

日本の文化を世界へ伝える

# 文化財

## ストーリーテラー

身も心もフトコロも豊かにする  
人生後半の天職とは？

澤野友映



日本の文化を  
世界へ伝える

# 文化財 ストーリーテラー

身も心もフトコロも  
豊かにする  
人生後半の天職とは？

澤野友映

# はじめに

50歳という節目を迎えた文子さんは、さまざまな不安や希望が入り混じる毎日を送っていた。

長年、働いてきたけれど、思うように収入は増えず、老後の生活を考えると漠然とした不安が押し寄せる。「このままで本当に大丈夫かな？」

会社に副業制度が導入され、スキマバイトをしようと思うが、「最近疲れやすくなったし、無茶はできない」。健康への不安も日に日に増すけれど、人生百年時代、人生はまだまだ続くだろう。最期まで、自分の足で歩き続けたいという強い願いもある。

そして、ふと時間が空いた時に、文子さんは思った。「子育ても一段落したし、これからは自分のために生きたい」と。家族や仕事に追われていた時間から解放され、これからは自分らしい生き方を見つけたいと考えるようになった。行きたい場所へ旅して、趣味の社寺巡りを楽しみ、日本の文化に触れたい！心を豊かにするものにもっと目を向け、すてきな人と出会い、新しい学びにも挑戦してみたい！

文子さんに共感するあなたへー

日本の文化を世界に伝える『文化財ストーリーテラー』になって、身も心もフトコロも豊かに、人生後半のキャリアを築いていきませんか？

# 目次

はじめに	03
01. 人生は後半から	05
02. 人生後半は50から 準備は今でしょ！	06
03. 文化財修復業に15年間従事	09
04. 文化財活用の研究	11
05. わたしは気づいた！	12
1. 文化財はドラマ	12
2. 文化財の健康効果	13
3. 自分らしさは日本人らしさ	14
06. 文化財ストーリーテラーバーチャル体験	15
07. 文化財ストーリーテラーとは？	20
08. 文化財ストーリーテラーの必要性	21
09. 文化財ストーリーテラーの働き方	23
10. 文化財ストーリーテラー養成講座のご案内	25
11. 無料受講相談会のご案内	29
おわりに	30
著者プロフィール	32

# 01. 人生は後半から

50代は、若さの名残りと老いへの足音が交錯する世代。仕事の先が見えてくる中、体力の低下、長い老後の不安、そこへ親の介護問題が降りかかってくる…。健康、お金、生きがい…人生後半には重いテーマが控えています。

不安やあきらめモードで未来を見つめていると、足どりは重くなるばかり。だからこそ、50代は、未来に向けて新たなキャリアパスを描き、ハンドルを切り換えるベストタイミングです。そして、5年、10年かけて、ゆるやかにシフトチェンジを図りながら、会社人間や母親業から卒業し、自己実現を果たしていくのがベストです。

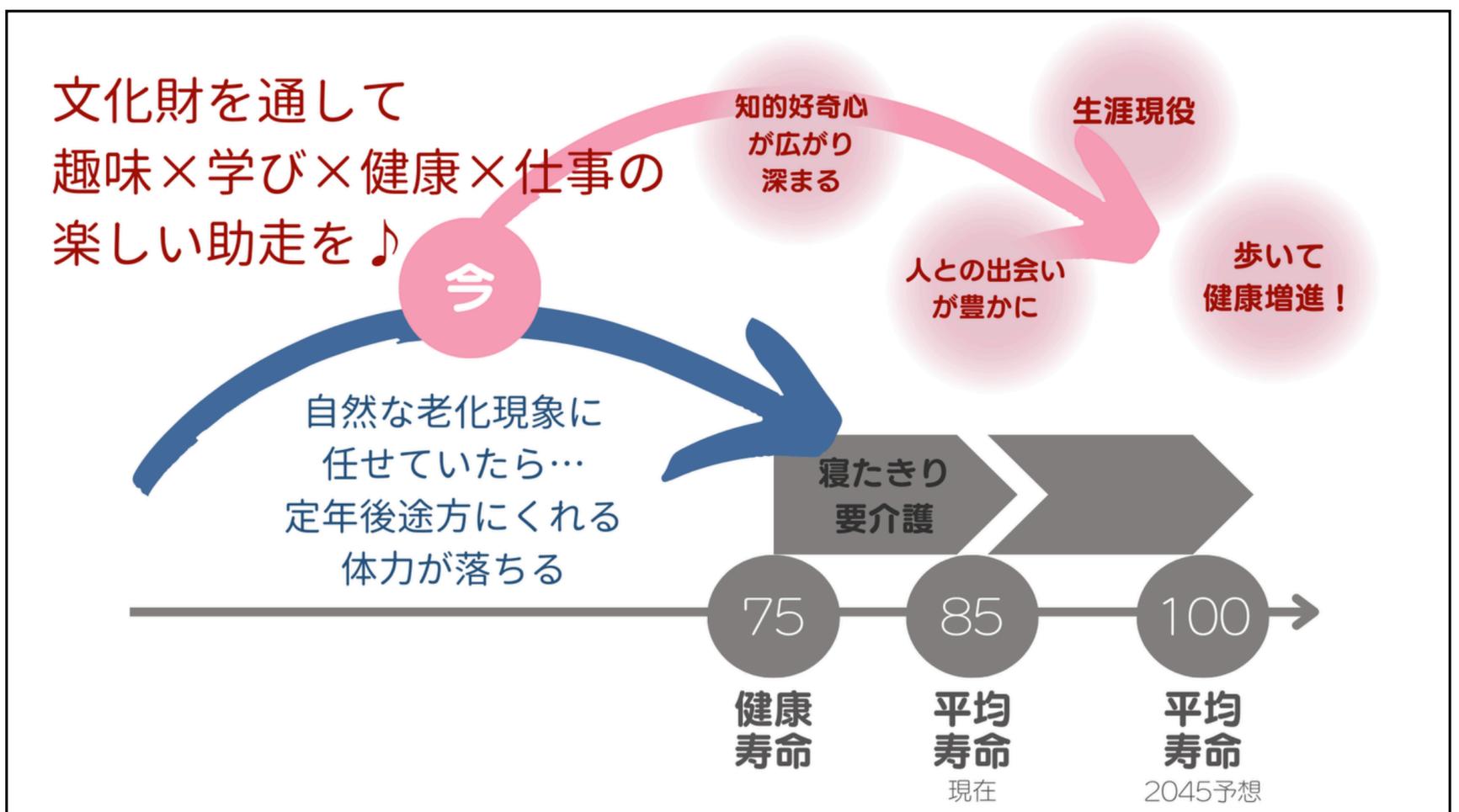
一度きりの人生。後半は、より面白く、豊かに、自分らしい生き方を実現していきましょう。



その手掛かりとなるのが、日本文化を世界に伝える伝道師『文化財ストーリーテラー』です。学びと趣味、シゴトと健康をハイブリットで実践し、充実した人生後半を築き上げていきます。

もし今のまま何もしなければ、定年後、ガクンと体力や気力が落ちるかもしれません。いつまでも、家族に不満を抱えた人生になってしまうかもしれません。

## 02.人生後半は50から 準備は今でしょ！



「健康寿命」をご存知でしょうか？

病気をしたり、介護を受けない状態のこと。日本における現在の健康寿命は75歳、平均寿命は85歳、その差約10年です。

自然な老化現象に任せていたら・・・寝たきり要介護で10年を過ごす。という人生を歩んでしまう可能性が高いのです。ましてや、2045年は人生百年時代とも言われていますから、この状態が20～30年続くこともあり得るのです。

そうならないために、準備は今、50代から！今の仕事や生活を続けながら、新しいキャリアに向かって助走しはじめるのです。

地に足をつけて歩き、心と頭を使って、趣味、学び、健康、仕事をハイブリットで、夢に向かって一歩一歩、楽しく助走していると、人生後半の新しいステージへ自然とデビューできるというシナリオ。それが、『文化財ストーリーテラー養成講座』です。



もし今、文子さんが文化財ストーリーテラーへの助走をはじめたら、10年、20年後、次のように思うはず・・・

- 文化財を仕事にするなんて思いもしなかった！
- 人生前半にはなかった知的好奇心がワクワク♪
- 幾つになっても、こんなに感動するなんて！
- 働いているのか遊んでいるのかわからない。
- 飽きずに没頭してしまうシゴト！
- 世界中の人と繋がることができて楽しい♪
- 長時間歩くのが辛かったのが嘘のよう！
- こんなに気持ちよく歩けるようになるとは！
- お陰さまで毎日健康！
- 世界と未来の子供たちへ文化財を伝えたい！

あなたも、そんな未来を私と一緒に描きませんか？



# 03.文化財修復業に15年間従事

こんにちは！  
日本の文化を伝える、  
一般社団法人文化浴の森  
代表 澤野友映です。



1975年生まれのアラフィフです。  
私は文化財修復業の家に生まれ、一般企業を経て、  
文化財修復業に従事しました。

文化財といっても多岐にわたりますが、私が主に携  
わってきたのは、社寺建造物美術修復。  
お寺や神社の建物の美術塗装です。



2020年11月、こういった伝統建築を守る技術は、木工・屋根葺・左官・畳など17種の技術と共に、「伝統建築工匠の技」として、UNESCO無形文化遺産として認定されています。

これらの技術は、世界遺産や国宝をはじめとする文化財保存に欠かせない技術です。日本で古くから受け継がれてきた、自然素材を活かした建築技術。現代建築では用いられることが少なくなりましたが、持続可能な社会に役立つ、新しい可能性を秘めた無形の宝です。

# 伝統を守る伝統

**文化庁は17日、ユネスコ（国連教育科学文化機関）の無形文化遺産に木造建造物を受け継ぐための伝統的技術について、事前審査していた「左官（日本産）」を勧告したと発表した。同じように、日本の提案例はないという。12月中旬にフランスでの政府間委員会で正式に決まる見通しだ。**

無形文化遺産は芸能や祭り、社会的慣習、伝統工業技術などが対象。今回の提案は、工芸技術などが対象。めには不可欠な伝統的技術として認定した選定保存技術のうち、「建造物木工」「屋根葺」「左官（日本産）」など、木造建造物の修理にかかわる17件からなる。奈良県明日香村の高松塚古墳の修理技術にも含まれる「漆塗り」も含まれる。文化庁が公表している提案概要では、歴史的建造物を修理するには、本来の部材との調和を取りながら傷んだ部分を取り換えるなど高度な技術が必要とされている。

## 木造建造物受け継ぐ「工匠の技」 無形遺産へ

■登録が勧告された日本の伝統技術

- 1 建造物修理
- 2 建造物木工
- 3 増皮葺・柳葺
- 4 茅葺
- 5 柳皮採取
- 6 屋根板製作
- 7 茅採取
- 8 建造物装飾
- 9 建造物彩色
- 10 建造物漆塗
- 11 屋根葺葺（本瓦葺）
- 12 左官（日本産）
- 13 建具製作
- 14 畳製作
- 15 漆塗り技術
- 16 日本産漆生産・精製
- 17 緑付塗物製造

■これまでに登録された日本の無形文化遺産

能楽（2008年）人形浄瑠璃文楽（2008年）歌舞伎（2008年）雅楽（2009年）小千谷縮・越後上布（2009年、新潟県）奥能登のあえのこと（2009年、石川県）草池峰神楽（2009年、岩手県）秋保の田植踊（2009年、宮城県）チャッキラコ（2009年、神奈川県）天日堂舞楽（2009年、秋田県）龍目立（2009年、奈良県）アイヌ古式舞踊（2009年、北海道）組踊（2010年、沖縄県）結城紬（2010年、茨城県）柳木衆 主生の花田種（2011年、広島県）佐陀神能（2011年、鳥取県）那智の田楽（2012年、和歌山県）和食：日本人の伝統的な食文化（2013年）和紙：日本の手漉和紙技術（2014年、鳥取県・岐阜県・埼玉県）山・餅・屋台行事（2016年）東訪神：仮面・仮装の神々（2018年）

術が必要で、職人が亡くして廃絶させてきたりする。また、漆や草など修理に必要な資源を、保全に配慮しながら採取する知恵も、受け継がれてきたなどとしている。

同行によると、評価機関はこの提案が登録のために必要な基準を満たしているを判断し、「登録を勧告した」と「無形文化遺産と有形文化遺産のある建造物との本質的な関係に光を当て、持続可能な開発に沿った提案を行った」とも評価しているという。

文化庁によれば、無形文化遺産は世界で463件あり、日本からは能楽や歌舞伎、和食、和紙など21件が登録されている。（丸山ひかり）

**文化の証し 残す**

文化財修理に携わって40年以上にわたる高松塚古墳の壁画を修理する修理工師 奈良県明日香村 文化庁提供

植穂（やろがん）で木材を削る鳥羽瀬公三さん（左） 奈良市小倉町

前井次郎

朝日新聞朝刊 2020.11.17

## 04. 文化財活用の研究

私は、なぜ文化財を未来に守り伝える必要があるのか？を考える中で、2つの金言に出会いました。

1つは、文化財保護法第一条に記されていること。文化財は保存と同時に**活用を図ることで、国民の文化の向上と世界文化の進歩を目指す**ものであるということ。

もう1つは、世界遺産認定機関ユネスコの憲章前文にある「**戦争は、人の心の中に生まれるモノだから、人の心の中にこそ、平和の砦を築かなければならない**」という言葉。

以来、私は、民間レベルで、文化財に宿る先人からのメッセージを心から心へ伝え、文化財の価値を高めていきたい！と思うようになり、文化財ガイドになり、文化財活用の研究を進めて参りました。



# 05. わたしは気づいた！

私は、のべ1万人以上の受講生を通して気づいたことが3つあります。

## 1. 文化財はドラマ

1つ目は、文化財はドラマだ！ということ。文化財の奥には必ず人がいて、人がいるからこそ、何らかの物語があり、その物語を知って感じることで、想像力、共感力、美意識、多様性への理解、歴史的洞察力が高まる…つまり、心が豊かになります。



文化財は先人からの遺産。先人からのメッセージを脈々と語り継いでいる財産です。

そのメッセージに触れた時、人にとって、社会にとって大切なものをハッと気づかせてもらえるのです。メッセージを知らないままでは、文化財は存在価値を失います。不要だという判断になってしまい兼ねません。

## 2. 文化財の健康効果

2つ目は、心身の健康効果が高まるということ。神社やお寺へお参りに行くだけで、ホッとしたり、スッキリした経験、ありませんか？

私は大学では社会福祉を専攻し、精神分析や発達心理学を学び、卒業後も傾聴やアートセラピー、カラーセラピーなど、様々な心理療法を学びました。特に治癒法として確立しているわけではありませんが、私は文化財には、様々な療法に劣らない心理的効果があることを実感しています。

また、文化財見て歩きを定期的に継続すれば、ウォーキング効果も発揮され、心身への好循環が生まれることもわかりました。お陰さまで私は20代の頃より健康です。

以来、私は文化財見て歩きを「文化浴」と名付け、文化浴大学という50歳以上のコミュニティで、定期講座を開講しています。

### 3. 自分らしさは日本人らしさ

そして、3つ目。自分らしさとは日本人らしさであるということ。なんの縁か日本に暮らし、日本語を書いて話す私たちの根底には、無意識に影響を受けてきた日本文化があります。

あらためて、日本文化にふれることで、意外な切り口から、自分の中にある文化に気づくことができます。それが、自分らしさだったりするのです。日本文化に親しみ、大切に想えてくるものこそが、自分らしい生き方を支えてくれると私は思います。



文化財は単なる見世物ではなくて、人生を豊かにする共有の宝。文化財が誰かの人生に役立つことで、初めてその真の価値が輝く。ということに私は気づいたので。宝である以上、宝の持ち腐れにならないように、宝の地図とその案内役が必要です。その存在が、つまり文化財ストーリーテラーなのです。

## 06. 文化財ストーリーテラー バーチャル体験

というわけで、文化財ストーリーテラーってどんなものか？バーチャル体験をしてみましょう！



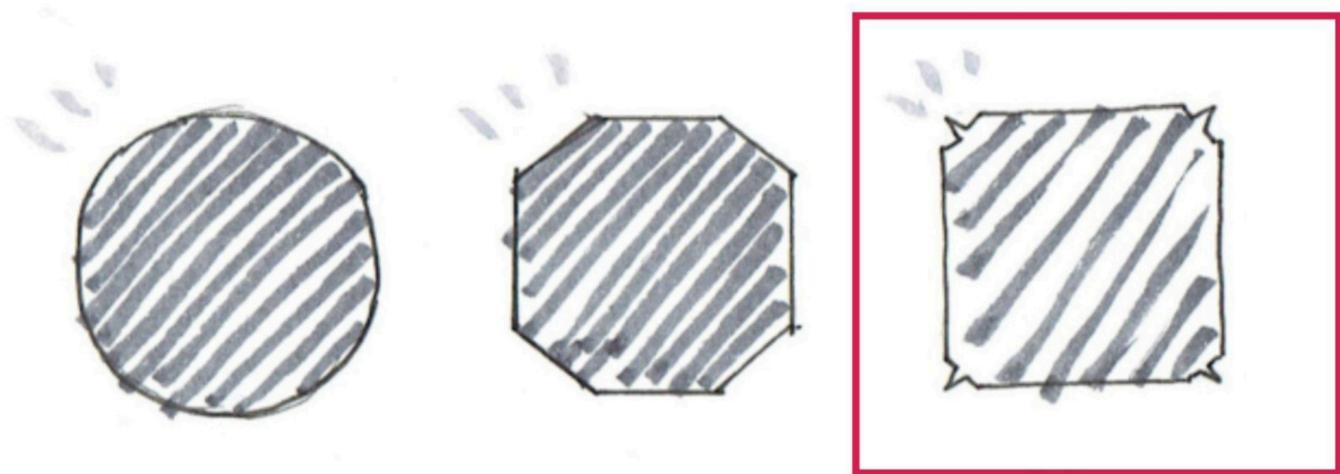
この柱の面取  
「●●面」という  
でしょう？

これはよくある  
神社の建物です。

おでんやポトフなど、煮炊きものをするとき、野菜が煮崩れしないように角を削ることを面取と言いますが、実は木造建築の柱も面取をするんです。

そこで問題です。この柱の面取りは何面っていうでしょう？写真では、ちょっとわかりにくいので、次のページに断面図を・・・

## 柱の断面



先ほどの写真の柱はこの右端の赤枠です。  
面取法の中で、一番繊細で、丁寧な技法なんです。

答えは、几帳面。几帳とは、もとは平安時代からの貴族の邸宅に使われた布のパターションのこと。この断面が、几帳に似ていることから、几帳面と呼ぶようになりました。

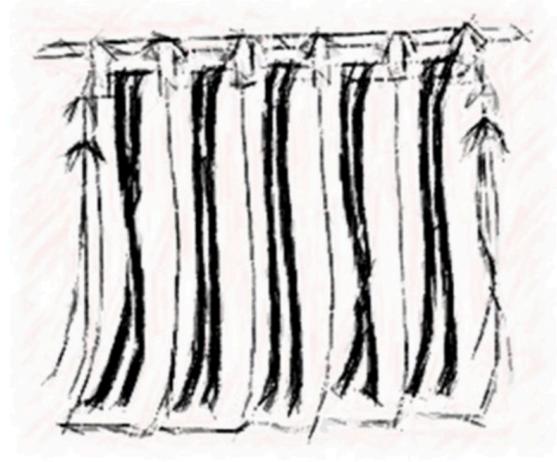
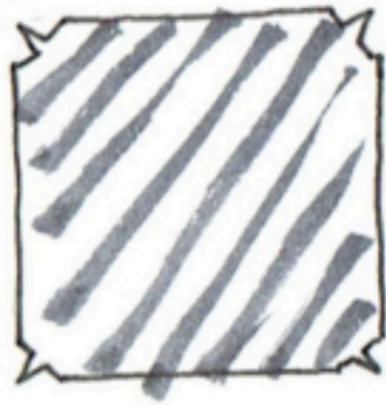
さらに、この几帳面仕上げができる大工は、何ごとも丁寧で、隅々まできちんとした仕事をする！ということから、一般的にも、「几帳面」がそのような意味を持って、使われるようになったんですね。  
面白いでしょう？

こんな豆知識ひとつだけでも日本のドラマ。今すぐ誰かに伝えたくくなりますよね。

# 几帳面

何事も丁寧

隅々まで  
きちんと



几帳

じゃ、もう一つ。お寺や神社に行くと、以下のような彫刻を見たことはありません？

向って右の動物は何かわかりますか？  
象？

なんの動物？



獏（ばく）なんです。獏は人の夢を食べて生きると言われる伝説の動物。左は象です。鼻の長い動物は



自然を愛し、時に畏（おそ）れながら、調和を大切にしてきた日本人の自然観が、垣間見えるのです。

全国にお寺が7万ヶ寺、神社が8万社あると言われて  
います。コンビニよりも多い。道端の小さな祠も含  
めたらもっとかも。そこには面白い、可愛い、美し  
い、カッコいい、やさしい、深い、一品一様の先人  
の知恵やドラマが、いっぱい詰まっているのです。  
物が語ると書いて『物語』。

そんな文化財の物語を知らずして、通り過ぎてい  
ては・・・人生もったいない！でしょ？



さて、どうでしょう？

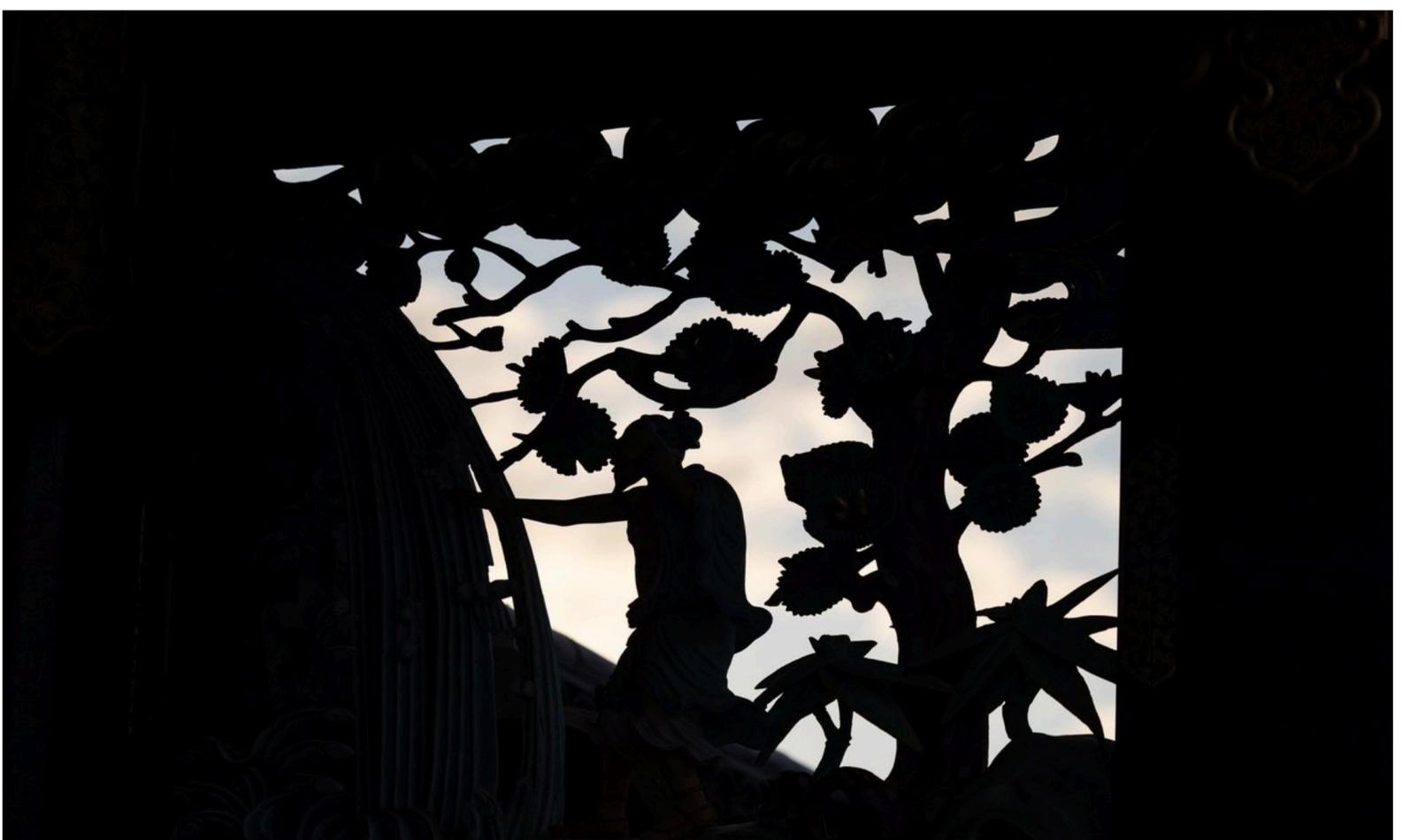
さっき、この景色を見た時と、今と比較して、なん  
だか・・・見え方が違っていませんか？

## 07. 文化財ストーリーテラーとは

先述の通り、文化財は先人から受け継いだ大切な宝。先人のメッセージを脈々と語り継ぐ私たちの財産です。

生きていく上で、奥深く大切なメッセージが多様に存在します。メッセージを知らないままでは、文化財はその存在価値を失います。不要だという判断になり兼ねません。

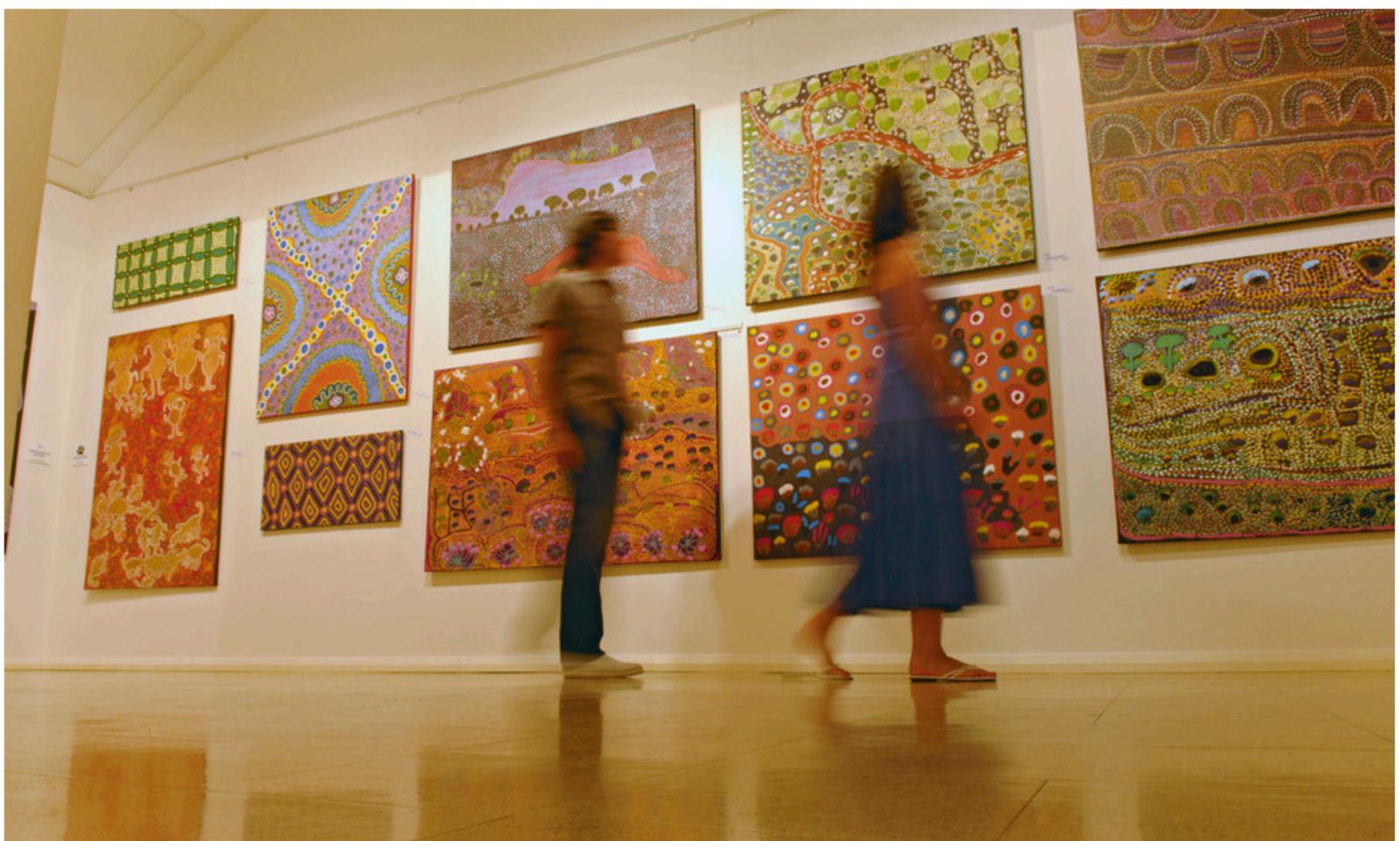
世の中には、素晴らしいのに、まったく知られていない文化財、消失しそうな文化財も少なくありません。そんな文化財に光をあて、そこに宿る先人からの大切なメッセージを、ハッと気づかせることができる人。文化財を人の心に活かすことができる人。それが、文化財ストーリーテラーです。



文化財ストーリーテラーは、文化財の背景にある物語をみつけ、まとめあげ、文章や肉声で、あるいは現地ガイドとして、心から心へと伝えます。そうやって、文化財の価値を高め、真の意味で、世界や次世代に、文化財を守り伝える存在です。しかし、このような存在は、今はまだ、日本にはいません。

## 08. 文化財ストーリーテラーの 必要性

博物館や美術館のキュレーターは近い役割を担っていますが、対象は所属するミュージアムに限られますし、日本のキュレーターは様々な業務を兼務していて忙しく、なかなか話を伺う機会は得られません。ましてや、日本の隅々の文化財にまで、手が回る状況ではありません。



バスガイドや通訳ガイドも歴史文化の案内に長じていますが、観光に軸足を置いた職業です。ですから、文化財に限らず話題豊富に、お客様の旅のお世話をすることが中心業務になります。

地域のボランティアガイドも近い存在といえます。私の周りにも、郷土に誇りをもち、地域の歴史文化に精通したシルバーガイドさんがいらっしやいます。その活動には頭が下がりますし、これまでの時代は、その方々のボランティア精神に支えられて、文化財が伝えられてきた部分があります。

しかし、ボランティアは長続きしない場合も多く、いいものを提供しようと考えようと考えると、経費が当然かかってくるわけで、限界があります。時代の流れからみて、これからは、益々ボランティア精神に期待することは難しくなると考えます。

だからこそ私は、きちんとした講習を受けて、専門知識とスキルを身に着け、適切な報酬を受け取りながら、文化財を伝えるキャリアが、これからの日本に必要と考えます。自己満足だけで終わらず、シゴトとして責任を持ち、顧客満足を考えながら活動できるプロフェッショナル。

それが、文化財ストーリーテラーなのです。

# 09. 文化財ストーリーテラーの働き方

文化財ストーリーテラーは、文化財を解説で終わらせず、文化財と人のあいだに関係を結ぶ人です。

一般的な観光ガイドが、場所、歴史、見どころといった情報の理解を目的とするのに対し、文化財ストーリーテラーは、さらに文化財に込められた技や心に触れる入口をつくります。

文化浴の視点では、文化財は「知る対象」にとどまらず、人の人生や感性に静かに作用する存在です。

そのため、文化財ストーリーテラーは、正確な知識を土台にしながらも、聞き手の中で関係が続いていく語りを届けることができるようになります。

それゆえに、この語りの方は、必ずしも「ガイド」という形に限られません。



また文化財ストーリーテラーは、ボランティアではなく、自分の名前で責任を引き受ける働き方として活動を設計することもできます。

お客様と直接つながり、信頼関係の中で価値を育てていく。努力次第で、自分の専門性や視点を磨き、それに見合った対価を受け取ることも可能です。

副業として始めることも、本業として深めていくこともできる。自分の価値観に沿ったかたちで、仕事をデザインできるのが、この働き方の特徴です。

この視点は、文化や人を扱うさまざまな仕事に応用できます。

たとえば、

- ・通訳案内士・地域ガイド
- ・ライター／編集者
- ・企画職
- ・プロデューサー
- ・営業・広報・PR
- ・教育・研修
- ・ファシリテーション
- ・観光・文化事業に関わる行政・団体職員

これらの分野では、情報を正しく伝える力以上に、相手との関係を育て、信頼を積み重ねる表現力が求められています。

文化を語ることは、自分の視点と価値を持つこと。  
そしてそれは、仕事の形式を越えて、人から選ばれる理由になります。

文化財ストーリーテリングは、「伝えること」を仕事にする人の思考と表現の土台を底上げします。

そして、この力は実際の仕事として、

- ✓ 高付加価値ツアーの企画
- ✓ 少人数・テーマ特化型企画
- ✓ リピーターを前提とした継続案件
- ✓ オンライン×現地を組み合わせた独自プログラム

といった、場を伴う仕事として展開することもできますし、同時に、文章・企画・対話といった、かたちの異なる仕事へと応用することも可能です。

また、この学びは、副業やセカンドキャリアとして、自分の関心や経験を活かした、小さく始めて長く続く仕事にもつながります。

なにより、個人事業主として活動することは、自律型のキャリアを育てる道でもあります。

年齢や肩書から少し距離を置き、変化する環境の中で、自分らしい人生の第二章を歩む。

文化財ストーリーテラーという働き方は、そのための一つの選択肢になり得るでしょう。

# 10.文化財ストーリーテラー養成 コースのご案内

もし、文化財を「知る」だけでなく、自分の言葉で語り、仕事や人生に活かしてみたいと感じた方へ。

文化浴の森では、文化財と人をつなぐ語り手を育てる「文化財ストーリーテラー養成コース」を開講しています。

講座の詳細は、文化浴の森 公式サイトにてご案内しています。



[公式サイトをみる](#)

# 11.無料受講相談会のご案内

文化財ストーリーテラー養成講座には、人生後半をどう生き、どう活かしていくかを、一緒に整理するための学びと実践の入り口をご用意しています。

- いつか始めてみたいな…
- 人生後半の副業やライフワークがほしいな…
- ふるさとの地域活性をしてみたいな…
- スペシャルな観光ガイドができそうだな…
- 様々な国の人と仲良くしたいな…
- ストーリーテリングで感動させたいな…

という気持ちがあるなら、今がその時です。  
人生後半は、人生前半よりもスピードが速いですから、5年、10年はあっという間に過ぎ去ります。  
限りのある命の時間を大切に活かしましょう！

まずは無料受講相談会に参加して、あなたの個性やこれまでの人生経験を活かした、文化財ストーリーテラーとしての夢や目標を一緒に描きませんか？

今すぐお申し込みを！

**無料受講相談会  
お申し込み**

# おわりに

愛、勇気、笑い、涙・・・文化財はドラマです！

目の前に広がる情景と同じくらい、その物語に心が揺さぶられます。計り知れない命の繋がりを感じながら、日本人として誇りをもつことができます。

また、文化財を見て歩くことで、瞬く間に心身が癒されます。私はどれだけ文化財に救われてきたことかわかりません。これからも私は、文化財の奥にあるストーリーに心をときめかせながら、自分を癒し、誰かの心へ感動を伝え、日本の文化財の価値を世界に向けて高めていきたいと考えています。

それが私たちの世界をよりよいものへと、進歩させ、未来の子供たちの世界平和に繋がると信じているからです。そのためには「文化財ストーリーテラー」という仲間が必要です。

人生後半こそ、自分らしい生き方ができる時代です。あなたのエネルギーを通して、文化の宝を世界に広げ、希望の種を一緒に蒔きませんか？

社寺巡りが好き！日本文化を大切に伝えたい！身も心もフトコロも豊かに自らを幸せにしたい！

そんなあなたとの出会いを楽しみにしています。

わたしたちは..  
こんな世界を想像し  
みんなで創造して  
いきます。



文化浴の森のロゴマークは、  
「人」の字でできた花の紋章です。  
文化は人で成り立っていますから。  
軸は心、内の花びらは文化財、  
外の花びらは私たちがワクワクと  
文化浴をする姿です。  
文化財の奥に宿る心を伝えながら、  
幸せの花を、心から心へと咲かせて参ります。

# 著者プロフィール

## 澤野友映（さわのともえ）



文化財修復の家に生まれ、幼い頃から文化財が身近なものであり、身体感覚として学んできました。大学卒業後、一般企業を経て、15年間、文化財修復の仕事に携わりました。

同時に、2006年より文化講座を開講し、これまでに、のべ1万人以上に文化財の語りを届けています。その経験から、文化財には知識を得る以上に、人の心や体を整える力があることを実感するようになりました。

2016年、「足から健康、心に文化浴」をスローガンに、文化財を見て歩く体験が心身に与える作用を「文化浴」と名づけ、一般社団法人文化浴の森を設立。

2024年には、文化財を語る力を社会にひらく「文化財ストーリーテラー養成講座」を開講。

文化浴の森では、体験・学び・語りを通して、それぞれの歩幅で人生が豊かになる、文化財との出会いの場をひらいています。

著書に『ウォーキング&文化を楽しむ 京都健康さんぽ』（いろは出版）。

日本の文化を世界へ伝える

# 文化財

## ストーリーテラー

身も心もフトコロも豊かにする  
人生後半の天職とは？

澤野友映

© 2025 澤野友映

本書は内容を見直し、加筆・改定した改定版です。

ALL RIGHTS RESERVED.