あぶくまエヌエスネット誕生物語 ― 長男が教えてくれた生き方のヒント

はじめに

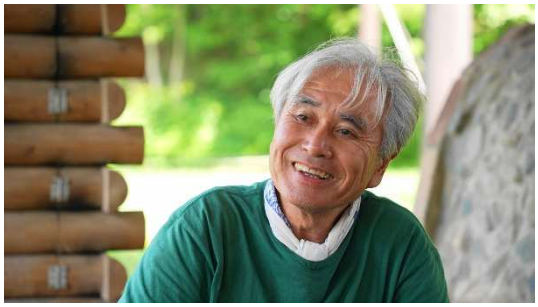
私は 31 歳のとき、家族を連れて静岡から福島県鮫川村へ移住しました。 田舎暮らしへの憧れではありません。 4つの重い心臓病を抱えて生まれた長男に、少しでも良い環境を残したい── その一心で選んだ、生き方の決断でした。

自然の中で、安心して食べられるものを自分の手でつくる。 その暮らしは、私に“人が本来持っている生命力”を教えてくれました。 そして気づけば、その生き方は子どもたちの未来を育む「自然学校」へと広がり、 あぶくまエヌエスネットの活動へとつながっていきました。

36 年間の歩みの中には、 長男の旅立ち、心臓手術、東日本大震災、原発事故、コロナ── いくつもの危機がありました。 しかし、そのたびに私は「生きるとは何か」を問い直し、 多くの人に支えられながら前へ進むことができました。

この本は、私自身の人生の記録であると同時に、 自然と共に生きることの意味、 家族の絆、 地域の力、 そして“命のバトン”をつないでいく物語でもあります。

鮫川村での暮らしが教えてくれたことを、 次の世代へ、そして未来へ。 そんな願いを込めて、この一冊をお届けします。



進士 徹

昭和から平成へと時代が移り変わった年、私は静岡から福島県鮫川村へと移住しました。 当時、私は 31 歳。 ただ「田舎暮らしに憧れた」わけではありません。 もっと切実で、もっと深い理由がありました。

4つの重い心臓病を抱えて生まれた長男に、少しでも良い環境を残したい。 父親としてできる最大限のことは何か。 その問いに向き合い続けた末にたどり着いた答えが、 “自然の中で、安心して食べられるものを自分の手でつくる”という生き方でした。

化学肥料も除草剤も使わず、ただ土と向き合い、 家族の健康を守るために農地を耕す日々。 その暮らしの中で、私は自然の力と、人が本来持っている生命力に気づかされていきました。

そして気づけば、私の選んだ生き方は、 子どもたちの未来を育む「自然学校」という形へと広がり、 あぶくまエヌエスネットの活動へとつながっていきました。

ここでは、鮫川村に移住してからの 36 年間の歩みを、 4つの章に分けて振り返ります。 私自身が学び、気づき、支えられてきた物語です。

第 1 章 なぜ私は鮫川村へ向かったのか — 長男が教えてくれた生き方

私が鮫川村へ移住したのは、田舎暮らしへの憧れではありません。 長男の命と向き合い、父親としての覚悟を問われ続けた末に選んだ“生き方の決断”でした。

静岡から福島へ移住を決めた背景には、長男の存在がありました。

当時、私は静岡県浜岡町にあった、社会福祉法人ねむの木学園で生活指導員として働いていました。 仕事には誇りを持ち、毎日全力で向き合っていましたが、 家族と過ごす時間が思うように取れない日々が続いていました。

そんな中、長男が1歳の誕生日を迎える頃、「心臓に雑音があるので、精密検査を受けてください」と医師から紹介状を渡され、 翌日、浜松医科大学で検査を受けました。 その時は1つの心臓病が見つかっただけでしたが、 ねむの木学園の園長が心配してくださり、 すぐに東京の榊原記念病院を紹介してくれました。

2歳になった長男は、そこで再び精密検査のために入院。 結果は、**4つの心臓病**。主治医からは「毎日が綱渡りのような状態です」と告げられました。 それでも医師は続けました。「医学は日々進歩しています。希望を持ちましょう」と。

私は深く考えました。 仕事と家庭、どちらを優先すべきか。 父親として、何ができるのか。

悩みに悩んだ末に出した答えは、**“空気の澄んだ農山村で、安心して食べられるお米や野菜を自分の手で育て、 長男に食べさせたい”**という強い願いでした。

そして私は決断しました。 家族の未来のために、福島県鮫川村へ移住することを。

● 当時の日本の空気感（昭和→平成の転換期）

当時の日本は、空前のバブル経済の真っただ中にありました。「お金さえあれば何でも解決できる」 そんな空気が社会全体を覆っていました。 今振り返れば、経済の異常事態と言ってもおかしくありません。

男性は会社人間として働き続け、 家事・育児は女性が担う。 しかしその女性も昼間は働きに出る── 共働きが当たり前になり、家族の時間はどんどん失われていきました。

私は、そんな社会の流れに背を向けるように、 **家族を優先する生き方**を選択しました。

● 鮫川村を初めて訪れた時の印象

当時は、今のようにインターネットで簡単に情報を得ることはできません。 田舎暮らしの情報源は「過疎白書」。 その本を読みながら、「この町や村なら受け入れてくれるだろうか」 と想像するしかありませんでした。

実は、仕事の同僚2家族も田舎暮らしを思い描いていました。「3家族で協働すれば心強いよね！」という話になり、 **全国の過疎地域 60 町村をピックアップし、趣意書を郵送**しました。

その中で、いち早く前向きな返事をくれたのが、 **福島県鮫川村役場**でした。

親戚も友人もいない土地。 今で言う「I ターン」です。

村長が直々に会ってくださり、「村に住む覚悟はあるのか？」と問われ、「ある」と答えると、「それなら受け入れよう」と言ってくれました。

こうして、3家族が協働して運営する山村留学施設の構想が動き出しました。 1989年のことです。

しかし当時はバブル経済の真っただ中。 村役場には“出稼ぎ相談窓口”があり、 村の人たちは「できれば村を出て、安定した仕事に就いてほしい」という思いが強かった時代です。

「おめらの生き方は逆だべ」そう言われたこともありました。

でも、もう後には引けません。 ねむの木学園はすでに退職していましたし、 **家族の未来のために決断した道**でした。

幸運なことに、山村留学施設にぴったりの小学校分校が廃校になっており、 そこを拠点に活動を始めることができました。

さらに運よく、読売新聞が全国紙で取り上げてくれ、 小学生から高校生まで受け入れることができました。

● 「ここで生きよう」と思った瞬間

都会の子どもたち 30 人との共同生活が始まりました。 山村留学の名前は**「竹飛歩学園（たけとんぼがくえん）」**。 都会の子どもたちと田舎暮らしが本格的にスタートしました。

● 周囲の反応、家族の思い

村の人たちの反応はさまざまでした。 多くの人は、「ここの冬を経験していないから、3年もすれば根を上げて帰るだろう」「1～2年しか持たないだろう」と心の中で思っていたようです。

田んぼも畑も経験ゼロからのスタート。 それでも私は、 **長男に安心して食べられるものを食べさせたい** その一心で、畑と田んぼに向き合いました。

近所のおじいちゃん、おばあちゃんに頭を下げ、「教えてください」とお願いしました。

特に稲作はまったくの素人。 近所のＫ夫妻が、種まきから収穫まで、 本当に丁寧に教えてくれました。

「米という字は“八十八”からできている。 だから八十八の手間をかけて育てるんだ」 そんな言葉から始まり、 苗床の土づくり、発酵の仕方、種もみの発芽技術── 学校では教わらない知恵を、すべて教えてくれました。

学ぶことすべてが新鮮で、 気づきの連続でした。 土に触れることの大切さを、Ｋ夫妻から教わりました。

当時、長男は4歳、長女は2歳。 家内のお腹には3人目の次女がいました。 私はただ、 **家族との時間を最優先にしたい** その思いだけで鮫川村での暮らしを始めました。

初めて収穫できた野菜は「二十日大根」。 家内が調理し、長男に出すと、「父ちゃん、美味しい」 その一言で、 **人生の選択は間違っていなかった** そう思えた瞬間でした。

第 2 章　自然学校の原点 ― ぽんた山スタイルが生まれるまで

土に触れ、自然と向き合う日々の中で、私は日本社会が失いかけている“人間の根っこ”に気づきました。 その気づきが、ぽんた山のスタイルを形づくっていきました。

● 最初にやりたかったこと

山村留学の子どもたちと一緒に畑で野菜を育て、田んぼでお米をつくる。 その日々の中で私は、 **日本社会が大切なものを置き忘れてきた** ということに気づき始めました。

経済も教育も都会中心。 会社人間を育てることが当たり前になり、 鮫川村のような素晴らしい環境が軽んじられていく風潮がありました。

土に触れ、自然を体で感じること。 それこそが人間の根っこを育てるのに必要なことなのに、 社会はそこからどんどん離れていく。

私は強く思いました。 **世代を超えて自然を体験できる学校をつくりたい。 自然の中で“生きる力”を取り戻す場をつくりたい。**

その思いが強くなる一方で、 長男の心臓病は思わしくない方向へ進んでいきました。

そして── **1995 年 7 月 1 日、4回目の心臓手術の日。 長男は11歳8か月で天国へ旅立ちました。**

左の絵は、現在のあぶくまエヌエスネットのシンボルマークです。これは、長男が4回目の心臓手術を受ける前日に「父ちゃん、これあげる」と言って描いてくれた大切な絵です。

子どもが大の字で太陽の光を浴び、後ろには山があり、小川が流れ、まわりには鶏や犬、ヤギが描かれている── まるで、私たちが鮫川村で大切にしてきたすべてが、この一枚に集約されているようでした。

長男は、「生きるとは何か」「父親とは何か」「家族とは何か」 そのすべてを私に教えてくれました。

当時の日本では、家庭内暴力・校内暴力という言葉が日常的に聞かれ、 子どもたちの心が危機的な状態にありました。 家族の会話が少なく、父親は働きづめ。 そんな社会の中で、私は長男から **“人生の宿題”** をもらったような気がしたのです。

「この場所を、たくさんの子どもや大人が元気を取り戻す場所にしてほしい」「過疎の村だけど、本当に大切なものがここにはある。それを伝えてほしい」 長男がそう言ってくれているように感じました。

そして、長男が天国へ旅立って2か月後、 末の息子・陽平が生まれました。（今では、あぶくまエヌエスネットの代表理事です。）

こうして **「WARERA 元気倶楽部」** が誕生しました。

「ここに集えば元気になれる」 そんな願いを込めた名前です。

その活動はやがて **「あぶくま自然大学」** へと発展し、 さらに **「NPO 法人あぶくまエヌエスネット」** へとつながっていきました。

● **試行錯誤の連続**

当初の私は、気持ちが前へ前へと走りすぎていました。 鮫川村での農村体験はすべて素晴らしいものだと信じ、 参加した子どもたちに **“体験の押し売り”** をしてしまっていたのです。

村の人から言われました。「子どもたちが望んでいないことまで、なぜやらせるのか。望んできたことだけやれば十分だべ」

その通りでした。

私は頑張りすぎて、 プログラムが終わる頃には **セミの抜け殻のように疲れ切って** しまっていました。

この失敗から学んだことは、 **頑張りすぎてはいけない** ということでした。

頑張る＝肩に力が入り、 プログラムが“がちがち”になってしまう。

だから、 **持てる力の半分でいい。 その方が、またぽんた山に来たくなる。**

体験の押し売りをしてしまった大失敗は、 私にとって大きな学びとなりました。

第 3 章 **危機の中で見えたもの — 心臓手術、震災、原発事故、そして希望**

心臓手術、東日本大震災、原発事故。 命の危機と社会の危機が重なったあの時、私を支えたのは「生きているだけで幸せだ」という、手術後に得た一つの気づきでした。

● **私の心臓に異変…東日本大震災・原発爆発事故、当日のこと**

2009 年 3 月に春雪がドーンと降り、ビニールハウスがその重みでつぶされてしまいました。もう使えないのでスタッフと一緒に解体して、畑から運び出していると、急に胸が苦しくなり、1 歩が出ないのです。

普段と全く違う状況になりました。長男と同じ榊原記念病院で、精密検査をしてもらいました。なんと、心臓の肺動脈弁の動きが悪くなり血液が逆流していたのです。病名は「肺動脈弁狭窄」カテーテルで分かったのですが、生まれながらに肺動脈弁のかみ

合いが良くなかった！それが年齢と共に進み 54 歳の時に限界が来てしまったのです。緊急手術でした。5 月に入院、5 月 19 日に手術を受けました。

私は、主治医から肺動脈を切除してチタン製の人工弁にします。と…手術の時間は 3 時間程度になることも…1 度心臓を停めて、人工心臓に切換えて手術をする！ということでした。この説明を聞いた私は、長男の心臓病に比べたら、鼻かぜを引いた程度だな…と思ったのです。長男のことを思えばなんてことなかったのです！無事に手術も終えて、退院も予定通り 2 週間後にできました。

1 度心臓を停めて、人工心肺で血液循環を維持していた私は、「朝目覚めたときに、今日は生きることが許されたんだ。命に感謝しないと」と思うようになりました。次の章では、東日本大震災と原発爆発事故で、先のことが全く予想できない状況でも、まずは朝目覚めたときに、**「生きることが許された。これは最高の幸せなんだ。」**と自然と考えるようになったのです。なので、原発事故は不幸なことで、今日、明日どうなるか分からない状況でも、まずは生きていることに最大の感謝をする気持ちになれたのです。

このことも大きな気づきと学びでした。

2011 年 3 月 11 日。 今までに経験したことのない強い地震でした。 地面の底から突き上げてくるような激しい揺れ。 ぽんた山の事務所にいましたが、書棚の本はすべて飛び出し、 天候も急変し、鉛色の雲が広がり、雪が降り始めました。

翌日、原発が爆発。 見えない放射線が撒き散らされ、福島県は大パニックに陥りました。

当時のあぶくまエヌエスネットには、県外出身の若いスタッフが 4 人いました。 爆発の映像を見れば、誰だって「危ない」と思うのは当然です。 親御さんからも「すぐ帰りなさい」と連絡が入りました。

もし原発事故がなければ、その年の体験予約はどの月も埋まっていました。 **ようやく積み上げてきたものが花開く直前で、すべてを奪われた** そんな感覚でした。

いきなり失業状態。 しかし幸いにも、あの日の風向きが真逆だったため、 鮫川村は奇跡的に放射線の影響が少なく済みました。

そんな中、私の最初の著書 **『まさかの時の生き残り塾』（家の光協会）** が震災後に再版されることになり、ひと月後には店頭に並びました。 災害が「他人事」ではなく「自分事」になった証でもありました。

● **あぶくまエヌエスネットを続けるか、辞めるか**

私は悩みました。「ここで辞めるべきか」「続けるべきか」

家内の由美子と話し合い、「今まで休まず走ってきたから、ここで一休みしてもいいかもしれない」 そんな気持ちにもなりました。

しかし、ぽんた山に来ていた近所の子どもたちのことが気になりました。

放射線の心配で外に出られない。 出ても、長袖・長ズボン・帽子・マスク。 夏になっても同じ。 子どもも親も、相当なストレスを抱えていました。

● **避難所での支援活動**

私は郡山のビッグパレットに何度も足を運びました。「こんな私でも、何かできることはあるか」 そう思いながら。

避難してきた人たちは、原発事故による避難者でした。

その中で、山梨県のキープ協会が **出産直後のママと赤ちゃんを安全な場所へ移動させるプロジェクト** を立ち上げ、私はその仲介役として動きました。

館内アナウンスで説明会を開き、 納得したママたちが大型バスでキープ協会へ移動しました。 途中で不安になりキャンセルする人もいました。 それも当然です。 それでも決断したママと赤ちゃんは、 放射線から離れ、しばらく安心して生活することができました。

また、避難所の食事が菓子パンやおにぎりばかりだったため、 キープ協会のシェフたちが温かい料理を提供する炊き出しも行われ、 私はその調整役を務めました。

ビッグパレットはどこも避難者であふれ、 通路にも段ボールを敷いて寝る人がいるほどの状況でした。

● **ぽんた山にも避難者が暮らした**

県の方針で、避難所から民宿などへの移動が進められ、 鮫川村の私のところにも、大熊町から親子が 3 か月ほど暮らしました。 猫を飼っていたため、避難所では肩身が狭く、 車中泊を続けていた方でした。

● 「ふくしまキッズ」の誕生

私は決断しました。 **福島の子どもたちと親は、見えない放射線の不安のど真ん中にいる。 ならば、外に出る機会をつくろう。**

全国の自然学校の仲間、 そして首都圏の子どもたちとの連携で活動していた NPO 法人教育支援協会の吉田代表とタッグを組み、**「ふくしまキッズ」** を立ち上げました。

6 年間続いたこの活動には、 **延べ 5,800 人の子どもたち**が参加しました。

夏・冬・春の長期休暇に、 福島から全国の受け入れ地へ子どもたちが滞在するプログラムです。

参加した子どもたちは今、 社会人、学校の先生、大学生など様々な道を歩んでいますが、共通しているのは **「いつか恩返しができる人になりたい」** という志を持っていることです。

● 恩返しの連鎖：北海道胆振東部地震へ

ふくしまキッズが終わった後、 2018 年 9 月に北海道胆振東部地震が発生。 大きな被害が出ました。

その地域にも、ふくしまキッズでお世話になった子どもたちがいました。

「恩返しがしたい」 そう言って、何人もの若者が 胆振自然学校の週末プレイパークのボランティアに参加しました。

現地での彼らの動きは見事でした。 誰に言われるでもなく、自主的に動き、 最後まで役割を果たしていました。

「ふくしまキッズの時に、ボランティアの人たちの姿を見ていたから」 その言葉を聞いた時、 **学びの連鎖が起きている** と強く感じました。

● あぶくまエヌエスネットの活動が止まっても、できることはあった

原発事故で活動が止まった時、「何もできない」と思っていましたが、 実際には **“できること”を形にしたのが「ふくしまキッズ」だった** と今は思います。

多くの人の協力で、自分の力以上のことができました。 今振り返っても、 **よくやった。よくできた。** そう思える活動です。

● 2019 年、コロナで再び活動が止まった時

原発事故が落ち着き、 2016 年にぽんた山の宿泊プログラムを再開しました。 最初の夏は定員割れで赤字。 しかし翌年はほぼ定員、 2018 年にはキャンセル待ちになるほど回復しました。

「よし、これからだ」 という矢先に、コロナの緊急事態宣言。

しかし、原発事故を経験していたため、「コロナは少し我慢すれば乗り越えられる」 そう思えました。

収益は減りましたが、 **農地がある。耕せば実りがある。 ひもじい思いをしたことは一度もない。**

農業をやっていて本当に良かった。 自然学校だけだったら、すぐに白旗を上げていたかもしれません。

大地は裏切らない。 それが、あぶくまエヌエスネットの最大の強みなのです。

第 4 章　未来へのバトン ― 陽平へ託す鮫川の明日

私が 31 歳で鮫川村に移住した年齢に、陽平が同じ年齢で代表を引き継ぐ。 それは偶然ではなく、自然な流れのように感じています。 ここから、ぽんた山の新しい物語が始まります。

● なぜバトンを渡すと決めたのか

ぽんたは今年 9 月で 70 歳になります。 そして陽平は同じく 9 月で 31 歳。 私が鮫川村へ移住してきた年齢と同じです。 これは偶然のようでいて、どこか必然のようにも感じます。

年齢的にも体力的にも、そして組織の未来を考えても、 代表のバトンを陽平につなぐことは、ごく自然な流れでした。

コロナ禍の当時、陽平はオーストラリアから帰国し、 第二回目の海外見聞を計画していました。 しかし緊急事態宣言でどこにも行けず、 鮫川村でぽんた山の活動と農業を手伝うことになりました。

それは、彼が望んだ道ではありませんでした。 しかし、そこからすべてが動き始めたのです。

● 親としての思い

そんな陽平を見ながら、私は言いました。「農場全部を任せるよ」 有機農法は、どうしても次いでほしかった。

しかし、陽平は 2024 年に田んぼで大失敗。 秋には豊作になるはずが、ぽんた山の田んぼだけが寂しい状態でした。

その反省から、陽平は猛勉強を始めました。 埼玉の有機農法の稲作研修に自費で何度も通い、 土壌分析、栄養素の把握、除草剤を使わない草対策など、 科学的な視点から稲作を学び直しました。

徹底した学びと実践の末にたどり着いたのが、**「成苗植え」**という方法でした。

2025 年の収穫は見事に回復。 さらに鮫川村はオーガニックビレッジ宣言を行い、
ぽんた山の田んぼは村と県南農林事務所のモデル圃場となりました。

中山間地域の稲作の未来につながる可能性が広がっています。

陽平は「さめがわプライド」の若手農業者の一員でもあります。 彼の世代の勢いと広がりは、これからさらに加速していくでしょう。 **まさに“陽平の時代”が始まっているのです。**

● ぽんた山の未来像

鮫川村が抱える課題は山積しています。

・人口減少と少子高齢化 ・農業後継者の不足 ・荒廃農地の増加 ・農村環境の維持の困難 ・空き家の増加と治安の不安 ・野生動物の侵入

課題ばかりです。

しかし、課題は乗り越えるためにあります。 本気で農業をやりたい、人生をかけてみたい、 そう思う若い世代を一人、また一人と増やしていくこと。 その先頭に立つのが陽平です。

彼には、人を惹きつける力があります。 志を同じくする仲間が集まれば、 **山も動く。動かせる。**

ふくしまキッズで見てきた“恩返しの連鎖”が、 その証です。

● 「地域に根ざす自然学校」としての展望

これからの子どもたちの日常は、ますますデジタル化が進むでしょう。 その結果、実体験が減り、 土や自然と関わる機会がますます少なくなっていく。

外に出るのが嫌い、虫が苦手、面倒くさい── そんな子どもが増えていく未来が見えています。

しかし、 **子どもらしさは、いつの時代も変わらない。** 変わったのは、子どもらしさを発揮できる環境を 大人が奪ってしまったことです。

ぽんた山は、派手なプログラムはありません。 しかし、**「ぽんた山元気楽校 ― 子どもファースト」** この姿勢は、これからも貫いていきます。

そして農業を続けること。 農が衰退した国は滅びる。 だからこそ、小さな村・鮫川村で、 あぶくまエヌエスネットの存在価値は永遠につながっていきます。

合い言葉は、**「土・自然から学び 共に生きよう」**

この言葉は、永遠です。　　そしてこの物語も、次の世代へと続いていきます。

完

おわりに

鮫川村に移住してから 36 年。 振り返れば、すべてが一本の道につながっていたように思います。

長男が教えてくれた“生きることの意味”。 自然が教えてくれた“人間の根っこ”。 震災と原発事故が教えてくれた“命の尊さ”。 そして、陽平へとつながった“未来へのバトン”。

人生は、思い通りにならないことの連続です。 しかし、その中にこそ、学びと気づきがあり、 人はそこで強く、優しくなれるのだと感じています。

ぽんた山には、派手なものは何もありません。 あるのは、土と自然と、そこで生きる人たちの営みだけです。 けれども、その“何もない場所”こそが、 人が本来の自分を取り戻す場所なのだと思います。

これからの時代、子どもたちの生活はますますデジタル化し、 自然と触れ合う機会は減っていくでしょう。 だからこそ、ぽんた山の役割は、これからさらに大きくなっていきます。

「土・自然から学び 共に生きよう」この言葉は、私の人生そのものです。 そして、この言葉は、陽平をはじめとする次の世代へと受け継がれていきます。

この物語は、ここで終わりではありません。 これからも続いていく“未来への物語”の、ひとつの節目です。

読んでくださった皆さまに、心から感謝いたします。　　進士 徹