

「今年はまだエアコンを使っているんですよ」。イラストレーター兼ライターの石渡希和子さんと共に『クーラーいらずの涼しい生活99の技』(コモンズ)を刊行したフリーライターの松井一恵さんは頼もしく語る。執筆のため、住まいやファッション、食事、昔ながらの知恵から眉唾ものの情報まで取材したという。

その中でも松井さんが効果を実感したのは、アシンで編まれた日よけ「よしず」。自宅2階の玄関テラスに設置したところ、日ざしだけでなく、地面からの放射熱が遮られ、「涼しさが全然違う」。さらに、通気性がよく速乾性にすぐれた下着や、風を通しやすいゆったりとした服を着るだけで、かなり涼しさがアップするという。石渡さんも「水でしぼった手拭いでこまめに汗をふくだけで、さらっと過ごせる。ミントなどのアロマオイルをたらした精製水を部屋や肌にもスプレーするだけでも、すーっとして気持ちいい」と話す。

使わない明かりをこまめに消す、下ごしらえに一手間かけて火にかける時間を少なくする、冬は湯たんぽを活用する……など、夏

「節電本」で夏を乗り切る

外に堅実な節電術を伝えるのは、南仏在住のエッセイスト、デュラン・れい子著『フランス流 節電の暮らし』(幻冬舎)だ。夜、くつろぎの場でもすきヤンドルは明るすぎずエレガント。麻の服は本物だからこそしわがでるし、おしゃれ。フランスにはコンビニもないというが、不便で手間のかかる生活を慈しみ、味わう美意識は、かつて日本人も持っていたものではないだろうか。そんなことを改めて考えさせる

のは、橋田壽賀子著『簡素が、いちばん!』(大和書房)。皆が貧しかった戦前戦中の生活、台所・トイレ共同のアパート暮らしだった駆けだし時代……。テレビドラマ「おしん」や「渡る世間は鬼ばかり」の脚本家が、ものはなくても人と人とのつながりが密接で、満ち足りていた時代を今一度見直そうと語りかける。

孝夫著『しあわせ節電』(文芸春秋)は、その手を止めてくれるかもしれない。幼い頃から鳥や動物が大好きだったという84歳の言語社会学者は、「新しいものは買わず、古いものは捨てずに大切に使う」「他人の不用品を遠慮なく拾って使う」「ゴミは最小限しか出さない」という生活を長年続けてきた。服は譲ってもらったものを着て、生ゴミは堆肥に、家は太陽光発電。家具から観葉植物まで拾ってきたものを活用する「節電の達人」は、地球を「自分のもの」と思えば、自然を大事にするし、資源を無駄遣いする気

生活の知恵や発想転換



「早寝早起きで、夏の野菜をしっかり食べる生活をすれば汗をかくのも気持ちいい」と話す松井さん(左)と石渡さん

もなくなら、と発想の転換を説く。節電には、個人の努力だけでなく、社会全体で効率的に電力を使う仕組みを作っていくことも大切だ。エコポイント提唱者の加藤敏春著『節電社会のつくり方』(角川Oneテーマ21)は、情報通信や蓄電技術を活用して、電力を必要としない必要な場所に配電する「スマートグリッド」というシステムをはじめ、電力の未来について教えてくれる。

暑すぎて本を読む気もしない、なんて人は、これを機にエアコンがいた書店や図書館に足を運んでみるのもいいかも。節電できるだけでなく、頭も体も涼しくなること、請けあいです。

『山登りはじめました』1、2巻 鈴木ともこ著

(ステイアファクトリー、各1000円)

最近、山ガールが急増していると聞きます。お洒落でカラフルな服を着て、せつせと

万理子(作家)

登山したいと思ったことないですけれど、1、2巻には合わせて12の



楽しそう ★★★★★
おいしそう ★★★★★
大変そう ★★★

ずき・ともこ 1977
東京生まれ。著書に「強
心者ちゃん」の会社と
、「ふつうのママ」など。

っては、途中にあるすべてのトイレの快適度(清潔度)もチェック、といったふうに至れり尽くせりなわけです。
どの旅も「楽しかった」と幸せそうなので、