1人で できること

個人の意思ですぐにはじめるまちづくり

01 クルマでは出会えない人や時間をもう一度！歩いて暮らそう。

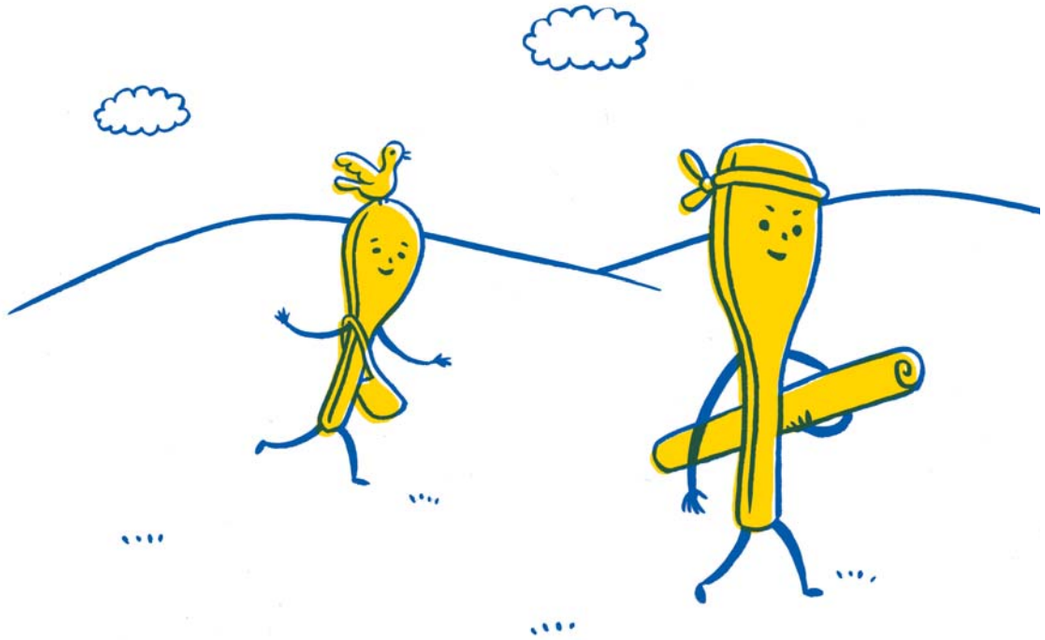
島に住む私たちは、近所にも車で行くほど、車に依存しています。車は便利な乗り物ですが、歩く習慣を失うことは、2つの問題につながります。それは、健康と環境です。

多くの生活習慣病の原因のひとつは運動不足。健康づくりのために、歩くことからはじめてみませんか？自分のペースにあわせて、歩く時間、歩く日を決めたり、仲間との散歩や歩くイベントを企画してみるのも楽しいものです。また、「行きはいいけど、帰りは疲れて歩けない」といった時は、バスを利用したり、ヒッチハイクができるようになると、歩く人も増えるかもしれません。

よく歩くことは、ガソリン代の節約にもなります。これからさらに高騰する可能性があるガソリン。温暖化をはじめとした地球環境悪化を防ぐためにも、エネルギーの節約は重要な課題です。

歩く暮らしをみんなですれば、見えていなかった風景を発見したり、人との出会いや交流も生まれます。ゆっくり流れる時間を持つこと。それは、毎日の暮らしを豊かにし、まちの雰囲気を変えることにもつながるのです。

役場の健康福祉課には、ウォーキングマップがあります。ぜひ活用してみてください。



参考文献

『クルマを捨てて歩く！』 杉田 聡 著（講談社プラスアルファ新書）

用語解説

ヒッチハイク……通りがかりのクルマに無料で乗せてもらうこと

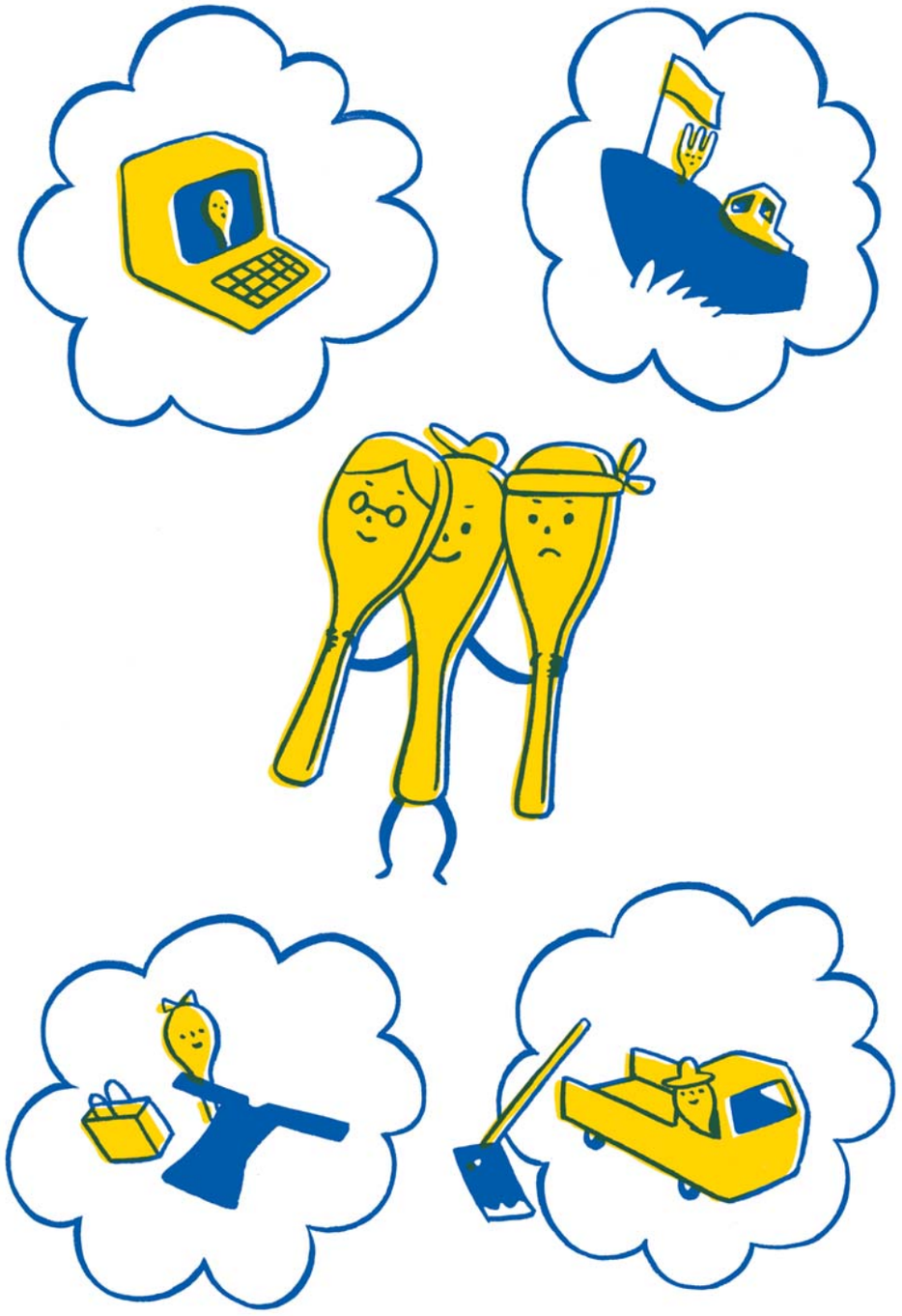
ウォーキングマップ…平成14年に作成されたマップであるため、道路の一部が古いままになっている。

02 あなたの才能を待っている人がいます天職をみつけよう。

海士町は、仕事を見つけることが難しい町です。しかし一方で、小さな仕事の要望はたくさんあります。特に今後高齢者介護や教育に関する要望が高まると予想されています。小さな仕事ですから、ひとつの仕事だけで生計を立てるのは難しいかもしれません。しかし、いくつかを組み合わせることで、ずっとこの島で仕事し、暮らし続けることも不可能ではないのです。

「半農半X（エックス）」という言葉があります。これは、「持続可能な農ある暮らしをしつつ、天の才を社会のために生かし、天職（X）を行う生き方、暮らし方」を意味します。幸いにも海士町は、豊かな海に囲まれ、稲作も畑づくりもできる土地が身近にあります。こうしたちいさな農を暮らしに取り入れることで、食費の一部を補い、残りを他の仕事でまかなうという暮らし方ができます。それは半々じゃなくても、2農8X（エックス）でもいいのです。

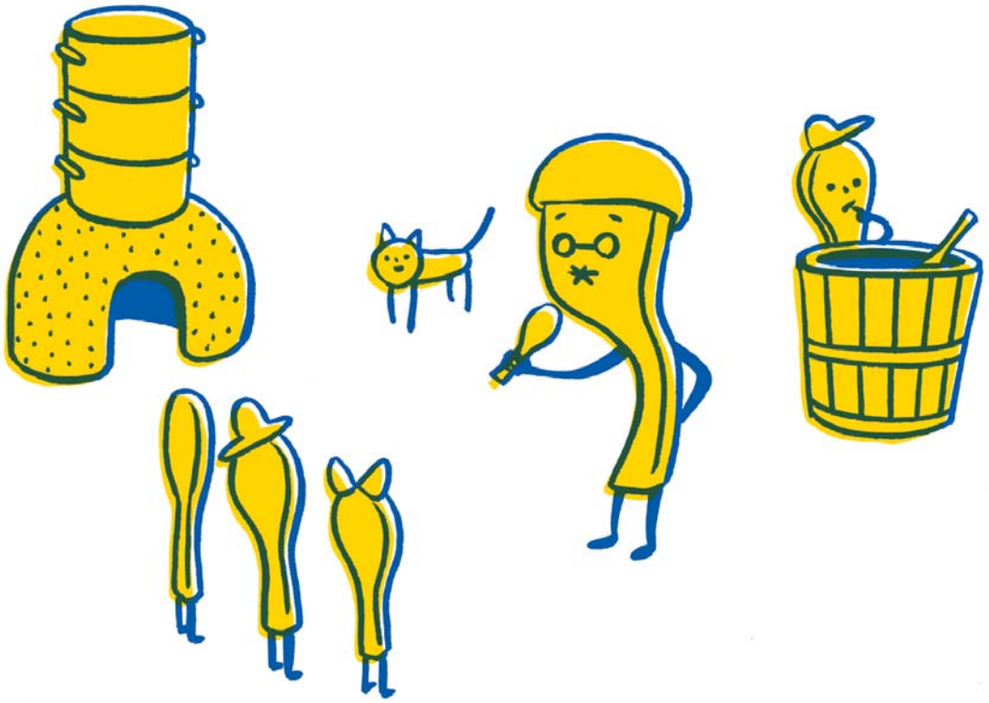
天職（X）とは、その人の個性や能力、技能を発揮した仕事を意味します。天職を見つけるために、講座を聞きに行ったり、仕事の本を貸し借りしたりするのもいいでしょう。人は誰かの役に立てたとき、幸せを感じる生き物です。天職を発掘して、農的な暮らしとあわせることで、島での生計を立てると同時に、まちのお役にたてる。そんな暮らし方が求められています。



参考文献

『半農半Xという生き方』 塩見 直紀 著（ソニーマガジンズ新書）

03 おばあちゃんの知恵と海士の味をうけつごう。



「こじょうゆ」を知っていますか？こじょうゆは海士独自のなめ味噌で、醤油が簡単に手に入らなかった時代に、島の人があみだした島独特の調味料。まさに海士の食文化の象徴といえる味です。

今、こうした海士の郷土料理や味が消えようとしています。つくり方を知っている人の高齢化が進んでいることから、その継承は急がなくてはなりません。

海士の郷土料理には、島に生きた昔の人の知恵がぎっしり詰まっています。旬の時期に大量に取れたものを保存したり、時間がたってもおいしくいただける方法など、今でも充分に役立つものがあります。特に保存食は、いざというときの非常食にもなります。災害時、本土からの食糧物資が途絶えたとき、命を救ってくれるかもしれません。

海士の味には、きちんとしたレシピがないことが多く、代々、目分量と舌、そして方言で受け継がれてきました。つまり、一人ひとりの目で、舌で、耳で、海士の味とおばあちゃんの知恵を受け継がなくてはいけないのです。こうした交流は、教えるおばあちゃんたちにもやりがいを与えてくれます。単なる味の伝承を超え、方言や文化の伝承、そして海士に生きる人の「こころ」を伝えることにもつながります。

おばあちゃんの料理教室を開いてみませんか？　もっとも身近にある「海士の味」の可能性を大切にしてみてください。

参考文献

『隠岐の食綴り』　島根県発行

『フードクライシス　食が危ない!』　金丸　弘美　著（ディスカヴァー・トゥエンティワン）

『日本FOOD紀』　古田　ゆかり、服部　幸應　著（ダイヤモンド社）

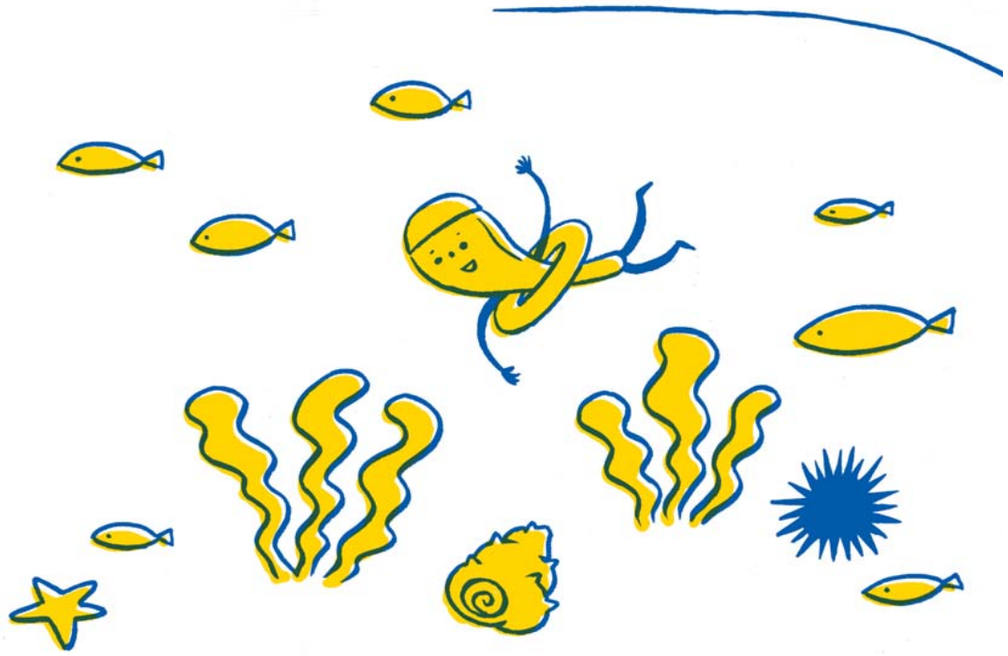
04 下水道の整備率90.8％ 接続率49.5％ もっと水を大切に！

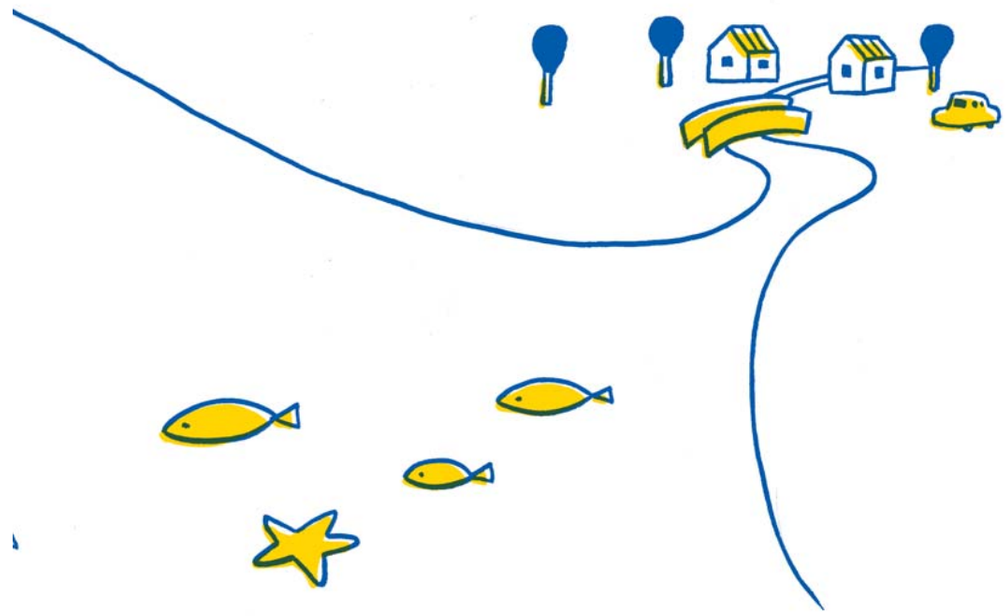
海に囲まれた小さな島である海士町は、昔から海の恵みで生きてきました。今でも漁業は島の主要産業のひとつであり、海とは切っても切れない関係にあります。しかし、ここにびっくりするデータがあります。海士町の下水道の整備率は90％を超えるにも関わらず、接続率は50％に満たない。つまり、半数近くの世帯が生活排水をそのまま川や海、土壌に流しているということです。

環境への意識。昔はそんなこと意識しなかったかもしれません。合成洗剤なんてありませんでしたし、生活雑貨のほとんどは自然素材からできていたので、ポイっと捨てても自然に還ることができました。そんな習慣の記憶と豊かな自然があるがゆえに、かえって環境への意識が薄くなるのかもしれません。しかし、川に入った生活排水は、必ず海に流れ込みます。そこは、漁業をいとなむ人たちの大切な仕事場であり、私たちの食卓にあがる魚やサザエ、アワビなどの住みかでもあるのです。

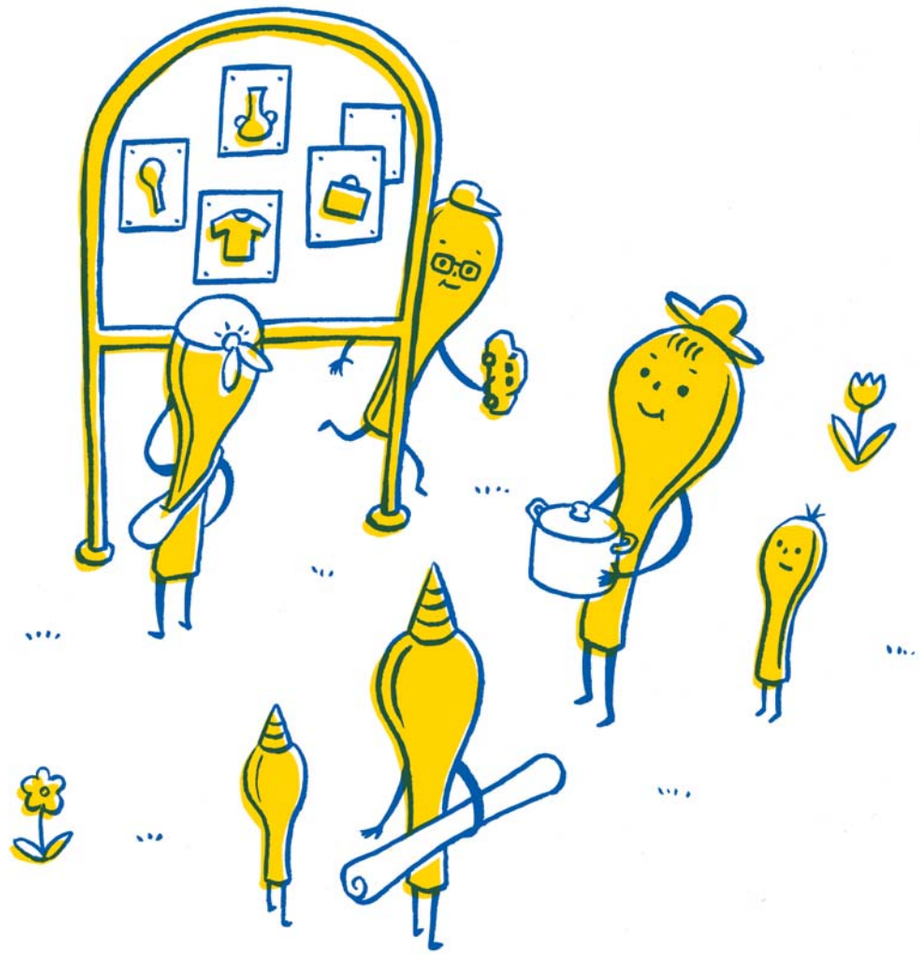
まずは、生活排水は下水管へ流しましょう。次に、自然分解されやすい洗剤やシャンプーの情報や節水のアイデアをみんなで交換してみてもいいでしょう。また、海士町は水が豊かだといわれていますが、水源や湧水量はいまだにわかっていません。水のはじまりからおわりまでを調べることも必要です。

水は限り有る資源。森も畑も人も動物も、島の水をわけあって生きています。その水を汚すことなく大切に使う。排水口は海の入り口、食と仕事につながっていることを意識してみてください。





05 あなたのゴミは、わたしの宝。もったいない市場に参加しよう。



大量生産社会のしわ寄せ、ゴミ問題。海士町も他人事ではありません。現在活躍してくれている清掃センターと最終処分場の耐用年数が徐々に迫ってきているのです。清掃センターはあと約15年、最終処分場はあと約10年で再建する必要があるといわれています。再建にかかる費用はもちろん税金です。それを町民一人あたりに換算すると、清掃センターは一人当たり32万円（総額8億円）、最終処分場は一人当たり20万円（総額5億円）の負担になります（補助金が入らない時の負担額）。こうした施設をできるかぎり長く使う方法は、処理するゴミを減らすことがいちばんです。

ゴミの中にはまだまだ使えるものがたくさんあります。そんな、使えるけどいらないものを「もったいない市場」に出品してみませんか？もったいない市場は、だれかの「ほしい」と「いらない」をつなぐ架け橋。みんながよく集まる場所の掲示板を通して、または、清掃センター内に「再利用コーナー」を設置することで、ゴミにしないモノの循環を生みだすことができます。農業や漁業で使う道具の出品は、新規参入したい若者にとっては願ってもない宝。もったいない市場を通して、さまざまな交流が生まれる可能性もあるのです。あなたのゴミは私の宝ですから。

参考文献

『廃棄の文化誌 新装版―ゴミと資源のあいだ』 ケヴィン・リンチ 著（工作舎）

参考事例

NPO法人住まいみまもりたい（大阪府大東市）
NPO法人ゼロウェイストアカデミー（徳島県上勝町）

用語解説

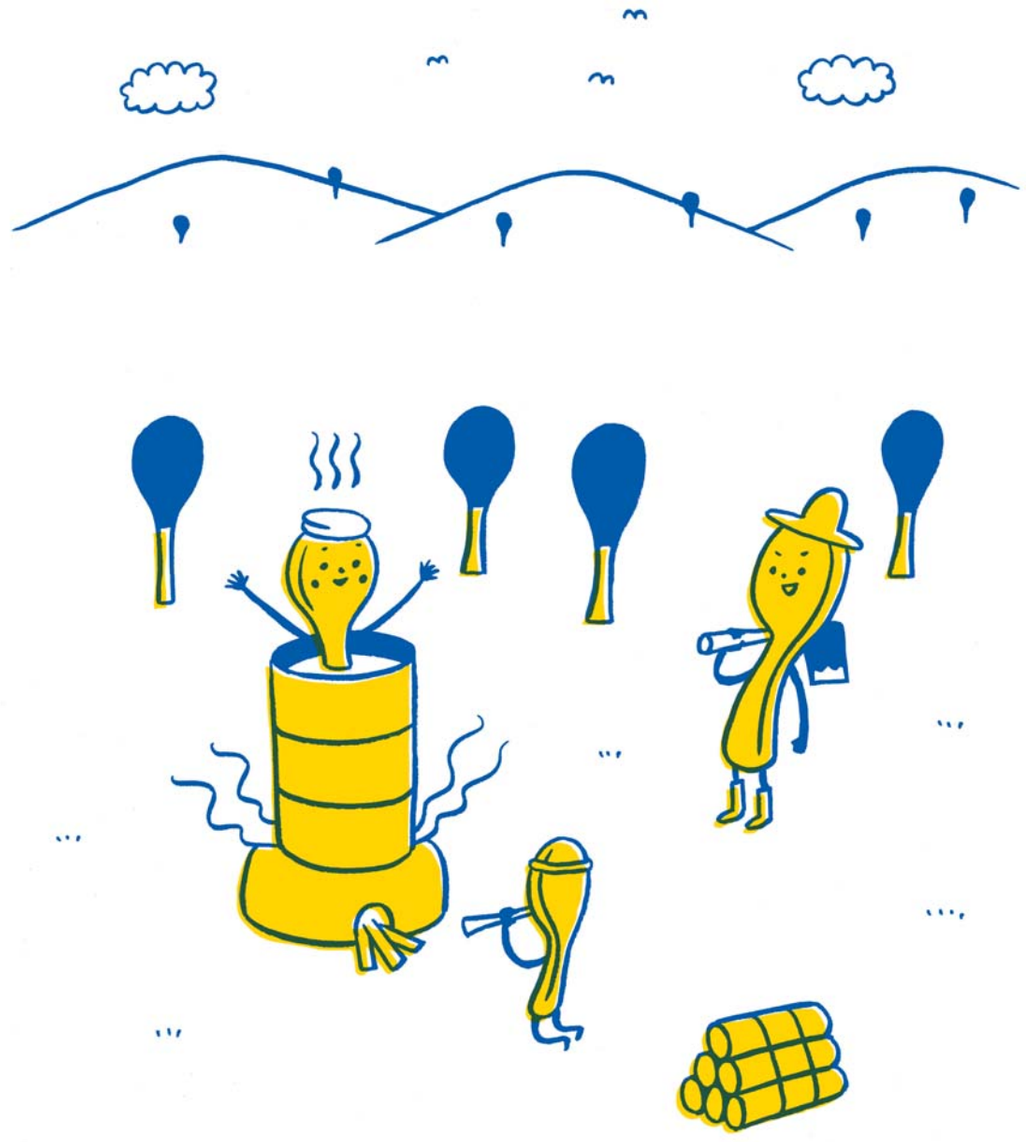
最終処分場…清掃センターの焼却場で出た灰を埋めたり、不燃ごみを埋め立てたりしている処分する場所。

06 化石燃料から自然エネルギーへ。島のエネルギーを見直そう。

巻頭の「海士町がかかえる問題」でも紹介しましたが、遠くない将来「ピーク・オイル」(⇒p15)がやってくる可能性が指摘されています。これは、世界中の石油の需要が供給を上回り、現在使っているような安い石油が、簡単に手に入らなくなる可能性をも意味しています。地球温暖化の観点からも化石燃料の使用を減らしたい今、石油に代わる自然エネルギーの積極的な利用が求められています。

自然エネルギーというと、風力発電や水力発電などを思い浮かべますが、島にはもっと身近なエネルギーがあります。それは薪と炭。おじいさんやおばあさんが子どものころまでは、立派に主役級のエネルギーだったものです。例えば、冬の暖房に薪ストーブを導入してみる。パチパチゆらゆらと燃える炎は、人のこころを癒し、気づけば家族も集まってきます。五右衛門風呂を復活させて薪でお風呂に入るのもいいでしょう。また、炭を使えば七輪で魚が焼けたり、土鍋や羽釜でごはんも炊けます。

本土よりもすでに20円/1ℓほど高い海士町のガソリン代。これに輪をかけて価格が乱高下しては、産業も暮らしも石油に振り回されてばかりです。こうしたリスクを回避するためにも、今から自然エネルギーへの移行を考えてみたいものです。



コラム
1

「今週末、子どもを預かっていただけますか？」甘える勇気からはじまる、地域の絆。

Ｉターンで海士町に住むようになってから6年。夫婦共働きで2人の子どもを育てているSさんにとって、保育園が休みの日は、ちょっとした悩みのタネだったという。シーズンともなれば、土日も関係なく仕事に忙しい二人にとって、子どもの面倒を誰に見てもらうかを考えなければいけないからだ。

子育て経験のある方なら想像に難くないとは思うが、ちいさな子どもの面倒は、仕事の片手間にできることではない。出産直後は、島外に住むご両親に来てもらったこともあるそうだが、それもずーっとというわけにもいかず……。

「甘えてみることにしたんです」

そう、Sさん夫妻が選んだ解決策は、知り合いのご近所さんの「何か困ったことあったら言ってね」という言葉に「甘える」ことだった。以前から、子どもを親の価値観の中だけで育てるよりも、おじいちゃん、おばあちゃん、近所の人などさまざまな人とふれあう中で学ぶことが大切だと感じていたSさん。「知っている人に預かってもらえるなら、こちらも安心ですから」と周りの好意をありがたく受け取ることにしたのだ。今では、2軒の家庭でかわるがわるに面倒を見てもらっているという。

「預けた最初の日、子どもを引き取りに行ったら、『次はいつ来るの？』って言ってもらえたんですよ。そのとき、『ああ、また頼んでいいんだ』って。本当にありがたかったです。これが『じゃあ、またね』だったら、もう一度頼むことに躊躇（ちゅうちょ）していたかもしれませんね」

Sさんと預け先の家の間には、金銭的なやりとりはない。それは、預かってくれる方からの申し入れだったという。

「お互いに気づかいしすぎないようにしています。こちらからも食事はいつも各家庭で食べているもので、悪いことをしたらちゃんと叱って欲しいなど、本当の孫のように接してと頼んでいます」

うれしいことに、預かってくれる方も「今週は来ないの？」と子どもが来ることを楽しみにしているという。だから「先方の都合を聞きながら、今週はAさんの家、来週はBさんの家」というように、偏りのないように頼んでいるのだそう。

「子どもは、地域に育ててもらっているようなものです。時々『へえー、そんなこと教えてもらったんだ』と我々も驚くようなことを学んできたりしますから。昔、あたり前にあったことを今やっているってことですね」

さまざまなサービスをお金で買えるような時代になり、人に頼ったり、他人の生活に干渉することを避ける傾向になっている現代。しかし、それでもやはり人はひとりでは生きてゆけないものだ。だからこそ、時に周囲に「甘える勇気」も必要になってくるのではないだろうか。本当の気づかいとは、不干渉ではない。頼ったり頼られたりの中で、「ありがとう」という言葉を重ねる中にこそ、生まれてくるものかもしれない。

「小さなことでも、困ったことがあったら、周りに聞いてみたらどうかって思うんです。役場に何かしてもらおうという前に、婦人会でも、近所の人にでも言ってみる。『どうしているかな』って、人知れずお互いを思いやっているところ、それが海士のいいところですから」