

# 安曇野の大地から

持続可能な農的暮らし 自然農

耕さず、肥料、農薬を用いず、草や虫を敵としない  
自然の営みに沿った農のあり方

安曇野自然農学習会 編

# 田んぼの一年

1つの種が芽を出し30に分けつします。

そこに100粒の種が実を結びます。

三千世界が広がります。

自然界は沢山を分け与えているのです。



1 発芽して大きくなってきた苗。(6月)



2 畦作りと畦豆を蒔くのは6月中旬です。



3 自然農の田植え(6月中旬)。株間30cm×畝間40cmで一株ずつ植えます。



4 7月までに畝間の草刈りをします。



5 8月下旬、草に負けず、稲も大きくなっています。



6 10月中旬、稲穂がたれ始めました。実りの秋です。



7 10月下旬に稲刈りを行います。



8 ハゼ木に天日干し。



9 一年を感謝して記念撮影。稲作りをすると収穫祭のお祭りをしたい気持ちがよくわかります。

# 安曇野の大地から

持続可能な農的暮らし 自然農



## 目次

1. シャロムヒュッテの自然農	春	2
文〓わたなべようこ	夏	5
	秋	8
	冬	11
2. 自然農 私の場合		16
文〓小田詩世		
3. 存在知としての自然農		18
文〓村松知子		
4. 安曇野自然農学習会		19
シャロムヒュッテの畑と田んぼ		
レポート〓こうぷみん		
5. 妙なる畑の会		26
レポート〓小田詩世		



# 畝を作る・種を蒔く

シヤロムヒュッテの自然農：春

土を耕さずに、野菜作りをしている人たちがいるという。農薬はもちろん、肥料も使わない。それで実りをもたらされるなら、これほど素晴らしいことはない。それこそが「自然農」。しかし、果たしてどうやって？それを確かめたくて、信州安曇野の地を訪ねた。

文 〓 わたなべようこ  
写真 〓 キッチンミノル



## 美しき自然農の畑

安曇野の4月。周囲の畑では、柔らかく耕され、堆肥が鋤き込まれた焦げ茶色の土が、夏野菜の苗の植え付けを待っている。その一方で、シヤロムヒュッテの自然農の畑は、この通り、まるで緑の絨毯。一面を覆っているのは、オオイヌノフグリ、ハコベ、ヒメオドリコソウなど、作物を育てる人達にとつて、「雑草」と呼ばれる植物ばかり。しかし、この畑に立つ心地よさと風景の美しさは、むしろ「草原」に似ている。「きれいでしょ」そう言いながら畑を案内してくれるのは、白井健二さん。



●白井健二/宿、レストラン、ショップが集まったコミュニティ・舎爐夢(シヤロム)ヒュッテのオーナー。900坪の田畑では、あらゆる農法で作物を栽培、比較を試みている。<http://www.ultraman.gr.jp/~sizennou/>

●竹内孝功/自然農法菜園アドバイザー。松本市にて「自給自足の休日倶楽部」設立、食卓に感動を伝える野菜作りを教えている。<http://www.happyji-mydns.jp/>

持ち込まない、持ち出さない、草や虫を敵としない」という考え方で行われる野菜の栽培。生き物すべてが共存・共生し合うのが本来の自然の姿。その中で、人間が環境に負担をかけることなく、少しでも手を加えることで、その実りをいただく。「森を参考にすればいいんです。木々は人が何もしなくても、毎年大きな

香りが高くて、生命力豊かなものが」実際、自然農の畑の土に触れると、その柔らかさに驚かされる。指を差し込むと、すっと潜り込んでいく。耕していないというのに。「それは、地中に草の根を残しているから。自然農の畑では、根は抜かず、表面を刈るだけ。『根穴構造』といって、土の中で腐った根が空気や水の通り道になり、団粒構造になるから、土が柔らかい。微生物や小動物の住みかを壊さないことになるので、絶妙なバランスが生まれるのです」その上、根が残っている敵は、雨が降っても土砂流出することもない。

## 偉大なる草の役割

種を蒔くときに刈った草は、隣に置いておく。「光を遮断して、草の生長を抑えるんです。その上、積んだ草は朽ちて肥料になるので土が豊かになる。また、苗の植え付けや種蒔き後に、刈った草を敷き詰めますが、それは保湿効果があるから。おかげで、水やりの必要がありません」自然の理にかなった栽培法。それが自然農なのかもしれない。今回は、白井さんと、安曇野自然農学習会講師、竹内孝功さんに、自然農の畝の作り方と、種蒔きの方法を教えていただいた。

## 耕さない畑

そもそも自然農とは「耕さない、

有機農と、さまざまな方法で野菜作りを実践している。その体験から「自給用の畑なら自然農が一番いい」という。

## [ 畝の作り方 ]



①畝を作る場所を決めて、スコップで四角く筋を入れておく。畝幅は、作業がしやすいよう通路から手が届く範囲にすること。②草の地上部をノコギリ鎌で刈り取り、刈った草はよけておく。③草刈り終了。④草の種が落ちていることがあるので、表土を軽くかき出す。その後、大きな根を断ち切る（根切りをする）。宿根草類の根は取り除く。⑤土があらわになってきた。後に草が出にくくなるよう、ここまでの作業を丁寧に行うことがポイント。⑥畝を囲むように、通路になる溝を作る。畝幅を決めたら、両側をスコップで突き刺して筋を入れ、10cmほど深く掘る。掘った土は畝に盛る。⑦盛った土をほぐして、元の土となじませる。⑧土を平らにならして軽く押さえる（鎮圧）。⑨土が崩れないよう、両脇もしっかり鎮圧すること。⑩2で刈った草（種がないところ）を表面に敷き、風で飛ばないように鎮圧する。⑪痩せた土の場合は、草の上から米ぬかをまく（微生物のえさになる）。⑫畝の完成。畝作りは、翌春に備えて秋の農閑期（11月頃）に行うのがベスト。

## 今回のまとめ

### 作業は丁寧

自然農という言葉からは粗い作業をイメージしがちだが、実はとても繊細。特に、種蒔き作業を丁寧に行うことで、後々の作業が楽になるという。これは子育てのとき、生まれた直後はたつぷりと手をかけ、大きくなったら自由にのびのびと育てるのが同じこと。



自然農の畑からシャロムヒュッテを望む

### 草の刈り方

ポイントは、ノコギリ鎌を使って地際すれすれを刈ること。刈る場所は、種や苗を植え付ける場所だけ。地表だけを取り除けば、種を蒔いたばかりの作物の生長を邪魔する草の発生を抑えることが

## [種芋の植え付け方]



1



2



3

①斜めに鍬を差し込み、土を持ち上げる。②10cm くらいの深さのところに、種芋を置く。③鍬を抜いて土を戻す。作業はたったこれだけ。どこに植えたかわかるように、表面の草を刈ってマークを立てておく。

## [苗床の作り方、種の蒔き方]



7



8



9



4



5



6



1



2



3

①苗床は畝の一部に作る。②苗床にする場所(幅30cm くらい)の草を地際から刈り取り、片側によけておく。③表土に草の種が落ちていることがあるので、表土を軽くかき取る。④草の根を断ち切る(根切り)。⑤土が平らになるよう、鎮圧する。⑥苗床に種を蒔く。密にならないよう、指と指の間からバラバラと均一に。⑦3種類の種を蒔いたので小枝で仕切り、それぞれの名前を書いておく。草の種が混ざっていない土を種の上にかける。鎌の背で軽く土をたたいて、種と土をなじませても良い。⑧上から押さえて種と土を鎮圧する。⑨保湿のために種のない草を土の上に敷き、風で飛ばないように鎮圧する。

・すじ蒔きで育てる場合は、手順2のときに幅を15cm ほどにし、同様の作業を行う。



自然農の畑なら、草の上で昼寝もできる



草の間からこぼれ種で芽吹いたニンジン

できる。  
種蒔き後の管理  
発芽の頃、保温・保湿のために敷いた草が作物の生長を邪魔するようなら、少し取り除いて薄くする。その後は自然の力に任せ、作物が負けてしまふほど草が生い茂つたら、刈り取る程度に。草は、肥料やバンカープランツ(害虫の天敵を貯える)となり、野菜の生長に役立つ。

シャロムヒユッテの自然農…夏

## 草を刈る・種を蒔く

土を耕さず、農薬も使わない自然農。はびこる夏草をどのように対処しているのだろうか？豪雨の影響はあるのか？訪れるたびに驚きと発見を与えてくれる。



### 豪雨あとの信州・安曇野へ

私たちがシャロムヒユッテを訪ねたのは、異例の長梅雨がまだ明けないう7月下旬。少し前のニュースでは、長野県内で、豪雨のために土砂崩れや堤防決壊などの被害が起きたことを伝えていた。

松葉杖姿で出迎えてくれたオーナーの白井健二さんが骨折したのも、豪雨が原因だったという。山菜採りに山へ出かけたところ、崖崩れが起き、バスケットボール大の岩が太ももに直撃したのだ。痛みが残る足をさすりながらも、やはり気になるのは、夏の畑の様子。

「手がかけられなくて。今年は荒れ放題になっちゃってね」  
残念そうに語る白井さんを残し、私たちは自然農講師・竹内孝功さんと共に、畑へと向かった。

### 実り多き自然農の畑

自然農の夏の畑は、一般的な畑に比べ、明らかに景色が違っている。足元には夏草が青々と生い茂り、または刈ったばかりの草が敷かれ、茶色い土が見えている場所は、全くといっていいほど見当たらない。しかしよく見ると、草の間からキャベツ



やニンジンの葉があちこちに。さらに視線を上げると、支柱にからまるキュウリ、トマト、ナス、トウモロコシ…、おなじみの夏野菜が、雨上がりのたつぷりとした水滴を含んでいる。「そんなの当たり前」と言わんばかりに、豊かに実る野菜たちを見ていると、肝心なことを忘れてしまう。ここでは、「耕さない、持

### ポジティブ農法

白井さんが手をかけられない今年の畑は、スタッフたちが手伝っているとはいえ、雨のために作業ができず、草と作物が混在してしまっている場所もちらほら。確かに理想の姿よりも荒れているのかもしれない。

「自然農というと、放ったらかしにすることと誤解されやすい。でも本来の自然農の畑は、植物と草が共生し合って本当にきれいです。そのためには、ちゃんと世話をしてあげること。夏の間も『草を刈ったら種を蒔く』という作業をセットにして、常に行うことが大事なんです。草刈りばかりしていても、次々と草が出てくるだけ。だから、刈ったところに野菜の種を蒔けばいいんです。野菜が育ちだすと、根が張って草を抑えることができます。時期をずらして収穫もできるし、理想的ですよ」と白井さん。

「今年の夏は草が多いけど、秋のためにこれでもいいんです。草を刈ってマルチにすれば、土が肥えるから。悪い時があっても、マクロ、ホリスティックに長期的に見たら良いことにつながることもある。小さな側面で評価をしないことだね」

### [ソバの種蒔き]



1



2



3

①ソバは肥料がなくても育ち、痩せた土地向き。まずは草が茂っている上から種を蒔く。②草を根元から刈る。③刈った草をその場に敷けば、種は土に着地する。ソバは草よりも早く生長するので、草を抑えることができる。

### [ダイコンの点蒔き]



4



5



6

①ダイコンの種を蒔く場所だけ草を刈る。直径15cm程度の円形が目安。周りの草はダイコンの生長を邪魔しそうなものだけ刈る。②表土を1cmほどかき分けて既に落ちている草の種を取り除き、土を平らにする。③円の中に種を3～4粒ほど蒔く。④近くを掘って種が混ざっていない土を取り出し、種の2～3倍の高さになるよう上からかける。⑤手のひらで平らにする。⑥刈った草を敷く。点蒔きは、少量でもいいから確実に収穫したいときにおすすめの方法

### [草の刈り方]



1



2



3

①草刈りは頻繁に行うが、あまり神経質にならずに、野菜と草丈が均衡して野菜が負けそうになったら刈る。②刈った後の土を見ると、コロコロと小さい粒になっている。これが団粒構造。③刈った草は同じ場所に敷いておく。



左は種取り用に咲かせているニンジンの花。誘引用の麻ひもも準備OK!



今回のまとめ  
草の刈りどき  
草刈りは頻繁に行うが、夏の草刈りで特に大切な時期がある。それは、安曇野では7月中旬の約2週間。  
冬草が終わり夏草が出てくる時期で、ここでしっかり草を刈って野菜の種を蒔くと、夏草は出だしをくじかれ、その間に野菜が根を張り、草の生長を抑えられる。

[ 生き物の宝庫 ]



自然農の畑には、鳥や虫がたくさん訪れる。それは、自然界そのものの営みを大切にしているから。当然作物を食べられることもあるけれど、それもよし。取れた分だけ戴ければいいのだから。

[ 芽かき・誘引 ]



トマトは枝と葉の間から出てくるわき芽を小さなうちにかき取る。大きなわき芽はそのまま土に差すと再び生長。誘引は紐を8の字に回して枝側の輪はゆったり、支柱側は二重巻きにしてしっかり。

[ 互いの成長を助け合う ]



春の取材の時に植え付けたジャガイモを収穫。ちょっと小ぶりだけれど、風味豊かで美味しい！自然農の野菜は、保存性が高いのも特徴。シャロムヒュッテの五日市保之さんが、早速お料理。



トウモロコシとカボチャとインゲンは仲良しトリオ。インゲンの根粒菌はトウモロコシの栄養となり、トウモロコシはインゲンの支柱に。日陰を好むカボチャは、トウモロコシの木陰で草を押さえる。



豪雨の後でも崩れない畑

**草が育つ＝豊かな畑**  
 自然農の畑にとって、草は邪魔なものではなく、それが生えることで豊かな畑だと知らせてくれる存在。その草は肥料にもなるのだから。敷き草のおかげでミズがいつぱいの土からは、大きな実をたくさん採れないけれど、毎年常に、通常の畑の60〜70%は収穫できる。それで十分。

**豪雨の後でも崩れない畑**  
 長野県を襲った豪雨の影響が、自然農の畑ではまったく見られない。隣家の畑より一段高くなっているシャロムの畑だが、草の根が張っているため、まったく土崩れが起きなかった。また、根が水の抜け道になるので水はけが良く、土に水がたまることもなかった。

シヤロムヒュッテの自然農…



## 種を採る

とってもおいしい野菜が育ったとき、「これを来年も育てたい!」

と思ったことはありませんか?

そんなときは自家採種。

自然農はもちろん、

そうでなくても、

ぜひ知っておきたい、

種採りの意味とその方法。



### 種は買うもの?

私たちがシヤロムヒュッテの自然農を取材するために初めて安曇野を訪れた今年の春、オーナーの白井健二さんがまず見せてくれたのは、倉庫の中から取り出してきた、ありとあらゆる野菜の種だった。あるものは小さな封筒に、あるものはカゴの中に房のままごっそりと積まれた何種類もの種は、前年の秋に畑で採種したもの。そしてこの種を蒔いて野菜を育て、また秋に種を採って…と繰り返すのだという。

「種は買うものと思われがちだけど、自家採種した種の方が、その場所の環境に順応していて育てやすいんだよね」以来、何度も登場する種の話に、私たちは種採りの面白さを知った。

### F1種からシヤロムの固定種へ

種には大きく分けてF1種(一代交雑種)と固定種がある。一般によく売られているのはF1種で、種袋に「〇〇交配」などと書かれている。これらは異なる品種をかけた合わせ、両親の優れた点を受け継いだ、いわばハーフの子供の種で、どの地でも育てやすく均一した収

穫ができる。一方、固定種は代々受け継がれ、伝えられてきた種のこと。無肥料、無農薬で自然に近い状態で育てる自然農では、日本の国定種(在来種)が一番育てやすいという。



の土地の気候や風土にも、育てる人のやり方にも、そして味の好みにも合った、オリジナルの種ができるというのだ。

『持ち込まず、持ち出さず』で、永続しているのが自然界の姿。だから、自然農では自家採種はごく当たり前のことなんです。その上、買ってくる種は消毒してあったり、遺伝子組み換えしてあったり。種だって安心できるものがいいですよ」

### 手間をかけることの豊かさ

実は、種採りの作業は少々面倒なところがある。実がかなり大きくなるまで株のまま熟させるため、旬の季節が終わっても、しばらくはいつかの株だけを畑に残しておかなければならない。収穫してからも、洗ったり干したりと時間も手間もかかる。

どの遺伝子を受け継ぐかによって、株ごとに形にも味にもバラツキが出てくる。

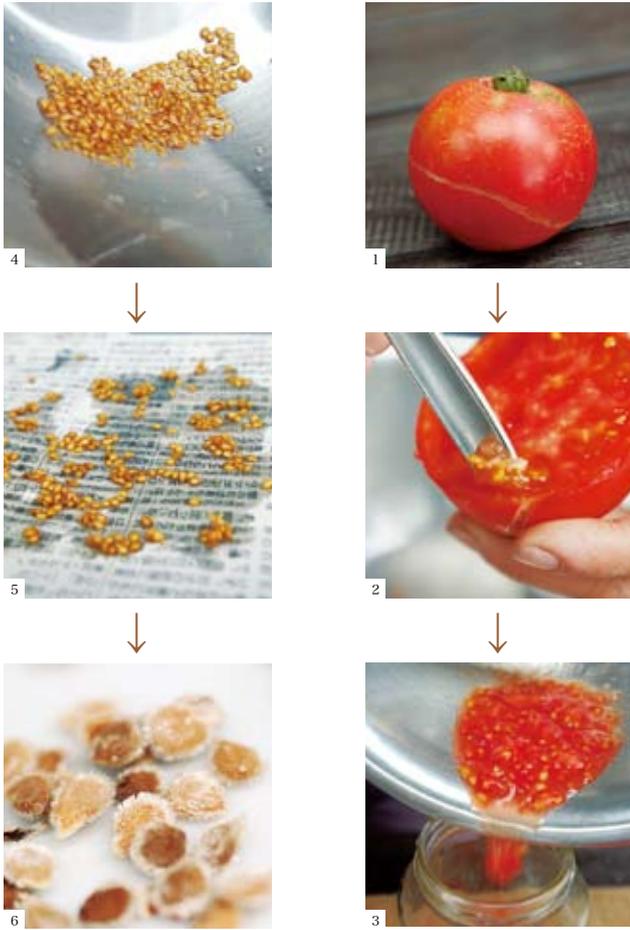
その中からさらに、自分が残したいと思う種を残してそれを蒔いて、と繰り返していくと、その場所の固定種ができるんです」と、

自然農講師・竹内孝功さん。種を採り続けることによって、そ

「買ってきた方がよっぽど効率がいいんです。でも、ひと手間かけることで、自給自足『依存しない暮らし』に近づくことができる。長い目で見ると、面倒なことが豊かさに通じるんですよね」

雨降りの秋の日は、種採り日和。ちようどそんな一日に、夏野菜の種の採り方を教えていただいた。

## [ トマトの種採り (水選) ]



①トマトは完熟のものを収穫し、さらに10日ほど置いて種までしっかり熟させる(追熟させる)。②まず半分に切り、スプーンの柄で種をかき出し、ボールにあける。③ピンに移して、直射日光が当たらないところに4日～1週間ほど置き、発酵させる。目安としては、種のまわりのゼリー質がさらさらしてきたらOK。④再びボールに移し、水洗いをする。⑤新聞紙の上で乾燥させる。風で飛ばされないように注意。⑥お皿に移し、2週間ほど乾燥させて完了。

## [ ダイコンの種採り (風選) ]



①収穫したダイコンの種。このように房のまま冷暗所に保存しておいてもOK。②中の種だけを残すときは、まず箕などの上で房を割る。手で握りつぶしても棒を使ってもいい。③箕を両手で持って上下に振り、種と殻を分ける。④息をそっとふきかけ、軽い殻を吹き飛ばす。⑤次第に殻がなくなってきた。⑥3～4の作業を何度も繰り返して、種だけがきれいに残ったら完了。風を使うので、この作業を「風選」という。ニンジン、葉もの類など、小さな種は風選。



小さな種をたくさんつけ、倒れ込むニンジン



種は紙袋に入れて冷暗所で保存

**今回のまとめ**  
**種の保存法**  
 種は、水、光、温度の3つの条件が揃うと発芽する。だから、風通しの良い冷暗所に保存するのがベスト。例えば紙の封筒に入れて冷蔵庫へ。種はいったん水を含んでしまると、発芽しようとして体力を消耗するため、実際に蒔いたときに発芽率が下がってしまう。

## [カボチャの種採り(水選)]



4



1



5



2



6



3

①収穫して追熟させたカボチャ。②半分に切り、スプーンで種をかき出す。③タマネギやミカンが入っていた網の袋に入れてゴシゴシ洗い、外側の綿をきれいに取りのぞく。④キュウリとは逆で、カボチャは浮いたものが良い種。⑤浮いた種を、ザルですくい上げる。⑥新聞紙に広げ、さらにお皿に移して芯までよく乾燥させる。カボチャはトマトやキュウリと違い、種が大きくなってからでも食べられる野菜なので、食べておいしかったカボチャの種をのこすとい。

## [キュウリの種採り(水選)]



4



1



5



2



6



3

①キュウリは黄色くなるまで畑で育てたものを収穫し、さらに10日ほど追熟させる。②中心に入った種を割らないよう、少しずらして縦に2つに切る。③スプーンで種をかき出す。④まわりのぬめりが取れるよう、よく水洗いをする。浮いてくる種は、実が詰まっていないので捨てる。⑤新聞紙に広げて乾燥させる。⑥ある程度乾いたら、お皿に移してさらに2週間ほど乾燥させる。大きな種は芯まで乾燥しにくいので特に注意が必要。水分を含んでいるとカビの原因に。



秋の自然農の畑は、小さな草と敷き藁の絨毯

秋の畑  
夏野菜が終わった後のシャロムの畑には、ダイコンや野沢菜などの秋野菜が芽吹いていた。新芽の緑色と敷き藁の茶色が交互にどこまでも続き、とても美しい。

自然界から敢えてもらおう  
ニンジンには、高く伸びた茎の先に小さな花をたくさん咲かせ、ゴマのような種をたくさんつける。それが次第に倒れて、種が散らばる。だからニンジンにはパラパラとたくさん種を蒔く筋蒔き。ダイコンは4粒ほどの小さな種が入った房を、そのまま落とす。だからダイコンは3〜4粒の点蒔き。自然の姿を見続けると、育て方がよくわかる。

シャロムヒユッテの自然農…  
冬

## まとめとおさらい

一年間を通して紹介してきた「シャロムヒユッテの自然農」は、今回で最終回を迎えます。野菜作りのノウハウだけでなく、私たちが普段忘れてしまっている、人間も自然界の一部分であることを、自然農は改めて気付かせてくれました。



### 冬の畑仕事

12月のシャロムヒユッテは、しんと静まり返っている。毎年12月から3月までは冬期休暇に入り、ペンションもレストランもすべて営業を休んでいる。いつもはシャロムヒユッテの森の中で走り回っている、野外保育『森の子』の子どもたちは、この時期だけレストランが活動場所になっているようで、かわいい笑い声が遠くで響いている。

オーナーの白井さんは、ここで静かな時間を楽しんでいた。春から秋にかけてのシャロムヒユッテは、あまりにも忙しい。たまにはこんな時間も必要だ。

「日々が楽しく、おいしく。そして休みもあつてね。忙しいばかりでは結局は続かなくて、到達点は休んだときと同じだったりするんですよね」

シャロムヒユッテはお休みでも、畑の仕事はたくさんある。例えば、収穫した豆の調整。サヤを叩いてゴミを取り除き、豆をきれいにしておく。そしてクズの豆を集めておき、3月に味噌を仕込むのだ。また、畑の根菜類は、土を掘ってむろとして埋めておく。雪の下は温度と湿度が保たれるので、フレッシュな状態のままで貯蔵できる。



いつぼう葉もの野菜は、寒さをしのぐために自らの体に糖分を蓄え、暖かくなる日をじつと待っている（だから露地で冬越しした野菜は甘くておいしい）。白井さんは、自然農の畑は、冬もまた、とてもきれいだという。

「自然農の畑は草で覆われているから、霜柱が立つことがなく、土

たり、白井さんに改めて、自然農の素晴らしさを伺ってみた。すると、「つながりがあること」と真っ先に答えてくれた。

自然界に習って、「持ち出さず、持ち込まず、草や虫を敵としない」というのが自然農の考え方。確かに自然の中では、草も虫も共に生きながら、循環し、めぐっている。その営みに感謝をして、「これはしなくてもいいんじゃないか」と考え、なるべく手をかけずに作物を育てていく。

「つながりを断ち切ることなく、持続可能、多様で、調和がとれている。それが自然農なんです」

そこでは、『種を採り、それを蒔くという作業が、非常に意味を持つてくる。前の年に採れた種がたくさんあるのを見ると、白井さんは嬉しく思うのだそう。一粒の種は何百、何千粒もの種が増えていく。これを蒔けば、他の生き物と共にまた暮らしていきける。「私たちは一時的な効率を求めて、持続可能な豊かさを忘れてしまっている気がします。物を持ちすぎないシンプルな暮らしは、もともと日本にあった里山の素晴らしき暮らしと同じ。自然農は、まさにその考え方なんです」

私たちも、四季を通じてここに通り、自然農の素晴らしさを肌で感じてきた。その中のほんのいくつかを、次に紹介したい。

### つながることこそ素晴らしい

この連載が最終回を迎えるにあ

# 始めてみよう、自然農

その3

（ 収穫直前の  
作物が  
あるなら… ）



## 〔種採りをしてみよう〕

収穫直前まで育っている作物があるなら、種採りをしてみよう。それがF1種でもまったく問題ない。すべてを収穫せずに、種採り用に何株かを残しておく。豆類なら茶色く乾燥したら採り時、葉ものや根菜類は花を楽しみ、種を実らせる。実ものは畑で完熟させてから収穫する。種採りの方法は、9ページを見ていただきたい。そして翌年、自らの畑で採った種を蒔いて育て、またそこから種を採って、と繰り返していくうちに、その土地にぴったりの固定種ができる。種採りこそが自然農の楽しさでもある。



自然農ではいっせいに土を耕すことがないので、種採り用にいくつかの株だけを残すことができる。収穫した種は通気性の良い紙の袋等に入れ、冷暗所に保管。写真はオクラの種。

その2

（ 芽が出た  
作物が  
あるなら… ）



## 〔追肥はせずに草を敷く〕

既に何らかの方法で畑を始めているなら、できることから自然農を取り入れてみよう。例えば、周りに草が出てきたら、根っこから抜くのではなく、地際すれすれの部分から刈る。根を土の中に残しておくことで、微生物などの活動を活発化させるとともに、腐った根は空気や水の通り穴になり、耕さなくても除々に土が柔らかくなる。さらに、いつもは与えている肥料を休み、その代わりに、刈った草を敷いておく。「持ち出さず、持ち込まず」の精神。本格的に自然農を始めることに決めたら、秋の農閑期に畝を作るといい。



草を刈るときは、のこぎり鎌を使って、地際すれすれを刈ること。宿根草などの大きな根があったら取り除く。丁寧に行うと、後の草が抑制できる。

その1

（ これから  
新たに畑を  
始めるなら… ）



## 〔畝作りからスタート〕

新しく畑を手に入れて、ゼロから始めようとするなら、まずは自然農の畝作りから始めよう。基本的に自然農の畝は、一度作ればそのまま使い続けることができるので、長いスパンでデザインを考えると良いだろう。自然農の畝は、一般の畑の畝とは見た目が明らかに違う。細い列がずらりと並ぶのではなく、通路から手が届く程度に幅広く、低い台のように土を盛り上げる。いつから始めても問題ないが春の植え付け時に備えて、秋に畝を作り、草を敷いて米ぬかをまき、土作りをしておくのがベスト。



畝を作る場所を決めたら、表面の草を刈っておき、通路となる周囲の土を掘って畑部分に積み上げる。表面を平らにしたら最初に刈った草を敷き詰め、米ぬかをまいておく。

# 始めてみました、自然農



4



5



3



1



2

①豆類は青々としたときに収穫してさやごとゆでて食べたり 乾燥するまで実らせて豆として食べたり。これは色がきれいな本金時豆。②写真奥が有機栽培エリア、手前が自然農エリア。ルッコラや種採り用のカブが花を咲かせている。③淡いきれいなナスの『エッグプラント・ピンタン・ロング』は、台湾原産のエアールームシード(家宝種)。丸まっちゃったね。④「あまーい」と、一番人気のミニトマトもたくさん収穫できた。採れたての完熟トマトは夏の乾いたのどを潤してくれた。自然農で育てた野菜は全体的に小振りが香り高くおいしい。⑤トウガラシの『福耳』は大豊作。そのまま食べてみたら……「うっ、辛っっ！」

## 有機栽培と自然農からスタート

東京の小さな町に、友人たちと念願の畑を借りることになった筆者。一昨年の12月に借りてから、約一年が過ぎた。そこは30坪ほどの土地で、畑初心者ばかりが10人ほど集まり、聞きかじりの知識と、「どうにかなるさ」という楽観的な気持ちでスタートを切った。いくつか決めたゆるいルールは、

- ①作業は毎週土曜日に行うこと
- ②できるだけ種から育てること
- ③自然に負担をかけずに育てること
- ④何よりも、みんなで楽しむこと

これらを踏まえて、畑の3分の2は土を耕して盛り上げ、落ち葉たい肥で育てる有機栽培、残りの畑では自然農にチャレンジすることになった。2種類の畑には、同じ時に同じ種を蒔いた。早春に蒔いた葉もの野菜の種は、暖かくなるとともに、どちらの畑でも嬉しい収穫をもたらしてくれた。週末の作業のたびに、「あ、カブが大きくなってる!」「この葉っぱ、甘いよ!」そんな歓喜の音が飛び交った。その頃それぞれの家庭では、夏野菜の種を蒔き、苗作りに励んでいた。「ナスの種ってこんなに小さいんだ」「ハバネロって、種も辛い匂いがある」。改めて見る野菜の種は、新鮮な驚きの連続。この、風で飛んでしまいうような小さな種が大きく育つて実をつけ、私たちのエネルギー源になってくれるのだ!

## 次第にすべてが自然農に

梅雨に入った頃、2種類の畑でいく

つかの違いが目につくようになった。

- ①自然農の畑では、雨上がり、敷いた草のおかげで、葉もの野菜は泥はねがなく、外側まで食べられるほどきれいだった
- ②有機の畑では、耕して盛り上げた土が、次第に崩れていくのが気になった。草を刈らない自然農の畑では、草の根が土留めの役割をしている
- ③どちらの畑でも、十分に作物が実った。ある日気がつくと、自然農の畑で、こぼれた種からカブがたくさん実っていたのには驚いた
- ④自然農のミニトマトは甘かった

週に一度きりの作業日、せっかくみんなが集まったのに、がむしやらに畑仕事もそっけない。自然農の「草が伸びていったって、作物の邪魔をしていなければ大丈夫」「虫と共存し、60%収穫できればいい」という考えは、私たちの気持ちをラクにしてくれた。だが、少し度が過ぎて、夏草が茂りすぎ、周囲の方々に嫌な思いをさせてしまったこともあった。草と共存するこの方法を続けるなら、あえてきれいに刈るといって、周りへの配慮も必要だ。

夏野菜が終わり、秋冬野菜の植え付けの頃になると、自然農の畑が徐々に面積を増していった。そして、おいしかったトマトや、豊作だったペッパーは、翌年のために種採りもしてみた。それなら今年も、全部自然農で育ててみることにしよう。冬の間、全体をシャロムヒユツテで習った敵に作り替えた。ほんとうの自然農のすばらしさも大変さも、実感するのはこれからかもしれない。

# すばらしき自然農



## 虫も草も すべてを仲間に

1種類の野菜だけ育てていると、それが好きな虫が集まる。多種類の野菜を育てれば虫が好きな野菜も、匂いを放ち虫を寄せ付けないう野菜も混在し、害は少なく虫も草も一緒に暮らせる。虫が生きられる環境であることも大事。



## 種採りから始まる 持続可能な農法

循環し、持続することが、自然農の素晴らしいところ。普段私たちは、効率を求めるあまり、この循環を断ち切ってしまうことが多い。自然農では自らの畑で種採りをし、それを蒔くことで永遠に持続可能となる。



## 5年で畑の バランスが最高に！

耕して肥料を与えれば1年日からよく実るが、毎年肥料を与え続けなければならない。耕さず草の根を残せば微生物や小動物がそれらを分解し、団粒構造ができる。最初は苦勞するが3年も続ければ柔らかくて良い土になる。



## 「やらなくても いいのでは」の精神

「これをしたほうがいいんじゃないか」「あれもしたほうがいいんじゃないか」と、複雑にするのではなく、「これはしなくてもよかつたんじゃないか」と考えてみる。自然は本来、何もしなくても持続しているのだから。

## 自然農の一年・シャロムヒュッテの場合

7月

ひたすら草刈り。夏野菜の収穫が始まる。

6月

梅雨に入り、夏草が生え始める時期。真夏の草の生長を抑えるには、この頃の草刈りがもつとも大事。野菜が草に負けないように、手助けする気持ちで草刈りを。

5月

連休が明けたら、温室で育てていた夏野菜の苗を畑に定植。葉もの野菜を次々に収穫しながら、時期をずらして種蒔きをする。畑中に春の草が生えてくるが、この時期はそれほど気にしなくても大丈夫。

4月

中旬頃から、畑での種蒔きが始まる。葉もの野菜の種蒔きや、ジャガイモの植え付けを開始。冬越したホウレンソウやチンゲンサイなどが、再び青々としてきたら収穫する。きれいな菜花も収穫可能に。

3月

夏野菜の苗作り。まだ雪が残る安曇野では、落ち葉と米ぬかに水を与え、発酵熟で温室を作る「踏み込み温床」や、ビニールの温室で苗を育てる。一方、昨年採れたクズの豆で味噌を仕込むのもこの頃。



### 安心で安全 そしておいしい野菜

どんな理屈を重ねても、結局おいしくなければ意味がない。自然農で育てた野菜は、実は小さいけれど、野菜そのものの味が凝縮されていて濃いし保存性も高い。もちろん無農薬で、自家採種だから安全で安心だ。



### 道具はのこぎり鎌 だけあればOK

耕さず、草を刈って敷くのが自然農。だから、大きな道具は必要なく、のこぎり鎌1本あればスタートできる。さらに、畝立て時には大きなスコップ、苗を移植する際の小さな移植ゴテ、そして鍬があればすべて作業が順調だ。



### 自然農の畑は 美しく、心地いい

自然農の畑では、1年を通して土の茶色があらわになることがない。一面が緑色で草原のような心地よさ。春、地を這う草の中から、ニンジン、ネギ、ホウレンソウなどの野菜が列をなして芽を出している姿は、じつに美しい。



### 肥料は草 草を制するの草

草は畑の敵ではない。作物の生長を妨げるようだったら、刈り取って、そこに敷く。肥料になるし、保湿効果もある。さらに、土に太陽が当たらなくなるため、草の生長を抑えることになり、一石二鳥にも三鳥にも。

1.2月

雪も積もる寒い畑はしばし休眠。作業は屋内で行う。種や豆の整理をのんびりと。この時期は、秋に作った漬け物を食卓へ。土に埋めて貯蔵しておいた根菜類や、保存性の高い白菜、キャベツなどをいただく。

12月

収穫しておいた種や大豆、小豆など豆の調整。

11月

ダイコンや野沢菜の漬け物作り。畑に残ったダイコンなどの根菜類は、凍らないように葉のところまで土に埋めて冬越し種採り用にする。畝作りをするなら、翌春に備えてこの時期が望ましい。

10月

秋野菜の収穫。夏野菜の種採り。空いている場所には、時期をずらして種蒔き。

9月

野沢菜の種蒔きなど。この時期になると、夏草は少しずつ減ってきて、優しい冬の草に変わってくる。冬草はそれほど気にしなくても大丈夫。

8月

7月と同様に、草刈りと夏野菜の収穫。さらに、ハクサイ、キャベツ、ブロッコリーなど秋野菜の種蒔きが始まる。下旬頃に、漬け物用のダイコンの種蒔き。

# 自然農

## 私の場合

文 小田詩世



1999年、パーマカルチャー・センター・ジャパン (PCCJ) でパーマカルチャーについて学ぶ。同じ頃、川口由一さんの提唱する自然農に出会い、実践を始める。2000年冬～2001年春、オーストラリアとニュージーランドのパーマカルチャーサイトでウーフを体験。帰国後、山梨県にある自然農の専業農家で1年間研修を受ける。

### 自然農との出会い

私は、20代の半ばに大阪から長野に移り住み、何年か経った頃から、漠然と農業をしたいと思うようになった。きつかけのひとつは、アジアへ旅行に行ったことだと思ふ。いわゆる「発展途上国」と呼ばれる国に住む、私たちより貧しいはずの人々の暮らしは、物がなくてもゆとりとして豊かだった。そのことに私はカルチャーショックを受けた。また、それまで知らなかった「南北問題」や「第三世界」という言葉を知るようになり、日本国内の食糧自給率の低さと、第三世界の貧困とが密接に関係していることを知った。援助というけれど、援助されているのは私たちの側であり、私たちが自立することなしに、南北問題の解決はないと思つた。これ以上、南の国の人たちの足を踏み続けるのはいやだと思つた。

私に「自然農」を初めて知るのは、数年前にたまたまあるテレビ番組で、奈良の川口由一さんの米作りが紹介されているのを見たときである。農業をしたいと思つてはいたけれど、怠け者で面倒なところが嫌いな私には、耕さない、草を取らない（実際は草刈りの日々なのだ）で済む農法なんて、夢のような農法に思えた。

それにはまず、せめて自分で食べるものは自分で作らなくては、と思つた。デスクワークよりも、身体を動かす仕事がしたかったこと、何かものを作り出すような仕事をしたかったこと、そして、一日中建物の中に居て今日の天気がどんなだったかさ知らずに過ごすような毎日はいやだと思つていたことなど、農業をしようと思つた理由は他にもたくさんある。

とにかく私は、農業、それも自然を汚す農業や化学肥料は使わない農業をしたいと思つていた。自然農のことをテレビで見たのは、ちょうどそんな頃だった。

### 知らなかった新しい世界

それから半年くらい経つて、たまたま、隣町で川口由一さんを招いての自然農の学びの会が年4回行なわれていることを知つた私は、それに参加して学び、近所に畑を借りて、何もわからないまま手探りで野菜作りを始めた。

長野や三重で行なわれた新規就業準備校にも行つて少しは農業のことは学んだが、最初のうちは本当にわからないことだらけで、何をいつ、どのように蒔けばいいのか、支柱はどのように立てるのか、いつ収穫すればいいのかさえわからなかった。金時豆を蒔いたところにせつせと頑張つて立派な支柱を組んだのに、一向につるが巻かない、実は金時豆はつるが巻かないタイプの豆だった、という笑えるような失敗もたくさんした。野菜作りの本を畑で広げながらの農作業だった。

それでも、初めて借りた畑で、草をかき分けて種を蒔いただけで、キュウリや大豆が立派に育つていく姿を見て、自然農は簡単！とも思つた。

がスイカとなる不思議さに、ただひたすら感動した。採れた作物はとてもおいしく、いのちがぎゅうつと詰まっている感じがした。

今まで知らなかった新しい世界がそこにはあった。人間の力の及ばないところに、何か大きな力が働いていることを感じた。これが、神さまというものなのかなと思つた。

実際、自然農は簡単である。私のように、農業の知識がまったくないでも、耕さなくても、肥料など施さなくても、野菜は立派に育つのである。

また、必要な道具は、草を刈るカマと、鍬とスコップくらいで、機械も、お金も何もなくても、種とそれを蒔く場所さえあれば、今すぐに始められるのだ。しかも、その土地は、いわゆる「荒れた農地」のように、長い間放置され、草ぼうぼうであれど、あるほど理想的なのである。というのも、そういう土地には、草や虫、小動物、微生物など、たくさんいるのちが満ちあふれているからだ。

私の初めて借りた畑も、そのような土地だった。自然農は簡単、ということを体験できたから、そういう土地で始められたことはラッキーなことだったと思う。化学肥料や農薬で汚染された土地を借りてやる場合は、その土地が自然の働きで浄化され、作物がちゃんと健康に育つようになるまで、何年かかかるという。その何年かが待てずに、自然農では作物ができないと、あきらめてしまう人も多いからだ。

私が今借りている畑は、4年目になる。3年目から畑全体の調和がとれとれてきた感じがする。生え

る草がやさしいものに変わってきたし、カマキリやテントウムシなど初めはいなかった虫たちの姿も多く見かけるようになった。そして、畑に立つているととても心地よく、作物もよくできるようになってきた。私が見る限り、野菜たちは草に囲まれてとても気持ちよさそうに見えるし、実際すくすくとよく育っている。私が心地いいということは、作物にとつても心地いいということなのだろうと勝手に思っている。

自然農は楽で簡単そうだから、と思つて始めたが、実際は畝作りや種蒔き、草刈りなど、機械は使わず全て手作業なので、体力は結構必要だ。作業の半分は主に草刈りに費やされる。特に草の生育が旺盛な夏は、草刈りばかりの毎日だ。(自然農といえども、まったく自然任せの放任では、野生の、生命力の強い雑草に負けてしまい目的の作物が育たないので、作物が負けない程度に草は取



る、もしくは刈る。そして、刈った草は外へ持ち出さずその足元に敷いておく。刈つて敷かれた草は、自然のマルチとなって作物の足元を乾燥から守り、朽ちたあとは、そのまま次のいのちの糧となる。)

元来怠け者の私だが、この草刈りが案外楽しいのである。余計なことは何も考えずにただ黙々と目の前の草を刈り続ける。後ろを振り返ればそこには自分のやつた成果が見える。そしてこの瞑想のような作業のおかげで、終わった後は頭の中が空っぽになり、達成感と心地よい疲労感が体を包むのだ。

### 私も自然の中の一部

私が自然農を好きなのは、それが身の丈にあつた栽培の仕方だからだと思う。自然の営みに沿つたこのやり方は、余計なエネルギーや機械を使わず、自然の働きと、そして私というひとりの人間の能力が最大に発揮される。また、手作業でやる仕事というのは機械でやるのと違い、流れる時間がゆっくりで、自然の中にいるという実感が持てる、豊かで楽しい時間なのである。ある時、自然農を長くやってきたある人が、種を蒔く時や苗を植える時はそこに生えている草たちの仲間に入れてもらうような気持ちで蒔いたり植えたりする、と言つていたのを聞いてから、私もそのような気持ちでやるようになった。

一枚の田んぼや畑の中、草や虫や小動物、微生物などのさまざま

な生きもののいのちが生死に巡つているところで、私のお米や野菜もその仲間に入れてもらい、そしてそのお米を食べる私も、その仲間に入れてもらう。自然農をしていると、いつのまにか私も自然の営みの一部に組み込まれ、その循環の輪の中で、生かされていることに気がつく。

### 大いなるその営みの中で

自然農では草や虫を敵としない。この考え方が、他の農法との一番大きな違いだと思う。田畑に立つていると、自然は常にバランスをとるよう働いていると感じる。草も、虫も必要があつてそこに存在する。アブラムシが発生するのは、過剰な栄養を浄化してくれるため。スギナが多いのは、土壌の酸性をやわらげてくれるため。それらの虫や草があつて初めて田畑は調和が保たれ、作物も健康に育つことができる。害虫も、益虫もなく、またどんな草にも役割があるのだ。

この、草も虫も敵としないという考え方が、どれほど心を穏やかにさせることか。私も、草も虫も、全てがつながっている世界というのは、どんなに安心な世界であることか。草も虫も敵としなくなつたとき、私も自然の一部となり、大いなるその営みの中で生きていくことができるのだ。人間と、人間にとつて有用なものだけで世界は決して成り立たない。全ての生命は複雑に絡み合い、生かされる関係にある。人間にとつては害になると思うものを敵とし排除した時、自然はバランスを

崩し、結果としてさまざまな問題を引き起こすことになる。

私のお米、私の野菜以外の草や、虫や、小動物を、決して邪魔にはいけぬ。それら全てのいのちが生死を巡る自然の営みの中でのみ、私のお米、私の野菜、そして私自身が生きていくことができるのだ。

自然農の田畑はいのちにあふれていてそこに立つているだけでなんともいえない心地よさが体を包む。全てのいのちはつながり、全てのいのちは巡っている。そのことが、最近ようやくわかつてきた。

自然農は、農法ではない。私たちに、その生き方を教えてくれる、道しるべだと思ふ。自然農に出会えた幸せを、ただただ感謝する日々である。

### 川口由一

1939年、奈良県桜井市に専業農家の長男として生まれ、中学卒業後農業を引き継ぐが、化学肥料、農薬を用いた農業の中で心身を損ねる。1978年頃に『複合汚染』(有吉佐和子著)や、『自然農法』(わら一本の革命) (福岡正信著)などの本に出会い、いのちの営みに沿つた農を模索し、自然農に取り組み始める。現在は、自身の田畑での勉強会と、赤目自然農塾(三重県)や東京『賢治の学校』などで自然農の指導に当たる。

### 就農準備校

農水省の委託事業として、農業高校や農業大学などで行なわれている、社会人を対象とした農業入門講座。

### 自然農学びの会

当時、川口由一さんを年に数回招いての自然農の学習会が、全国数カ所で行なわれていた。現在直接指導されているのは、奈良、赤目(三重)、東京の3カ所だけになっている。

# 「存在知」としての

## 自然農

「いのち」の緩やかな連関

文 村松知子 さとこ



シャロムと出会うまで都会育ちの私は「農業の営み」というものとはまったく無縁にこの世界に存在していたし、ましては「自然農」というコトバすら知らずに生きてきた。けれども、5月にシャロム畑のことを知り、そして「自然農」の講座に参加してからは、雑草だらけの土地を見ると、もう無性に「のこぎり鎌」を持って草を刈り、種を蒔きたい……そんな衝動にかられている自分がある。シャロムの雑草と呼ばれ

ている草花（本当は「雑草」っていう草なんてないのですが）と一緒に野菜の芽が顔をのぞかせている風景を、自宅のマンションのベランダでぼんやりと夜景を見ながらふと思いつきだけで、なんだか胸の辺りがざわざわしてくる。自分とまさか「自然農」がこんな

にリンクするなんて不可思議としかいいようがない。いつたい自分に何が起きているのか：予期せぬ自分に出会った軽い戸惑いとそんな自分をどこかおもしろがっている自分がいて、今私は初めて「畑というもの」に出会ったような気がする。これまでもちろん私は多くの整然と並び、耕された田んぼや畑の姿をいくつも目にしてきた。それがいわゆる「田んぼ」であり、「畑」であり、「正しい田舎の風景」のように思っていた。一方、シャロムの「自然農」の畑はそれとは異なる情景だ。お行儀のいい畑に囲まれてそれはあるのだが、一見すると単なる「雑草だらけのいかげんな畑」にしか見えな

い。けれども、シャロムの白井さんや講師の館野さんのお話を聞くと、同じ畑なのにそれはこれまでとはまったく異なる表情を現し始める。そこで私が出会った畑は「雑草と敵」や「他者」を排除するのではなく、それらと「共生」し、「調和」しながらそれぞれの「いのち」が緩やかに連関しながら存在し合っている「そんな畑であった。この畑にすべての「いのちのあり様」のヒミツが隠されていたなんて！自分のまさに「足元」にその「答え」はあったんだ！そんな気がした。

—実はこの数年間、私はずっと問い続けていたことがあった。それは今の私の職業と密接に絡んでいるのだけれど。—  
—私はいわゆる「この道の専門家」と呼ばれる仕事をしていて、日常ではストレスなどが原因で心身に不調をきたした方々のサポートをしている。そしてそのような方々との数多くの出会いを通して感じるようになったのが、単にその人の「この根」が弱くて、そうした病になられた、というのではなく、近代社会が効率を重視しそれをあまりにも優先させるようになった結果、「いのち」が本来もっていたリズムを失ってその「ゆがみ」が「この道の病」として現れているのではないかということだった。

「この根」が弱いのではなく、このころやいのちを育んでいく土壌そのものの、環境そのものもはや「いのち」にとって生きづらく窮屈なものになっているのではないか、そんな思いがどんどん膨らんでいった。

小学校教諭を経て、不登校児のフリースクールや教育相談に携わる傍ら、心理系大学院に再度進学し、臨床心理士となる。総合病院心療内科で震災後のこころのケアやストレス関連疾患の人たちのセラピーを行う。個人の内的世界と個をとりまく外的世界とのつながりに深く関心を持ち、現在は「いのち」が生き生きと育つ場」としてのコミュニティー作りに興味がシフトしてきている。

—私はいわゆる「この道の専門家」と呼ばれる仕事をしていて、日常ではストレスなどが原因で心身に不調をきたした方々のサポートをしている。そしてそのような方々との数多くの出会いを通して感じるようになったのが、単にその人の「この根」が弱くて、そうした病になられた、というのではなく、近代社会が効率を重視しそれをあまりにも優先させるようになった結果、「いのち」が本来もっていたリズムを失ってその「ゆがみ」が「この道の病」として現れているのではないかということだった。

—私はいわゆる「この道の専門家」と呼ばれる仕事をしていて、日常ではストレスなどが原因で心身に不調をきたした方々のサポートをしている。そしてそのような方々との数多くの出会いを通して感じるようになったのが、単にその人の「この根」が弱くて、そうした病になられた、というのではなく、近代社会が効率を重視しそれをあまりにも優先させるようになった結果、「いのち」が本来もっていたリズムを失ってその「ゆがみ」が「この道の病」として現れているのではないかということだった。

—私はいわゆる「この道の専門家」と呼ばれる仕事をしていて、日常ではストレスなどが原因で心身に不調をきたした方々のサポートをしている。そしてそのような方々との数多くの出会いを通して感じるようになったのが、単にその人の「この根」が弱くて、そうした病になられた、というのではなく、近代社会が効率を重視しそれをあまりにも優先させるようになった結果、「いのち」が本来もっていたリズムを失ってその「ゆがみ」が「この道の病」として現れているのではないかということだった。

—私はいわゆる「この道の専門家」と呼ばれる仕事をしていて、日常ではストレスなどが原因で心身に不調をきたした方々のサポートをしている。そしてそのような方々との数多くの出会いを通して感じるようになったのが、単にその人の「この根」が弱くて、そうした病になられた、というのではなく、近代社会が効率を重視しそれをあまりにも優先させるようになった結果、「いのち」が本来もっていたリズムを失ってその「ゆがみ」が「この道の病」として現れているのではないかということだった。

—私はいわゆる「この道の専門家」と呼ばれる仕事をしていて、日常ではストレスなどが原因で心身に不調をきたした方々のサポートをしている。そしてそのような方々との数多くの出会いを通して感じるようになったのが、単にその人の「この根」が弱くて、そうした病になられた、というのではなく、近代社会が効率を重視しそれをあまりにも優先させるようになった結果、「いのち」が本来もっていたリズムを失ってその「ゆがみ」が「この道の病」として現れているのではないかということだった。

私ができることは種を蒔いて、あとはただそれを見守るだけ。けれどもできるならその土は「いのち」を活かすことができるものであつてほしい。型にはまった均一なものしか生きられないのではなくもつと自由な「いのち」のゆらぎやうごめきが生じるものであつてほしい。

そんな意識が生まれてきた。人間も、虫も、草もどのいのちも平等にこの世界には存在している。私の身体は、皮膚という外壁によつて一見他とは区切られているようだが、別の次元から見ると、たつたひとつの「個」として突出して存在しているのではなく、網の目のように張り巡らされたさまざまないのちの中で浮かび上がっている「何か」なのかもしれないと思つた。

自然農の提唱者川口さんは「問いを生きる生き方」から「答えを生きる生き方」について語られている。いみじくも今回、館野さんは「自然農」は「自然農法」ではありませんとおっしゃっていたが、「自然農」は私にとって単なる「農法の一技法」ではなく、人間存在、ひいては「いのちそのもの」のあり様にまで迫ってくる確かな「存在知」である。

分断して競争させる、資本主義の競争の原理に人間も飲み込まれています。引きこもりも登校拒否、自殺願望も自分のせいではなく社会のしくみの結果であるかもしれない。むしろ、繊細な気持を持っている人ほど社会にとけ込めないのです。そろそろ分断して競争させるから、融合して共生する。略奪的な農法から、草も仲間とする農へ。奪い合う暮らしから、与え合う暮らしへ。社会は今変革の時に來ています。人間が作り出したしくみは人が変えられます。（ケン）

## シヤロムヒュツテの

# 畑と田んぼ

春夏秋と季節の巡りとともに、農が身近になりつつあります。草も虫も敵としない、耕さない畑に種を蒔き、実を結ぶまでを体験すると、草のある畑は特別なことではなく当たり前のこととして受け入れている私があります。身の丈にあった農は楽しいものです。無理せず、楽しく続けることが、長続きできる素敵な暮らし方だと思います。今回は、畝作り、レタスの種蒔き、小麦・大麦の種蒔き、草の中に種を蒔く方法を学びました。また、田んぼでは、稲刈りをしました。

講師Ⅱ 竹内孝功・佐伯彰・白井健二  
レポーターⅡ こう・ぶみん



自然農学習会

## シヤロムヒュツテの畑

### 畑の観察

余計な草がないすっきりきれいな畑です。覚えていてでしょうか。6月にはたくさん草で覆われていたね。夏の間を生茂った草は、太陽の強い陽射しをいっぱい浴びてエネルギーを貯えます。夏の終わりに

一面に繁った草を刈って伏せます。そこに秋口、秋野菜を植え替えます。

### レタスの苗床

小さいままベリーフでいたたくのもよい。初めは集団で育てて、移植した方が健やかに育つ。このまま冬を越し、4月に定植、5月に収穫。ハウスがあれば、ハウスに移植すれば冬にも収穫できる。

蕎麦の刈りどきは難しい。一斉に熟さず、徐々に熟するので、8割熟したら収穫。刈り取った後、保管しておけば追熟する。畑に場所があれば、そのまま畑に置いてよい。追熟したら脱穀する。

2ヶ月前（8月）に蒔いた蕎麦



10月の畑



レタスの苗床



2ヶ月前に蒔いた蕎麦

### 講師の紹介

#### 〔竹内さん〕

川口さんの自然農と出会い、自分自身で実践して学んだものを分かち合いたい。松本市梓川で自給スクールを主宰されています。

#### 〔佐伯さん〕

教えるのは苦手とのことですが、暮らし方や田んぼ、畑が自然農の実践者であることを物語っています。世界中を旅して、あまりにも自分自身にできることが何もない、と気づいたそうです。今ではお米、野菜の他に味噌、醤油、穀類、胡麻などを自給しています。

#### 〔白井さん〕

シヤロムヒュツテのオーナー。自然農をはじめパーマカルチャー、バイオダイナミック的農法、有機農法を田畑で実践されています。安曇野自然農学習会にて自然農を分かち合う場を提供していただいています。

### ニンニク 養分を貯えて冬を越す

5月にニンニクの芽をかき取り、下の部分を肥大させる。翌年7月に収穫。レタス、タマネギ、ニンニクは、冬の寒さにあたって美味しくなるといわれている。凍らないように糖度をあげて身を守っている。

## [ 畝の作り方 ]



4



1



5



2



6



3

### 畝作り

① 畝を作る部分の草を刈る。前進しながら草を刈り取る。後で畝になる部分に土をのせるので、刈り取った草は脇に除けておく。草を刈るときは根を残し、地際で刈る。自然農では地上部の草は地上で枯らし、地下部の根は土の中で枯らします。土の中では根が張り巡らされ、根穴構造が作られています。根が朽ちて腐食を作り出します。腐食はマイナスの電気を帯び、土のプラスの栄養素と結びつき、団粒化が起こります。すると空気層が生まれ、土がふかふかになります。これをまねたのが鍬で耕すことでありトラクターなのです。②畝の両側に紐を張る。通路と畝の境目を作ります。畝幅を決め、その両側に紐をまっすぐに張ります。足で一跨ぎできる幅、手が届く幅など作業しやすい畝幅を自分で決める（一般的には、60～120cm）③溝を掘り、通路を作る。紐に沿って、スコップまたは鍬で溝を掘ります。掘りあげた土は畝の上に盛ります。草の上に土をかぶせると、草が土のなかで嫌気発酵し、虫がわく原因になるので注意。事前に草を除けておくのがポイント。通路を作ることでモグラ除けにもなる。④軽く耕す（畝に鍬を入れる）。畝の部分に土をのせたので、のせた上の土と元々あった下の土との二層構造になっている。そのため、軽く耕し土を馴染ませる。⑤平らにし、鎮圧する。畝に凹凸があると野菜同士で競争し、生育に差がでます。平らにして、発芽する環境を揃えます。⑥刈った草を敷く。敷草をすることで、微生物や小動物のすみかができる。草を土の中に鋤かず、土の上に敷くことで、ゆっくり分解し作物に悪影響を与えない。草などの有機質が分解され、堆肥になり土が柔らかくなっていく。草の量に余裕があれば、通路にも敷く。

### 畝作り

畝は、野菜のベッドです。作物が育ちやすい環境をつくります。作物が野の黒ボク土のように水はけがよい土地では、平畝が一般的です。畝を作ることで、ここには野菜が植えられていると、誰が見てもすぐにわかります。畝は、秋のうちに作ります。草や作物が枯れていく流れの中で、土を動かすほうが周りに与える影響が少ないからです。自然農では、一度畝を作ると壊れない限り、土は動かしません。土を掘り返す（耕す）という行為は、自然界では、土砂崩れ以外に起こりません。耕さない畑では、草が覆い、微生物・小動物のすみかとなります。土を耕すと、あつという間に有機物が分解します。微生物や小動物のすみかではなくなり、砂漠のような痩せた土地になっていきます。耕された畑は、雨が降ると土砂流出が起こりますが、耕さない畑は、根が残っているので流出することもありません。

縮されています。自分の畑で畝を作るときには、近所の人や知人に呼びかけて手伝いに来てもらいます。農村では、近所の

### レタスの種を蒔く

先ほど作った畝の端に、レタスの苗床を作り、種を蒔きました。



3

脇の土を掘る。苗床の脇から土を掘り起こす。



2

種を蒔く。指の隙間からパラパラと種を落とす。



1

平らにする。鍬の背を使い、苗床を平らにする。

## [草刈り]

農家同士で手伝いあう「結い」という伝統があります。日本では昔からみんなで助け合いながら農をしていたのです。畝作りも、みんなで作ると楽しいですね。

### 草の扱い方

畝ができたら、いよいよ種蒔きです。その前に、草を刈って環境を整えます。草があることで、微生物や小動物のすみかができ、草の生長を抑え、野菜の生長を助けます。

大規模な畑にレタスだけを作る農

家があります。農薬や化学肥料を使った単一栽培は、経済や効率で見れば、はじめは100なのかもしれない。効率がよく栽培できます。しかし、農薬や化学肥料を使った単一栽培を続けることで、土地がだんだん痩せていきます。また、農薬を使うことで体を悪くして病院通いをしていく農家もあります。どこかに無理が生じているようです。自然農は、経済、効率でみると60かもしれない。しかし、長い目でみると、無理せず、楽しく続けることの方がいいと思います。



### 草刈り

①草を刈る。草があるのは有難い。草を活用して草を抑える。草が発芽するためには、光、温度、空気、水のどれが必要。刈った草を脇に厚く積み重ねると、下には光が当たらないので、新しい草は生えてこない。草は有機質マルチ。微生物、小動物のすみかになり、草を抑え、堆肥を作っているのと同じ。②土を1cmくらいかきとる。表土には草の種が落ちています。そこに野菜の種を蒔くと草と野菜で競争してしまいます。そのため、種を蒔く前に、表土の土を1cmくらいかきとり、草の種を除きます。なぜ、土はこんなに柔らかいのでしょうか。自然農の畑では草を刈るとき、土の中に根を残したまま刈り取ります。そのため、耕さない土の中は、根が朽ちたあとにできる根穴構造というミリオーダー単位の隙間でいっぱいなのです。朽ちた根は、微生物のすみかになり、団粒構造という隙間ができます。③空気を入れる。土が固い場合は、よく根切りと称して鋤を入れることもあります。有機質のない土は、頑なに手を結んでいます。その手をほどいてあげるのです。それは人間でも同じです。初対面だと頑なに手を結んでいる人も、会話をすることで打ち解け、手が開きます。人間関係では会話が重要です。それは理解を生み、人を結びつけます。土にとっての会話は空気層です。自然農の畑は団粒化が進み、いつも手を広げている状態です。もしも固いようなら土の中に空気を入れる(耕す)ことで、頑なに手を結んでいる土がほぐれて懐を開けてくれます。④種を蒔く。種を蒔くところ以外は耕しません。耕すことで地中のバランスが崩れることがあります。⑤鋤を使って覆土、鎮圧する。鋤の背を使い鎮圧します。⑥草を敷く。乾燥が激しいときには、草をもっとかける。2〜3日後、発芽し、邪魔な草があればどける。



草を敷く。厚く敷きすぎると、もやしになる(徒長する)ので注意。草がないときには、近所の草を分けてもらう。



鋤の背で鎮圧する。鎮圧して水みちを通すことで、作物の根をしっかりと下まで張り巡らせるようにする。



覆土する。掘り起こした草の種のない土を手でほぐして覆土する。

## 種の蒔き方

自然農の基本的な種の蒔き方には、ばら蒔き、すじ蒔き、点蒔きの3通りがあります。

ばら蒔きは、畝一面にバラ蒔くやり方です。密植させてもよく育つ葉菜が主で、間引き菜が多く収穫できます。そのため、苗床を作って移植するレタスなどの野菜に適していません。

すじ蒔きは、約10センチ幅のスジに種を蒔きます。すじ蒔きは、葉菜やニンジンや小麦といった比較的小さな種が主。幼いうちに支え合い、競い合い生長していく野菜に適しています。例えば、野沢菜・ホウレンソウ・二十日大根・種の小さなアブラナ科などです。

点蒔きは、比較的種の大きなものや、豆類のように地上部が大きく繁るものなど、適当に間隔が保てるものに適しています。例えば、キャベ

ツ・ブロッコリー・大豆・大根など。利点は、間引く手間が省けることで

す。種が少ないときや、なかなか畑に行けない場合には便利です。

蒔き方には、それぞれ特徴がありますので、試してみて、自分にあった蒔き方を見つけてみるのも楽しみです。

### 麦を蒔く

麦は、土地によって、風土にあつたおすすめの麦があります。安曇野では、しらね(小麦)、しゅんらい(大麦)。近所の人に分けてもらおうといいでしょう。今回は、すじ蒔きとばら蒔きの2通りを紹介します。

## [ばら蒔き]



### ばら蒔き

小麦の種を草の上からそのまま蒔きました。一度に蒔かず、往復して蒔くと均一に蒔きやすい。草の上から足で踏み、しっかり種を着地させます。草の中に麦の種が落ちるので、鳥に見つかりにくい。種が土に着地して1週間程で発芽する。翌年7月上旬から中旬にかけて収穫。大麦の場合は、翌年6月下旬に収穫。大麦の穂が出てきた時期が、夏野菜(トマト、キュウリなど)の定植時期。

## [すじ蒔き]



### すじ蒔き

①草を刈る。麦を蒔くところに、まっすぐ紐を張る。その紐に沿って、鍬で草と一緒に表土をはぎ取ると、すじ状にできる。これを丁寧にする、育ち方が違ってきます。②麦を蒔く。指の間からほどよい間隔で、こぼすように蒔く。一度に蒔かず、往復して蒔くと均一になる。種蒔きを丁寧にする、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鍬で軽く耕す。軽く耕すことで覆土されます。④種を蒔いたすじを踏んでいく。覆土した土をしっかりと下の土と密着させることで、乾きにくくなり、地中の水分が上がってきて発芽が揃います。⑤鍬で草を刈りながら、すじ上に刈草を敷く。いっそう乾きにくくなると同時に、鳥が種を見つけにくくなります。⑥敷草を踏む。

# 種籾の選別

## シャロムヒユツテの 田んぼ

稲の種籾蒔きをしました。  
まずは、種籾の選別です。

今回は、水選という方法で、蒔く種籾を選びました。

種籾の量は、自然農でする一本植えの場合には、一反(300坪)で6〜7合。今回は、田んぼでの広さが3畝(90坪)なので2合を準備し、株間30センチ×畝間40センチで一株ずつ植えます。



### [種籾の選別(水選)]



1 バケツに水を入れる。貯めた雨水を利用すると塩素がないのでより良い。



2 種籾を水の中に入れる。水の下に沈む種籾と、上に浮く種籾があるのが発見できる。上に浮くのは、種の中身が入っていないものや充実していない軽いもの。蒔くのは、充実した沈んだほうの種籾。



3 上に浮いた種籾を捨てる(田んぼの苗代の近くで、種籾を捨てると鳥が食べに来るので注意)。



4 水の下に沈んだ種籾を取り出す。



5 ザルにあげて水をきる。種を蒔く前日にすると良い。

農家では、塩水を使った塩水選えんすいせんで種籾を選別します。塩水の濃度は、生卵が浮くぐらい。水から塩水に変えることで、種籾が浮きやすくなるので、厳しい選別方法になります。同様の方法で、塩の代わりに泥を使った泥選水という方法もあります。

# 苗床作り

### [苗床作り]



1 畑でする場合はできるだけ湿潤な場所を選ぶ。



2 丁寧に丁寧に表面の草を刈る。



3 草の種の発芽を防ぐため、表土を1cm削る。

百姓が田畑に草を生やしたままにすると、怠農と呼ばれたそうです。自然農を实践されている川口由一さんは、昔、福岡正信さんが書かれた『わら一本の革命』を読んで感銘し、3年間、福岡式自然農法を实践されたそうです。しかし、なかなか収穫にはいたらず、試行錯誤されたようです。その後、稲の苗床作りを行なったことで、収穫できるようになったそうです。

## [ 苗床作り ]



8

覆土する。草の種のない、掘った深いところの土を、種の2～3倍の厚さに均等に掛けてあげる。種が動かないように気をつける。



9

上から土を押しえ鎮圧する。下の土とつながり、雨水を給水して発芽できるようにしてあげるため。



6

上から鍬の背で叩いて整地。条件が変わって生育が異ならないよう、なるべく凹凸がなく、平らにしたほうが平等に育つ。



7

種朽を均等に蒔く。種朽を1cm間隔で蒔く。密になったところは、手でまばらにしていく。



4



周りに溝をつくる。溝に水が溜まることにより、乾燥を防ぐ。また、モグラよけにもなる。



5

根切りをする。草の根っこを切ってあげる。



自然農の考え方には、競争ではなく共生という理念があり、どの子も自立してそれぞれで育っていきけるような援助が大切なんです。みんなが平等に育っていきけるように……。とてもやさしい農法ですね。

苗代（種朽から苗に生育させること）には、陸苗代<sup>おこなわしろ</sup>、水苗代、折衷苗代（陸↓水）があります。どうして水を張るかという、水は土に比べて急激な温度変化がなく、温度を一定に保つのに管理しやすい方法だからだそうです。また、水マルチ（マルチⅡ覆うこと）で草の生長を抑えることもできます。世界中に多くの農法がありますが、水田ほど、土を疲弊させずに何百年も行われてきた農法はないそうです。

今回、シャロムの田んぼの広さは3畝なので、苗床は1・2メートル×4メートルで十分とのこと。通常、苗床作りは、収穫後、10〜11月の作業。安曇野では12月に行います。

## [ 苗床作り ]



14  
ワラが風でとばされないように竹や棒を置いて完成。今回はパオパオ<sup>®</sup>を上から被せてとめました。

※パオパオ … 光線透過率が90%の通気性が良いシート。不織布のため水も通す。



12  
米ぬかを表面に薄くまく。地力を補い表面の乾燥を防ぐためだが、まきすぎると発芽の邪魔をしてしまう。



13  
保湿度を高めるために、厚く10cmくらいワラを敷き詰める。ワラの下はしめって発芽には好条件。このワラは発芽したらはずす。この作業は、夕方か曇りの日がよい。このとき、鳥害に注意する。糸を張ったり、パオパオ<sup>®</sup>をかけないとスズメが見事に食べてしまう。



10  
乾燥を防ぐため、カットしたワラを上からまんべんなくかけて覆う。



11  
周りの溝に草を詰め、乾燥を防ぐ。

「田植えの前に」  
発芽した苗床の草取り

↓

田植え直前の畦塗り

↓

畦に畦豆を蒔きます

## [ 特別に、前々から準備してある苗床作りの方法も教えていただきました ]



4  
あとは同じです。必要のないことはやらない。土と会話して、必要なものを補ってあげる。



3  
今回の場所はとても湿潤で水が溜まりやすく、表面に草の種も根もないので、①～⑤の工程の必要がありません。



2  
ワラの下にはミミズがおり土は団粒化が進んでいました。



1  
ワラの積んである下の土は、生物の多様性に富んだ豊かな土でした。

## 自然農の学びの会 妙なる畑の会

年に一度、全国から自然農の実践者が集まる「妙なる畑の会」は、毎年持ち回りで行われ、一昨年は福岡、去年は静岡、そして今回は徳島、次回は三重の赤目で行われます。今回集まったのは、150名ほどで、自然農を始めて間もない人から、専業で自然農に取り組んで十数年以上にもなるベテランの方まで、そして北は山形から南は宮崎までの方が一堂に会して、3日間共に学び合いました。

レポートⅡ 小田詩世

一日目は徳島で専業で自然農をされている沖津さんという方の田畑を見学しました。田畑は、去年の台風の影響や沖津さんの側の事情で、今年は農業を始めてから一番作業が遅れているという話でした。種まきが遅れ、手の廻っていないそんな状態の田畑を見せなければならぬのは本当に恥ずかしいとおっしゃっていました。ありのままを見ていただくというその姿勢に、かえって沖津さんの、いろんな事情があつた中で、精一杯やってきた自分に対する自信のようなものを感じ、その潔さが素晴らしいと思いました。

沖津さんの所の耕作面積は畑6反、田んぼ4反(1反≒300坪≒1000㎡)。夫婦2人でやっていますしやいます。ちなみにお子さんは3人。もちろん、自然農ですので機械は一切使わず手作業です。3年かけてすべて自然農に切り替え、今年で13年目とのことでした。

いろんな方の自然農の田畑を見学させてもらうと、その地域地域で、またその人その人で、やり方が違うんだなあと思います。山梨の三井さんのやり方、安曇野の白井さんのやり方、前回見学した静岡の高橋さんのやり方、そして今回の徳島の沖津さんのやり方。決まったやり方はない。基本的な考え方からはずれなければ、やり方は人それぞれです。自分なりの方法を皆それぞれ工夫してやっておられます。

畝の作り方、種の蒔き方、草への対応の仕方など……初めは教わったようにやって、だんだん自分の畑の状態に合わせて、自分なりのやり方を見つけていくのでしょうか。それは誰かから教わるものではなくて、お米や野菜を育てていくうちにわかっていくものなのでしょう。

まだまだ初心者の方は、人の田畑



を見て、たくさんさんのヒントをもらい、自分のところに帰って、その真似をしながら自分なりのやり方を見つけつついていくところです。

今回は2泊3日で、1日目は見学、2日目は質疑応答と議論、3日目は川口由一さんのお話し、というスケジュールでした。2日目の質疑応答

は、参加者の誰かが質問を出し、それについて参加者の中の誰かが答えていくという形で、誰が先生で、誰が生徒という形ではなく、参加者全員でその問題について話し合うというやり方でした。

初めは虫害のこと、草のこと、種のことなど具体的な技術面に関する話でしたが、だんだんと、生き方についての話へと発展していき、深い学び合いとなりました。自然農は生き方であり、思想なのだと思います。ある意味、迷える子羊を救う宗教のようなものです。私自身も、救われたような気持ちになって、帰って来ました。

見学の間も、話し合いの間も、川口さんに、と質問を向けられたとき以外は、自ら前に出ることはせず、ずっと傍らでただ黙って見守っていらつしやった川口さんは、本当の意味での指導者だと思いました。本当に偉い人は、自分のことを偉いようには振舞わないものです。いつも、共に学ぶ、という姿勢でいらつしやる方です。

レポートは田畑の見学で聞いた沖津さんのお話、2日目の質疑応答、3日目の川口さんのお話をメモしたもののなかから、拾って簡潔書きします。抜けている部分もたくさんあり、前後の流れがわかりにくいかもしれませんが、ご了承ください。これらの言葉が皆さんの心にも、きつと響きますように。

参加者の質疑応答から

●自然農（不耕起草生栽培）は、自然の営みを大事にする農業。土地が豊かになり、生き物の量が増えるので、育てやすい。(Oさん)

●自然農をしてだんだん土地が肥え、米ぬかを振っただけでも（過剰で）虫がつくようであれば、木酢液をかけたらずに2〜3年放っておく。すると、作物が自然の力で育つようになる。作物の健康な姿を知っておこう。大きければよい、または、小さければよいというものではない。これでいいんだらうかと必死で求めていけばわかるようになる。理屈ではなく、本にも書いていない。美の鑑賞能力の問題。(Oさん)

●いらん事しなければ、必ず育つ。野菜は自然に育つ。いらん事している場所では育たないが、時間が経つと育つようになる。最初はできないが、できるようになる。(Oさん)

●虫に食われるのは、虫がいるからではなくて作物（土地）の問題。作物の性が狂っていると虫に食われる。健康に育っていれば、隣でどんなに虫食いの作物があっても虫は来ない。(Oさん)

●自然農の畑で虫害が出るのは、浄化能力が大きいから。ちょっと妙なものができたらすぐに浄化される。それが被害のように見える。放っておけばなくなる。虫害にたくさんあったほうがよい。虫害にあうべき

作物はあわなければならぬ。自然の中で勝手に育ったものが、よい健康な作物。虫害また有難し。(Oさん)

●多かれ少なかれ食べられる。一つの虫が大量発生するのは（刈り草の敷きすぎなど）バランスが崩れているから。起きてしまったことは、そのまま放っておけば浄化される。その虫たちの営みが調和を保つ。(川口)

●草を刈った一つの畑すべてコオロギの被害にあった。それ以来、夏に草をパーッと刈るのはやめた。虫の声を聞いて避ける。(Mさん)

●今を生きているときは、コオロギの声が聞こえる。(Oさん)

●「目の敵にする草があるか」と聞かれるが、ない。何が生えても一緒。草にもみんな役割があることがわかる。一つ一つの草が土地を豊かにするために生えている。荒地には荒地の草。だんだん変わっていく。バランスを崩した土地を浄化してくれている。ヨモギも、土地が豊かになれば消えていく。上がごつい草は下もごつい。どんだん土地を豊かにする。セイタカアワダチソウなど、日本の土地を豊かにするアメリカからの救世主！？ 邪魔になるものは、抜いたり、刈ったりする。自由。イネ科のごつい草は、管理が大変だが土地を豊かにしてくれる。(Oさん)

●家庭菜園は、場所が狭いのである程度リスクはある。無理して作ると、バランスを戻そうと自然界が働

く。虫が出るほど肥えているところにはタマネギの苗床は作らず、窒素好きなトウモロコシにするなど、適地適作にする。(Iさん)

●Fさんは、有機農業歴40年の、徳島でも有数の有機農家の方です。

●Fさんは、有機農業歴40年の、徳島でも有数の有機農家の方です。

●Fさんは、有機農業歴40年の、徳島でも有数の有機農家の方です。

●Fさんは、有機農業歴40年の、徳島でも有数の有機農家の方です。

●Fさんは、有機農業歴40年の、徳島でも有数の有機農家の方です。

●Fさんは、有機農業歴40年の、徳島でも有数の有機農家の方です。

●Fさんは、有機農業歴40年の、徳島でも有数の有機農家の方です。

●Fさんは、有機農業歴40年の、徳島でも有数の有機農家の方です。

うので、それぞれやり方は違うが、思いが答えを見つける。根本のところの答えが必ずある。一枚の田畑の環境だけではなくて、周囲の環境にも影響されての虫の問題。でも環境は変わっていく。問題も毎年変わっていく。作物同士の相性は、いいと思っても悪かったり、悪いと思っても、よかったり。見えなところでの働きがある。(川口)



●有機物（人糞尿）をどこへ捨てるか。米、ご飯一杯よりも、排泄物の方が土に近い。自然農の田畑はそのくらいは浄化する能力がある。何ぼでも浄化できる。好きなようにしたい。食べた分は入れたらよいが、取れた分より余計に入れたら養分過多。度を過ぎたらダメというだけ。自然界には捨てられる場所がある。(Oさん)

●自然農の田んぼに排泄物をやっても問題ない。耕起すると、できずきるので控えた方がよい。うちは3ヶ月に一度汲み取る。3反分、2人。(Aさん)

●命の世界では、どのように食べ、出し、死んでいくのか。私たちも一枚の田んぼの中で生かされていると考えればよい。専業農家の場合は、少し問題が生じるが、一人は一人、一家は一家、地域は地域、国は国。生かされているところで食べて出して死んで…巡る。一切問題は起こらない。(川口)

●月や星を見てやる農法(シユタイナ―農法)について。月や星の影響もあるが、それよりも太陽の影響が一番大きい。暦にとられると楽しさが減っていく。やがては暦から離れて私の感覚で畑へ行って種を蒔く。(川口)

●子供の最高の教育は親の生き方。親がどれだけ胸をはって生きていられるか。子供の教育を考える前に親の生き方を明らかにすること。親が今日の一日をどう生きるか、そこをあいまいにして子供の教育はない。親が幸せに何の問題も招かずに生きていけば、親の真似をすればよいといえる。先のこととは心配しなくていい。先のことを心配し始めたらきりがいい。先のこととは何かかする。台風でも一緒。来る前からあたふたしてもしょうがない。来たら来たときに対処する。受け入れる。何がどう

あってもいける。何が起ってもたしいた事はない。家が壊れたらそのとき考える。そのときどきで精一杯、一番いいようにやる。(Oさん)

●お金が一万万あれば安心というものではない。いくらあったらいいかはわからない。お米がたくさん取れること、百姓が豊かに生きること、は別。自分が自分をちゃんと生きているから安心。上手に農作業ができる。お客さんを思いやれるからお客さんが喜んでくれて、お金をくれる。起こったことは受け止める。十全に生きる、一日一日自分を生きつくす。それを重ねていく中で、地位もお金も保証される。この頃は、お客さんの数なんて何ぼでもいいと思う。毎日毎日精一杯。農業で、日本の国で心底豊かに生きていける道はあると思う。(Oさん)

●行き当たりばったりと、今を生きるということは違う。将来に向かって必要なことを今、全部した上で起きたことを受け入れる。Oさんは、やるべき対策をすべてやった上で台風を受け入れている。(一さん)

●本当の教育が何なのかをまず考えた上で、高校、大学へ行かせる。教育費がかかるというのはどういふことなのか。子供は親に金がなかったら、金を出せとは言わない。(一さん)

●地震、大津波など様々な出来事についても、それを克服しようという考えにはついていけない生き方もある。都市というのは人の手に負えない

作り。地震のあと重機がないと片付けられない。常に大型機械を用意しておかないといけないシステムになっている。新潟にしても、地滑り地帯に住んでいるという意識があったのか。地球のやわらかい表面に私たちは住んでいる。トラクターを使っていたときはトラクターを使うようなシステムの中にいた。トラクターを手放したとき、虫の音が聞えたと。コンクリートでわざわざ固めなくても、崩れるところは、崩れる。(Mさん)

●不安ゆえに次の一步を踏み出せない。不安ゆえにいろいろな対策を立てる。しかし本当に不安があるのかを明らかにする必要がある。不安があるなら、不安にならないようにしなければならぬ。不安への解決の仕方は、自然の理に沿ったやり方ではない。自然の理に沿ったやり方ではない。例えば、コンクリートで固めるのではなく、石積みにする。コンクリートで固めたから絶対に崩れないわけではない。崩れたとき、石積みなら積み直せる。石油に頼らないで農耕生活をするために必要な道具は、すでに用意されている。自然の恵みを上手に使う作業でできる。生きていることそのものが、うっかりすると不安になることがある。お金があっても、周囲が整っていない。周囲を整えれば整うほど、精神が弱くなる。周囲を整えずに、自分に力をつけられれば不安はなくなる。何にもすがらず、私が一

人で強く生きていけるようになる力は、不安に陥ったときに養われる。人間社会の中ではなくて、大自然の中で私の命を一人で生きることができようか。(川口)

●不安な気持ちは有難い。その気持ちをあいまいにしないで、正面から受け止めたときに成長して行ける。本当はどうあるべきなのかということを考える。(Oさん)



●私のありようを直すことをしなくて、他人を正しくすることなどばかり。(Oさん)

●向こう側の不安を解決しても、不安になる私があるままだと不安はなくなる。動物的本能は退化している。ある部分では発達しているが、不安は一生つきもの。(川口)

●夜が明けるのを目で見なくても体で感じられる。自然と一体なので。今朝、昇る太陽に雲が赤く染められていた。染められる雲と、染める太陽と、私も一体となっている。

●一枚の田んぼの中でお米だけが育つのではなく、他のたくさんさんの命があつて、その中でお米も生きることが出来る。どのような草、小動物がいかなど考える必要はない。草々、虫たちと供に私たちも生きることが出来る。生きるに必要なものは必ずからその場にもたらされ続ける。他の命を邪魔にしなければ必ずから用意される。

●肥料分は次の命が生きるのに必要なら一つの要素に過ぎない。耕さなければ表面の土に全て用意される。養分も、微生物も必ずから命の営みによつて用意されている。耕さなければ動植物の死体が重なっている。死体を食べる生き物がそこに存在し、死体は朽ちる。その場所にお米は根をさして生きていく。過去の命の営みを舞台にして育っていく。肥料、水分、酵素の働き、微生物、水はけなど必要だが、それ以外にも必要なものはあり、それは耕さなければすべて用意されている。他の命が生きているからお米が健康に生きていく。空気や水や肥料分だけでもキャベツやお米は育つが、十全に生きることができない。

●過去の命の続きの上で私達は生きている。耕すことは過去の命の舞台

を壊すこと。耕さないことによつて、次の命が約束される。

●草は欠かすことのできない存在。足元を豊かにしてくれる。草の命を全うしてあげるのが本来。田畑においても全うしてあげる方が田畑はい状態になる。一生全うさせてそこに寝かせば、そこは次の命を育てるのによい状態になる。青いうちに刈つて寝かせば、バランスは崩れる。アブラムシが作物を侵すのではなく、アブラムシに侵されるような余計なことをした。青葉が茂っている頃に刈つた草と、一生を全うしたあとの草では違う。一生を全うした草は、若い頃になかったものが作られている。また、いろいろな種類の草があると、調和を保つ。いろいろな成分がある。わざわざマメ科の草を育てて、窒素を持つてこなくてもよい。マグネシウムも鉄分もカルシウムも、自然にしておけばすべて用意される。

●田んぼのいろんな小動物は、他から持つてこなくても、条件がそろえば自然にそこに誕生する。たくさん

の小動物の死骸は次のお米の糧になる。草だけではダメ。小動物もいなければ。小動物の排泄物を食べる生き物もいる。

●生かしの関係は殺し合いの関係。作物が小さいときは草を抜く。死に追いやる。殺す。このことをやらなければならぬ。

い。きれいに殺す。きれいに草を取る。お米を食べる。お米の命をもらう。お米を殺して、自分が生きる。草も私も一体であり、別ではない。最小限度の他の命をもらつて生きる。

●人間の体の中で、皮膚・内臓・骨：個々別々であるが、一体の営みをしている。両方が真実。両方見えてこない。ダメ。自然農の田畑に立つていればわかってくる。必ずから知るようになる。思い巡らせるだけで納得できない。自然界に身をおいて体得する。言葉を通して理解すると同時に身体、経験を通して納得する。認識が欠落すれば、体が知つていてもわからない。体得がなければ認識があつても、納得しない。野に立つ人は自信を持てる。どんな偉い哲学者でも、野に立つ体

## 川口由一さんのお話

験のない人は本当のことがわからない。今に信を置けない。私に信を置けない。自然界に信を置けない。野に立つていない人はすぐわかる。

●野に立つていけば、その定めの中に入る。どうしたらいいかと考えなくても必ずからわかるようになる。基本を手に入れることができる。必ずしも田んぼに立たなければいけないことはないけれど。

●「問いを生きているのではなく、答えを生きている」とは？ 命の本質に基いた問いは大事。食べ物の安全性、環境問題、資源の問題…という問いを発することは大事だが、いつまでも警鐘だけではいけない。答え(道筋)が明らかになったら、それを生きないともつたない。すべての人がその答えを生じられるかどうかはわからないが、少なくとも私は答えを生じる。人の命は短い。喜びのうちに一生を全うしたい。状況がいかにあれ、私は私の答えを生じる。



いま、水篤信濃の安曇野は

若草が萌えている。

その一隅に、

神が放った光と風に祝福された一軒の小屋があった。

小屋の名は「舎シヤ爐ロム夢」

ヘブライ語で平和という意味だ。

北アルプスの山小屋で小屋番をしていた男

その仲間たちが礎を築き

木を刻んで作り上げたものである。

造作は少し無骨でも、

それには確かさと温かさがあつた。

昨今、人々は額に汗し、互いに協力し合って

一つのものを作るということを

忘れかけているように思えるが、

その小屋は、訪れる人々を覚醒させ、

さらには豊かな安息を与えてくれるのだった。



シヤロム  
舎爐夢ヒュッテ

〒 399-8301 長野県安曇野市穂高有明 7958 tel/fax 0263-83-3838  
website : <http://www.ultraman.gr.jp/~shalom/>  
e-mail : [shalom@ultraman.gr.jp](mailto:shalom@ultraman.gr.jp)