

【簡素生活の実験】

位置の説明

この小冊子は、今から約二十年前に東京から高知県四万十市（旧中村市）に移り住んだ沖祐之さんの手記です。今で言うエコロジー、地球環境に配慮した生き方を実践しようとした方です。

残念なことに、ご本人は、一九九八年に死去されました。偶然のきっかけから出会った沖氏の志をくみ、少しでも多くの方に、このような生き方の選択肢もあることを知って頂きたく小冊子を電子化しました。少しでも皆様のご参考になれば幸いです。

著者沖祐之さんが簡素生活に選んだ敷地（しきじ）という場所は四万十市の土佐くろしお鉄道駅から北に五^{キロ}、自動車で約十五分の場所に位置します。国道四三九号からはずれて、細い農道の最奥にあります。

四万十市（旧中村市）は、高知市から約百^{キロ}西南に位置し西の小京都と呼ばれ、有名な四万十川を有します。市町村合併する前の旧中村市の人口は約三万六千（平成一五年時点）です。

市の歴史

一四六七年の応仁の乱で京が兵火の巷と化した時、前関白の一條教房（のりふさ）公が土佐の豪族らに迎えられ、その荘園である幡多に下ってきました。この地に居を構えた一條氏は、都の文化を移し、京を模したまちづくりをすすめて、現在のような碁盤のまち並みとなりました。その名残りは、四万十市の町名である東山・京町通・一条通などに現れています。

二〇〇六年早春

インタープレス・ジャパン編集部

高知県四万十市：高知市から西へ約100キロ



撮影：野村直樹 Olympus E-1 zui ko35mm



四万十川と沈下橋



畑（すぐに雑草が生えてくる）



まわりに人家はないが、
自転車で少し行けば町に出られる。



現在は、絵画子供教室やアトリエになっています。



田舎の生活

私の自作、六坪百万円の近代住宅は、清流四万十の河口近く、海山近い小京都中村市中心から車で十分、人口百名たらずの村落からさらに六百米奥に入った山間にぼつとりと建っています。

丘陵に囲まれ、溪流が走り、年中緑また緑で、奥の

田畑を耕すお百姓が日に一、二度通り過ぎるだけで、終日ひっそりとしています。聞こえるのは春の小鳥達、夏の蝉しぐれ、秋の虫の声ばかり。部落の人々は「さびしくないかえ」と心配してくれます。

昔と違い、車も通うし、郵便配達も来てくれ、時にはセールスや宗教勧誘まで訪れ、月に二、三度、来客もあり、テレビも観られるし電話も通じ、一休、良寛には申し訳ないくらい、誠に便利でにぎやかな近代的独居生活です。

七五〇坪の廃田を坪一七〇〇円で仕入れたのですが、これはゆくゆく同憂の士と共有するつもりで買ったのが、目下広すぎて、もてあましています。

このところ四、五年、五アール（一五〇坪）だけ、田んぼを復活して、自給と実験に供し、自然農法・有機農法という試し、いったん緩急あれば何とか自給する自信はつきました。畠は三〇坪ほど拓いて、タネを蒔き、草も採らず耕さず、収穫だけというズボラ農法で、こっちもその気になったら自給できる自信ができました。残った五〇〇坪弱はさくらんぼやみかん、柿、桃、梅、キーウィフルーツと植えっぱなしにしておいたら、みかん

を除き大半根づいています。

今年は田んぼを休耕し、思索、読書、観テレビ、外遊と遊んでばかりで、時々、見てくれと体ならしの目的で草刈りをやるだけの毎日です。

ささやかな提言

こういう生活を観て、不徹底な都会人のお遊びとか、現実逃避という人も多いのです。しかし、私はそのように考えておりません。

現実逃避と批判する人は、文明批判は都会にあって声をあげてこそイミがあると主張します。これは現代のように通信交通の発達した時代に、時代錯誤の考えです。地方にあっても東京に居るのと同じ発言はできますし、現にこうやってペンを採って意見も言えます。

また、都会で声だけあげるより、実際田舎へ来て、実践の中から物を言うのと、どちらが逃避なのでしょう。せっかく田舎に来て、農に真剣に取り組まない不徹底さは、誠にその通りで、実際に体を使って額に汗を流し、農林漁業の実業に取り組む方々には脱帽する

ばかりです。

しかし、私のように生まれてから五十年も都会で暮らし、志はあつても体の動かぬ都会人も多いことでしょう。こんな脆弱な都会人にどこまでやれるか私は試してみたいのです。

続ければ今より十倍も百倍も作れる資産作りを必要最低限で見切る賢さ、不徹底であつても田舎へ来れば月五万くらいの生活費でかなり優雅な文化生活ができること、こういうことの身の実践を伴うささやかな提言として世に伝えることが、最も実際の効果ある世直しと私には思えるのです。

だから、自作の我が家はエアコンあり水洗便所あり、ひねるとお湯の出るバスタブなど、結構都会人が抵抗なく入れる文化的妥協をしております。

後進国の飢え寸前の十億を超える人々や、諸々の南北格差を考えると、私の今の生活などぜいたくでお恥ずかしい限りです。しかし、私たち一人一人が簡素な生活に向かえば、反原発や自然保護など根本的に劇的に改善される気がします。

だれに（どこへ）向かつての提言か

私は今まで努めて多くの人々に会い、世直しの意見を聞いてみました。大体これには四つのグループがあるように見えます。

第一のグループは、いわゆる人格高潔な方々で、個人の心境の変革から始め、理想を説いて世直しに向かうとする。この人々の運動の欠陥は、俗人がたやすく悟性を転換できないことと、説く人がすでに物欲など、俗人がもつとも大事にするものから逸脱しているので、その点に対する具体的な指示があるそかになつてしまうことです。

第二のグループは若者が主体で、現代の悪に感覚的に気づき、論理は少なく、行動に徹している。その行動たるや、我々俗物についていけぬほど立派なもので、お金は気にかげず、生活は質素そのものというタイプ。この人達の欠陥は、まず時代の主流を占める中流家庭のサラリーマンの俗性に理解も少ないし、同情もあまりない。従つて理解ある協調も得られにくい。また感性で入る人が多いので、論理的に物事を整理して考

えるのが不得手で、またそれに必要な社会経験も少ない。従って人や物事に対する反応は情緒的で、以上の結果、永続性があまり認められない。

第三グループは、啓蒙運動のみやっている人々。即ち、広島に八月に集まる平和運動グループや、文化人の平和アピールなどで、その気持ちは分かるが、私の関心の的である現実の具体策が欠如している。実は私はこれらの人々に余り話をする気になれず、会ったことも少ないので、多分偏見があるかもしれません。

第四の最も人数が多く時代の主流を占めるグループは、今の日本の行政経済機構にすっかり組み込まれ、それを支えて生活している人々。

欠陥のひとつ（思い込み）

この世の中を良くするには、結局良くも悪くもこの日本を支えている第四グループの人々を主として対象にし、その人々の俗性を自らと同じと認め、思い込みだけは除いて、その人々の中でも出来ることのなかから世直しの契機を掴むしかないと考えています。

この人々の中でも、都会に住む人々の動向が最も重要で、地方の人々は都会人に追従しているのが現状です。そこで同様に都会で育ち、同じ俗性を持つ私が実践している《お金の要らぬ優雅な生活》を目指すことが、都会人にアピールする世直しの提言のような気がするのです。

お金のからぬ生活のすすめ

この殺伐として大変な世の中で、平穏な心を保ち安定した生活を送りたい。これはたぶん大部分の人々の願いでしょう。それには、いわゆる《悟り》を開き、周囲にも感化を及ぼしていく、という本物の《人物》の在り方がいちばん理想的に見えます。

がしかし、我が強く典型的な俗物の私が、この年になるまで一生懸命考え、努力してもなかなかその一歩にも辿りつけない。まあ、一生の課題とと思っています。ところが、この俗物の私でも、あくせくと働き、月に三十万円もらってもまだ足りぬという都会の生活から、縁に囲まれ、のびのびと、空気の美味しい田舎で、

気楽に生活するというくらいは、ちょっととした思い込みを外すだけでやれるし、現にやっている。

ここ数年、そんな暮らしをやってきて、日本全体のおくせくしているのを見てみると、これは、私のような生活をみんなにすすめ、又それに向かつて若い人達も働くようにすれば、世のなかもずいぶん住みやすくなるし、今不安の種になっている核戦争、資源の欠乏、環境汚染、公害その他諸々の問題も案外解きやすくなるのじゃないかと気がつきました。

私の現在の《お金の要らぬ生活》と、地球上の大問題をつなぐ筋道は、大略を云うと次の通りです。

まず、退職金や貯金、それに都会での財産処分で一千万円以上のお金を握れる中高年層の人々が田舎に引き上げ、その預金利子月五万円の範囲で、お金のかからぬ文化生活に入る。定年退職者や窓際族などが最初に始められる人たちでしょう。

こうすれば、都会の企業の人件費負担は大幅に減り、従って、その利潤追求に歯止めがかかり、無理して海外にまで売りまくって他国の恨みを買うことも減り、こうして国際摩擦も大幅に減って核戦争の危機も遠のく。企

業が拡大を止め、縮小均衡に転ずることと、働く人々の生活設計の見通しがたち生活態度がすっかりしてくれば、現在横行しているような無目的で不自然なぜいたく、有害無益な職業も減り、優雅だが簡素な生活が一般化してくる。

一方、都会の文化性を身につけた元気な中高年が地方に分散すれば、現在の都会一辺倒の風潮も変わり、これらの人々の持ち込む資産・知性で、各地方が地震と活性化を取り戻し始め、これらの人々の余裕ある生活態度から生まれるボランティア活動もあいつて、自給自足を主とした各地方の真の自治、政治経済も可能となってくる。こうして、日本全体が他国の金や資源に出来るだけ頼らぬ自給自足を基にした安定した政治経済が生まれ始める。

この事例を他国にも示し、勧め、各国の自給自足を主とした安定経済を普及させ、こうした平和で安定した国際関係の中から、人種国境を越えた理想郷ができるのではないかと思います。

月五万円の生活費・私の実践報告

個人の消費には、

一、個人生活を心豊かに支える生活費

二、生きがいを探るのに使う活動費

のふたつがあると考えています。

老人年金、生活保護の下限が五万円近辺にあり、資産一千万円を年利六％に廻すと月五万円になるなどを目安に、月五万を生活費の一応の目安とし、あとは活動費に当てることを目標に、六年前から実践してみました。（一九八五年時点での計算）

昨年五月から十二月の八ヶ月の平均月支出とその分析をご披露し、皆様のご批判、ご意見を仰ぎたいと考えております。なお、この報告（別表）に蛇足を加えると私はぜひたくとラク万歳の世相には眉をひそめており、スポーツ、グルメ、レジャーの大半はなくな、緑あふれた自然に親しみ、テレビや本で世界の現状を知り、観劇、コンサート、展覧会に行く代わりに、これまたテレビや図書館で借りる本の丁寧な紹介で満足しています。喫茶店やレストランも、興味はわかないし、たいしてオイシ

イとは思えません。

映画は一年おくれのテレビで十分だし、新聞などこ四十年ほとんど読んでいませんが、対話して時流に遅れているとは思えません。

冠婚葬祭には、体は動かしますが、金品は一切出さず、文句を言う人には、主義を書いた一片の紙片（左表）を渡して、了解していただき、この因習の多い田舎で村八分にはなっていない。

医療については、金儲け主体で体全体を診る能力を失った当今の医者あまり信用せず、胆石（一ヶ月）、日本脳炎（三週間）、脳内出血（一週間）の入院を除いて、肋骨三本折り、外傷、腹痛数知れずですが、我が家のベッドで、痛みは回復への信号と覚悟して、自然治癒で済ませてきました。残念なのは、この私の考えの方向で話し合える知人が周囲に見当たらないこと。そして、簡素生活には反対でないと言っていた妻が、世間付き合いに孤立しがちな私を見限って、二年前、別れていったことです。

それ以来、人に信念を伝えることに自信をなくし、目下、テレビ、図書館付きの良寛の心境で、恐る恐る

生きている次第です。

勿論、人それぞれで、何も私の生き方がいちばん良いなど、主張する気はありません。

が、消費拡大が幸せへの道という、当今の在り方はどこか間違っており、月三十万でもまだ足りないと考える日本人一般の方々に、月五万でも優雅に生きる途があるということを知ってもらうこと、そして、外国に進出したり、搾取したりしないで幸せな生活を守る途があるのではないかと考え直すことも大切なのではないのでしょうか。

歴史上の賢人、お釈迦様、キリスト、トルストイ、ソロー、ガンジーなど、すべて簡素生活の方向で人に説いていたようだし、地球現在の人口爆発、南北格差、地球汚染、資源枯渇などに思いをいたしても、この経済縮小、消費縮小の方向にしか、救いはないように見えます。

経済縮小によるデフレの心配も、個人個人が心構えを変え、昔の貧乏のみじめさと違ったイミで、つましさと自己抑制の中にこそ、真の人間の心の豊かさが見いだせると思えば、建設的で明るい未来も作り出せる気がしません。

思い込みの打破からすべてが始まる

私は習慣と思い込みとを分けます。

習慣とは、伝統的に多くの人々の知恵で成立した生活上の約束事であり、現在でも人間関係を保つのにあって良いし、特に害を及ぼさないもの、と定義しておきます。

例をあげれば、一夫一婦制、人前で着物を着る、セックスや排便は人前ではやらない、早寝早起きは良いことだ、などです。一方、思い込みは、成立は習慣と同じですが、現在の人間関係にむしろ有害無益で冷静な目で見るとおかしなもの、まあ云えば野蛮人の中のタブーみたいなものです。

私はカナダ・USAを主とし、他に欧州、中南米、オーストラリアなど、十五年ばかり出稼ぎ旅行してきました。その前十年ほど、東京の中型生産会社でサラリーマンもやりましたので、日常の生活習慣という点で、あちらとこちらを較べ、地域に基づく生活習慣や思い込みがいかに大きく日々の生活を支配している

か、実感して帰ってきました。

特にこの日本は、歴史の古いこと、それに島国で単一民族であるという世界に稀な環境と歴史のため、この思い込みが大変多く、かつ強く人々の生活を支配し、反面この思い込みを単に外すだけのことで、どんなに多くの利得と自由が得られ、生活が一変するかは驚くほどです。「周囲がどうあろうと、毅然として思い込みを廃し、惑うことなく我が道を行く」

何だか恐ろしく英雄的に聞こえますが、とんでもない。一人こっそり考え、筋道を立てると、現に私のような気の弱い、力のない、世渡りの下手な俗物でも、いとも簡単にやれるのです。だから思い込みだというんです。



都会脱出の準備

次に一千万円の現金の話ですが、これは年六歩の利子で月五万の不労所得となり、これからの生活の基盤となるもの。これを都会で働いている間に、急速にためるにはどうするか、という問題です。

都会の中高年のサラリーマンは、退職金・貯金・不動産などの処分で、すでにこれくらいは確保出来ていると思うし、まして定年退職者や定年間近の窓際族などは即実行あるのみです。

ここでは、それ以外の、これからためようという方々のために、そのコツを考えてみようという訳です。これには、第一にためることに意義を十分把握した上で、強制的に預金していくのが一番でしょう。

その意義ですが、これは少々目を広げ、ニューヨークなどの大都会で起こっている世紀末の様相とか、一旦食糧難が起ると、今の都会では、終戦直後よりはるかに深刻悲惨な事態が起ることなどに思いを致し、NHKの「二十一世紀の警告」シリーズなどをじっくり見て、都会生活のはかなさ・不安定さを実感

【冠婚葬祭の折り、金品を一切出さぬことを説明した文章】

御関係の皆様へ

今回お招きに預かり誠に有難うございます。さて、私共夫婦、冠婚葬祭に金品を授受することを省きたいと考え、実行して居ります。これは、皆様と誠心誠意お付き合いしたいということに変わりはなく、至らぬ私共の事ゆえ、今後も何かとお世話になることも多かろうと考えておりますし、又お役に立つ機会があれば喜んで出来る丈の努力はさせて頂く考えで居ります。

ただ、現在の日本全体が、余りにぜいたくに走り過ぎ、世界の他の人々のひんしゆくをかつていることが気になるのです。又世界の5億の人々が飢えに苦しみ、地球の資源が、あと二十~三十年でかなり不足してくること、核戦争の危機が迫りつつあることにも関係があります。

それで、自ら信ずる所を自ら実行してみることが第一と考え、多少の摩擦は覚悟の上で、このようなやり方をして居ります。至らぬ私共の事ゆえ、何か大事な所で考え落ちをしているかも知れませんが、そうお思いの方は遠慮なく御注意叱責を給わりたく、お願い申し上げます。

なお私共の考え方、生き方は拙文「お金のいらぬ生活をしよう」に多少詳しく述べておきました。

宜しければ差上げますので御一読の上、至らぬ点の御注意を重ねてお願い申し上げます。有難うございました。

沖 祐之

することに始まります。

また万一出世して重役・社長になったところで、所詮一介のサラリーマンに過ぎず、個人的な気楽さや涼やかな志からは程遠い。また必要以上に資産を持つことは、「おしん」の最終部を見ても分かる通り、子供の教育に不向きだし、家族の団らんにも悪い結果しか生じません。

こうして、都会を抜け出すことの意義に納得でき覚悟がついたら、次には夫婦同意になることが是非必要です。何年で脱出できるかは、どれだけ思い込みを排除したか、また工夫次第です。

例えば、今アメリカの銀行利子は日本よりも高く、一千万なくとも、月五万の不労所得となる。アメリカの銀行に預金するのは、ロス、ホノルル辺りには日系銀行が殆ど進出しており、現地に友人でもおれば、これに頼む手もある。今は昔と違い送金はまったく自由ですから、その点何の心配もありません。

次に住ですが、どっちみち十年くらいで逃げ出す予定なら、アパートで充分でしょう。それも夫婦と子供二人で、六坪すなわち十二畳もあれば充分。子

供に個室などもつての外。二段ベッドで充分。

次に子供の教育。高校以上は親元を離し、子供自身が自活のために働き、自分で必要と思ったら、自力で高校、大学へ行くことは、良識ある欧米の家庭では貧富に拘わらず一般的だし、三十年前までは、この仕事の見つけにくかった日本でも、「次郎物語」「青春の門」などに見るごとく、当たり前のことでした。

中学生以下の子供は完全に親の管轄下で、金を持たせぬことの必要は「積木くずし」に見る通り。粗食に耐え、我慢を覚えさせることが、外の何にもまして子供への愛に見えます。

栄養のバランスなど信じない方が身のため。今の子供は食べ過ぎでもっとも毒されている。将来の地方進出に備え、何よりも自然に親しむよう心がけるのが親の愛情。

レジャー、スポーツにお金をかけず、日ごろかかぬ汗をかき、努力と工夫で簡素に楽しむことも、これまた欧米レジャーの主流でして、ピクニック、サイクリング、ユースホステル、コーデイネイティン

グ、それに自力で家を建てたり、日曜大工をやったり、考えれば、金をかけずに楽しむことは一杯あるものです。大工道具に親しむことは、将来百万円で家を建てるのにオヤクニタチマス。

医者で薬づけ検査づけにあつてお金をかけるのも、ちよつとその気になつて直せば、かなり避けられます。ちよつとした腹痛など梅干しで治るし、風邪は一杯ひっかけて寝るのが一番です。

今の医療科学など、外科やワクチンの一部を除いて、あまり健康保全に役に立っていないようで、お金儲けを主として考える人たちに自分の体を預けるなど、私は努めて避けたい心境です。

日本で一番特異なお金の使い方は、見栄と儀礼です。私は冠婚葬祭には、自分の見解をかいつまんで書いた紙片を用意し、金品に代用することにしていきます。私は目下無宗教でして、親の葬儀に坊主も呼ばずお墓も不必要という主義で、これで結構周囲と摩擦なしでやってきました。

このように、自分の主義をしつかり立てて、生活に実行していくこと自体、一番大切な子供への教育に

なるのではないでしょうか。

こんな風に生活していけば、土光さんの言う通り、一世帯月十万の生活も夢ではありません。確かレオナルド熊さんは月五万だと聞きました。外食が極めて無駄な出費であることも考えておくべきだし、来客はお話しに来るので御馳走を食べに来るのではないことも、よく考えてみるべきでしょう。

最初はシンドイと思えることも、長くて十年の辛抱と思えば続きますよ、きつと。

田舎の見つけ方

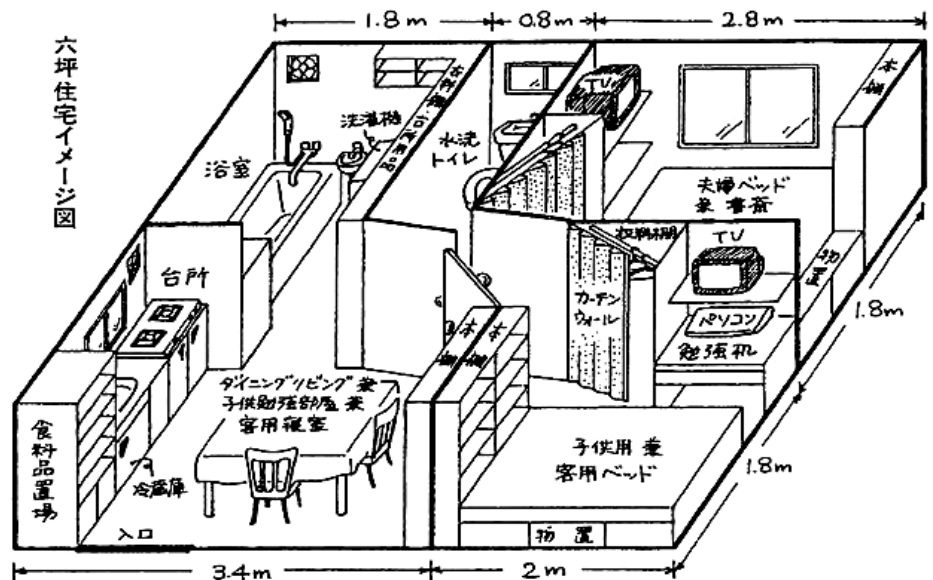
自分の故郷に受け入れ体制のある人々は問題ないが、そののない人もいるでしょう。場所選びは大事なことで、又、夢もふくらむ楽しいものでもありません。日ごろ心がけて探し、何度も現地を見て廻り、土地勘を養うことが大切です。所によつては、村や町が過疎対策として、入居者に肩入れしている所もあり、雑誌に出ていることもあるし、こういった入居地の情報紙も出始めていると聞いています。

定住の仕方

かくして念願の地方進出です。

私の場合、遠い親戚を頼り、親の出身地に狙いを
つけ、二、三度訪れて見て廻った末、車に家財道具
一式を積んで押しかけ女房式に一週間厄介になり、
近くの廃屋を三万かけて改造、定住地を見つけるま
で、そこで頑張りました。

現地で仮住居することは大変重要で、できたら一
年くらいかけて、現地の四季のたたずまい、人の話
の裏表がある程度分かるようになるまで頑張ること
です。こうすれば、自分の納得の上で、手頃な安い
土地も見つかるものです。私の場合、大体坪一万円
の相場と聞いていましたが、会う人ごとに粘りに粘
って、きわめて便利な理想的な場所が坪一六〇〇円
で見つかりました。田舎はたいいてい廃屋があります
から、私のようにやることをおすすしたいところ
です。こうして余裕をもって土地探しをやることは
大切なことで、これは後々入ってくる人々にも影響
する問題です。



私は土地を買いましたが、借りて住むことが出来
ればお金もかからずそれに越したことはない。どう
せ夫婦が老齢になって老人ホームへ入るまで、せい
ぜい二十年くらい居るだけです。子供に資産を

残すなど、考えない方が子供のためです。転居は一度自分でやってみると気軽にやれるようになり、借地で気にすることは一つもありません。

次に、ここ都会に慣れた人々に抵抗のない文化住宅を建てるがあります。借家や既成住宅の買い入れ、又、廃屋の移築などでも、それで満足して住める人達は、その方が安いし簡単です。

でも、都会人は、水洗便所も欲しいし、田舎に多い蚊や蠅など虫を寄せつけぬ機密性がないと嫌がる人も多いのではないかと思います。

そこで実験的に、夫婦子供二人で充分文化生活が楽しめる簡単安価な家を、自ら設計し、手作りで建ててみました。建築費は自分で作れば百万円、人に頼むと多分利口にやって、百五十万くらいでしょう。

これは、六坪の居住区に四坪の納屋で、棚をフルに活用して家具をほとんど省き、アメリカ式の二×四工法で新材を活用、和式の複雑な柱の組み方がないので、素人でも時間をかけると自分の手で充分建ちます。断っておきますが私は建築はズブの素人で、アメリカの大工の教科書を一冊、三ヶ月かけて勉強

しただけです。

プライバシーのある個室二つ、水洗トイレ、様式風呂、ステンレスの流し、ひねるとすぐお湯の出る設備、洗濯機、冷蔵庫、食料棚のスペースも充分とれ、二、三人の泊まれる余裕まであります。夫婦二人の書齋も、ベッドルーム兼用でチャンと取ってあります。冷暖房機能も、今までの和風住宅より優秀です。かくて、廃屋での滞在期間を含め、約二百万円で定住が完成した訳で、これは一番高い方。状況によっては、これよりもっと安いはずです。

農的生活について

一世帯四人が食糧を自給するには、一〇アール（一反）あればよいと、「ワラ一本の革命」に書いてあります。私は、友達でもゆくゆくは呼ぼうと、二十五アール買い入れましたが、目下のところはその一部を耕しているだけで、それで充分ということになります。この農に携わることは、都会人にもっとも苦手のようで、それをしなくても月五万で充分生活

出来ますから、是非やらなくてはならないと考えなくとも良いでしょう。

しかし、緑に囲まれ、毎日特にやることもなく、周囲のお百姓さんが手際よく作っているのを見てみると、おずおずながら手を出してみたくなるのも人情でしょう。特に日本は豊かな土、水、太陽に恵まれ、世界にまれなほど植物の育ちやすいところだろうで、確かに私が見て廻った各国の土地土地からの実感でもその通りに思えます。

我々のごとく、雑草も取らず、肥料も農薬も入れず、耕さず、単に種を蒔くだけで、後はほっておいても、結構育つて、それを食べられるとなると、少しは手を入れてみるか、という気になるから不思議です。お百姓さんと違い、売り物を作る訳でもなく、うまくいけば儲けものという感じでやるのですから、気楽なもの。庭仕事の延長と違って下さい。

愛媛の福岡正信氏は、知る人ぞ知る、「ワラー本の革命」の著者で、雑草も取らず、耕さず、農薬も金肥も入れず、出来るだけ人出をかけぬ自然農法の実践で三十年、愛媛一の反収の米を採り、ミカンも

栽培、野菜畠もほっとけ農法の見本です。こういうやり方なら、我々都会人も手がつけられると思いませんか？

色々な野菜、米、麦、それにいも類など、いついかに蒔き、いかに育てるかは、ただか五アールでも、やる気になれば、毎日結構考えたり、努力することも多く、楽しく、忙しく、日も暮れていきます。都会で仕事を離れるとやることがないと嘆く人達に、是非味わってもらいたいものです。

ボランティアへ

こうして、農を主とした悠悠自適の生活も二、三年たち、最初どこから手をつけてよいか分からなかった農の手順も軌道に乗ると、時間も精力も有り余って、心身共に余裕が出てきます。そして、ボランティアへの体制が整った訳です。

私の考えでは、お金儲けの動機が絶対入ってほしくない職種 行政官、医師、教師、弁護士などは、上記のような、生活基盤が他で充分安定し、また心

身が健全な人達に、是非やってもらいたいものです。

こういう人達は、都会で充分社会経験も積み、視野も広く、都会脱出を敢行するほど思い込みから自由で、かつお金儲けは既に卒業している。

これらの人々がそれぞれの地方の行政、教育、医療、経済、福祉などにボランティアとして進出し、その能力から当然主流となり始めれば、世の中になんと希望の持てることか。

ここまで至れば、都会で五、十年の区切りで働く若者たちも、地方でボランティアとして次代に貢献している親達に、後年の自分の理想を見る思いがし、この親達に強い誇りと憧れを抱くようになることでしょう。

かくして、若い人達が未知の魅力に引かれて都会に出ることも、さして目くじらを建てる必要もなくなり、地方が過疎化して活性がなくなる心配も取り除かれることとなります。

都会の変革

今まで永久就職制で四十年抱えこんだ労働人口も、五、十年で新陳代謝することになれば、賃金を払うための職場を増やすー即ち拡大再生産の必要が大幅に減り、不必要な職場・職種はどんどんなくなって、仕事中心の、風通しの良い、健全な職場が増えていきます。

私は工業文明を一概に否定する気はありません。電化製品も車も、今ほどでなくてもある程度は必要でしょうし、電話・テレビ・ビデオ・パソコン・フアクシミリなど有効適切に使えば、あつた方が良いでしょう。でも、今ほどぜいたくにある必要はないと思います。例えば、農機具を各家で一式揃えたり、新型が出るとまだ結構使えるのに買い替えたり、ちょっと我慢してまた工夫すれば一台で良いテレビや車が一家に何台もあつたり、不必要なお金のかけ方が目につくのです。

これは一方でせつぱつまった企業の利潤追求と、

買う方の理性の不足のためと思われる。

利潤追求の方は、中高年が企業から消えれば、大分減るでしょうし、買う方の理性は、都会脱出の目的意識と、これにともなう思い込みの脱却と、又これを地方へ分散して伝えていくことで大幅に改善されるでしょう。

たいていの企業の社長ともなれば、功なり名をとげて個人資産も充分で、かえって理想主義に近いことは、土光さんや松下さんを見てもうなづける。だから、賃金のための利潤追求という圧力を減らしてあげれば、過当競争を防ぎ、合理的な合併も進み、企業の乱立、拡大再生産の弊害の改善に手がつけられるはず。それには勿論今あるような小児病的な労組でなく、上記の五、十年を区切って働く健全なサラリーマンを主体とした、良識と視野度量の広い労組になって、資本家との話し合いの下に協力しあつていくことも必要でしょう。

田舎の変革

田舎といつても、都会追従の結果、たいていの田舎は小形の都会の様相を呈しています。

私は俗物で、パチンコ、マージャンも大好き、喫茶店もチョイチョイ利用する口ですので、少しは残しておいてもらいたいけれど、今みたいにメッタヤラと多い必要はないでしょう。これらの町の商店を経営する人達も、生活拡大の思い込みに踊らされている犠牲者といえましょう。都会脱出のボランティア達はこれらの人々にも覚醒の契機を与え、生活権だなどと叫んで抵抗する人々も大いに減ることでしょう。

思い出しましたが、今のこの中村市と同じ人口三万くらいのアメリカ、オレゴン州の田舎では、行政は十坪くらいの土地に二階建て、これに市官一、警察官二名、消防車一台が同居し、医者は一、三軒、食堂兼喫茶兼居酒屋が四、五軒、それにデカいスーパーが一軒でした。それに比べ中村市はなんとまあ、お店の多いことか！

これもすべて、お金の要らぬ生活をみんなが目指さぬところにあると考えるのは我田引水でしょう

か。ここに、都会で充分視野を広げ、近代社会の経験を積んだ、説得力のある中高年が、ボランティアとして地方の行政・経済に取り組む意義があると見ます。地方での非生産人員の整理は、現地の農林漁業にまだまだ吸収能力があると思えます。

ボランティアの中には企業家・科学者・技術者も含まれるでしょうから、シューマツハの「人間復興の経済」に説くような、地方経済の必要に根差した小型の開発 将来の地下資源の欠乏を見越し、太陽エネルギーや生物循環を利用した小型の風水力発電、生ゴミ利用の気体燃料の開発、木材を使った各種農機具の再開発、私のやったような安く合理的な家屋のキット販売、帆船の見直しなど、やることは一杯あります。江戸時代を振り返っても分かる通り、地方という所はもともと他に依存せず自給自足がやれるのです。これに上記の現代科学・技術を取り入れて、活性化する訳です。

地方行政がボランティアを主体として、自主性と活性を取り戻せば、今までのように中央の交付金をアテにする乞食根性も減り、不必要なムダな投融資

も改善され、観光や企業誘致に頼るなどというこれ又乞食根性も減って、地域に是非必要な上記のごとき各種技術の育成、企業化に目がいくことになるでしょう。

こういつた観点から現状を見れば、道路も、農地整備も、公共建物も、もう充分過ぎるほどで、あとは今あるものを維持活用することにチエを働かせれば、当分、行政でお金のかかるようなことはないように思われます。

自給自足の意義

私は、国として、地方として、又個人として自給自足を強調しましたが、これは鎖国せよというわけではありません。いくらそうしようとしても、マスクミヤ通信の発達した現在、不可能というものです。私はむしろ一人一人が世界人になってもらいたいと思っています。くらいです。

では、何で自給自足を強調するかですが、他と健全に協調していくには、できるだけ自らのことは自

ら始末し、他に過剰に期待したり、寄りかかったりしない姿勢が、根本的に必要だと思うからです。このことは立派な人柄と目される人物を見れば分かる通りです。

乞食根性もいけません。泥棒も駄目です。

その意味で、現在よく行われている貧しい国を救おうという運動にも、私は少々首を傾けています。

勿論飢え死にかかっている人々に緊急に食糧を送るのは必要でしょう。でもこれには細心の注意が必要で、国やその人々の生活全体は、やはりその国の人々が自らを支える工夫努力が第一に必要なことで、乞食根性を養成してはいけません。自主なくして健全な国際関係は育たないのです。シューマツハもインドを例にして、繰り返しこの点を強調しています。一生懸命苦学している若者が、疲労の末倒れ、それを救った金持ちが、かわいそうだとおいしい食物とぜいたくな環境を与え、それで若者の志をつぶしてしまった、ということもよくある例なのです。

世界連邦について

世界連邦ができただけで、すべての人種・民族のあつれきがなくなるとは、アメリカの黒人問題を見ても分かる通り、思ってはいませんが、少なくとも、今のように、各国が自分の国の利益だけを主張するよりははるかにマシです。

現代に坂本龍馬が生きていたら、多分将来の世界連邦を目指して提案するのじゃないかと思えます。

経済大国日本が、民族主義の非を捨て、郷土愛のみ残して世界連邦を目指すことは、各国の民族主義者の思い込みに衝撃を与え、その非に気づかせる大きなキツカケになることでしょう。

かくてカナダがUSAと合邦し、ついで中南米と、次々輪が広がって、ゆくゆくは地球合衆国となつてゆく。明治維新の薩長には、日本統一を目指して、これを行う視野の広さと度量がありました。現代の日本や各国に、その良識と度量がないとは思いたくない。核戦争の恐怖、地下資源の欠乏、世界的な環境の破壊・汚染などを見ると、維新前の日本以上に、

統一した良識ある府の必要性を痛感します。

それへの第一歩を日本がやれたら、こんなすばらしいことはないと思うのだけれど……。

更に、それまでに日本で確立されるであろう自給を元にした優れた行政経済の在り方は、各国各州の範となり、人類再生にこれまた大きく貢献し、後世の人々から感謝されることでしょう。

こうして、未来の地球の安全を確保し、人々が数々の思い込みから脱却していくことの中から、和田重正先生の示唆される第二の人類（ネオホモサピエンス）大自然のいのちの流れを体得した人たちが生まれ、さらに地球をより住み易く豊かなものに導いていってくれることでしょう。



【私の考えを裏打ちしてくれる本の紹介】

『アクエリアン革命』 マリリン・ファーガソン 松尾式之訳実業之日本社

まず、訳がとても読み易い。ファーガソンさんは、脳の生理から東洋の「悟り」に注目。この悟りが人間を変革し、その流れが、近代工業文明の行きづまりを打開する唯一つの道と見る。その動きが目下アメリカを大きく変える動きになりつつあるとし、教育、産業、経済、医学、農業、政治と分けて、各分

野での具体的な活動を紹介します。

この変革は、透明な知性による静かな非暴力の変革であるとし、実際には、各分野の活動の中心をなす人々の静かな対話と瞑想から、自然同方向への協調が起こり、無理なく、しかし急激に社会を変えていくと期待している。日本にこの本に拠るアクエリアン人の会がある。

『アントロピーの法則』

ジェレミー・リフキン 竹内均訳 祥伝社

題と違って、読み易い文明批評である。工業経済の行き詰まりを打開するのは、限られた地球資源を再生産の効く範囲にとどめることが唯一の道と説く。経済最優先で、しかも拡大再生産しかないという考え方が、天皇陛下万歳と同じく、一つの思い込みに過ぎないことを、産業革命時の思想の流れに戻って、分かり易く説いていく。

『もう一つの人間観』 和田重正 地湧社

人間が最も人間らしくあるための基本であるいわ

ゆる「悟り」、即ち大自然のいのちの流れを体得するのに、どういう考え方から迫っていけるかを、分かり易く、透徹した論理で説く。悟りは理屈ではないが、それへの方向を見いだすには、この本はとても役に立つと思う。

先生は宗教に拠ってはいない。宗教によって悟りを拓く恵まれた精神貴族に対し、理屈から抜けられぬ我の強い精神の庶民も悟りに至る道があると、自ら宗教に拠らずして悟りに到達した体験から、謙虚に説明される。

『ワラー本の革命』 福岡正信 柏樹社

人間の知識、技術のはかない限界を実感、無の哲学をたて、その実践として、大自然の流れにそって、除草・耕作・金肥・農薬を廃した自然農法を確立。その考え方は世界に知られ、同調者も多い。

『人間復興の経済』 シューマツハ 佑学社

残念ながら訳が悪く読みにくいですが、極めて大事な経済の方向を指示している。インド戦後の復興に

携わった経済行政家の著者が、近代産業の拡大再生産の方向がいかにも人間生活を荒廃に導くかに気づき、この原理、スモール・イズ・ビューティフル（小さいのは良いことだ）を説く。それは、産業が大きくなるほど、安全性その他で資源の無駄遣いをし、人間のコントロールが効かなくなり、そこに働く人々まで人間性を損ない、ひいては社会を荒廃に導くとする。一方、地方の必要に基づく小規模な産業経済は、自給自足を主とし、人間味にあふれ、また他地方までひっかき廻す必然性がなくなると説く。資本論の説く資本主義体制の末期を、人間性に根差した工業技術の活用で改善しようとする。

『エネルギー（未来への透視図）』 槌田敦日本書房

エントロピーの法則同様、地球資源の有限、その限度ある活用を原子力発電のムリ・無駄・不必要を中心に説き、お金を使わぬ簡素な生活に変わらぬ限り、解決はないとする。この本の主旨は「高知みどりの党」の党是に採用されている。

『ガンジー自叙伝』 中央公論社

自ら悟りの境地に立ち、かつその考えを現実世界に展開する実行力、人間味あふれる率直な回想は、我々平凡な一般人にも、志を持って生きることの大切さと、人間らしく生きることのすばらしさを訴える。歴史上数少ない非暴力政治家としての現代最も貴重な証を見る。

『豆腐屋の四季』 松下龍一 講談社文庫

貧しさと病身のため、高校中退、貧しさに負け、人間の弱さを出す弟妹に困まれつつ、人間としての志操の高さを保ち、一方社会のぜいたくとラク志向に冷静な批判力を持ち、その志を貫いていく人間味あふれる強靱な生活態度は、一億金色夜叉と化した我々日本人に、つつましいが鋭い警告を与える。ゼいたくで貴族趣味の芸術にはかなり強い批判を持つ私には、本当の芸術とは何かを示す、数少ない例証として貴重である。

『カントリーライフのすすめ』藤門弘・宇土卷子 現代評論社

インド、中央アジアの人々の生活に強いカルチャーショックを受けた著者達が、飛騨高山で大工修業をし、大工を主とするかたわら、自給自足農業を行う自らの生き方を説く。これは説得力がある。自分で家を建てるための情報説明、食料生産とその保存の具体的な説明は貴重。建築技術の説明が、素人に最も手のつけやすいアメリカの二×四工法が主とならず、伝統的な和式の、複雑かつ不合理なものが主となっているのは惜しい。また、住宅建築のぜいたく指向に対する問題意識もないみたい。私は彼らの作る家具が、都会人のぜいたく志向に迎合している点、生活手段としてやむを得ないとはいえ反対だが、他の上記の点は賛成。一読に値する。

『生きているとはどういうことか』カドモア 東京科学同人

現代は宗教によらずとも、科学の到達した知恵

宇宙の広大さ、生物のいのちの神秘的営み、原子の奥の幽遠さなどから、人間の限界を知り、宗教的感動に至る時代である。この本は、生物、特にアメリカの生態の観察から、人間の文化活動、特に芸術が、アメリカの造形にくらべていかにチャチなものかを指摘して、人間の文化活動の八カナサを浮き彫りにし、人間の生きるイミを問い直す。

『コスモス』カール・セーガン 朝日文庫

現代の科学が到達している人間のチエの現状を極めて分かり易く教えてくれる。チエの獲得に絶望している人々に、広い視野で、宇宙から生物までの貴重な科学のチエを、ふたたび総合的に学ぼうとする意欲をかくたててくれる優れた道しるべの本である。

< 沖 祐之略歴 >

昭和7年京都府宮津市生まれ。2才の時、小児麻痺にかかり、左足が不自由になる。

大学卒業後、株式会社リコーに入社。ここで10年間、主としてカメラ設計に携わる。

昭和42年、カナダ技術移民に応募。カナダ、トロントでのカメラ修理を皮切りに、米国ニュージャージー州クリフトンでカメラ設計、ニューヨークで日本レストラン経営など、米国、カナダなどの各都市でカメラの設計修理、レストラン経営などに当たる。この間、欧州、中南米へも旅行。海外滞在は、約15年近くに及ぶ。昭和57年、都会の墮落に嫌気がさし、武者小路実篤の「新しき村」を目指して帰国。しかし、新しき村の現状に失望、そののち、本稿でもその著書が紹介されている和田重正を知り、その思想、生き方に傾倒。脱都会、お金のかからぬ簡素生活の実践のため、高知県中村市に100万円で手作りの家を建て、生活の拠点を築き今日に至る。享年65才。

『簡素生活の実験』

著 者 沖 祐 之

発行日 1990年5月15日

電子化 2007年2月23日

高知県四万十市公式 HP

<http://www.city.shimanto.lg.jp/topj.html>

四万十市観光情報

<http://www.city.shimanto.lg.jp/kanko/index.html>

インタープレス・ジャパン

<http://www.interpress.jp>

Copyright© 2004 InterPress.Japan All Rights Reserved

一ヶ月の経費（平成元年時点）

月5万円の生活費		
項目	月平均支出	分析・コメント
国 税	0	手持ち資産のなし崩しで生きているので
市 民 税	2,000	上記の理由で最低限
国民健康保険	1,100	#
土 地 税	0	地主が登記を消しているの、今のところ地主持ち
建物固定資産税	883	建設費用100万の1%の12分の1
自 動 車 税	0	身障者で免除
自 動 車 保 険	0	必要最小限が車検の中に含まれる
電 気	2,470	冷蔵庫、テレビ、電気釜、浄化槽・水道ポンプ、トースターなど
電 話	2,210	志の伝達が主なので、「活動費」に9,000円振り分けてある
プロパン・灯油	1,210	プロパンは炊事、灯油は風呂用（冬は月に1～2回）
NHK受信料	1,020	衛星放送はぜいたく文化なので敬遠
米	1,250	1日に2合（15kg 5,000円）
パン	420	パンの耳は100円で7日分の主食となる
メ ン 類	1,370	ラーメン、スパゲティ、うどん
肉	5,030	主としてチキン、卵、バター。酒の肴になること多し
魚	1,930	乾物、塩サケが主
野 菜	3,580	じゃがいも、玉ねぎ、にんじんなど持ちの良いものが主
加 工 食 品	1,220	100円均一をねらってのカンヅメ、豆腐、乾シイタケなど
調 味 料	770	味噌、醤油、砂糖、塩、味之素
日常耐久品	1,270	鍋、釜、ホーキなどだが、もう殆ど買わなくなった
日常消費材	40	トイレットペーパー、文具
衣 類	0	親戚の中古払い下げばかり
医 療	170	大病以外は自然治癒。今回は歯の治療のみ
水 遣 代	0	井戸からポンプで汲み上げ
床 屋	300	電気バリカンがあり、友人に頼むことが多い。大体、4～5ヶ月に1回
レジャー	1,280	墓会所、たまに温泉入浴料
交 際 費	470	部落集会、寄付、友人とのコンパ。年末に一回くらい
嗜好品	2,190	コーヒー、ミルク
外 食	2,400	ホカホカ亭の弁当、太郎寿司の持ち帰り。時に炊事をサボるため
酒	6,120	ジョーチューを日に3合。心淋しいもんだから
タバコ	9,960	禁煙ブームに反発。日に40本アブカ
合計 50,653円（ただし、酒、タバコをやらぬと、34,573円）		

活 動 費		
項目	月平均支出	分析・コメント
書 籍	980	良い本を友人に配布。私の読む本は図書館と友人から借覧
電 話	9,000	志ある友人との連絡、国際電話。使い過ぎと思う
通 信 費	940	志ある友人との連絡。切手、封筒、便箋、ボールペン
農用耐久材	1,590	農機具、もう買わない
農用消費材	800	草刈機の刃、石油、種、苗
ガソリン(車用)	3,100	買い物月1回、旅行で友人訪問。生活には不要
車 の 補 修	13,810	車検が毎年になって痛い、特に昨年夏水につかって大修理
旅 行	34,160	志ある友、活動団体への訪問。もっと節約したい
寄 付	5,000	志ある若者、団体へ
合計 69,380円		