

自給とは、どういうことか …「買う」から、「作る」へ…

“after & with コロナ時代”のキーワード

駒宮博男

まずは、**コロナ**がらみの話題から

タイのコロナ対策

クイックウィン90日間 アクションプランレポートセンター
食料安全保障推進のための自家栽培野菜を植えよう



ศูนย์รายงานข้อมูลปฏิบัติการ 90 วัน ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร

コミュニティ開発局

Vegetable Planting War room Official Report



ข้อมูล ณ วันที่ 7 มิถุนายน 2563

2020年6月7日現在



#ภาพรวมทั้งประเทศ

対象世帯数	自家栽培野菜を既に植えた世帯数	達成率
12,976,902	11,711,241	90.25%
ครัวเรือน	ครัวเรือน	
世帯	世帯	

หมายเหตุ: รายงานข้อมูล ณ วันที่ 7 มิถุนายน 2563

100%
รายชื่อจังหวัดที่ครบ 100% แล้ว จำนวน 7 จังหวัด

- 1 ร้อยเอ็ด
- 2 กาฬสินธุ์
- 3 ศาก
- 4 อุบลราชธานี
- 5 พักลุง
- 6 สุโขทัย
- 7 อุตรดิตถ์

#ภาพรวมแยกตามภาค 地方別実施状況

ภาคเหนือ 北部	2,792,294 ครัวเรือน	ภาคใต้ 南部	1,916,293 ครัวเรือน
ปลูก済 2,536,579 世帯	達成率 90.84%	ปลูก済 1,724,766 世帯	達成率 90.01%
ภาคอีสาน 东北部	4,748,094 ครัวเรือน	ภาคกลาง 中部	3,520,221 ครัวเรือน
ปลูก済 4,464,478 世帯	達成率 94.03%	ปลูก済 2,985,418 世帯	達成率 84.81%

เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้ภายในปี ๒๕๖๕



Change for Good

CDO 2021 開発目標: 草の根経済成長促進、コミュニティ自立促進

รายงานข้อมูลปฏิบัติการ 90 วัน ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร

クイックウィン90日間
アクションプラン
レポートセンター
食料安全保障推進のための
自家栽培野菜を植えよう



ปลูก済 20 - 40%
ปลูก済 41 - 60%
ปลูก済 61 - 85%
ปลูก済 86 - 100%
ข้อมูลตามกรม

ข้อมูล ณ วันที่ 7 มิถุนายน 2563
2020年6月10日現在
หมายเหตุ: รายงานข้อมูล ณ วันที่ 7 มิถุนายน 2563

เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้ภายในปี ๒๕๖๕

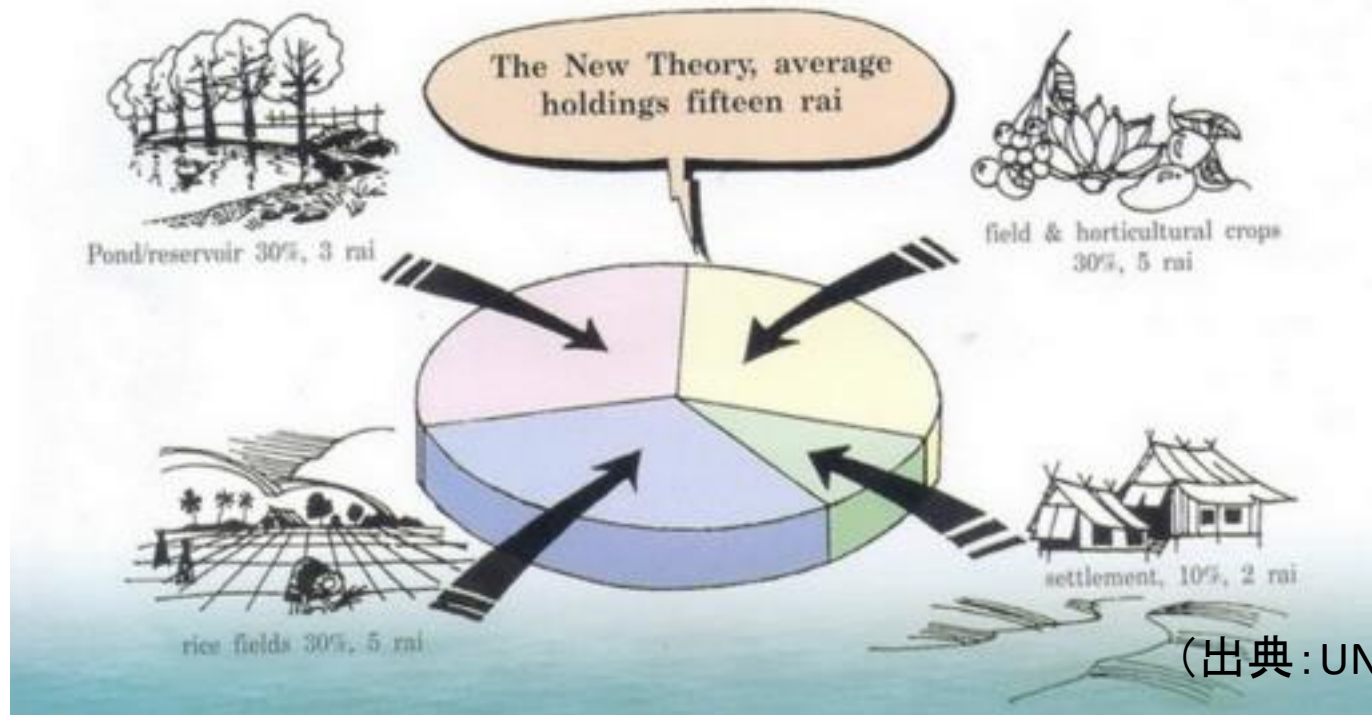


Change for Good

故プミポン国王が提唱した「**自足経済**」(足るを知る経済)をベースに、内務省コミュニティ開発局が、コロナを契機に、国民に自家菜園を奨励する。目標値90%を越え、国民運動の期間(4月~6月の90日間)終了時には、92%以上に！！)

「自足経済」＝「足るを知る経済」とは

～“バーツ危機”後に国王が提唱したこと～



自足経済の新理論“30:30:30:10”とは…… (平均で、約2.4ha！！)

・30 : 水資源(貯水池等) : 3 rai = 4,800m² = 約5反

※過剰な耕地拡張で水不足になったため

・30 : 田圃 5 rai = 8,000m² = 約8反

・30 : 果樹・野菜等の混合作物 5 rai = 8,000m² = 約8反

・10 : 居住地・家畜・米倉庫等 2 rai = 3,200m² = 約100坪

私の経験から

私の経験（多少は参考になるかも）

（自分でやらないと気が済まない性格なので・・・）

- 衣（羊毛（原毛の洗濯から）、染め（藍・すくも）、手織り・・・）
- 食（米、麦（1回だけ）、大豆、その他野菜、養鶏）
- 住（ドームハウス、倉庫、タイニーハウス）
- エネルギー（薪、小水力）
- 日用品（陶器、その他）
- 教育（子供4人！）
- 医療（西洋医学に大きな疑問）
- 福祉（妻：農福連携、学習支援、障がい者アート、PC教室・・・）
- 各種メンテナンス（農機具、家電、住居・・・）
- アート（妻：絵画、私：ピアノ）

(参考) 我が家が管理している農地



果樹＋畑

畑(様々な野菜)

我が家のドーム

田圃

“300坪住宅”の実例？
・贅沢しなければ、食は何とか自給可能
・エネルギーはこれから！！
※プミポン国王とよく似た発想！！

畑(ジャガイモ＋藍
＋黒豆＋落花生)

我が家の食料自給の現状

	単価	単位	数量	価格
米	600	kg	180	108,000
タマネギ	50	個	350	17,500
ジャガイモ	200	kg	300	60,000
トマト	500	kg	20	10,000
ナス	500	kg	15	7,500
ピーマン	600	kg	5	3,000
サニーレタス	800	kg	10	8,000
人参	700	kg	10	7,000
大根	100	本	50	5,000
白菜	200	個	30	6,000
小松菜	150	束	40	6,000
ホウレン草	150	束	40	6,000
空芯菜	150	束	30	4,500
キャベツ	200	個	10	2,000
菜花	150	束	30	4,500
ブロッコリー	150	個	5	750
キュウリ	40	本	300	12,000
苦瓜	60	本	100	6,000
長ネギ	150	束	100	15,000
エシャロット	200	束	5	1,000
エンドウ	150	袋	20	3,000
ササゲ	150	束	10	1,500
ニラ	180	束	10	1,800
ニンニク	100	個	50	5,000
ズッキーニ	100	本	30	3,000
カボチャ	100	個	20	2,000
里芋	800	kg	30	24,000
クワイ	5,000	kg	1	5,000
サツマイモ	800	kg	20	16,000
筍	1,000	kg	10	10,000
大葉	100	束	50	5,000
唐辛子	2,000	kg	0.5	1,000
ハーブ類	200	束	10	2,000

大豆	800	kg	5	4,000
小豆	1,200	kg	5	6,000
落花生	2,000	kg	3	6,000
椎茸	1,200	kg	2	2,400
ヒラタケ	1,200	kg	1	1,200
梅	1,000	kg	3	3,000
キウイ	100	個	500	50,000
ビワ	50	個	20	1,000
イチゴ	800	kg	0.3	240
ブルーベリー	2,000	kg	0.2	400
味噌	600	kg	20	12,000
パン	100	個	300	30,000
梅干し	3,000	kg	2	6,000
梅ジャム	1,000	kg	10	10,000
トマトソース	200	kg	3	600
オニオンスープ	300	kg	10	3,000
タバスコ	1,000	kg	3	3,000
ドライハーブ各種	1,000	種	5	5,000
干し柿	150	個	40	6,000
ケーキ菓子類	200	個	50	10,000
合計				528,890

我が家の調理

	単価	単位	数量	価格
朝食	450	3人分	360	162,000
昼食	600	3人分	200	120,000
夕食	1,200	3人分	300	360,000
合計				642,000

我が家の食の生産額

食料生産		528,890
調理		642,000
合計		1,170,890

現状では、冬の薪ストーブだけ・・・エネルギー自給はこれから！

種類	機器	利用時間/日		必要熱量		年使用量		単価		年金額	
			単位		単位		単位		単位		単位
電気	電灯	5.0	h/day	0.40	kW	730.0	kWh	24	円/kWh	17,520	円
	冷蔵庫	24.0	h/day	0.20	kW	1,752.0	kWh	24	円/kWh	42,048	円
	電子レンジ	0.2	h/day	0.70	kW	51.1	kWh	24	円/kWh	1,226	円
	洗濯機	1.0	h/day	1.00	kW	365.0	kWh	24	円/kWh	8,760	円
	TV,PC、通信	24.0	h/day	0.10	kW	876.0	kWh	24	円/kWh	21,024	円
	炊飯器	0.3	h/day	0.30	kW	32.9	kWh	24	円/kWh	788	円
	オープン・トースター	0.1	h/day	1.00	kW	36.5	kWh	24	円/kWh	876	円
	お湯ポット	24.0	h/day	0.05	kW	438.0	kWh	24	円/kWh	10,512	円
	パン焼き器	0.5	h/day	0.20	kW	36.5	kWh	24	円/kWh	876	円
	電動工具、その他	10.0	h/day	0.30	kW	1,095.0	kWh	24	円/kWh	26,280	円
ガス等	ガスレンジ	2.0	h/day	-----	-----	730.0	h	56	円/h	40,880	円
	給湯(風呂、台所)	2.0	h/day	-----	-----	730.0	h	56	円/h	40,880	円
灯油	温風ヒーター	10.0	L/day	-----	L	900.0	L	70	円/L	63,000	円
ガソリン	自動車	100.0	km/day	5.00	L/day	1,825.0	L	150	円/L	273,750	円
	草刈り機	3.0	L/day	-----	L	15.0	L	200	円/L	3,000	円
	管理機、ハーベスタ	-----	L/day	-----	L	10.0	L	160	円/L	1,600	円
										553,021	円

年電力料金 129,911
 年ガス料金 81,760
 年灯油料金 63,000
 年ガソリン料金 278,350

まだ出来ていないこと・やりたいこと

• 衣

- ・ユニクロ、アウトレット、アマゾンに依存しないこと！
- ・石徹白(平野夫妻)の“たつけ”に興味あり！

• 食

- ・麦、養鶏を、もう一度
- ・山羊等家畜をつかった三圃式農業
- ・農福連携の拠点づくり

• 住(もう充分やりました！)

• エネルギー

- ・これからの最大の課題(タイニーハウスのエネルギーを！)
- ・EVを、自作エネルギーで！！

• その他やりたいこと

- ・陶芸(これは既に結構やったが、食器は頑張れば作れる！)
- ・竹細工かな？

自給を可能にする「保存技術」

- **食料保存**

- 植物系のものは、基本、年1回の収穫
- 保存に適した作物(穀物、豆類等)
- 保存技術が必要な作物(水分が多いもの)
昔からの技術(塩漬け、加熱、乾燥・・・)
新しい技術(冷凍、真空パック・・・)

- **エネルギー保存**

- 薪置き場は、かなり大きくないと・・・
- 炭は、長期保存可能
- 電気も、保存技術がとても重要！！

皆さんの
自給の可能性を探ってみましょう

皆さんへのアンケート調査から

- **食の自給**: ほぼ全ての人
 - 単に作るだけでなく、“保存”に関心ある人も
 - 家庭菜園? 自給?
 - 肥料に関心のある人も!
- **エネルギー**: これは、半数以上の人
 - 木質多し!
 - バッファ技術に興味がある人も
- 意外に多かったのは、**医療(代替医療)!!**
- その他:**衣**、**住居**、日用品(木製、陶器、ガラス等)、教育、**地域通貨**……
- **レベルは、既にやっている人から、これから始める人まで様々**

まず、衣食住を考える

- **衣** : 人間が最初に機械化しなかったこと(豊田自動織機)
 - これを自給するのはかなり困難 = 昔は高級品！！
 - (戦後まで、東北では「古着屋」、「古布屋」があった(宮本常一))
 - 綿花、麻、羊は？
 - 絹、(からむし)は、そもそも上流階級向け？
 - 染色(藍、草木染め等)
 - とにかく、出来る限り長く使うことが一番重要では？
- **食** : 私が以前から提唱している“300坪住宅”
 - 田圃150坪(5a)で、米5俵
 - 畑100坪(3a)で、あらゆる野菜がほぼ自給
 - 残りの50坪を住宅その他に
 - 料理技術、保存技術がとても重要
 - 自分(家族)の年間消費量把握も重要(計画の重要性)
- **住** : いわゆる“セルフビルド”
 - やろうと思えば出来る！！
 - 先ずは、小規模リフォームから？
 - リノベ・ワークショップに参加？
 - オーストリアでは、台所を自作出来ないと結婚出来ない？
(森君はこの条件が整ったので結婚出来た??)

衣食住以外に何があるか？

(家計への圧迫が高い順に考えてみる)

- 第1は、アルコール飲料？？？
 - ・自給は、法的に問題あり！
(やろうと思えば、結構簡単！？)
- エネルギー
 - ・技術論に陥り易いが、田舎では可能性大！
- 車関係
 - ・地域にEV会社を作ることは可能！！
 - ・あるいは、機械に頼らず、いっそ、馬にする
- 教育・医療・福祉
 - ・地域での“自給”はそれなりに可能！

“自給”には、段階がある

- 個人的自給
 - (衣)食(住)、エネルギー
 - コミュニティ内部での自給＝“自治”
 - 衣(食)住、エネルギー(地域グリッド)
 - 教育、医療、福祉
 - 地域ガバナンス
 - より広い枠組での自給、自給率
 - 日本の食糧自給率
 - 日本の木材自給率
 - 日本のエネルギー自給率
- cf. “Ecological Footprint”(外部依存度)
(これは、地域毎に出すべし！)

コミュニティ自給を考える

- “FEC自給圏”という考え方
 - 内橋克人さんが提唱
 - F : Food, E : Energy, C : Care
 - Care : 私的には、教育、医療、福祉
 - 地域エネルギー自給の可能性は？
- 前提条件は、“補完性の原則” = 自治の原則
 - コミュニティで解決可能な課題に行政(上位組織)は関与してはならない！
 - 日本は“逆補完性の原則”で成り立っている
 - ⇒ オンライン講座の最終的コンテンツ

(参考) “スマート・テロワール協会”

- 人口規模数10万人の自立型コミュニティーを目指す

“買うから作る”をさらに拡張して

- “他人任せ”、“お金任せ”から、“自分で”
- 自給から一歩進んだ概念で、この世界はとても広い(適性技術の世界?)!
- メンテナンス
 - 農機具から家電、車まで……
 - とにかく、ものを大切に**する喜び**を求めて
- (質は考えず)自作で楽しむ様々なもの、こと
 - 芸術各種(音楽、絵画、陶芸、文学……)
 - 散髪(高校時代から、ほぼ自分で!)

で、どういう効果があるか？

- とにかく、自分でコントロール出来る喜び
 - 人任せ、お金任せにしていたことを取戻す！
- 脳の廃用性萎縮をくい止める！
 - 単一の職 ⇒ 脳のある部分しか使わない
 - ⇒ 脳やその他の器官が廃用性萎縮
(初期の宇宙飛行士は地上に帰還後歩けなかった！)
- 自給分は、稼ぐ必要なし！！
 - 食： 年間約50万円(調理すれば+α)
 - ※ 1日平均30分(年間約150時間)あればOK！
 - エネ： 上手くいけば、儲かるかも？
 - 住： 私の場合、これまでで約3,500万円？
 - ※ 労働時間は、計1年位？
 - 教育： これも結構な額になるかも？
- 人と自然の関係を取戻す(これが一番重要かも)

“自給”と“自足”について

- 自給は簡単？ 自足は困難？
 - ・自給も簡単ではないが、自足があれば、自給はより簡単になる
- 自足とは、“我慢”のことか??
 - ・「欲を抑制してこそ、大人」(澁澤寿一先生)
- “自足”を可能にする条件
 - ・“買う”から“作る”を**楽しめるか**?
 - (高級ブランド品を持っている方が幸せか??)
 - ※宇沢公文さんが尊敬するソースティン・ヴェブレンを読むべし
『有閑階級の理論』(The Theory of Leisure Class)
 - ・時間があつた方がよい(⇒週休3日制で解決!)
 - ※恵那の企業では、既に週休4日に踏み切った企業も!
 - ・過度なグローバルイゼーションを制度として抑制
- 「分を知り、しかる後に足るを知る」(佐藤一斎)
 - (身の程知らずでは自足無し!)
 - (エコロジカル・フットプリント(EF) > 1 = 身の程知らず)
 - ※EFは、国ではなく、地域毎に出すべし!

自給経済とは何か？
(地産地消経済も含めて)

自給の経済構造

- 自給、贈与、交換はGDPに寄与しない！
- 自給とは、「生産者＝消費者」のこと
 - ・生産者と消費者を峻別する経済が、人と自然、人と人の関係性、モラルを消失させた(ウェンデル・ベリー)
 - ・自給生活者が、1日1\$でも稼ぐと、数字上は経済的効果となる(途上国のスラム等)
(そもそも世界人口の70%程が自給的生活！)
 - ・生産者と消費者が一致、近接することが重要
- 非貨幣経済の重要性
 - ・いわゆる“シャドウワーク”＝買うことが困難または買う習慣がない経済活動

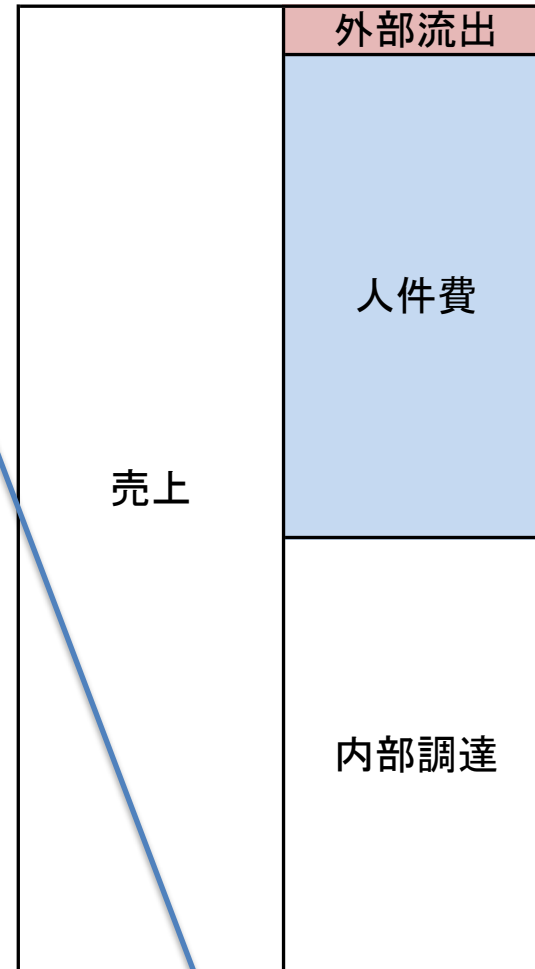
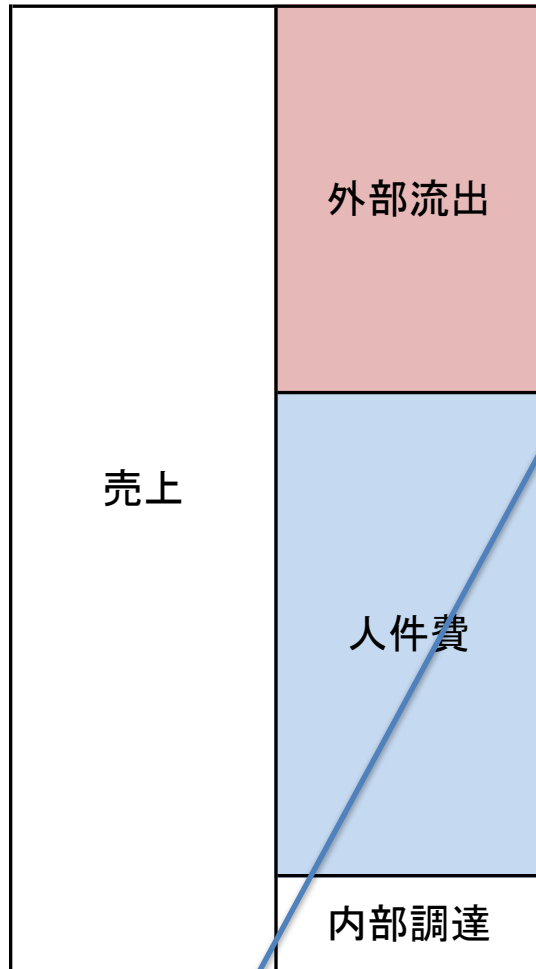
地産地消の経済構造(1)

(“LM3”を用いた地域経済分析)

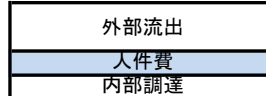
外国産大豆を使った豆腐屋

地元大豆を使った豆腐屋

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40



人件費率
の違い



地域内部人権比率 52.5 %

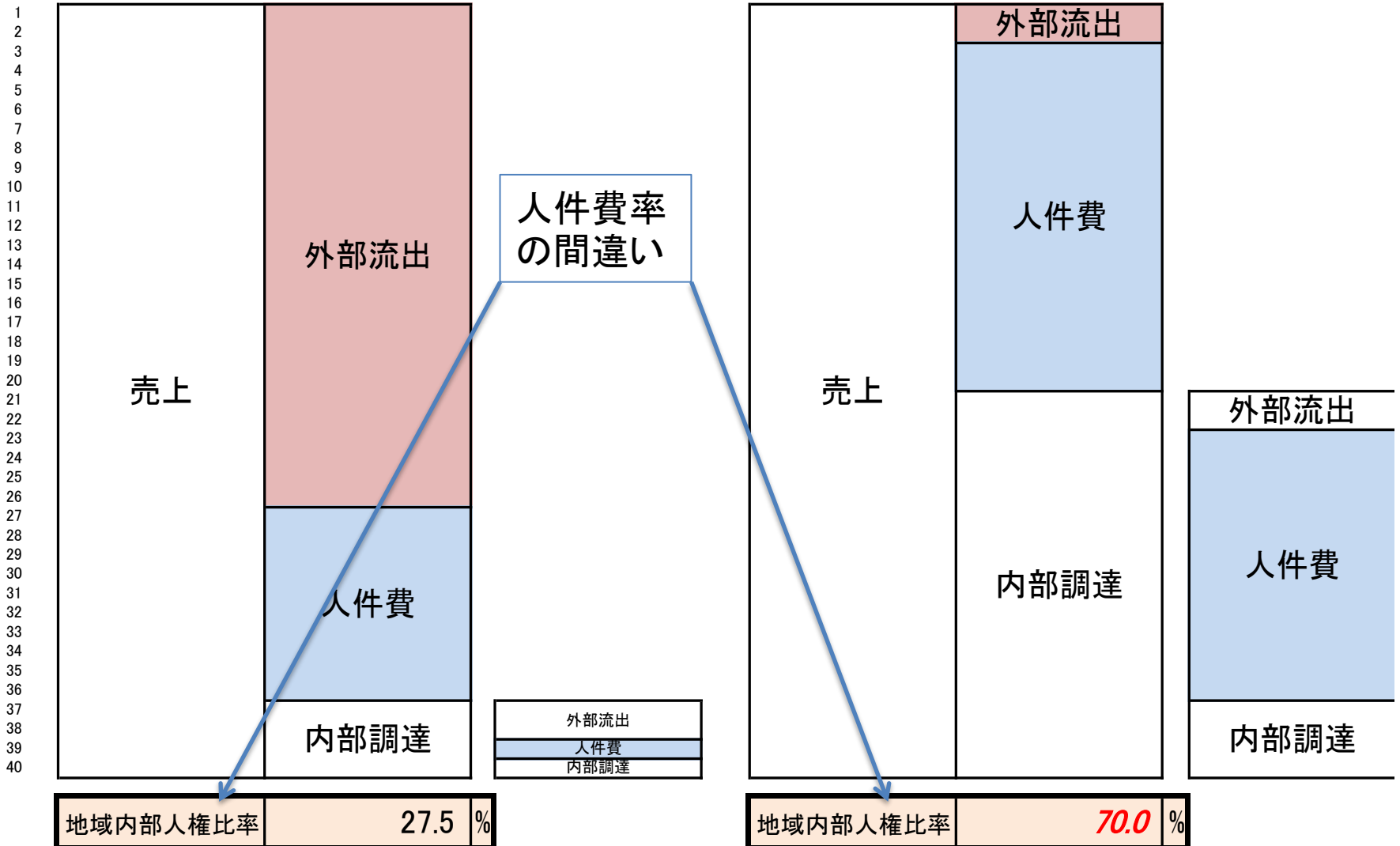
地域内部人権比率 80.0 %

地産地消の経済構造(2)

(“LM3”を用いた地域経済分析)

外食チェーンのビジネスモデル

地産地消農家レストランのビジネスモデル



自給の精神的基盤(ちょっと、こじつけ感あり?)

- 例えば、“食の自給”を考える
 - ・農的暮らし＝自然(作物、風土等)に対する観察眼、遺伝子に対する畏敬の念、○○が必要
「身体性」、「身土不二」の感覚
- 森林資源の利用
 - ・樹木、木材に対する観察眼、森林に対する畏敬の念、○○が必要
『木のころ、木のいのち』(西岡常一)
- 教育、医療、福祉
 - ・精神的基盤は、尊厳、○○そのもの！！
- コミュニティでの自給
 - ・地域、地域住民に対する観察眼、尊厳、共感力、○○が必要
- 結局は、人と自然、人と人の関係性の回復！！

結局必要なのは、○○

- ○○の基盤は自分や外部(相手)に対する強い興味
- ○○がないor少ない人は、無神経な人？冷たい人？
- ○○が自分にだけ向いている人
⇒ “自己中”と呼ぶ
- ○○が特定のあるもの、ことに固執している人
⇒ アスペルガー的な人(理系の人に多し)
- ○○って、一体なんだろう？？？
(中川さんに、「言っちゃダメ！」と口止めされているので言えない！！！！！！)

「**買う**」から「**作る**」へ
出来るところから始めよう！

「**お金**のために働かない勇気を持とう！」

「私は**消費者**ではない。**アーティスト**だ、**詩人**だ、**つくり手**なんだ！」と宣言しよう！

(サティシュ・クマール)