

「人はどうしたら健康でい続けられるのか？」を求めて

～日本一人口が少ない町での実践～

大木 彩（スポーツウエルネス学科2015年卒業）

日本一人口が少ない町が山梨県にあります。山梨・静岡・長野の県境のあたり。早川町。それがいまの私のフィールドとなっています。

面積 370平方km（山梨県の8.3%）

人口 1076人（平成30年7月1日現在）

森林率 96%

人が住めるエリア 0.4%

町全体が「ユネスコエコパーク」に指定されている

東京都墨田区で生まれ育った下町っ子の私が、なぜ山だらけの自然の中に飛び込んで行ったのか。一体何をしているのか。これから何ができるのか。そんなお話をしていきたいと思います。これを読み終えた時、ちょっと前向きに、いきいきと自分の時間を過ごせる人が増えることを願って。

<健康ってどんな状態？>

私がスポーツウエルネス学科を卒業して4年ほどになりますが、入学前から卒業後、そして恐らくこれからも、永遠のテーマになっていくのが、「健康」という言葉です。健康な人を増やしたい。どうしたら、人は健康でいられるのか。ただただ、それを追い求めています。

世間では健康ブームが到来して、もう随分経ちましたね。衣食住において、なるべく身体にやさしいものを選択する風潮は、かなり浸透してきたように思います。

では、健康の3要素には、食事・睡眠・運動とありますが、体に良いものを摂り続けて、運動も睡眠もばっちりとしていれば、健康でい続けられるのでしょうか。そもそも健康の定義とは？

辞書等で見てみると次のように書いてあります。

健康

○ [名・形動]

- 1 異状があるかないかという面からみた、からだの状態。
- 2 からだに悪いところがなく、丈夫なこと。また、そのさま。
- 3 精神の働きやものの考え方が正常なこと。また、そのさま。健全。

(デジタル大辞泉)

○Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。(日本WHO協会訳)

実は身体的なものだけでなく、精神的にも社会的にも満たされた状態を健康と呼ぶのですね。ようは元気ということです！

これに大学時代の体験が相まって、最近自分なりに考えることは、「人が、その人の持っている力を最大限発揮して、前向きに生きているのであれば、健康な人・元気な人と言えるのだろう」ということ。また、「いきいきと自分を活かして生活することのできる人が増えたら、ちょっと明るい社会ができてゆくのでは？」ということです。

そのためにはまず自分自身が元気に暮らしていこう。そしていきいきと暮らせる人を増やしていこう。そう心に決め、現在のフィールドにたどり着きました。

それまでは、自分なんか…と何かと人の顔を伺っていた私が、そう決断することができたのは、なぜか。これは大学時代の体験なくしては語ることができません。

<大学のキャンプの授業にて>

スポーツウエルネス学科では、「生きがいや豊かさを含めた健康がウエルネスである」と掲げ、様々なカリキュラムが展開されています。競技スポーツの振興ではなく、QOL (Quality Of Life) を高めることを目指しているこの学科は、自分にとって非常にフィットするものでした。

中でも最大の学びを得たのが、夏期集中講座のキャンプの授業です。

私は、両親共に東京生まれ東京育ちということもあり、自然とは切り離された都

会の中で生活を続けてきました。知っている動物といえば、ときどき見かけるカラスやスズメ、蝶やセミ程度のものでした。

決して自然に詳しくはなかったけれど、このキャンプの授業を通じて真っ先に感じたのは、“自分は人である前に、生き物なのだ”ということ。つまりは「自然の一部」なのだということです。

人だけでなく様々な生き物が同じ場所に存在している空間に身を置いたとき、何かを賞賛するでもなく、けなすでもなく、ただそこに「存在する」という時間が流れていました。他の生き物たちが生活しているところに“お邪魔しまーす”と入って行って、他の生き物たちからは、“なんか知らないけど、なんかいるね”“いてもいいよ、構わないよ”と言われていたような、空間と時間。それはなんとも開放的な感覚で、私に不思議な安心感と、エネルギーが湧き上がってくるような感覚をもたらしてくれました。

“ここにいてもいいんだ。じゃあ何しようかなあ。”と今度は自分自身が何をしたいかに意識を向けることができます。これがいわゆる「内省」と呼ばれる時間なのでしょう。自分が本当に求めることは何なのか、何に喜びを感じるのかなどなど、普段フタをしているけれど、自分にしか気づけない心。それが確かに私の中にもあるということに気づきました。都会ではフタをしっぱなしで、人だけの社会で評価を得られるように行動するのみだったので、この時ようやく心のフタを開けて、自分に目を向けることができたように思います。

人の社会は、どうしても評価によって成り立っているんだよなあということを再認識する機会になりました。便利で簡単、効率重視の現代人には、“何ができるか”とか“何に優れているか”というような、「存在意義」を求める前に、その人の「存在そのものを認める」ということが、すっぱりと抜け落ちているのかもしれない。

こうして身近になった自然というものを守りたい、というよりも将来的になくなっちゃ私が絶対困る！と考えるようになるまでに、そう時間はかかりませんでした。私だけでなく、地球上の人間様の存在も継続しようがないと思います。なぜなら人も自然の一部なのですから。

環境問題について、様々な議論や政策が行われていますが、地球の一員として他の生物と人とが、いかにして共生していくかを考えることは、特別なことではないように思います。家族を思いやりながら、時には喧嘩しながら、それでも一緒にいる。というのと同じく、当たり前のことなのではないでしょうか。ただそれは、人間目線の人間都合だけでは成り立たない。人間の環の中には気づけないものだと思います。

<今自然の中で感じる事>

先述したように、私はキャンプの授業に参加するまで、自己というものの認識がとてぼんやりしていました。いわゆる優等生タイプで、聞き分けがよく、勉強も運動もそれなり、大人からすればいい子に見られ、習い事も随分やらせてもらいました。

“私の人生は充実している、恵まれて幸せだ。”成人するまでそう思い込んで、人の社会ではそれなりの評価を得ながら生きていました。

そんな人間の典型的な特徴は、「失敗を恐れる」ということ。失敗しないように他人の顔色を見て、事前に情報を集めて、行動してみるだけで、本当に失敗を回避できてしまいます。失敗を回避することで無駄な時間を省略し、成功への近道を歩いていくことができます。すると気づいた時には「成功続きの人生こそ、幸せ」、それが前提になっています。

そうした失敗をしない人間は、どんな大人になっていったかという、「自分の頭で考える」「工夫する」ということに苦手意識を持つようになりました。社会に出て、“最近の若者は!”と言われる典型例かと思います。工夫できないと失敗する、怒られるとわかった若者は、必死に工夫しようと情報を集めます。それでもやっぱり怒られたり、失敗したりします。自分の頭で考えようとしても、どうにも使い方がわかりません。それもそのはず。工夫は失敗からしか生まれないからです。失敗してこなかった人間に、工夫のしようはありません。そこで行き着くのは、自分って一体何なんだらうという、いわゆる「アイデンティティー」というもの。それを見つめ直す機会になったのが、キャンプの授業だったというわけです。

早川町に移って感じた衝撃は、そのキャンプの授業での発見によく似ていました。地元のおばあちゃんたちから、大根やら白菜やら、様々なお野菜を分けていただくのですが、調理の仕方がいまいちわかりません。考えてみれば、煮物も漬物も、できあがっているものが売っているのが当たり前。作ろうと思ったことは、ありませんでした。食材を、食べられる状態にすることは、生きていく上で必要不可欠なはず。そんな当たり前なことも見えないままに生きてきてしまったのだということを、恥じました。授業では「人は自然の一部」という当たり前の原則に気づき、自然の中で暮らすでは人が生きるために当たり前に必要なことを知り、学ぶ日々です。

その他にも、天候の変化や野生生物との共生を考える山の暮らしを通じて、ひ弱だった自分が“少しは自分の足で立てるようになったな”と思います。これがいわゆる「生きる力」なのでしょう。自分の頭で考える、工夫する…それをしないと死んでしまうのが、かつての生活でした。昔に戻るわけではないけれど、普遍的に存在し続けるもの。それに触れることの価値はとて大きく、ありがたいと感じます。

この「生きる力」は教育的にも注目を集めています。お子様連れのご家族のお話を聞くと、“人のいいなりではなく、自分の道を歩いてほしい”“自分で工夫して、困難を乗り越えて、成長していける強い子に育ててほしい”というニーズがあります。それを身に付けるためには、「体験」が欠かせません。

現代社会において便利で簡単、効率重視を追求し続けていった結果、人が生きるために最低限実施していたはずの体験すらも、省略・削減されていきました。そうして先述したような個人のアイデンティティーしかり、人の生活しかりの「見えない化」が進んできたように思います。

しかし、些細な体験だとしても、衣食住に関するひとつひとつの体験を通じた学びは、情報や擬似的なものだけで培われるものではありません。では自分の頭を使って工夫と創造を繰り返し、時には打ちひしがれながら、時には周りの力を借りながら乗り越えていく、この「生きる力」を培うためには必要なものとは。それは、「関わり」です。周りからたくさん感じ取って、考えて、実際に体を動かして、また感じ取って。この繰り返しの中で生まれるのが、自分と他者、さらには他の生き物や環境との関係です。最終的に自分だけで生きているわけではなく、他と関わりながら存在しているということを、考えるまでもなく体で覚えます。このように他の中で「自分」という存在を明確に意識して、自分の道をしっかり見据えて、他に想いを寄せながら、「生きる力」が身についていくのだと思います。

周りからたくさん感じ取って、考えて、実際に体を動かして、また感じ取って。その繰り返しの中で生まれるのは、自分と他者、さらには他の生き物や環境との関係です。最終的に自分だけで生きているわけではなく、他と関わりながら存在しているということを、考えるまでもなく体で覚えます。そうして他の中で「自分」という存在を明確に意識して、自分の道を見据えて、他に想いを寄せながら、「生きる力」が身についていくのだと思います。

<早川町での取り組み>

さて、なんと哲学的な、私らしくない話が続きましたが、具体的な早川町での取り組みについて、少し紹介をさせていただきます。

申し遅れましたが、私は「特定非営利活動法人 早川エコファーム」の職員として働いています。エコファームは、自然と人とが共生する地域づくりを目的に活動している団体です。仕事の内容としては主に3つあります。

1. 直売所「おばあちゃんたちの店」の運営
2. 遊休農地の活性化を目的とした畑や水田作り
3. 都市と農村の交流事業の実施

1つ目は「おばあちゃんたちの店（以下、おば店）」という地元の特産品の直売所の運営です。

地元のおばあちゃんたちが20年ほど前に立ち上げたお店です。発起人のおばあちゃんが町主催の「やる気応援事業」に応募し、地元の大工さんをお願いしてお店を建てたのが始まり。地元の方々が野菜やおにぎり、おでんや何かを持ち寄って、当番制でお店番をして、運営していました。

しかし、20年も経って、当時60代だった皆様方も80歳を超えてくると、“いい加減しんどいね”ということで2015年に一度閉店してしまいます。

それをもう一度復活させよう！と動いたのが、株式会社 生態計画研究所。「自然と人が共生する社会づくり」をミッションとして掲げている組織でした。東京、千葉、新潟、大阪等全国各地の公園管理や自然体験施設の運営をしながら、環境教育や環境調査を請け負う専門家集団です。早川では、おば店近くの温泉宿「ヘルシー美里」と、野生動物に出会える場所をコンセプトとしている「野鳥公園」を運営しています。

農水省が掲げる都市農村交流対流事業の研修生を受け入れ、若者がお店番に加わる形で、おば店は2015年に限定で復活。

地元のおばあちゃんたちから無農薬の野菜やお手玉等の手作り工芸品を仕入れさせて頂いたり、2つ目の事業である、畑でとれた野菜を販売したりしています。

お店のお客様のみならず、地元の方のお散歩コースになっていたり、参加者に合わせて楽しく行うことをテーマとした農業体験、“楽農体験”も実施したりして、都市と農村と自然をつなぐ交点となっています。



2つ目の事業は、人と生き物で賑わう畑づくりです。

お店の紹介で少し触れましたが、高齢化が進んで立ち行かなくなったのはお店だけではなく。かつては一面、金の稲穂が覆い尽くしていた水田たちも、今や同じ黄色でもセイタカアワダチソウがはびこる耕作放棄地となってしまいました。

この土地に作物を育て、様々な生き物や、人が集まる畑として活性化しようという計画です。農薬を使用せず、生き物同士が助け合って循環する、持続可能な畑作りを目指しています。そしてそれは必然的に、人の体の循環も支えてくれる、いわゆる体に優しい食べ物となります。

1994年 水田



2015年 セイタカアワダチソウ



そして上記2つの事業を活用して実施しているのが、3つ目の事業である都会の人と地域の人をつなぐ、交流事業です。

お店作りにも畑作りにも、さらに町全体を活性化していくためにも、たくさんの人が必要になります。そこで昨年から新たにNPO法人早川エコファームという団体を立ち上げ、取り組みを本格化させています。エコファームでは会員制で楽農体験と銘打って、参加者に合わせた農業体験を実施しています。都会の方々の手をお借りしながら、遊休農地の活性化に取り組んでいるのです。

一度放棄地となった土地を畑にするために開墾する、農業を使わずに獣害や虫害に負けない野菜をつくる。どれも手間がかかるけれど、大事なことです。そうした考えは、地元の人に限らず、都会の人にも共感を得られるようで、月に一度実施している会員活動日には、毎回10名以上の会員さんが参加してくださっています。

これらの取り組みを通じて私は、食と健康のプロを目指して邁進中です。

冒頭に書いたように、健康の3要素には、食事・睡眠・運動とありますが、考えてみると人の身体を物理的に作っているのは、食べたもののみ。食は最も身近な健康への入り口であるといえます。そしてここ、早川での食を通じて思うのは、白菜は甘みが強いし、根菜類も味が濃い、といった具合に、早川の野菜は「もっと、どんどん食べたいくなる」。

これは中毒性の食欲とは異なり、素直に身体が欲している反応だと思います。

心が求めるものと同様、身体が求めるものを感知するのも非常に重要な健康の要素です。早川の野菜たちは、人の本能を呼び覚ましてくれるお野菜と呼べるでしょう。

そしてこの「食」というのは、健康への入り口であると同時に、自然への入り口でもあります。「食べて美味しいものがどうやってできるのか」、その繋がりを知らうとすると自ずと他の生き物や土、日、水との関わりが見えてきます。

現代社会で見えない化されているこれらの繋がりを、エコファームでは「生き物

が助け合って循環する畑」を通じて、一貫して見ることができます。

<活力の発信源に>

この日本一人口が少ない町において早川エコファームは、都会の人、地域の人、様々な生き物たちが集う場所になっていきます。人も自然も、互いをいかし合いながら豊かになっていく場所を目指しています。そして私個人として、ここは様々な元気を生み出す場所になっていくとイメージしています。

私と同様、自然を通して自分に気づける場所として。

様々な人を通して自分に気づける場所として。

さらには、自分をいかせる場所として。

身体が求める美味しいものが手に入る場所として。

様々な側面から、自分らしさを見出して、自分をいかすヒントを探れる場所になります。

これらを通じて一人でも多くの人が、自分に向き合って、大切に、いきいきと暮らせますように。どこにいても、何をしてても、それぞれの存在が続きますように。そう願って私自身、これからも元気に過ごしていきます。

長くなりましたが、スポーツウエルネス学科卒業生の取り組みとして、紹介をさせていただきます。

最後までお付き合いいただき、ありがとうございました。