロジェクト管理、グループを円滑に機能させること、人と人との活動を組み合わせること、ボランティアと一緒に活動すること



2015年のアースデー、ブラジルのトランジション・グランジャ・ヴィアナは、地域のOCAカルチュラル・スクールの子供たちと共に過ごした。気候変動の学習に学校周辺のゴミ拾い、締めくくりはランタン・ウォークで。写真：イサベラ・マリア・ゴメズ・デ・メネジス (Isabela Maria Gomez de Menezes)

- ・人間関係のスキル：親切で話しかけやすいこと、異なる価値観や文化、世界観の中で活動することができること、違いや対立を抱えながら上手くやっていく方法を知っていること

- ・効果的で楽しいミーティング運営のスキル：ミーティングの計画と進行、グループを機能させる方法の開発

- ・良いイベントの企画・進行：人前で話すこと、会場の手配、DVDの上映、オープンスペースの運営、話し合いのファシリテート（協働促進）

- ・ネットワーク作りの経験：既存団体や個人

- ・広報スキル：報道機関への連絡、ポスターやフライヤーのデザイン、ブログ執筆やソーシャルメディアの活用

- ・情報管理：Eメールアドレスリスト、インターネットの掲示板、電話番号リスト

- ・ウェブサイトのデザイン・管理維持

- ・地域のコミュニティーグループについての知識とつながり

- ・地域の歴史と問題についての知識

適切なスキルを集めるのと同様に、以下のよう  
な人たちを見つけるのも助けになります。

- ・時間に都合をつけてくれる人：特定の時間でも大丈夫（1週間に半日は？ 1ヶ月に1日ではどうか？）

- ・楽しい人：この手の活動がどうしたら楽しくなるかを知っています。

- ・信頼できる人：有言実行の人。

- ・同じ方向性の人：トランジションがなぜ必要なのか、トランジションとは何かについて、理解を共有できる場所があります。

- ・気配りのある人：ボランティアの人たちは何ができるのか現実的な判断ができ、楽しく活動できているか気を配ってくれます。

- ・差別しない人：こうした人たちは、他の人たちを巻き込むことに長けています。ですから、1人か2人がグループや決定を支配してしまうことがありません。権力や特別扱い、ランク付けをめぐる問題や、この問題がグループ内外にいかに関与するかについての気づきと言えるでしょう。

初めからこれらのスキルが十分そろっていないかもしれませんが、不足しているスキルをもたせられるだろう新しい人を積極的に探すことができます。トランジショントレーニングを受講することや、この必須ガイドと7つの必要不可欠な要素を読むことも助けになることを忘れずに。

# 素敵なイベントを開催する



リエージュ・アン・トランジション (Liege en Transition) は、大規模な公開イベントを皮切りに「Ceinture Aliment-terre Liégeoise」のプ

ロジェクトを始めた。写真：リエージュ・アン・トランジション

地域に幅広くかかわるには、交流の機会をできるだけ多くした、創造的で考えるきっかけになるイベントの開催が決まって必要となります。

トランジション・グループでは、かなり初期の段階で、新しい人を刺激して活動に参加したいという気持ちにさせるには、暗い映画はあまり良い方法ではないと学びました。それよりも良い方法があります。世界中のトランジションの活動グループは、数え切れないイベントを開催してきています。ここに挙げるのは、どのようにして素敵なイベントを開催するか、その経験から2、3のアドバイスです。

人と人が出会うチャンスを最大限にすることは本当に重要です。どのイベントでも、隣の人に向けてもらい、自分の名前、どこから来て、なぜここにいるのかを話してもらい、そこから始めましょう。ざわめく部屋のエネルギーに耳を傾けてみましょう。このようにして出会った2人が恋に落ちて数組のカップルができたと聞いています。赤ちゃんが1人生まれたとも！

映画を上映、またはトークの予定があるなら、その後で小さなグループ（最大3、4人のグループ）で話をする時間を作りましょう。質問時間の前でも良いかもしれません。良いイベン

ト開催の秘訣について、詳細はこちらをお読み下さい：<https://transitionnetwork.org/resources/planning-putting-events-guide/> 活動に参加するにはどうしたらよいか、新しい人がはっきりわかるようにしましょう。例えば：

- ・イベントでは、Eメールか連絡先をいつも控えておくこと。手伝ってくれる意思があるかどうか聞いて見ましょう
- ・活動にもっと深くかかわることに興味がありそうな人に話しかける、「新しい人の世話係」か「ボランティアコーディネーター」を決めておく
- ・何となく恥ずかしそうにしている人、どことなく自信がなさそうにしている人を見つけて、具体的な作業やイベントのお手伝いをしてくれるようお願いする
- ・全てのミーティングに出なくても協力してもらえる方法を探す。イベントやプロジェクトを手伝ってくれる人たちのリストを用意するのも手
- ・「手伝い求む」のオンラインリストを作る。または、自分の掲示板やニュースレターに掲載する

## どこで？

適正規模にすることが、トランジションの地域グループにとって重要です。人口が2~3千人から数万人の町が適しているようです。都会の中では、何十万人かの市全体を活動舞台にしている人たちもいますが、大抵は近隣の地域で活動する方が適しています。田舎の地域では、1つ、またはいくつかの村をあなたの地域グループがカバーするかもしれません。

どこにするかは、対応できる範囲だと感じられる大きさ、かつ影響力があると思える広がりをもとに基本として決めることになるでしょう。住まいの場所のわかりやすい地域区分を考えるのは良い方法です。近隣地域か、市か、行政区域なのか？ 総じて、小さく始めて育つに任せることがお勧めです。ご近所の人たちの創造性を刺激しましょう！





ブラジルのサン・パウロにあるスラム街ブラジランジア (Brasilândia) でのコミュニティー・アート・プロジェクト。トランジション・ブラジランジア主催。写真：ボア・ミトゥーラ (Boa Mistura)

## よくある質問：

田舎の村に住んでいます。まさかここでトランジションの活動はできないですよね？

Where people are spread out often many villages combine to create a Transition Initiative. If there's a town with an initiative near you they may also provide some groups and meetings that you can work alongside.

## 他の団体と活動する

私たちが自分だけでトランジションの活動ができないのと同じように、他の団体とのつながりを作らずにやりたいことをやろうとしても、あなたのトランジションの地域グループは決まって苦労するものです。

例えば、トランジション・タウン・トットネス (Transition Town Totnes) の初期には、イベントの共同開催など、他のグループとのつながり作りに多くのエネルギーが注がれました。ガイド「How to create partnerships (どうやってパートナーシップを築くか)」に目を通して見て下さい。

## ネットワーク作りを始める

トランジション・ネットワークに地域グループとして登録するのは良い方法です。登録はとても簡単。個人登録をして、トランジション・ネットワークのニュースレターを定期購読するのも必須です。新しいニュースやトランジションの進展が逐一わかります。住まい近隣の他の地域グループを見つけることもできそうです。そのような他の地域グループに連絡をとるか、地域のネットワークがあるならそのネットワークに連絡をとってみましょう。全てこのサイトですることができます。 <https://transitionnetwork.org>



ルクセンブルグのトランジション・イベントで、互いに自己紹介をする聴衆。写真：キャロル・レッキンジュ (Carole Reckinger)

# 始動！



トランジション・ケンサル・トゥ・キルバーン (Transition Kensal to Kilburn) の「あり得ない美味しさ (Unthinkable Drinkable)」～都会でワイン作りプロジェクトが、仕上がり品の最初の一杯を祝う。

写真：ジョナサン・ゴールドバーグ (Jonathan Goldberg)

おめでとうございます！ これであなたのトランジション・グループは活動開始です。気分爽快でしょう？ 今頃、きっと気づいていることでしょう。様々な面で協力的な団体やグループ、個人とのつながりを築いたり、共にイベントを開催してお互いの活動を盛り上げる方法を見つけたり、一緒に活動する上で効果的となるトランジションの立ち上げグループをあなたが作り上げていることに。

時間をとって、何かのトレーニングやワークショップを一緒にしても良いでしょう。効果的なミーティング運営について学んだり、「つながりを取り戻すワーク (The Work that Reconnects)」(ジョアンナ・メイシーによるワーク) で世界を広げてみたり、トランジションのスタートトレーニング (オンラインでも配信) に参加してみたり。多くの人とかかわるにつれて、連絡先のリストを作るようになるでしょう。もしかしたらウェブサイトかフェイスブックのようなソーシャルメディアのサイトを立ち上げているかもしれません。活動状況やその他の情報について逐次発信していることでしょう。

この段階でよく聞かれる質問の一部です。このサイトの「よくある質問 (FAQ)」(<http://transitionnetwork.org/do-transition/starting-transition/how-to-start/>) をご覧下さい。このような質問に答えています。

・グループは誰でも参加できるようにするか、限られたメンバーにするか、どちらにすべきでしょうか？

- ・ 資金集めはいつすべきでしょうか？
- ・ 組織体系はどのようにすべきでしょうか？

健全なグループの構成要素はこちら：

<https://transitionnetwork.org/do-transition/starting-transition/7-essential-ingredients/healthy-groups/> 効果的なミーティングの運営方法やグループをどのように発展させるか、あなたのトランジション地域グループに参加してもらい活動を続けてもらう方法、さらにはグループの意思決定について読むことができます。でも、立ち上げグループとして考えておくべきことは他にもあるのです。

・ 立ち上げグループのミーティングは、規模の大きい公開ミーティングよりもリラックスしたムードかもしれませんが、ミーティングは真剣に行うべきで、行動を決定し、誰が実行するのか合意をとるべきです。

・ どのように物事を決定するかをグループとして決めることはとても重要です。後々、数多くの決定をする必要が出て来るからです。

・ 立ち上げグループとして楽しむこと、成功を祝うこと、それぞれの貢献を評価すること、さらには一緒に活動を行うのと同じように社交的な側面も忘れないようにしましょう！ なすべき全てのことのうち、こうしたことが何よりも大切なことかもしれません。

# グループの維持と新しい仲間を増やすこと



トランジションタウン・ブリクストンを作る日。写真：ジョナサン・ゴールドバーグ

グループが良い人たちに恵まれている時、メンバーを固定したいと思うかもしれません。そうすればそのグループで活動を続けることができるのですから。それも良いでしょう。そうしながらも、人はなぜグループを離れるのか、どのようにしたら新しい人が参加するのかについて考える必要があります。

活動に参加したいという人がたくさんイベントに来るかもしれません。立ち上げグループを大きくしすぎずに参加してもらえる方法があるか、または、恒常的に新しい人たちが参加できる方法があるかを考えてみましょう。イベントの企画や外部とのパートナーシップ作り、プロジェクトの立ち上げなどの面を手伝ってもらったり、または、食べ物のような個別的なテーマに取り組む活動グループを新しく作る地域グループもあります。オープンスペースのようなイベントは、参加者に自分たちで活動を立ち上げる手助けをすることができます。オープンスペースのガイドはこちらをお読み下さい。<https://transitionnetwork.org/resources/run-open-space-events-guide/>

包括的であることがトランジションでは重要なので、全ての人を受け入れなければならないと思っているグループもあります。でも、割り振られたグループに良い影響をもたらすスキルや個人的な資質を持ち合わせていない人たちもいます。そうした人たちに、地域グループ全体の他の部門に活動の場所を見つけるお手伝いをするのは悪いことではありません。

新しい人がグループに参加する時、知っておいてもらうべきことについて検討するのは賢明です。そうすれば、新しい人たちは気兼ねなく活動することができます。新しい人についてあなたが知っておくべきことについても、もちろん検討すべきです！誰でも受け入れますか？参加基準を設けますか？（例えば、一定時間参加することができるか？グループの活動理念に同意するか？行動規範に署名するか？）

新しい人がミーティングに来る前に、あなたのグループがどのようなもので、どこで活動しているかのイメージをもってもらえるよう、新しい人に説明する人員をグループに用意するのも良いでしょう。

以下のようなこともできるのではないのでしょうか。

- ・新しい人がミーティングに来る時、メンバー全員に、自己紹介とグループ内での仕事を説明してもらう

- ・新しい人に、トランジションに参加したいと思う大まかな理由とグループにどのように貢献できるか話してもらえるようお願いする
- ・ミーティングの始まりの時に、物事がどのように決定されるのかについてと、今話し合っていることについて説明をする

新しい人に参加してもらうことについての詳しい情報は、こちらの詳細ガイドをお読み下さい。：<https://transitionnetwork.org/resources/get-keep-people-involved-transition-guide/>



異なる関心の分野に応じて活動グループを作るのはとても有益な戦略。写真：マイク・グレンビル (Mike Grenville)。



トランジション・ストラウドの「ポテトデー」。地域のショッピングセンターで：写真：  
ジョナサン・ゴールドバーグ

## トランジションを育てるのは波乱万丈かも。でも心配しないで！

どんな新しいプロジェクトを立ち上げて、軌道に乗るまでは時間のかかるもの。自分の地域でトランジションを進めて混乱しているように感じても、心配しないで下さい。プロジェクトの核心部分を意識することがプロジェクトを進める手助けとなりますが、核心部分に拘ることで活動を制約したり、何かをするのをやめたりしないようにしましょう。まずは面白おかしく、チャレンジを楽しみ、地域に願う未来を育てていくことです。

## 以下、立ち上げグループに必要なこと全てが揃っているかがわか。チェックリストです。

- ・立ち上げグループの役割を理解している
- ・自分のグループが持ち合わせているスキル全てと不足部分わかっている
- ・トランジションが何かについて理解している
- ・活動範囲となる地域を決めてある
- ・トランジションが、自分たちの生活環境にどのように馴染んでいくかについて考えてある
- ・トランジション・ネットワークのウェブサイトか、国内のハブに登録済みである
- ・すぐ近くで活動しているトランジション・グループと連絡をとっている
- ・効果的なミーティング運営の要領わかっている
- ・新メンバーに、活動にどのように参加してもらうか考えてある
- ・トランジション・ネットワークのウェブサイトで見ることができるサポート情報に目を通している
- ・任務、進め方、人間関係のバランスについて、自主的に考えて良いバランスを編み出していく必要があることについて理解している

## トランジションネットワークの情報

以上の点をクリアするのに役立つ様々な分野の情報は、こちらで読むことができます：<https://transitionnetwork.org/do-transition/starting-transition/7-essential-ingredients/>



# 4

## 徹底理解：さら に強固に

立ち上げグループからトラン  
ジション地域グループへのシ  
フト

いったん基本要素の全てを終えてしまえば、立ち上げ段階は完了です。良くやりましたね！あなたの立ち上げグループができたのです！お祭りでもしてしまいそうな勢いですね。この段階で、具体的な活動グループやプロジェクトがあるかもしれませんし、立ち上げグループができただけかもしれません。どちらでも大丈夫です。

これで、次のトランジションプロセスへと移ります。そこでの目的は：

- ・地域グループのコア・グループを確立する
- ・食べ物やエネルギーなどのようなトランジションの課題に取り組むグループを立ち上げる
- ・もっと規模が大きく影響力のあるプロジェクトが可能となるよう、組織体系を発展させる



Photo: Jonathan Goldberg.

# まとめる

コアグループへの移行では、あなたの焦点は次のようにシフトします。

- グループの基盤を築くところから、野心的でインパクトのあるプロジェクトに乗り出すことへ
- 基盤層である人々のグループから、その基盤の上に素晴らしく美しい建物を建設する人々のグループへ
- トランジショングループを存在させ、成功させるために集まった人々のグループによる決定から、多数の特定のプロジェクトを存在させ、繁栄させたいと望むグループへ。

あなたがトランジションに結びつけているこれらの実に見事なプロジェクト（地域通貨制度、意図的なりローカリゼーション制度、地域エネルギープロジェクト、都市農業イニシアチブ）にはすべて、立ち上げグループが創出する基盤、構造、プロセスが必要ですが、また、現場でプロジェクトを実行している人が決定を下すコアグループも必要です。

コアグループは、次のような時にうまく機能していることがわかります：

- 意思決定の影響を受ける人々に、その意思決定をするときに言葉で伝える
  - 活動に関わる人々や外部で助けってくれる人々に対して、その活動の透明性を確保し説明責任を果たすための方法を作成する
  - ディスカッションやプロセス内での安全を確保するために十分なプライバシーと透明性とのバランスをとる
  - 新しいアイデア、人、物事のやり方を可能にしながら、継続性を維持する
  - 新しいアイデアを生み出し、新しいプロジェクトや新しい企業の種をまく（必ずしも自分たちでやらなくても良い）助けとなるとき
- では、あなたがコアグループの中に確実に入るために必要なことは何でしょう？

# テーマグループ

ここまでには、おそらくいくつかのテーマグループ（例えば、食べ物、エネルギー、内なるトランジション、教育など）を作っていることでしょう。

健全な機能を持つテーマグループを持つことは、コアグループを構築する上で不可欠です。立ち上げグループは、プロジェクトを行う人々が必要とする積極的な支援を提供するために一步下がります。

テーマグループがまだない場合は、テーマグループをどのように持ち込むかについてのいくつかのアイデアがあります：

- 食べ物やエネルギーのような、トランジションの特定の側面についての映画や講演のイベントを開催することができます
- イベントのフォローアップとして、数日後にオープンスペースのセッションを開催する（オープンスペースのガイドはこちら）
- 両者の最後に、その件に関するテーマグループの立ち上げにつながることを期待していることを発表し、前へ進める人々を招待する
- あなたが良いと思う人を明らかに招待することもできますし、グループを作ることが望んでいるかどうか尋ねることもできます
- 時には誰かがグループに来て、テーマグループを始めてもいいか尋ねることもあるでしょう！
- テーマグループを作成したい分野ですでに動いている既存のプロジェクトを探して、尋ねることができます

プロジェクトが立ち上がり動き出したら、コアグループの各会議にそのメンバー1人を派遣するよう促して、現場でプロジェクトを行っている人々のニーズに合わせてグループが形作られるようにしてください。

# プロジェクトサ ポート

すべてのテーマグループが独自のものを必要とするのではなく、

- ウェブサイト
- 銀行口座
- オフィス
- ニュースレター
- Twitter / Facebook アカウント
- イベント日記... など

立ち上げグループは、より広いプロジェクトにプロジェクトサポートを提供するプロジェクトサポートグループに進化することができます。そのグループ（「プロジェクトサポート」と呼びましょう）は数多くの役割を果たすことができます。：

- 主要な地方組織との関係を保持し、管理する
- 資金調達の適用を一緒に引き出す
- 幅広い組織の健全性と良い運営を支える

より大きくて影響力のあるプロジェクトをサポートできるようにするためには、以下のような法的要件も考慮する必要があります。

- 財政的責任
- 保険
- 健康と安全
- 子供の保護
- 個人的責任
- その他の法的責任

この作業は現場でのプロジェクトを行うのと同じくらい魅力的なものではないかもしれませんが、非常に重要なことですし、このようなことをするのが大好きな人もいます！

# 次世代への移行

あなたの創設メンバーが全員バスにひかれ、そのプロジェクトに関する彼らの知識が失われたら、どうなるでしょうか？ わずか数人で組織のノウハウをすべて携行することは、プロジェクトの大きなリスクです。創始者のエネルギーは、トランジションの初めに不可欠ですが、時間の経過とともに新しい人々が関与することを防ぎ、グループを支配しかねません。新しいメンバーは、固定メンバーの影の下で、新しいことを起こす挑戦に不満を感じていると自ら気付くことがあるでしょう。

創設者にとって、プロジェクトが自立するために、もはや創設者が必要でなくなるということは、実際には成功の兆候であると認識することが重要です。それは、プロジェクトの中で行うのが最も困難な動きであるかもしれませんが、そこから脱出する動きは、グループが発展するという点で最も重要なことです。

本当にここで役立つことの1つは、グループがその史を伝え、尊敬するための余裕を作り、グループがどのようになったのか、誰が来たのか、どのように展開したのかを伝える時間を持つことです（トランジションタウン・トットネスがここで行ったように）。人々がその歴史の中にいると認識されていると感じるなら、本当に彼らがどのように発展させるか考え始めるのに役立ちます。

これが起こると、時にはそれが円滑な移行になるか、あるいはグループがそのビジョンとその目的を再考するときに、ちょっとした権力闘争につながる可能性があります。それはすべきことなのですが、時期が適切ならば、ほとんどの場合、結果としてプロジェクトが本当に成功したと気付くことになるでしょう。このプロセスをサポートするために外部のファシリテーターを招待することは非常に役に立ちます。

# 新しいメン バーとボラン ティアを巧み に管理

トランジショングループから頻繁に聞く懸念の1つは、新しいメンバーやボランティアを維持することがいかに難しいかと言うことで、おそらく数回の会議に出席してから離れて行くのです。それがなぜ起きているのかいくらか考えました。ここでは、彼らを継続的に関与させる最善の方法についていくつか提案したいと思います。あなたは彼らに組織の基本的な構造と手順を説明する誘導セットを与えることができます：

## 組織の基本的な構造

- 誰がどのような役割を果たしているか
- 財政の対処方法
- 組織がどのような構造のものであるか、すなわち慈善団体、社会的企業など
- 決定がなされ記録され、フォローアップされる方法
- 議題設定、基本ルール、役割、場所などを含む会議の実施方法、グループまたは人間関係の動きに懸念がある場合は、誰にアプローチし話をするか

これは、人々が自分自身を方向づけ、彼らがどのように貢献できるかについて明確に感じるのに役立ちます。

役立つかもしれない他のものは次のとおりです：

- 新しいボランティアむけに、最初に対応し会う役割を担う人をおくこと。
- この人は、ボランティアが抱きそうなどんな質問にも答えることができ、一般的な会議の外で物事がどのように働いているかを説明し、グループに入り込む助けができます

新しい人が役割を果たすとき、それが本当に役立ち、明確になること：

- 必要な役割や引き継がれている役割
- スキルと時間のコミットメント
- どのように引き継ぐのか



果物を地元の果樹から収穫するトランジションKilsal to Kilburn（イギリス、ロンドン）。写真：ジョナサン・ゴールドバーグ。

可能であれば、その役割に関するボランティア説明書を作成する。これは、受託者、コアグループのメンバー、ボランティア、ヘルパー、および有償の役割のために行うことができます。

よって、誰かが立ち退くときに起きるかもしれない流れのようなものはこちら：

- 役割を担っている人が、立ち退くことを知らせる
- できるだけ多くの役割を定義する
- 複数の人物に置き換えて、任務を共有することもできる
- 次に、他の人たちをその役割の一部または全部に招き入れる

新しい人を取り入れるには時間がかかりますが、長期的には新しいメンバーだけがグループを持続可能にする唯一のものであることを覚えておくことは重要です。また、「やっている」というプレッシャーが、効果的で幸せになるように新しい人々を支援するのを邪魔しないようにしてください。

これを手助けするガイドはこちらからどうぞ。<http://transitionnetwork.org/resources/get-keep-people-involved-transition-guide/>



# ドーナツに注意してください

トランジショングループによっては、「ドーナツ効果」と呼ばれるものが報告されています。これは、グループのエネルギー、最も精力的な人々の焦点が、起きていることを調整し合意するために、最初のグループではなく、活発なプロジェクトに与えられるというものです。

あなたのグループの1年目は、非常に活発なコアグループがあり、たくさんのイベントを開催し、多くのプロジェクトを開始することでしょう。5年目になると、コミュニティガーデン、コミュニティエネルギー会社、定期的な修理カフェ、さまざまなワークショップが開催され、誰もがコアグループが機能し続けるのに十分な時間がないほど忙しいです。だから、おそらく、10年目までには、大きなプロジェクトが成立し、繁栄していますが、トランジションから起こったものだという事実は遠い記憶です。

いくつかの点でそれは問題ではありません。素晴らしいプロジェクトがあります。だから、なぜそれが問題なのですか？それは、トランジションの地域グループ全体に入ってくる新しいエネルギーが限られ、エネルギーと成長の可能性の維持が困難になることを意味する可能性があり、問題です。グループによっては、コミュニティ内外からの資金調達によって、一から十まですべて一緒に計画し、異なる要素すべてを何か大きなものの一部に感じさせるプロジェクトマネージャーを活かすことで、これを実現します。いくつかの点でそれは問題ではありません。素晴らしいプロジェクトがあります。だから、なぜそれが問題なのですか？それは、トランジションの地域グループ全体に入ってくる新しいエネルギーが限られ、エネルギーと成長の可能性の維持が困難になることを意味する可能性があり、問題です。グループによっては、コミュニティ内外からの資金調達によって、一から十まですべて一緒に計画し、異なる要素すべてを何か大きなもの的一部分に感じさせるプロジェクトマネージャーを活かすことで、これを実現します。

立ち上げグループからコアグループへの移行に関する完全なガイドはこちら：<http://transitionnetwork.org/resources/moving-core-group-guide/>

## または...

ドーナツのたとえがあなたにはそもそもピンとこない場合、あなたは宇宙で夕食を食べるように考えるかもしれません。慎重に気配りしていない限り、前菜はそこら辺に浮かび、プディングはあっちに、ナイフとフォークはどこかに浮かんでいるかもしれません。トレイにすべて置いておくには、意識的な努力を要します。トランジションと同様に、すべてが同じプロセスの一部のような気持ちを維持するには、いくつか重点的な注意が必要です。



# 5

## トランジション ヘルスチェック

あなたのグループが進展するにつれて、達成したことを祝うために定期的に立ち止まること（p41参照）と、それがどうなっているかお互いにチェックインすることはますます重要になります。私たちはこれを支援するために、トランジションヘルスチェックと呼ばれるものを作成しました。

あなたのグループがどのように活動しているかを知るためには、少なくとも年に1回ヘルスチェックを行うことをお勧めします。ヘルスチェックはまた、あなたのグループのために進む道を指すことができ、問題が発生する前に問題を解決するのを助けることができます。それは多くのトランジショングループ（多くの文化にわたって）でテストされており、トランジショングループをうまく機能させるものとそうでないものの知恵を掘り起こしています。





トランジションヘルスチェックの使用方法に関するワークショップ。トランジションPenwithのPenwithReconomyの日、2015年2月。写真：マイクトーマス。

# トランジションヘルスチェックは、以下を支援するように設計されています。

- あなたの地域グループが今どの段階なのかを反映する
- 何がうまくいっているのか、何が強化できるのかについて話し合う
- あなたの強みと成功を祝う
- より多くの仕事、スキル、またはリソースが必要な領域を特定する
- 適切な次のステップを明確にする（やることを減らすという場合もあることでしょう）。

多くのグループは、ヘルスチェックを使用することで多くの質問が提起され、時にはそれで始まる議論から回答が得られることが分かっています。あなたの地域グループがどのように働いているかが焦点です。

すべてのトランジショングループは、関係する人々のミックス、あなたの文脈での機会と課題、および参加（あるいは不参加）に影響を与える外部イベントによって異なります。ヘルスチェックの結果は、起こせていないことに打ちひしがれるのではなく、達成したことを祝福することを願っています。私たちが知っているどの地域グループも全部が満点などいないのです！



ランカスターの2015年トランジションロードショーの参加者は、その地域グループのためにトランジションヘルスチェックを実施しました。

私たちは、動物の観点からヘルスチェックを考えたいと思います。それは特定の動物ではありません：異なる文化では、動物は異なる意味を持ちます。だから、4本の足、尾、頭、普通の動物にしましょうか。私たちはピカチュウ（ポケモン）のように変わって見えますが、あなたも思いのままに想像することができます。

四つの足は基礎を表し、四つの要素がなければあなたのトランジショングループはどこにも行けません。以下です。：

- 1.あなたのコミュニティをトランジションに巻き込む
- 2.健康的なグループ
- 3.ネットワークとパートナーシップ
- 4.実践的プロジェクト

あなたがどれくらいうまくこれらのことをしているかについて、あなたのグループで正直でオープンな議論をしてください。それぞれに1から5の間で点数を付けることができます。

次に、私たちの動物の目はビジョンを表しています。グループのビジョンは、それ自体に対して、そしてそれが作りたいものに対して、どれくらい明確でしょうか？

あなたの動物の尾が揺れていますか？尾は反響と祝福を表します。グループはどのくらい幸せですか？エネルギーレベルはどのようなものですか？何を達成したのか、何をやっているのかを祝うのに十分頻繁に時間をとっていますか？

最後に、私たちの動物の周りの世界はムーブメントの一部です。あなたのグループは、あなたの地域のトランジショングループとどのくらいつながっていると感じていますか？国内、さらに国外のトランジションムーブメントとはどうですか？

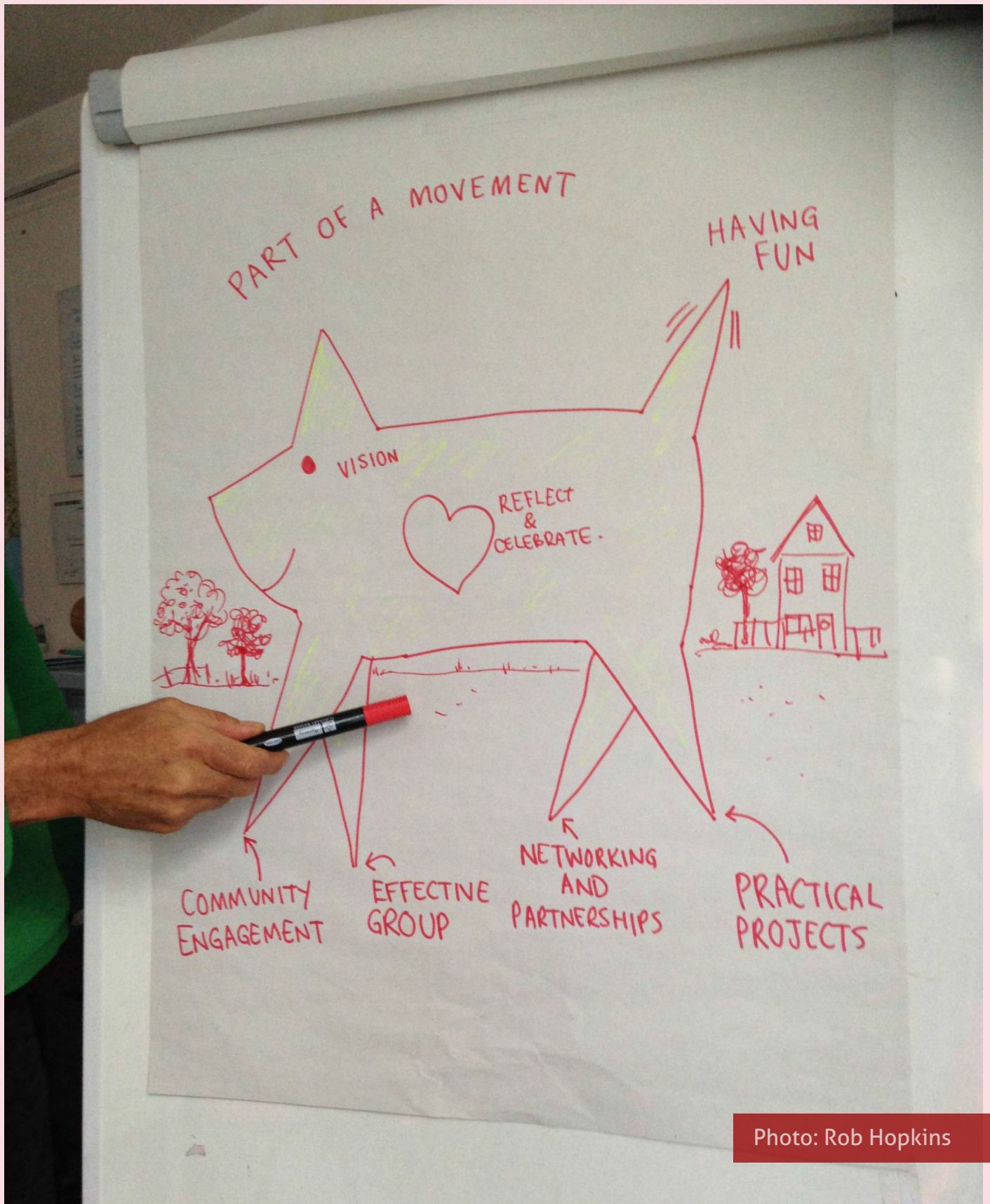


Photo: Rob Hopkins

## それを年1回の恒例にする...

より長いヘルスチェックをする夕べにすることもできるでしょう。多分、食事を共有し、独自のバージョンの動物を描き、それをグループがどこに行き着いているのかについての本当に良い、感謝の念のある議論の機会として使用してください。すべてがどのように進んでいるのかについての幅広いレビューの一環として、毎年行うのは素晴らしいことです。

ここでヘルスチェックを参照できます：<https://transitionnetwork.org/do-transition/healthcheck/>

# 次はどこへ？

それはあなた次第です。この多彩で、願わくは、やる気を引き出せるガイドブックが、あなたが住んでいる場所からこのプロセスを蹴り出すために必要なものすべてを与えてくれることを本当に願っています。適切な構造とプロセスを整えれば、何かすばらしいことができます。あなたはずっと何をしたいと思っていますか？あなたの周りの世界に、あなたが家と呼ぶ場所に現れる何を生み出してみたいと思っていますか？トランジションは小規模なプロジェクトから始まります。これは、人々に自信、変化が可能だという感覚を与えるのに非常に重要であり、その人々にとって他の人と協力して仕事をする初めての経験となるかもしれません。

トランジションは深く野心的です。私たちが住む場所でのやり方を変えたいと考えています。自分自身を養い、自分自身を住ませ、自分自身を雇用し、自分自身を力付けたいと考えています。それは大きな問いかけです。そして、それは時間と決意と一体感を必要とします。しかし、覚えておくべき重要なことは、あなたのプロジェクトの行い方のほうがプロジェクトの内容よりも重要であるということです。私たちがここでやっているのは、世界を再構想し再構築するプロジェクトを作ることだけではありません。同様に重要なことは、私たちが働く仕組み、私たちが創り出す組織文化、そして創造したい世界をモデル化することです。私たちが現在の文化を支える不健全な方法や関係を再現するならば、新しい、より健康的でしなやかで

だから、あなたがすることは、あなたが創造するものは、あなたの創造性と、あなたが何でも可能だと信じられる程度によってのみ制限されます。世界中の他のトランジショングループがしていることに注目して、インスピレーションを維持してください。それから自分のプロジェクトの小さな一片から始めて、世界を変えてください。



フランスのウンガーハイムは、地方政府の完全な支持を得て、トランジションが達成できるものの素晴らしい例です。そのストーリーは、今では映画「Qu'est ce qu'on attend?」（何も待つことないのでは？）（映画会社のMarie-Monique Robinが作成）になっています。

## 情報源

このガイドで扱っているリソースはすべて、<https://transitionnetwork.org/doing-transition/>のDoing Transitionセクションにあります。特に7つの必須成分、インナーランジション およびREconomyに関するページをご覧ください。

### 書籍

Local Sustainable Homes: how to make them happen in your community. Bird, C. (2010). Transition Books/Green Books.

Transition in Action: Totnes and District 2030: an Energy Descent Plan. Hodgson, J, Hopkins, R. (2010). Transition Town Totnes/Green Books.

The Transition Companion: making your community more resilient in uncertain times. Hopkins, Rob. (2011). Green Books.

21 Stories of Transition: how a movement of communities is coming together to reimagine and rebuild our world. Hopkins, Rob. (2015). Transition Network.

専用サイト 21 Stories microsite にて、21のストーリーが見られます。

Local Money: how to make it happen in your community. North, P. (2010). Transition Books/Green Books.

Local Food: how to make it happen in your community. Pinkerton, T, Hopkins, R. (2009). Transition Books/Green Books.

Communities, Councils and a Low Carbon Future: what we can do if governments won't. Rowell, A. (2010). Transition Books/ Green Books

### 映像

In Transition 1.0 (2009): can be viewed here はこちらから: <https://www.youtube.com/watch?v=Seal8H8Sss4>

In Transition 2.0 (2013): can be viewed here はこちらから:

<https://www.youtube.com/watch?v=FFQFBmq7X84>

Demain (Tomorrow) (2015): see the film's website here はこちらから:

<https://www.demain-lefilm.com/en>



# In Transition 2.0



In Transition 2.0 はランジションとそのやり方の最良な概要説明。

<https://youtu.be/FFQFBmq7X84>



Transition Bro Gwaun の「Surplus Food Cafe」は「21 Stories of Transition (ランジション21のストーリー)」からのもの。

[https://youtu.be/R\\_8zbYqiSKA](https://youtu.be/R_8zbYqiSKA)



南アフリカの Greyton Transition Town がこの短編ビデオの主役。

<https://youtu.be/KseuO8YYY0s>



南アフリカの Greyton Transition Town がこの短編ビデオの主役。

<https://youtu.be/kEZnuiY30hg>

