

ハマれば楽しい！半自給自足生活

最後に紹介するのは、お金を使わずに、モノを作るといふ方法。それが「半自給自足」です。

というライフスタイルにたどり着きました。「お店を始める時は、最低限、いくら収入があれば暮らせるか計算しました。それ以上は稼がない、忙しくしたくなかったため」

味噌や醤油などの加工品も自作。パリの内装も自分1人でやったといえます。「業者に頼らず自分でやって、数百万円のお金が浮きました。いきなりすべてを自分の手で作るのは

難しいので、少しずつ自分で作ることを実践していくのがいいと思います。実は私も、昔はミニズも怖くて触れない人間でしたが、少しずつ実践していったら、今では泥まみれで農業をやっていますから」

自分ができることを増やしていけば、生活にかかるお金は減らせます。まずは身近なことから始めてみましょう。

●監修 高坂勝さん NPO法人[SOSA PROJECT]運営。小さなバーを営みながら、最小力で生きるビジネスとライフスタイルを提案。著書「減速して生きる」(ちくま文庫)

池袋でオーガニックバー「たまにはTSUKI」も眺めましょ」を営みながら、千葉県匝瑳市で半農生活を送っている高坂勝さん。もともと大手流通会社に勤めていたものの、会社の「荒らんかな」の方針に疲れて退社。その後、なるべくお金に依存しない方法を模索し、現在の極力、自分の手で作る

現在、バーの営業は週に4日。残りの3日は距離でお米や野菜を作っている。 「本格的に農業で生計を立てよう」とすると大変ですが、お米も野菜も、家族が食べる分くらいなら、作るの簡単ですよ」

田んぼをレンタルしています。サラリーマンを始め、都会に住む人が多く参加し、週末になると農産物にきているといいます。「畑を借りなくても、小さな庭やベランダがあれば、野菜作りは簡単にできます。トマトなら2株植えれば、夏中、買わずに済みますよ」

高坂さんが創設・運営するNPO法人[SOSA PROJECT]では、田んぼをレンタルしています。サラリーマンを始め、都会に住む人が多く参加し、週末になると農産物にきているといいます。「畑を借りなくても、小さな庭やベランダがあれば、野菜作りは簡単にできます。トマトなら2株植えれば、夏中、買わずに済みますよ」

高坂さんが創設・運営するNPO法人[SOSA PROJECT]では、田んぼをレンタルしています。サラリーマンを始め、都会に住む人が多く参加し、週末になると農産物にきているといいます。「畑を借りなくても、小さな庭やベランダがあれば、野菜作りは簡単にできます。トマトなら2株植えれば、夏中、買わずに済みますよ」

高坂さんが創設・運営するNPO法人[SOSA PROJECT]では、田んぼをレンタルしています。サラリーマンを始め、都会に住む人が多く参加し、週末になると農産物にきているといいます。「畑を借りなくても、小さな庭やベランダがあれば、野菜作りは簡単にできます。トマトなら2株植えれば、夏中、買わずに済みますよ」



手間がかかる印象が強いお米作りだが、4人家族分ぐらゐの量なら、年間15~20日の作業量でできる。週末だけの作業でも十分可能！

「畑を借りなくても、小さな庭やベランダがあれば、野菜作りは簡単にできます。トマトなら2株植えれば、夏中、買わずに済みますよ」

難易度② 人に作ってもらう

時間がない、知識も技術もない…。そんな時は人に作ってもらうという手もある！

●農作業は週1日あとは人にやってもらう畑シェア

畑のシェアサービスも、最近では初心者から始めるのが増えてきた。経験豊富なアドバイザーが常駐し、わからないことはすぐに聞ける。農具や種や苗も、畑にあるので、手ぶらで作業に行けるのも魅力

●新鮮な旬の野菜が届く「かかりつけ農家」

販売店経由ではなく、直接農家と契約して野菜を買う、かかりつけ農家。どんな人が作ったどんな野菜かわかるので安心して食べられる。旬のものが手に入るうえ、中間コストが省けるので、購入価格もお得になる場合も多い

●海産物やフルーツ生産の一口オーナーになる

一口いくらを支払い、オーナーになる制度。生産者の支援になる上、新鮮なものが食べられるとあって、全国各地で増えている。収穫体験もできる場合も。大量に届くので、友人たちと複数人でシェアすると、さらにおトクに

●タダでもらう

持っている邪魔なだけの不用品。ネットにはそんな不用品のシェア情報が多くある

●SNSなどで不用品をシェアする

不用品をあげたい人と、欲しい人をつなげるマッチングサービス。当人同士が掲示板で交渉する。衛生上、食品はありませんが、出品されるものは家具から家電、ファッションまで幅広い

●ジモティー

引っ越しなどで出る、まだまだ使える「不用品」の出品は意外と多い

難易度③ 自分で作る

自分で作るのは野菜やお米などの農産物だけではない。加工食品や電気も、意外と簡単に作れてしまう！

●ベランダで季節の野菜を栽培する

プランターを使えば小さい庭やベランダでも、野菜は元気に育つ。プランター、土、苗や種はホームセンターでもネット通販でも購入可能。最近は品種改良がすすみ、病虫害に強い野菜の品種も増えており、毎日水をあげているだけでも十分実をつける

●ハーブやミニトマトは手間いらずで大量に作れる

パプリカなどのハーブ類は、虫がつきにくいうえ、よく育つのでおすすめ。ミニトマトも丈夫でたくさん収穫できる。甘い品種など、種類も豊富だ

●調味料を自分で作る

意外と多いのが、味噌や醤油を自分で作っている人。素人でも結構成功する。「匠では仲間味噌作りもやっています。自分で作った味噌は格別の味です。これで味付けすれば、他に味を足さなくていいくらいです」(高坂さん)

●都心のマンションでできるミニ太陽光発電

ちょっとした設備と、日の当たるベランダがあればできてしまうのが、太陽光発電。「作った電気は、車の充電に使えばいいですね。小さいパネルでは電化製品すべてまかなえませんが、スマホやPCの充電、LED電球くらいなら十分。災害で停電した時の、備えにもなります」(高坂さん)

●簡単なキットで蓄電できる

「SOSA Project」では自作ソーラー発電のワークショップも開催。市販キットでも、3~4万円で作成が可能。一度覚えれば置いておくだけ。一般的に、太陽光パネルの耐久年数は20年程度といわれている

難易度④ 自給自足する

プロに頼んでいる仕事を自分でできるようになれば、浮くお金はグンと増える

●食べる分のお米を自分で作る

田んぼを貸してくれる自治体や農家がある。「機械も不要。4人家族のお米なら、ほぼ手作業でできますよ」(高坂さん)

●小規模なら手間は少ない

家族で食べるだけの量を作るなら、米作りの作業量はさほど多くない。月に1~2回、田植えや稲刈りの忙しい時でも、毎週末、田んぼに通えば十分

●修理やリフォームなどできることは自分でやる

家の簡単な修繕も、業者に頼むと、けっこうな額がかかるが、内訳はほとんどが作業代。ホームセンターで材料を買って自分でやれば、費用は1/10で済む

●高坂さんのお店は自分でリフォーム

高坂さんのお店は自分と友人でリフォーム。「時間はかかりましたが、いまは「これも自分でやってしまおう」と、できることの幅が広がりました」

成功事例② ベランダ栽培だけで毎月3000円節約

森山健太さん(仮名) 映像制作会社に勤める40歳サラリーマン。都内在住で共働き

動けるサラリーマン。「近所には21時までやっているスーパーしかなくて。夫婦とも帰りが遅いので、平日は買い物ができない。朝食でトマトくらいは食べたい」と始めたのが

プランター栽培です。試しにミニトマトを3株植えると、ほとんど世話をしなくても、食べきれないほど収穫できるところです。作る野菜の種類を増やし、今はトマト、ナス、パプリカを育てています。

「苗を買ってきてプランターに移す。あとは水をあげるだけなので、手間はいりません。夏場は月に3000円くらいは浮いてます」

ミニトマトはたくさん実をつける。2株で80個くらいは収穫できる

「ナスは今年始めたばかり。食べるのが楽しみです」

ベランダでミニトマトを栽培

ナスも栽培は簡単

ミニトマトはたくさん実をつける。2株で80個くらいは収穫できる

「ナスは今年始めたばかり。食べるのが楽しみです」

ベランダでミニトマトを栽培

ナスも栽培は簡単

ミニトマトはたくさん実をつける。2株で80個くらいは収穫できる

「ナスは今年始めたばかり。食べるのが楽しみです」

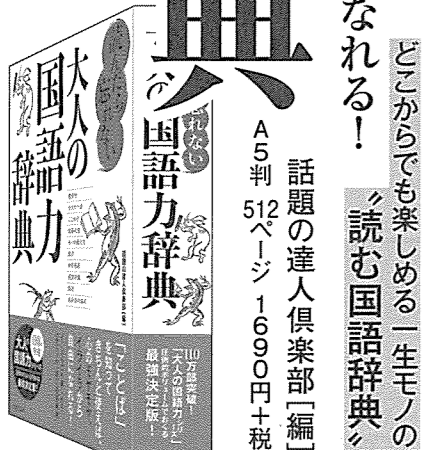
●書店にない場合は、電話でご注文ください。代金引替や郵便でお届けします。書店コード(ISBN)を付記しました。書店へのご注文にご利用ください。

大人110部突破 国語力 シリーズ 圧倒的ボリュームでおくる最強決定版!

大人110部突破 国語力 シリーズ

「ことば」を知ってきちんと使えば、心のモヤモヤ、イライラから自由になれる！

- 慣用句
- カタカナ語
- ことわざ
- 故事成語
- モノの教え方
- 漢字
- 四字熟語
- 国語常識
- 語源
- 日本語の誤用



978-4-413-11182-9 A5判 512ページ 1690円+税