

# スローライフ に生きる!

その4

## 田舎暮らしをしていく中で 不要な情報、変な食べ物、過剰な刺激、 そしてノイズ(雑音)を意識的に減らしました

自然と暮らしと平和のがっこう  
「beart」主宰

### 後藤 彰

Goto Akira

僕はスロービジネスをしています。スロービジネスとは、「構造的な平和」をビジネスを通して作っていく営みです。

福岡県赤村に移住するきっかけは、コーヒー会社の社長が、赤村にオーガニックカフェを作り、将来的にはエコビレッジを作りたいと考えていて、スカウトされたことです。

最初の7年くらいは、そのカフェの仕事やコーヒーの営業の仕事をしていました。お給料を頂きながら田舎暮らしをしていたんです。

一昨年、カフェを閉めたのに伴って僕も会社を辞め、その後、自営的な学びの場「自然と暮らしと平和のがっこう beart」を作りました。

田舎に住んで大事だなと思ったのが、自然からいかに恵みを頂くかということと、暮らしを手作りするということです。

この二つができたなら、お金の振り回されないで済みます。

こういうことをたくさんの人に体験してほしいと思って、今、いろんなプログラムを提供しています。



田舎暮らしをして、人は自然の一部だという感覚と、「足るを知る」という感覚が得られました。

自然に近いところに生きていると、不思議と自然に対する感謝の念が湧いてくるんです。

先日、東京に行った時にふと思っただけがありました。都市部にいると、イライラだったり、不信感だったり、ネガティブな



感情が自動的に生まれてきやすい、ということなんです。

都市部にいると、何でも思い通りにできる感覚が育ってしまうと思うんです。

自然の中では思い通りにならないことも多いので、受け入れられるようになります。雨が降ることに対して、文句を言ってもしょうがないですからね。

こういう環境に身を置くかということはすごく大事だと思います。



意識的に減らしているものは、不要な情報、変な食べ物、過剰な刺激、ノイズ(雑音)です。

食べるものは、基本的に田んぼで育った玄米と、庭の野菜と周りからの頂き物です。

こういう暮らしをしていると、たまに外食をしたりして変なものを

食べると、具合が悪くなります。お金を払って、気分悪くなるものを食べて、精神的にも落ち込んで、何をしてるんだらう、って話ですよ。

情報もそうです。余計な情報は入れないほうがいいんです。

僕は携帯電話も持たないようになって5、6年になります。持たないのが当たり前になってしまったので、今では「持っていないんですか?」と言われなくなりました。

その代わり、インターネットは頻りに使っていて、メールでのやり取りはできるようにしています。

でも、そのぐらいの速度でいいと思うんです。瞬時にコンタクトを取らなければいけない相手なんてそうそういないと思っんです。

それに電磁波に敏感になつているので、むしろ、ないほうが心地いいです。

我が家には冷蔵庫もありません。冷蔵庫って、1日中、モーターがうなっているのさうさいますよ。

僕は、冷蔵庫があることよりも、静かな環境のほうがいいと思って、なくして7年くらいが経ちました。

冷蔵保存が必要なものってそんなにないと思っています。

腐るものは腐ります。

だけど、畑の作物を必要な分だけ取って来て、調理して食べるようにしているの、何ら問題なく生活できています。

(宮崎市で開催されたお話し会より)