

COBAKEN LIFESTYLE LABO

スキナコトヲ
スキナトキニ
スキナトコロデ

これまでも、これからも、
そんな旅する日々を

2018.10.19

[ミッション]

自分らしく生きる、というテーマを掘り下げ、
今以降の世界に向けて再構築しながら、

心から笑える世界を広げ、
お互いを認め合える
関係性のある社会を未来につなげていく

[ビジョン]

人が、より納得感を持って、
自分らしくシンプルに、心地のいい毎日を過ごし、

自分らしく生きる人たち同士で応援し合い、
助け、助けられる世界が広がっていく

[役割]

自分を表現しながら自分らしく生きている人を
旅や対話を通じて促し、支援すること

自分らしく生きることを選んだ人が、
自ら自分の道を選ぶように、
その要素を分類し、体系化して提供しながら、

自分らしいシンプルな、心地のいい暮らしを
世界に広げていくこと

[コンセプト]

暮らし×旅 対話×コミュニティ
暮らし×対話
暮らし×交流

[旅とは・対話とは]

違いを愉しみ、想定外を愉しみ、変化を愉しむこと

LIKE は同質を好み、LOVE は異質を受け容れ、旅も対話も異質を受け容れる

問いをつくる、混沌をつくる（世界を広げる）、ふり返る（学びを得る）

判断を保留する、3つ以上の視点で、主語は私で、対極を並べて実相を見る

愉しみながら、思い込みも執着も手放してシンプルに

対話と議論の違いを知り、目的に応じて使い分けること

人には人、自分には自分の基準があることを知ること

誰かと何かを決めるときには、合意された判断基準をつくることから

わかり合えない世界で、わかり合おうとすること

信頼ベースの関係性で行うもの

自分との関係性を高めながら、世界との関係性を高めること

毎日の暮らしの中でできる旅、その一つが対話

対話することは、旅すること

[届ける人と向かう先]

自分と仲直りすることを選んだ人が

大切な人との関係性を高めながら
精神的自立へのプロセスを歩めるように

*

自分が本当に望むことを叶える人 と

お互いの才能を響かせ合いながら、
自己創造へのプロセスを一緒に歩いていく

[クライアントとの関係性]

クライアント＝家族、仲間

たった1度しか逢うことがなくても、素と素を合わせて対話した相手は家族のようなものであり、共によりよき世界を広げていく仲間

[旅の時間・対話の時間]

表現者のための、自分らしく生きる人のための、心がゆるまる時間

- 対話でのセッション（1+1、夫婦+1、家族+1） -

よりクリエイティブに、より自分らしくあるための、
もう一人の自分と話しているような、心穏やかな時間

カードでダイアログ

オラクルカードからメッセージを受け取り、自分の潜在意識と対話するセッション。
投げ銭 / 10 ～ 30 分

ごはんでダイアログ

心のバランスを整えることを目的とした、ごはんを食べながら行う対話でのセッション。
報酬はその時の食事 / 1 ～ 2 時間

電話でダイアログ

より自分らしい1歩を踏み出すことを目的とした、電話で行う対話でのセッション。
15,000円 もしくは、DIALOG PASS (5,000円) + 成果報酬 / 30 ～ 45 分

散歩でダイアログ

自分らしくシンプルに、心地のいい毎日を過ごす鍵を見出すことを目的とした、大好きな
場所を散歩しながら行う対話でのセッション。
50,000円 もしくは、DIALOG PASS (5,000円) + 成果報酬 / 1 ～ 3 時間

DIALOG JOURNEY

本来の自分に帰り、本当の自分に向かうことを目的とした対話の旅。
90,000円 / 1泊2日の旅・120,000円 / 2泊3日の旅 ※旅費宿泊費は別途必要
もしくは、DIALOG PASS (5,000円) + 成果報酬

Make my Story

自分らしくシンプルに、心地のいい毎日を過ごすための未来を描き、1～3年の行動プラン
を立てるための対話でのセッション。
50,000円 もしくは、DIALOG PASS (5,000円) + 成果報酬 / 1 ～ 3 時間

My life Story ～私という物語～

自分らしくシンプルに、心地のいい毎日を過ごすための、対話によるリスタートプログラム。
150,000円 / 6ヶ月のプログラム・240,000円 / 12ヶ月のプログラム
もしくは、DIALOG PASS (5,000円) + 成果報酬

- 対話の場（1+2名～） -

DIALOG LIVE（ゲストスピーカー+15名程度）

ゲストスピーカーとの対話によるトークライブ。その場でしか聴けない音を聴いて、1歩
を踏み出す。
投げ銭 / 2 ～ 3 時間

WORLD PEACE 読書会（3名以下）※ COSMOPOLITANS コンテンツ

本から始まる対話の場。まずは、自分の中の争いを一つやめることから、見える世界は変わっていく。

3,000円 / 2～3時間（ドリンク代含む）

大切な人とのパートナーシップが高まる、対話とランチの素敵な時間（6名程度）

パートナーシップをテーマにした対話の場。パートナーシップとは、自分にとっての大切な人とは、大切な人との関係性を見出していく。

3,000円+ランチ代 / 2時間+ランチ（ワークショップ中のドリンク代含む）

COBAKEN' s RETREAT ハレノヒ、ケノヒ ～ 私にもどる時間 ～（2～3名）

本来の自分に戻るための、非日常的な対話の時間。1泊2日のリトリート合宿。

※ 2019年からスタート

- 対話の場づくり・ファシリテーション -

ファシリテーション 150,000円～ / 2時間の対話の場

D-LABO的 対話入門 ※ D-LABOコンテンツ

D-LABO的 対話の場のつくり方 ※ D-LABO コンテンツ

自分ファシリテーション

- プロジェクト型 -

より自分らしく生きるためのプロジェクト

自分が本当に望むことを叶えるためのプロジェクト

[コミュニティサポート]

D-LABO

より納得感のある、自分らしい幸せな人生を学び合う相互学習コミュニティ

COSMOPOLITANS

助け、助けられる世界に向けて、自分らしく生きる人たちが起こすプロジェクトの器

[記録]

公式ページにて随時更新

ポリタンス文庫にて文庫本、フォトブック化

[マイルストーン]

2018 13th

- ・体験、学びを生かして、自分の自分たちの想いを形にし始める
- ・エネルギーの巡りを心から信頼できる自分に
- ・DIALOG JOURNEY の再開
- ・リトリートのテスト
- ・表現者の自己実現プロジェクト
- ・竹原周辺に住む、子供からお年寄りが心から笑っていて、
お互いがお互いを認め合いながら、協力し合いながら生きている

2019 14th

- ・リトリート スタート
- ・大きく巡らせながら、大きく受け取る

2020 15th

- ・対話もあるコミュニティ
- ・私たちという実感、共同体を広げる
- ・バンコクに拠点を持つ

2021 16th

- ・2026 年に向けての宣言
- ・地域教育の再構築

2022 17th

・日本に住む人の 2 割が対話と議論の違いを認識し、その場の目的に沿って使い分けられ、多くの家庭でも対話が活用されている。日常で対話を重ねる中で、相手との違いから自分を知り、また相手との共通点から、人の心根の部分を知るきっかけが改めて生まれ、ここが自分を表現する時代としての準備が整ってきた

2026 21th

- ・対話の文化のベース
- ・覚醒、核なる価値、問いかける力

2030 25th

- ・人生は旅である
- ・否という力、厳しさという名のやさしさ、率直さ

[軌跡]

2006 1th

6月 こば建住環境研究所 設立。小林建設の業務とリンクさせながら活動を開始する。

2007 2th

4月 ライフスタイルコーチングを開始。

2008 3th

1月 コミュ力向上のためのワークショップを開始。

4月 ファシリテーションに出逢い、学び始める。

2009 4th

2月 ここぞという時に自分の想いを伝えるためのワークショップを開始。

11月 こば建ライフスタイル研究所に屋号変更。

2010 5th

3月 モノからココロへ、をテーマにし、家づくりからより暮らしへとシフト。

4月 自らの幸せを「心から笑うこと」と再定義し、メインコンセプトを更新する。

6月 ココロの整理というパーソナルセッションを開始。

10月 北海道別海町への視察を皮切りに、県外での活動が増える。

2011 6th

2月 就活支援！ココロの整理を開始。

3月 ノマドスタイル導入。場所を選ばない働き方を開始。

2012 7th

9月 旅する暮らしを始める。お金を使わずに旅ができるかどうかの実験も開始。

11月 COSMOPOLITANS 結成。

12月 小林建設を退職。

2013 8th

6月 COBAKEN LIFESTYLE LABO に屋号変更。

7月 東アジア・東南アジアに旅の範囲を広げる。

9月 旅する暮らし 2年目。1年間で350泊。

2014 9th

8月 ダイアログのススメ、運営開始。
9月 旅する暮らし 3年目。2年間で700泊。

2015 10th

6月 JAPAN TOUR - FIND THE WORLD 2015 - 終了。16都道府県18市区町村を縦断
9月 旅する暮らし 4年目。3年間で1,000泊。

2016 11th

2月 D-LABO 研究メンバー募集開始。
7月 JAPAN TOUR - FIND THE WORLD 2016 - 終了。17都道府県29市区町村を縦断
9月 旅する暮らし 5年目。4年間で1,300泊。

2017 12th

7月 JAPAN TOUR - FIND THE WORLD 2017 - 終了。22都道府県32市区町村を縦断
9月 旅する暮らし 6年目。5年間で1,500泊。

2018 13th

2月 D-LABO が任意団体化。
9月 旅する暮らし 7年目。6年間で1,621泊。

[メッセージ]

本音で生きるのは、楽ではない時もあります。でも僕は、自分の想いに耳を傾けながら、自分の想いに正直に生きることを選びました。そして、同じ想いを持つ人と共に歩いていくことを続けていきます。

そのためにはまず、自分の中の天才につながるのだと思うのです。それはつまり、自分の感情、喜怒哀楽につながることです。人にとって感情は、1番身近な天才性だと僕は考えています。

不要になった思い込みを取り除いて、感情と仲良くしながら心が躍ることを選択し、決断することが自分を生きることにつながります。そして、その決断を僕は応援し続けます。

人やこの世界が持つ、希望と可能性を信じて。

[ABOUT]

COBAKEN LIFESTYLE LABO

〒725-0022

広島県竹原市本町4-3-39

info@cobaken.net

公式ホームページ
cobaken.net

代表

小林 豊

ファシリテーター

広島県竹原市、岩手県盛岡市の2カ所を拠点にし、年の8割は日本から東南アジア辺りまでを旅をしながら暮らす。生業は、旅先で心がゆるまる対話の場をつくることを通じ、人が自分らしく生きることを促し、支援すること。自分らしいシンプルな、心地のいい暮らしを世界に広げる活動をしている。

1977.8.23 生 / 173cm / 68kg / B型 / しし座
バツ1 / 再婚 / 高3男子・中3男子・1才男子の父
サッカー・フットサル / バレーボール

D-LABO 代表
COSMOPOLITANS 主宰