# 自分の力で生きる
# 自然共生＋Subsistence（自立自存）な
# 生き方を考える

京都府立大学大学院生命環境科学研究科
三 橋 俊 雄
桜楓講座　20141108

折しも
東日本大震災が社会に与えた衝撃と影響は
従来の日本人の生活スタイルや
価値基準を大きく揺るがし

戦後70年、私たちの生活のあり方はこれでいいのか？

サービス漬けの日本人の暮らしに対して
本来的な暮らしのあり方
サブシステンスな（自分の力で生きる）人間の生き方

が問われ始めている

大船渡で、気仙沼で、汗して自分の力で生きようとする人々の姿
仮設住宅で、畑仕事をしたくてもできないお年寄りの姿
自分の力で生きたくても、それができない実情

岩手県大船渡市、2011・10・三橋撮影

# 本発表の構成

京都北部の
農山漁村

（１）宮津の日常生活にみる
「自分の力で生きる」とは何か

▼

（２）丹後半島の「遊び仕事」に注目し
「自分の力で生きる」とは何か

▼

（３）イヴァン・イリイチの
社会のサービスに頼らず
自分の力で行動する
サブシステンス（自立自存）とは何か

▼

本当に豊かな暮らし・生き方とは何かを
自然共生＋サブシステンス（自立自存）の視点から考える

（１）宮津の日常生活にみる
「自分の力で生きる」
とは何か

# 農山漁村調査・野に出て生活を学ぶ

## 地域の光をデザインする

（フィールド教育の実践を通して）

# 内発的地域づくり

宮津市奥波見
集落１４軒の
全景

自然的資源

産業的資源

人的資源

97歳のおばあ
さんが80年間
使い続けてきた
ハコゼン

生活文化的資源

# 地域が主人公？

例えば新幹線とドッキングした
スキー場の開発・ＪＲ

1980年代バブル経済

内発的地域づくりを求めて
学生たちと丹後半島の農山漁村を訪れ

## 自然と共に暮らしてこられた方々から
## 自然との付き合い方や生活の知恵
## ものづくりの知恵などを学んできた

7年間で
学生250人

1998～　宮津市・自然共生・生活文化調査

# ものづくり体験・田植え体験

壁塗り
体験

山の樹木
観察

京都府
地球デザイン
スクール

田植え
体験

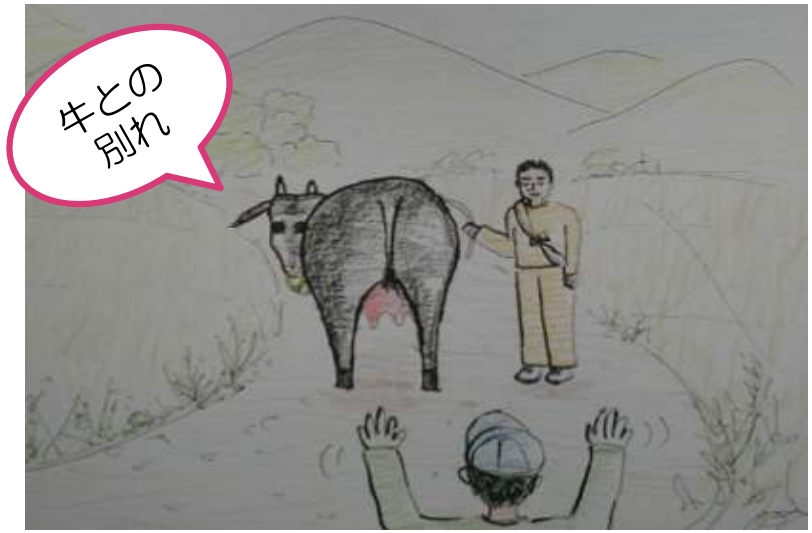
# 間伐材の伐採と炭焼き体験

# ワラ草履づくり体験

おばあさん
たちが先生

農家の庭先を
借りて
縄ないを学ぶ

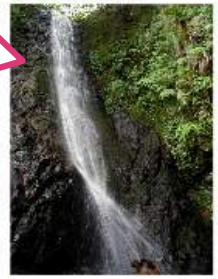
# 農業の近代化で家族同様に暮らしてきた牛と別れる絵本の制作



# 宮津市奥波見集落 水マップ

村人も行かない山奥の滝

険しい山道を進んでいくと奥深い山の木々に囲まれて神聖な雰囲気を漂わせながらこの滝が現れる。



①

水源地近くのわさび

②

奥波見の簡易水道は、この水を利用している。

「奥後」の防火用水

消火栓

最後にあの水が飲みたい末期の水

山口さんの家にある横井戸の跡。横井戸の中は年中一定の温度で保たれており、農家の貯蔵庫としても利用されていた。

西川さんの家の裏にある縦井戸。水の大切さ、水への思いは、今も生きている。

かつては２畳もあった共同水場

かつては畳２畳ほどの広さがあり集落の共同水場として使われていた。

「最期にあそこの水が飲みたい」末期の水として家族が汲みにくる。ここにも人びとの水への思いが感じられる。

鉄治さんの生活に欠かせなかった井戸。石のまな板が今もある。

足踏み用の
る以前は
の洗濯
ション

洗濯岩に集まって井戸端会議

田に水を導くため、土で川を堰き止める。

上流から下流へ、どの田圃にも等しく水が行き届くように、用水路が張り巡らされている。



冷たい湧き水を直接稲に当てないよう、囲いをして、日光で暖められた湧き水を田に入れる。

村に水車が２つもあった





かつて水車小屋は「奥後」と「新谷」にひとつずつあった。籾すりや藁打ちなどの労働

① 焼尾・藤ヶ森の滝
② 大口の水源池
③ 清水
④ 堰
⑤ 用水路
⑥ 洗濯岩
⑦ 水車小屋
⑧ 縦井戸
⑨ 横井戸
⑩ 鎌谷の水源
⑪ 鉄治さんの井戸
⑫ 湧き水利用の知恵
⑬ 防火用水

# 動物との共生／奥波見の動物調査

| エピソード | 生物種 | 分類 | 時間 | 場所 | 報告者 |
|---|---|---|---|---|---|
| 牛舎に出現　飼料荒らし | タヌキ | ほ乳類 | 近年 | 品川さんの牛 | 品川泰志 |
| 4～5年前からサギの仲間が増加 | サギ | 鳥類 | 近年 | 田 | 山口貢 |
| カッコウの声を聞く | カッコウ | 鳥類 | 随時 | 山 | 田村百合子 |
| フクロウがいる | フクロウ | 鳥類 | 随時 | 集落近隣 | 田村百合子 |
| オオスズメバチ=アカネブリ | オオスズメバチ | 昆虫類 | － | - | 田村百合子 |
| 鹿が増えた | ニホンジカ | ほ乳類 | 近年 | 尾根づたい | 田村嘉久芳 |
| 山奥の湧き水にカジカガエルがいる | カジカガエル | 両生類 | 随時 | 山奥の沢 | 山口貢 |
| 鹿の角、足跡 | ニホンジカ | ほ乳類 | 近年 | 尾根づたい | 田村嘉久芳 |
| モグラ=ムクロ | モグラsp | ほ乳類 | － | - | 田村百合子 |
| ツバメを守る | ツバメ | 鳥類 | 随時 | 軒先 | 田村百合子 |
| 虫おくり | ヌカ虫(イネの害虫) | 昆虫類 | 80年前 | 田 | 山本鉄治 |
| コウモリの巣 | コウモリsp | ほ乳類 | 2001調査中 | 横穴 | 山口貢 |
| 奥波見ではハサミ猟が主流 | | ほ乳類 | | - | 山本鉄治 |
| ホタルの減少 | ホタルsp | 昆虫類 | 近年 | 水場　畑 | 田村百合子 |
| 15～20年前からクマ出没 | ツキノワグマ | ほ乳類 | 15～20年前よ | 畑　など | 田村嘉久芳 |
| キジ、ヤマドリの卵を食べた | キジ、ヤマドリ | 鳥類 | 約40年前 | - | 田村嘉久芳 |
| アオダイショウ=ヤシキマワリ | アオダイショウ | は虫類 | － | - | 田村百合子 |
| 栗の木にいる幼虫（カミキリ？）を食べた | カミキリムシ？ | 昆虫類 | 約40年前 | 栗の木 | 田村百合子 |
| メダカが減少 | メダカ | 魚類 | 近年 | 水場 | 田村百合子 |
| 川魚はあまり見ないし食べない | | 魚類 | 随時 | 波見川 | 田村百合子 |
| ヤマブドウ=グンダ | ヤマブドウ | 植物 | － | 山 | 田村百合子 |
| ノネズミがモグラのトンネルの再利用 | ノネズミ | ほ乳類 | 近年 | 畑まわり | 品川泰志 |
| 犬に襲われタヌキ寝入りをする（死んだふり）のをみた | タヌキ | ほ乳類 | 近年 | - | 田村嘉久芳 |
| ヤマノイモの種芋を掘り返す | イノシシ | ほ乳類 | 近年 | 畑 | 品川泰志 |
| 「サルは殺すのに抵抗がある（ヒトに似ているから）」　猟師談 | サル | ほ乳類 | ？ | - | 山本鉄治 |
| 笹の葉を集めて作った寝床を見た | イノシシ | ほ乳類 | 近年 | | 黄前ひさえ |
| 野生のミツバチの蜜をとる | ミツバチ | 昆虫類 | 近年（随時） | 山 | 田村百合子 |
| アナグマ=ダイコダヌキ | アナグマ | ほ乳類 | － | - | 田村百合子 |
| テンが流しにやってきたので殴ったら気絶した | テン | ほ乳類 | ？ | 台所 | 山本鉄治 |
| 冬場イタチが台所に入ってきた | イタチ | ほ乳類 | ？ | 台所 | 黄前ひさえ |
| キジが畑にまいた種芋をつっつく | キジ | 鳥類 | 近年 | 畑 | 品川泰志 |
| モグラが農作物の横を通ると形が変わって損害 | モグラ | ほ乳類 | 随時 | 畑 | 品川泰志 |
| 昔あった隠居屋敷には屋敷ヘビ（ぬし）が住 | ヘビ | は虫類 | ？ | 家屋 | 黄前ひさえ |
| ホトトギスの声を聞いた | ホトトギス | 鳥類 | 2001調査中 | 山のそば | 谷・璃梨香 |
| トノサマガエルをみた | トノサマガエル | 両生類 | 2001調査中 | 水場 | 谷・璃梨香 |
| セミの羽化をみた | アブラゼミ | 昆虫類 | 2001調査中 | 道ばた | 谷・璃梨香 |
| ヤマカガシをみた | ヤマカガシ | は虫類 | 2001調査中 | 品川さんの畑 | 谷・璃梨香 |

笹の葉を集めて作ったイノシシの寝床

狸が犬に襲われ死んだふりした

野ネズミがモグラの穴を再利用

テンが流しにきたので殴ったら気絶した

# 丹後 あそびの絵本

## さいかわに住むいきもの

2004年の夏に
犀川で出会った
いきものたちです。

## 草花で遊ぶ

小学校の帰り道、みんなで周りにある草で
遊びながら帰りました。

ささゆり

いい香りのするゆり。
葉っぱが笹の葉に似ているので
ささゆりと呼ばれます。

手に返えきれないくらいつんで、
いい香りに包まれながら
家に持って帰りました。

たんぽぽの水車

茎を短く切って両端を縦に裂き、
棒を通して水につけると、
両端がくるりと反り返り、
水の流れにくるくると
水車のように回ります。

つくし遊び

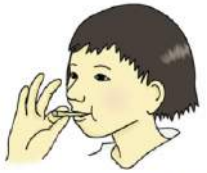
つくしの節の一つを抜き、元に戻してから、手で隠して
「どこで抜けているでしょう？」と問題を出しあいます。

## 草ぶえ

たんぽぽ

茎を切って、片方の先をつぶし、
つぶしたほうから吹くと音が出ます。

茎からでる白い汁は、
口に入ると苦い味がします。



つばき

若い葉を丸めて吹きます。

からすのえんどう

さやの先を少し
ちぎって吹きます。

ささ

くるくるねじれている
新しい葉を一度広げて、
ゆるく巻き直して
吹くと、いい音が出ます。

あっという間に掘り進み、
中にいるはまちをつかみます。
10分で2、3匹
捕まえることができます。

海で育った子たちは
小さい頃から捕っているので
とても掘るのが早い。
山の子はとてもかないません。

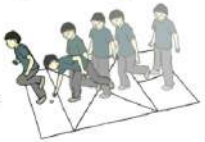
## さわがにとり

さわがには、
川の石のすきまなどにも
住んでいますが、
海でも防波堤の細い溝などに
隠れているので、
細い棒で中をつついて
捕まえます。

## けんぱ

女の子がよく遊びます。
瓦のかけらを決められた場所に
投げて、けんけんぱ、と飛んでいきます。
行きは、かけらがある場所を飛ばし、
帰りは、かけらを拾って戻ります。
成功したら次の場所にかけらを投げ、
同じように飛んでいきます。

はじめにかけらを投げて、
けんけんぱで向こうまで。



最後までいったらくるりと回り、
かけらを拾って戻ります。

番号順にかけらを投げて進んでいきます。
かけらのある場所は入ってはいけません。
うまく入れられなかったときは失敗、次の人へ。

投げるのは石でもいいけど、よく瓦の
かけらが落ちていたので使ってました。

## ちゃんばら

竹や木など、近くにある怪我の良い棒を拾って
刀にして遊びます。

## 石なご

『ひとくいしょう』
『ふたくいしょう』
夏になると、子どもたちの
かけ声が聴こえてきます。
『石なご』は
道ばたの石を使う遊び。
まだ道が
整備されていなかった頃
みんなで木陰の道を
ぞうりで平らにしてから
石をひらげて遊びました。
遊び終わったら
スカートのすそに
石をのせて、
道ばたに戻します。
ほくろ「親石」は
自分のものを決めて
使いました。
海の石のほうが丸くてきれいな石なので、
海まで拾いにいって箱にしまっている子もいました。
女の子たちで遊ぶことが多かったけれど、
男の子とも一緒に、大勢で遊べる遊びでした。

## ほろ玉鉄砲

竹で作った鉄砲で、ほろ玉を打って遊びます。
ほろ玉とはりゅうのひげの実のことで、
「ほり玉」「ほろほろ玉」とも呼びます。
竹は節が少なく細いしのべ竹を使います。
一本の竹を、太さをうまく組み合わせながら作ります。
「ぽん」といい音をたてて飛びます。
しのべ竹のもっと先を使って細い鉄砲を作り、
杉玉を飛ばす鉄砲も作りました。

杉玉はほろ玉よりも
高くできれいな音がします。

## 柿渋染め

柿渋とは、渋柿の渋から作る
自然の塗料です。
作り方は、
まずお盆頃に渋柿をとりにいき、
つぶしてひたひたの水に浸します。
4日ぐらいおいておくと、
ねずみ色の汁が出ます。
これをこしたのが一番汁。
一番汁をとったあと、
半分くらい水を入れておき、
二番汁を作ります。
使うときは一番汁と二番汁を
混ぜて使います。

ざるは小豆など、
色々なものを入れます。

とうがらし

せんばんずいき

茎を酢の物に
します。

しょうが

ご飯に混ぜて
しょうがご飯に。

なす

つけ物、
煮物などに
使います。

だいこん

ねぎやしょうがは、
家の近くに
育てておくと便利。
「なす炊こうかな」と
料理を始めてから
思いついて、畑に
とりに行くことも。

はくさい

きゃべつ

## とうふづくり

2日本につけてふくら
「なまご」と呼ばれるも
この「なまご」を火にかけ、

「なまご」を手ぬぐいの袋に入れて、
竹でできた「みざら」に乗せてしゃもじで
しっかり搾ります。にがりを入れ、
固まりかけたものを「おらおら」と呼びます。

「おらおら」を手ぬぐいを敷いたとうふの型に
流し込み、重しをして好きな固さになるまで
おいておき、水の中で型から抜くと出来上がり。

にがりは市販のものの他に、
昔は塩が入っていた「かます」に残った塩から
作っていたこともありました。
今は海の水をくんできて、煮詰めて作る人もいます。

青豆で青いとうふをつくることもあります。
搾る袋やみざらなど、使う道具も身近にある材料で手作りしています。

自然とつながる子どもたちの遊び

室町。季節によって様々な楽しみがあります。
わらび、わさびの茎、
、ふきのとう、せり、うど、
どくだみなどをとりに行きます。
よもぎはおもちの中に入れる為に
とります。
ぜんまいやふきを一ヶ月半くらいとって、
売りにいく人もいます。秋はうべ、
あけびなど。あけびは白と赤があり、
白あけびのほうが貴重です。

食べられる山菜の探し方は、気がついたら
「これは食べられるもんや」
と、当たり前のように覚えていました。

あけびの花

ふきのとう

炒めてから、
味噌と混ぜて
食べます

どくだみ

乾燥させてお茶にします

こごみ

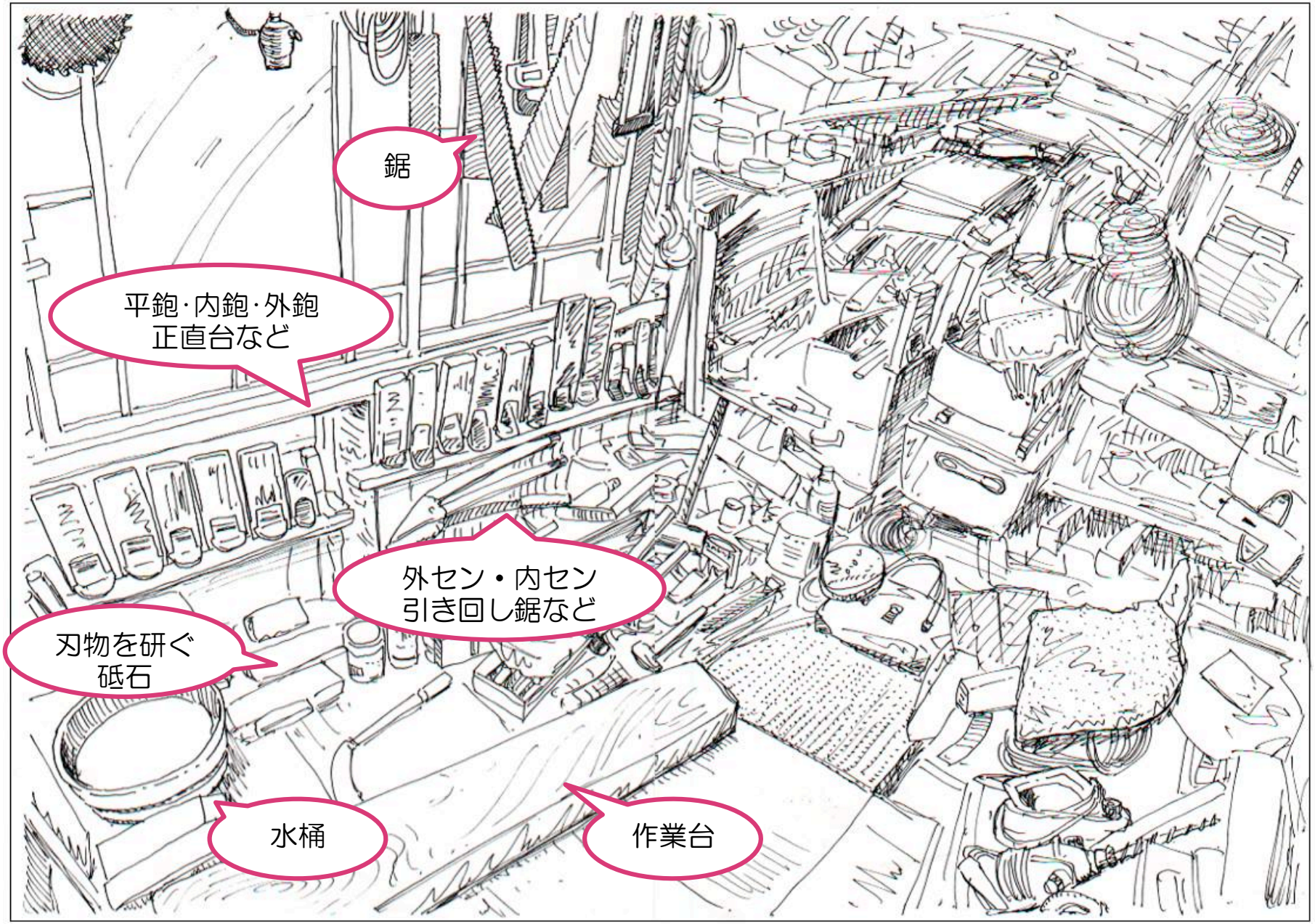
ご夫妻との
出会いから
始まった

# 自分の力で生きるご夫妻との出会い

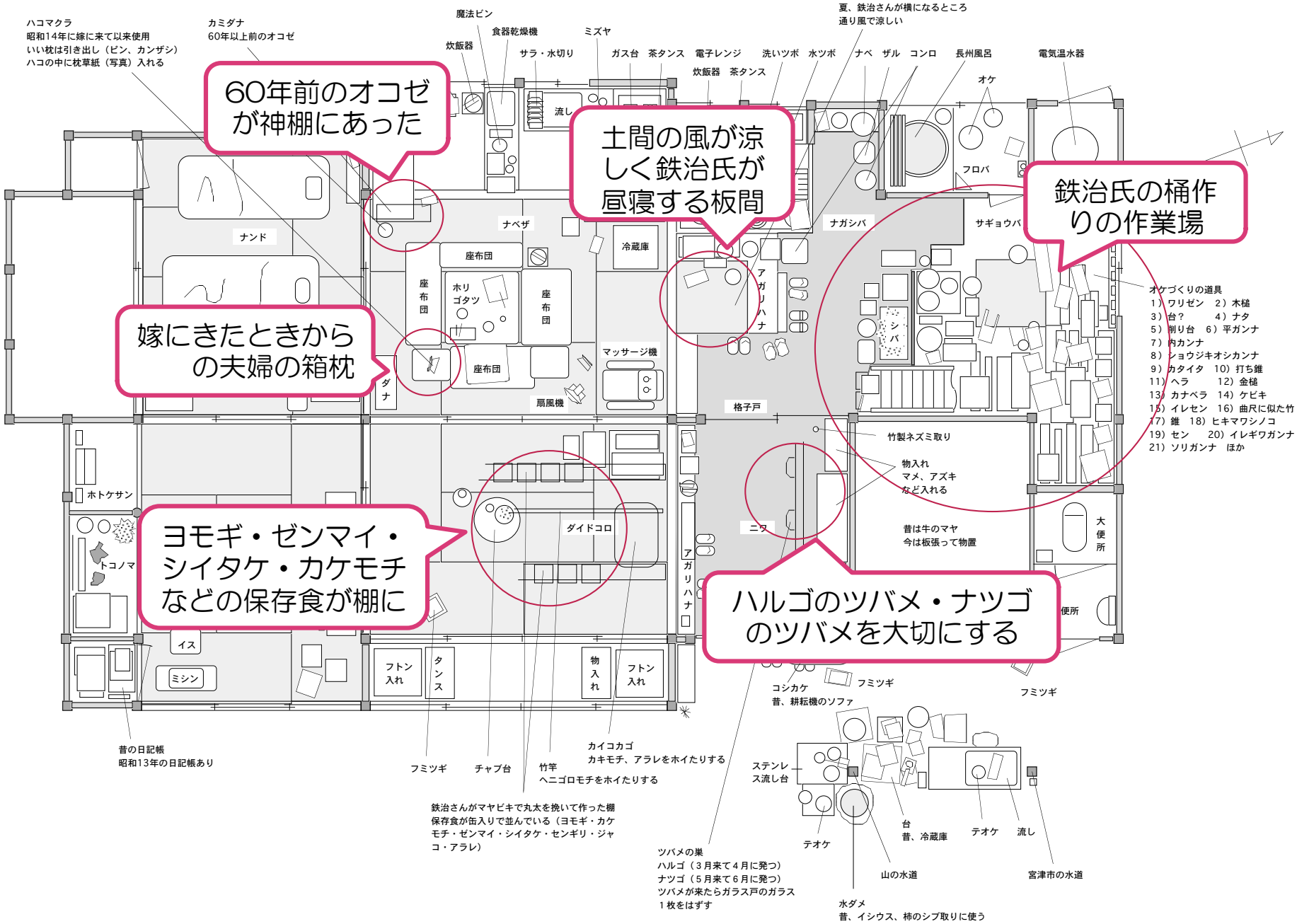
　山間の集落入り口で車を降りる。急な山道を登ると、深紅の彼岸花がさかりである。切り通しを過ぎた突き当たり、杉林の手前に山本さん宅があった。
　玄関先の水場には、山から引いた清水が張られた小振りの木桶に小粒の栗が沈められている。軒先には大きな笊にこの地方独特の細長い茄子と厚肉のピーマンが並べられ、大きな箕にはインゲンのような野菜が干してある。静かである。生活の気配はするが案の定、家にはどなたもおられない。

宮津市奥波見の桶職人・山本鉄治花子ご夫妻　1997

# 鉄治さんの桶づくりの仕事場



# 桶職人・山本鉄治さんの生活空間に見る自給自足・自然共生



# 使用価値の世界（宮津市養老地区）

使うため
に作る

柴の束を積み上げた「ニウ」を見て

「これでこのきびしい冬を越せる」

使うため
に作る

# 使用価値の世界（宮津市養老）

柿渋ザル（2011年11月）

毎年９月に渋柿をもいで柿渋をつくり

農具としての「ザル」に柿渋で和紙を貼り

40年間も使い続けているという

柿渋用の渋柿をぼる

コガキを集める

へたない

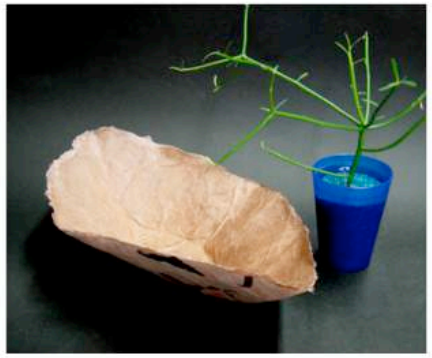
果実を砕く

水を加える

2〜3日漬ける

しぼる

保存



# 柿渋染め技術を生かした和紙容器のデザイン

デザイン：三橋・金森・2004

# ブリコラージュ（自然共生）の世界（宮津市養老）

方杖

雪の重みで曲がった根曲り材を、田んぼ脇の農具小屋の屋根の支え「方杖（ほおづえ）」として生かしている

ブリコラージュの世界

---

今も
現役

砥石台（2011年11月）

木の幹と枝の部位である自然の造形の一部を

「道具（砥石台）」として見立て、生かしている

ブリコラージュの世界

# 「ブリコラージュ」によるものづくり

背板・ショイコ

ムシロ機台の原木

梯子掛け用フック

竹製のねずみ取り

イツキ物掛け棒　　杖

# ブリコラージュを生かした
# 根曲がり材のベンチづくり

背中が
ぴったり！

## ＜野に出て生活を学ぶ、里山の暮らし調査から＞

炭焼き／わら草履作り／田植え／牛の絵本作り

水マップ／野生動物調査／子どもの遊び調査

桶職人さんの自給自足の生活空間

「ニウ」「柿渋ざる作り」→ 使用価値の世界

納屋の「ほうづえ」「砥石の台」→ ブリコラージュ

▼

自分の力で生きる・自然共生の姿

▼

そうしたフィールド活動の中から「遊び仕事」と出逢う

# 遊

学生時代に
出会う

遊びをせんとや生れけむ
戯れせんとや生れけむ
遊ぶ子供の声聞けば
我が身さへこそゆるがるれ

梁塵秘抄

平安時代末期、貴族社会で流行した今様歌謡
編者・後白河法皇　1180年頃

アソビを生業とする遊女が、まるで遊ぶために生まれてきたみたいに
無心に遊ぶ童子らの声を聞いて
人間は苦しい道のりを歩まなくてはならない存在であるけれど
だからこそ、遊び戯れる子供の声の可憐さ・いとおしさに
自分の身体も心も動かされる

Homo Ludens
ホモ・ルーデンス

Johan Huizinga
オランダの歴史家

遊戯人

遊びの本質

（2）「遊び仕事」にみる
「自分の力で生きる」
とは何か

# 「遊び仕事」とは

人間は自然の
支配者

人間は自然の
一部である

「人間中心主義」ではなく

「自然中心主義」の観点から

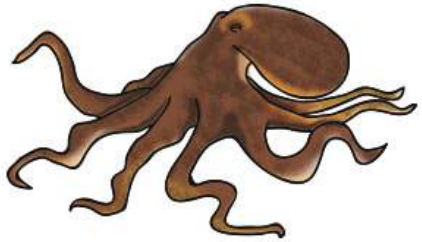
人間はなぜ自然を破壊してきたか

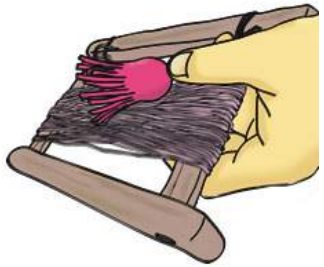
自然と人間の関係がどうあるべきかを問い直す

「環境倫理学」から生まれた概念

# 遊び仕事とは

## 1）タコ釣り、イカ釣り、山菜採りなど　宮津市養老





「食べたいな」と思ったらマダコを釣りに行く。雨上がりには、なぜかマダコは止まるたびに体の色が真っ白になり、すぐ見つけることができる。この絶好の機会をのがさないように、雨がやむと、タコを探しに、急いで堤防に行く。マダコがつれるのは４月ごろから10月ごろまで。10月になるとマダコを食べるミズダコが堤防近くに住み替えるため逃げてしまう。

## 2）ウサギ捕り・バイ投げ　宮津市養老・上世屋、南丹市大野

## 3）にごりすくい（アユ・コイ・フナなど）　宮津市由良、南丹市大野、福知山市雲原

## 4）手長エビ漁　宮津市由良

## 5）畑しごと　宮津市養老

## 6）採藻業（イワノリ・テングサ・ワカメなど）　京丹後市袖志

# 遊び仕事とは

大人たちがワクワクと胸おどらせながら
自然のなかに身をおいて

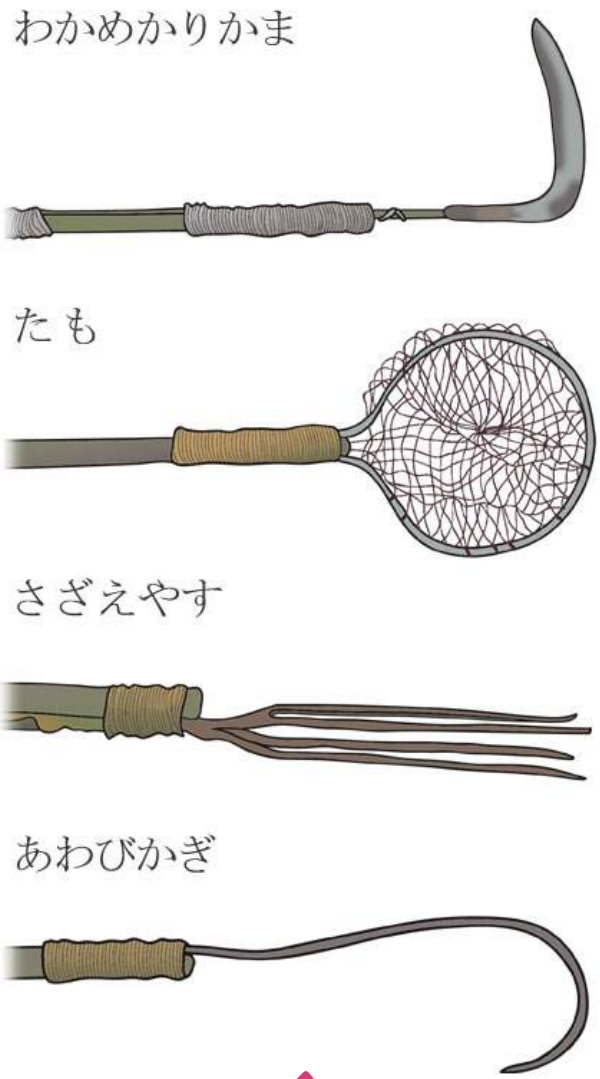
獲物などとの出会いを求め

捕獲し、食べる行為

それは「子どもの遊び」と「生業（経済的活動）」との
中間に位置する

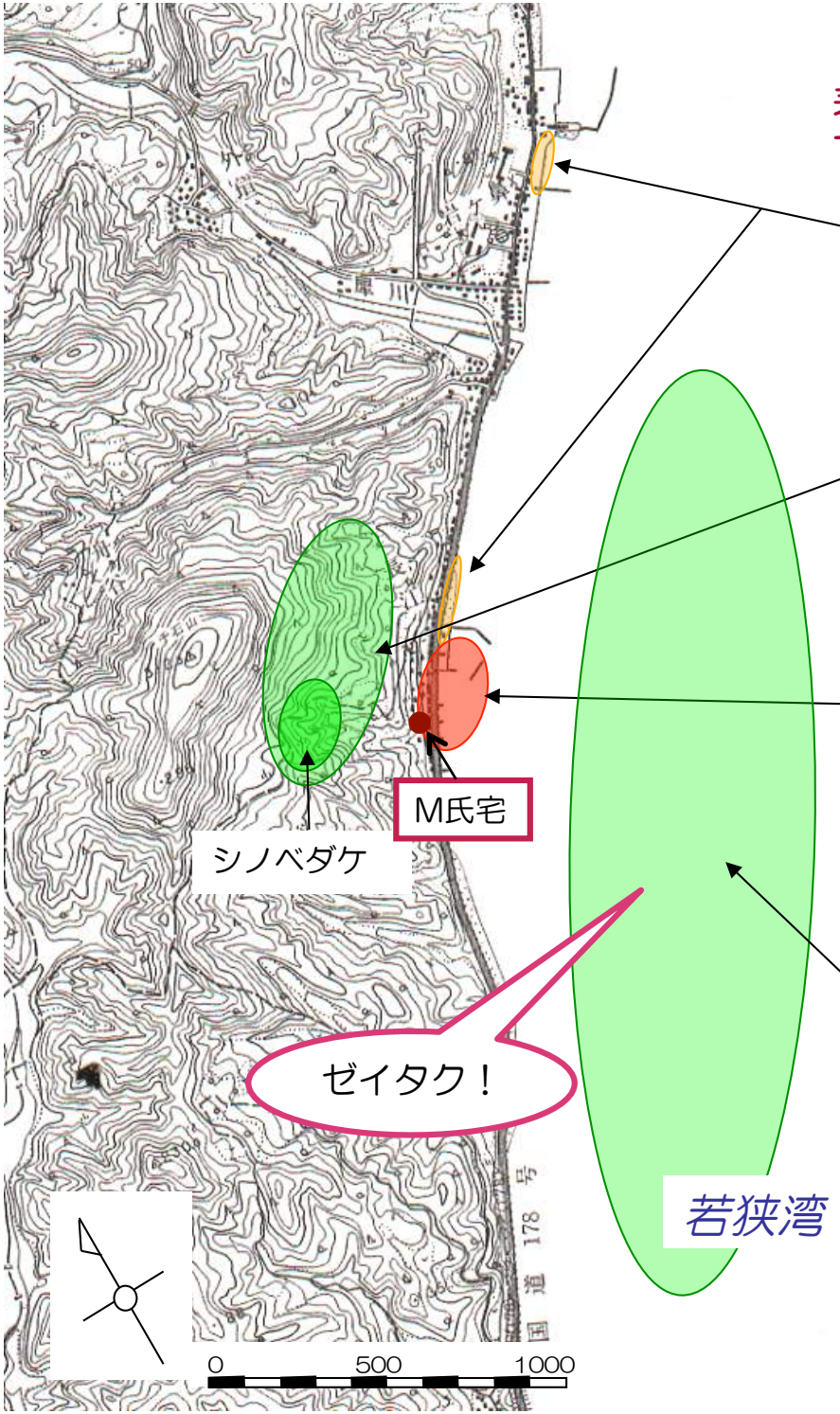
# 養老・M氏 の遊び仕事（宮津市養老）

M氏と船を操るマネキ、箱めがね、刺し網とM氏の船




M氏 が使う漁の道具

# 養老・M氏 の遊び仕事と遊び空間




6月下旬～11月上旬：ハマチ（スナガニ）掘り
（あそび時間：10分）

自家消費

冬----------：藤蔓、アケビ蔓
正月明け----：芹（七草かゆ用）
春：3月-----：フキ（ノブキ、アカブキ）、フキノトウ
4月----------：ワラビ、ゼンマイ、ツクシ
4月中～5月：タケノコ
秋----------：クリ、アケビ（シロアケビ、アカアケビ）、ウベ、シイノミ、ジネンジョ
（あそび時間：2～3時間）

4、5月～10月：タコ釣り（マダコ）
冬はミズダコと入れ替わる
（ミズダコの餌がマダコ）
（あそび時間：1時間）

イカツケ（イカ釣り）：

＜日中＞10月中旬-12月 タルイカ
天気のいい日に、水面を泳いでいるところをカギで引っかける

＜夜間＞ 9月中旬-11月 アオリイカ
一晩で100杯も釣ることもある

（あそび時間：6時間）

# 袖志の採藻業・共同体の規範

皆で一斉に時間を決めて海の幸をとる

おかずとり

山の口開け：
平等
資源を守る

| | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ワカメ ＊ | | | | | | | 天候見て、山の口開け | | | | | |
| アラメ ＊ | | | | | | | | | | | | |
| モズク ＊ | | | | | | | | | | | | |
| ウゴ ＊ | | | | | | | | | | | | |
| テングサ ＊ | | | | | | | 6月1日山の口開け | | | | | |
| ウニ ＊ | | | | | | | | 土用に入って山の口開け | | | | |
| ハバノリ ＊ | | | | | | | | | 山の口開け | | | |
| イワノリ ＊ | | | | | | | | | 山の口開け | | | |
| アワビ ＊ | | | | | | | 9月1日～11月30日まで禁止 | | | | | |
| サザエ ＊ | | | | | | | | | | | | |

＊ 皆がやっている　　山の口開け（解禁日）あり

## イワノリ摘み

カイガラ

アジカ

ナガバシゴ

ノリバシゴ

京都府京丹後市・袖志では、11月、イワノリの「山の口開け」をする
海が凪の日を見計らって村の役員と組長が相談し
朝６時前に「山の口をやります」と村内に放送を流す

# 奥波見・Y氏 の遊び仕事と遊び空間（宮津市養老）

売らない

# 由良・Y氏の遊び仕事「手長エビ漁」（宮津市由良）

モンドリで手長エビを捕る。YA氏は、6月から12月まで由良川で手長エビ漁を行う。11の仕掛け（モンドリ）にサナギを入れて、円錐形の蓋をして、紐の一端を石に結わえて、由良川べりに11カ所ほど沈めておく。2日に一回、一つのモンドリに7～8尾、計80尾ほど捕れる。

# 遊び仕事・にごりすくい（宮津市由良、南丹市大野、福知山市雲原）

大雨で川が濁ったとき（水中の酸素不足で）魚がふらふらし、よどみに集まってきたところを、タモで背後（流れの川上）からすくい捕る漁法。

アユもコイもフナも　いっぺんに捕れたらこんなおもろい漁はないという。戦後30～40年頃までやっていた。

福知山雲原では、由良川で７月の台風時に、アユを目的に今でも 行われている。

# 遊び仕事・畑しごと（宮津市養老）

## 「食べたいもの」を植える

①しょうが
②ずいき
③きゃべつ
④だいこん・あずき
⑤ねぎ　⑥あずき
⑦くろまめ　⑧にんにく
⑨たかきび⑩はくさい
⑪ししとう・とうがらし
ピーマン・なす
⑫はくさい　⑬ずりきび
⑭トマト・ゆきわりまめ
⑮赤いじゃがいも

# 「遊び仕事」の価値

楽しみや喜びを
感じながら

１）自然と共生できる貴重な文化的行為である

自然中心主義

２）自然と人間が対等に向き合う「等身大」の共生の場

３）農山漁村の暮らしや自然の現場で、リアリティを
もって自然を学ぶことができる

これからの
環境教育の場

４）遊び仕事こそ、豊かなライフスタイルをつくる
入口である

自然共生社会
への

（3）イヴァン・イリイチの
社会のサービスに頼らず
自分の力で行動する
サブシステンス（自立自存）
とは何か

加えて

イヴァン・イリイチの主張する

「サブシステンス(自立自存)」概念

サービス漬け
にならない

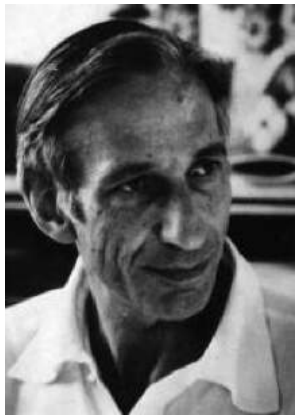
自分の力で生きるという視点から

「遊び仕事」を

人間のサブシステンス（自立自存）な行為

として注目した

自分の力で歩き
自分の力で学び
自分の力で病気を治す



Ivan Illich
1926-2002

ウィーン
『シャドーワーク』
『ジェンダー』
『オルターナティヴズ』
『脱学校の社会』

サブシステンス
(自立自存)の智恵

# 一物全体食

ウド

地中茎 酢の物

皮 きんぴら

若芽 天ぷら

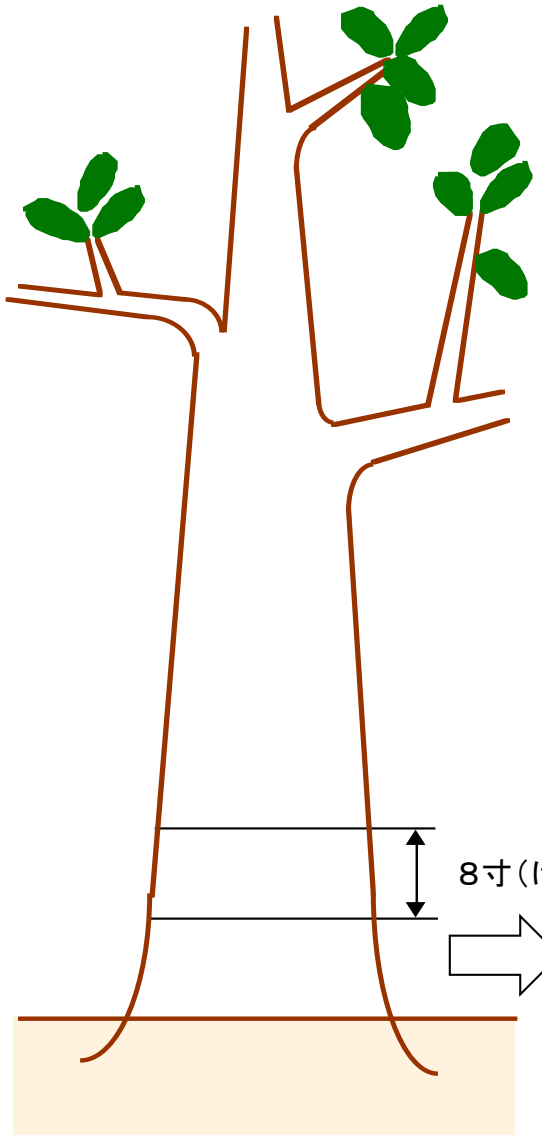
茎 煮付け

仏教
用語

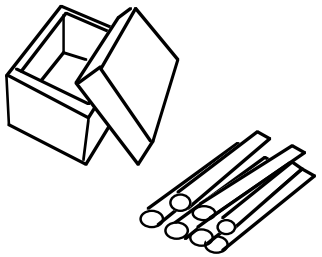
生物が生きているというのは、丸ごと全体で様々なバランスが取れているということであり
そのバランスのまま人体に摂取することが人体内のバランスを取るのにも望ましいという考え方

サブシステンス
(自立自存)の智恵

# 一物全体活用・桐（福島県三島町）

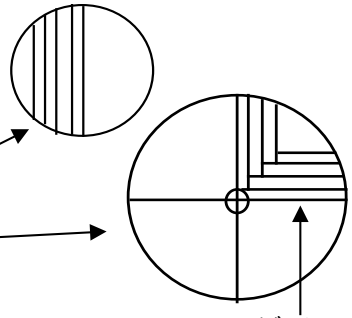



●枝＝残木（ざんき）：
２寸５分～３寸以下
小箱づくり
薪------火が柔らかく豆腐屋が好む

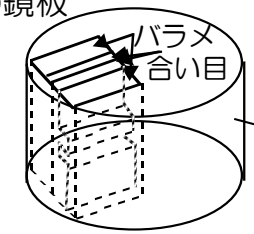


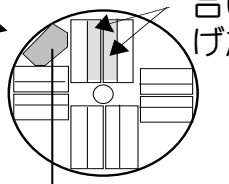
●灰：
→肥料------畑に（トマトのアク）
→陶芸の「釉」

●幹部：
１）20年～25年（直径７～８寸）
箪笥の板目
２）30年～40年（直径１尺２寸）
箪笥の鏡板

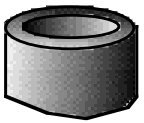


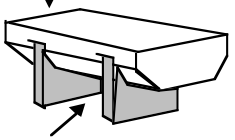

●下駄



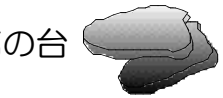



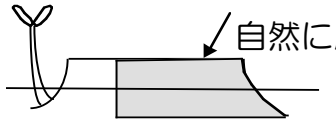

●根の上部：



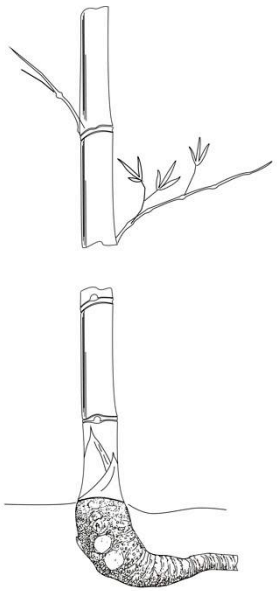

●「ごんぼ根」
５～６寸に切って
苗木育成（分根法）
→記念樹：息子が生まれると財産づくりとして



サブシステンス
(自立自存)の智恵

# 一物全体活用・竹（台湾・南投県竹山）



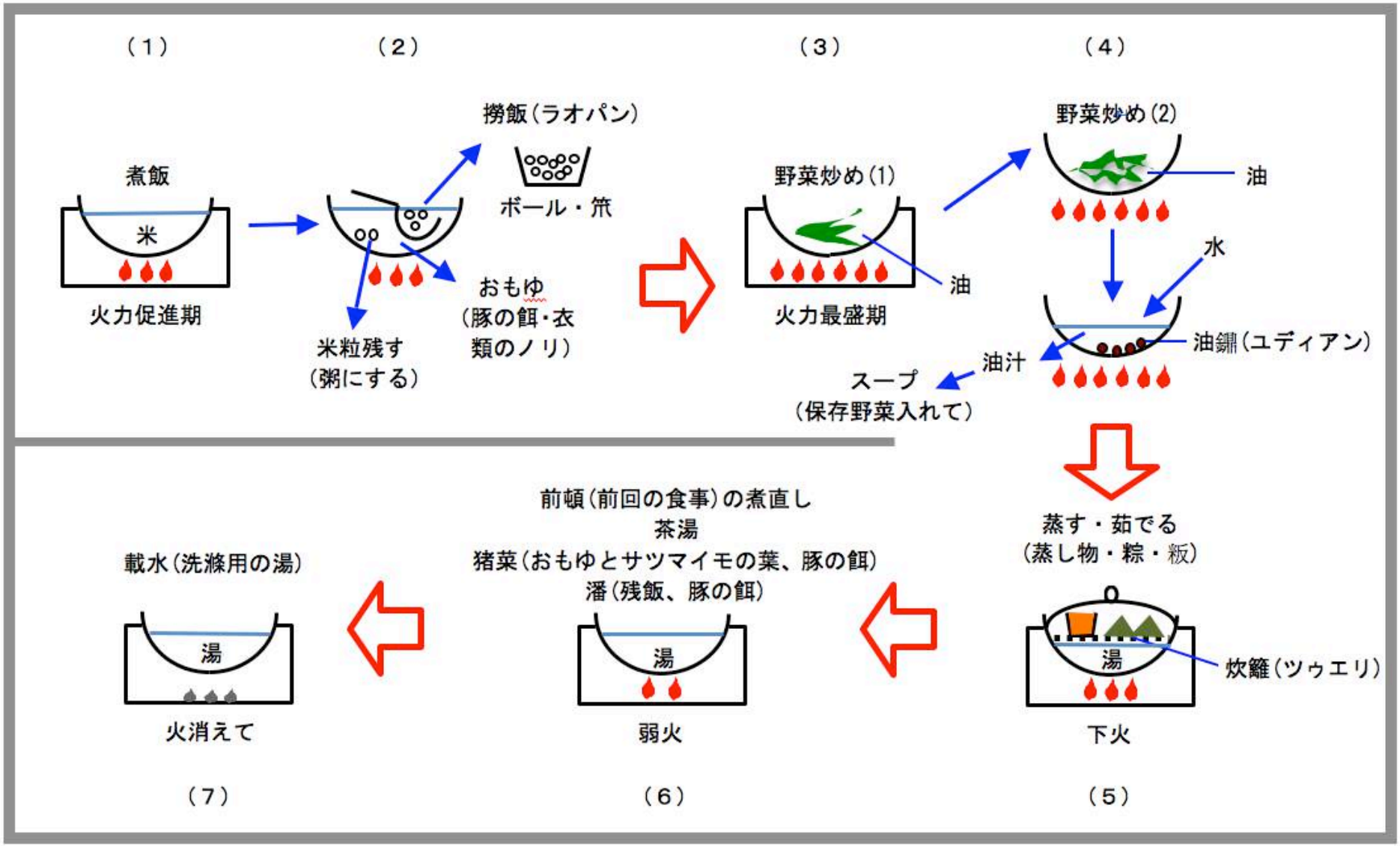
- 灰 ―― 肥料・保温
- 葉
  - 肉粽
  - 茶・酒
  - 笠
  - 屋根
- 枝
  - 物干
  - 竹箒
  - 火付け
- 稈
  - 建築部材
  - 籠・笊類
  - 収納具
- 稈茎
  - 楽器（二胡・尺八）
  - ト具（擲茭杯）
  - 器(火籠)
- 実竹 ―― 印材・杖
- 稈鞘(竹皮)
  - 糯粽
  - 筍圏仔の底敷
  - 笠
- 筍 ―― 食材（生・干し筍）

孟宗竹・刺竹
麻竹・桂竹・
緑竹

サブシステンス
(自立自存)の智恵

# 台湾客家の大鍋食文化

火の加減に合わせて、炊飯、おもゆ、粥、野菜炒め、スープ、蒸し物、粽、粄、豚の餌、洗滌用の湯沸かしなど、1つの大鍋で、火を無駄にせず、多様な調理を行う



サブシステンス
(自立自存)の智恵

# 京のしまつ

## 1）米のとぎ汁のしまつ

- 米のとぎ汁で灰汁抜きをする

## 2）水のしまつ

- 上バケツと下バケツの水を使い分ける

## 3）食材のしまつ

- 使ったお茶の葉で佃煮をつくる

## 4）着物・布のしまつ

- 着物で布団や座布団を作る

## 5）布団のしまつ

- 布団を打ち直す

## 6）道具のしまつ

- 鍋は鋳掛け屋で直してもらう

## 7）紙のしまつ

- 和菓子をのせた懐紙をためておきもう一度使う

## 8）家具のしまつ

- 障子をはりかえる

## 9）糸・ひものしまつ

- 残った糸くずで雑巾を縫う

## 10）その他のしまつ

- 髪の毛を残しておいて針山の中身にする

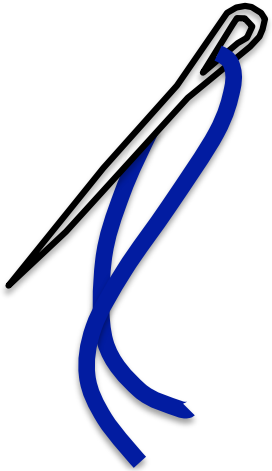
（府内生活学校の高齢者115人、上中下京区中学生の親211人、2002）

サブシステンス
(自立自存)の智恵

# 糸くずのしまつ

究極の
しまつ

残った糸くずで雑巾を縫う



# 由良・Y氏のサブシステンスな生き方･生活哲学

消し炭を薪ストーブで作る

タケノコ掘り

炭焼き窯

薪を積み備蓄する

イノシシ猟のワナ

手作りのコンニャク

椎茸の採集と保存

石垣積みもY氏が行う

内臓を取ったイノシシを川で半日冷やし、
2日間干し、
皮を剥ぎ、
解体・冷凍する。
エノキ・シメジ・シラタキ・タマネギの芽と猪鍋にする

手作りの藁箒

シャックリに効く柿の蔕（ヘタ）を保存

タラの芽の栽培

栗のシラタ（白肌）は腐るが芯は腐らず利用する

屑米をイノシシわなの餌に

石臼の引き手用ツツジ・ビワ（ブリコラージュ）

自分の力で生きる

# 自然と共生しながら
# サブシステンスな生き方をするとは

## 適度適量
## 足るを知る
self-content

食べきれる量だけをとる（手長エビ、山菜）

## おたがいさま
## 互酬性
Mutual Benefit

食材やモノは物々交換
（海の魚と山の炭）

## 共同体規範
community norms
and rules

手長エビは仕掛けは20基まで
山の口開け

## 自立自存
Subsistence

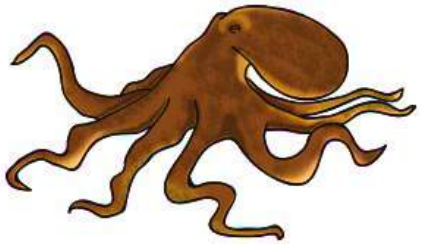
## 備え
## 保存
Preparedness

乾物（ヨモギ、ゼンマイ、シイタケ）
塩漬け（筍・ミョウガ・ナスビ）

## もったいない
## しまつ
Zero Waste

一物全体活用（ウド、桐、竹）
京のしまつ

## 非市場経済
Non-market
Economics

自分で採集する・作る、市場には出さない・買わない

ご静聴ありがとうございました