

最近になって、「ロハス」という言葉をよく耳にします。「Lifestyles Of Health And Sustainability」の略(LOHAS)で、直訳すれば「健康で持続可能な暮らし方」。そんな「ロハスな生活」を町家暮らしで追い求める人たちがいます。

(平井良和)

## ロハス人とは

(ソトコト編集部による)

- 無理をせず、自然体で健康であることを目指す。
- 人間社会や地球環境がどうすれば良い状態で長続きするかを考える。
- 安全でおいしいものを楽しく食べる。
- 大がかりな準備を必要とせず、ヨガなど自分のスタイルで続けられる。
- 新しいものと古いものの両方の価値を認めてバランスよく採り入れる。
- 子どもと一緒にクイズ感覚でゴミの分別をするなど、自分流のエコロジーを楽しむ。
- 「ロハス」はアメリカの社会学者ポール・レイ氏が作った言葉。成人15万人への価値観調査の結果、約26%が「ロハス」を志向していることが分かったという。

# 京風ロハス生活入門

1月29日午前9時すぎ、

中京区にある元呉服屋の公開町家「京都生活工芸館無名舎」の居間に大学生や会社員、建築士ら20〜60代の14人が集まり朝食を囲んだ。メニューは麦と米を1対5の割合で混ぜたご飯に焼きサケ、ひじきの煮付けと野菜のたっぷり入った豚汁。朝7時から、自分たちで割った薪を燃やしたかまどで飯を炊き、炭火をおこしてサケを焼いた。

テレビはなく、自然と会話ははずむ。不動産業の吉田光一さん(65)は「いつも朝食は何かをしながらの片手間。こんな風にゆっくり食べるとほっとする」。

参加したのは、立命館大学の学生と、昔ながらの京都の暮らしの良さを発掘するNPO法人「うつくしい京都」(北区)のメンバー。ロハスを研究す

## ガス使わない朝食、仲間と食べる

る学生たちが無名舎に4日間泊まり込んで「京町家のロハス」を探した結果、行き着いたのがガスを使わずにつくった朝食を、みんなで食べることに決めたという。

環境問題がテーマの月刊誌「ソトコト」(木楽舎)はたびたび「ロハスな生活」を特集している。東京にある編集部によると、ロハスは「自分自身の心と体が健康であることを大事にした上での、エコロジーな生活」という。ポイントは「あくまで無理なく」。

例えば「ジャンクフードは絶対食べない」と誓う必要はない。友だちと過ごしているときに、一人「食べない」とがんばることはなく、一緒に食えることが楽しく、心のゆとりにつながるならば、食べればよい。もちろん、健康への気遣い

を忘れてはいけないのが。

「昔ながらの町家暮らしの良さを知ってもらいたい」と、生まれ育った無名舎を公開している吉田孝次郎さん(68)は「ガスではなく薪を使い、家族が居間で顔を合わせ、いつも人の気配を感じている町家暮らしには、ロハスがたたくさんある」と話す。

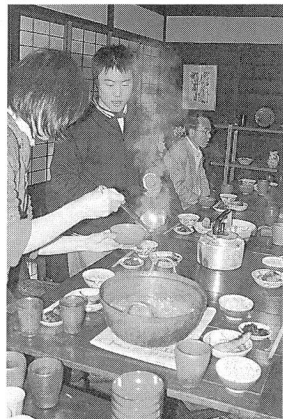
しかし、吉田さんも「ただ昔の暮らしが良いというのではなく、自分に合った生活を選択することが大切」という。併設された今の自宅は現代的な家。町家の庭でまき割りをし、寒い日は自宅でエアコンをつける。「今の生活しか知らない人は、町家をのぞいて選択肢を増やし、自分に合うロハスを選べば良い」。

立命館大経営学部3年の広瀬徹さん(21)が町家暮らしで発見したロハスは、冬でも顔を水で洗うこと。

「お湯をわざわざにすんで環境に良い上に、身が引き締まって気持ち良いことに気付いた」。理工学部3年の箕作知昭さん(21)は「朝さちんと起きて、家族と朝食を食べるのは健康的」。

「毎日」と無理な目標は立てず、土日は実践するようにした」と笑顔をみせ

## 町家暮らし、無理なくエコロジー



昔ながらの町家の家族が集まる居間で、健康的な朝食を食べるのも「ロハス」の一つ=中京区で