

自然に還る

ししけ通信

創刊号

2004年7月10日発行
編集発行：ゼロ企画
〒104-0061
東京都中央区銀座4-9-5
銀昭ビル3F
TEL 03-3549-1521
FAX 03-3549-1522
HPアドレス
<http://www.mutsuu.com/zero/>

今回は創刊号ということで三重県に住む宮本喰悟さんが実践されていることについてスポットを当ててみました。宮本さんは健康住宅&自然住宅の建築指導をされている方です。彼の指導に基づくと家は、薬剤や電力に頼らなくとも五百年の耐久性をもつのだそうです。

その家は他にも左記のような特徴があると伺いました。

- ・湿っけない、結露がまったく発生しない
- ・シロアリ・カビ・ダニが発生しない
- ・一切の産業廃棄物を生み出さない
- ・換気扇・空気清浄機・クーラーが要らない
- ・アトピーや喘息を治す 病気に対する抵抗力が増す
- ・家財道具や衣類が長持ちする
- ・ホコリがほとんどでない。掃除は月に一度で十分。
- ・疲れない。熟睡できる。

宮本さんはこの家を「呼吸する家」と名付けられたそうですが、「呼吸」とは「自然との循環」を指すのだそうです。彼は常に自然を中心に物事を考え、なに

ことにおいても「自然の法則」を基準にしているそうです。その「呼吸する家」を訪ねさせていただきましたが、とてもすがすがしい感じがしました。この家はほんとうに自然と循環しているような気がしました。その取材の中で「呼吸する家」が自然の法則に基づいて作られているという核心にふれるお話を伺いましたので皆さんにお届けいたします。

「宮本喰悟さんのお話」

【含水率】

この地球上にあるすべての物体・物象は、生物も無生物も、「適正な含水率」があつて始めて保持される」ということです。その含水率は、人間で言えば60~70%程度と言われているわけです。植物は90%以上とか、木は15%前後とか、ダイヤモンドでさえも少量ですが含水しているんです。

含水率は低すぎても高すぎてもいけない。水分が多すぎても少なすぎてもその形状を保てなくなりませう。含水率が低いというのは、人間で言えばミイラ。パサパサですね。紙も含水率が低すぎれば

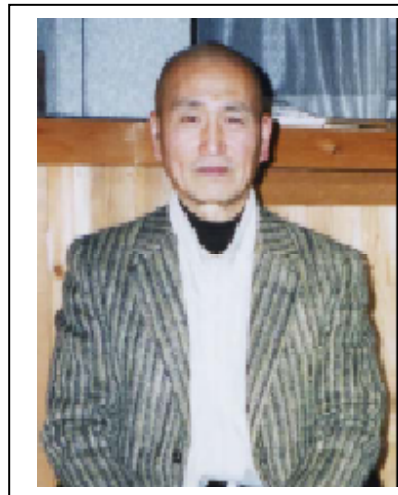
ちよつと触っただけでパリッと破れるわけです。木ならパキッと折れやすくなるわけです。しなやかさとか柔軟性とかは、含水されているからこそ出てくる性質なんです。

今言ったのは含水率が過少の場合ですが、過多の場合はどうか。今度は紙一つ取って見ても、プヨプヨになってくるわけです。すぐに破れます。木も同様です。グナグナになってしまふ。強度が下がるだけでなく、最終的には腐ってきます。含水率というのは多すぎても少なすぎてもいけない。それぞれに応じた適正な含水率があるわけです。含水率というものは、その物質の形状(姿・形)を司っている条件ということなんです。

では、この地球上のあらゆる物象は、一体何によつて適正な含水率を保たれているのか。それは人工的にか乾燥剤を使つてとかではなくて、あらゆる万物に与えられた「自然の法則」によつて保たれているわけです。では、あらゆる万物の含水率を適正に保つ自然の法則とは一体なんなのか。今これは呼吸する家の特許の根幹を述べているんですよ。こんなことを知っている者は世界中探したつて他におりませぬ。

【縦の風】

万物の適正含水率は、「上昇気流」によつて保たれているんです。それを私は「縦の風」と呼んでいます。上昇気流「縦の風」は、普段私たちは何も感じないですけども、四六時中いつも必ず上に上



宮本喰悟さん 昭和21年生まれ
桃青中学校卒 職業：土屋
連絡先 三重県上野市玄蕃町238
tel 0595・24・1147

がっているんです。上がつてゆくのはもちろん空気ですが、空気というのは酸素や窒素だけだと思つたら大間違いで、必ず「水蒸気」というものを含んでいるんです。酸素や窒素などの分子の間に「水」が絡まつて持ち上げられてゆく。つまり水蒸気も空気として持ち上げられて行くわけです。その縦の風が、あらゆる物象の適正含水率を保っている。たとえば柱が多く吸いすぎた水分は、その縦の風によつて、排水されているんです。これを「呼吸」と呼んでいます。だからこの「縦の風」がある限り、万物はその適正含水率を保てるようになっていくわけです。これは生命の原理であり、またそれを超えて万物の原理なのです。今、理論的に「呼吸」つまり「吸う」と「吐く」に分けて説明しましたがけれども、実際の状態は、この縦の風が動いている限り、「過含水」つまり湿つける暇が

ないわけです。家の中の柱も壁も過含水しないということなのです。

「呼吸する家」は、空気中の湿度が下がる、空気が乾燥するということではありません。梅雨のときは皆さんのお住まいと同じ湿度があり、冬は同じように乾燥しているわけです。「呼吸する家」は、皆さんのお住まいと同じように水蒸気、つまり空気中に水がありながら、縦の風が動き続けているので柱や壁の中へ過含水する暇がないのです。

【地熱】

縦の風というのは一体何によって起こるかと言いますとね、地熱によって起こります。太陽が大地を照らすことによって大地という鉄板が温められるわけですから、これが地熱です。この地球上で空気と接していない大地はありません。空気

はこの大地の地熱によって温められているわけです。温められた空気は膨張して軽くなって上がってゆきます。

空気というものは気体で、大地というのは固体です。気体というものは温められやすく冷めやすい。その逆に、固体というものは温められにくく冷めにくい。言い換えると、固体というものは蓄熱するという性質を持っています。だから太陽の出ている夜でも、大地によって暖められた空気は上に上がっているわけです。それと、熱は伝導するという性質を持っていきます。鉄板の一箇所を火であぶって、あぶったところだけが熱いということはないですね。それと同じように大陽に照らされない家の下にも地熱はあるわけです。これらはすべて自然の法則です。

そうすると、一般に家の横断面積に、窓やら換気扇などの通気口を切っているのが普通ですが、そういった通気口がなくて家の中に空気の移動（風）は起こる。縦の風は起こるんだということがお解かりになっていただけると思いますが、それは私が起こしているのではなくて、自然の原理です。

その「縦の風」を止めるもの、例えば、ベタ基礎と比べてコンクリートを敷いたり、床板を詰めて張ったり、畳下にビニールクロスを敷いたり、天井を塞いだり、屋根にルーフィングや杉皮を施工したり、こんなことをすればするほど「縦の風」を止めることになる。なぜ止めてはいけないかということとは、先程言った

ように、すべての物象はこの「縦の風」によって適正な含水率を保持し、その形状を保っているという法則があるからです。にもかかわらず、この「縦の風」を止めるような施工をすればするほど、密閉すればするほど、家は適正な含水率を保てなくなり、この場合は、過含水になるわけです。そうすると先程言ったように家が腐りはじめてくるわけです。人間も水分が多すぎると病気に罹りやすくなります。

余計なことをすればするほど、縦の風の法則を破ってゆき、呼吸の法則を破ってゆくわけです。柿渋を塗るとか、漆喰を塗るとか、余計なことをすればするほど、素材の呼吸も止めます。余計なことをすればするほどお金も掛かってきます。「呼吸する家」はそういった意味で非常に簡素です。静岡に建築中の斉藤邸を例に挙げると、外壁も荒壁のままです。土壁の上から漆喰などの化粧壁を塗ったり、外壁材を張り付けたりもしていません。漆喰を塗るから剥がれ落ちるので、塗らなければ落ちない。余計なことをすればするほど後々のメンテナンスも必要になってきます。斉藤邸は一見未完成のように見ええますが、それは意味があつてのことなのです。もちろんお金があつたら外壁材として焼き板を張るといった方法がありますから、そうすれば美しく立派になります。したいというなら、それは好き嫌いの範囲ですから構いません。しかし、そんなことは二の次のこと。見た目が立派だとか、美しいとか、

そんな事は見栄にしか過ぎません。家を建てる時に一番大切な事は、家族が健康に暮らせる住まいかどうかということなのです。それを判断するモノサシは、「その家に入ったとき気持ちがいいかどうか」です。

こんなことを言っている建築家も設計士もおりません。この建て方を実際にできる技術者も宮大工もいません。逆に言うと、行政や法律、書物に出ている有名な先生方、指導者と呼ばれる立場の人たちの言うことに従ってやってきた事の結果が、30年しか持たない家や15年でシロアリが発生する家、シックハウスに悩まされる家になつて行くわけです。まだシロアリ程度やたらいいですわ。家が原因で家族の中に病人を抱えたらもう治りませんねん。ほんとに地獄ですよ。そんなこと考えたら、ええ格好とか、見栄とか、世間体なんてそんなものは「屁のカスカっぱ」よ。

現代の住宅がすべてそういった問題のある家になつているのは、指導者と呼ばれる人たちの指導によって出てきている現象ですから、それを打開するには、そういった人たちは違う方向に解決策があるということでしょう。ですから、この「つつけ者」の話もまんざらでもないのではと思つてちょっと考えてみてください。い。

(平成16年5月収録)



宮本氏の自宅『呼吸する家』

三重県

伊賀上野

呼吸する家」のホームページ

<http://kokyudaijaku.org>

■宮本喰悟氏との出会い■

文・林 春人さん(大阪府)

台風の到来を予知する稲ができる「土」を創っている天才が三重県にいらしい、という話を耳にしたことがきっかけで、それはぜひ自分の目で確かめたいとおもって会いに行ったのが、宮本氏との最初の出会いでした。これまで他にもいろんな人に会いに行っていて、そのおかげでいろんな気づきをもらいましたけど、宮本氏はその中で最も衝撃を受けた一人でした。

ね。だから自然農法というのはしんどいけど楽しいですね。

ただ自然農法というのは、ちよつとこだわりが過ぎててね。機械をつかわないとか、耕さないとかね。結果として、蒔いた種籾と、取れた米の量が一緒だったりとかね。そんな失敗も体験しながら時間をかけて自分なり確立して行かなければならないんです。だから生業にはならないとおもいます。当然、採れたものを市場に供給することもできない。だから食糧生産とか第一次産業いうカテゴリーには入らないですね。自然農で自分の身を立てるとか家族を養うとかのレベルまで到達するには、よっぽどはまり込める人でないと無理です。もしくは、ある程度恵まれた状況があるとかじゃないとね。たとえば田んぼも持って、しかもお金に関しては別の収入源があるという状況なら、試行錯誤しながらやっていきます。でも、百姓にいきなり自然農法しろって言ったって現実には無理です。

ものすごくいいものができますね。生命力が溢れているというか、おいしいだけじゃなく見てるだけで癒されるような米や野菜ができるんです。食べるのもっと癒される。「ああ、ありがたいな」なんて気持ち自然に湧いてくるんですよね。でも、なにが一番すごいかっていうと、自然農法というのは、やってくるうちに作物や自然からいろいろ学ばされる感じがすごいんです。生命とか宇宙の運行とかについて実感として気づかされてゆくわけです。気づきと感動の連続です

その点、宮本氏の農法はそんなにこだわってないものでした。彼は野生化農法と名付けているんですが、結果として自然農法と同じような生命力溢れた作物ができるわけです。(どつしてそんなことができるのかとかは、宮本氏が書いた本を読めばわかるようになっていきます)。そして、それは一般の農家ができる農法です。野生化農法は人間側の労力も削減されますしね。だから農家も楽になるし、産業としても成り立つ。要は、今の世の中に対して通用するんです。だから

もしこの農法が広く認められるようになれば世の中は変わるなと感じましたね。だって、生命力のある食べ物が市場に供給されれば、それを食べる私たちの意識は自然と高まってゆきますから。

また、案になるのは作業や労力の面だけではなくてね、精神的にも楽になる。農家というものはいつも収獲のことを心配しているものなんですけど、野生化農法によって育つ作物は、台風や冷害などの異常気象とか、病害虫の発生なんかにもビクともしないんだから、安心なわけですね。うちのところも、ある年にウンカ(米の害虫)が異常発生したことがあって、そのとき周りの田んぼは全部やられてましたけど、野生化農法による自分とところの田んぼはなんともなかったという体験をしました。それを見たうちの父親は不思議がってましたけどね。自然農法はすばらしいですけど、現実に行きなれば、また社会に展開できなれば、それは絵に描いた餅ですから。

宮本氏はそのほかに、環境浄化のできる土も開発してるんですね。この土はまだ世には知られていないんですけど、ダイオキシンや有害重金属まで消してしまふんですよ。公的な試験機関の検査結果表をみせてもらったんですけど、そのデータをみる限りは本当に消えていますね。検査結果については、その検査員が首をかしているみたいです。この検査結果がほんとうなら、ふつうじゃ考えられないことが起こっていると口を揃えて言うらしいです。「ほんとうなら」

て、自分達が検査した結果なのにな。あなたの専門は？あなたはなにで飯を喰つてるの？って、つっこみたくなるようなコメントですね。この土を使えば、メッキ工場や下水処理場の排水問題や、いま話題になっている土壌汚染問題なんかも一気に解決するみたいです。なんでこんな資材が創れるのかと彼に訊くと、「自然の法則」によってできるのだといます。「自然の法則」は今の学問のようにつのこを研究していても決してわからない、その逆に万物がもつ共通性を見出すことだよと彼は言います。

宮本氏の「喰悟」っていう名前は本人がつけた「戒名」ということですが、その意味は「喰うこと」によって悟る「である」と聞きました。読んで字のごとくですね。これは自然食をやっていた私にとつてはわかりやすい名前でした。私の場合、自然食をはじめた頃から体調が良くなっただけでなく、意識までクリアになってきたという体験をしましたから。「食はその人の運命を左右する」と言ったのは江戸時代の水野南北という人物であったという話ですが、その真理とか法則というものを名前にしたものらしいです。

その宮本氏が、実は「食」というもの以上に、その人の心身に影響を与えるものがあると言います。それは「睡眠」なのだ。たとえば、考えられつるすべての叡智をもって食を整えたとしても、眠らせなければ気が狂ってしまうだろう。わ

