

都会を出て田舎で
0円生活
はじめました

田村余一
田村ゆに



はじめに

我が家は、青森県にあるとある平屋。家主やぬしである僕と、妻である嫁さん、そして息子の3人暮らしをしています。

よその家とちよつと違うのは、その家がぜんぶタダでもらった廃材でできていて、建てたのは大工さんではなく、家主自身が1から建てた手造りの家だということ。

そしてもう一つ違うことといえば、我が家では電気・ガス・水道を契約していない。スーパ―での買い物もあんまりしない。ほとんどお金を使わない生活だということだ。

えっ、それで生活できるの？　と思うかもしれない。

できる！　家族3人、充分に生活できている。

たとえば電気は、持ち運びできる3枚のソーラーパネルとバッテリーでまかなっている。だから、我が家にはスマホもタブレットもパソコンもあるし、SNSや動画の

配信だってやっている。

また、ガスの代わりに近くで拾った枝や建築廃材を燃やす。水に関しては、嫁さんが掘り当てた湧き水と町内の名水を使う。

家の前に広がる家庭菜園では、無肥料・無農薬の自家採種野菜や果物を栽培する。そのへんの林には野草や山菜も出てくるし、なんか知らないけど庭にはニワトリがウロウロしている。3歳の息子含め家族みんな元氣だから病院のお世話にもならない。いわゆる、田舎での自給自足暮らしだ。ただ、昔に比べたら車もインターネットも使うから結構ハイブリッドな自給自足である。

あらためまして、みなさん、ようこそ！

僕はこの一家の大黒柱、田村余一です。大黒柱と大袈裟おおげさに見栄を張ったものの、重い責任を背負ってこの家を支えているわけじゃない。

あんまりお金を稼ぐ必要がないもんだから、だいたい家にいて、嫁さんと一緒に子育てしながらチョコマカと暮らしの作業をしてるだけ。あとは周辺住民の御用聞きごようきを

して、お小遣いや不用品をもらったりして生活している。

雨風がしのげて腹を空かせてなきや安泰。あんたいまわりの目も気にしない。困ったときはスマホで検索。文明の利器もちゃっかり利用しつつ、できるだけ低支出&低負荷に「生きてるだけ」だ。

チマタじゃ、こういうのを「スローライフ」とか言うけど、ぶっちゃけ、スローなんてとんでもない！

畑の管理や薪割り^{まきわ}、日常のトラブル解決など……日々やることだらけ！ おかげで夫婦ゲンカをするヒマもなし！ 「悠々自適なスローライフ」なんて言ったヤツを調べ上げてちよっと謝らせたいくらいだけど、そんな時間もなし。

そんなことを言っていると、

「じゃあ、なんでそんな生活してんの？」

と聞かれることもある。たしかに万事何事も便利になった今の世の中でわざわざこん

な暮らしをしているなんて、一般的な感覚からすればかなりの変人か……もつといえ
ば異常者かだろう（笑）。

でも、その当事者から言わせてもらうと、この暮らしはホントに充実している。自由気ままに「生きる」を味わえて、日々のあれやこれやを、自分の課題や喜びとして実際に身をもって体験できる。これ以上ない「生きてるなあ」という感覚を毎日味わえるのだ。もちろん、毎朝のコーヒータ임など、リラックスできる時間もたくさんある。

この本では、そんな我が家の日常を切り取りながら、お金に頼らないという生活のリアルな様子だったり、いきなり移住や自給自足は厳しいけどちょっと興味はあるかも……という田舎暮らし予備軍の方のために役立ちそうな知識や知恵を紹介している。ついでに、この暮らしから僕ら家族が教わった自然からの学びのようなものも伝えられればと思う。その学びこそが、「なんでそんな生活してるの？」という質問への答えにもなるかもしれない。

自分のことを自分でやる、そんな一見あたりまえなことをすることがなぜか難しく

なっちゃった今の世の中。科学技術や社会システムの進歩はものすごい利便性を生み出し、人の生活はどんどん楽チンになった。うちの実家のジジイ（御年94歳）からしたら、なにかの夢を見ているような劇的な時代変化だろう。

そんな一見便利な社会の中で、実はとっても大事な部分をよその人や機械、システムに丸投げしちゃいけないか、逆に大して重要じゃない部分に高いコストをかけちゃいけないか、お金を得るためになにかすんごい大切なものを犠牲にしちゃいけないか。

そんなことを問いかけるヒントになったら嬉しい。

間違ひなく言えるのは、暮らしを変えれば、人生が変わるということ。

人生の価値みたいなものって、ある一瞬の爆発的な喜怒哀楽とかじゃなくて、命の灯火がゆらめき続ける暮らし時間そのものだなあって、僕は思っています。

この本は僕ら家族のそんなユラユラ、フラフラした命のゆらめきが、ほんのちよつとですが、キュキュツと詰まっています。どうぞ、お手やわらかによりしくお付き合いください。

Contents

目次

はじめに

3

PART

1

ようこそ我が家へ

第1話

家族3人、総工費10万円、建築期間7年、断熱材はぬいぐるみの愛しい我が家

14

第2話

動くソーラーパネル

21

第3話

うちのコンロは、ロケットだ！

29

第4話

カミさんとは、カミサマのことだったのか

38

第5話

紙は買わない！ 我が家のキング・オブ・オシリフキ

44

第5.5話

嫁日記その1 都会から、田舎で0円暮らしを始めた理由

49

PART

2

我が家の食う、寝る、働く

第6話

嫁さんの料理が美味すぎる！

第7話

田舎のルンバは、ニワのニワトリ

第8話

果物も作るようになりました。商業畑と自給畑の違い

第9話

御用聞屋というシゴト

第10話

突然来る、知らんオッサン

第11話

自然は最高の先生。自給自足的な子育て

第11.5話

嫁日記その2 カカの奮闘記

PART

3

自然と生きる日常

第12話

最強の早炊き法。ヌカ釜で米を炊く

PART

4

僕らが家族になるまでの話

第13話 自家製ハーブと里山からの贈り物クロモジ茶の話

第14話 海水から塩を作る

第15話 ニワトリさんの命をいただいたときの話

第16話 我が家に風呂はない

第17話 手前のケツを手前で拭けるトイレ

第18話 ゴミのラビリンズ 捨てるは無罪、拾うは有罪?

第19話 大切なのはサラリーよりカロリー

第20話 1日1食は、なかなかいい暮らし

第20.5話 嫁日記その3 今日、トリさんをお肉にしました

第21話

おどって生きる。僕が自給自足を始めたきっかけのようなもの

PART

5

家とこれからの話

第22話

ジジイ、孫のために一肌脱ぐ

178

第23話

畑で過ごす時間

184

第24話

「お嫁さん探し」をしたときの話

190

第24.5話

嫁日記その4 私嫁にいったときの話

197

第25話

我が家はハイになる廃材といつも一緒

204

第26話

大工仕事の師匠は廃材。日本伝統工法ってスゴいぞ

210

第27話

廃材にありつくために

215

第28話

僕が考える我が家のこれから

219

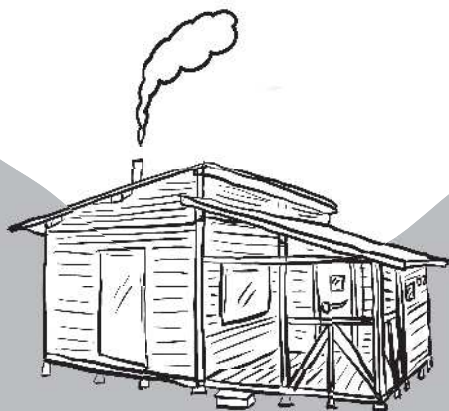
おわりに

225

PART

1

ようこそ我が家へ



第1話

家族3人、総工費10万円、建築期間7年、
断熱材はぬいぐるみの愛しい我が家

僕ら3人家族が住んでいるおおよそ15坪ほどの木造平家は、僕が独学で建築した初めての建物だ。屋根材と役物（補強金属類）だけ購入し、残りはすべてどこかの建物解体で出てきた廃材でできている。

建築基準法も遵守した一応マトモな建物だ。断熱性能はさほど高くはなく、スキマ風も多少あるが、これまでの地震でも倒壊することはなかった。かかった費用は10〜12万円程度だろう。

まだ独身だった2010年から着手しはじめて、人が住めるようになる2016年まで実に7年ほどの歳月をかけた人生初のセルフビルド。棟上げ作業だけは仲間に声をかけて一気に組み立てたが、そこに至るまでの設計や廃材調達、刻み作業（仕口や

継手の加工、その後の屋根葺き、外装から内装までをほぼ独りでおこなった。

ぼくが
建てた
おうち



当初からオフグリッド※思考があったから、電気配線もガス設備も上下水道の工事もしなかった。基礎部分もコンクリートを流し込むようなベタ基礎ではなく、土台真下のところどころに土を掘って埋め込む杓石くっしの基礎。それすらも大小様々な廃材を

使用している。住宅というよりは「山小屋」に近い建物だ。

ひと言解説※ オフグリッド・…電気、ガス、水道などを公共の仕組みに頼らない生活スタイルのこと。

年に1〜2件ほど建築シゴトの依頼を受ける今となつては、なんてことない簡易建築物である。だけど独り頭を悩ませながら、ときには挫折し、ときには廃材の入荷を待ちわびながら、ノコギリやノミ、電動工具を見様見真似みようみまねで使つてセコセコと鈍行工どんこう事したセルフビルディング。それはナニモノにも変え難い、汗と涙が随所に染み付いた、唯一無二の建物だ。とにかく愛着がハンパない。いまだに頬をスリスリしたくなる柱や梁はりがある。廃材ではあるけど快適な住まいだ。

木材は一本、一枚たりとも購入しない、そう決めて挑んだ廃材フル活用の木造建築。廃材建築において、自分で材料を選ぶ権利なんてものはない。たとえば、12センチ角で長さ4メートルの角材を使いたいとしても、入荷廃材の角材が9センチ角で2メートルしかなければ、それをなんとか工夫して使うしかない。まっさらな木材はほとんどなく、どれも過去に一度加工された穴や釘の跡があるから、どの面を表側に使



うかでも悩まされる。

つまり、自分ではなく、廃材サマの都合で建築されていく。廃材サマは経年による変形も進んでいたりと、反そっているものもあるし、ねじれているものもある。そういう木材には差金さしがねをただ当てただけでは正確な直角が出せない。

これってなかなか難易度が高い大作業で、本職さんだって面倒くさがるシゴトだ。どうやって木材の変形を見極め、その個性に応じた墨付けと加工、木組みをするか？ もちろん日本古来の伝統工法にそのやり方は存在するんだけど、それはまたの機会にお話ししよう。とにかく廃材サマはカミサマなんだ。

ただし、それにビビることはまったくない。どうせタダで手に入った木材なんだから思い切って挑戦できる。己の心が向くまま、切って切って切り刻むべし。失敗したら薪ストーブにエーイと焚べればいい。炎のゆらめきを見ていれば新たなアイデアも浮かんでくるだろう。

構造体としての廃材利用も大事だけど、機能性としての断熱材も住まいでは重要だ。リサイクルしたグラスウールも使ったけど、それだけでは全然足りなかった。なにかそれに変わるものは無いかなあと思っていたところ、タイミングよく大量のぬいぐるみをいただいた。

断熱材といえども、要は空気の間を作ってあげること。それならばこのぬいぐるみ

でいいんじゃないか？ということで、外壁と内壁の間にどんどんぬいぐるみを詰め込んでいった。

独り黙々と施工せこうしていると、たまに木板からはみ出たぬいぐるみと目が合う。……もはやちよつとしたホラーだ。なんかスミマセンと目を逸らし、その上から板を張っていく。そんなわけで我が家、壁面積にして8畳分くらいはこのぬいぐるみ断熱である。

今でも壁から視線を感じる……っていうのは冗談だけど、廃材セルフビルドの可能性は無量大で、これまたお財布にも環境にも優しい。

たまにホームセンターでキレイな木材を見かけるとちよつとうらやましい反面、それはそれでちよつとつまらない建築になっちゃうよなああって思ってしまう。手間にこそ面白さが詰まっていることを知ってしまった僕です。

磨けば光る廃材。薄汚れた廃材の釘を抜き、電動カンナで一氣に削ったときに姿をあらわす美しい木目と樹種特有の香り。その瞬間がなんとも好きで、いまだに僕は廃材に心と手が向いてしまうのでした。

