



# 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

安曇野パーマカルチャー編



パーマカルチャー。どこか新鮮な響きを持つこの言葉は、パーマネント（持続的・永久の）、アグリカルチャー（農業）、カルチャー（文化）を合わせた言葉です。1970年代、タスマニア大学で教鞭をとっていたビル・モリソンとデビット・ホルムグレンによって体系化された実践的な学問で、発祥の地オーストラリアでは学校教育にも取り入れられています。生態系が持つ生産力を最大限に活用し、多種多様な要素を有効に配置すること。生態系を成す一員として〈持続可能な〉環境を自らつくり出していくことが重視されています。

パーマカルチャーが生まれた背景には、カウンターカルチャー（対抗文化）やオルタナティブな道の模索、自然回帰に連なる環境保全の運動がありました。近年ますます〈持続可能な〉社会の必要性が叫ばれるにつけ、パーマカルチャーデザイン（計画、企画、設計）は、個人や地域を中心に、行政や国際NGO団体の働きかけにより、世界に普及しつつあります。

日本においては、『パーマカルチャー』（農文協）が1993年に出版され、1996年に神奈川県・津久井郡藤野町にパーマカルチャー・センター・ジャパン（PCCJ）が設立されました。実習や座学、また、海外のパーマカルチャーサイトやエコビレッジの見学ツアーなどを通してパーマカルチャーを学んだ人が、自分の生活に取り入れたり、塾やワークショップを開催したりして、草の根的に少しずつ広がりを見せています。また、パーマカルチャーを用いた技術指導が、JICA（独立行政法人国際協力機構）により、ヨルダン農業省に対して行われました。

個人の視点で見ますと、個々人の自立と全体の調和を考えた

新しい地域社会のありかたに対する実践と言えます。が、日本においては戦後の高度経済成長の過程で失われつつある資源循環型の生活や地域経済の見直し、そしてそれらを再生、修復させることと言えるかもしれません。そのためには、伝統文化や知恵を学び、自然界のしくみを観察し、さらに新しい知識を合わせて築き上げていくことが大切です。

パーマカルチャーは自給自足、自立を目指しますが、たんなる食糧の自給に留まらず、都市生活においても適用されます。なぜならパーマカルチャーとは自分の生活、地域、環境全体に関わる生き方・暮らし方でもあるからです。病院や薬に依存するのではなく自分で健康な身体をつくる（セルフケア）こと、地域・その他のコミュニティに関わること。地域通貨（経済）、教育、建築、メディア（伝達）など、私たちの暮らしに密着しています。循環を考え、自然エネルギーを活用したり、排出・廃棄されるものを再利用して、環境に対して負荷を少なくすること。太陽や風のエネルギー、雨や水の流れや土など、自然の働きを十分に利用して機能させ、人の労力の流れを考えることで、無駄を省き、効率を良くします。都市でも、エネルギーを効率的に利用するための工夫はできるでしょう。

また、じっくり観察して、そのものの価値や役割を見つけることも重要でしょう。これらを工夫することは愉しくクリエイティブなことです。パーマカルチャーは、私たちの日々の営みに直接関わります。シンブルに〈心地よい〉と感じる暮らしにシフトすること。暮らしの場を…、自分を…、意識してみることがら“はじめの一歩”が始まるのかもしれませんが。



はじめに 梅崎靖志……………6

パーマカルチャーって何？ 森谷博……………8

世界をデザインする 谷崎テトラ……………13

自然と調和したライフスタイルを考える 話Ⅱデビッド・ホルムグレン……………16

ビル・モリソンの想い 小祝慶子……………22

楽園で暮らす レインボー・バレー・ファーム滞在記 小田詩世……………26

自然農く私の場合 小田詩世……………33

小さな農 設楽清和……………37

イサカのエコビレッジ 話Ⅱ設楽清和……………40

自然から学ぶための観察 梅崎靖志……………44

心地よい暮らし 白井健二……………50

パーマカルチャーと心地よい暮らし……………53

いのちの緩やかな連関く「存在知」としての自然農 村松知子……………60

ラダックから学ぶことく発展とは何か 渋谷正和……………62

ヘレナさんからのメッセージ……………65

私の子ども時代 話Ⅲ三浦久美子……………69

持続可能な循環型地域社会創造 話Ⅲジル・ジョーダン……………70

コミュニティ銀行とコミュニティ通貨く持続可能なコミュニティづくり 糸長浩司……………76

『篠原の里』の自立交流アクション報告 糸長浩司……………81

住まいを手に取り戻すくセルフビルドという希望 山田貴宏……………84

デュアルライフを実践するパーマカルチャー塾へ 松下修……………88

問題は解決の糸口に 酒匂徹……………90

瓦理論とパーマカルチャー 天狼今輝……………92

命はひとつ 天狼今輝……………94

素晴らしきお米 アコ……………96

すべてはつながっている ふるいちまゆみ……………98

人の花咲かプロジェクト おがわともこ……………100

パーマカルチャーネイティブカルチャー百姓カルチャー 森谷博……………102

こころとアマゾンとパーマカルチャー 森谷めぐみ……………108

共生社会への扉 伊藤英紀……………111

そろそろ祭りを抜け出して、帰ろう おおひらしんすけ……………114

全ての生命体と手をつないで デジャーデン由香理……………116

安曇野パーマカルチャー塾ある日の風景……………118

自然農く安曇野自然農学習会 竹内孝功……………130

ビジョンを生きる……………135

本の物語……………143

パーマカルチャーのネットワーク……………147

## はじめに

安曇野パーマカルチャー塾が3年目を迎えた年、これまでの安曇野パーマカルチャー塾での実践をもとに「パーマカルチャーの基本を紹介する小冊子を作りたい」と、相談したことから全てが始まりました。当初は、パーマカルチャー・ギャザリング（パーマカルチャー・センター・ジャパン主催）に合わせて準備を進めていましたが、一部の原稿収録が間に合いませんでした。ギャザリングには、日本国内でパーマカルチャーの実践に取り組む方々が参加していらしたので、「皆さんに原稿を寄せてもらおう」と、原稿を依頼し、さらに後日、つながりのある方々に原稿を寄せてもらい、最終的には当初の予定をはるかに上回るボリュームのある本になりました。

こうして、日本での実践を盛り込んだパーマカルチャーをテーマにした本が生まれたのですが、これは当初の目標であったギャザリングに小冊子の取りまとめが間に合わなかったからであり、日本各地で実践に取り組む皆さんの力をお借りすることができたおかげなのです。パーマカルチャーの創始者のひとり、ビル・モリソンがいう「Problem is solution」（問題は、解決）を地で行くような経緯で完成に至ったことは、僕たちにとってとても幸せで有り難いことでした。

本書は、

- ・パーマカルチャーの基本的な考え方
- ・レインボー・バレー・ファーム（ニュージーランド）やラダックなど、海外の実例
- ・マレーニ（オーストラリア）やイサカ（アメリカ）のコミュニティに関する事例
- ・安曇野パーマカルチャー塾でのひとこま

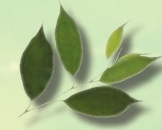
など、レポートや体験記、その他、散文、詩、論考など多岐に渡ります。まるで、いろいろな話題を集めたおもちゃ箱のようです。この多様さも、また、パーマカルチャー的と呼べるのかもしれない。どこからでも、気になるところ、読みたいところを拾い出し、「あー、こんな暮らしは素敵だな」とか、「これは楽しそう」「これは心地よさそう」と感じられる暮らしをイメージしていただければよいと思います。

日本は、自然と調和した豊かな文化を育んできた国です。パーマカルチャーは、日本で培ってきた「自然と調和した文化」と根本は同じであり、失われつつある日本人の暮らしの知恵に、もう一度、光を当てるものだといえます。本書には、持続可能な暮らしについて考え、自分の日常生活でそれを実践しながら、未来を作っていくヒントがたくさん詰まっています。

自然と調和した暮らしを自分の手で作ることは、僕らの創造力を刺激する楽しい作業です。自分の暮らしの中で、できることから実践していく。そのことが、今ある自分の暮らし方を見つめ直すことにつながります。自分の頭で考え、手や身体を動かし、いろいろな人となつながら、助け合いながら暮らしを作っていくことは、あったかくて、気持ちよくて、楽しく、心地よい暮らし方なんだ、ということを通して、少しでも多くの方と共有できれば、とても嬉しく思います。

安曇野の大地から

安曇野パーマカルチャー塾 梅崎靖志



Introduction to Permaculture

# パーマカルチャーって何？



Say YES! で始まった  
パーマカルチャー

パーマカルチャーがオーストラリアのビル・モリソンとデビッド・ホルムグレンのふたりによって体系づけられたのは有名な話。タスマニアに生まれたビルは、大地と海とを相手に、漁師や森林労働などさまざまな仕事をして暮らしていた。しかし彼は、周りの環境が急速に失われていることに気づく。やがて環境保護運動に身を投じるが、ただ反対することでは何も変わらず疲れるだけだった。そこで彼は発想を転換した。「NOと言わず、YESと言おう！」彼は反対することを止め、失われた環境を本来あるべき姿に戻す作業を始めたのだ。ただ反対したり現状を告発することではなく、具体的にどうすればいいのかを提示し、実践する。そこからパーマカルチャーは始まった。

農法？ デザイン？  
ライフスタイル？

パーマカルチャーは、Permanent Agriculture、あるいは Permanent Culture から作られた言葉。しかし、皮肉なことに私たち一人ひとりの人間の人生は永遠ではない。彼らが目指したのは、より持続的な、より持続可能なライフスタイルの構築だった。

パーマカルチャーの実践に決まったスタイルはなく、目指す方向性があるだけだ。100人いれば100通りのパーマカルチャーがある。では結局、パーマカルチャーとは何だろう？

ラジカルなライフスタイル・  
デザインの手法

パーマカルチャーは、①自然そのものを観察し、②世界中の伝統的文化の知恵を学び、③現代の知識を融合させ、全ての人に適応可能なようにまとめる

パーマカルチャーは  
あなたの人生を変える

パーマカルチャーを知ると、あなたの人生は多かれ少なかれ変わる。世界

を見た目が変わってしまうからだ。パーマカルチャーと出会って会社を辞めた。こんな人はもはや普通の存在である。しかし、会社を辞めなくてもいい。今いる場所のできるパーマカルチャーがあるからだ。それを見つけ、実践するのはあなた自身だ。

## 3つの倫理

パーマカルチャーをデザインし、実践する上で基本となる倫理。倫理というと堅苦しいけれど、価値観といってもいい。

### ①地球への配慮

地球の存在なしに、人間の存在はあり得ない。また、人間は大地の守り人。

### ②人への配慮

まずは一番近い人への配慮、つまり自分自身。そしてすぐ隣にいる恋人、家族への配慮。さらに遠くの下、同じ地球の空気を吸っている人びとへの配慮。

- ③ 資源を共有する  
他者から奪うことなく、分かち合う。  
与え合う。

## 12の原則

- パーマカルチャーを実践、デザインするときの基本的な原則。人間のライフスタイルを例にあげる。
- ① 関連性のある配置をする  
適材適所。他者とのつながりを大切に。
- ② 多くの機能を持たせる  
百姓であれ。でも得意分野も持つ。
- ③ 多くの要素が存在する  
さまざまな個性が存在した方が豊かな社会になる。
- ④ 効率的なエネルギー計画  
移動も効率的に。シンプルな生活を。
- ⑤ 生物資源を使う  
生き物を使って仕事をしてもらう。  
実は人間が一番身近な生物資源。自分の体をおおう。
- ⑥ エネルギーを循環

ポジティブなエネルギーを循環させ、ネガティブなエネルギーを垂れ流さない。

- ⑦ 小規模集約システム  
小さく始め、そこに持っているエネルギーを十分つぎ込む。
- ⑧ 遷移と進化を促進させる  
変わるのは今この瞬間。
- ⑨ 多様性  
みんなが違っていい。
- ⑩ 接縁効果を最大に  
触れ合うことでエネルギーが増幅する。
- ⑪ パターン  
観察することで美しいパターンを見つける。日常の立ち居振舞いを見直す。
- ⑫ 態度  
実はこれが一番大切。考え方のパターンを変える。
- 問題は解決だ。あるいは、問題は自分自身の中にある。  
全ては両方に働く。悪いことは、良

いことでもある。  
競争ではなく、協力。  
負荷を最低に。無理をしない。  
怖れるな、しかし注意深くあれ。  
自然と共に作業する。人間は支配できない。  
バランスを取る。

## デザインの対象

- それぞれに適切な関係を持たせ、互恵的な集合体にする。
- ① 場所の構成要素  
水、土、景観、気候、植物：
- ② エネルギーの構成要素  
技術、建物、資源、外部とのつながり：
- ③ 抽象的構成要素  
時間、情報、倫理：
- ④ 社会的構成要素  
人びと、公的援助、文化、貿易・金融：

## デザインの4つのステップ

- デザインをしていく過程は、絶えずフィードバックをかけながら作業する。
- ① 情報を集める
- ② 観察する
- ③ 話し合う
- ④ 実践、実施する

## 実践の10の分野

パーマカルチャーを実践する具体的な分野の例をあげる。以下の項目はオーストラリアのパーマカルチャー・アカデミーが、デザインコース修了者で2年以上の実践を積んだものに与えるDiploma(学位)の分野である。このようにパーマカルチャーといっても、田舎で自給的な暮らしをしなくとも、普段の社会生活の中で実践できるものだということがわかる。

- ① 教育  
パーマカルチャーについて教える、パーマカルチャー的視点から教える。

あらゆる種類の教育が含まれる。  
学校、企業、インターネット、NPO：

- ② メディア  
記事にしたり、番組にしたり、パーマカルチャーを広める。
- ③ サイト・デベロップメント  
農場、エコビレッジなどで働く、あるいは農場やコミュニティをパーマカルチャー的に作る。
- ④ サイト・デザイン  
田舎であれ、都会であれ、パーマカルチャー的に土地やコミュニティをデザインする。
- ⑤ コミュニティー・サービス  
障害者、老人、ホームレスなどに対するケア。コミュニティガーデンを作る。
- ⑥ 金融・ビジネス  
地域雇用、LETS、地域通貨、生活協同組合、環境ビジネスなどの促進、モデル作り。
- ⑦ 技術開発  
エネルギー、リサイクル、交通、加工、

- 保全などのシステム開発および実践。
- ⑧ 資源開発  
天然資源、植物や種子、家畜などの保存、効果的利用法。
- ⑨ 建築  
環境に配慮した建築の設計、施工。
- ⑩ 調査研究  
パーマカルチャー全般に関する、実践的、理論的調査研究。

さあ、始めよう！

足元を見る

オーストラリア、ニュージーランドのパーマカルチャリストたちは口々にいう。「日本には素晴らしいパーマカルチャーがある(あった)ではないか」彼らは、日本の里山文化のことをいっている。日本でかつて当たり前にあった、人と自然が有機的かつ生産的なつながりを持った空間。村落共同体と自然環境(生物、田畑、森や山、水、空気など)が存在し、人間が周りの環境に働きかけ(食料や建築素材の栽培・採取、薪

# 世界をデザインする

文＝谷崎テトラ

## Profile

谷崎テトラ・オフィス代表 / 構成作家・音楽家 / 愛知県立芸術大学非常勤講師。TV・ラジオ番組の構成や出版の企画編集などさまざまなメディアのクリエイター。地球温暖化防止レインボーパレードやアースデイなどの環境保護アクション、虹の祭りなどのムーブメントのコアのひとりとして活動。ポエトリーリーディングと音楽によるユニット VOID OV VOID をはじめ、TETRA TANIZKAI、PBC などの名義で4枚のCDをリリース。コミュニティーカフェ Be Good Cafe には企画・構成のディレクターとして参加。

**広がるパーマカルチャーへの関心**

1998年にフィンンドホーン、ダマヌール、2000年にクリスタルウォーターズに僕が行った時は、まだパーマカルチャーという言葉もエコビレッジやコミュニティーという考え方も今ほど一般的ではなかったように思います。

その後、たくさんの人がクリスタルウォーターズを訪れ、パーマカルチャーのさまざまなイベントが行われたり、パーマカルチャリストが来日するようになり、また安曇野でもパーマカルチャーの畑が作られ、講義が行われるようになりました。

僕はジャーナリストとして取材に行った立場なので、あくまで入口を提供するという役割。その後、僕の記事を読んだ方がパーマカルチャー実践家の道を歩まれ、僕より詳しい情報をすでに持っているという方もたくさんおられます。

安曇野を訪れる参加者も最初の頃に比べてずっとレベルが上がったように感じます。さながら映画『愛と青春の旅立ち』のように、士官学校を卒業していく自分の生徒に

この文章は Be Good Cafe 安曇野 vol.18 打ち合わせの折の文章です。ビジョンを共有しながら計画実施しています。Be Good Cafe 安曇野は毎回定員がオーバーする人気のワークショップになりました。

のエネルギー利用、山林の維持管理など、その生活から生み出される知恵や技術をベースとした永続可能なコミュニケーション文化を作り上げていた。それはまさにパーマカルチャー。もう一度、日本の伝統を見直してみよう。

**ひとりが変わると世界が変わる**

数年前から日本でパーマカルチャーに興味を持つ人が急に増えてきた。あなたもそのひとりだ。このままではいけない、何かしなければ、と気づいた人たちが増えている。仲間はずっといる。

しかし、始めるのはあなた自身だ。最後にパーマカルチャーの創設者のひとりであるデビッド・ホルムグレンの言葉を贈る。

マカルチャーが主張する変革は底辺から、一人ひとりの内から始まる。裏庭や家を起点に地域社会、世界、地球、宇宙へと広がっていくのだ。

デビッド・ホルムグレン

あるいは逆のことを言っているようでもあるがこの言葉も…

あなたの為すことは、ほとんど無意味であるけれど、それでも、やらなければならぬ。世界を変えるためではなく、世界によって自分が変えられないようにするために。

マハトマ・ガンジー

(文＝森谷博)

## パーマカルチャーにつながる本

- 『パーマカルチャー～農的暮らしの永久デザイン』ビル・モリソン(農文協)
- 『オーストラリア楽農パラダイス』リック・タナカ(東京書籍)
- 『人工社会～エコビレッジを訪ね歩いて』リック・タナカ(幻冬舎)
- 『ナチュラルガーデニング』ピーター・ハーパー(産調出版)
- 『木を植えましょう』正木高志(南方新社)
- 『自然の暮らしがわかる本』新田穂高、城之内まつ子(山と溪谷社)
- 『ラダック 懐かしい未来』ヘレナ・ノーバーク・ホッジ(山と溪谷社)
- 『スローライフな未来が見える』真柴隆弘(河出書房新社)
- 『2100年未来の街への旅～自然循環型社会とは何か』サスティナブル・デザイン研究会(学研)etc.

敬礼をする教官(階級は下士官)のような気分であります。

愛知芸大で講義をしています。毎年、「世界をデザインする」というテーマでお話をさせていただいています。こちらの興味とは別に、毎回新しい情報を入れながらも、基礎的なお話をそこではさせてもらっています。グラフィックやデザインに興味を持っている学生にパーマカルチャーという言葉を刷り込む作業を行っている感じです。

## パーマカルチャーの倫理

パーマカルチャーの創始者ビル・モリソンは、パーマカルチャーの倫理の基本をこのように語っています。

### (1) 地球への配慮 (Care of the Earth)

地球上にある自然を、大切にします。

地球をケアすること。全ての命のシステムが継続し、多様化していくことができるように。

### (2) 人間への配慮 (Care of People)

自分たちの暮らしも大切にします。

人間をケアすること。人間が存在するのに必要な資源を人間が手に入れられるように。

### (3) 余剰物の分配 (Share Surplus/Resources)

競争するのではなく協力する。  
人口増加と消費量の限界を知ること。私たちが一人ひとり自分の要求を自制すること、地球と人間をケアしていくための資源を残していくことにつながるように。

パーマカルチャーは単なる農業デザインやメソッドではなく、地球と人類を存続させるための大きな価値感の転換を求めるものであることがわかります。だからこそ、「持続可能な社会・暮らし・環境・自分」のデザインが必要となるわけで、「コミュニティづくりはその過程においての大きなテーマであることがわかります。

ですので、それは食べ物や、エネルギー、住まい、経済、教育、その他物質的、非物質的なあらゆる実践的な分野にまたがっています。考え方、考え方のベースにある「共生」という哲学を感覚的につかむ必要があるかもしれません。人間にとつての恒久的持続

「フェアトレード」のことなどを考え、「出会い」をきっかけにして、思いを共有する仲間とつながり、ここからコミュニティをつくりましょう。ゆっくりと自分を見つめて、時間をかけて育む地球や環境にやさしい配慮をするライフスタイル。実はもうすでに目的地は見えています。

わくわくしながら楽しくやろう。そうしなないと続かない。持続可能であることは、楽しみながらできるということ。無理せず、ただ確実に。ところの中にある不安を取り除き、希望をデザインしていきましょう。

クリスタルウォーターズやダマヌールの創立メンバーにコミュニティづくりのお話をうかがいました。コミュニティのワークでは、その時のこと、マレーニのジル・ジョーダンの手法などを参考に、参加者に自分たちのできる具体的なプランを考えてもらうことなどをやってみようかなと思います。

- ・クレジットユニオン
- ・地域通貨
- ・協同組合
- ・自然エネルギー



可能な環境を作り出すためにはどこから始めたらいのでしょう。「学び、知る」こと、それを「伝え、つながる」こと、「実践すること」、そのひとつの書き真を提示できればと考えています。

## わくわくしながら楽しくやろう

Be Good Cafe 刊で拙著『スロー&スマイ

これらの考え方は、基本的な未来のコミュニティづくりの哲学を解説するのにとても有効です。地域通貨ゲームのようなものも取り入れてみると、「コミュニティウェイが理解しやすいかもしれません。

## Be Good Cafe 安曇野

パーマカルチャーの入門コースを年4回実施しています。テーマは「オーガニックな生活入門」。パーマカルチャーを中心にした持続可能な社会に向けたワークショップを開催してきました。自然と触れ合い、自然の有り難さと楽しさを満喫します。会場は、循環型社会モデルを先取りしているシャロム・ヒュッテ。一緒に、豊かな社会へのキーワードを学びませんか？

お申込み & お問い合わせ <http://www.ultraman.gr.jp/~begood/azumino@begoodcafe.com>

※ 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、京都、大阪、静岡、福岡、宮崎、長崎、名古屋、山形などで開催されているトークイベントです。 <http://begoodcafe.com>



パーマカルチャーは、タスマニア大学の教員であったビル・モリソンと、当時学生であった私が共に作り上げた永続的なライフスタイルの枠組みです。1978年、共著『パーマカルチャー1』が出版されたことによって、初めて公に紹介されました。世界的な歴史の流れの中でみると、1960年代後半から70年代にかけて高まった環境への関心から生まれた運

### パーマカルチャーの歴史

あるともいえます。自然が持つ限界を見極め、どのように自然の豊かさを暮らしに取り入れていくか。どのように自然の中に自分たちの暮らしを取り戻していくか。これらを考えることで、パーマカルチャーは、自分がいる「今、ここから」始めることができるものです。

動のひとつといえます。その後、ビル・モリソンはパーマカルチャーを広めるための活動を精力的に行い、一方私は、自然と人間が再び調和する暮らしの技術を獲得しようと、パーマカルチャーの実践を積み込みました。できるだけ物を持たないシンプルな暮らしの中で、庭いじり（ガーデニング）や農業、建築の技術、森林に関する技術を学び、その成果を2002年に本にまとめました。著書では、実践を踏まえて理論に立ち返り、パーマカルチャー12のデザイン論を軸にサステナビリティ社会は長期的な未来とし、そこに至るための今日的な暮らし、文化のあり方について論及しています。

### 食べ物の自給

パーマカルチャーでは、自宅

### 多様性を大切にする

重要な概念のひとつに、「生

# 自然と調和した ライフスタイルを考える

話 = デビッド・ホルムグレン

### Profile

タスマニアの自然に魅せられ、ホバートの独創的な環境デザイン / 設計学校に入学し、師ビル・モリソンと共同でパーマカルチャーの理論を構築。『パーマカルチャー1』の若き共著者としての脚光を避け、自足生活のための実際的な技術、デザインを磨き、設計 / デザイン・コンサルタントとして活動。オーストラリアでパーマカルチャーがもっともよく具現された展示サイトといわれるヘップバーン・スプリングの自宅を拠点に活動し、過去7年間、フライヤーズ・フォレスト・エコビレッジの開発を推進。南東オーストラリアの寒冷気候での経験が豊富で、自宅周辺の生態には特に詳しい。著書に『Permaculture / Principles & Pathways Beyond Sustainability』（2002年）がある。個人的な経験を通し、持続可能な生活スタイルは十分可能なもので、消費漬け社会への強力な対抗策だと教える。



### レポート = 梅崎靖志

2004年6月、NPO法人パーマカルチャー・センタ・ジャパン設立記念講演会、および柏崎・夢の森公園・環境学校セミナー特別講演会より。通訳 = リック・タナカさん

### パーマカルチャーとは

パーマカルチャーは持続可能な生活、そして持続可能な土地利用をデザインするための体系です。つまり、自然と調和した暮らしのデザインといってもよいでしょう。もともと「パーマカルチャー」は、「パーマネント（永続的な）」と「アグリカルチャー（農業）」、「カルチャー（文化）」を合わせた造語です。パーマカルチャーは暮らし全体を扱うことから、土地や自然を利用した農業、林業、建築、教育や文化、健康、経済、地域社会のあり方まで、対象となる分野は多岐に渡ります。

現在のエネルギー消費の多い社会からエネルギー消費の少ない社会へ向け、どのように持続可能な社会を見つけていくか、という課題に対する取り組みで

態系の多様性を保つ」ことがあげられます。作る野菜も単一ではなく、多様な作物を作ること奨励し、さらに、一年草の野菜よりも多年生の作物に重点を置いています。また、樹木の利用を推奨していることもパーマカルチャーの特徴です。樹木は、野菜



長野県・波田の自然農法国際研究開発センターで

に比べて土の中の栄養、水、日光を利用する力が優れています。畑の生態系の多様さと生産にとって一番大切なことは、種の確保です。種は大手の種苗会社の手に握られつつありますが、この対策として、自分たちの手で在来種の保存し、守ろうという動きがあります。何百年も栽培されてきた在来品種は生産力が高く、耐病性もあるからです。今、こうした優れた品種が失われつつあります。

### 食べ物の保存

パーマカルチャーでは、生産したものをどのように消費するにも気を配ります。旬の食べ物を食べることは身体にも地球の環境にもとてもいいことです。たくさん採れた旬のものを、昔ながらのやり方で保存する方法はいろいろあります。トマト

をバスタソースにしたり、果物の瓶詰め（真空）保存や、ジャムへの加工など…。これらを家庭で行うことで、収穫物を保存する知恵を子どもへ伝えることもできます。

### 地力を回復させる

地力を保ち、回復させるための方法として、堆肥の利用や緑肥植物の栽培などがあります。こうした昔ながらの方法の他に、ミミズを使って生ゴミを処理するミミズコンポストは都市部の台所から出る生ゴミを処理する方法として広く使われています。

また、新聞紙やダンボールを使ったマルチシートは、パーマカルチャーが勧めた方法です。光をさえぎることで雑草を抑え、時間と共に分解されて土に還ります。今ある資源を再利用

することがパーマカルチャーです。ゴミとして捨てられる資源をマルチシートとして有効に使います。

### 樹木の利用

パーマカルチャーでは、樹木の重要性を説いています。食べ物にしても一年草に頼るのではなく、多年生の樹木を重要な供給源と見えています。例えば、もともと中近東辺りが原産のピスタチオは、オーストラリア南部でも生産されています。オーストラリアのように乾燥した場所では、小麦の生産に比べ、環境負荷が小さいのです。

日本でも農家の庭先に、柿や梅などの有用植物が植えられているように、オーストラリアでも昔から米や麦の生産を補うために、果実や木の実が利用されています。

### 動物の利用

動物を利用した方法としては、チキントラクターがあります。収穫が終わった後の畑に鶏を放すと、土をほじくり返して畑を耕してくれます。日本ではアイガモ農法がありますね。アイガモが雑草を食べて米の生育を助け、アイガモも一緒に育ち、秋には米とアイガモの両方が収穫できます。

私は竹林に豚を放牧しています。豚がタケノコを食べることで竹林が広がることを防ぎ、豚も育ちます。糞が大切な肥料になりますし、豚の日焼けも防げます。放牧の際には電柵も使っています。パーマカルチャーではエネルギーのかからないローテクを推奨する一方、新しい技術も効果的に取り入れます。

### 薪の利用

また、なるべく自然に近い形で森林経営を目指し、そこから採れる木を木材として利用します。つまり、植林して工場のような状態で育てるのではなく、なるべく自然の中で育て、自然の恩恵にあずかることがパーマカルチャーのやり方・考え方です。

私が関わっているフライヤーズ・フォレスト・エコビレッジで採れるユーカリの木は、いわゆる堅木で非常に重たいです。育ちの悪い木、曲がった木を少しずつ伐採して燃料や木材として利用することで、残された木が太く高く育ちます。これらの木が建築用材として使えるようになるまでに約80年かかります。このような森林経営は、経済的に割が合わないといわれま

### 自然素材の利用

樹木を含めた生物素材の利用に関心を持つ一方で、石の利用を推奨しています。フライヤーズ・フォレストには、コンクリートの代わりに石組みを使った壁面があります。私はこれまで「これは優れた石の使い方だ」と紹介していましたが、日本で優れた石の組み方を見てからは、こちらは素人で貧弱だと感じました。

日本では伝統的に石が上手に利用されていますが、その一方で、コンクリートが多く使われ過ぎていることに衝撃を受けました。パーマカルチャーがコンクリートを批判するのは、見栄えが悪いだけでなく、コンクリートの生産にはたくさんのエネルギーが必要で、それが再生不可能な材料であるからです。もちろん、今あるものは利用し

なければなりません。将来私たちの子孫はこれらを維持し、修復するのが難しくなるでしょう。これは日本だけの話ではありません。先進国では、今あるインフラを維持するためにかかる維持費の高さが問題となっています。

建築には、コンクリートの代わりに石や日干し煉瓦などを利用することができます。それらは、蓄熱体になりますし、日干し煉瓦は、大きさを自由に調整でき、耐加重性のある建築材料としても利用できます。日干し煉瓦の材料は、オーストラリアのように土地がやせたところにはたくさんありますが、日本では土が肥えているため、あまりないようです。

また、家のデザインも大切です。私の家は、太陽エネルギーを利用したパッシブソーラーの考えをもとにデザインされています。

ます。冬の間の暖房は90%がこの太陽のエネルギーでまかなわれています。

パーマカルチャーでは、なるべくエネルギー消費の少ない昔ながらの方法を奨励しています。が、土木工事のように化石燃料を使うことも、それが創造的であるなら奨励する場合もあります。1986年に自分で家を作った時には、ため池や家を建てる際に重機を利用しました。

### 自然と調和した暮らし

パーマカルチャーは、持続可能な生き方や持続可能な土地の利用方法をデザインする人、活動家、団体を含めた国際的な活動であり、草の根の運動です。その過程で、私たちの居場所を自然の中に再び取り戻すことを目指しています。パーマカルチャーは、自然を観察すること

から始まります。つまり、自然の中から見つけた原理を、自然の中で応用していくことです。

具体的には、「庭いじり、農業、動物の飼育、林業など」に活かすこと。また、「人が作った建物や人間が作る環境」「どのような道具や技術を使うか」という領域にも適用されます。

この他、持続可能な社会を作るためには、4つの領域にパーマカルチャーを応用していくことが大切です。まず、「文化と教育のしくみ」を変えていく必要があります。それから「私たち自身の身体と心の健康」も持続可能な社会には欠かせません。3つ目は「金融・経済システム」です。通貨はもとも人間の間道具だったはずですが、今では人間をコントロールするものと感じている方は多いと思います。4つ目の「土地の所有形態と社会の中での意思決定のさ

れ方」も、持続可能な社会では新しい形が必要です。

### パーマカルチャーの果たす役割

すでにどんなことが行われているのか、ここで実例をご紹介します。

#### 文化と教育のしくみ

私たちがまず打ち破らなければならないことは、「学ぶ」ということが専門家に聞いたり、本を読むことだという固定観念です。小さな子どもを自然の中に連れ出し、自然を体験させることも学ぶことなのです。

パーマカルチャーの教室で行われている教育は、専門家や教科書から学ぶだけではありません。例えば、ため池をどこに作ったらいいかを学ぶために、実際に水を流して観察します。自然を直接観察し、自然と関わることによって学びを得ることがで

きるのです。

もうひとつ重要なことは、伝統的な文化や先住民族の文化の再評価です。30年前、ニュージーランドの先住民族マオリの言葉はほとんど壊滅状態でした。しかし、最近のエコショーでは、催しのほとんどに通訳が必要でした。というのは、こうした催しがマオリの言葉で行われていたからです。

#### 金融・経済システム

持続可能な社会では、それにふさわしい経済のしくみが必要になります。それぞれの人が持っている能力、働きなど、ものを交換する方法として地域通貨を使うこともそのひとつです。地域通貨を利用することで、現金以外の取引引きを作り出すことができます。日本でも地域通貨の必要性が叫ばれ、実際に、その取り組みも行われています。

#### 土地の所有形態

コミュニティガーデンやシティーファームは、オーストラリアの社会に広がっています。そのほとんどが公共の公有地です。そこにさまざまな人が集まり、自分たちの食べ物を生産し、交流する場にもなっています。

オーストラリアでは、新しい形態による土地の共有が行われ、エコビレッジやデンマーク生まれのコハウジング（プライバシーを尊重しつつ共同空間をもつ共同居住型住宅）が盛んです。

また、ニュージーランドのアース・ソング（集落）では、最初から住民が参加し、家の建て方や場所を決めるなどの集落デザインが行われています。家自体はコンパクトな設計なので、余った土地を利用して共同農園を行うことができます。

## パーマカルチャーの領域

パーマカルチャーは、7つの領域を紡ぐものです。全体を見渡すと、すごく複雑で大きいために、とても手に負えないのではないかなと思うかもしれません。しかし、パーマカルチャー実践の出発点は、一人ひとりの個人にあります。個人が自分の暮らしを変え、それが家族、友人、地域社会という形で広がります。具体的な取り組みの中で、より良い持続可能な社会のあり方を見つけていくことが、パーマカルチャーの目的であるといえます。

1. 土地と自然の利用：農業・林業など
2. 人工環境：建築など
3. 道具と技術
4. 文化・教育：持続可能な社会のための教育など
5. 身体と心の健康：部分ではなく身体全体をとらえるホリスティックな考え方
6. 金融・経済システム：小規模な地域に根差した経済活動（地域通貨など）
7. 土地所有・地域社会のあり方：土地の利用法を含むコミュニティの運営



パーマカルチャーの創始者、ビル・モリソン氏

まうことがないんだ」「このレモングラスは土手が崩れないように植えたのさ。あつ、竹も植えたよ。ほら、あそこだ。(遠く先の土手を指さして) 竹は、根を張って大地をしっかり補強してくれるし、竹でいろんなものが作れる。日本で竹はさまざまなものに利用されているっていうじゃないか」そんな会話をしながら約半年かけて案内してくれた。

「ウエイル」だとか「ダイバージョンチャネル」など…うまく訳せずにいた単語のイメージがやっとつかめた。と同時に、ビルのダイナミックな発想と、それを現実させた生き方にグッと惹かれていた。私の心の奥底にある野性的な感覚が呼び覚まされていくのを感じた。

ジープを降りて、研究所に戻り、原本の内容をひとつひとつ確認していくうちに夕飯の頃になった。ビルが、自分が漬けたぬか漬けたと言ったキュウリを持ってきた。「日本の発酵文化はすごい。発酵文化もパーマカルチャーが大切にしたいところだ。キュウリとぬかを、発酵という過程を通してつなげると、キュウリそのものの、ぬかそのものよりも優れた栄養価を持つものになる。どうだ、俺の漬けたキュウリは！」私は、久しぶりに(その時点で夫の仕事のために日本を離れてオーストラリアに来て一年経っていた)口にする『ぬか漬け』なるものに、懐かしさのあまり食らいついた。

しかし、その味が…日本の味とは違って…ただ飲み込んだ。得意気なビルは、その『ぬか漬け』をおいしそうに食べていた。私たちは幼い頃から食べ慣れていた、その発酵したものの味を舌で知っている。ビルには、ぬか漬けの到達すべき味が、経験がないゆえにわからないんだなあ…と思った。それでも、いいものならば新しい味に挑戦しようとするビルに、やってみて学ぶ姿勢を感じた。

### 先達から学べ、観察せよ



文 = 小祝慶子



#### Profile

1992年、オーストラリアでビル・モリソンのパーマカルチャーに出会い、『パーマカルチャー〜農的暮らしの永久デザイン』(原題 Introduction to Permaculture)を翻訳。薬膳養生料理と中国推拿(マッサージ)を子育て中のお母さんたちに伝える「ママのやさしいヒーリングハンズ」主宰。遼寧中医药大学日本校で中医学を3年間学び、2004年国際中醫師免許取得。静岡県生まれ。国際基督教大学卒業後、高校英語教諭を経て農的生活へ。3児の母。

### 在野の賢人ビル・モリソン

『パーマカルチャー〜農的暮らしの永久デザイン』(農文協)の翻訳をやつと終えて、ビル・モリソンに、その内容の最終確認をしに行った時のこと。

「机上での説明より、見た方が早いから…」と、ビルは私たちをジープに乗せて、パーマカルチャー研究所の敷地をまわってくれた。デザイン中のその敷地…とはいってもスケールが違う。

まず連れて行ってくれたのが、丘の一番上に造成中の貯水池だった。その丘の頂上から、指さして「ほら、あの東の丘にうつすらと見える茶色い横につながる筋状に見える部分がスウェイルだ…丘の中腹にも何本か見えるだろう。あの斜面を流れてきた雨水をスウェイルで貯めてゆっくり浸透させる…。スウェイルに沿って、あそこはマンゴーが植えてあるから、マンゴーにとっての水にもなるし、スウェイルがあるおかげで、降った雨が一気に丘をただ駆け下り、丘の土を浸食して土を流してし

きつと、たくさん日本人が、これからパーマカルチャー研究所やクリスタルウォーターズを訪れ、勉強に来るでしょう」と、私。

その発言に対しビルは、こう言った。「そうか、歓迎するよ。でも、忘れてはならないことがひとつある。君たちは日本の先達から謙虚に学ぶことだ。パーマカルチャーの翻訳本が出版されたとしても、それは単に、こういう暮らし方、こういう発想の『きつかけ』になるものに過ぎない。『パーマカルチャー』に載っているデザインを、遥か日本の土地にそのまま持っていくても、そぐわない。パーマカルチャーは、今では世界各地で実践されているが、中にはパーマカルチャーのシステム・倫理を深く理解せずに、表面的なデザインだけとって、作ってしまうパーマカルチャーデザイナーがいる。しばらくして、そのデザインしたものがうまく機能しないと、パーマカルチャーはたいしたことないな…と、言われてしまう。困ったものだ。その土地、その土地に合った

デザイン、農法がある。その土地固有の農法には、理由がある。それは、人目を引くデザインではないかもしれないが、奥にパーマカルチャーシステムがきつとある…そのシステムを、認識することが大切なんだ。まず土地に立って全体をゆったりと眺めること。そして少しずつ視点を下げ、ひとつひとつの部分に向けていくこと。『観察することだ。じっくりと。そしてその土地の先輩の話に耳を傾けなさい。引き継がれてきた暮らしの文化の底にあるパーマカルチャーを感じてほしい』

ビルは、さらに続けた。「羨ましいよ。君たちの文化には、はるか昔から綿々と受け継がれ熟成されてきたものがある。オーストラリアの歴史なんて、それに比べたら、まだ始まったばかりのようなものだ。手付かずの自然は広く、そのままの形を残してくれているが、人間がこの大陸に来て手を加えたところは無残なものさ。木を切つてばかりで、まる坊主にしてしまった。腐植土はすっかりなくなっちゃったよ。俺に

とって、日本の暮らしの文化は魅力的だと感じているんだぞ。今なら、間に合う。そういう暮らしをしている人たちが、ひっそりと、まだ日本のあちこちにいます。そういう貴重な暮らしの文化の先達たちが、しっかりと語ることでできるうちに、君たちの世代が、それを聴き、実践し、君たちの新しい発想も加えながら、次の世代に伝えていくんだぞ。伝承は、ただ形だけでなく、その内にある認識も…だ。そこが、パーマカルチャーの大切なところだ。いつか日本に行くからな」

### 翻訳校正の一日を終えて

ふと気づくと、すっかり外は暗くなっていた。はっとして、自分に戻ると、抱っこしていた長女櫻子(当時2歳)の寝息が、スースーと耳に聞こえてきた。時計を見ると、深夜12時を過ぎていた。帰り際、玄関で、「今日一日、本当

にありがとう。ビルの話は、心に刻んで帰ります。日本の読者にも伝えます」と言って、握手した。ビルの手は、がっしりと厚かった。

帰りの車の中、私たちはずっと黙ったままだった。浅い認識の中で浮かれていた自分を感じていた。パーマカルチャーを深く理解したいと思った。それを理解するためには、何事もじっくりと観察し、先輩の話を聴き、自ら実践し、試行錯誤しながら生きることだ

…と思った。

チャレンジングな人生が、この先に広がっていくような気持ちがあった。オーストラリアの広大さとビルのダイナミックな生き方に刺激され呼び覚まされた自分、その底の野性的な感覚は、そのまま日本の土地で、芽を出していく予感がした。

訂正に、訂正を重ねた翻訳原文を握りしめながら、このパーマカルチャーが与えてくれるであろうものの深さに、



ビル・モリソン著  
『パーマカルチャー～農的暮らしの永久デザイン』農文協  
(訳: 田口恒夫、小祝慶子)

私は、すごいものに出会ってしまった、と改めて思った。深夜、家に帰り着き、見上げた南半球の夜空には、たくさんの星が輝いていた。

安曇野パーマカルチャー塾に、小祝慶子さんがこのビル・モリソン氏のメッセージを携えて来てくれました。翌日、小祝さんから届いたメールをここに紹介します。

昨日は、本当にありがとうございました。安曇野パーマカルチャー塾の皆さんに出会えて、嬉しかった。あそこは、本当に、つながり(塾ではこの言葉が挨拶代わりに使われています)の場です。私も入れてもらえて、嬉しい! それから、あの時翻訳してよかった…って、思いました。皆さんに、あんなに喜んでいただけているなんて。私まで、嬉しくなって、ちょっと涙腺がゆるみました。

思えば、最初パーマカルチャーを訳し始めた頃、出版社も決まっていなかったし、売れるかもわからなかった。ましてや翻訳料をいただけるなんて想像もしなかった。共訳者の田口恒夫先生も、「いい本だから…素晴らしいメッセージを持っている本だから、翻訳して、日本の友だちに紹介したい」…それだけ…という方だった。

なのに、今では、パーマカルチャーのおかげで、こんなにもたくさんのお出会い、しあわせな気持ちをいただけている! でも、私に限らず、パーマカルチャーは、それに関わると、さまざまなところで…人と人、人と自然、自然と自然の間で、投げかけたもの以上のものをまわらせてくれることが、本当によくあるような気がします。想像もしなかった発展・つながり・しあわせな気持ち・生きている実感…などなど! 本当にたくさんの気持ちを、ありがとう。



# 楽園で暮らす

ニュージーランド

## レインボー・バレー・ファーム 滞在記

1999年の春、あるきっかけでパーマカルチャーと出会った私は、その年から始まった、神奈川県藤野町にあるパーマカルチャー・センター・ジャパン (PCCJ) 主催のパーマカルチャー塾に1年間通った。講座の内容は非常に充実していて、それまでまったく知らなかったたくさんのことを学び、経験することができたのだが、今ひとつパーマカルチャーがどういうものなのかピンとこなかった。PCCJの事務局長である設楽さんから、「レインボー・バレー・ファームへ行けばわかるよ」と言われたのがきっかけで、パーマカルチャーの先進地であるオーストラリア、ニュージーランドへ3ヶ月の旅に出ることになった。2000年の初冬のことである。

文 = 小田詩世<sup>うたよ</sup>

### Profile

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。

自然界にはゴミはない

前半の一月半でオーストラリアの何ヶ所かのパーマカルチャー・サイトを訪ねたあと、ニュージーランドへ渡った。残りの一月半は、レインボー・バレー・ファームで過ごすことにしていた。レインボー・バレー・ファームへは、数ヶ月前に手紙でウーフをさせてもらうことを予約してあった。その頃ですでに、レインボー・バレー・ファームは世界でも有数の完成されたパーマカルチャー農場として人気があつて、早めに予約しなければウーフはできないと言われていた。

レインボー・バレー・ファームはニュージーランドの北島、オークランドから北へ車で2時間ほど行ったマタカナという村のはずれにある。農場を経営するのはオーストラリア出身のジョー・ポラッシャーさんとニュージーランド出身のトリッシュ・アレクサンダー夫妻。農場の面積は約20ヘクタールと、日本人にはちょっと想像しがたいほどの広さで、その名前の通り、虹のよく見られる谷あいにある。ジョーさんたちは、こ

6年がかりで完成させた母屋。背後の樹木は防風林 (上写真)。

の土地を購入する時、「こんなゴミの土地を買ってどうするのか」と言われたぞうだ。

ニュージーランドの多くの土地がそうであるように、ここも、もともとは豊かな森林だったところを切り開いて羊や牛の放牧に使ったために、表土が失われてやせてしまい捨てられた土地だったのだ。しかし、すでにパーマカルチャーを学んでいた彼らは、この土地にさまざまな可能性を感じたという。敷地内の一番高いところにきれいな湧水があったことも、彼らがこの土地を買うことに決めた大きな理由だった。

ジョー・ポラッシャー

オーストラリア出身。グラフィックデザイン、建築、有機農業などさまざまな職業に携わる。アフリカを中心に多くの国で長年過ごした後、1983年にニュージーランドに移住する。現在はパーマカルチャーの学位を持ち、パーマカルチャーの教育、普及活動に取り組んでいる。

ウーフ (WWOOF)

(Willing Workers On Organic Farms) 有機農場で労働する代わりに、食事と寝る場所を提供してもらうという交換システム。ウーフをする人のことはウーファー WWOOFER と呼ぶ。

1988年、彼らは一面帰化植物であるゴースというところのある灌木とキクユグラスという雑草に覆われていたこの土地を購入し、毎年1000本もの樹を植えた。

パーマカルチャーの考え方のひとつに「Problem is solution」直訳すると「問題は解決である」というものがある。問題から解決を導き出すという考え方で、彼らは、普通なら厄介なものとして嫌われるゴースとキクユグラスも貴重な資源と見て、刈ってはそれを堆肥にする作業を繰り返した。ゴースというのは豆科の植物なので、これがこの土地を肥やすための大きな役割を果たしたのである。ものごとにはすべて両面あり、ゴミだと思っているものも、違う見方をすればすべて資源となるのだ。ジョーさんはよく言っていた。「自然界にはゴミというものはない」と。

毎年1000本もの樹を植えたおかげで、表土の流出も食い止められるようになり、土地は徐々に豊かになっていった。気候が温暖なため、日本と比べて植物の成長が早いせいもあるが、私が訪れた時には、森の中に家があり菜園がある、といった状

観察すること

パーマカルチャーデザインで一番大事なことは、「観察すること」である。ジョーさんたちも、初めの一年半はトレイラーハウスに寝泊りし、開墾作業をしながら土地の観察を行なった。その後、今はゲストハウスとなっている仮住まいの小さな家を建て、果樹園、菜園、いくつかの池、防風林、牛や羊の放牧地などの場所を、日当たりや水の流れ、風向き、土地の傾斜などを考慮して決め、農場を整備していった。そして、今の母屋が完成したのは、土地を購入してから11年後のことである。

つながりを持つ配置

パーマカルチャーでは、ゾーニングという考え方にしたがって土地をデザインす



牛は放牧されている。ジョーさんが毎朝、乳しほりをしている。



左は日よけ育苗室。日なた側にはブドウのつるをはわせている。右がガラス温室。奥の日陰側に鶏小屋がくっついて建っている。太陽と鶏の体温の両方で温められている。



中央がジョーさんとトリッシュさん。

れ、自由に歩き回っている果樹園での仕事はとても楽しい。ちょっと顔を上げると、たわわに実ったリンゴやナシや桃、ブドウ、プラム、ブルーベリー、イチジクなどが目の前にあって、それらはみんな食べ放題なので、食べては草を刈り、また少し働いては食べてのどの渴きを癒す、という具合なのである。

また、草刈をしている時、藪の中に、しばらく姿を見せないと思っていた鶏が巣を作った。その後卵から孵ったヒナたちがヨチヨチとお母さん鶏の後をついて歩く姿はなんともかわいらしく、ほほえましいものだった。

飼っている鳥以外の野生の鳥もたくさんやって来て、他の鳥たちに混ざって一緒に果樹園で働いて（除草と害虫駆除）くれている。鳥たちは除草と害虫の駆除をし、腐った落ちた果実を食べることで病気を防ぎ、糞を落として土を肥やす。そして果樹は彼らに果実を与え、また、果作りに最適な場所も提供するという関係である。レインボー・バレー・ファームは、野生の鳥たちにとっても、とても居心地のいい楽園なのである。

レインボー・バレー・ファームに長く滞在すると、その美しさは、表面的な美しさではなく、奥の深い本物の美しさであることがわかる。日本へ帰国してから、私は、あの心地よさは一体何だったんだろうと考えた。そして思ったことは、農場では全てのものがつながり循環していて、私は自分も自然の一部であることを身体で実感していた、ということだ。

私たちは、農場内で採れた野菜や、果物、卵、ミルク、肉、ウナギ（農場内で釣れる）などを食べ、農場で一日汗を流して働き、堆肥トイレへ行って用を足す。堆肥

る。これは世界各地にも、そして日本にも昔からあった伝統的な土地利用の方法でもあるのだが、風向きや太陽の動き、土地の傾斜など、自然のエネルギーの流れを考慮に入れつつ、家を中心として、訪れる頻度の高いものは近くに、そうでないものは遠くに配置するのである。

レインボー・バレー・ファームでもこの考え方をベースに、農場のあらゆる要素が配置されている。まず、第一ゾーンの母屋は、敷地内で一番日当たりのいい北向き（南半球なので）のゆるやかな斜面に建てられており、背後には、冬の冷たい風を防ぐための防風林が設けられている。この母屋は、ジョーさん自身が設計し、およそ6年かかって、彼がほとんどひとりで建てたという。家を建てた材料は、ほとんどが敷地内でとれるもの（木や粘土など）、あるいはリサイクルのもの（古い柱など）で、いかこの家が壊れた時にはすべてが土に還るように、自然の素材のみが使われている。

屋根は草屋根でハーブや花が植えられているが、これは、家を建てるために奪った緑を取り戻すという意味がある。また、見

た目に美しいだけでなく、断熱効果があるので、家の中は、冬は暖かく、夏は涼しくなる。さらに家自体が太陽光や風などの自然のエネルギーを最大限に利用できるようにデザイン（パッシブソーラー）されており、化石燃料をまったく使わなくても、一年中快適に過ごせる家なのである。

母屋の目の前には、摘み取り用の野菜の菜園（キッチン・ガーデン）がある。その日使う野菜は台所から数歩歩けばすぐに収穫できる場所に植えられているのだ。さらに母屋から西に少し行ったところには、鶏小屋併設の温室・遮光ハウス・育苗室・薪小屋・堆肥トイレなど毎日のように訪れるものがあり、これらは第二ゾーンに当たる。

ジョーさんはまず朝起きると台所の野菜くずを持って鶏小屋へ行って鶏にやり、隣の育苗室で苗に水をやり、そのあと堆肥トイレに行き用を足し、帰りに冬なら薪を一束、そして鶏小屋から卵を持って帰り、菜園で朝のサラダ野菜を摘んで家へ戻る。その動きは流れるようであまり無駄がない。ひとつひとつの要素が、すべてお互いに何らかのつながりを持つように配置され

## 循環の中へ

レインボー・バレー・ファームを訪れた人は誰もがその美しさに驚くだろう。菜園というのはまさにこういう場所のことだ、と思わせる風景が目の前に広がっている。

特に、色とりどりの花が咲き乱れ、雑草と害虫のコントロールのために鶏をばじめとする何種類もの鳥たちが放し飼いにされているのである。これも、パームカルチャーデザインの基本的な考え方のひとつである。第三ゾーンに当たる場所にはあまり手のかからない作物のための畑や果樹園、池、養蜂箱、道具置き場などがある。さらに第四ゾーンとして牛や豚、羊の放牧場がその先につながる。

そして、一番外側の第五ゾーンは、まったく人の手に入らない自然な状態の森となっている。今では少なくなってしまうが、日本にも集落の中に神の宿る場所として、人間が手を入れない自然のままの植生の、鎮守の森というものがあったことを思い出す。

トイレのバケツが一杯になったら、スペアのバケツと差し替え、一杯になった方のバケツにはミミズをひとつかみ入れておく。一、二ヶ月もするとい堆肥になっているので、それを農場のバナナの木の足元などに施す。おしこの方は、たまつたら水で薄めてかんきつ類の木などの足元へかける。(ちなみに、この堆肥トイレは単純かつ大変うまいしくみになっていて、固体と液体が別々になるようになっていて、日本の「ぼっとん便所」とは違って匂いがまったくしないし、はね返りもない。後の処理もとても手軽にできる。)

野菜くずや残飯は、鶏や豚にやる。鶏や豚は地面を突ついたり引ついたりして土地を耕し、糞をして土地をさらに豊かに肥やしてくれる。家から出る養分を含んだ排水も大事な資源で、これは浄化槽で一旦処理されたあと、土中に埋められた無数に穴のあいたパイプを通って、果樹園の中へじんわりと染みていく。

そして私たちはまた、その鶏や豚のいのちを感謝していただき、果物や野菜を感謝していただく。一日働き、堆肥トイレで用

を足し、そして……。

## 自然の一部であることを 身体で実感

このようにレインボー・バレー・ファームでは、農場内に暮らす私たち人間も含めた循環ができあがっていて、そこに長く滞在することで、私は自分も自然の一部であり自然に生かされているのだということを、知識としてではなく身体で実感していたのだ。私は、自然の中に包まれて暮らすことがどんなに心地よく安心なことなのかを、ここに滞在することで知った。

昔の人びとは、多分、皆、そんな安心感の中で暮らしていたのだらう。そして、人は自然とつながっていたので、自然を汚すことは自分たちを汚すことだということを誰もが知っていた。レインボー・バレー・ファームでは、農場を汚すことは、すなわち私を汚すことだということが、目に見える状態になっていた。

今の物質的な豊かさで便利な生活を求めてきた私たち現代人の暮らしを振り返った

時思うことは、私たちはこの自然から大きく切り離されたシステムの中で、常にかしら不安を感じながら生きているのではないかとことだ。自然とのつながりだけでなく、人間同士のつながりさえも希薄になっている私たち。そんな私たちが、もう一度自然や人とのつながりを取り戻し、すべてが有機的につながる、本当の意味での人間らしい豊かな暮らしをつくるための方法のひとつがパーマカルチャーなのだと思う。

## 人とのつながり

自然との関わり方の他に、私が学んだもうひとつのことは、人とのつながり方である。レインボー・バレー・ファームでは、隣人や地域の人びとのお金を介さない、物や労力の提供のし合い(分かち合い)で暮らしの多くの部分が成り立っていた。昔の日本という、「結」のようなものである。例えば、魚釣りが趣味の隣人からは、時々釣りたての魚が届く。こちらからは、卵やミルク、肉などをおすそ分けする。また、家を建てることのできるジョーさんは、そ

の技術を、誰かから何かをしてもらったお返しに、その人に提供する。農場で育てた苗木や花をあげることもある。

レインボー・バレー・ファームに泊り客がたたくさんある時には近所からトリッシュさんの友人が、食事作りの助っ人にやって来る。料理が得意な彼女もまた、何かの時に友人たちを助けている。そこには、お金のやり取りはなく、助け合い、分かち合いの精神があるだけである。日本でも、つい最近までそのような暮らし方が営まれていたはずだ。そして、それはお金がたくさんあることよりも、ずっと安心なことなのだ。いざと言う時、何かあった時に必ず誰か助けてくれる人がいるという安心感。私たちは、知らない間に、その安心な暮らしをどこかへ忘れてきてしまったのではないだろうか。

## 暮らし方の提案

パーマカルチャー的な暮らしをするのに、何も、山奥へ引っ越さなくてはいいわけではない。例えば、小さなアパート



◀室内は、夏は冷んやり、冬は暖かい。薪ストーブは白い壁が蓄熱体となり火を消したあとも、じわじわ熱を放ってくれる。



▲明り採りも、廃棄物のガラスビンが埋め込まれている。

◀食品庫は、涼しい南側(南半球のため)にあり、窓は小さい。

▼まったく臭わない快適な堆肥トイレ。洋式、和式、好きな方を使う。床や壁には地元のタイル工場で捨てられたタイルを使っている。



▼堆肥トイレの下は小さな部屋になっていて、ミミズとだんご虫が分解してくれる。

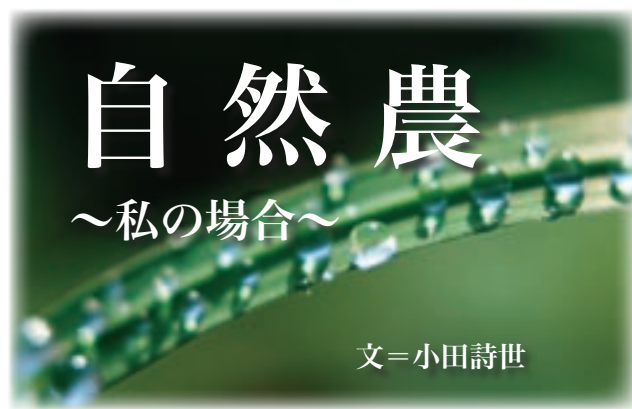


の狭いベランダで、プランターにミニトマトの種を蒔く。それが芽を出し、少しずつ大きくなっていくその姿を知るだけでも、自然とのつながりを感じることが出来る。さらに、台所から出る生ゴミを堆肥にしてプランターに施せば、そこには小さな循環が生まれる。今までゴミとして捨てていたものが、貴重な資源に変わる。

そして、自分で育てた作物は、たくさん採れるとなぜか人にあげたくなるので、できたミニトマトを隣の人におすそ分けする。人とのつながりも生まれる。そして…。今の暮らしを少し変えてみると、きっと違った世界が目の前に広がっていくことだろう。パーマカルチャーは学問ではない。自然や人とのつながりを取り戻し、本当に豊かで持続可能な未来を作っていくための具体的な方法であり、暮らし方の提案である。

おじいさんやおばあさんの  
暮らしから学ぶ

ここでは、海の向こうでの体験を書いた



## 自然農との出会い

私が「自然農」を初めて知ったのは、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。農業をしたいと思っていたけれど、怠け者で面倒なことが嫌いな私には、耕さない、草を取らない（実際は草刈りの日々

が、何もパーマカルチャーは海外へ行かなければ学べないものではない。むしろ、日本に住む私たち日本人は、少し前の、私たちがのおじいさんやおばあさんたちがしていた暮らしから学ぶことがたくさんある。いや、そこから学ぶべきだと思う。

幸運なことに、オーストラリアやニュージーランドと違って、日本は非常に豊かな自然に恵まれている。また、日本には長い歴史があり、長い年月の中で培われ、受け継がれてきた素晴らしい知恵や伝統文化、技術がある。伝統的な土地利用の方法、自然のエネルギーを生かした家の建て方、その地域の気候に合った作物の栽培方法、生活排水の処理法など、世界に向けて発信できるほどの素晴らしい知恵や技術を持っているのである。

今危うく失われつつあるこれらの知恵や技術をもう一度見直し、「不便で貧しかった」昔の暮らしを、違った視点から再評価する必要があると思う。昔の日本人が当たり前のようにしていた、自然とつながり、すべてのものが無駄なく循環していた暮らしこそがパーマカルチャーであり、そこか

なのだが）ですむ農法なんて、夢のような農法に思えた。

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。きっかけのひとつは、アジアへ旅行に行ったことだと思う。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、物がなくてもゆった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っ

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った。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、と思った。デスクワークよりも、身体を動かす仕

ら私たちが学ぶべきことはたくさんある。

レインボー・バレー・ファームでの滞在を終えた時、私が一番強く思ったことは、早く日本に帰ってお年寄りの話を聞きたい、いや聞かなくては、ということだった。

レインボー・バレー・ファームから帰国して二年後に、私は、山の中の、17軒ほどしかない小さな部落の中に移り住んだ。この村での暮らしは、想像以上に心地よく、初めて私は、「暮らし」ということの意味を知った気がする。自然や隣人とのつきあい方を、あちらのおばあさんやこちらのおじいさんから教わりながら、その知恵に感じし、そして昔の人はこんなにもゆったりと安心で心地よい暮らしをしていたんだなあと思うのだ。そしてそれと同時に、それらの素晴らしい知恵を私が受け継いでいかなければ、と思うのだ。彼らの、その生きる姿勢そのものに、学ぶべきことはとても多い。

春、ここは、桃源郷になる。思わずため息をついてしまうほどの美しさだ。菜園は、ここにもあった。青い鳥というのは、いつも自分の近くにいるものなのだ。

自然農  
耕せず、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。  
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、いのちの営みに沿った農を模索し、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いた自然農の学習会が、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。

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え知らずに過ごすような毎日はいやだと思っていたことなど、農業をしようと思っ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

汚す農薬や化学肥料は使わない農業を  
したいと思っていた。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って、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  
ることを知った私は、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農準  
備校にも行っ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  
にすればいいのか、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  
ところにせっせと頑張って立派な支柱  
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っていく姿を見て、  
自然農は簡単！とも思った。

蒔いた種から芽が出ただけで感動し、  
それが私の知らないうちにひとりでに  
育って、みるみる成長していき、たっ  
たひとつの小さな種からたくさん  
の実を結ぶことに、スイカがスイカとな  
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  
のなのかなと思った。

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くても、  
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、草を刈る力マ



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て  
も取れてきた感じがする。生える草がや  
さしいものになってきたし、カマキ  
リやテントウムシなど初めはいなかつ  
た虫たちの姿も多く見かけるようにな  
った。そして、畑に立っていること  
でも心地よく、作物もよくできるよう

になってきた。私の見る限り、野菜た  
ちは草に囲まれてとても気持ちよそ  
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、  
作物にとっ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。

自然農は案で簡単そうだから、と思  
って始めたが、実際は畝作りや種蒔き、  
草刈りなど、機械は使わずすべて手作  
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。刈って敷かれた草は、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  
自分のやった成果が見える。そしてこ  
の瞑想のような作業のおかげで、終わ  
つ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  
の丈にあった栽培の仕方だからだと思  
う。自然の営みに沿ったこのやり方は、  
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  
てもらふような気持ちで蒔いたり植え  
たりする、と言っ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っているところ、私のお米や野菜もその仲間に入ってもらい、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。田畑に立っていると、自然は常にバランスを取るように働いていると感じる。草も、虫も必要があってそこに存在する。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った時、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、人間にとっ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、生かし生かされる関係にある。人間にとっ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、決して邪魔にしてはいけない。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



# 小さな農

文＝<sup>しだら きよかず</sup>設楽清和

### Profile

NPO 法人パーマカルチャー・センター・ジャパン (PCCJ) 事務局長。パーマカルチャー講師。新潟で4年間農業に従事した後、アメリカに渡り環境人類学を学ぶ。帰国後、神奈川県藤野でパーマカルチャーの日本型モデルを確立するために、パーマカルチャー・センター・ジャパンを設立。さまざまなワークショップを行っている。身の回りのあらゆる動物・植物・建築・エネルギー・コミュニケーションなど多種多様な要素を活かす生活スタイルのデザインを提案し続けている。

くのだが、たいていは、どれかしら諦めなければならぬような事態に陥ることになる。これも春の年中行事だ。

いったい、人が自分の手足とその延長としての道具を使ってできることなどたかがしれている。ほんの少しの種を蒔き、わずかばかりの苗を植え、10日もすれば元に戻るほどに草を刈って、あとはまさに天に任せるばかりである。

毎日畑や田んぼに出ているが、私のしていることはとても農業などという大それたものではないような気がする。農業とは

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っ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、最近ようやくわかってきた。

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。



水鏡に映る安曇野の夕日

英語では agriculture となるが、この agri はもともとは畑という意味の agros というラテン語から来ている。culture ももとは耕作された土地を指すようだから、自分のしていることは農業よりはこの agriculture に近いように思う。ただ、最近は耕すこともやめてしまったので、いったい何をしているのか、それを表す言葉がない。

人間が積極的に大地に働きかけて、自らの食べ物を作ることに関わるようになってからどのくらいが経つのだろう。その起源についてはさまざまな説があり、正確なところはわかっていないといった方が当たっているようだ。メソポタミアに1万5000年ほど前に耕作が行われていたことを示す遺跡があるということだが、それはたぶん、食べ物の生産が権力を生み出し、その権力が大地に残した傷跡としてとらえるべきものだろう。人類が500万年ほど前に誕生したとして、自らが大地に働きかけることでより多くの生産物を得ることができると気づくまでにそれほど多くの時間はいらなかっただろう。むしろ、気づきながら、耕作を行おうとしな

かったところに人間と自然の本来の関係のあり方を読むことができるのではないだろうか。

私は一時タンザニアの狩猟民族と暮らしていたことがあるのだが、彼らは近隣に住む農民と交易なども行っており、耕作を知らないわけではなかった。そして、先進国の動物愛護というエゴにより、本来は自分たちが享受することのできたはずの大地の恵みとしての動物たちを奪われて、子どもが多くが栄養失調を患っているにもかかわらず、決して耕作を行おうとはしなかった。はたして彼らに、私たち文明人が彼らに期待するような、母なる大地といったロマンチックな概念が存在しており、それが、彼らを耕作から遠ざけていたのかどうかはわからない。しかし、明らかに彼らは耕作を嫌っており、農民を見下しているところがあった。彼らに同行した時に感じた狩猟の際の大地、あるいは自然とのぎりぎりの緊張感の持つ清々しさは、この彼らの感情の一部を説明しているように思われた。が、自然の動きの中で生きるものに見える世界は、そこ以外にも足の置き場を持つて

しまったもののそれとはまったく違っている。その違いは決して私がそれまで会得してきた言語で説明のつくものではないと思われたことだった。

現在、私はパーマカルチャーに取り組んでいるのだが、その先に見ているのは、決して有機農業でも自然農業でもない。実は彼ら狩猟民族が生きていた自然と人間との、そして、生と死との真摯な関係を自らの日常とすることである。パーマカルチャーの創始者であるビル・モリソンに初めて会った時に、彼は「パーマカルチャーとは世界中をジャングルにすることだ」と言った。春から秋は海の漁師として、そして冬には陸で動物を狩る猟師として半生を費やした彼は、私よりも遙かに先にいて同じものを見ていた。

人間は、たぶん森を出てサバンナに踏み出した時に人間となったのだが、森の恵みの中で生きていた記憶は、人類が描くさまざまな理想郷の根底をなしている。もう一度森に抱かれることを求めて、人類は世界の果てまでも彷徨っていったのだろうか。新たなエンデンはそこそこにあって、そこ

で生きる術を、すなわち、自然を破壊することなく、共存していく知恵を積み重ねて、多様な文化は育ってきたと考えられる。種の保存があらゆる生命のもっとも基本的な命題だとして、人間は自らの過剰性を制御して、自らの生を支えてくれている自然と折り合いをつけるためにさまざまなシンボルや儀式、慣習、あるいは芸術を作り出していった。自然に寄り添えば寄り添うほど、彼らの生活はシンプルで美しいものになり、不平等という自然や人間関係の破壊の根本的な原因を生み出す余剰の蓄積は巧みに回避されていた。人間の営為と自然の動きが調和して、美しく平等な共同体が形成されていたのは人間が永続性を求めた当然の結果であったのだ。

農業はその形態がどうであれ、求めるところは人間のための食べ物生産である。そこに人間の本質としての過剰性が作用する時、自然の搾取に基づく富の偏在が生じる。農業には常に自然と平等な社会を破壊する危険性があり、それは過去の歴史が証明するところでもある。特に人間の過剰な欲望を解放することにより肥大していくこ

とをその本質とする資本主義の中に組み込まれてしまった現代の農業は、この破壊を地球も人も耐えられなくなるほどに進めてしまったと言えるだろう。

木も草も剥ぎ取られてむき出しになった大地をさらに大型の機械が傷つけていく。石油によって作られた石油の味のする食べ物を同じような住居に住み、同じような服を着た人間がただ消費していく。私たちは現在、間違いなく人類史上かつてないほどに自然を過剰に搾取しながら、かつてないほどに不幸な状態にあるとって過言ではないだろう。

「森を作り、その恵みによって生活することである。それは、山に出かけて行って植林することを意味するのではない。自分が現在生活している空間を森のしくみを

持ったものに変えること、そして、自分の日常の活動の基軸をそこに置くことである。幸いなことに現代の科学は森がいかにその永続性を作り出しているかを明らかにしつつある。そしてそのフィルターを通してみる時、私たちは、伝統文化において、人が長い歴史の中でむしろそのために多くの知恵を積み重ねてきており、それが現代社会にも十分に有効であることを理解する。こういった知識と知恵を統合していくことで「新しい農＝森作り」の姿は明らかになっていく。

そして、この新しい農を構築していく中で人間は、再度自然における自らの位置を確認し、生きることと自然をより豊かにすることをひとつにすることができるようである。それは、個人においては、人と自然と協働する喜びを日常とし、システムに頼った不安定な生活を自らの手に取り戻すことでもある。自立した個が喜びのうちにそれぞれのエゴを超えて結びつくところに永続性は復活するだろう。

昨日、塾生（現在私が所属するパーマカ

ルチャー・センター・ジャパンでは塾形式でパーマカルチャーを学ぶ場を開催している」と共に蒔いた稲の育苗箱のいくつかを飼っているアイガモにひっくり返されてしまった。アイガモは卵をとるのと、除草や除虫に役立っているのだが、時にこのようないたずらしもしてくれる。農場には鶏もあり、時にイノシシやアナグマなども作物やコンポストの生ゴミ、それにミミズを狙ってやって来る。

ようやく実をつけ始めるほどに育ったところにある果樹の下にはベリー類やハーブが育ち、落ち葉のマルチを施した円形の畝にはトマトやレタスがネギやマリーゴールドと混在している。

もとは棚田だったので水が湧くところは水田として使っているが、その畦の脇には里芋が植わっており、その隣には去年植えたニンジンにそろそろ、とうがたち始めている。わずか3反ほどなのだが、多くの人の手がかかって10年経ってようやく植物同士、そして人間を含めた動物と植物が互いに助け合う森が形を成しつつあるようだ。いや、まだまだだな。急ぐまい、急ぐまい。



# アメリカのコミュニティー ニューヨーク州 イサカのエコビレッジ

話Ⅱ 設楽清和  
しだらきよかず

## なぜコミュニティーを追うのか？

パーマカルチャーを学ぶものならば一度は耳にするだろう人物、設楽清和さん（パーマカルチャー・センター・ジャパン事務局長）によるお話をまとめました。一年ぶりの設楽節は、プランクを感じさせないほど（より凄味を増した？）超高速。聞き落としたところ、理解できなかったかもしれないところなど多々あり、全容がうまく伝えられるか不安ではありますが、その時は設楽さんに聞いてください。「安曇野パーマカルチャー・ギャザリング」レポートです。

レポートⅡ 加賀美思帆

アメリカという国を構成するキーワードとして、「多民族」、「個人主義」、「国土の広さ」の3つがあげられています。「多民族」であるがゆえに、アメリカでは共通する文化を持つことはかなり骨の折れることです。文化は個人のつきあいの中から生まれますが、それぞれが持つ文化を理解するためのプロセスに大変時間がかかります。シャロム・ヒュッテには掘りごたつがあります。ここに集まると私たちは掘りごたつに足を入れ、皆で輪になって団欒します。誰が合図するわけでもなく、自然にこ

たつに足を入れて温まる。これが日本の文化です。

しかし、アメリカではこのようにはいきません。なぜこたつに足をいれるのか？

やけどをしないのか？ どこまでもぐった

らしいのか？ など、皆が理解し合わなければなりません。このプロセスに膨大な時間のかかる多民族国家アメリカでは、私

たちには想像しがたいほど、共通の文化の形成は難しいことなのでしょう。

このような状況は西洋の文化が本来持っている「個人主義」を助長します。国としての文化（その人間集団の構成員に共通の価値観を反映した物心両面に渡る活動の様式）が未成熟なため、個人個人のその時々

の意志や状況により物事が決定されやすい

のです。さまざまな文化的背景を持った人びとが、アメリカという国の中で生きていくためには、社会的なしくみを作ること

が必要です。この構図はさまざまな社会の歪み（ひずみ）をあらわし、国の存立基盤に関わります。そこでNPO（非営利団体）の活躍が期待されるのです。

このようなアメリカにおいて、現在、第二次コミュニティームーブメントが起こっているのです。現代社会では物質主義的で孤立しがちです。これに対して、人びとは結びつきを求め、コミュニティーを形成するように努力します。この動向は、アメリカナイズされた日本

の将来にも影響を及ぼすことでしょう。日本の有する文化と融合することで、より良いコミュニティーが形成される。文化の再興を目的とするパーマカルチャーの具体的な姿として、エコビレッジ、コミュニティーは、私たちにこれから先のヒントを示してくれるに違いありません。

## エコビレッジとイサカの町

1991年、アメリカを横断した2人の女性の働きかけで有志が集まり、イサカのエコビレッジの活動が始まりました。ビ

レッジにはふたつの居住区があり、それぞれに30戸。家はコハウジング（共同居住型住宅）で、太陽エネルギーを利用したパッシブソーラーを基本としています。

イサカは緯度にして青森県と同じですから、寒い冬をいかに暖かく過ごすかということに、さまざまな工夫がみられます。ボイラー塔があり、個々の家の暖房と一緒に稼働させることで省エネします。家は、ローカル材やリユース材を利用。それぞれの建物は、日本の大量生産の建売住宅とは違って、大きな、間取りもいろいろです。

ビレッジの共有スペースであるコミュニティーハウスには、洗濯場、キッチン、食堂、ミーティングルーム、ゲストルームに仕事場が備えられています。ここでは週に4回、住人同士が団欒しながら食事ができます。

コミュニティーガーデンでは、自給のための野菜作りも行われています。また、一組のカップルが有機農業を営んでおり、CSA（コミュニティー・サポート・アグリカルチャーⅡ産消提携、狭義の産直）方式で住民に対して、安心でおいしい野菜を供給しています。



大学、行政、市民の3つのパートナーシップによる世界有数のイサカのエコビレッジ

## 洗濯場で 「おもいやり」の循環

イサカのエコビレッジでは、さまざまな文化的背景を持つ人びとと一緒に生活するために、いろいろな工夫がされている。例えば洗濯についてもおもしろい。コミュニティーハウスにある共有の洗濯場では、日本のコインランドリーと同じようなことが起こるはず。洗おうと思ったら込んでいた、後で来たら他の人が使っていた、乾燥機に入れる前の段階で放置されていた、といったことである。

そこで、洗濯機にはリストが用意されている。名前と順番を記入するだけの簡易なものではない。どれくらいの温度で何分間乾燥させるのかということも記入するリストである。そのリストをもとに本人がいなくても、他の住民が、洗濯と乾燥をしておいてくれる。感謝を人に返そうという気持ちが支えるシステムであり、これにより住民同士の結びつきは強まる。

誰か手伝ってくれた人がある。ラッキーと思う。そして、今度は自分も他の人のために行動したくなる。「おもいやり」の循環。きっとこれは金銭的なシステムでも、法的なシステムでも実現できない。人間が本来持っている特性なのだと思う。

## 人間のありようと、社会のありよう が乖離している現代

「生きている実感が無い」と感じる人が多いのは、社会が私たちの意志から離れ、勝手に動いているからではないか。人間性が無視される社会のしくみは、人間に孤独感を、自然に汚染を与える。今、どのように生きていけばいいのかを考え直す契機としてコミュニティーが注目されてきたのかもしれない。

現在、日本には15万戸の集落があるという。日本の歴史を振り返ると前近代社会においては、コミュニティーを重視し過ぎた節があった。家による職業の強制などはその例だ。そこからの脱却として、個人を重視する風潮が高まりをみせ、都市化も伴って個人を主体とする社会が模索された。しかし、個人主義が引き起こすさまざまな弊害は知っての通り。

意識的につくるコミュニティー、新しいコミュニティーを創造することが、現代の日本においても必要とされているのではないだろうか。

ん。現在、会員数は1000名ほど。基本的に、地域通貨はブロック経済の範疇です。商店街は自営業の人が多く、150件中7割は自宅と店を兼ねています。主な産業は農業(CSA)です。最近それに教育が加わりつつあります。農業を例にすれば、資材は外部から購入しなくてはなりませんが、労働は地域内で、それこそ自分の体でまかなえます。

地域通貨で流通するサービスは、地域の資源に基盤をおいていますから、地域内で販売、消費、そしてまた販売…と、循環させれば、サービスの流通はドルによる流通と実質は変わりません。外部からの購入に頼らないイサカだからこそできる地域通貨なのでしょう。

週末の朝市ともなると、多くの人が店を出し、イサカアワーで買い物します。自分の店で獲得したイサカアワーを朝市で使えば、自分の食料をドルの3分の1で買えることができるのです。

ドルは、地域内・外に関わらず、海外のものでも何でも買えますが、地域通貨を使えば、地域内のもの、生活に必要なもの、しかも地域で生産された輸送費の負荷が少ない、自然にやさしいものが、人の手を通じて買えることができるのです。



エコビレッジのコミュニティーハウス

建物の値段は、小さいサイズで700万円、普通のサイズだと1500万円、2000万円になります。土地は別です。というのは、土地を管理するNPOと建物を管理するNPO、そして運営を行うNPOはそれぞれ別になっているからです。土地はランドトラストというNPOの所有で、そこを借りる形で建物管理のNPOが家を建てて販売します。

エコビレッジの運営をサポートするNPOは、コーネル大学にあり、持続可能な地域を作るためにさまざまな事業を生み出していくインキュベーター(孵卵器)的な役割を果たしています。同大学は、大統領を選出するほどの有名校で、プロジェクト力も高く評価され、資金源も豊かです。

イサカの町にはコーネル大学とイサカ大学があり、2万5000人ほどの学生が住んでいます。町の全人口が5万人ほどですから、半分を学生が占めていることになります。若い人たちの新しい考え方を、継続して吸収していくことが、町の発展にも大きく寄与していくのです。

また、イサカはトンブキンズ郡に属していますが、この郡全体の持続可能性を考える「サステイナブル・トンブキンズ」という団体があり、毎週一回勉強会を開いています。住民と学生、それに行政がこの団体に参加しており、共に持続可能な住環境について意見を交換し、それに基づいて、開発計画の見直しを行うといった実践も行われています。問題解決に向けてのさまざまな側面を皆で吟味し、解決へと導いていく。そんな市民の姿勢もこの町ならではのものかもしれません。

## 地域通貨イサカアワー

イサカには、地域通貨イサカアワーがあります。商店街には、グローバル系の企業がありません。マックとか、ケン○ツッキーなどの看板は見当たらないし、大型のスーパーマーケットもありません。150軒の店が連なるこの商店街では、おおよそ30%まではイサカアワーで買い物ができます。ただし生協においては、10%まで。ある古本屋では、100%（これには、皆でびっくり！）イサカアワーを使って買い物ができます。

イサカアワーは会員制で、入会費5ドルを支払います。すると1ドル50イサカアワーを獲得。これはドル換算で15ドル分に相当します。つまり3倍の価値になって返ってくる。あとは使うだけで地域通貨の残高チェックなどは一切ありません。年に一回、地域通貨の使える店のリストを作成して配布するだけです。この辺はマレーニア(オーストラリア)とは違います(ただし、税金はドルで支払うので、店のオーナーは、販売収益をチェックしなければなりません)

# 自然から学ぶ ための観察

文 梅崎靖志



**Profile**  
風と土の自然学校主宰。大学卒業後、環境教育の拠点施設の職員、自然環境調査や環境教育に関わるコンサルタント、自然体験型の環境教育に関わる業務を行う自然学校を経て、2003年より「風と土の自然学校」の活動を始める。

## 自然のパターンと パーマカルチャー

パーマカルチャーは、自然と折り合いをつけながら、将来に渡って私たち人間が地球上で暮らしていけるライフスタイルを提案するもの。その基本となるのは、自然の観察だ。

自然を観察することを通じて自然の声を耳を傾け、そこから学ぶという姿勢は、自然と調和したライフスタイルを持つ先住民や、日本に伝わる生活の知恵にも共通するものだ。昔から伝わる暮らしの知恵を学び、自

然のしくみを知ることが、自然の営みを妨げず、自然に沿った暮らしをすることにつながる。それは、私たちがこれから何世代にも渡って自然の恵みを受けつつ地球上で生き続けるための、もっとも簡単な選択だといって良い。パーマカルチャーでは、自然の中にある生き物の相互関係や物質循環のしくみだけでなく、自然が作り出したパターンを、積極的に取り入れている。その代表的な例として、らせん形に石を積み上げたロック・スパイラル・ガーデンがある。直径2m程度の小山の中に、乾湿

陽陰など、さまざまな環境の変化を作り出すことによって、多様な植物を栽培できる菜園が誕生する。

パーマカルチャーがお手本とする自然には、らせん形の他にもさまざまなパターンがあふれている。例えば川の流れと枝のつき方、それらは私たちの血管の流れに本当によく似ている。この他にも、まったく違うところに同じカタチ・パターンを見つけることができる。自然のパターンに共通性があるのは、そのカタチに合理的な意味があるからだ。そして、川の流れが水

の循環と深い関わりがあるように、自然が作り出したカタチは自然の中の物質循環や生き物の相互関係にも一役買っている。

## 自然のデザインワーク

自然の営みが生み出した意味のあるカタチ・パターンを、ここでは「自然のデザインワーク」と呼ぶ。自然の中で見つけた「自然のデザインワーク」を読み解きながら、それぞれのデザインが持つ3つの性質について整理していこう。自然と向き合い、さまざまな発見を通じて学ぶ「観



察のおもしろさ」がここにある。

### ①放射状のデザインが持つ機能

(同じカタチが持つ複数の役割)

レストランで食事を注文した際、半切りのミカンがデザートについてきた。ミカンの房が、中心から放射状に並んでいる様子がよくわかる。この放射状のカタチは、自然のデザインワークだといえる。家に帰り周辺を歩いてみると、放射状に広がっているものをいろいろと見つけることができた。ユリは、葉っぱを放射状に広げること、光を立体的にとらえている。また、キクの花は、花びらを放射状に広げること、「ここに蜜があるよ!」と虫たちにアピールしている。そして、クモは、足を放射状に広げ、細い糸でできた巣の上で体を安定させて待機している。どれも放射状という同じカタチだが、それぞれに持つ

いる機能は異なる。こうしてみると、放射状の形は意外に効率的だと思える。自分の家にあるものの中から、放射状のカタチを探してみると、洗濯物をかける放射状の物干しや自転車のスポークなど、いろいろなものが見つかる。少し気をつけて目を向けると、自然のデザインと共通するカタチが暮らしの中にもたくさんあることに気づくことができる。

### ②釣り針型のデザインが持つ機能 (異なる生き物が持つデザインの共通性)

秋になると実をつけるオオナモミは、子どもの頃、友だちと服にくっつけ合って遊んだ思い出のある人も多いだろう。名前には知らなくとも、実には見覚えがあるのではないだろうか。実にニョキニョキ生える釣り針状のカギ爪は、動物にくっついて運ばれるのためヒッチハイクのデ

デザインである。同じヒッチハイクのデザインでも、アレチヌスビトハギの場合は、カギ爪が細かな毛のようになっていて。そして、マメコガネの足先にも、よく見るとカギ爪がある。昆虫や鳥類をはじめとするさまざまな生き物が、つかまるためのデザインとして、足先に釣り針型を採用している。

### ③用途に応じた収納法 (状況に応じた多様なデザイン)

日常生活の中で、たくさんものものをどのように効率よく収納するか、頭を悩ませることはないだろうか？ 自然の中にも、効率よく収納するためのデザインがいろいろある。例えば、シダの新芽は渦巻き状に収納されている。カタツムリの殻も渦巻きのデザインである。そして、延長コードを巻き取るドラムは、渦巻きのデザインを利用したもの。渦巻きは、長いものを収納するのに適している。ユリの

場合は、果実の中に何百もの膜の薄いタネが納められているのだが、その様子はあたかも事務所のキャビネットに整然と収められた書類のようだ。書類のように薄いタネを収納するためには、重ねていくのが有効だ。また、トウモロコシの実とミツバチの巣は、それぞれ隙間なくびっしり配置されている。よく見ると、隣同士の実や部屋を互い違いに配置することで、ムダな空間をなくしている。これは効率的な収納方法であると同時に、植物と昆虫というまったく異なる生物が効率を求めた結果、同じデザインに行き着いた例でもある。

## 自然のデザインワークから学ぶこと

自然のデザインワークとして、「放射状」「釣り針型」「収納法」を例に紹介してきたが、これら

を整理すると次のようになる。

- ①デザインの多機能性  
同じカタチであっても、状況に応じて異なる機能を発揮する。
- ②デザインの共通性  
まったく異なる生き物であっても、同じ機能を求めると同じデザインに行き着く。
- ③デザインの多様性  
求める機能は共通していても、状況に応じて異なるデザインを採用する。

ここで紹介した以外にもさまざまな自然のデザインを見つけたことができる。自然が作り出したカタチは、非常に合理的で効率的だ。私たちの身のまわりには、釣り針型のデザインを応用したマジックテープや、鳥が飛ぶ姿から多くを学び開発された飛行機のように、自然からヒントを得ているものがたくさんある。

合理的で効率的なカタチを持つ

つ自然のデザインに学び、積極的に日常生活へ取り込んでいくことは、自然のやり方を暮らしに取り込むことであり、持続可能なライフスタイルを作っていく上でも役立つ視点だ。自然と向き合う中からデザインワークを見つけ、その意味を考えることは、とても楽しいプロセスである。身近な自然を通してこれまで気づかなかったさまざまな発見をするだろう。

## 自然のパターンとエネルギーの流れ

### ①スパイラル(螺旋形)

スパイラルは、さまざまなところで目にできる自然のパターンで、水や風が流れる時に現れることが多い。例えば、つむじ風が砂埃や落ち葉を巻き上げる時や風呂の水を流す時に見ることが出来る。また、台風や竜巻なども空気がスパイラル状に流

れている。水や風を持つエネルギーが中心に向かって集中する時、もっとも効率的な形として現れたのがスパイラルだ。

### ②キーホール(鍵穴型)

川岸や大きな岩などが水にえぐられてできる。キーホール型は、エネルギーを持った水や風がぶつかり続けることによってできたものである。キーホールができる、流れる水や風を持つエネルギーがつかまえやすくなる。そして、水や風を持つエネルギーに乗って養分や種子をはじめとするさまざまなものがキーホールへと運ばれてくることも期待できる。

### ③波型

波は、音や光が持つ性質のひとつであり、エネルギーが流れる時の基本的な形と考えられる。また、海岸に打ち寄せる波は、エネルギーが水に運ばれること

で生まれるカタチと解釈することが出来る。

### ④エッジ効果

(周縁効果・辺縁効果)

森林内部と草原が接する林縁部では、同じ森林でも環境が異なる。例えば、森林内部では林冠と呼ばれる森林の上部の枝や葉が茂っているため、日光はそこで弱められ、気温や湿度の変化が穏やかに保たれる。一方、林縁部では日差しが直接林内に到達して、気温の上昇や乾燥を引き起こす厳しい条件となる。しかし、異なる環境と接する林縁部は、両方の環境を利用する生き物と、林縁部を選んで利用する生き物が見られるため、種の多様性や密度は中央部に比べて高い傾向がある。これは林縁に限らず異なる環境が接する周縁部に共通する。

また、林縁部や畑の畦といった周縁部では、流れてきた風や

水の勢いが弱められることから、運ばれてきた栄養分が留まり、豊かになる。

## パーマカルチャーと自然の観察

パーマカルチャーとは、永久の(permanent)農業(agriculture)そして文化(culture)という言葉から作り出された言葉である。オーストラリア人のビル・モリソンとデビッド・ホルムグレンによって体系づけられた、自然と折り合いをつけながら持続可能な暮らし方を実践するための方法だ。

パーマカルチャーは、『永続可能な農耕暮らしのデザイン』と意識されるように、自然の永続可能なしくみを農業や生活文化のベースとしながら、暮らしをデザインすることに本質がある。日本でも昭和30年代頃までは、自然と調和した暮らし方が農村

部を中心にごく普通に見られ、自然が持つ力を暮らしの中に上手に取り入れていた。おじちゃんやおばあちゃんの生活の知恵は、その地域の気候・風土が育んだ自然とのつきあひのノウハウの蓄積だし、長年の試行錯誤の中から培われてきたものだといえる。

自然から学ぶためには、自然をよく観察することが大前提となる。パーマカルチャーの創始者のひとりであるデビッド・ホルムグレンが講演「パーマカルチャーの実践におけるデザイン



理念12項目」の最初に、観察に関する項目をあげている。そこでは、次のように述べられている。

### 観察し、関わりをもつ

自然とつながり、自然と共に働くという機会を得ましょう。意外に観察するという行いをじっくりする人は少ないのです。子どもであればパソコンではなく山や海の中に入ってみる。農家の方もトラクターの上ではなく畑の中に実際に入って観察してみる。観察は目だけではありません。五感と直感をフルに活用して観察すると、自然との関係を持つことができます。そして観察することとは、ゆっくり時が流れスローダウンすることでもあります。

※2003年12月31日にウッドフォード・フォークフェスティバル会場（オーストラリア）で行われたデビッド・ホルム・グレン氏の講演より引用（翻訳：デジャー・デン・由香里）

## 自然を観察する 3つのポイント

自然の中から生活に必要なものを得ながら、自然と調和した生活文化を営んでいた先住民のひとつがネイティブアメリカンである。その伝統をくむトム・ブラウンJr.は、自然の変化に気づくためのポイントとして次の3つをあげている。

### ① Slow down（ゆっくり）

速く動くと、動物たちが身を隠したり、逃げるだけでなく、さまざまな物を見落とすことになる。ゆっくり動くことで、時の流れもスローダウンする。そうすると、五感が研ぎ澄まされ、これまで見落としていたさまざまなものが見えてくる。

### ② Get down（視点を低く）

私たちは、物事を決まった角度から見て理解しようとする傾向がある。しゃがんで低い視線から見ると、視点を意識的に変えることにより、新しい発見がもたらされる。

### ③ Silence（静かに）

自然の中からさまざまな刺激や情報を得るためには、静かに向き合うことが欠かせない。静かに佇むことで、動物を含めた自然が普段の姿を見せてくれる。

そして、自然を見る時はどこか一点に焦点を合わせるのではなく、口を半開きにして目の筋肉をゆるめるようなつもりで、全体をぼんやりと見渡すワイドアングル（広い視野）でとらえると良い。全体を見渡すことで、自然の中で起こっていることに気づきやすくなる。全体を見渡し、自然の中の変化をキャッチしたら、今度は一点に焦点を合わせる。前述した3つのポイントに留意しながら、目・鼻・耳そして手触りや味など、身体全体の感覚を使って観察する時、さまざまな発見をすることができらる。

## 自然が先生

※トム・ブラウンJr.氏は、少年時よりネイティブアメリカンの古老からサバイバル・トラッキング、野生動物などの追跡術、地球と共に生きる哲学を学ぶ。その教えを後世に伝えるために、「トラッカーズ・スクール」を設立し、その古来の教えと技術を、世界中から集まる生徒に伝えている。

地球環境問題について、多くの人々がたくさんの知識を持つようになった。しかし、自然と自分の暮らしが関わっているという実感は、なかなか湧かない。普段の暮らしの中では、短時間にたくさんのことをしなければならぬ場面が多くある。しかし、時間を節約すればするほど、



流れに気持ちを合わせて周囲を見まわせば、あなたの周りにたくさんの『自然のデザインワーク』がちりばめられていることに、きっと気づくはずだ。

【参考資料】『パーマカルチャー 農的暮らしの永久デザイン』（ビル・モリソン 他著）農文協、『自分を信じて生きる インディアン の方法』（松本正著）小学館、『TOM BROWN'S FIELD GUIDE TO NATURE OBSERVATION AND TRACKING』TOM BROWN JR

## 自然の理と僕たちのこだわり

自然界には独自のやり方を持つさまざまな生き物がいます。ミツバチたちは、巣箱の中に並んだ巣板をプロポリスで固定します。プロポリスは、殺菌作用があるそうで、巣箱の中を清潔に保つ役割をします。レンゲは、花粉を運んでもらう昆虫を厳選していて、ミツバチやマルハナバチ等、限られた昆虫にしか蜜を渡さない花びらのしくみを持っています。他にも、あげればきりがありません。

そして僕たち人間も、仕事をする時、物を買う時、料理をする時、それぞれのやり方があります。それは国や文化によっての違いもあれば、一人ひとりのやり方の違いもあります。そして、ここだけは譲れない大切にしたいことを、『こだわり』という言葉で表現します。

自然界の本質は、命が巡る流れだと言えるでしょう。ひとつの命は、他のたくさんの命に支えられて存在します。同時に、他のたくさんの命もそのひとつの命に支えられています。生物は相互につながり、食を通じて命が巡ります。たくさんの生物が相互に関係し合うことで、自然界のバランスが保たれています。人間は、自然破壊をするけれども、砂漠に緑を回復させるように自然の中で命が巡る手助けもします。自然のバランスを保ち、命の巡りの手助けをすることが、人間に期待された自然界での役割だと言えるかもしれません。自然の手助けをして行き、ビル・モリソンの言うように「地球がジャングル」になれば、僕たちの地球はエデンの園になるでしょう。

自然界のやり方には、さまざまな理があります。それは自然のバランスを保ち、命の巡りを円滑にするための理で、自然界の基準です。僕たち人間が自然のやり方に沿うためには、この基準に合わせる事が大切です。僕たち一人ひとりが持っているこだわりを、実際にこの基準に当てはめてみると、そのこだわりが重要なものなのか、どちらでも良いものなのか、見えてくるかもしれません。

## 料理のテーマはピースフード

自然の中で季節の恵みをそのままいただくことや、畑を耕して食物ができる喜びを感じることは、生きていく力そのものだと考えています。周辺で採れた旬の野菜を食べることは、体にとっても自然なことです。旬の野菜は季節に合わせて体を温めたり、冷やしたり、毒を外に出したりしてくれます。そして旬のものはほっとするおいしさがあるのです。お店に行けばいつでもどんなものでも手に入る時代です。土を感じない野菜、化学調味料と合成保存料が入った食品やお菓子など、不自然なものがたくさん並んでいます。

私たちが健康でいられるように、楽しく平和に暮らせる世界を思って毎日食事を作っています。「スローフード」という言葉がありますが、「ファーストフード」に対する「スローフード」でなく、それを乗り越えたいという思いで、私たちは、この料理を「ピースフード」と呼んでいます。このマクロビオティックを基本とした「ピースフード」が、皆さんの健康と平和な世界のために役立つことを願っています。



り、大変お金のかかる時代に私たちは生きています。本当はもっとシンプルに、もっと自由に、時間に縛られることなく豊かに暮らせたように思います。

自らが汗して食べ物を得、自然に還らないものは使わない、これを心掛けています。自然農を始めてずいぶん経

ちますが、今も定期的に勉強会が続いています。そんな毎日から行き着いたところがパーマカルチャー的な持続可能な農的暮らしです。

以前から冬にレタスやトマトなどの夏野菜を食卓に供することに疑問を持っていたので、旬以外のものは使わないようにしました。

主食は無農薬玄米のマクロビオティック。朝食は国内産全粒粉の石窯で焼く天然酵母パン。そして、菜食メニューの石窯ピザもご好評をいただいています。舎爐夢（シャロム）ではピースフードを提唱しています。何よりも無駄のない、心地よい平和な暮らしでありたいと思っています。

# 心地よい暮らし

文 = 白井健二 うすい けんじ

パーマカルチャーを通じて、たくさんの出会いがあり、つながりが生まれました。これがパーマカルチャーに取り組んで一番嬉しかったことです。最初は横文字のパーマカルチャーに抵抗がありましたが、知れば知るほど日本的な和の文化や老荘の思想、禅などに通じるところがあり、生き方の指針を得たりという感じです。

### Profile

信州・安曇野在住。昭和24年生まれ。大学卒業後1年間商社に勤めるが、自分の作ったものでないものを販売することと、都会の暮らしに疑問を持ち退社。かねてより好きだった山に入り、穂高町経営の山小屋の管理人として5年間過ごす。最初3500人の利用の山小屋が辞めるときは6500人の山小屋になる。町長よりも私に来る年賀状の方が多く、山で何をやっているんだと町長に呼ばれたこともあった。1977年、大天井岳の山小屋の管理人を辞め、北アルプス山麓の安曇野に自然共生型ヒュッテ建設を仲間と共に半セルフビルドでとりかかる。3年を経て1979年、完成した舎爐夢（シャロム）ヒュッテは、現在長野県内有数の稼働率を誇る人気の宿となる。自然農、シュタイナー教育、マクロビオティック、地域通貨、共同体、フェアトレード、パーマカルチャーなど、21世紀の循環型社会に必要なキーワードを包み込んだエコ・コミュニティとして注目を浴びている。



信州北アルプスの山麓・安曇野に、舎爐夢（シャロム）ヒュッテがあります。唐松林を背に安曇野を見渡せる林の端にあり20名程収容できる白壁の建物で、ヨーロッパの山岳リゾートを思わせます。

宿の食事には、自然農・有機農法の畑で採れる野菜をお出ししています。近くには山や林もあり、春の摘み草の時期や秋には採りきれないほどの野草が手に入り、自然の有り難さに頭が下がります。宿を始めた動機は、少しでも自給自足に近い生活がしたかったからです。

豊富な物質生活は人間を決して幸せにはしません。社会が効率至上主義のもとに專業分業化していく中で、物があふれ人間性も失われ、人が歯車化されていく。私たちはその歪みの中に生きているように思います。專業分業化の社会をつなぐものがお金であ

## 自然がテーマのエコ・コミュニティ

信州安曇野の雑木林に包まれた小さな宿、舎  
 爐夢（シャロム）ヒュッテを中心に「自然」がテ  
 マの共同体、シャロムコミュニティが誕生し  
 たのは2001年3月下旬のことです。

20世紀は、経済の効率を最優先にした競争社  
 会でしたが、21世紀は自分の利益を追求するよ  
 り、自然と共にお互いを生かし支え合うパー  
 ナーシップが大切です。

1979年（昭

和54年）に宿を

オープンして以  
 来「自然と融合  
 した暮らし」を

目標にしてきました。仲間と共に作った新しい

共同体には、自然食のレストランやカフェ、自  
 然食材を扱うショップ、フェアトレードの店  
 やシュタイナーの木のおもちゃ、おすすめの本  
 八百屋、パン屋、情報コーナーがあります。こ  
 こを拠点に地域の活動（料理会や自然農の学習  
 会、地域通貨の研究会など）が行われています。

また、2002年4月、宿に隣接する雑木林  
 の中に園舎を持たない幼稚園「野外保育・森の子」  
 を、お母さんたちの手で開園、現在は25人の子

## 人間も自然も木も、草も虫もみんな仲間！



シャロムはヘブライ語で「平安がありますように」の意

どもたちが野山を駆け回っています。  
 暮らしのベースは「耕さず、無肥料、無農薬  
 で草や虫を敵にしない」自然農と草生栽培、パー  
 マカルチャー、有機農を3反の田畑で行ってい  
 ます。

生産して加工消費するところまでをコミュニ  
 ティーの中で実践。今まで効率化の中で失った  
 ものに光を当てながら暮らしています。

また、解決しなければならぬのはお金の問  
 題です。縁を切ってしまうような現実から、再

び縁を結ぶ地域通  
 貨「安曇野ハート  
 マネー」を導入。  
 1999年12月に、  
 会員約50名で開

始。「安曇野ハートマネー」は通帳式から、財担  
 保証券式、ピースユニオン（銀行）の設立と試  
 行錯誤をしながらも、地域経済の底上げにつな  
 がる新たな展開を求めて成長、人の結びつきを  
 強めています。

自然農、シュタイナー教育、マクロビオティッ  
 ク、地域通貨、共同体、フェアトレード、パー  
 マカルチャーなど、21世紀の循環型社会に必要  
 なキーワードを包み込んだエコ・コミュニティ  
 として発展しています。（白井健二）



雑木林の中の「森の子」幼稚園

季節は春。安曇野はこれからもっとも良い季節。私にとって  
 は一ヶ月ぶりのシャロム・ヒュッテです。初めてのカーシート・  
 シェアリング（事前にメールで情報交換して初参加の人も乗り  
 合いのできるシステム）を経験し、わきあいあいとした雰囲気  
 でシャロムに着きました。

お昼ご飯を食べるまでにシャロムをちよつとまわってみました。  
 先月のBe Good Cafe安曇野（オーガニックな暮らしをテ  
 マにした宿泊型ワークショップ）で、オーナーの白井さんにみ  
 んなが提案した「雨水タンク」がすでにレストランの屋根の上  
 に設置されていて、びっくり。相変わらず、白井さんは仕事が  
 早いなあ。庭の椅子もいくつか増えている。最近のシャロムは  
 以前にも増して、パワーアップしている感じです。

今日、第一回目の塾のテーマは、「パーマカルチャーを始め  
 ようくパーマカルチャーの基本」です。まず、雑木林「森の幼  
 稚園&森の広場」で、オリエンテーション&自己紹介が始まり  
 ました。いくつかのグループに分かれて簡単な自己紹介をしま  
 す。それが聞く人、聞く人、「もっと聞きたい！」と思わせる  
 ほど、みんなおもしろい！この2日間が楽しみなってきま  
 した。その後、シャロムツアーです。シャロムの建物、自然農  
 の畑、パーマカルチャーガーデンなどを見学します。

畑見学が終わると、テレビ『宇宙船地球号』で取り上げられ  
 たパーマカルチャーについてのビデオ上映です。ビデオの中で  
 「ランチを採りに行きましょう！」と女性がかごとを持って、畑  
 に入っていく様子。こんな暮らしが私の夢のひとつです。

## パーマカルチャーと心地よい暮らし

舎爐夢（シャロム）ヒュッテとパーマカルチャーのつながりを見たいと思います。  
 安曇野パーマカルチャー塾のめぐみさんのレポートから紹介します。



#### ストロベールハウス (わらの家)

廃材や枕木などで作られ、壁は漆喰が塗られています。ストロベールハウスも土を塗って完成。再生可能な素材を使うことは持続可能なしくみです。



#### 草屋根 (ルーフトップガーデン)

屋根の上には草が生えています。断熱効果になるし、家を建てた分、緑を取り戻そうという試みです。



#### 温室とペアガラス

温室は苗作りに利用されています。温室の下には蓄熱体があり、昼間の暖かい空気を蓄熱、夜間に放熱することで室温を一定化するのだそうです。温室には風呂の焚き口もありました。温かい風呂の水が夜、放熱して寒い冬でも暖かい。サンルームのペア(二重)ガラスは産業廃棄物。タダでもらってきたガラスの大きさに合わせて窓枠を作ったそうです。現物が先で設計が後、テレビドラマ『北の国から』の五郎さんのようです。廃棄されるものを再利用して命を吹き込む循環の思想が生きています。

#### ハンドメイドハウス

設計、木の切り出し、製材、組み立て、配管、壁塗り、家具など、半セルフビルドです。仲間の力を借りながら、3年がかりで作り上げた建物。



#### 自転車発電機

廃棄物で作られた自転車発電機もありました。環境に負荷をかけない。ダイエットにもなる。チャレンジしてみようかな。この自転車発電機でビデオ上映もできるそうです。捨てられる物に光を、という発想が良いですね。



#### 鶏による温室 & やぎ小屋 (チキンホットハウス)

鶏の体温で温度が上がるそうです。こちらも屋根は草屋根です。パーマカルチャー塾2期生の制作。



#### 堆肥 (コンポスト) トイレ

パーマカルチャー塾1期生の制作。トトロトイレと名付けられたこのトイレ。夢があって、機能はすごくシンプルで多様。トイレの中はギャラリーみたい。トイレトペーパー切りは、折れたのこぎりでした。座った時、外の森が見え、四季を感じられそうです。匂いもまったく。循環がひと目でわかります。いろんなアイデアがつまっています。どんなアイデアかというと、①コンポストトイレの便槽に使っているのは、小さなバケツ。②扉は、誰が入っているかわかるように、顔の高さが空いている。③バケツは一杯になると、そのまま土に返すか、米ぬかや落ち葉を入れ、少し熟成させて畑に。④バケツから管が出ていて、水分は地下のタンクにつながっている。⑤屋根は草屋根(ルーフトップガーデン)で、ミントが生えている。ミントが香るトイレ!これは断熱の意味もあるんですけど。⑥ソーラーパネルで電気がつき、夜も利用することができる。⑦屋根の雨水で手洗いができる水道。砂利と炭で浄化しているので飲料としてもOK。

#### キウイ棚によるパッシブソーラー

温室の前にはキウイ棚。夏は、日陰を作り、冬は葉が落ちて室内に陽が入ります。パッシブソーラー(熱源に太陽エネルギーを利用)の知恵です。室内には天窗があり、採光と空気の循環を可能にしています。



#### 雨水をためる桶~雨水タンク

ボウフラが湧くのを防ぐために金魚が泳いでいました。レストランの2階ベランダには中水道のタンクがあります。そこらは濃縮還元ジュース(廃棄物)のドラム缶です。



#### アースオーブン

土をこねて作った窯。下は薪入れ。パーマカルチャー塾3期生の制作。



### 菜の花プロジェクト

シャロム車はディーゼルエンジン。しかも、廃油を利用した 100% 植物油 (天かすだけを取り除いたストレートベジタブルオイル) SVO で走る車です。菜の花を育て、その油で料理をし、その廃油で車を走らせ、出た CO2 を菜の花が吸収するという、完全循環型の理想的なプロジェクト。石油という化石燃料の消費社会からエネルギーを有効に循環させてゆく有機的な社会への移行を目指します。石油コンビナートが一面の菜の花畑へ変わる日を創造する第一歩です。



### 風力発電機

屋根の上にはウィンドミル型の風力発電機が設置されています。

### 建物の周り

ハーブや花、果樹などが植えられています。オレガノ、ミント、カモミール、ワイルドストロベリー…。リンゴ、桃、アンズ、栗、クルミ、キウイ…などたくさん。



### メタンガスの発酵装置

産業廃棄物のドラム缶を利用しています。



### 雑木林、広葉樹の木

切ってから根元から芽が出て 20 ~ 30 年ぐらいで更新 (萌芽更新) します。幹を切ることで再び森が若返る上、燃料を自給できます。

パーマカルチャーと心地よい暮らし



### 床暖房や燻製作りもこなす多機能型の暖炉

ストーブは多用途でパーマカルチャー的です。薪を焚いて暖房になるのはもちろんですが、中に配管があってその温水が床下にまわり、室内を暖めます。煙が煉瓦部分 (ベチカ) を通る時、熱は吸収蓄熱され、長時間じわじわと部屋を暖めます。また、燻製室があり、燻製を作ることができますし、もちろん煮炊きやオープンとしても使えます。臼井さんは冬の休みの間に技術専門校の溶接科に通って、このストーブを生み出したそうです。

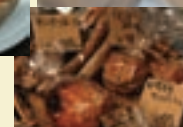
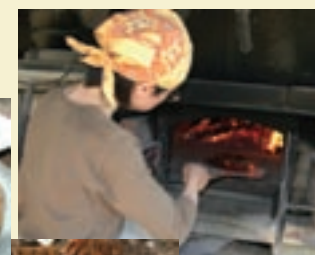
### 池 (水系デザイン)

外の水道水は、ロックスパイラルガーデン (石の渦巻きの庭) の池に流れます。この池に、お米も植えるそうです。都市では、水道から流した先を想像することはなかなか難しいですが、ここでは、目に見え、責任も出ます。洗剤は使えません。



### 石窯

森の恵みの薪と畑の恵みの小麦、トマト、バジル。この石窯でおいしいパンやピザ、焼き菓子が生まれます。



### 鍵穴の庭 (キーホールガーデン)

キッチンガーデンのキーホールです。野菜が植えられていました。



外のテーブルの板を支えていたのは、薪でした！ これには私もびっくり。ここで薪を乾燥させ、乾燥が終われば、別の薪に変えるのだそうです。



# 畑に行き、食についてのお話しも聞く

「料理」とは、自然の理をはかることが基本です。不調な食材を食べると体も不調を起こします。だから本来そのような調和や季節感を考えて食をコーディネートするのが理をはかる「料理」ですね。

例えば、夏には「上に伸びるもの」(キュウリやトマトなどの夏野菜)、体を冷やすものを中心に食すことができ、冬には体を温める根菜類、秋には冬を乗り切ることができるように甘いものが採れます。そして冬の滞りを春の山菜・あくで流します。自然界はとても良くできています。

「病気」は、60%がこころの問題だと思えます。あとは食習慣や運動不足。病気というのは「今までの習慣を変えなさい」という啓示です。本当は有り難いものです。「病気になって良かったな」と思える人はきっと治ります。食生活を変えることで、

- ・皮膚は28日で入れ替わります。
- ・血液は7日で変わり始め、3ヶ月で入れ替わります。
- ・脊髄は3年で入れ替わります。

食から体を改善していくことは可能です。体は確実に変化していきます。でも一番ところが大事だと思います。ビジョンを持って生きていけば毎日が楽しいですね。恋をするのが一番かな。

## 食について

マクロビオティックの考え方は、そこで採れるものを丸ごといただく食事です。なるべ

く精製しないものの方がいいですね。「一物全体」という考え方です。そして逃げるものはあまり食べない方がいいでしょう。

なるべく種から遠いもの。海藻や野菜、穀類中心の食事がいいですね。今は栄養過多で病気で毎日が祭りのお祭りのようです。

アメリカで医療費が莫大になり、議会で総力をあげて原因を調べました。その報告書がマクガバン報告書ですが、ここで言われたことは「もう少し脂肪分と甘いものを減らし、穀類を増やさない」ということでした。このガイドラインが戦前の日本食に一番近かったのが日本食ブームが起きました。今は第2次日本食ブームです。イタリアンも穀類中心の食事ですから近年は日本でもブームですね。「マクロしている…」これが若い人たちの合い言葉になりつつあります。でもあまりこだわりすぎないほうがいいかもしれません。

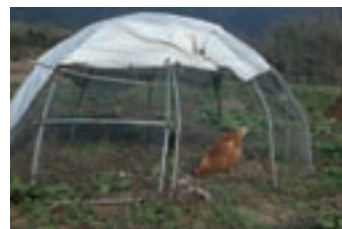
## 残飯について

本当は残飯なんてないんです。コンポストに入れておけば飼料になりますし、鶏の餌になる。畑に返せばまた野菜ができます。そんな巡り、つながりを切っているのが今の暮らしです。団地で鶏を飼えばゴミ問題は解決ですね。目覚ましにもなる。芝生ではなく野菜を作れば収穫祭もできる。コミュニティーガーデンができますね。これは半分冗談、半分本気です。寒さ暑さ、これも全て自然の恵みです。今日は白銀の世界。きれいですね。

(増田由香子)



3月21日朝の畑



鶏利用の耕運機  
(チキントラクター)

鶏は草や虫を食べ、土を耕し、糞を落としてくれます。



わらの束に竹を刺し込んだ土パチのためのストロベールハウス。

## 鍵穴の庭 (キーホールガーデン)

土が踏み固められるのを防ぎます。有機質を入れて早く土地を肥やせませし、通路を分けることで作業が楽になります。通路のウッドチップは草を押えます。



発酵熱を利用した踏み込み温床。

## 廃タイヤを利用したタイヤガーデン

タイヤの黒を利用して、太陽光を集めます。触ってみると暖かい。ジャガイモなどは、タイヤを積み上げていけば良いそうです。



## 自然農の畑

自然農の畑には、こぼれ種から増えた植物、残飯から芽が出た植物、鳥が運んできた種から芽が出た植物たちがいっぱい。自然農では、草や虫を敵とはしないのだそうです。耕されていない土はとてもやわらかい。信じられない光景です。

石の蓄熱を利用した石の渦巻き庭(ロックスパイラルガーデン)。



鳥がやって来る水場と水を集めるしくみ。