

5 コンフォート・ゾーンからの脱却



齊藤 郁子
SAITO Ikuko

株式会社オニヴァ / 代表取締役社長
NPO 法人グリーンバレー 理事

1970年代以降、神山町は過疎化に悩んでいたが、NPO 法人グリーンバレーの取り組みもあって移住者が増え、今では活気を取り戻してきている。神山町でカフェを営む彼女も移住者の一人。都会での暮らしから脱却し、神山町に移住した彼女が理想とする本質的な暮らしは何なのだろうか。

私が暮らす町

神山町は、徳島県中山間部に位置する人口5,300人の小さな町です。山々に囲まれたのどかな町で、もともとは、林業で栄えていましたが、1970年代以降、若者たちの都会への流出が止まらず過疎化に悩んでいました。ところが、今やお遍路さんや旅人だけでなく、多くの移住者、アーティスト、起業家、研究者、料理人、教育者などが集まり、IT企業を中心に数社の企業がサテライトオフィスを置いています。

20数年の長きにわたり、町づくりに尽力してきたNPO 法人グリーンバレーの取り組みが花を咲かせ、結実し始めています。アーティストや創造的な人材を積極的に誘致し、多様な働き方を提唱する戦略的な取り組みが功を奏しました。自然増減と社会増減を合計した人口動態においても、プラスに転じる月が現れ始めました。これは、人口の半分以上が65歳以上という高齢化が進んだ町にとっては特筆すべき出来事です。

寂れてしまっていた町の目抜き通りの商店街に、ここ数年で目を瞠るような変化が起きました。オーダーメイドの靴屋、お弁当屋、クリーニング屋さんでは、プロンプトンの自転車が借りられるようになりました。自家焙煎のコーヒー屋、サンドウィッチのお店、神山杉で曲げわっぱをつくる写真家の事務所、映像関連会社やウェブ制作会社のサテライトオフィスもあれば、ラーメン屋や居酒屋もでき、夜にお店をはしごすることも可能となりました。こだわりの食料品や大谷焼の器も買えるベーカリーもあれば、地元の農業を支える食堂もできました。歩いていける範囲に、漢方を取り揃えた薬局、食料品店2軒、

お肉屋さん、和菓子屋さん、金物屋、郵便局、コンビニもあり、車で5分のところには温泉もある贅沢な環境です。入院設備の整った大きな病院もあれば、老人ホームまであります。

徒歩圏内に必要なものが揃っていて、お互いに声を掛け合える温かなコミュニティーでの暮らしは、とても心地よく幸せな気持ちになります。

神山の人たちとの出会い

神山町との出会いは17年前に遡ります。ちょうど東京で外資のIT企業の面接に受かり、仕事をスタートさせたところでした。そんな折、昔のキャック仲間が世界旅行から戻り、国内を旅し始め、終の棲家として神山を選ばれたので、一体どんなところなのだろうと訪ねたのです。霧が立ち込めた静かな谷間に大きな虹が低くかかって



写真1 B&B オニヴァ全景



写真2 建物の模型



写真3 カフェの模型

いたのをよく覚えています。

東京の渋谷区に住み、高層ビルの中で何百人もの大きなチームに属して働き、街の喧騒の中で生活していた私には、神山の人たちのシンプルで美しい暮らしが強く印象に残りました。神山はその後にも機会を見つけては、度々訪れるお気に入りの場所となっていきました。

大学を卒業後、大阪、フランスのニース、東京という大都市圏でよく働き、よく遊び、どんどんと自分の世界が広がっていくように感じていました。夜遅くまで仕事をし、食事に出かけ、週末には朝早く東京を飛び出し、アドベンチャーレースに参加したり、はたまた海外まで弾丸旅行を楽しんだり、展覧会やイベントに立て続けに行ったり、ボランティアやピーチクリーニングにも奔走するなど、今から考えると「あれは本当に私だったのか」と思うぐらい、慌ただしい、生き急いでいるような過ごし方をしていました。

体力維持に、50階のオフィスまでの階段を駆け足で上り下りし、山岳耐久レースに出場していた私に、ある時神山のおじいさんがぼつりと言いました。「山の中でゼッケンつけて、人と競ってるんかー。ひどいなあ。そんなに体力あるなら山の手入れをして、国土をもっと豊かにしたらいい。平和ボケしている場合やないよ」と。

人生の転機

東京生活を続けながらも、気候変動や環境問題の勉強をしたり、オーガニックの商品を購入したりと、少しでも持続可能な取り組みができないものかと藻掻いていました。「この暮らしを一生続けるのだろうか」「ずっと消費しゴミを出し続けていくのか」「自分が掲げる理念と行動を一致させるのには」と考え悩んでいた頃、人生の

転機となる旅をしました。後に神山でカフェと一緒に立ち上げることになる友人の長谷川浩代さんに会いに、南フランスへ向かったのです。

彼女は毎年夏の3ヶ月、シャンプル・ドット（農家民宿）で料理をし、秋から春までは東京でオーガニックワインの輸入会社で働いていました。当時、体力が有り余っていた私は、自転車でマルセイユから230kmほど北上した山の中の小さなエウル村を目指しました。地中海に別れを告げ、どんどん山を登ったところに、人口100人足らずのその村がありました。山から水を引き、バイオダイナミック農法で作物を育て、DIYで建物を建て、様々な動物たちと共存していました。あらゆるものが繋がり循環し、無駄がない暮らしが営まれていました。

ほどなく東日本大震災が起きました。社会不安が蔓延する中で「社会を批判するのではなく、小さなモデルをつくろう」と決心しました。早速オンライン上で、神山で築150年の元造り酒屋が売りに出ているのを見つけ、土地建物と山林と軽トラを購入しました。そして長谷川さんに、「一緒にビストロをつくって、エウル村で経験していた暮らしを実現しないか」と提案したのです。

カフェのオープン

たまたまテレビで見た、『大改造!! 劇的ビフォーアフター』で、ある建築家のお仕事に感動し、さっそく連絡を取り設計をお願いしました。素晴らしい職人さんチームを束ねてくださる工務店も見つかり、東京と徳島を夜行バスで往復する生活が始まりました。

金曜の夜遅くまで仕事をした後、夜行バスに飛び乗り、早朝には徳島に到着。土日はフルに現場で改装作業を手伝い、日曜の夜行バスで東京に戻り、月曜朝はそ



写真4 店舗床の配筋と暖房のパイプ



写真5 店舗床のコンクリート



写真6 チーム一同



写真7 アフタヌーンティー



写真8 研修旅行先でのぶどうの収穫



写真9 森のサウナ (©Hisao Suzuki)

のまま出社という生活が一年半続きました。週末ごとに
施主がテント泊している異例の現場に、職人さん達は苦
笑気味でしたが、建物内で春夏秋冬を過ごしてみたお
かげで、季節ごとの太陽の動き、風の通り道や湿気が溜
まる場所がわかり、それによる設計変更を加え、満足の
いく家となりました。

また、薪ボイラーを導入し、床暖房と給湯を賄うよう
にしました。初期投資は嵩みますが、春や秋でも朝晩は
冷え込む神山の暮らしを考えると、固定費を削減できる
だけでなく、間伐材の有効利用になるため、とても良い
決断だったと思っています。

2013年の年末に『カフェ オニヴァ (現 B&B オニ
ヴァ)』がオープンしました。お店を始める前から、ヴァ
カンスを1ヶ月以上設けて、スタッフ全員でワイン生産者
を訪ねる旅に出ようと決めていました。そしてその研修
の前後には、各自のプロジェクトを深めるための旅も付
随させ、見識を深める時間をとりました。

2014年の秋からは、店舗奥の自宅の空き3部屋を利
用し、一組限定の宿を始めました。たちまち世界中から
ゲストがやってきて、交流が始まりました。山の中にいな
がら、メディアや本などでは伝わってこない生の情報が
得られるようになりました。

働き方改革

移住後の一番の苦労は、コンフォート・ゾーンからの

脱却でした。これまでのやり方を引きずってしまう自分
との戦いです。雇われ人、消費者としての暮らしが長かっ
たため、時間があると働いてお金を生み出そうという癖
や、何かを達成して認められたいという習慣が染み付い
ていたのです。

これではいつまで経っても、自分が理想とする本質
的な暮らしは実現できません。使ったら減ってしまう、時
間やお金というアセット (資産) を得ようと努力するの
ではなく、使ったら増える、コミュニティ力、愛情、土の
力、知恵や技術というアセットに比重を移す勇気がなか
なか出ませんでした。

そこで段階を踏みつつ変化を起こしていきました。
2014～2015年は週休2日でランチからディナータイムま
で働き、年に一度のヴァカンスを楽しみました。2016年
は週休3日にして休暇を長めに取ることにしました。
2017年は夏休みに加え冬休みを3ヶ月取ることにしまし
た。2018年は週4日のディナータイムのみの営業にして、
年間7ヶ月だけ働くスタイルに切り替えました。

森のサウナ

時間ができると、人生において本当にやりたかった事
に取り組みははじめました。私は小さい頃から山が大好き
だったので、家屋と合わせて購入させてもらえた山の
手入れに着手し始めました。杉の木が密集し、陽の光
や風が入らず、暗くてじめじめしていました。そして「こ



写真10 森のサウナと沢の天然プール



写真11 開墾前の馬場全景

ういった放置林問題をなんとかしたい」と思い始めた頃、ワ
イン生産者を巡る研修旅行の
前にフィンランドを旅する機会
を得ました。そこで、出会った
サウナから、ヒントを得て、放
置林問題の解決の糸口を見出
しました。また同国最古の公衆
サウナ、ホームレスのサウナ、
動物園のライオンの声が聞こ
えるサウナ、オーロラが見
れる庭に建てられたサウナ

などの様々なサウナも体験しました。この旅がきっかけ
となり、山の中にサウナを建てようと決意しました。放置
林問題に目を向け、森林浴や木育ができる憩いの場を
作りたかったのです。

2017年にはサウナの設計を依頼した建築家と共に、バル
ト三国へ視察の旅に出ます。サウナを設計している建
築家を訪ねたり、サウナ協会の方に会ったり、世界遺産の
サウナに入ったり、サウナ博物館に行ったりと、大変充実
した旅となりました。翌年、山をせっせと整地し、沢の天
然プールの横に「森のサウナ」をDIYで完成させました。

夢の実現

神山は、もう一つの夢の実現を手伝ってくれました。
それは馬との暮らしです。私が生まれ育った大阪の箕面
市では、かつて駅前観光馬車が走っていて、幼稚園



写真12 馬で木を引く



写真13 馬で耕す

や小学校への登校途中に馬を見るのが楽しみでした。
「いつか馬と暮らしたら」と思っていたところ、2019年に
理想的な土地と巡り合い、春と秋に岩手の馬搬振興会
から馬をお借りし、馬耕馬搬の技術を教えてもらうこと
になりました。

土地の開墾はなかなか大変でしたが、コロナウイ
ルスの影響で時間がたっぷりとできたため、集中して取り組
むことができました。馬のおかげで機械が入れない場
所でも木を搬出したり、田畑を深く耕起することが可能
となりました。

私は移住を決断した際、NPO法人グリーンバレーが
掲げる「やったらええんちゃうん」という言葉に大きく支
えられました。この軽やかな響きが、先の見えない状況
でも、立ち止まらずに前に進もうという気持ちにさせてく
れ、事態を好転することができたと思っています。