



農家になって よかったこと

浅野牧場 籾内直美

酪農の仕事をするようになって今年で八年目になります。今年も牧草収穫が始まり、コロコロ変わる天気予報や突然の雨に翻弄されています。

今ではどっぷりと牧場での生活に浸っていますが、私は非農家の出身で、両親はいわゆる普通のサラリーマンでした。

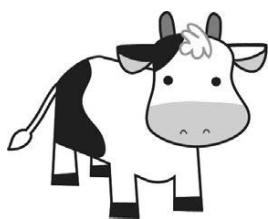
私も大学院を卒業後、農業資材の卸・小売の会社でサラリーマンをしていました。二〇一五年に縁あって大学時代の先輩の牧場にパートナーとしてやってきました。

先日、同じく非農家出身で前職は飲食店で働いていた友達（彼女は酪農家にお嫁に来てバリバリ働いています）と「農家になってよかったこと」というテーマでおしゃべりをしました。今回はその時の話に、私の考えも付け加えて書いてみました。二人とも酪農家なので牛屋の話に偏っているかと思えます。

同じような境遇の人には共感、地域や

生産物での違い、根っからの農家の方には農家と他の職業との違いなどを楽しんでいただき、ちょっとした日常会話のネタになってもらえれば嬉しいです。

話に入る前に、実際に農家に来て良かったことだけでなく、逆のこともあります。変えられること、解決できることは積極的に取り組むべきだと思います。しかし、自分達ではどうしようもないことも多々あります。私は自分ではどうしようもないことに囚われるより、楽しいことを増やしたり良いことに注目したりすることで、心に占めるプラスの割合が大きくなるように力を尽くす方が好きです。そのため今回は「農家になってよかったこと」に絞って書いてみました。



時間　くお昼寝できるって 素晴らしい

サラリーマンの頃に比べて時間にゆとりができるようになりました。酪農という動物相手の仕事なので、拘束時間は長いような気がしていましたが意外とそうでもなく（牧場にもよりますが）、ブラックなサラリーマン時代よりは労働時間が格段に短くなりました。また搾乳があるため、朝と夕方が主な仕事時間になり、休み以外でも日中に時間ができました。つまりお昼寝がでちやいます。お昼のテレビ番組も見られます。銀行や病院、買い物などの日々の用事も済ませることがができます。休日をこのような用事に使わなくてよくなりました。

夜も晚ごはんどきには家が上がれ、家族でご飯を食べることができます。毎日

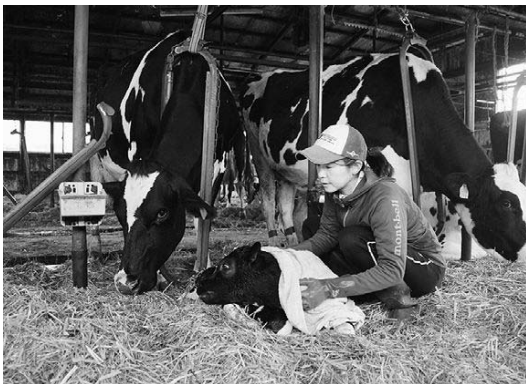
の仕事は決まっているので不規則になりにくく、早寝早起きの健康生活です。牛舎の近くに住んでいるので、通勤時間もほぼゼロで満員電車のようなストレスもなく快適です。

仕事　く自分で考えて できることは

モチベーションアップ

家族経営の農家が多いので、自分で考えて決められる部分が大きいです。その分、責任も伴います。しかし、酪農という日々同じ作業の繰り返しの中で、自分で試行錯誤しながら仕事ができることはモチベーションアップに繋がります。わからないことは家族や周りの農家や普及センターなどに聞いたり、各団体や企業が開催してくれるさまざまなセミナーに参加したりすることもできます。学ぼう

と思えば学べる機会も、教えてくれる人も、教科書的な資料もあります。実際に牛舎で牛と共に仕事をしながら、「もっとこうできれば楽なのに」「うちはこの病気が多いな」などの課題を見つけ、課題解決のためにする勉強ほど楽しいものはありません。能動的かつ実践的なのでやる気が出やすいです。さらにやってみてうまくいったときの充実感はそのこ



子牛が生まれたよ

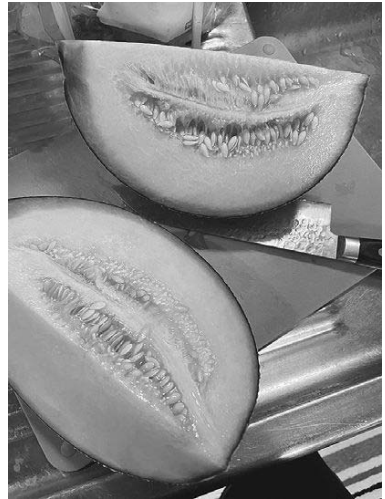
いです。経営改善にもつながれば所得アップにもなります。

また、農業という食料生産に関わっている仕事は、個人的にとても分かり易い社会貢献であるため、自分の存在意義が保ちやすいです。誰かの口に入り、体を作っていくものを生産していることは農家の誇りです。

上司や同僚も基本的には家族なので、関係がねじれたりしていなければ意見は言いやすく、体調不良の時もお互い様なので休みやすいです。

食 くまさに百姓貴族く

食は豊かになり旬のものを食べることで多くなったような気がします。周りは大自然に囲まれているので、春になると行者ニンニクやコゴミなどの山菜を取りに行きます。取りにいけないときも、こ



いただいたメロン

近所さんからいただいたりして、春は山菜長者になれます。

家庭菜園をしている農家も多く、野菜も旬のものが食べられます。自分で作っていないものは近所さんと物々交換をすることでありつくことができます。また、知り合いの農家からメロンやサクランボ、リンゴ、お米、味噌なども届きます。農家だからというよりは農家の知り合いがいるからと言った方が正確でしょうか。そして農家の知り合いが多いのは農家なのでやはり農家になって良かった

ことです。

また、たくさんあるものを周りにあげることで、回り回って別のものになって返ってくることも多く、その変化も楽しみです。地域イベントの景品がその土地の特産物なものも楽しい美味しいです。

そして酪農家なのでもちろん搾りたての美味しい牛乳も毎日飲めます。荒川弘先生の漫画「百姓貴族」の中にもあるように、農家は採りたて新鮮な美味しいものを食べる機会が多いように思います。まさに百姓貴族です。

体 く早寝早起き、規則正しい生活く

体を動かす仕事で、かつ早寝早起きの規則正しい生活、そして先に述べたように食も豊かとなれば、農家って健康そつ！

実際、体が資本な仕事なので健康でいることは大事ですし、気をつけていれば健康でしやすい仕事だと思っています。そして体が健康だと心の健康にもつながります。また定年がなく働き続けられることもあり、もはや動くことが習慣なおじいちゃんやおばあちゃんたちをみていると、七〇代、八〇代でも力も強くて元気な方が多いです。ただ過労にもなりやすいので、適度な肉体労働の範囲で済むように無駄を省いたり、仕組みを作ってシステム化するなどの効率化や機械化は必要です。

牧場にきた当初は体的にかなり無茶をしていたのですが、最近では自分の限界を知り、元気に動き続けられるように仕事の合間にストレッチをおこなうことや睡眠時間を確保することを意識しています。毎日を八〇％くらいの元気で動けたらいいなと思って過ごしています。

意外と大事なのが仕事中のトイレに行きやすさです。我慢せずにトイレに行けることは体にも心にもとても良いです。遠くの畑に牧草作業に行ったときなどは多少の我慢が必要ですが、基本的にいつでも行けるので快適です。

人間関係　〜真面目に

お仕事していればOK

仕事もプライベートも敷地内におさまっているため、家族や牧場のメンバーとの関係がうまくいってれば、他の人との距離感は自分で選べます。農協の集まりや地域のお祭り等は、自分の中で負担になりすぎない範囲で参加していく方が、トラブルなく長く続く気がします。

地方は噂話が広まりやすいので、気になる方は仕事を真面目にする、悪目立ちしないことをオススメします。

お化粧　〜ストレスフリーで お肌もキレイ!〜

人によりませんが、私は牛舎に行くときはお化粧はしません。元々得意ではなかったですし、牛舎では顔の汚れ防止のためにマスクをして帽子もかぶるので、顔はそんなに見えないしお化粧しなくていいかなと思っています。おかげで、化粧品も浮き、お化粧をする時間もストレスも激減し、さらにお肌への負担も少なくなりました。屋外にいる時間は長いので日焼け止めは塗っています。

今はお化粧をするのはお出かけや人会う時や冠婚葬祭くらいです。地味なところかもしれませんが、しなくてもいいという選択肢を選びやすいことはとてもストレスフリーです。

趣味
くやろうと思えば

なんでもできる

土地(畑)、場所(空間・スペース)、工具、重機、廃材などがあるので、アウトドア系の趣味がある人にはとても恵まれた環境です。DIYや家庭菜園、車やバイクなどの乗り物や機械いじりなど大い



趣味は家庭菜園

総じて

に楽しめます。私は日中の空き時間の多くを家庭菜園に費やしています。自分の好きなことなので大変でも苦でもなく、とても大きな充実感を得られています。

農家になって良かったと思うことは、とても選択肢が多いことです。知り合い

が「選択肢があることはとても豊かなこと」だと言っていて、まさにその通りだと思います。やってもいいし、やらなくてもいいし、自分で決めら

藪内直美さん

昭和62年生まれ、兵庫県神戸市出身。大学院卒業後、三重県の農業資材関連の会社に就職。

農業資材を販売するうちに自分でも農業をやりたくなる。

そんな時に大学時代の先輩に声をかけられ酪農界に転職。

酪農をしながら日中は趣味の野菜栽培や狩猟、釣りなどを楽しむ。

阿寒・釧路地域の酪農女性グループ「Becotto(ベコット)」の代表でもある。



れることが多いと感じています。また、自然相手でどうにもならないことをうまく受け流す力や心の広さ、自分でなんでも作っちゃう器用さや逞しさにも「ああ農家っていいな」と思います。そんな農家の良いところを見ながら、毎日農家であることを楽しんで生きています。