

全ての生命体と手をつないで

文＝デジャーデン由香理



パーマカルチャー農園でとれた野菜

Profile

兵庫県生まれ。ホリスティック・ライフ水先案内人、パーマカルチャーリスト。アリゾナ州メサ・コミュニティ・カレッジ文学部卒業。1995年の阪神大震災で被災し、人生、暮らし方に転機が訪れ、パートナーと豪州へ移住。半農自給暮らしをしながら、エコツアーやホリスティックな暮らしを体験できる不定期民宿「ささやく樹」を経営。パーマカルチャー、コープ、地域通貨の普及にも尽力。共著に『個人のライフスタイルとコミュニティの自立』がある。

Yukari Desjardins

P.O.Box 123 Eudlo, QLD. 4554 Australia
TEL : +61-7-5478-9656 FAX:+61-7-5478-9756
Email : wtrees@bigpond.com



学校の庭にパーマカルチャー農園を作り、農作物を販売

家族でオーストラリアのクイーンズランド州の片田舎街に移民してから早9年が経ちました。自然の中で感動、気づきを日々与えられながら自然に学びを受け、素人ながらの半農自給暮らしが始まりました。都会暮らしで当たり前のように謳歌していた（今思えば不必要であった）便利さと収入を引き換えに、自らの心・体・スピリットが心地よい、

気持ちよいく感じのままに暮らしをシフトしていったら、いつしか家族の普通の暮らしが人様を呼び集め、不定期の体験民宿やワークショップ、ツアーを共に開く場へと進化していました。命授けられた者同士が和を結び輪と連なり、大きな宇宙という空間の中それぞれのエネルギーを分かち合い

マクロビオテックの料理教室



ながら共にさらなる命を育み創造していきます。地上の目に見える存在ばかりが中心になりがちな世の中ですが、目に見えない心で感じるしかない存在や、足元や土の下の数えきれないミクロとマクロの生命体の存在、これまで気づかなかつた存在を受け入れ仲良くなるとあら不思議、そこには笑顔あふれる安心したエネルギーに満たされた現実の暮らしが待っていました。宗教でも難しいことでも何でもありません。

私たち皆、生かしかせられる者同志、ちょっと目を向けると足元の日常の暮らしの中にはその宝物のようなキラキラしたヒントや飲み源、命が「一緒に手を取り合おうよ！」ってこっちを見ている姿がたくさん

発見できるのです。森羅万象全てに、宇宙とつながる生命が宿っていると感じます。毎日のご飯の素材ひとつひとつに、お風呂に入るという現象に、部屋の光・香り・温かさの中に、体や暮らしから排出される廃棄物にも洗剤などの日常消耗品にも、それら命はみんなこちらが対話する準備ができます。まで待つてくれています。

大きな木の前で記念写真



心の目や耳を開いて、全ての生命体と仲良く手をつなぐことをまずは決断し、ご自身の中で宣言してみませんか？ 仲間と意識した途端、実は森羅万象は見た目を変化しているだけで全ては同じ根源であることを知り、どのように自らや暮らしをシフトしていくかは自然に導かれてゆくことでしょう。

パーマカルチャーワークショップで作ったスパイラルロックガーデン





腐植

腐植はマイナスの電気を、栄養分はプラスの電気を帯びているため、土の粒子をほど良くくっつけます。完全に腐植している土は、手で触ってもべたつきがなく、さらさらした感じ。有機物を微生物が分解し、また、生物の糞を食べるミミズが増え、土はだんだん細かく色も黒くなっていい土になっていきます。

土の酸性度

日本の土は、火山の影響で硫黄分を含んでいることが多く、また、降水量が多く石灰分が流されやすいため、酸性に傾きがちです。野菜の多くは大陸（大陸の土はアルカリ寄り）を原産地とするので、大陸性の野菜を育てる場合は酸性を中和させる必要があります。アルカリ性の土は、鉄分、マンガン等のミネラルが水に溶け出しにくい、ミネラルが不足します。逆に酸性の土はミネラルが水に溶けやすく、流れてしまう傾向にあるようです。

phは酸度を表わす単位です。自分の土地のphを測りたい場合は、ホームセンターでph試験キットを購入してみると良いかもしれません。生えている雑草によってアルカリ性か酸性かを判断できる、とも言われますが、一概に正しいとは言えないようです。見学者の豊口さんの経験によると「スギナが優勢だと酸性の場合が多い。ギンギシは酸性を中和してくれる。環境が変われば雑草も変わる」そうです。

畑のシーズンオフに入ったら、堆肥、腐葉土を入れるとよいでしょう。微生物が増えます。堆肥だったら3kg/m²、腐葉土だったら6~10kg/m²を目安に入れ、適度な水分を与え、ミミズに気持ち声を聞きながら混ぜ込みます。

また、耕さないのなら鍬やフォークを刺す感じで軽く土にヒビを入れ、空気を入れ込むことも土を良くするためのひとつです。そして、冬に備え、布団を被せるように畑に

5cmくらいの刈り草をかぶせ、微生物や虫の居場所を作ることで、春には耕したように土はふかふかになります。



根粒菌と菌根菌

道端の牧草地帯で、クローバーの根に付いている白い根粒を初めて見ました！根粒には根粒菌というバクテリアがすみ、生長に必要な窒素を空気中から取り込み、根に供給します。大気中の窒素を吸収できない植物にとってバクテリアの働きはとても大切。一方、バクテリアは窒素を供給する代わりに、植物の糖分をもらって栄養にし、共生しています。また、ほとんどの植物の根にある菌根菌は、撥水効果を發揮して根を守り、植物が吸収できない形のリン酸を吸収し、根に供給してくれます。

土がやせる大きな原因は殺菌剤等の農業、堆肥を入れず化学肥料を使用する農業、そして多様性のない土になってしまうこと。

同じ菌でも根粒菌はバクテリア、菌根菌はカビ。働きも作用も違いますが、どちらも植物にはなくてはならない菌。互いに持ちつ持たれつで人間と一緒に生きていく感じがしました。

安曇野パーマカルチャー塾 ある日の風景



スコップで50cmくらい掘ってみると、表土に比べ土の匂いは弱いようです。土は真砂土がメイン。色は地表に近い方が濃く、深い方が薄茶色。森の土は地表に有機物が降り積もって層になっていることを実感します。森ですごい。

今度は森の縁にしゃがみこんでの観察です。接縁部は重要な役割を果たします。日当たりが良く、風に運ばれた落ち葉が溜まって、多様性（＝接縁効果）を生み出します。シルクロードも東西文明の接縁です。異なる文化が会って融合し、より豊かな文化が生まれます。

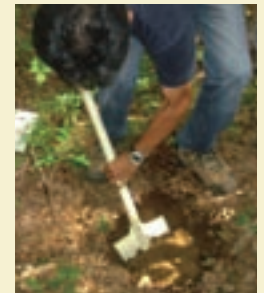
安曇野パーマカルチャー塾は、シャロム・ヒュッテを舞台に3～12月まで毎月1回（1泊2日）、年10回開催され、暮らしを築くための実践的な技術を学び、体験します。毎回、塾生がレポーターを務め、実習や講座の内容を記録しています。

観察実習

土のデザイン

講師は土の専門家、四井真治さん。シャロム・ヒュッテ隣の森はアカマツ、コナラが多く生えています。その昔、落ち葉や腐葉土を森の外（畑など）に持ち出したことで土がやせ、やせた土地でも生存可能な、アカマツが生き残りその後コナラが復活してきたのではないか、ということでした。

土の上には葉っぱと腐葉土が堆積されています。以前、自然観察実習で行った虫の調査では、この辺にたくさんの虫がいました。健康的な畑の土には1m×1mの範囲に700g（5%がミミズ等 他は菌類）の生物がいるそうです。葉っぱの下はカビっぽい（白っぽい）土。中は湿っていて、小学生の時によく嗅いだカブトムシの匂いがしました。匂いがあるということは菌が多く、多様性のある良い土なのだそうです。場所によっても差があるようでした。





野沢菜の種蒔き

基本的にソバや麦と一緒に。今回は秋なので生えている草の上からパラバラと全体に蒔いて、そのあとに草を刈るだけでOK。もう草が終わりだからできることだそうです。草は、地際から草の成長点を刈ってしまうことが成功のポイント。

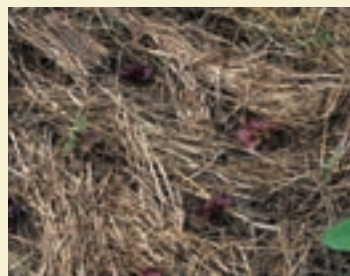


苗床の観察とニンニクを植える

プランターでもできるので、おうちでつくとよいかも。国産ニンニクは高いですよ〜。ただし、食用に売っているニンニクは、芽止めしてある可能性がある所以要注意です。9〜10月頃蒔く→年内に芽が出て越冬→6月頃上部が枯れたら収穫。株間15cm、畝間30cmくらいで、上下を確かめて頭が5cmくらい埋まるように穴を掘って植える。これも適期が大事！早く植えると、大きくなり過ぎて冬の寒さにやられる（小さい状態のものが適応力があり、寒さに強い。葉ものも結球する前なら寒さも大丈夫）。遅く植えると生育が悪い。その土地の蒔き時期は近所のおばあちゃんに聞く。

秋は葉もの

秋は葉ものが作りやすいそうです。本当の旬ということ。小松菜等は蒔き時期が遅れて冬までに収穫できなければ越冬して菜花として食べればよいとのこと。いろいろ楽しめます。また、キャベツや白菜は肥えたところに蒔くと良いそうです。結球するからエネルギーが必要ということでしょうか。さらに新しく習ったのは葉もののミックス蒔き（いろんな葉ものの種を混ぜて蒔く）。葉物野菜がいろいろ発芽して成長して楽しい。



苗の植え替え 白菜、レタス、キャベツ

地面すれすれに苗が植えられるくらいの深さに掘る。穴の表面いっぱいになるくらいに水をやる。水がひいたら、苗をポットから土ごとやさしく取り出し、植えて土をかぶせる。草を一面刈って敷きつめてから、苗を植える穴を開けたほうが効率がいい。

畑の土

いよいよ畑の土の観察です。森と畑では、スコップに伝わる土の感触が違います。森ではシャリシャリ、畑はズブズブ。耕さない自然農の土はやわらかくてびっくりしました。やわらかさの理由は、草の根が根穴を作り、ミミズが耕し、空気の層ができるからです。植物や土の中の生き物たちは自ら良い環境を作り出しているようです。

掘った土を嗅ぐと匂いがし、菌類が多いことが確認できました。黒く多少湿っている状態が良い土ですが、地質により赤っぽくても白っぽくても良い場合もあるそうです。野菜の周りには草が生え、太陽エネルギーを蓄積して微生物やミミズを増やし、土を団粒構造にします。

「畑に行く道の左側にたくさん植えられている葉っぱは何？」
「見たことあるようなないような。まだ10cmくらいの葉っぱです。」「大根？カブ？」
正解は「野沢菜」。へえ〜、これがあるのに大きくなるんだ！お漬物でしか見たことない人も、一度霜にあたってから収穫するそうです。



収穫と畑の手入れ

夏の残りの収穫物はトマト、キュウリ、ナス、ピーマン、ししとう、伏見甘長トウガラシ、ジャガイモ、インゲン、トウモロコシ等。秋なので（夏の草は枯れていくので）必要以上に草を刈らなくても大丈夫。



また、草マルチはミミズが増えるなど、1年で成果が表れるそうです。ドイツの生物学者が草の灰を分析したところ、窒素、リン酸、カリウムがあったのでそれをヒントに化学肥料が生まれたそうです。その他、鉄分やマンガンなどの微量元素も大変重要です。ピタミン剤だけでは生きてはいませんが微量元素が豊富な土で育った植物を食べればピタミン剤も必要ありません。

農業実習

かほちゃんの収穫はいつ？

いつも通りやさしい景色の広がるシャロムの玄関先に、みんなが出てきます。梅ちゃん「6時作業開始だから5時59分に畑集合！」みんな守れたかな？畑に行く道々、詩さんの質問が始まります。「かほちゃんはいつ収穫するのでしょうか？」「葉っぱが枯れたら？」「実が白くなったら？」などの声が上がります。正解は「実と茎がつかなくなってるところがコルク状になったら」です。収穫後1ヶ月くらいおいてから食べるとおいしいそうです。「畑に行く道の左側にたくさん植えられている葉っぱは何？」
「見たことあるようなないような。まだ10cmくらいの葉っぱです。」「大根？カブ？」
正解は「野沢菜」。へえ〜、これがあるのに大きくなるんだ！お漬物でしか見たことない人も、一度霜にあたってから収穫するそうです。



3週間ぶりの畑

いつもより間が短かったのと、秋に向かっているためか、前回ほどの草ボーボーぶりではありません。前回蒔いた白菜は、みごとに虫に食べられてしまったそうです。そのあとケンさんが苗で植えてくれましたが、それも魚の骨を残すように芯を残して葉っぱが食べられてる。アブラナ科（キャベツ、白菜等）がおいしいのか虫によく食べられる。キク科（レタス、春菊）やハウレン草などは、あまり虫に食べられない。おいしくないのと独特の匂いのせいらしい。



火起こし

温泉に行ってくつろいだ後は、火起こし実習です。自分で起こした火を使って上に張られている紐を切ります。まずは薪を作ります。ナタで、爪楊枝サイズ、割り箸サイズ、そしてそれより太い薪と段階を踏んで燃やせるように薪を割っておきます。ナタを握る手は滑らないように軍手はしません。(右利きなら)左手のみに軍手をします。細い木の場合、木にナタの刃を当てた状態で一緒に振り下ろして台木に当てるとうまく割れます。その際、刃先に手を置かないように気をつけます。

薪が用意できたら、地面の湿気を防ぐために太めの薪を地面の上に数本並べ、爪楊枝ほどの焚き付けを上に置いてマッチで点火。マッチは先端を斜め下向きに持ちます。

最初は赤ちゃん用ミルク＝爪楊枝サイズの焚き付けを火に与え、次に離乳食＝割り箸サイズの薪という具合に、少しずつ火を育て大きくします。この順序が違うと火がつきません。

紐の高さ(40cm)までなかなか火が届かないので、薪の組み方を変えたりしているうちにようやく紐が切れました。これにはちょっとした感動があり、皆で雄たけびをあげて喜びました。

全チームの紐が切れた後、ひきり板、ひきり棒と紐を使った紐ぎり式の火起こしの実演を見ました。板の上に乗せたひきり棒を上から押えて、棒に紐を3重くらい巻きつけて交互に引きながら棒を回転させ、摩擦を起こして火を起こします。できた火種を麻紐を解いた物で包み、左右にふって引火させます。ひきり板の材料には、やわらかい杉板が良いようです。

火は生活になくてはならない大切な物ですが、最初からライターなど使わず火を起こせる人はとても少ないだけに貴重な経験でした。(淳)

自然を観察し、それに沿うこと

今回の実習では、「適地適作・適期」というメッセージが一貫して流れていたような気がします。適地適作・適期を守るだけで、作物は良くできるということ。そのためにはやはり自然を知り、それに沿うことがいかに大切で無駄のないことかと説かれているように感じました。



詩さんがいつも言うように「作物の顔を見て対応すること」。画一的な対応ではなく、何が望まれているのかに耳を傾け、観察し、それに合った対応をしてあげることが大切。最低限それをしてあげるだけで、作物はもともと持つ「生命の力」を思う存分発揮することができるのでしょう。これって人間でも同じことですね。それにはまず観察が第一歩！パーマカルチャーで「土地の観察」が大切とされるわけが少しわかったような気がします。



もちきびを見て適地適作・適期を学ぶ

以前蒔いたもちきびは、すごく背が高く育っています。風で倒れそうなくらい。これは土地が肥えていたということ。基本的に雑穀はやせ地で良く育ちます。作物は土地が肥えていれば良くできるというものではないそうです。ただ、その土地が肥えているかは実際に作物を作ってみないとわかりません。今年の作物それぞれのでき具合を見て土地の状態を学び、来年どこに何を植えるかに活かします。

作物の顔を見て草を刈る

葉が厚くちりちりになったズッキーニが。これは肥えすぎて萎縮してしまったということ。作物の顔を見ながら、また天候を見ながら草を刈って調節していくことが大事。栄養が多い時は刈った草を敷わずに持ち出しますが、栄養が少ない時は外で刈った草も敷いてあげますし、乾燥している時は草で湿り気を保ちます。また、土地に力がない時は、余裕があれば1年間草を刈らずに生やしっぱなしにして次の年に使うと、石灰などを入れなくても土地が良くなります。自然がまさに自ずからバランスを取り戻してくれるということ。人はただそれに沿っているだけでいいのです。



種蒔き ホウレン草、水菜、春菊、小松菜

点蒔き、すじ蒔きも、種を蒔くところの草を刈る。草の種が残っているかもしれない表面の土を取り除く。根切りをする→空気を入れる。これは、一般でいう耕すということに当たるが一般の畑のように全面耕して生態系を破壊しない。点蒔きなら、種の大きさに合わせて穴を開けて数粒(一粒は大地に、一粒は鳥に、一粒は私に!)置く。すじ蒔きなら一列に蒔く、もしくは指の間からパラパラと落とす。種が重ならないように丁寧に。土をかぶせて軽く固めて着地させる。その上に草のおふとんをかぶせて終わり。かぶせる時は、種をつけている草はできるだけ避ける(発芽しちゃって競争になるから)。できるだけ細い草を乗せる(乗せた草が大きいと発芽して葉が開こうとする時に引っかかって大きくなれない)。細い草なら間から芽が伸びてきて草の上で葉を開くことができる。小さい時はデリケート、種蒔きと草かけをできるだけ丁寧にすることで、発芽率も高くなり、あとの手入れも楽になります。



三井さんの大根

7月に三井さんから自然農をご指導いただいた際、種を蒔いた大根の苗床が、なんと少し虫に食われている。これは蒔くのが少し早かったということ。やはりここでも適期の大切さが。ただし、適期はすごく狭い期間で、その土地によって変わってくるので、近所のおばあちゃんに蒔き時を聞くのが一番。大根の間引きは、葉と葉が常に触れ合うくらいに。急激に環境を変化させずに2~3回間引いて、最終的には25cm間隔くらいに。生育のよい元気なものを残す。

朝食

朝からたくさん作業と学びがあり、もうお昼みたいな気分ですが、まだ朝食！おながすぎ過ぎていたのか、いつも通りみんな苦しくなるまでシャロムのおいしい朝食を満喫しました。農業実習の満足感と楽しい会話とおいしご飯、一番楽しい時間かもしれない。

昼食

12時半過ぎ。お昼は、みんなのクエストで昨日の残りの味噌煮込みうどんにご飯をぶち込んだおじゃ！うどんの切れ端が残っていたり、いい味出てます。それにいつもの熱々のピザ。秋らしく、きのこのこのピザです。桃井さんの奥様が作ったシソジュースや、おかくいさんの梅サワーもいただきました。梨もおいしかった～。おなかいっぱい食べて、午後は13時29分集合です！

余談ですが、私は食後シャロムのお庭のデッキチェアでお昼寝。時々風が通り過ぎ、最高に気持ち良かったです～。そして目が覚めると、別のイベントで集っていた人たちのコーラというハーブみみたいなアフリカの楽器の深くやさしくあやしい調べに歌声、目の前に広がるのはシャロムのお庭の花や木々やブランコや、ずーっと広がる畑の景色、そしてそこに集うピースな人たち。ここは本当に楽園かと思いました。



ほうとう

ほうとう(ぶっこみ)は、小麦粉に塩を少し入れました。塩は組織を固め、砂糖はゆるめる作用があるそうです。このバランスがいいと料理はおいしくできあがります。パンも塩を入れないと、小麦粉がまとまらなとケンさんが言っておられました。何ごとでもいいあんばいで。



皆で材料を両手に持ちコネコネして細くしていきました。切れそうでも切れない、まあ切れてもいいか。こんなゆるい雰囲気最高でした。

鍋は“長野トマト”でいただいた濃縮還元ジュース用の産業廃棄物のドラム缶。ダッチオーブンとしても使っています。50人分のご飯を炊いたり、今回のように汁物を作ったり、蒸し器になったり、石を並べて石焼き芋をしたり、パンも焼けます。廃棄物を再利用する。これもパーマカルチャーの知恵ですね。

燃料は森の木を使います。うどんはある程度固まったらしばらく休ませると馴染んで延ばしやすくなります。なんだかんだとやっているうちに焼きとほうとうが完成。ほうとうは時間が経てば経つほど野菜のうまみが出てくる。何杯食べたかわからないくらい食べました。おいしかった～。自分で作った物って最高と思い知らされました。

夕食後

夕食後は、室内に入ってビデオ鑑賞。この辺りから私の意識が半分現世から遠ざかり、自然農は最高です！ということくらいしかわかりませんでした。レポートがあやしくなってますみません。今日は満月前夜。私と伸ちゃん、芳子さんと3人で月の光を浴びながらの散歩に満月ダンス。今日一日はいろいろありましたが、うまく消化できるよう努めています。



夕食



小麦粉を麺棒で延ばして切る方法と手で延ばす方法にチャレンジ。

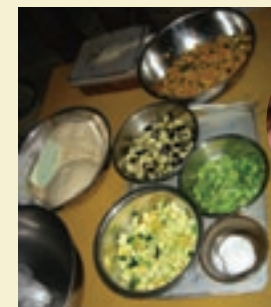
できた麺(中には1cmのかなり太い麺も)を鍋に叩き込み、味噌味で茹でます。これは武士の野戦料理らしくかなり男っぽさを感じさせる料理となりました。麺は少し固めが良く、卵を入れると縮れてラーメンができるそうです。



お焼き

地粉に水を加えて作ったお焼きの皮の中には畑で収穫したかぼちゃ、ナス、インゲン、ズッキーニを入れました。

1個100g程度の下地を手に取り、シャロム自家製の味噌を塗り、生野菜を埋め、最後に塩少々を入れて包みます。野菜を入れすぎると皮が破けるので気をつけて。



こっそり生野菜に味噌をつけてたくさん食べてしまいました。おいしかった～。



餃子鍋の上で程よく焼け、皆、大満足！



みんなで記念写真

素人でもやればできるものですね。家づくりが身近に感じられました。舞台裏で支えていただきました小杉さん、ケンさん、梅さん、詩さん、やっさんに感謝です。見えないところで、事前に準備をしていただき、ありがとうございました。素晴らしい仲間に巡り合えて感謝です。ここにある自分にもありがとうの気持ちです。畑だけでなく、人も、より豊かになるのが自然なんだ。分かち合えることが、喜びに豊かさにつながっていく。そんな素晴らしい体験をしています。



屋根の上でハイポーズ！



柱・梁・桁

〈いの1番通り〉から建前が始まりました。柱を立て、柱の上に、梁と桁を組んでいきます。材を刻んで作り上げた部分部分がつながって、形になっていくさまは感動です。掛矢を振るい、ほぞに納めます。柱を押して、“下げ振り”を垂らして柱の垂直を確認。板で仮留めします。垂木は斜めに釘を打ち付けて固定します。垂木の先端、端の部分は墨を打って切断。端隠し・破風を打ち、野地板を打ち付けていきます。



上にルーフィング(防湿紙)を敷きます。筋交、金具(かすがい、ねじり金具、羽子板)で補強し、間柱を入れたら今日の作業は終了です。

9月18日

9時30分から。29分集合です(笑)。今日は屋根、壁、石積み(アースオープンの土台と薪小屋の周り)の3班に分かれて作業します。みんなの希望は石積みに集中。でも人数が必要ということですから多くてもOKです。1週間シャロムに滞在していたぶみんさん、そして今回もケンさんたちが石をたくさん山から集めて来てくれたり、屋根にとりかかったり、壁板を削ったり、材料や道具を準備してくれたり、たくさんの段取りをしてくれたおかげで、すぐに作業にとりかかれます。

建築実習

8月28日



建前

小杉和志さん指導のもと、いよいよクライマックス、建前です。小杉さんは「自遊人」という工房を主宰しています。以前は工務店を経営されていましたが、思うところがあって辞めたそうです。人の役に立つ暮らしがしたいと、経済活動はほどほどに、木を活かきる作品づくりに取り組んでいます。小杉さんから、土台の据え方の説明がありました。ボルトで基礎と土台を留め、組み立てていきます。



つながりんぐ〜 Earth kitchen

アースオープン併設の薪小屋はパーマカルチャー塾が始まった3月から計画。コンセプトは「つながりんぐ〜 Earth kitchen」に決定！ 建築に携わっているすーさんが、みんなのアイデアをホワイトボードにスケッチしながらまとめていきます。アースオープンは真ん中に。向かって右側はバーベキュー場と作業台。小屋の周りを囲んでバーベキューができるスタイルに。左側は薪置き場、薪の収納は大きめに。壁面には楽しいデザイン(太陽と月をモチーフにして)を。廃物利用の砂時計を作ってつけよう！ あっという間に素敵なスケッチが完成しました。このスケッチをすーさんが持って帰り、設計図に。この図面をもとに6月に墨付け、7月に刻みが完了しました。



生ゴミの ベランダでの 堆肥化



用意するもの

- ダンボール (みかん箱か少し大きめの方がやりやすい)
- 腐葉土 7kg
- ぬか 3kg 以上 (腐葉土とぬかの割合は 7:3 で)
- 新聞紙 (2日分位)
- ガムテープ
- バケツ
- 園芸用の移植ごて

詩さんによる生ゴミの堆肥化のお話です。私は地元のおばさんたちと一緒に EM 菌を使って生ゴミを減らす運動をしています。EM 菌を使わなくても生ゴミを減らせるとは思いませんでした。驚いたことに、醗酵する時に、50〜60度と、とても熱くなるそうです。自然の力に脱帽です。詳細はココに詳しく載っていますので参考にしてください。(淳)
http://www.city.sakai.osaka.jp/city/info/_kanji/ikigo.html

ふりかえりと感想

いつものようにみんなで感想を一言ずつ。一日目の四井さんの土のお話に感銘を受けた人多し。私は欠席していたのでわからないのですが、やはり「多様性」を大切にすることがあったのと、経験に基づく確信を理論的にお話してくれたので、心に響いたみたいです。経験に基づいたお話だからきっと魂が入っていたんですね。それをわかりやすく話すのはとても難しいこと。でも素人である聞き手にもわかるように、私たちの立場でお話してくれたんですね、きっと。

それから今回は、なんとと言っても久々に人が揃ったこと。全員でなかったのは残念でしたが、数ヶ月ぶりの人たちにも会えて嬉しかった。そして、つくづく思ったのが、参加した回数、一緒に過ごした日数に関わらずみんな仲間だということ。それが、自然に湧きあがってくる思いであるという素晴らしさ。私が特に感銘を受けたのはナツキータの感想。「自分でもできると思えた」という感想もあるけれど、ケンさんや梅ちゃんや詩さんやシャロムのスタッフや、今回連泊して準備してくれたみんなさんたちの、準備と段取りがあったからこそここまでできたこと。自分ひとりではとてもできない。準備が整っているその裏側を当たり前と思わず、思いやり感謝する大切さです。

それとさとしさんが紹介してくれた今の自分を知る心理テスト「運命のサイン」。それぞれの深層の自分の位置を知ることができ、結構思い当たってしまったのか？みんな心に残ったようでした。今回は余裕を持って終了、それもこれも梅ちゃんの言う通り、だらだらしないで、開始時間を守って集合できたから、予定もちゃんとこなし、ゆったりとした時間ももてました。また来月、たくさん集まれるといいな！

無事完成してみんなで建物を囲んで記念写真です。モルタルが乾くまで、石積みに乗っちゃダメだよ。



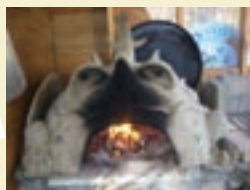
アースオープンのデザイン

14時45分頃。そのまま外で梅ちゃんから、アースオープンの構造について説明。穴を前方ひとつにして、そこから煙を出すか。煙突を作ってそこから抜けていくようにするか。煙突を作らなくても、パンを焼く場合は、薪を出してしまっただけで焼くので特に煙臭くはないとのこと。ピザは熾きで焼くそうです。あとは形をカエルにするか、渦巻きにするか…。次回とりかかるアースオープンのデザインについて、持ち帰って各自考えてくることになりました。

11月26日



アースオープンで焼く初めてのピザやパンに大感激。オープンから焼きあがったピザやパンに、大きな歓声があがるたび、自分たちで作ったオープンが誇らしく思えました。(由香子)



10月23日



砂と粘土を完全に混ぜ合わせます。美しき女性たちのたくましい粘土こねによって、弾力性のある粘土ができあがりました。厚さ約5cmのブロックをつくりドームに貼り付けていきました。アースオープン完成です。(差代子)

9月18日

壁

壁はすきま風が入らないよう、ぴったり合うように、詩さんと梅ちゃんがシャロムの万能盤でしゃくり部分を加工しました。それを打ち付けていきます。



屋根

屋根は私たちの来る前に準備してくれた皆さんを中心に、トタンを打ち付けていきます。一文字葺きといわれる方法です。まず周辺に唐草を打ち、トタンを巻いていきます。トタンは端を巻くように折り返し、きっちりがまかせて、釘で打ち付けていきます。端は唐草といって、折り返してぴったりかぶせるのですが、雨がそのままつたっていかないように、端隠しから離します。みんな屋根の上で気持ち良さそうに作業していました。

外側はコンクリートで打った基礎の周りに石を積みまします。まず周りを掘って基礎が安定するように、下になるべく大きく上が平らな石を選び、組んでいきます。結構難しいのですが、チームワークもばっちり、モーニング娘ならぬモルタル娘の頑張り、職人のようにきれいに？着々と積まれていきました。



石積み1

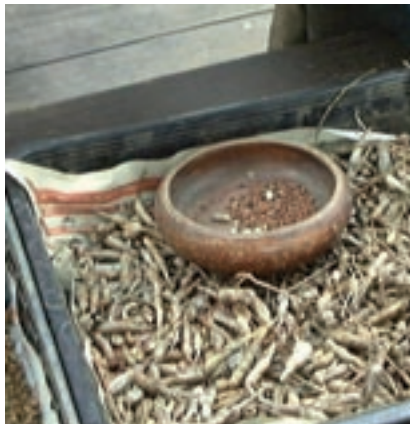
ケンさんが山から集めて来てくれた石を積み、間にモルタルを入れて固めていきます。モルタルは砂とセメントを水で混ぜて化学反応させることによって固まります。割合は砂が8にセメントが2、水は適当。最初に砂とセメントを良く混ぜてから少しずつ水を足し、固さを確かめながら練っていきます。



石積み2

薪小屋の中のアースオープン土台も同様に積んでいきます。外側がきれいに見えるように気を配りながら石を組んでいきます。途中でガラス瓶などを入れて、きれいに見えるように。子どもたちが作業しやすいように、バーベキュー側をアースオープン側より15cmほど低くします。きれいに組むのってすごく難しい。モルタルを作る人、石を選ぶ人、積んでいく人、みんな別々にそれぞれの仕事をこなし、場を読みながら協力して進めていきます。そこに響き渡るカンカンというカナツチの音。それぞれの仕事をたんと進めていく様子は、まるで職人さんの集団みたい！というのは言い過ぎでしょうか？ それくらいみんなの息もぴったり、どんどん形になっていきました。





大根の種

自家採種をしよう

自家採種とは、野菜の種を自分で採ることです。自分の畑で採種することで、生命をつなぐだけでなく、年々自分の畑に合った種になり、野菜も作りやすくなります。左の写真はシャロム・ヒュッテで自家採種した種。

最初は、種屋さんで種を買って来ます。今売っている種の多くは、外国産であったり、F1(1交代配)といわれ、自家採種すると2代目以降、姿カタチがバラけてしまいます。それでも自家採種し続けると、その土地、風土に合ったものが残り、オリジナルな品種ができるからおもしろい。種屋さんに「固定種」や「在来種」があるか聞いてみるのも手。「固定種」は、自家採種しても毎年同じものが採れ、「在来種」は、日本の風土に合っているので強く、自然農にはもってこいの種です。



にんじんの種

野沢菜の種

野沢菜も超簡単

蕎麦の種蒔き同様、草の上からバラバラと蒔きました。あとは、のこぎり鎌で草を刈って敷くだけ。秋は成長の早い夏草がないため可能な種蒔きの方法です。この方法では春は草に負けてしまいます。



簡単な大根の種蒔き法

自家採種した大根の種のサヤは非常に硬いのです。プロの農家さんは、ブルーシートの上にサヤを置き、その上を軽トラックで何回も往復して割るほど。一方、自然界を観察すると、サヤは十分に水を含み、自然に種が根を出し、発芽します。そこで、今回はサヤのまま30cm間隔で蒔いてみました。

自然農。それは「耕さず、肥料、農薬を用いず、草や虫を敵とせず」。川口由一さんが提唱する農です。長野県、安曇野の舎燻夢(シャロム)ヒュッテで、体験したことを皆さんと分かち合いたいと思います。

今回の安曇野自然農学習会は、自然農の背後にある「自然の哲学」から始まりました。自然農は、川口由一さんが、有吉佐和子著の『複合汚染』と福岡正信著の『わら一本の革命』をヒントにしたもの。

自然農法は、大きく分けて『複合汚染』

にも紹介されている岡田茂吉さんのものと、福岡正信さんのものがあります。他にシユタイナーのバイオダイナミックス農法や循環農法など自然に寄り添ったたくさんの農法があります。岡田茂吉さんの自然農法は、「豊かで健康な幸せな社会を作るためには、健康な人が必要であり、そのためには、健康な土で作られた食物が必要である。そのため、自然農法である」。それに対して、福岡正信さんは、「無。つまり、この世には、目的もなく、することもない。何もしなくても自然は豊かになる。だ

から、自然農法は、神(=自然)の農法である」

今までの農業は、かつての四大文明が栄えたところが示すように、砂漠に向かっています。福岡さんは、粘土団子にいろいろな種を混ぜ、砂漠に蒔くことで、砂漠の緑化を訴えます。現在の日本の生活レベルを全世界ですると、地球が約2.5個必要だという統計があります。今こそ、自然の哲学を活かした持続可能な農業を始める時。自然農は、特別な知識や道具もいらず、種さえあれば始められます。



安曇野自然農学習会

自然農

レポート 竹内孝功

Profile

福岡正信氏の自然農法をはじめ、川口由一さんの自然農、岡田茂吉氏の自然農法などを学ぶ。梓川に自給スクールを開講し、無農薬、無化学肥料の技術を指導中。安曇野自然農学習会講師。自然の真理を学び、無理無駄がないオシャレなオーガニック「ナチュラルオーガニック」を多くの人に紹介したい。

<http://www.happyii.mydns.jp/index.html>

このレポートは安曇野自然農学習会(シャロム・ヒュッテ主催)2005年9月に行われたレポートです。学習会は年9回行われています。参加希望の方はシャロム・ヒュッテまで。

小麦の播種

小麦は、ばら蒔きの場合、一反(300坪)につき、8升(12Kg)。つまり、 $10 \times 10 \text{m} = 100 \text{m}^2$ では8合。ちなみに右の写真の升すりきりで1合。カラスノエンドウなど、つるが被い茂る草のある畑の場合は、すじ蒔きでは、3分の1から4分の1くらいの量。

すじ蒔き

①後進しながら地上の草を剥いでいきます。自然農では「地上部の草は地上で、地下の根は地下で朽ちさせます」。多年草・宿根草等、越冬する草の根も丁寧にのこぎり鎌で取り除くことで、後々の作業が楽になります。鍬で浅く草の根を切るように耕し、鍬の背で土を平らに鎮圧します。



②いよいよ種蒔き。指と指の間から均一に種を蒔いていきます。一度に蒔かず、往復しながら蒔くことがポイント。種蒔きを丁寧にすると、後々作業が楽になるだけでなく、収穫量にも差がでます。



③草の種の含まない土を、種が隠れるくらい覆土し、鍬の背もしくは足で鎮圧して乾燥を防ぎましょう。土が密着することで、乾きにくくなるだけでなく、地中の水分が上がってきて、発芽にムラがなくなります。最後に刈った草を敷きます。乾きを防ぎ、鳥などから種を守ります。



ばら蒔き

広い面積に小麦を作る場合はばら蒔きがよく、計量した小麦の種を均一に指の間から落としながら蒔きます。小麦を播種した後、周りの草を刈って一面に敷き、小麦の種が地面に着地するよう、敷き草の上を歩きます。敷き草は、イネ科のような細長い葉の草が適当です。葉が大きく広いと影を作ってしまう、小麦の発芽がいじけてしまうからです。畑の空いた片隅に、敷き草用として草を生やしておくのも一方法です。



キャベツ&レタスの苗床づくり

①畝全体を種蒔き用にあける場合、中央から左右に振り分けて作業をするとスムーズです。草をのこぎり鎌で刈り、鍬で草をはぎ、鍬の背か、足などで平らに鎮圧します。



②のこぎり鎌などで播種溝を掘り、等間隔に丁寧に種を蒔きます。



③(草の種のない)土を種が隠れるほど覆土します。そして最後に、モミカクランタン粉殻燻炭を下土が隠れる程度にかけました。粉殻燻炭は、草が生えにくくするだけでなく、太陽の熱を集め、霜による冷害を緩和してくれます。特に、アルカリ土を好むネギ類(長ネギや玉ネギ)の育苗では、酸性の強い土壌を中和してくれるのでいっそう効果的。なければ刈草で十分です。

レタスの移植

先月蒔いた苗床のレタスを移植します。まず、移植予定地に穴を掘っておきます。もしも乾燥続きの場合は、移植の前にジョウロでたっぷり水を含ませ、水がひいてから。コツは、苗が移植されたのに気づかないくらい手早く丁寧に、かつ根の周りの土ごと移植してあげることです。



ニンニクの播種

①ニンニクは、1玉だいたい6片くらいの太りの良いものを用意し、1片ずつに分けます。
②30cm幅2列に15cm間隔で5cmくらいの深さで穴を掘り、埋めます。最後に土をかぶせ、刈った草を敷きます。

粘土団子で種蒔き

粘土団子は、福岡正信さんが考案したものです。種を粘土の団子でくむことで、鳥や昆虫から種を守ることができます。砂漠緑化などにも使われ効果が出ています。田畑では、いろいろな種類の種(例えば、クローバーやさまざまな野菜の種)を混ぜます。粘土団子1個に種3個くらいが目安です。こうして蒔かれた種は、その土地に合ったものが自然に発芽して残ります。

ビジョンを生きる

第3期安曇野パーマカルチャー塾の最終日、
9ヶ月に渡るパーマカルチャーの学びを通して得たものを、
「今後のビジョン」として、塾生ひとりひとりがこれからどのように
日常の中に取り入れていったらよいか発表し合いました。
それに先駆けて行われた設楽清和さんの「ビジョンについて」のレポートです。
(村松知子)

パーマカルチャーガーデンの朝日

ビジョンとは
ビジョンとは「常に人の思考の
基底にあり、そしてまた人を突き
動かしてきたもの」です。我々は
ビジョンの中に生きており、ビジョ
ンには現実を変えていく力があり
ます。現実は今この一瞬一瞬であ
り、ビジョンも現実と共にある。
ビジョンは調和ある現実の中に存
在し、現実逃避としての夢想から
ビジョンは生まれません。したがっ
てビジョンは決して現実とかけ離
れたものではなく、たとえそのビ
ジョンが現実によって裏切られる
ことがあっても、そこからまた新
たなビジョンを生成していくこと
ができます。確固たるビジョンは
新たなビジョンを触発し、時間
と空間を超えて広がり、ビジョン
は共有されていきます。ビジョン
は共有されること、伝わることで

より大きな力を持ちます。

**私たちの日常に
ストーリーをもたらし**

ビジョンと現実のすり合わせ、
もしくは対話の作業、それが「日
常を生きる」ということです。ビ
ジョンと共に生きるプロセスを通
して、我々の人生に「ストーリー性」
が生まれてきます。人が自分自身
のストーリー性＝物語を持つこと
によって、その人自身の個性が際
立ってきます。ビジョンを持ち、
ストーリー性を獲得することは「か
けがえのないその人らしさ＝アイ
デンティティ」を構築していくこ
ともいえます。

どうやって得るのか

ビジョンは、「ビジョンを明確に



雑草のひみつ

インタープリター(自然の通訳者)の梅崎さんによる草の説明がありました。写真は、道端の固い地面によく生えている「オオバコ」という草です。なぜ、踏まれても強いのかというと、成長点が地面のきわにあるからです。木と草の違いは、木は、毎年枝葉を伸ばすのに対し、草は一年で枯れていったんなくなり、自分の体をはじめから作り直すこと。梅崎さんの説明にみんな、見慣れた自然が新鮮なものになりました。

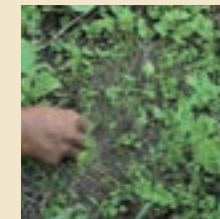
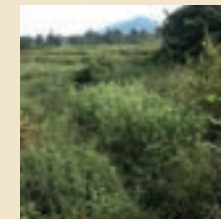
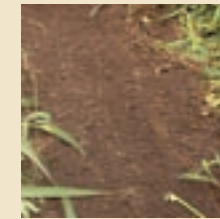


自然の知恵

草ぼうぼうの中に、どうやって種を蒔くのか。野菜を植える場の草を刈り、その周辺に重ねて置きます。そうすることで光が遮られ、新しい草は成長せず、また、微生物やミミズのすみかをつくります。多様性が生まれ分解され、土に戻る過程で野菜に養分を供給します。

1ヵ月後の畑の様子

8月、腰丈ほどの草むらに蒔いた蕎麦が、みごとに咲いていました(左)。畑に生えていたニンジンの中から採った種も、パセリのような本葉を広げていました(右)。今回は、込み合っているところを丁寧に間引いてあげました。



冬の草と夏の草

自然農では、枯れていく草でなく、野菜の初期成長時に競合する草だけを刈り取りの対象にします。だから、今回の刈り取りは、冬草である小麦の競合相手の冬草だけを刈りました。



冬草の代表的なハコベ



種をつけたシロザ(夏草)



持っている人」、もうひとつは「自然」から得ることが出来ます。ビジョンを明確に持っている人とは、例えば新しい世界を築こうとしている人たちであり、そうしたビジョンの発信者でもあります。

また画家のセザンヌはモチーフを求めてよく森に入りましたが、セザンヌはそこでビジョンを得ていた、ともいえます。このように人間は昔からビジョンが必要な時、またビジョンを失った時、自然の中に返って行きました。先住民の通過儀礼として知られている「ビジョンクエスト」や「サンダンス」は、精神を極限まで純粋化させることによってビジョンを得ようとする試みでもあります。こうして得られたビジョンによって彼らは新たなアイデンティティを獲得し、そのコミュニティの一員として再び日常を生きました。

「ビジョンは自然の中から、またビジョンを明確に持った人から得ることが出来る」という設楽さんの言葉にあるように、私たち塾生は安曇野の自然に抱かれ、シャロム・ヒュッテという自然と人との暮らしが調和した場で、パーマカルチャーを学ぶ機会を得たことで、それぞれがかけがえのない「ビジョン」を得ることができました。都会から来るもの、そつでないもの、会社員もいれはクリエーターもいて、個々の背景に違いがあつても月に一度集うことで、私たちはそれぞれの現実・日常と安曇野で生まれたビジョンとの間を常に行き来していました。そのプロセスは私たちを鍛え、私たちの魂をみがいてくれました。塾生一人ひとりによる「今後のビジョン」の発表は、個性あふれたものになっていて、これからの暮らし方や仕事の

※ただ現代では、ファーストネーションであるカナダのイヌイットのようリザベーション(居住区)に住む先住民たちは、もはやビジョンを失っているのが現状です。そして9・11以降、アメリカ人も資本主義社会の富の象徴である世界貿易センタービル崩壊によってひとつのビジョンを失ったといえるでしょう。

ビジョンを取り戻す動き

レインボー・バレー・ファームはまさにパーマカルチャーのビジョンを現実化したところで、カナダのホリオックはイヌイットの地ですが、瞑想なども行われ、サンクチュアリ(聖地)として世界各国から癒しを求めて多くの人びとがやって来る、人間と自然が調和しているとても美しい場です。また、ニューヨークではLiz Christy Bowery氏が先導者となり、当初は市内の空地でゲリラ的に緑の場所をつくっていました

方向性、生き方について等々さまざまな角度から「マイ・ストーリー」が語られていきました。それらのビジョンは個々のビジョンでありながら、同時に「私たちの」ビジョンでもありました。今後このビジョンを絶やさぬよう、今この瞬間からビジョンを生きたいと思えます。もし本当に変化を望むならば、今を生きること、自らがその変化になること、ただそれしかないのですから。

今後の暮らしについて 村松康太郎

つながりんぐ&融合

「都会的で便利な生活」と「環境に配慮した農的暮らし」、あるいは「現代的で合理的な生活」と「昔な

たが、それを契機にニューヨークで初めてのコミュニティガーデン「リス・クリステイナガーデン」ができました。現在ではアメリカとカナダで2万5000ヶ所のコミュニティガーデンがあります。Sandiii Farm(ミズーリ州)では、テンペやコーンシロップを作って現金収入にしており、コミュニティ内での自給自足を行っています。また、インカムシェアリングといって、それぞれが得た収入を皆で共有するという取り組みも行われています。イサカのエコビレッジをツアー訪問した時の集合写真がありますが、みんなの自然な笑顔が全てを物語っています。自然に笑顔が生まれる、そんな社会を目指したいものです。

がらの、「人間的な暮らし」という相が対立軸として自分の中に存在していました。また、カウンセラーという「話しを聞く人」であると同時に、音楽を作って演奏するという「表現者」でもありました。私はいつも「二人の自分」を楽しみながら、いつしか「引き裂かれた自分」に苦しみようになっていました。

今年の私のテーマであった「融合」は、今では「つながりんぐ」として、心に響いています。そして、つながるためには、「私」は「私」として存在していなければならず、理想的な「誰か」になつてはいけません。ということに気がつきました。矛盾や葛藤はそれがあるからこそ貴いのであって、解消することよりも「いかす」ことの方が遥かに大切だということをこの安曇野で教わった気がします。



意識することから始めよう

詩世さんの畑での仕事はとても美しい。三井さんや川口さんの振り舞いもとても優雅です。三井さんも川口さんも同じことを言っておられました。「どうやったら、うまく体が使えるか、どうすれば疲れないかをずっと考えています」と。ひとつのことをちゃんと意識して続けるうちに、いつのまにか体に染み付いて、その振り舞いは無駄がないどころか、優雅な「舞」のようになって来るのだということを知りました。

もしかしたら生活にも同じことが言えるのかも知れません。「この「ゴミはどこへ行くのだろう」と「意識」する。」どうすれば無駄が少なくて済むだろう」と「意識」する。「この物質は環境に悪くはないだろうか」、「この食べ物には体に悪く

る無力感を常に抱えながら生きてきた。繰り返される戦争、根強い人種差別、宗教の名を借りたテロリズム、正義に隠された支配、自分たちだけ利益を得ようとするエゴイズム、自然や物言わぬものたちから搾取し続けること…私はそれらに対して確かに強い嫌悪感を持っていたはずだった。けれどもだからといって平和活動に参加する気にもなれず（それは私のやり方ではなかった）、日々のニュースを見ては一瞬心を痛めることはあってもすぐに気持ちを切り替え、週末には街でショッピングを楽しむんだ。そのうちニュースや新聞を見ても感情を書ることだらけなので、見ないようにすることもあった。そうしてできるだけ「世界」に対して感情を麻痺させ、無関心でいることで自分を成り立たせてきたのだと思う。

いだろうか」、「私たちの「幸せ」のために誰かが泣いてはいないだろうか」…私（と妻）の生活は少しずつですが、確実に変化しています。そして、これからも変わっていくでしょう。いつか、「舞を舞う」ように生きられる日が来ると嬉しいのですが…。

パーマカルチャーと心理学、そして音楽

「人や自然とつながりながら、心と意識の可能性を探りながら、音楽と共に生きていきたい」これが私の今後の生活のビジョンです。全然、具体的ではありませんが、私にとっては大切な、大きな一本の道です。そのためにたくさん学びたいことがあります。何かの本にあった言葉だと思いますが、これからは「問い」を生きるのでは

なく、「答え」を生きていこうと思えます。「私」は「私」であり、「私」は「あなた」であり、「私」は「木」であり、「私」は「川」であり、「私」は「世界」である、ということも思いながら…。

カンガルー・ドリーミングとの出会い
村松知子

私が安曇野パーマカルチャー塾で得たのは、「コミュニティ」の中で「共に夢見ること」の素晴らしさだ。そして今、私の心の中には「もしかしてこの「世界」も捨てたもんじゃないかもしれない」そんな「希望エピソード」がある。

これまで私は外的にはそれなりに現代社会に適応しながら生きてきたが、正直に言うと、内的には現代社会、そして「世界」に対す

ビル・モリソンはパーマカルチャーを創始する以前は、平和活動家であり社会を変えるための運動をしていたという。反対運動では何も変わらないことに気づき、彼はパーマカルチャーの思想を生み出した。

自分たちの身近な暮らしを心地よいもの、誇りあるものに変えていくことで、それがいつしか地域や社会に新しいシステムと倫理観をもたらし—こんな素晴らしいやり方で、彼は自らと「世界」との関わりを「創造(Create)」していったのだ！

私も、自分なりのやり方で再び「世界」との関わりをあきらめずに模索してみようという勇気が湧いてきている。

「カンガルーを殺すことはできる。けれども、カンガルー・ドリーミングは誰にも壊すことはできない」

というアボリジニの言葉がある。

かつて私の内にあった「カンガルー」もいったん死んだが、「カンガルー・ドリーミング」は死ぬことはなかった。私はもう一度パーマカルチャーや自然農を通して「平和を愛する気持ち」〈世界全体のしあわせを願う気持ち〉とつながってみようと思う。

また現在は、パーマカルチャーから派生して「サステイナブルなコミュニティづくり」ということに一番関心を寄せている。心の専門家という仕事を通して思うのは、現代社会の中で「孤独の病」を抱える人びとがいかに多いことか！そして人間の孤独を和らげることができるのは、やはり「コミュニティ」ではないか、という想いがパーマカルチャーを学ぶ中で募っていったからだ。

これからは「共に夢見ることの



できる場づくり」を本気で「夢見て」みたい。コミュニティづくりやその葛藤解決についてのアプローチをもっている心理学の学派についての知見を深め、将来的にはパーマカルチャー的発想をベースにしたサステイナブルなコミュニティづくり心理学的観点から貢献できるようなスキルを身につけていきたいと思う。

今後のパーマカルチャー的生活について 矢島朋子

私はこの9ヶ月間パーマカルチャーに触れて実践して、今の生活がいかに不自然で、無駄があるということに気づかされました。毎朝乗る鮪詰め状態の満員電車や太陽の光を浴びることなく、一日中パソコンの前に座っていること

にする。「衣食住」をできる限り自分で関わって作り出していきたいものです。

特に私にとって、暮らしの中で「たべもの」への関心が大きく、自分が口にするものは最初から最後まで関わってほしいという気持ちが強くなります。自分だけではなく、家族や友人皆がそうあればいいと思います。現実問題として今すぐに土地を見つけて、自然農を実践するというのは難しいのですが、できるだけ自分が暮らすところから近い土地で採れたものを用いた方がいいと思います。無駄(「ゴミ」)を出さないため、それを丸ごと(皮ごと芯ごと)いただく。丸ごといただくので、なるべく薬を使っていないものを選ぶ。そしていつも感謝の気持ちを忘れずにいただく！

などなど…。何が自然で何が不自然なのかを考えるようになりました。では会社を辞めて都会から離れて田舎暮らしをすれば自然なことなのかというと、そうでもない気がします。今私が思うことは「自分に心地よい暮らしをすること、暮らしを楽しむこと」が大事なことで、それが全てパーマカルチャーにつながっているのだと思うようになりました。自分が暮らしを楽しむことで家族や友人、自然とのつながりがどんどん広がっていくのではないかと実感しています。そのためにもまずは自分の暮らし方を少し変えてみる、違う目線で観察してみることだと思います。世界や社会を変えるのはすごく遠い話で、難しいけれど、自分の暮らしを変えることは意外と簡単にできると思います。

楽しく遊んで程よく仕事をする！

「たべもの」と「ひと」と「自然」という強いつながりを持った、生きていく上でとても重要な部分を丁寧に大事にしていきたいと思えます。自然にありのままに、楽しく暮らすこと。おいしい野菜で作った料理を感謝していただき、楽しく遊んで程よく仕事をする。それが心地よい暮らしにつながるのではないかと思います。

ひとりの一歩よりも100人の一歩 飛田美友紀

以前は地球を破壊する人間のひとりである自分、そしてその人間が作り出した人間にとって都合よく便利な物を使っている自分がイヤでたまらないことがありました。

無駄を作らない 〓ものを増やさない〓共有する

ひとつのものを欲しいと思うとき、自分にまず「これは本当に必要？ もし必要なら一生使っている？ おばあちゃんになっても愛着を持ってもらえる？」と問うようにしています。ひとりの消費者として買うものや食べ物に最後まで責任を持っていきたいと思えます。ある人が言っていた言葉「良いものを少しだけ持っているほうが、良くないものをたくさん持っているよりもましじゃないだろうか」:

「暮らし」を中心とした暮らしをする！

仕事中心の暮らしではなく、毎日の暮らしをきちんとできるように

しかし、パーマカルチャーを通じて、自分も自然の一部になれるということに気がつきました。まだ、はつきりと「こうすれば自然の一部になれる」と確信していることはありませんが、人間以外の全ての生き物が循環しているように、私もまず自分が居る場所で自分のできる範囲で循環のある暮らしを楽しく実現させていけたらと思います。野菜を作り、堆肥を作り、種を採取したりして自然の流れを感じ取れたら、自分も自然の一部になれるのではないかと思います。そして将来は家族や周りの人にもその喜びを伝えて、感じ取ってもらい、一緒に循環のある暮らしを実現できたらと思います。

ここ安曇野パーマカルチャー塾で同じ意識のある仲間と出会うことができ、「つながりんぐ」の素晴らしさを知りました。これからはこ



の仲間たちと「つながりんぐ」をより一層深めていき、各地域でパーマカルチャー的な暮らしをひとりでも多くの人に伝えて、ひとりでも多くの人がほんのわずかでも環境を配慮した暮らしを実現できたら、自分の一歩はとも意味のある一歩になるのではないかと思います。今期のパーマカルチャー・安曇野塾のテーマは「つながりんぐ」でした。

パーマカルチャーという生き方

松浦 瑞気

まずは自分自身を生きるということ。自分の営みを全うしていれば、他にもやさしくなれる。さらに耳を澄まして…周りの人、自然、育てている野菜、自分の体、社会の声聞ける自分でいたい。そし

て心地よく…見かけの心地よさではなく、魂が喜ぶような生き方。最後に何より心をこめて生きる。自然と共生するスキルを身につけて、塾に通い始めましたが、塾を終えた今、大切なのはスキルよりも心だと、一番学んだように思います。これからはこんなことをいつも心に留めて私のパーマカルチャーを全うしたい。

つながりんぐ & Love&Peace

増田由香子

とにかく、今私の中にあるのはたくさん「ありがとう」という感謝の気持ちと、「さあ、始まるぞ」という元気で豊かな気持ちです。何かの終わりの時に、これほど心が満ち躍り、エネルギーにあふれているのは初めてかもしれません。

それはきつと9ヶ月間、毎月共に学び、働き、感動し、喜びや痛みに共感し、そして笑い合ったこと。その学びと変化のプロセスを共に体験したこと。私だけでないたくさんの方の存在とつながりを確かに感じたこと。そして最後にそれぞれが思い描くビジョンをシェアできたこと、その全てによるものなんです。それぞれの思い描くパーマカルチャーな生き方。暮らし方、パーマカルチャーに込められた思いを、自分なりの言葉と確かな行動で伝えていきたいと思っています。

私たち塾生を自然体で受け入れ、共にあり、温かく、時には叱咤激励してくださったケンさん、詩さん、梅ちゃん、やつさん。9ヶ月間ありがとうございました。そしてこれからも、どうぞよろしくです！

本の物語



このブックレットは、つながりのある方々にご協力いただき、本づくりの過程においても、仲間の協力、助けによって誕生しました。心から…ありがとうございました。

本

づくりの最中、私はずっとあの光景を思い出していました。春、めぐみさんに誘われて訪れた北アルプス山麓・安曇野のエコ・コミュニティ舎（シャロム）ヒュッテ。初めてお借りした畑の隅に「マザーアース」と書いた小さな板を立てました。

土の上にはしゃがんでみると、懐かしい土や草の匂い、感触。畑は季節ごといろいろな表情を見せ、目の前に繰り広げられる自然のドラマに興奮しました。

昨年のこぼれ種から育った野菜たちがひょっこり姿を現したり。草のベッドをめぐると、こおろぎがぴよんぴよん飛び出し、ミミズや小さな虫たちが慌てて逃げ出す姿はどこかユーモラスで笑っちゃいます。茂る草を刈るつもりが、ナスやとうもろこしの葉っぱを刈ってしまった。畦道で虫たちの巣作りも目撃したり、雑木林の葉っぱをじっくり観察しました。

畑に種を蒔き、育て、収穫し、種を採るまでの野菜の一生。芽を出し、可憐な花を咲かせ実を結び、種を残し、枯れゆく時も土の栄養になって…。こぼれ種か

ら新しい芽が出て、季節は春、夏、秋冬と巡っていく。人もおんなじだ。この自然の循環に私のいのちも連なっている。父と母、祖父と祖母たちが出会う…想像を超えるほどの偶然が重なって、私へと。存在する全てのいのちが、途方もないつながり合いでここにある不思議。

畑では、ケンさんが自然の知恵を、詩さんが種の蒔き方・育て方を、梅さんが植物のしくみを伝えてくれます。私たちは見て、聞いて、同じように手を動かしながらマネてやってみました。

あんなに小さな種から芽が出て、キャベツに、ニンジンに、大根、トマト、ズッキーニ…に、ちゃんとカタチに育つ。豆の種って豆なんだ。「大地の恵み」ってよく聞けれど本当！こんなふうに野菜たちを育てる土、それから太陽、雨ですごい。自分は何も知らないんだなあ。

朝日を浴び、澄みきった空気を身体いっぱい吸い込み、深呼吸する。目の前の光景の美しさ、いとおしさ。この場にいと、感覚が冴え、体が歓んでいるのが感じられます。畑仕事をしながら体

たくさんのおみなさんにお世話になりました。有り難うございました。

シキタ純、小笠原あや、竹前成知、谷崎テトラ (Be Good Cafe) / 糸長浩司、網利治 (パーマカルチャー・センター・ジャパン) / 松下修 (パーマカルチャーネットワーク九州) / 富士エコパークビレッジ / 森谷博 (映像作家) / 余川辰哉 (安曇野パーマカルチャー・ヨット塾) / 瑛山ゆり (カメラマン) / 依田敬子 (野外保育森の子) / 小田登茂子 (あやの里) / 白井朋子 (ヨーガ) / 佐藤明美 (編集) / シャロムスタッフ / シャロムコミュニティー / 風と土の自然学校

安曇野パーマカルチャー塾講師

藤田政弘 (操体法) / 傘木宏夫 (NPO 地域づくり工房) / 中川原敏、雄石綿薫 ((財)自然農法国際研究開発センター) / 三井和夫夫妻 (自然農) / 小久保倫子 (穂高天蚕センター) / 小杉和志 (工房 自遊人 大工・木工家) / 橋木かおる (ソバ打ち) / ダグラス・ファー夫妻 (アース・スチュワード・インスティテュート) / 前田弘実 (柏崎ニューエネルギーリサーチ) / 小祝慶子 (ビル・モリソンからのメッセージ) / 四井真治 (そいるデザイン) / 設楽清和、山田貴宏 (パーマカルチャー・センター・ジャパン)

安曇野パーマカルチャー塾

1期 (2003年)

講師 設楽清和 梅崎靖志 小田詩世 白井健二 & 専門科目講師
石井仁美 佐伯卓生 瑛山ゆり 竹内友一 竹永一枝 仲上美和 中西明子 中村嘉郎 中村玲子
西潟敦子 宮本秀二 宮本理子 山崎徳子 余川辰哉

2期 (2004年)

講師 梅崎靖志 小田詩世 白井健二 & 専門科目講師
稲野恭子 遠藤真紀 加賀美思帆 北田竹馬 木村差代子 郷原久美 佐藤明美 渋谷正和 菅原朋子
園部佳代 竹中恵美 中村めぐみ 成瀬靖宏 橋元友美 本田温子 桃井美鈴 山口千穂

3期 (2005年)

講師 梅崎靖志 小田詩世 白井健二 成瀬靖宏 & 専門科目講師
石田淳悦 宇野静江 大平伸介 岡山奈津子 高富敏 鈴木政成 田沼美穂 増田由香子 桃井奉彦
村松康太郎 村松知子 飛田美友紀 二村ナナ子 松浦瑞気 水橋和子 矢島朋子

4期 (2006年)

講師 梅崎靖志 稲野恭子 小杉和志 白井健二 & 専門科目講師
安藤雅清 池上利也 稲垣香織 内山由布子 梅崎なみ江 落合淳子 桐沢隆 東矢ひかる 永綱壮一郎
中村靖夫 福井知美 藤井友恵 藤井まどか 丸山淳 村上康裕 山神守

第1期は、パーマカルチャー・センター・ジャパンが主催。

第2期以降は、安曇野パーマカルチャー塾の主催により開催されています。

安曇野の光と風と水と大地と空に



光 神の世界にむかって 二匹の鳩が旅立ちます。でもどうしても行き着くことはできません。

欠けている陰陽の鳩 (人間) は新天地を見つけ オリーブをもって帰ってきます。

神の世界に行き着くことはできないけれど 新たな希望を手にした鳩は 生きることができるのです。

希望はあなたにとって何ですか。

を使い、お日さまに当たる。季節を感じ、種を蒔き、自分で育てた野菜を食べる。のこぎりで木を切り、釘を打ち、ベンキを塗って小屋をつくる。まっ暗闇の中を歩き、花咲く瞬間に立会い、歌い、火を起し、仲間と語り合う。心が踊る場面の数々。目に映るもの、触れるもの、出会うものが新鮮に感じられた。遠い幼い日の記憶。翌年の冬。雪が降って真っ白な景色の中、〈夢見る力〉がふくらみ、弾む場に居合わせました。その光景を心に映す時、ちぢんだ心がぐくんと広がります。心地よい暮らしは、今いる自分の暮らしの場で、あるいは新しい環境を自分の手でつくり、想像力を働かせながら、飲んだり愉しみを自分に取り戻すことから始まるような気がします。自然や人とつながり、自分とつながりながら：自分を取り巻く環境を心地よいものに創りあげればよい……。きっと誰もが自分の経験の中に自分が生きるための有効な情報を備えているように思います。飲びを軸にしていれば大丈夫。

先達のように、謙虚でやさしく、健康に。しなやかに強く…。この収穫物(本)を生み出してくれた安曇野の大地にありがとう。出会ってくれてありがとう。皆さんに心地よい風が吹きますように。心地よい風となれますように。 さとうあけみ

パーマカルチャー。この言葉を聞いたのは80年代半ばのことでしたが、遠く赤道の向こう、オーストラリアで編まれた思想が、日本の「自然農法」と共通の底流をもち、日本でも実践の試みが重ねられていたことを、実は私はきちんと把握せずにきていました。今回、本書出版の発行元をお引き受けするにあたり、あらためてビル・モリソンの著書を読み、お預かりした皆さんの原稿に目を通しながら、ほぼ同時代に私自身が創刊した雑誌『自然食通信』誌で、その土地固有の自然のありようや、先達の経験の蓄積に学ぶ、という、あたりまえのところに根ざした「農」や「暮らし」のいとなみを継承している人や、

また新たな生き方を求めて有機農業や自然農法の道へと入った人たちのたくさんの出会いを思い出していました。その後、16年続けた雑誌を休刊し(もはや冬眠状態ですが)、単行本の出版に専念となってからも、「慎重に分かつか合う暮らし」「安らぎのなかでいつか土に還る」そうした世界の再生を願いながら出版活動が続けてきました。お声をかけていただいて、大きな巡り、でもいろいろなものがある種の驚きをもって感じつつ、とても嬉しく思っています。 横山豊子(自然食通信社)

本書は自主出版という形と出版社の販売網を生かす形で出版されました。資金は自分たちで調達しようとマイクログレジット(小規模信用貸付)の可能性を模索しました。かつては日本でも講という相互援助が行われ、信頼関係に基づき、特定の人や家の困窮を助けたり、特定な事業に賛同した時に機能しました。ぜひ、この本の出版に二役買っていただければ有り難いと思います。 安曇野パーマカルチャー塾

パーマカルチャーのネットワーク

NPO 法人 パーマカルチャー・センター・ジャパン (PCCJ)

パーマカルチャーが日本に大きく紹介されたのは10年以上前になりますが、その考え方に共鳴し、日本型のパーマカルチャーの構築を目指すと1996年神奈川県藤野町に創設されました。古い民家と畑を借り、施設として整備し、活動を続けています。1998年からパーマカルチャーを広く一般に普及しようとパーマカルチャーを学ぶ塾を毎年開催。また、さまざまな団体とも連携を図りながら環境と調和する循環型の場作りに取り組んでいます。2004年NPO法人として、パーマカルチャーによる環境作りのコンサルティングなどますますその活動の領域を広げています。

〒199-0206 神奈川県津久井郡藤野町牧野 1653 番地
http://www.pccj.net E-mail:info@pccj.net Tel 0426-89-2088 Fax 0426-89-2224

NPO 法人パーマカルチャーネットワーク九州

パーマカルチャー農園、ストロベอรี่ハウスづくり、イベント＆セミナーなどパーマカルチャーの実施、普及に積極的に取り組んでいます。DVD「パーマカルチャー地球とつながる楽園の暮らし～ニュージーランド虹の谷農園から」(48分)制作、好評発売中。

〒862-0911 熊本市健康 3-27-7
http://www.pcnq.net/ E-mail:info@pcnq.net Tel 096-365-2397 Fax 096-360-1319

NPO 法人ビーグッドカフェ

Be Good Cafe は、地球環境と人の心にピースなことを語り合うために、東京、安曇野、京都、大阪、静岡、福岡、宮崎、長崎、名古屋、山形で開催されているトークイベント。持続可能なライフスタイルを目指し、パーマカルチャーにも取り組んでいます。

〒153-0043 東京都目黒区東山 3-16-34 Smile Studio
http://begoodcafe.com/ E-mail:info@begoodcafe.com Tel 03-5773-0225

自然農園ウレシバモシリ

山間の棚田 2ha とそのまわりの山林の地形や自然植生を活かしたパーマカルチャーデザインによる農園づくりに取り組んでいます。たくさんの方の支えもあって、収穫できる作物も牛や豚や鶏といった動物たちも増え、だいぶ農家らしくなってきました。これからも家族 5 人を合わせて、ウーファーの皆さんの力を借りながら、北国の風土に根差した食生活を支えてくれる実際の・現実的な農園デザインの姿を追求していきたいです。

〒028-0113 岩手県花巻市東和町東晴山 1-18
http://ureshipa.com Email:info@ureshipa.com

富士エコパークビレッジ

雄大な富士山のもとにある体験型環境教育施設。パーマカルチャーの考えを基にデザインされたガーデンやコンポストトイレ、自然エネルギーを活用したセンターハウス、電気自動車など、環境共生型ライフスタイルのさまざまな技術を学ぶことができます。

〒409-3715 山梨県南都留郡富士河口湖町富士ヶ嶺 633-1
http://www.fujieco.co.jp/ E-mail:info@fujieco.co.jp Tel 0555-89-2203 Fax 0555-89-3377

パーマカルチャーネットワーク広島

瀬戸内海の小さな島(向島)で、放棄されつつあったミカン畑をパーマカルチャーの理念に基づき再生中。パーマカルチャー講座も実施しています。

〒722-0073 広島県尾道市向島町 15187-1
http://pcn2006.web.fc2.com E-mail:pcn@4leaves.jp Fax 0826-72-8064



森と風のがっこう (岩手子ども環境研究所)

『もったいない、ありがたい』を合言葉に廃校を再利用したエコスクール“森と風のがっこう”で、パーマカルチャーの手法を取り入れ、自然エネルギー教育、エコロジカルな生活教育の場として、循環型の暮らしが実感できる施設づくりを進めています。コンポストトイレ、空缶風呂、バイオガス装置をはじめ、環境共生建築のカフェもオープン。「パーマカルチャー講座」、自然の中で心とからだを解き放つ「子どもオープンデー」、山村の暮らしに学び持続可能な社会のあり方を描いていく「北いわてのスローツアー」も実施。北欧のライフスタイルと地場の暮らしに学びながら、過去と未来をつなぐ新たな道を模索しています。

〒028-5403 岩手県岩手郡葛巻町江刈 42 地割 17 番地
http://www.5d.biglobe.ne.jp/~morikaze/index.html E-mail:mori@kaze.mi.to
Tel&Fax 0195-66-064

アーバンパーマカルチャー・宮城

日本の都市部でのパーマカルチャーデザインの実践に取り組んでいます。持続可能な都市部でのパーマカルチャーデザインを現在も試行錯誤中。

〒981-3111 仙台市泉区松森字内町 83-2 (有) COTOCOTO 内
http://www.cotocoto.co.jp/upcm/index.html E-mail:k.otani@cotocoto.co.jp
Tel 022-371-1915 Fax 022-371-1916

NPO 法人アース・スチュワード・インスティテュート

自然から知恵とシステムを学び、自然と共存しながら、より快適なライフスタイルを創造することを目標に、ツリーハウスツアーや電気自動車の製作、バイオディーゼル、パーマカルチャーセミナーを行なっています。

〒399-4321 長野県駒ヶ根市東伊那 3586
http://www2.gol.com/users/esi/index.html E-mail:esi@gol.com
Tel 0265-82-6770 Fax 0265-82-6771

日本大学建築・地域共生デザイン研究室 (糸長研究室)

生態系と共生した、持続的で自立的な建築及び都市・農村環境のデザイン論の探求と計画を行います。地域の自然・文化・生活資源を総合的に調査し、その持続的な活用方法を地域住民とともにプランニングします。海外調査に基づく研究のキーワードは、パーマカルチャー(農的暮らしの永续デザイン)、エコミュージアム、コハウジング(共生型の共同住宅)、エコビレッジ、パウビオロパー(建築生物学)、バイオリージョン(生命地域)等です。

〒252-8510 神奈川県藤沢市亀井野 1866
日本大学 生物資源科学部 生物環境工学科 建築・地域共生デザイン研究室
http://www.brs.nihon-u.ac.jp/~areds/ E-mail:cnesp3@brs.nihon-u.ac.jp

安曇野パーマカルチャー塾

循環型社会を目指すシャロムコミュニティを会場に新しいライフスタイルを考え、自然と共生する生活を築いていくための実践的な技術を共に学ぶ場です。暮らしに関わることを全般を対象に、パーマカルチャーの基礎を学びます。

〒399-8301 長野県安曇野市穂高有明 7958 シャロムヒュッテ内
http://www.ultraman.gr.jp/~perma/ E-mail:azumino-pc2003@food.gr.jp

素敵な宇宙船地球号 2002 年 制作協力: オフィス十月 / 制作著作: テレビ朝日
http://www.tv-asahi.co.jp/earth/midokoro/2002/20020303/index.html

池澤夏樹『光の指で触れよ〜すばらしい新世界 II』(読売新聞連載小説 2006 年)
パーマカルチャーも取り上げられています。



安曇野パーマカルチャー塾

循環型社会モデルを先取りしている舎爐夢(シャロム)ヒュッテを会場に、新しいライフスタイルを考え、自然と共生する生活を築いていくための実践的な技術をとともに学ぶ場として、2003年より開講されています。講座は、3~12月の毎月1回(1泊2日)、年間を通して計10回開催され、食・農・住・医・エネルギー・コミュニティーなど、暮らしに関わること全般を対象に、パーマカルチャーの基本を学びます。2003年はパーマカルチャー・センター・ジャパン(PCCJ)が主催、2004年からはPCCJとシャロムヒュッテの協力を得ながら、安曇野パーマカルチャー塾として活動しています。卒業生たちは、それぞれの仕事や暮らし、地域活動の中にパーマカルチャーを取り入れながら、各地で活躍しています。

パーマカルチャーしよう!

愉しく心地よい暮らしのつくり方

2006年9月19日 初版印刷

安曇野パーマカルチャー塾・編
監修 糸長浩司(パーマカルチャー・センター・ジャパン)

出版プロデュース 梅崎靖志 小田詩世 白井健二
編集協力 風と土の自然学校 シャロムコミュニティー
佐藤明美(ウエップジャパン) DTP 阿部令(エイムクリエイティブ)

発行者 横山豊子
発行所 有限会社自然食通信社
東京都文京区本郷 2-12-9-202
Tel 03-3816-3857 Fax 03-3816-3879
<http://www.amarans.net>
郵便振替 00150-3-78026

印刷所 吉原印刷株式会社
製本所 株式会社越後堂製本

本文の用紙には古紙100%の再生紙を使用。また、印刷インクは大豆油インクを使用しています。

ISBN4-916110-38-2

乱丁・落丁本はお取替えいたします。定価はカバーに表示してあります。

2006 © Azumino Permaculture Juku Printed in Japan