

キンカン参加者の皆様の省エネ生活

災害の続いた夏・秋を過ぎ、今年もあと1か月足らずとなりました。

さて、今春以来、キンカン行動で、ご参加の皆様に「私の節電・省エネ生活」アンケートを取らせて頂きました。6人の方から回答を頂きました。また、省エネ生活の達人がおられることを知りました。そのお二人から詳しいお話を伺いました。脱原発社会を展望する上で、ご参考になれば幸いと想着て、ここにご紹介いたします。ご協力を戴きました皆様、ありがとうございました。

報告 瀧川恵子（若狭の原発を考える会）

1. キンカンアンケート回答(6名)

①・人生最大の省エネは21～67才まで軽四輪で過ごしたこと。

- ・最近の省エネは2004年からTVをやめたこと。
- ・特に最近強く思うことは、日本人が賞味期限を消費期限、と間違った理解していること。

(匿名)

②・ビルの5階に勤務しているが、朝一番は歩いて上がる。下りはすべて歩き。

- ・勤務先の会館全体(8階建てのビル)でも・・・7年前からトイレを消灯し使うときだけつけ廊下も三分の一から半分くらい消灯し、蛍光灯をすべて省エネランプに替えてだいぶ節約できたという。
- ・朝、最寄りのJR駅までのバスと職場の最寄りJR駅からのバスをやめ、毎朝一時間歩いている。
- ・自宅の泥棒除けの周辺の灯りを太陽光に連れ合いがした。結構明るい。

(稲村 守)

③・掃除はほうきと雑巾が中心です。掃除機は数日に1回。

- ・冬はエアコンを使用しない。座っているときは電気カーペットと電気ストーブ。動いている。時は家中動くのでダウンを部屋着にしている。あまり家にはいないのですが。
- ・炊飯器では保温しない。(味も落ちるので)
- ・水筒を持って歩く。
- ・畳の部屋はフローリング風カーペットを敷いてほこりを出にくくしている。
- ・洛西ニュータウンは街なかに比べて涼しいと思います。少しでもクーラーの使用が少なくなるか?と思います。

(田中興念子)

④・お風呂の残り湯を洗濯に使っている。

- ・関電から大阪ガスに電気の契約を変えている。大ガスは再生可能エネルギーの割合は大きくないが、関電の電気は使っていないので、そちらにしている。COOPの電気は不足分が大手電力になることから原発の電気を使うことになるので、再生可能エネルギーの割合が多くても面白くない。
- ・食洗機はあるが使っていない。

(西川和男)

⑤・掃除機はあまり使わない。雑巾でやっている。

- ・お風呂の残り湯はもちろん洗濯で使う。余ったら庭の木花にやる。
- ・ゴーヤはもちろん庭に植えている。(ゴーヤのカーテンいいですよ・・・。とてもいいです。)
- ・屋根上に太陽光発電をつけて発電している。

(中野猪艶)

⑥・こまめに電気を消す。

- ・コンセントから電気製品のプラグを抜く。

(匿名)

2. 私の節電生活 (村上聖子さん)

(原稿をいただきました。)

生活環境を節電できるように改善した。

- ・ベランダの窓を二重サッシにし、夏はベランダに遮

熱スクリーン、遮熱カーテン、冬は厚地の遮光カーテンをつけた。

- ・床に夏は竹製のラグ(敷物)、冬は保温アルミシートと布製のキルティングラグを敷いた。
- ・冷蔵庫は小型の省エネタイプに替えた。
- ・照明はLEDに替え、スポット照明とするためLEDのスタンドランプ、クリップランプ、太陽光発電のランタンを用意した。
- ・ベランダに80kwhの太陽光発電パネル2枚とバッテリーを購入した。
- ・充電式掃除機にした。

生活スタイル

- ・テレビ・クーラーはなし、ベランダの太陽光発電でラジオ・ファックス・スタンドランプをつなぎ、掃除機の充電もします。
- ・電気製品は使用後、スイッチを切りコンセントを抜く、外出時は冷蔵庫のコンセント以外のブレーカを切る。
- ・日中は照明をほとんどつけません。常時生活の場であるダイニングキッチンで必要な局所のみでつける。寝室やバスルーム、廊下はランタンを使用する。
- ・夏は日中、窓と玄関を開け風を通す。夜はベッドを窓側に移動し、涼感パッドとガーゼケットかガーゼパジャマを使用し、窓を開けて寝る。(10階なので)
- ・冬は発熱パッドと2枚重ねの羽毛布団を使用。厚手のパジャマと発熱腹巻を着る。
- ・着衣は気温に応じて替える。真夏は縮みの下着と保冷首巻き、真冬は厚手の下着と重ね着、綿入れハンテン、巻きスカート、レッグウォーマー、ボアの室内履き、適宜ホカロン使用。
- ・洗濯 1～2回/週
- ・入浴 1回/2日

ホットカーペットは体調不良時に備えて一応敷いておくが使用していない。

ミニスリムファンも一応用意するがほとんど使用しないで過ごせる。

今、考えていることは天気のよい日の太陽光発電をフル活用するために充電器を使って、充電器に充電し、冬の天気の悪い日など発電量が不足するときに使用する事。

町中のマンション住まいでは難しいが、出来るだけオフグリッドに近い生活をしたいと思っている。

3. 節電チュウさんの縮小(省エネ)生活

(インタビューしてお聞きしたことを要約しました。)

(1) 生活を楽しむ中に省エネ生活がある。

私がこういう風に生活を考えるようになったきっかけは、長年高齢者の口腔ケアをしてきて、「人生」について考えさせられた経験からだ。(注：節電チュウさんはベテランの歯科衛生士さん)

ある看護師さんから、多くの高齢患者への「死ぬ前に語られる後悔」アンケートにおいて次のような結果が得られた、と聞いた。

1. 自分自身に忠実に生きればよかった。
2. あんなに一生懸命働かなくてもよかった。

3. もっと自分の気持ちを表せばよかった。
4. 友人関係を続けていけばよかった。
5. 自分をもっと幸せにすればよかった。

それを知って、これからの人生を私は絶対に毎日楽しく過ごしたいと思った。

元々工夫することや手作りが好きだったこともあり、困ったこと・不便なことがあると、お金を出して買うのではなく楽しく工夫して補えないか、といつも考えるようになった。工夫したことを実践することはとても楽しい。

そして脱原発の声を上げる中で、「電気にあふれた今の生活！これでいいのか？」と疑問を感じるようになった。循環型の昔の生活は合理的だし自分の感覚に合っている。

そういう経緯があつて気が付くと、私はかなり循環型省エネ生活を楽しんで送っている。

行詰まれば行詰まるほどファイトがわき、創意工夫のエネルギーが湧いてくる。

(2) 実践編

できるだけ自給する生活、工夫してすべて使い切る生活を心がけている。

<食に関して>

- ・野菜は安全農産から 38 年間共同購入している。
- ・3.11 後、お花畑だったマンション 1 階の庭を開墾して家庭菜園にした。干し野菜やジャムなど保存食も作る。すべて無駄にしていない。抜いた野菜はたい肥にして畑に返す。土がよくなる。
- ・自然に自生する野草は年中料理するし、干し野菜・野草茶にもする。野草についてはかなり勉強している。
- ・手に入らないものはお店で購入する。

<野草の利用法>

- ・野草を食べる。サラダ、お浸し、てんぷら・・・。ハコベで作ったハコベペーストはバジルのジュノーペーストともに好評です。
- ・薬として利用する。
- ・お茶にして飲む。
- ・入浴剤として使う。

ヨモギ風呂

春にはヨモギの新芽を 1 年分多量に収穫する。ヨモギ団子など食用に使う分は冷凍しておくで年中楽しめる。多くはヨモギ風呂に使う。ヨモギには薬効があるので風呂の水の入れ替えは 2～3 回に 1 度ですみ、水の節約になる。

野草を求めて毎日のように走り回る（歩きまわる）生活はよい運動で健康維持に役立っている。

<エアコンなど冷暖房器具を使わない生活>

夏は網戸と扇風機、首冷え冷えなどで過ごしている。冬の暖房は湯たんぽだけ。まずは着るもので調節している。下記の「肩ぽかぽか」は考案したもの。

<工夫を楽しむ＝簡単に買わない生活が基本 >

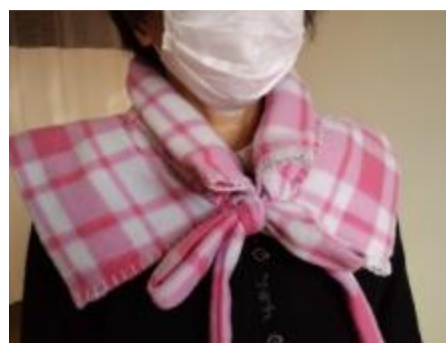
(例 1) 「肩ぽかぽか」の紹介 (WAN: 認定 NPO 法人ウイメンズアクションネットワーク HP より)

チャックを開けて、保温材を張り付けると 戸外でも長時間ぽかぽかしています。お腹を壊したときには、お腹に当てたり、その他患部に随時当てて湯たんぽみたいにしても使えます。中が、洗濯ネットになっているので、何回貼ったりはがしたりしても、生地は痛みません。もちろん洗濯もできます。

長時間持ちます。風邪ひきかけの時は、本当に何度助けられたか知れません。

入院中の母にも、実際に使ってモニターしてもらっていたのですが、リハビリの時にも邪魔にならず、体も冷

えなくて評判は上々でした。肩だけでなく、膝ぽかぽかとしても、腰ぽかぽかとしても 首ぽかぽかとしても使えます。4 ways です。



(例 2) 照明器具の笠が壊れた時には、イベントで物々交換した和紙があるのを思い出した。いい雰囲気のものできて気に入っている。

(3) まとめ

人の幸せ＝財／欲望

と言われる。

私にとっての財は友人や工夫などの楽しみであり、たくさん持っている。物欲はあまりない。だから希望通り私は毎日幸せに暮らしている！

やり残しのないように人生を過ごして成仏したいと思っている!!

4. おわりに

キンカンの皆様それぞれが生活の知恵を持ち、自分に合った工夫をされていることがわかりました。また達人さんたちからは、冷暖房をほとんど使わない生活が条件によっては可能なことや、集合住宅のベランダのような狭いところでも小規模な太陽光発電が可能とのことで、災害時への備えのヒントも頂きました。

省エネ生活は単なるお金の節約ではなく、生き方を問うものですね！自分を取り巻く環境・他者と共存してゆく平和につながる思想だと思います。

地震・大雨・台風など天変地異が次々起こった今年、停電や断水に見舞われた地域が京都、大阪、滋賀など近辺でもありました。

ボタン一つでなんでも動く便利な生活が停電によってどうにもならなかったことを、体験された方から聞いて知りました。私の家がたまたま大丈夫だったただけだ、と身震いする思いでした。

また、北海道の長期の停電は電気や水も含めて地産地消が正しいことを示しました。

これから確実にくる大災害に備えて考えていくべきことはたくさんあります。また皆さまと考えていけたらと思っております。(瀧川恵子)

老朽高浜原発 1、2 号機、美浜原発 3 号機の再稼動を許してはなりません！

① 3月24日(日)老朽原発うごかすな！
高浜全国集会

② 5月19日(日)老朽原発うごかすな！
関電包囲全国集会

◆主催…原発うごかすな！実行委員会@関西・福井
ご賛同、ご支援、ご参加をお願いします。

2018 年 12 月 7 日発行

若狭の原発を考える会

(連絡先; 木原 090-1965-7102)