

## ○講師プロフィール

ナチュラル・ハーモニー代表  
河名 秀郎 (かわな ひでお)

1958年東京都生まれ。株式会社ナチュラル・ハーモニー代表。  
國學院大學卒業後、自然食品店に就職するも、大自然と調和する生き方を自らの肌身で感じるために1年間千葉県の自然栽培農家に住み込みしながら農業修行を行う。  
1985年に、自然栽培の野菜を広めようと移動販売を始め、東京都世田谷区に3坪ほどの八百屋を開店し、ナチュラル・ハーモニーを設立。自然食品店、自然食レストランの経営、自然栽培・天然菌醗酵食品の個人宅配などを展開している。生産者や消費者に向けたセミナーでは、大自然を師と仰ぐ生き方・暮らし方の普及に力を注いでいる。



著書に「自然の野菜は腐らない」(朝日出版社)、「ほんとの野菜は緑が薄い」(日本経済新聞出版)、「野菜の裏側」(東洋経済新報社)、「世界で一番おいしい野菜」(日本文芸社)などがある。

メッセージ 自然栽培を通して、学校では習うことがなかった自然界の命の仕組みを一緒に考えてみませんか？  
人間社会のルールの上にも自然界のルールがある。私たち人間も地球の生き物の一員として、自然界のルールに順応した自然と調和したライフスタイルをお伝えしたいと思います。

## ○書籍紹介



2010年に刊行し反響をよんだ日経プレミアシリーズ『ほんとの野菜は緑が薄い』をリニューアル。「自然を手本に生きる」編として最新の情報を加筆修正しています。

ほんとの野菜は緑が薄い  
「自然を手本に生きる」編  
(日経プレミアシリーズ)

著者：河名秀郎  
出版：日経経済新聞出版  
990円(税込)



約40年のあいだ自然栽培の普及に努め、自然と調和した暮らしを追求してきた父とその娘による、新しい生き方「ハーモニック・ライフスタイル」を提案する1冊です。

ハーモニック・ライフスタイル  
今を生きやすくする、  
自然と調和した暮らし方

著者：河名秀郎・河名結以  
出版：河出書房新社  
1,650円(税込)

## ○主催 ナチュラル・ハーモニー

■直営店 ナチュラル&ハーモニック プランツ



無垢材や漆喰などの自然素材でできた空間で、自然と調和した「衣・食・住」が体感できるナチュラルマーケット。  
自然と調和するライフスタイルをまるごとサポートします。  
営業時間：11:00～20:00 Tel: 050-5369-9967  
住所：神奈川県横浜市都筑区中川中央1-25-1  
ノースポート・モールB2

■オンラインストア



自然栽培の青果や天然菌による発酵食をはじめとする品質を厳選した食材、暮らしのアイテムを全国へお届けします。  
<https://naturalharmony.store/>



■自然栽培全国普及会



2011年に発足。自然栽培を世の中へ広めるために、生産者・消費者・流通が三位一体となって活動しています。  
<http://www.jnhfa.com/>



# natural harmony Harmonic Life Seminar

～自然に学び、自然に生きる～

地球もひととも豊かで健やかでいられる、新しい暮らしを学ぶ

## 全11回連続講座 (BASIC 6回+ADVANCE 5回)

講師：ナチュラル・ハーモニー代表 河名秀郎

受講：オンラインor会場

会場：ナチュラル&ハーモニック プランツ  
(ノースポート・モール B2F)

最寄り駅：横浜市営地下鉄「センター北駅」徒歩1分

特典：ハーモニックライフ実践セット・  
アーカイブ動画・修了証書・  
来場者限定お店で使える5%OFFチケット  
(当日のみ有効)

毎月2回

オンライン  
or  
会場

各回  
150分



# 新しい暮らし「ハーモニックライフ」

ハーモニックライフとは、自分も自然の一部と認識し、自然の流れや変化に身をゆだねて順応しながらなるべく自然な食べ物、衣服、住まいのアイテムを暮らしに取り入れ、自分の感覚を大切に自然と調和した暮らしのあり方です。

この11回の連続講座では、「自然か不自然かの判断軸」を身に付けるための解説をしながら暮らしや人生がより豊かになる考え方・新しい生き方を学んでいきます。

自分の感覚に意識を向け、自然のリズムを感じる事ができればしぜん心地よい選択をし、それぞれが生きやすい世界が広がっていきます。ひとも地球もすべての生命が、本来の豊かさに満ちた世界を目指して。

## ○受講のながれ

この講座はBASICとADVANCEの2コースに分けてご案内しています。BASICをすべて受講した方は、事務局から届く申し込み案内メールよりADVANCEの受講が可能になります。(BASIC受講後3年間有効)開催は月2回。全11回を半年間かけてじっくり学びます。(スケジュールの詳細は別紙参照。)

### BASICコース〈全6回〉

肥料や農薬を使わない「自然栽培」を通して、ハーモニックライフの基礎的な考え方を学ぶ基本コース。世の中の野菜の実態や種のお話、身近で売っている食品のことや身体との向き合いなどを解説します。

### ADVANCEコース〈全5回〉

BASICを全回受講した人だけが受講できる発展コース。「自然栽培」の考え方を基本とした、衣類の選び方や住環境で意識すること、医療との関わりなど暮らし全般から、心の在り方まで幅広く解説します。

### 修了

修了した方には修了証書を贈呈。修了者はその後、全チャプターを単回ごとにリピート受講が可能です。

## ○特典

### 1. ハーモニックライフ実践セット

自然栽培のお米やナチュラル・ハーモニーオリジナルのアイテムが入った、セミナー受講者限定の特別セットを、初回の講座終了後、順次ご自宅にお届けします。(リピート受講の場合は除く。)



### 2. アーカイブ動画

一回の講座終了後、受講者全員アーカイブ動画が閲覧できます。コースの途中から参加の場合も、開催期間中の受講前のチャプターの視聴が可能です。期限までは何度でも繰り返し視聴できます。

### 3. 修了証書

ハーモニックライフセミナー受講を修了した証として修了証書を贈呈します。(リピート受講の場合は除く。)

### 4. お店で使える「5%OFFお買い物券」(当日のみ有効)

横浜の会場で受講した方限定で、当日使える「5%OFFお買い物券」を講義終了後にプレゼント。衣食住の暮らしのアイテムが揃うマーケット「ナチュラル&ハーモニック プランツ」でのお買い物をお楽しみ下さい。(一部商品は除く。)

## ○金額 ※すべて税込価格です。

- ・全11回一括 ..... 60,000円
- ・BASIC(全6回) ..... 36,000円
- ・ADVANCE(全5回) ..... 30,000円

〈リピート受講者〉

- ・全11回一括 ..... 30,000円
- ・BASIC(全6回) ..... 18,000円
- ・ADVANCE(全5回) ..... 15,000円
- ・単回 ..... 3,000円

## ○お申し込み

[https://naturalharmony.co.jp/event/harmoniclife\\_seminar](https://naturalharmony.co.jp/event/harmoniclife_seminar)



## ○お問い合わせ

ナチュラル・ハーモニー スクール事務局  
school@naturalharmony.co.jp  
Tel :050-5213-1941  
(営業時間:平日10:00~17:00/  
定休日:土・日・祝日※イベント開催日を除く)

## ○ハーモニックライフセミナーで学べる11のこと

### BASICコース

#### Chapter 1 自然栽培

##### 「自然界の生命のしくみとハーモニックライフ」

自然栽培の歴史/自然栽培の理念について/作物が育つ土の構造/肥料がなくても育つ理由/太陽・月・地球の三位一体のエネルギー/土も体も一緒



#### Chapter 2 農業の実態

##### 「有機野菜はからだに良い？」

土のはじまり/歴史から見る栽培の変化/農業の種類と散布量の実態/有機JAS法と認定農業/農業を使う理由/硝酸性窒素の弊害



#### Chapter 3 五感食

##### 「思考をはずした自然な食事」

枯れる野菜と腐る野菜/ほとんどの野菜の見分け方/栄養学の不自然/食べ物と腸内細菌の関係/善玉菌と悪玉菌の誤解/五感で食べる重要性



#### Chapter 4 自然栽培の基本

##### 「具体的方法論」

自然栽培の土の特徴/過去の残存肥料の清算法/団粒構造とは/根が伸びやすい条件/適地適作と土にあった品目を選ぶ重要性



#### Chapter 5 種子

##### 「タネの実態と自家採種」

種子を消毒する理由/品種改良の歴史/固定種・在来種とF1種/遺伝子組み換えとゲノム編集/自家採種が大切な理由/依存型から自立型の農業へ



#### Chapter 6 発酵

##### 「自然な発酵からわかる本来の食」

本来の発酵食品とは/天然菌と培養菌/遺伝子操作菌の実態/自然の発酵プロセス/菌における自然とからだの関係



### ADVANCEコース

#### Chapter 7 衣類

##### 「地球もからだも喜ぶ衣類」

皮膚は第3の脳/綿花栽培の実態と自然栽培綿/日本人と絹・麻の関係/日本文化と大麻/衣類の本当の意味/洗剤や経皮毒について



#### Chapter 8 住居

##### 「からだも心も落ち着く住まいの環境」

一日の空気摂取量/シックハウス症候群/空間に揮発する化学物質/自然建材の働き/電磁波・電化製品との付き合い方



#### Chapter 9 健康

##### 「健康食品や添加物の実情」

健康食品は食品ではない/効果・効能のリスク/健康食品と食品添加物の関係/無添加の裏側/表示から保存料が消えた理由/畜産での抗生物質



#### Chapter 10 医療

##### 「ハーモニックな医療とは？」

発熱のメカニズム/化学物質過敏症について/病気は浄化作用/症状やアレルギーの仕組み/医療とのハーモニックな関わり方



#### ■ご注意事項

- ・録音や撮影はご遠慮ください。
- ・会場/オンラインともに開始15分前から入場可能です。定刻には開始しますのでお早めの入場をお願いします。
- ・オンライン受講の際はあらかじめ機材の接続の仕方のご確認をお願いします。
- ・世の中の状況により、開催直前に変更または中止させていただく場合がございます。中止の場合はご返金させていただきます。

#### Chapter 11 心

##### 「自然栽培から学んだ心のはなし」

からだとの関係/感情の陰陽のバランス/原因と結果の法則/破壊と建設の仕組み/脱・善悪論と戦わない心/不安や恐怖からの解放

