

格差の底から「革命」が生まれる ダウンシフターズとして愉快に生きよう

緑の党グリーンズジャパン前共同代表、NPO SOSA PROJECT 理事、ナマケモノ倶楽部世話人、「ダウンシフト」提唱者、Organic Bar 店主。1970年生まれ。30歳で脱サラし、一年の旅を経て、様々な社会的アクションを始める。池袋で小さな Organic Bar を一人で営む傍ら、千葉県匝瑳市でお米と大豆を自給し、のちに NPO SOSA PROJECT を立ち上げる。著書に『減速して自由に生きる ダウンシフターズ』（ちくま文庫）他。

「会社を精算するんです」「もうすぐ楽になれますねえ!」／「ウツで休職しているんです」「人間におかえりなさい!」／「会社をクビになったんです」「自分で決めずとも辞められておめでとう!」／「会社を辞めるんです」「拍手! 拍手!」／「仕事が見つからないんです」「好んで奴隷になる必要もないでしょ!」／「非正規で将来が不安です」「カネに魂売らずに気楽で自由じゃん!」／「大学卒業して就職できるでしょうか」「自給か生業すればいいんじゃない?」

東京池袋、駅から十数分も歩く町外れ、店主1人で切り盛りする小さな Organic Bar で夜ごと交わされる会話。

道に迷ってか、人生に迷ってか、やっと辿り着いて語り始めたお客に、店主は嬉しそうにも無愛想にもみえる表情で応える。

その店主、実は私である(写真1)。

違う生き方を示す 実践発信基地として

10年前の2004年に開業して以来、様々な人々が来ては通り過ぎて行った。社会に問題意識を持ったジャーナリスト、社会活動家、環境活動家、NPO/NGO 関係者、政治家などが訪ねてくれる傾向が強かった。

しかしいつからだろう。格差が所以の悩みで人が次々と訪ねて来るようになったのは。

01年に自民党小泉政権が発足して新自由主義的政策が進められて行くことに關して、当時から疑問を持ち始めた。

私自身、前年まで小売大手の最前線で実績主義のもとで働いていて行き詰まり、会社を辞めた。出世や名誉やカネのためとまでは言わないまでも、それに准じた価値観が当然と思って生きて来たから、退社がドロップアウトなのか夢追いなのかわからなかった。

しかし旅や学びを経ながら、明確な理由を確信した。経済成長至上主義が、社



写真1 オーガニック・バー「たまには TSUKI でも眺めましょ」の前に立つ店主の高坂勝さん＝東京・池袋

会を環境を人々を、そして私を、追い込んでいると。

よって小泉政権の新自由主義的政策が、のちのちに更に酷い巨大格差を生んでゆくことが予見できた。それでやっと、退社は夢追いのためと正当化できるようになった。

やがてくる格差社会でこぼれ落ちうる方々に、違う生き方を示そう。こっちはほうが幸せになれることを示そう。微力たりとも社会を変えよう。

そのための実践発信基地たる小さな

Organic Bar である。

悲観や文句だけでは何も変わらない

今、安倍政権の成長戦略の名の下、武器と原発の輸出、大企業優遇と庶民冷遇、地方切り捨て、第一次産業切り捨て、弱者切り捨て、マイノリティーの排除……。次々と非民主的に進められる格差拡大政策。アリバイづくり程度の地方再生や弱者救済に騙されてはいけない。

陰に陽に巨大産業界が利益誘導で政治を操っている。働く人々は薄々と気づき始めた。自分の仕事で頑張ることが社会も他人も自分も幸せにしないと。そこにおのおの個人的問題が重なり合うのが現代人の心の闇だ。社会の闇と自分の闇の境がわからなくなり、後ろ向きな自分探しのアリ地獄に陥る。次々とそんな悩み人が「生きる道」を具体的に求めて来てくれるのは、だからこそ私の本望なのだ。

3年に1度の小さいバブルを興しながら格差拡大を作ってゆく今の経済。小バブルの後には、そのバブル前よりももっと酷い状態に陥るので、均せば右肩下がりになってゆく。

正確に言い換えれば、中間層と低所得層の僅かな富を吸い上げることによってしか成長もバブルも起こらない。かつていわれた、大企業や富裕層をもうけさせ、その効果が働き手や地方へとしずくのよう落ちていく「トリクルダウン」(今の安倍政権も有り得ないトリクルダウン効果を未だに嘯いている)の真逆たる富の逆流によって経済を潤わそうとするのであるから、格差を意図的に作ることで経済成長を目指していると言ってもいい。

国税庁データによると13年のサラリーマン平均年収は409万円で、97年の最高値467万円以来ずっと右肩下がりだ。驚くべきは、正規雇用者の平均年収468万円に対して、非正規雇用者（労働者全体の約4割）が168万円だということ。なんと300万円の開き！

ポリウムゾーンは3000↓2000↓100万円台で全体の6割を占める。

男女別で見たらもっと酷い。ひとり親家庭（殆どが女性親と思われる）の子どもの貧困率は50%を超え、経済協力開発機構（OECD）加盟国34カ国で最下位、弱いものを飢えさせる国として独走中だ。

そもそも国税庁のデータに反映されていない不遇の方々も多いことを考慮すると、状況はもっと厳しいはずである。

しかし悲観したり文句を言ったりして

いるだけでは何も変わらない。
私自身、政治活動や社会活動、そして微々たるものだが貧困問題への支援などもしているが、政治も経済システムもすぐには変わらない。政府の救済措置など当てにも出来ない。

だとしたら、小さな革命を興そうじゃないか。それが私のタクラミ、「ダウンシフト」やその生き方を実践する人々「ダ

ウンシフター（ズ）」なのである。

ダウンシフターの定義と私のタクラミ

ダウンシフターとはどんな定義か。

アメリカ社会学者のジュリエット・B・シヨアはこう書いている。

「過度な消費主義から抜け出し、もつと余暇を持ち、スケジュールのバランスをとり、もつとゆつくりなペースで生活し、もつと意義のある仕事をし、もつとも深い価値観に合った日々を過ごすことを選んでいる人、もしくは人々を言う」

（『浪費するアメリカ人』、森岡孝二訳）

私は更にこう定義する。

「社会を降りて社会を変える」なんて屁理屈を抜き、過度な消費や経済成長モデルから降りたヤカラ。小さな生業や収入だが、好きや得意を仕事にして遊びとの区別がない。自分の食いのものを少しづつ自給したり、モノや家を自分で手がけるなど、器用貧乏。なぜかツレが多く、幸せなやつが多い」

私のタクラミは、収入が少なくなつて健康で文化的でクール（かつこいいい／おしゃれ）な暮らしと仕事ができることを

実践し、後ろ姿を見せることで、苦しい人や悩んでいる人を幸せな生き方に変えて行けばいい、というものである。

カネを稼がねばと怯え使われていた時間を自分に取り戻したダウンシフターズは、たいていが社会活動を始める。地域から社会を変えてゆく力になつてゆく。

では、ダウンシフターの実践要素を二つに分けてお話ししよう。ひとつは「生業／小商い」。ひとつは「自給／半農半X」。どちらをも実践する必要があるわけではない。しかし、組み合わせると暮らしがとつても豊かになる。

「生業／小商い」について。

起業というと盲目的にいつかは規模を大きくしようと考えてる。しかし、拡大しないと決めることがダウンシフターとして必要だ。

まず、自分がどんな暮らしをしたいのかを考え、その暮らしに必要な月額を計算する。その際、気を付けねばならないのは、果てしない物欲を始めとした欲望には惑わされないことだ。

人が生きるのに必要なモノは、実は少ない。モノが多くなればなるほど、その支払いのために働く時間が増して、余暇時間が減る。余暇時間が少ないと、買い

そろえたモノたちを使う時間がなくなり、いずれゴミに出すか、でかい家に引越すしかない。

ライフスタイル基準金額とは何か

そんな悪循環を知れば、自ずと所有物を適度に減らすことが幸せへの道とわかる。食費を増やしても減らしてもいいが、質を高めることが大事だ。添加物が入っていないもの、オーガニックのもの、信頼できる生産者からのものを食卓の中心とする。すると体が健康になり、徐々にジャンクなものが体に合わなくなる。病気をしても、食べ物の組み合わせや咀嚼・少食・断食などで治せるようになる。

自然に茂っているヨモギ・ドクダミ草・ビワの葉などを焼酎に浸けて保管しておけば、また純正蜂蜜などがあれば、虫さされや多少の怪我也も消毒して治せる。良いものを買うことで一単品の単価は高まって、健康になり、自ずとジャンク品や加工食品や外食が減り、病気や通院の費用が減り、総コストが減る。

美味しく健康で自作力の高まる充実の暮らしなのに、生活費は一般家庭より随

分小さく収まる。

その生活費に、趣味や余暇や子育てや将来への少々の貯蓄を加え、一ヶ月に必要な額を出す。それを私は「ライフスタイル基準金額」と名付けた。

小さくなつたライフスタイル基準金額を稼ぐのにいくらの売上基準が必要か、逆算していけば確定できる。

その額をどう稼げばいいのかを考えれば、生業／小商いを始めやすい。

加えて大切なことがある。
売上基準に足りないなら普通のビジネスと同じで様々な対策をする必要があるだろう。一方、売上基準を上回ったら、基準に戻すべく売上を下げる対策をとる。普通のビジネスでは当然のこととして規模拡大を目指すだろうが、ここが違う。

当店の開店当初を例にしよう。
ライフスタイル基準金額が20万円になった。飲食店は大まかに言って、固定費／変動費／人件費が3分の1ずつである。ひとり経営者である私にとっては人件費が自分の給料となる。すると給料＝ライフスタイル基準金額20万円の3倍の60万円が必要な売上基準になる。

週休1日で1ヶ月に25日営業するとして、60万円÷25日になると、1日2・

4万円の売上があれば成り立つ計算になった。

4千円を使ってくれるお客さんが6人来てくれればいい。6人だけでいいなら、販売などほとんど要らない。結婚で少々売上基準を上げて一日7〜8人にした。年を経るにして来店者と売上が増えたので、6年目に週休を2日にし、8年目からは週休3日にした。

他にも、酒や料理のメニューを減らしてきた。最近でいえば、肉料理を全て無くした。なんていい加減な！と怒られるかもしれないが、拡大しないと決めているからこそ、必要以上の設備投資も要らないし、お薦めしたいものに特化でき、粗利率が高まり、付加価値と希少性も高まり、値下げ競争などに巻き込まれない。

もし当店を多店舗舗化していたら、ワタミにでも買取されていたことだろう。こんなビジネス論を私の姿や書籍や講演で知った人たちが、どんどん起業してゆく。例えば、1日に2人だけ来ればいい整体院、500冊だけの季刊誌を出す出版社、15人しか受け入れない塾、1日数人だけ泊まれるゲストハウス……。

同じような同志も集まって来る。ひとりでこなせるクライアント数しか受けな

い税理士、1日2〜3万円の売上があればいい自作手作りカバンの自転車引き売り、限定個数しかランチを売らないキッチンカー、決まった数しか引き受けない土建屋……。

週に数件、「小さな商売を始めました」と手紙、ソーシャルメディア、メールなどで連絡が届くごとに、とつても嬉しくなる。この厳しい時代にも関わらず、9割以上の人たちが潰れずに試行錯誤しながらも持続している。楽しく幸せそうだ。

暮らしの多くを 自給自足できれば

もうひとつのダウンシフターの実践要素「自給／半農半X」についてお話ししよう。

自分や家族が食べるものを幾分かでも自給できたら、美味しく健康な上に、食費が減らせる。

お米や野菜を作り始めると、手作業が付随的に増えて行き、例えば大豆を育てれば、味噌・醤油・納豆なども手作りするようになるだろう。梅の木があれば梅干しも自作するだろう。柿の木があれば干し柿や柿酢も作るだろう。

農作業は土木作業とも言える。鍬や鎌だけでなく、鉋やノコギリやスコップも使い始める。部材に竹が必要であれば、里山に入り切り出し、ついでに山菜やキノコも採れるだろう。そのうちに小屋くらは自分で作れるようになり、家のリフォームや壁や門や水回りや電気回りでできるようになってしまふ人もいる。

要は、暮らしの多くを自作自給できるようになって生活費全体を減らせる。田舎で古い家を自分で直す条件で借りると一ヶ月1〜3万円。一人暮らしなら総額10万、夫婦+子ども3人家族でも15〜20万円で大丈夫。

すると先にも述べたように、生業／小商いの収入が小さくても充分余裕を持って暮らせるようになるのだ。

「半農半X」の「X」とは、この「生業／小商い」を示している。

「X」には何を入れてもいい。半農半ジャーナリスト／半農半歌手／半農半お弁当屋……。私で言えば「半農半呑みやおヤジ」か。

まだ起業できないとしても、コンビニや農業関係の仕事はたくさんあるから、月10万円程度を適度な労働時間で稼ぎ、余った時間を起業へ向けたり自給に充て

ればいい。

例えば、都会で30万円稼いで生活のすべてを消費で賄って20万円使う生活。田舎で20万円稼いで、自作生活を謳歌し、足りないものを消費で10万円使う生活。残るお金は10万円と同じだとしても、どちらが安心で幸せか一目瞭然だ。

ついでに付け加えると、田舎では貨幣経済以外にも贈与経済が存在する。

「穫れ過ぎちゃったからこれ食べて！」とどつさりの野菜を日々貰える。朝起きると玄関に野菜が置いてある、なんて話はいくつもある当たり前の話だ。

言うは易しで、実際に実行するのは難しいだろう！ との声も聞こえてきそう。しかし、都心に住んでいる私でも実際にできている。お米は全て自分で作業して（農家さんに頼らず）毎年150キロ収穫している。作業日数は年間15日くらいだろう。日本人平均の米消費は約60キロだから、家族2・5人分だ。

私の場合は店で使い、家（夫婦2人）で食べ、たまに息子に送って、ちょうど一年分の量が150キロである。

田んぼの畔に大豆も植えているので、秋に枝豆で食べ、冬に残った大豆で一年分の味噌と7割の醤油を作る。里山の竹



写真2 千葉県匝瑳市にある高坂さんの田んぼで

自給がテーマの NPOを創設した

4年前から田んぼのある匝瑳市に自給

を切ったり、リフォームしたり、生きる知恵と技が増えて行く。そんな都市と田舎（千葉県匝瑳市）の往還暮らしがもう6年になった（写真2）。
それはあなたが能力があるからだ！
とまともや声が聞こえてきそうだ。

がテーマのNPOを創設した。毎年30組の農の初心者を受け入れている。

50平方メートルの田んぼと10平方メートルの大豆畑を「マイ田畑」として責任を持って作業してもらおう。

今まで延べ90組以上受け入れて来て、お米と大豆が穫れなかった人はいない。しかも、たかだか経験6年の私が教えて

である。
1年目に味をしめて2年目以降も自給したい人には田んぼを斡旋する。その約30組は、私の目を離れて勝手に自給してもらっているが、みな毎年満足ゆく収穫をしている。田んぼ近辺への移住者も10人を超え、みな家をセルフリフォームしている。

NPOに参加し自給を試みる人々は多様。聴覚障がい者、ゲイ、パワハラ被害経験者、元自衛隊員、職と住まいを奪われた初老前の男性……などが移住し、現地スタッフとしても何人かが活動する。

今、NPO代表は聴覚障がいの女性が担っている。

都心から通うメンバーも、知的障がい者、無職者、ニート、フリーター、うつ自立支援会社に通う人々、リーススクールの子どもたち、サラリーマン、弁護士

税理士、不動産屋、飲食店経営者、医療従事者、整体師、カウンセラー、和裁職人……。

田んぼでさまざまな人々が横の関係で出会い、人間多様性と生き方多様性を互いに知り、交わる。

出会いはヒトだけでなく。微生物、虫、魚、貝、鳥、小動物、土、樹々、水、風、雨、空、雲、太陽……それらに出会い、感じ、学び、感動し、全てに生かされていることに気づく。

生業／小商いも生まれている。

小さな電気自給を促す仕事、アースバックハウスという土の家を作る仕事、ゲストハウス、お弁当ケータリング。う

つの方が社会復帰した例もたくさんある。
この匝瑳での自給の経験を自信にして、都会暮らしを離れ、田舎に散って行き、自給／生業／小商いを始めた人たちが、北は北海道から南は西表島に至るまで、30人を超えそうだ。

田んぼを経験し、オーガニック化粧品会社を立ち上げて30人規模の会社にした人もいる。田んぼで3年自給し、そのニーズを知り、営んでいた数人規模のIT会社を東京から徳島に移し、「半IT半X」を募集し、従業員を25人に増やし、会社



写真3 Organic Bar 店内で、あるNPO主催の「ダウンシフターズになろう講座」に参加した悩み人たちに、高坂さん自ら「Your Life is Your Message」という応援歌をギターで歌っている光景

田舎で主役になつてほしい

は黒字化し、今や地域おこしで話題のキーマンになつている人もいる。みな、地域で社会活動などをし、活躍している。様々なメディアでたまに見かける彼らを見るたびに、とつても嬉しくなる。

ひと昔前の白物家電が普及し始めた頃、

お年寄りは孫にこう語つただろう。

「便利なものが次々できて、お前達が大きくなるころは仕事しなくても生きられるようになるかもね」

皮肉なことに本当に仕事がなくなつた。先にも述べたように4割の人が正社員になれない。一方、高度経済成長とバブルを経て、そこらじゅうに遊休資産が使われずじまいで問題化している。空家は日本中で約14%、更に増える。ビルも学校も空いてきた。買い替え需要で常に新しいものは古くなり、使えるものが捨てられている。農地は有り余つている。

格差で振り落とされる人こそ、そうしたものを活かし、出費を下げ、人のお役に立つ小さな生業／小商いで収入を得て、できれば自給して、経済成長システムによって失つてきた大切なものを取り戻してゆくような懐かしくて新しい革命の先を生きるチャンスとして捉えて欲しい。事実、そうなのだから。

田舎では人を欲している。都会でその他大勢でいるくらいなら、田舎で主役になつてほしい。田舎

の方が社会的意義のある生業／小商いが成り立ちやすい。

ここ数年、メディアで「田舎暮らし」や「生業／小商い」の露出も増えた。しかし、貧乏節約ネタか、「憧れ」や「夢の」という接頭語がつく成功者物語としての側面が強調される。

だが実はみな、エネルギーや食や人の本来の在り方など、社会的意義をもつて向かう先が、自給や起業や移住なのだ。メディアの時間的空間的制約の中にあつても、その思想をしっかりと伝えて欲しい。

「上から目線」の嫌な輩も次々と上から落ちて来る時代である。絶望とプライド喪失の彼らに、ダウンシフターなるこんな生き方も素敵さ！って「下から目線」で哀れんで教えてあげよう。

ダウンシフターズに限らず、日本世界中の各地で、リーダーなき革命がジワジワと動き始めている。剥き出しの大地に一輪の花が咲き、また離れたところに一輪の花が咲き……いつの間にか荒野がお花畑に変わってゆくだろう。

そんな革命が格差の底から生まれてくるのだ。気づいたあなたから、Yes, Welcome, Downshifters !!

J