

2006年度 自給自足生活体験 レポート

【自給自足生活の体験学習中の日程】

火曜し、エコクッキング、野菜の収穫、後の手入れ、草抜き、新巡り、日記

【「自給自足生活の体験学習」の主な内容】

日付	天気	作業内容、食事メニュー
7月22日	晴れ	竹の切り出し、畑の手入れ
7月23日	晴れ	道具の使い方のレクチャー、コンテナの整理
準備日	7月28日 晴れ	竹の切り出し（住居の準備）
1日目	7月30日 晴れ/曇	阪急高本駅集合→環境教育野外施設体験学習フィールドへ 午前 住居作り 昼食 芋餅、キュウリ、トマト 午後 住居作り、食器作り 夕食 芋餅、キュウリ、トマトスープ
2日目	7月31日 曇	朝食 餅、ナスとシシトウのおひたし、 午前 住居作り（2軒目） 昼食 餅、焼きナス、フチトマト 午後 新巡り、食器作り 夕食 トマト餅、ナスとシシトウのおひたし、焼きジャガイモ
3日目	8月1日 曇	朝食 餅、ナスとキュウリの漬物、トマト 午前 自由行動（スケッチ、散歩、釣りなど） 昼食 餅、トマト、オクラ、シシトウ、ジャガイモ 午後 自由時間、田んぼの手入れ 夕食 餅、野菜スープ（トマト、ナス、ピーマン） 夜 中間反省会
4日目	8月2日 晴れ後雨	朝食 餅、キュウリ、トマト 午前 野菜の追肥 昼食 餅、キュウリ、野菜スープ、ジャガイモ 午後 追肥、高水のろ過 夕食 餅、キュウリ、シシトウ、ナス、ピーマン、トマト、メロン
5日目	8月3日 晴れ	朝食 キュウリ 午前 散草作業、反省会 午後 神戸電鉄駅→甲南大学

「自給自足生活の体験学習」に参加して

文学部人間科学科4回生

阿河佑子



広野環境教育野外施設（神戸市西区）の山道にて。

真夏の炎天下の中でも木陰になるこの道は爽やかでした。

「自給自足生活の体験学習」は、今年度で4回目を迎えます。今年度も例年に引き続き、夏休み中に4泊5日で甲南大学環境教育野外施設において携帯電話や時計などを使用せず、必要最低限の持ち物で生活を行ないました。そして、現代の生活にどれだけ無駄が多いかを実感すると同時に、日の出と日没といった自然のリズムを身に刻むことによって、現代のライフスタイルを見直し、実生活にも無駄を無くすことができ、私たちの環境意識の向上にも役立てることができると考えられます。

昨年度は、保存食を利用してメニューを増やしましたが、今年度の目標としましては、住居の強度を高めることや、生活スペースの拡大に力をいれました。私個人としては、まず第一に参加日数を昨年よりも多くすること、全日参加は就職活動が重なって叶いませんでしたが、結果的には一日多くすることができました。第二に労働面は男子に任せてフォロー役をまっとうすること、そして第三に食事をちゃんと作ることを目標としました。昨年に引き続いて広野でとれたトマトを手作りのケチャップに、きゅうりを酒付けにして持ち込み、毎回の食事に飽きがこないよう心がけました。また、今回は氷砂糖も調味料として利用することによって糖分の補給もできました。また、食事だけでなく食器などの洗い物も日を追うごとに、水を節約して洗う技術が身に付けることができました。

昨年にくらべて、精神的・肉体的な負担も少なく感じられました。今年は自分たちが主体で自由に動けたので気疲れしなかったと思います。ですが、上級生の女子で長期間参加するは私だけだから、頑張らなければいけないなとか、力仕事は男子中心でしたが、休憩をとるように声かけをしたり、当たり前のことではありますが、参加者の体調に気を配るといったフォローをしっかりしないといけないなと気負ったところがありました。一緒に生活をするわけですから、もう少し周りに任せたりすることで自分の負担も減らしたり、人の入れ替わりが激しいので仕事を割り振ることで疎外感のないようにもできたと思います。自分の体力も考えながらペース配分しつつ、多少の無理もしながら、どこまで我慢するのか、どこまで快適さを求めていいのか難しいところでした。



今年の住居づくりは例年の倍のサイズに挑戦しました
天井が一番高い位置で170cm以上あります

参加するにあたって、まず個人個人の自給自足生活の体験学習に対する意識を統一してから臨むべきだったと思いました。長期間・短期間の参加に関係なく、みんなが同じ気持ちであれば、自分勝手な言動をひかえることができたと思います。どうしても、一つの共同体として同じ場所で生活をしているという気持ちの統一に欠けていたようです。また、準備の段階でも参加者全員で積極的に取り組む姿勢が必要だったと思いました。

また、他人に気をつかうのは、自分がいっぱいいっぱいになっていると難しくなるものです。自給自足生活では最終日になるほど肉体的・精神的にも少し疲れがでる場面がでてきますが、最初の心持ちを保つには、やはり全員がお互いを労わる気持ちを共有することが大切だと感じました。場の雰囲気を考えながら行動するというのは集団行動(今後のゼミ活動など)でも大切なことなので、みんなにもその気持ちが伝わっていればいいと思いました。

今回の自給自足生活では上級生としても自分を見つめなおすことができました。体験学習中に、何度か自分が下級生に対して注意しなければならなかった時にタイミングを逃してしまって注意できないままになってしまいました。自分自身は、先輩達に叱ってもらっているいろいろなことに気づけたり、助かったりしていたのに、後輩のためにも後期はこの経験を活かして、先輩として恥ずかしくない行動を心がけるようにしていきたいと思います。

文学部 人間科学科

清見 貴寛

昨年度の自給自足生活の体験学習は参加することができなかったため、今年度は7月30日から8月3日までの全日参加しました。

今年度の自給自足生活の生活面での目標は、住居の拡大や強度を高めること、保存食・料理の充実、雨水の有効活用ということで行ないました。

昨年度より住居のスペース拡大や強度を高めるという点では、軸となる柱を地面に埋めることと、昨年度収穫した藁を屋根に使うことでしっかりとした住居を作ることができました。5人が中で寝ても大丈夫なぐらいでした。



そしてまた火熾し...



火熾し.....

それでも、だんだん上達して
いきます

来年度に向けての住居の改善点としては、屋根などに比べ、入り口側などにしっかりと藁をかけることができなかったことが1つです。2つ目は、最終日に雨が降った時に住居の中が完全に濡れてしまい生活することができなくなってしまったことです。来年度は、家の周りにしっかりと溝を掘ることや中に敷いたりするもの考えることで雨が降った時もしっかりと対処できるようした方がよいと思いました。

雨が降ってもう1つ困ることは火をつけることです。薪を集めて火をたいていたのですが、雨が降った後はかまどや薪が濡れているため火がつかなくなってしまいます。そのための対処法を来年度は考えなければいけません。

保存食・料理の充実といった点では、昨年度は広野のトマトを使ったケチャップを使用したのが今年度はそれに加え、広野のキュウリと塩だけを使った浅漬けや、氷砂糖を使用しました。昨年度は糖分となるものが無かったので氷砂糖を追加しました。料理に氷砂糖を使うだけで、料理の味や種類が大きく増えました。やはり、汗をかくので、塩分の補給だけではなく糖分も大切だということを実感しました。浅漬けなどのおかずがあるということも食欲に大きく関わってきました。来年度は、広野で作る野菜を考え保存食の種類をもっと豊富にするということも考えるべきだと思います。

水の使用という点では、昨年度は金棒池の水をろ過し体を拭くことなどで活用したが、今年度は雨水をろ過して飲料水として使用することを目標としました。池の水というものはよほど専門的な調査を行わないと、飲料水として使用することができないということから雨水を飲料水として使用することにしました。水質調査キットを使用し、ろ過した水を調査すると3回ろ過した水が一番きれいだったのでその水をみんなで飲料水として使用しました。水道水を煮沸したものよりも甘く、抵抗無く飲むことができました。

他に改善すべき点があると感じたのは、トイレの問題、蚊の問題です。

トイレは山の中で行っていたのだが、主には蚊が問題となっていました。やはり、日陰なので日向よりも蚊が多く山を降りてくる頃には体中蚊にさされていました。改善方法としてはまだ、これといって思い浮かぶ方法はないのですが蚊に刺されるのが嫌でトイレに行かないという人もいたので、体にも悪いので何か改善方法を試行錯誤する必要があると感じました。



火熾しの様子
毎食事の準備のための火は
火熾しを使って用意します
最初は時間がかかり...

普段の生活の、蚊の対策としては、蚊の嫌いな植物を使用したのですが大した効果は無く、まだ一工夫する必要があると感じました。

以上のような今年の活動、来年度に向けての改善点を述べてきたのですが、一番考えなければいけない点は、自給自足生活の意味を考えた上でどこまで生活を充実させていくかということだと実感しました。それぞれの力でシャワーなどいろいろなものを作成するのはいいのだが、それは普段の都会での生活があるからであって、初めから自給自足生活の体験学習のような生活をしていたら思いつかないことです。本来の自然のリズムを体感し、自分自身と向き合う時間を持つという意味を踏まえたうえで、自分たちの力でより快適な生活をしていくということを考えなければならぬと思いました。

文学部 人間科学科 四回生

清水 紳

今回の自給自足生活では、昨年度に比べて住環境の充実がテーマの一つとして挙げられており、昨年度まで使用してきた簾(すだれ)の家を今回は使用せず、藁(わら)を用いた家のみで生活することに挑戦した。そのため、例年に比べて準備期間を多く費やすことにはなったが、その分前年度に試験的に建てた二人用の藁の家に比べて大きく、機密性の高い家を造ることができ、例年よりも快適な住環境をつくることができた。藁で造られた家は、簾の家よりも頑丈で、5日間のフィールド生活の中で殆ど補修することなく乗り切ることができた。しかし、機密性という点ではまだ改良の余地が残り、降雨に見舞われた4日目の夜は雨漏りのためコンテナで夜を明かすこととなってしまい、住環境に関してはそのような点で来年度以降への課題が残ったと言える。

また、今年度個人的に意識したことのひとつとして、如何に自然から飲み水を作り出すかというテーマがあり、前日から溜めておいた雨水を濾過して利用することを試みた。これまで飲料水には水道水を煮沸したものを飲んでしたが、水道水は沸騰させてもその独特の薬品の匂いが取れなかった。それに対して今年度作った濾過水は臭みもなく、美味しく飲むことができた。これは小さな前進ではある



普段はあっという間につくることのできるご飯も、ここでは大仕事です。その分、出来上がったご飯の美味しさはまた格別

が、飲み水一つとってもそれが美味しく飲めるか飲めないかによってその日一日、果ては全日程を通してのモチベーションへの影響というものを少なからずとも感じる事ができた。また水だけではなく、食事や睡眠時間にも同じことが言え、自給自足生活の中では見過ごしがちな小さな変化に対して敏感になっていたように思える。これは自給自足生活の中で得られる情報や刺激の種類が、日常生活のそれと比較して五感を意識して感じるものが多いということの意味しているのかもしれない。

住居にしても、飲み水にしても、自給自足生活を経験する中で日常生活を見直す機会となり、日常生活の無駄や五感を使った発見が多く得られたと思う。私は三回生から通算して延べ8泊10日を経験することができ、その中でこれまでに挙げた生活の発見の他にも集団生活での自身の位置づけや体力、考え方といった様々な発見をすることができ、それをゼミの仲間と過ごすことができたことが大変貴重な体験だったと思う。

文学部 人間科学科
浜崎 清華

去年、今年と自給自足の生活を経験して痛感することは、人間は生命を保持するための行動が生活の大半を占めていたのだ、ということ。自然環境から身を守るために住居を作り、生きるために食糧を確保する、という様に、生活に必要な最低限の用意をするだけで一日が終わっていきます。今日、このことが実感しにくくなっており、その理由は、お金でこれら全てが手に入ることを考えられます。自給自足の場において、お金が何の役にも立たない状況に置かれることにより、人間は本来、生きることが目的であること、同時に、利益や贅沢を求めることの出来る時代に生きていることの有難みを感じることができました。

また、テレビや携帯電話等の文明の機器がない状況だと、どうしても空いた時間が暇になるため、どうにかして遊ぼうと考えます。さらに、野外での生活に馴染んでくると、容姿や言動で自分を良く見せたいという気持ちが薄れてくるため、素の自分があらわになってきます。そこで、私の場合、絵を描きたくなります。また、夜に

は皆にダンスを教え、踊り、楽しみました。既製の遊び道具や娯楽がないと、本当に自分が楽しいと感じることに素直になる気がします。何も無い環境で、「絵を描くこと」「皆を楽しませ、皆と一緒に自分も楽しむこと」が本当に自分が好きなことであると、改めて気づかされました。

今回、水の使用量を自分なりに制限しようと考えていたのですが、具体的な分量を決めていかなかったため、結局曖昧になってしまったのが反省点です。さらに、自給自足の生活における基本的なルールについて、参加者全員による話し合いが不十分であったことも感じました。実際にその生活が始まると、やはり日常との違いに疲れを感じます。そこで、なんとなくしてはいけないだろう、と感じることを自分の気持ちだけで制御するのは非常に困難になります。そこで、事前の話し合いで、去年の体験をもとに予測される出来事について話し合い、全員で意見し合ってルールを決めることによって、全体の意識が統一され、苦しい状況にも対応できるようになると思います。自給自足の生活を充実したものとするためには、決して強制的ではなく、自発的な参加を促すことが課題ではないかと思えます。また、さらに細かい取り決めは、それぞれに事情があるため、統一できない部分もあります。よって、一人一人が自分の行動を意識し、この体験をすることの意味を踏まえて判断することを心掛けることが大切だと強く感じました。

文学部人間科学科 4回生

広岡奈央未

私は4日目の昼から一日のみ参加だったが、もう少し長い期間参加できればよかったというのが正直な感想だ。

その理由の一つには、一日のみの参加だったが大変有意義で得るものがとても多かったからである。普段の生活では欠かせない、多くの時間を費やしていたものが必要でなくなり、時計もパソコンもないので、自然に身を任せて過ごし、お金では得られない贅沢な時間を過ごせたように思った。

もう一つの理由には、自給自足の良い所取りをしてしまったと感じたからだ。私がおの日参加して行なったことは、屋外で採れたて



雨水を濾過する装置をつくっています。バケツの底に穴をあけて、排出口をつくりました

昨年度は穴を大きく開けすぎたので、今年度は小さめにあけました



棹に吊るして持ち上げている上のバケツには、ガーゼ 砂 石 木炭 石 砂の順番に層をつかった濾過装置になっており、上から雨水を落としバケツの底にあけた穴から出てくる仕組みになっています

の野菜や炊き立てのご飯を食べ、わらぶきの家で寝、水質検査をし、野菜を摘み、釣りなどをした。

私が利用したわらぶきの家、シャワー室、食事場など、全て皆が初日から作ったものであり、排泄やシャワー、夜の過酷な条件での就寝など、自給自足のしんどい部分を全く体験していない。自給自足を本当の意味で満喫し、学ぶものがあるのは、やはり数日間滞在することが大切だと感じた。

来年から参加する人たちは、是非一日と言わず、数日間参加してほしいと思う。

自給自足で得ることが出来たことは、次の二点である。

一つは、電子機器から離れて過ごすことで、自然のリズムを体感して過ごし、共同生活をするので一体感ができたことである。時計、携帯電話、インターネット、テレビなどの電子機器から離れて生活することは、自分の生活を見直し、リセットするという点において大変有効であった。普段いかに電子機器等に気をとられ生活しているか、と必要なものだけで充足させることができ、そういったものを介さないでの生活においては人と人とのつながりが濃厚になったように感じた。

次に得たものとしてあげられるのは、自然の恵みを体いっぱい享受することができたことである。畑で取れたトマト、ピーマン、きゅうり、ナスビ、ゴーヤ、ししとうなどを生で、もしくは焼いて食べ、素材の味を楽しむことができた。採れたてのものをいただく美味しさはもちろん、自然への感謝の気持ちや採れる・食することができる喜びを改めて感じられた。現在の飽食の時代にはなかなか感じることはできない、食べられることのありがたみと感謝を感じることが出来た。

自給自足のメリットは上にあげたようなもので、たくさんのもので得ることが出来たように思う。

今年の自給自足は家の作りが前年度よりもパワーアップしており、よくなったと感じた。

課題と感じたのは、出席日数の多い少ないで、参加者の間でものごとの向き合い方に温度差が出来てしまうところである。何度も先生に自給自足は何日間か継続して行かないと意味がないといわれていたが、今回身を持って感じた。遅れていくほうは、全てつくられたところにのっかっていくので、申し訳なさを感じるし、初めから長い間参加している人にしたら、モチベーションの違いを



限られた調味料と食材でも毎食
バリエーションをもたせるため
に工夫して美味しくいただきました

その都度感じることになる。強制参加を強いてもいいくらいの経験ができるわたしは感じたので、来年度から「いける日だけ」というより、全員参加という形をとったほうがいいのではないかと感じた。

初参加の自給自足であったが普段の利便性を追及した生活から離れ、とても貴重で、学生のときに経験しておくべきことだと感じた。

文学部 人間科学科
3回生 鎌江 真己子

自給自足に参加してまず最初に感じたことは、電気と火の有難さでした。私は毎日電気を使っていますが、本当に無意識のうちに使っていることに気づきました。また、火に関してもスイッチをひねればすぐ火がつく時代になじみすぎて、「火がつかない」もどかしさにいらだちを感じる時もあったくらいでした。このように普段当たり前のようにあるものがなくなった時はじめてその便利さ、有難さに気づきました。次に感じたことは、広野での生活はすごくゆったりとしましたが、その反面私たちの日常はいつも時計を見て生活しているので、逆に時計を見れないことでいらいらしている自分に気づきました。一日を時計で判断し行動していたので、何もすることがなくホッとしていることが逆に落ちつかなくなっていました。その時初めて時間に追われながらの生活をしている自分に気づき、さらにそれが当たり前になっているのだなと感じました。なので、追われすぎず、でもポツとしすぎずのバランスを大切にしようと思いました。

私は、2泊したのですが2日とも夜に散歩がてら広野の田んぼまで歩きました。昼間とは違って、空には満天の星空が広がり、すごくきれいでした。空気はすごく新鮮で、少し肌寒くも感じました。また田んぼの稲もだいぶ成長していて、これからが非常に楽しみです。広野は街灯がさほどなく、星が比較的きれいに見ましたがそれでも見える数は減ってのではないかとと思っています。もちろん私は広野で生まれたわけでもなく、そこで育ったわけでもないので実際のところどうかわかりません。しかし私が実家で見える星の数は



ちなみにこの日の夕食はご飯に野菜たっぷりのなすとトマトのスープ【ナス、トマト、砂糖、塩、ケチャップ(保存食)】、きゅうりの浅漬け、もち米。食器は竹を利用してお皿代わりにしました。箸も My お箸を各自でつくるのが、ここのルールです

年々減り、天の川はもちろんオリオン座もはっきりとは見えなくなってきている状況なので、広野においてもそう差はないのではないかと思います。8月にタイに行ったときは、クイブリ自然公園で見事にきれいな天の川が見えました。私は小さいことから星が好きでよく見ていたのですが、本当に久しぶりに見たような気がします。星が見れなくなった原因として2つ考えます。1つは大気汚染、もう一つは夜の電気の明るさです。両方とも大きな要因だと思いますが、なくすことはできないでしょう。なぜならそれにもう慣れており、今さらその便利さをはずすことはできないと思います。“慣れ”というものは非常に怖いもので一度慣れるとなかなか戻すことはできません。しかしなくすことは無理にしても減らすことはできるでしょう。ではどうすればよいか。まずは自分が実行することは始めるべきだと思います。しかし、簡単なようで、実際に実行することは難しい。しかしその輪が広がれば減るところは出来るでしょう。早速今日から電気を使う量を減らし、ごみを減らして大気汚染を減らしたいです。

最近凶悪な犯行は多数発生していますが、その原因の一つとしてはやはりあまりにも便利な世の中になりすぎていることがあげられると思います。指一本で殺し合いができたり、直接会わなくても約束できたり、会話できる...本当に考えることを忘れてきていると思います。そんな時、こういう経験をするともう一度もとにもどることができ本当によかったと思います。そして、それぞれの有難さについて学び、本当によかったと思います。

文学部 人間科学科

3回生 鳥居 祐介

普段自分の住んでいる家を離れて、野外に自分達の生活空間を作りそこで生活するという経験は今回が初めてのことであった。実際に参加できた期間は5日間のプログラムのうち2泊3日だけであったが、その3日間およびその準備期間を通じて様々な体験ができたと思う。この様々な体験ができたのは一重に4回生および研究生の先輩方の綿密な計画があったからだと思う。まず、自給自足体験に入るまでの準備段階は、その作業をしているときにはその必要性に



夕食後、電気がないので、火を囲んで団欒。その日その日のお互いの感想や意見を交換していました

また自分自身を見つめなおす機会を与えてくれる、貴重な時間を仲間と共有することができました

ついて十分な理解には至らなかったが、いざ体験が始まると、体験全体を通して準備したことが活用されているように思えた。

今回の自給自足体験で、私が準備段階から参加できたことはまず、この活動には必要不可欠な食糧となる野菜の生育であった。しかしこの野菜作りをするためにも畑に堆肥を撒いて土壌を築いたり、平ぐわ、備中ぐわ等を使って畝を立てるなどいざ野菜の苗を植える以前にも準備しなければならないことが数多くあった。近年無農薬野菜の良さが叫ばれているが、いざそれを実行しようとするとなるとこれだけの困難があるのかと、私は体を感じる疲労と共に、それを実行している農家に対する尊敬の念を抱いた。

また住居作りについても、1年も前から用意しておいた藁を、緻密に組み合わせた竹にまきつけていく作業は重労働ではあったが、単純なものに妥協しなかったからこそ、多くのゼミ生が5日間の間、休息するに十分な家が完成したのだと実感した。

私が参加した3日間の中での活動に対する感想としては、住居、食糧に関しては特に問題のある箇所はなかったと考えている。自分の実家からそれほど離れているわけでもない広野において、真夏の日中の気温が人間に及ぼす影響が深刻であることが体験でわかったが、しっかりとした住居が暑さをしのいでくれたので安定した健康状態で作業に臨めた。野菜や米の量は毎食計算された分量で調理したが、活動後のゼミ生の空腹を満たすのに十分であった。食べ過ぎない、作り過ぎない。循環のシステムはその土地における適量化を図ることにあるのだと実感した。

今回の体験プログラムの中での発見は数多くあったが、その中でも火熾しを成功させることができたのは大きな感動であった。

今後の自給自足体験につなげたいこととしては、まず雨をどう予防するか、今回の体験ではとても激しい雷雨が降ったために住居自体は大丈夫であったが床が浸水してしまったので近くに雨よけの溝を設置するなどして対策したい。

次に蚊にどのように対処するか、やはりこの体験プログラムは与えられた環境と如何に接触するかというところにあると思うので、蚊取り線香以外にも方法を考えたい。

また、調理やその他の場面で何度も利用する「火」に関してであるが、今回使用した火熾し器以外にも工夫を加えたい。特に現在の火熾しでは乾燥した環境でしか発火しないという問題があるように思える。今回の体験プログラムの中で火熾しに成功したのは自分



竹と藁でつくった住居の様子

だけであつたし、その成功の背景には数多くの失敗があつた。

これを改善するためには燃料を加えるべきだと思う。実現化までには長い道程が必要だが、例えば油菜から菜種油を抽出する、落花生からピーナッツ油を抽出するなどの方法はおそらく可能であると考えている。また植物油の抽出は、それ自体がひとつの体験プログラムとして機能するのではないかという予測をたてている。

自給自足体験は広野で行なう作業の全てが作用しているプログラムであるとするならば、より快適に工夫することは問題ではないように考えられるのである。

しかし、これらの問題点は、如何に快適に過ごすかという欲求を満たすだけであるという見方をすることもできる。自給自足体験が如何なるものであるのか、その定義自体について考えていかななくてはいけないのではないかと思つたことも事実である。これらの考えを来年に引き継いでいきたいというのが、自給自足体験プログラムを3日間経験した私の考えである。

文学部 人間科学科

10414107 八木 朋美

・感想

自給自足生活の体験は初めてのことばかりでとても新鮮で、また、興味深いことばかりでした。準備では自分たちの住居のための竹を切り出したり、去年収穫して残して下さっていた稲を運び出したりしましたが、そのときは本当にこんな竹やワラだけで作った家に人が住めるのだろうか、自分がここで寝ることができるのだろうかと思つて不安に思っていました。当日は二日目からの参加だったので広野の畑に着いたときにはもう家が一軒完成していました。それを見たときは本当に自分たちでも家が建てられるのだと驚きました。早速中に入ってみると見た目より中の空間は広くて涼しかったのでこの家でも十分眠れると思ひ、準備のときの不安は少し消えました。二日目からは人数が増えるということで二つ目の住居作りに参加しました。私はワラを束ねて壁にするという作業をしましたが、一から家を建てて少しずつ完成していく様子を目の当たりにして、改めて今私は自給自足生活を体験しているのだ、と実感しました。

普段の生活とまったく違った生活をするこの体験では、普段はす



食事は畑でつくった新鮮な野菜と
昨年度収穫したもち米を主食に

採れたての旬の野菜の味は絶品で
した

ぐに分かる時間や気温が自分の感覚でしかつかむことができず、すぐに混乱してしまうことが多かったのですが、それらよりも一番気になったのが携帯電話のことです。普段でも電車に乗るときや、少しでも待ち時間があれば携帯電話を見てメールを確認したりしていました。しかし、この生活中では私はたった一泊の間でしたが携帯電話に一切触れないという決まりなので、部活動の行事前ということもあって何か連絡が来ているかもしれない、と気になって仕方がありませんでした。普段では、いつでも見ることができ、誰かに連絡することができるので安心感がありましたが、全く触れないということになると途端に不安になったり、何か周りで起きていないかと心配になります。携帯電話を持ち始めて6年目になりますが、そういった携帯電話に触れないと不安になるというような状況は年数を重ねるごとに増していくように思います。確かにとても便利ですが、その代わりにきちんと面と向かって相手と話をするとといった機会も減っているように思います。コミュニケーションをとるとするのは、まずは顔を合わせて話をすることから始まるのだと思います。私の周りでも携帯電話やインターネットの掲示板などでコミュニケーションをとることが多くなっていると感じます。これが悪いとは思いませんが、それよりも大事にするべきものがあるのではないかと思いました。

・反省点

広野での準備作業に私用であまり参加できなく、7月30日から8月3日の日程のうち31・1日の2日間しか参加できなかったため、当日は分からないことが多く、先輩の指示に従うばかりになってしまいました。参加者が一部だけになってしまうことなく、ゼミ生全員が広野での準備や大学内での準備ももっと参加できていたら当日もスムーズに行動でき、動植物を観察したりする余裕もできるのではないかと思いました。

また、私自身もそうですが、多くの参加者は一泊や二泊だけという短い期間での自給自足生活だったため、本当に自給自足生活・共同生活をしているとは言い切れない部分もあったと思います。谷口先生もおっしゃっていたように一泊や二泊ではなく、一週間ほどの長い共同生活を行い、限界を突破してこそ本当の人間関係を築くことができるのではないかと思います。短い期間ならみんなと多少合わなくても我慢ができたり、気にしないで過ごすことができると思いますが、それでは本当のその人が分からないと思うし、分かり合

自給自足生活の活動日誌			
日付	日	月	年
活動内容			
水の消費量	種類	量	単位
消費	飲料		
	食		
消費	洗濯		
	その他		
感想			
反省			
その他			

おうとすることもできないのではないかと思います。自分の限界を超えてからの人間関係をどう築いていくかが大切なのではないのかと思いました。自給自足生活を体験することで普段とはまったく違った、不便な生活を長期に渡って行うことによって、この限界を超えてからの人間関係をどう円滑にしていくかが一般的な共同生活などよりも大きな問題となると思います。なので、私はこの自給自足生活の体験はそれぞれがどのように相手を思いやり、どのように努力をしてそれを保っていくのか、といった人間関係についても学べる場だと考えました。

自給自足の活動日誌：毎日の活動内容、個々人の一日の水の使用料などの記録とともに、一日を通しての反省や感想なども綴りました

仲間から学ぶことの多い体験とともに、自分自身を見つめなおし、これまでのライフスタイルについても考えさせられる体験実習となりました。