

# 自給自足・循環型の暮らしを提案する 「いちまいのおさら」

みさちちよう  
鳥取県三朝町



▲幸田さん一家

10年前に三朝町に移住し、自給自足の生活を続けている幸田直人さん。米・野菜の栽培はもちろん、家も自分で建て、自家発電システムやコンポストトイレまで自分で設置、食べること・暮らすことを楽しむ「をテーマにした活動「いちまいのおさら」を展開している。格差や競争を生み出す大量消費型の社会ではなく、無理なく楽しみながら、持続可能な暮らし、働き方ができることを子どもたちに伝えたいと話す幸田さん。その暮らしぶりを見学させてもらった。

## 暮らしのインフラを 自分の手で整備

ラドン泉で有名な鳥取県の三朝温泉。風格ある老舗旅館が建ち並ぶ温泉街から、車で5分ほどのところに幸田直人さんが主宰する「いちまいのおさら」はあった。

道路から少し下がったところにあるご自宅は、築60年の古民家とカフェ、ツリーハウス、鶏小屋などが、山に抱か



れて建ち、まるで隠れ里のような雰囲気だ。

3歳の長男・健一くんとともに出迎えてくれた幸田さんが自宅を見下ろしながら言う。

「母屋は10年近く放置されていたので、家の中も庭も荒れ放題でしたが、自分の手で改築。カフェもツリーハウスも廃材を集めて、一から自分で建てました」

トイレや生活排水は敷地内に循環する設備を、井戸には電気ポンプを付け、洗濯と洗いの水を自給。電気も自家発電システムを組んで、約8割を自給しているという。さらに、冬場の暖房は薪ストーブを使い、料理に使う熱源も6割は薪（4割がガス）を使用している。もちろん「食」の自給率も高い。田んぼが2反と畑が1・5反あり米の自給率はほぼ100%。それに鶏50羽を飼っている。



▶上/「いちまいのおさら」全景  
下/カフェ入口と看板とベランダ  
▲築60年の古民家を改修



「大災害が起きてライフラインが数か月寸断されても、我が家では普段の暮らしを続けることができますよ」

と幸田さん。それにしても、なぜこれほど徹底した自給自足生活を選んだのか。彼の経歴を辿ってみよう。幸田さんは鳥取県北栄町の出身。岩手大学農学部在学中に、葛巻町のエコスクール「森と風のがっこう」に出会ってパーマカルチャー（農を軸とした持続可能なライフスタイル）に関心をもった。人が生活する中で出る排泄物や生活排水の処理を人任せにするのではなく、自分で処理し、サイクルさせる循環システムも岩手で体験した。「地域、環境、資源エネルギーなど、現代社会の問題をテーマにしながらも、伝統的な技や知恵を学び、自分で仕事をつくっていく。そんな、自分に責任が持てる暮らし」がしたいと考えるようになったんです

大学卒業後、鳥取県に「ターンした幸田さんは、自給自足の生活が実現できそうなこの地に古民家を借りた。

「しかし、自給自足といってもお金も必要です。そこで、移住後の4年間は三朝温泉の飲食店で働きながら料理の腕を磨き、調理師の免許を取得しました。お金が必要になった時に稼げるように、技術習得とネットワークを広げることが大事ですね」

### 日々の暮らしの当たり前さを見直す

2015年春、自宅敷地内に「暮らしの見えるカフェ いちまいのおさら」を開店した。このカフェの最大の特徴は、庭の野菜を収穫したり、平飼い鶏にエサをやったり——まさ

に、自給自足の暮らしの一端を体験できるという点にある。

幸田さんが厨房に立ち、ランチを用意してくれた。手際よく手打ち生パスタをつくる。メインは自家製の生ハムとサラミ。猪肉でつくったベーコンもある。ちなみに幸田さんは狩猟免許を持っており猪も自分で捕獲する。新鮮な野菜・ハーブを使ったサラダと産み立て卵の目玉焼きを添えて、目にも鮮やかな昼食の完成だ。

明るい日差しが降り注ぐベランダ席でランチをいただきながら、話の続きをする。私も自給自足生活には関心があるが、「自分には到底無理」だと告白すると、

「最初から『無理!』と思ったらもう先に進めない。ゼロから100ではなく、グループでやってもいいと思うんですよ。畑仕事でも、味噌づくりでもみんなで楽しみながら、無理なくやっていけばいい」

幸田さんが日々大切にしていることを教えてくれた。「食べることを、暮らすことを楽しむ」好きなことを仕事にする。収入を増やすより、支出を減らす「無理なく、楽しみながら、きちんと稼ぐ。でないと続かない」ある物を活かす「買う・作るよりも、ひろう・もらう」どこでも、お金に頼らなくても、生き抜く力を身につける「きちんと続く、未来に引き渡す価値のある知恵・技術を模索、暮らして実践しながら、提案する」

大量生産・大量消費・大量廃棄の社会は、資源を枯渇させ、ゴミを増やし、環境を破壊する。今の日本は物や情報



◀ランチ  
▼たんぼりの村まつりの「五右衛門風呂体験」



▲卵を収穫  
◀たんぼり村まつりの「五右衛門風呂体験」



▲子どもの遊具も手づくり



で溢れているが、それは本当に自分にとって必要なものなのか？「自分の暮らしの当たり前さを見直してほしい」と幸田さんは言う。「僕は、子どもたちにも周りの人たちにも、無理なく楽しみながら、持続可能な暮らし、働き方ができることを伝えたい。そのために今、母屋の隣に、暮らしを体験してもらう民宿を準備中です。ゆくゆくは週末型の学校にして、まずは家づくりと米づくりを教えたいと考えています」

### 持続可能な「コミュニティ」を目指して

幸田さんは2014年から鳥取県佐治町の山奥で、年に3日間だけの滞在型コミュニティイベント「たんぼり村」を開村している。たんぼりとは、川を掘って理想の場所を自分つくるイワナのこと、理想の暮らしと地域を目指すまつりであることからこう名付けた。

開村の経緯を幸田さんにかがうと、「自給自足の生活を続けるうち、自分の暮らしは地域の人たちの助けなしには（家族だけでは）成り立たないことを実感しました。持続可能な暮らしには、持続可能な地域「コミュニティ」が必要だと。そんなとき佐治町の方たちと出会ったのです」

一方、佐治町の人たちは、地域の過疎化・高齢化に危機感を持ち、解決の道を模索していた。そこで幸田さんが中心となり、地元住民や地域おこし協力隊、自治体、民間企業の人たちとともに理想のコミュニティ「たんぼり村」を開村することにしたのだとか。

まつりでは、地元集落を歩くツアーや塩づ



▲たんぼり村まつり



▲発電の仕組みを学ぶワークショップ



▲たんぼり村まつり

くり、太陽光による自家発電、地域通貨、薪料理、五右衛門風呂など、自給自足の暮らしの心地よさや楽しさを体験することができ、若い世帯を中心に、3日間で600人ぐらいが集まり、熱気に溢れるという。

最後に、幸田さんに過疎地域の現状をどう捉えているか聞いてみた。

「僕が暮らす集落は今、人口がおよそ200人で、1年に5%減少しています。しかも、集落を維持しているのは60〜70歳代の人。その子ども世代は町外に働きに出ていて、地域の活動に関わっていない。地域のことを知らない若者が、やがて地域の中核になる訳です」この現状はおそらく日本中の多くの過疎地域にもいえることだろう。打開策として幸田さんは次のような提案をする。

「若い人にポジションを与え、役員会にも参加してもらおう。若者の発言に耳を傾け、未来

を考える仕組みをつくる。また、お年寄りにはお年寄りにしかない技術・知恵があるので、それを活用してもらおうといいですね」

考えてみれば、昔の人はみな自給自足、持続可能なコミュニティを実践してきたといえる。そして過疎地域と呼ばれる地域には、今もそういう昔ながらの暮らしが残っているところが多い。

「都会の高齢者に比べ、田舎の高齢者は最後まで農業をして（働いて）いるから元気です。今はお金さえ出せば、何でもやってもらえる時代ですが、衣食住、暮らしにまつわる仕事を自分ですることは、とても健全なことだと思いませんか。子どもも若者も高齢者も、いろんな世代で助け合える自給自足型の村ができたらいいなと思いますね」

取材／小田礼子