

7月 2日目 '09年7月19日

雨続きで、なかなか畑に出られず。午前中はお天気待ちしながら予定入れ替えての講義中心。  
午後はなんとか雨雲切れて（天気雨もありながら）いざ実習。夜もビデオと講義。  
さすがに2泊3日だと中日は時間ゆったりとれて充実。。

6:00~	モーニング・ヨガ …ともこさん
7:00~8:40	野菜栽培の基礎知識 …詩世さん
8:55~	段ボールコンポスト（しこみ方デモ）…詩世さん
9:20~	パーマカルチャーの原則 講義 …梅ちゃん
11:00~	建築実習（プランター、風呂椅子の続き …杉山さん
14:00~	建築実習（玄関まわりのストローベイル、いか倉庫班別作業）…杉山さん
19:30~	異文化から学ぶコミュニケーションのあり方 …森谷さん

## 講義： 野菜栽培の基礎知識 （詩世さん）

配布資料『野菜栽培の基礎知識』、以前配布された『播種・収穫』『作物の原産地と性質』参照

### 1 野菜と山菜

子育てと同じ。小さい頃はよく面倒を見る。その後は過保護にしない。

→「種蒔きは丁寧に。草との競争に負けないように」

とくにニンジンが発芽率が悪いので丁寧に。乾燥していると播けない。

### 2 栽培適期

- ・野菜の旬を知る（旬＝収穫適期。野菜本来が育ちやすい時期）
- ・地域によって異なる播種型と作型

cf. 『播種・収穫暦』播種の適期は短い。早すぎても虫が出るが、遅すぎると育ちづらい。

地域ごとに違うので、地元で畑をやっている人や種屋さんに聞くといい。

「雪形」や生物季節暦のように、地域ごとに目安になる事象もからある。参考に。

### 3 適地適作 Cf. 『作物の原産地と性質』

- ・日当たり・水分・肥沃度

※肥料はやりすぎてもよくない。いわばメタボ状態？

大きい野菜が美味しい（健な）とは限らない。形の良いものを。（例：ダイコン、タマネギ）

緑が濃すぎるのは窒素過多。苦いことも。（例：キュウリ、コマツナ）

例 トマト…アンデス原産＝気温低め、水分少なくてOK。畝は高めに。

例 大豆… 土地はガラガラのやせているところの方ができがいい。マメ科の中でもとくに。

乾いたところでは花が咲かない。肥沃すぎると葉はつけるが花がつかない。

例 キャベツ、ハクサイ、タマネギ…水分＋肥沃でないで結球しない。

（∴結球するにはエネルギー使う）

### 4 品種の選択

- ・在来種、固定種
- ・早晩生（播種から収穫までの期間の長さ）

早生は寒い地域に向くが収量少ない。晩生は収量多い。暖かい地域なら晩生でもいい。  
ただし、病気等の危険分散の面から、早生～晩生を併せて育てるとよい。

- ・自然農に適した品種

F1品種は人間が手をかけるように作られているので自然農には向いていない。

## 5 草と虫への対応

- ・幼苗期は草に負けぬよう手をかける。
- ・全面一度に草を刈ると、環境が急変。虫の居場所が無くなる。自然農では虫は敵じゃない。  
(例 ウリ科は一度に草刈りするとウリバエが発生する)
- ・手が回らない畑は放置しておくのが一番。草ボウボウでも刈らずに最後までサイクルさせておく。  
(※逆に、草も生えない畑は不自然。これまで使っていた除草剤の影響かも?)

## 6 連作障害と輪作

- ・自然農だと連絡障害は多少出にくくなるが、輪作を心がける。(例 ナス→ウリ→葉物→マメ)

## 7 コンパニオン・プランツ

- ・ある作物どうしを植えることでお互いによい影響がでる。相性良ければ少ない面積でも栽培可能。  
上にのぼるもの + 地を這うもの  
根が深い + 根が浅い  
日当たり好む + 日かげが好き  
草丈 高い + 低い  
虫が好むもの + 好まないもの  
アレロパシー (他感作用)  
(例 ユウガオ+ネギ類 …たぶんネギ類の抗菌物質アリシンが、根の病害物質を抑える?)  
(※相性が悪いもの マメ類 + ネギ類 )

## 8 種について

- ・自家採種の重要性  
…気候の違う場所で取られた種より、4～5年採り続けることで、自分の畑に向けた作物になっていく。気に入った株 (気候風土や味の好みに合ってる等) に印をつけ、種を採っていく。
- ・交雑を防ぐ方法  
…隔離距離 (交雑を避けるのに必要な距離) を確保する。(例 シソやゴマ。特に交雑しやすい)  
…花の時期をずらす。(例 トウモロコシ。風媒で距離を置いても交雑しやすいので)

◎自然のやることは完全。(自然農の考え方によると) 全てなるべくして、起こる。

(例 虫が出ても、密植を調整してくれているとか、種蒔きの時期が…等。  
自然農を続けていると2～3年で良くなる。)

## デモ： 段ボールコンポストのしこみ（詩世さん）



### 作り方

- ・みかん箱大 段ボール（厚めが吉）
- ・腐葉土 5キロ + 米ぬか 3キロ
- ・土とぬかをよく混ぜる。



- ・その上に水をジョウロでかける。  
（手で握って固まる程度まで。）

- ・虫よけに、箱の上を覆い、ゴム等で留めておく。
- ・蒸れないよう、箱の下にゲタを履かせて通気をよく。

※好気性細菌なので、毎日よく混ぜる。半年くらいはもつ。

※虫が出るのは、米ぬかが不足していると温度が下がって虫が発生することがある。

米ぬか入れて、水をまぜれば温度が上がるので、虫の卵が孵らない。

## 講義： パーマカルチャーの原則（梅ちゃん）

配布資料『パーマカルチャーの原則』参照、パワーポイント併用で講義。

### 1 多様性 : たくさんの安全装置をつくるデザイン

例1 ムギとキャベツ（草丈で通り過ぎるからモンシロチョウが卵を産みつけるのを防ぐ）

例2 インゲンを時期をずらして撒く

例3 森林と草原の境目（節縁部は長い方がいい。直線より曲線）

例4 水道・雨水・井戸水、ガス・まき・太陽熱…

### 2 多重性 : ひとつの場所や要素を何通りにでも利用する

### 3 合理性 : 労力や資源を効率よく活用する

### 4 循環性 : あるもののアウトプットが、ほかの要素のインプットになるように

## ◎ 1～4に共通するのは「相互関連性の原則」



エコビレッジの具体例等を画像で見ながら。

## 建築実習：プランターと風呂椅子（指導：杉山さん）

前回に続き、各自のプランター、風呂椅子制作をしながら、さしがね、自在がね、のこぎりの使い方を体験的に学ぶ。

※【規矩術】…指矩（さしがね）を使って、建築用木材に工作用の墨付けをすること。（広辞苑）



## 建築実習：玄関のストローベイル&いか倉庫 班別実習（指導：杉山さん）

前回に続いての「いか倉庫」班別作業と、玄関前ストローベイルの積み上げを、交代しながら分担で実施。

### 【ストローベイル用のニードル】



### 【ブロックを必要な大きさに分割する方法】



- 1 分割したい長さに、ニードルを使って、ひも（黒い方）を通す。  
もともとのひも（わらと同色）は、まだ外さない。



- 2 新しいひも（黒い方）できっちりしばる。
- 3 もともとのひもを切って、ブロックを分割する。  
このとき、黒いひもが無い方に、もとのひもを残しておいて、しばると、バラけない。

### 【ブロックを安定させる方法】



縦方向：

ブロックとブロックをつなぐように、鉄骨や細い角材、竹材等を差し込んでおく。

横方向：

ブロックを互い違いに、継ぎ目をずらすように積む。(レンガ積みと同じ要領)



【ブロックの外側】

竹材で囲いこみ、固定。



## 講義：異文化から学ぶコミュニケーションのあり方（森谷さん）

### 「アマゾンのメイナク族から学ぶ、この星での生き方・死に方」

ドキュメンタリービデオ「森の哲学者・メイナク族」（1999年、40分。森谷さんプロデュース）をみんなで見たとのち、お話や質問、意見交換など。

■メイナク族の生から死まで。人間の生命体としての死、を考える。

#### 【誕生】母親が一人でお産、赤ちゃんとの蜜月、肢体不自由児の運命

- … 女の子は初潮を迎えたときに1年間、一人部屋に隔離され、母親から、女性として必要な生活上のあらゆる知恵を教わる。お産についてもこの時に教わり、一人で対応する。
- … 出産後は、赤ちゃんを2ヶ月間つきっきりで過ごす。産後の肥立ちと「赤ちゃんに悪い霊がつかないように」の意味がある。
- … もし、肢体不自由児や未熟児が生まれた場合、「森に還す」。本人も周りも自由に生きていけなくなるから。

#### 【成長】子どもどうしの社会で、自分たちで役割を学んでいく。

- … 自分がもし精神的に不安な時に小さい子を見てかつての自分を思い出してバランスをとる
- … 村長から聞いた物語をこども同士で話し合っって復習するとか。
- … 個性がそれぞれ際立っている。
- … 遊びの中で、関わりあいの中で、周りの自然、社会から学んでいる。

#### 【通過儀礼】

- … 少女は、初潮から1年間隔離される。（前述）基本的に母系社会なので、母親から家に伝わる伝統をすべて受け継ぐ。
- … 少年は、ある年齢になったら、毒を飲み死に直面する。（別の例では3年間隔離するケースも）犬や魚の歯で体を傷つけて、皮膚を強くする鍛錬も小さい頃から行う。  
村・コミュニティ全体が、強い人間を、作っていく。

#### 【結婚】

- … 男性が婿入り。（例外 村長の家は嫁を入れる。）

#### 【家族】「幸せ」という言葉はない。（「不幸」という言葉もない。）

- … 村長の長女の言葉  
「家族を養い、人の世話にならず、元気に暮らす、それが生きる（＝幸せ？）ということ」  
（学校等での）学問をしなくても、本質的なことを理解し、身につけ、実践している。

#### 【生きる技】

- … 男は家を一人で建てられて一人前。  
（男の役割： 女は子どもを生み、育てる。男はそれをサポートする）

#### 【自然の中で（裸で）暮らすために】

- … 自然を変えるシステムを作るのではなく、自分自身の精神と肉体を鍛える。

自然とは変化するもの。自分がそれに合わせていく。内側を変えていく。

【土地のスピリットと対話する】

- … 3者（自分、大地、スピリット）の調和。
- … 「この大地がすべてを受け入れる」喜びも 哀しみも 楽しみも 苦しみも。  
例：長老を殺めてしまった若者を、断罪するのではなく、村に留めて役割を与えて更生させていく。

【死】

- … ひとり、森に入って死ぬ。死後は、村の真ん中に葬られる。  
例：朝まで元気に働いていたじいちゃん、ばあちゃんが、昼、気がつくと森で一人亡くなっている → 生命エネルギーを最後の一滴まで使いきる。
- … 一番盛大なお祭りは「死者の祭」。死んだら、子孫になって生まれ変わるといわれている。

◎自然（じねん）＝あるがまま

肉体と魂の循環 の中で、生きる。

「すべては森に還る」…人間も循環の一部

~~~~~

- ・ 前夜に、「ラダック」の映画（急激な貨幣経済・西洋的価値観の流入で、コミュニティに根差した生きかたが崩れている様子）を観ていたこともあり、それらとの関連の話も。
- ・ 「平和の定義はひとつではない、という話を思い出した。幸せや価値観も…（ラダック、メイナクの間引き…）」 by やよいち
- ・ 個人的には、哲学者・内山節さんの『日本人はなぜキツネにだまされなくなったのか』の中の話思い出した。キツネにだまされる＝自然を敏感に感じ取る、存在を意識する ことが無くなっていったということと、日本人の価値観、死生観の変化は密接につながっているという。高度経済成長の中で、個人の幸せが重視され、コミュニティへの帰属意識やつながりが薄れ、「大きな連なりの中で 生きて、死んでいく」安心感が失われていったのではないかということ。メイナク族の生き方、死に方 と、かつての日本人のそれらとの普遍性。  
引き比べて、自分の現状・立ち位置、価値観等を考えさせられる。

以上 （宝珠山）