

40代男性「生活費 8000円」田舎暮らしで得た快感

20年間憧れていた暮らしに踏み切った結果

池滝 和秀：ジャーナリスト、中東料理研究家



1カ月の生活費が約8000円、引っ越してきた2019年4月以降ごみを出したことがないという40代の男性。生活不安が高まる時代の中、彼は田舎でどのような暮らしを送っているのだろうか（写真：alps/PIXTA）

老後資金が約2000万円足りなくなるとの金融庁の報告書が波紋を広げた2019年。生活不安は高まりばかり。だが、「1カ月の生活費は約8000円で、4月に引っ越してきて以来、ごみを捨てたことがない」と、さりげなく話す40代の男性のような生活を送る人もいる。

生活費が安いので賃金を稼ぐための仕事に就く必要性はない。「何をやるかの基準は楽しいか、楽しくないか」。こんな生活も今の日本では可能と聞けば、少しは安心できるのではないだろうか。

「時間売る生活にうんざり」

男性は都内の新聞配達会社で 20 年間勤務し、営業や労務管理などの仕事に就いていた。給料は決して高くなく、外食やコンビニ弁当の購入、友人や知人との飲み代などで月の支出は 15 万～20 万円に上った。自分の時間を切り売りするような生活の中で、頭に浮かんだのは、小さい頃から憧れていた田舎暮らしだった。「おばあちゃんが田舎に住んでいて夏休みは楽しかった記憶しかない。それに対して東京での生活はつまらなかった」。

だが、夢を抱きつつも 20 年の歳月が過ぎた。「やろうと思えばできたかもしれないが、踏ん切りがつかなかった」。金銭的な問題や、田舎で実際に暮らしていけるのかという不安が付きまとった。だが、最後には「もうこれ以上は我慢できない。自分の心にうそはつけない」という思いが打ち勝った。

男性が今住んでいるのは三重県津市から車で 1 時間ほど走った場所にある山に囲まれた集落。ここに移り住む前には、松阪市に家賃が月 2 万円の平屋を借り、家探しや田舎暮らしの準備を進めた。そこでは、七輪でご飯を炊くなど生活費を抑えることに成功し、田舎暮らしに向けた手応えを感じ取ったという。

数カ月かけて見つかったのは、100 万円台の築約 100 年の平屋の古民家。独身で子どももいない男性にとっては十分な広さだった。高台にあるために日当たり良好な敷地内の畑では、大根やジャガイモ、人参、レタスなどの葉物野菜やパクチーがすくすくと育っている。みそなどの調味料も手作りし、コメ以外の食料品を買うのは月に 1 回程度。取材に訪れたのは 12 月 20 日だったが、「今月に入って買い物にはまだ行っていない」と話す。

移住とともに所有していた自動車も 1 万円で売り払った。これにより、支出は大きく減った。考えたのは、自動車を維持するためには、働く必要性が生じるということだった。

「突き詰めて考えてみると、働きたいのか、自動車に乗りたいのか、だった。働いてまで自動車に乗ることは魅力に感じなかったため、自動車のない生活を選択した」。近くのスーパーまでは、スポーツタイプの自転車をこいで約 1 時間。帰りは坂がきついため、1 時間半近くかかるが、苦にはならないという。

最も大きな支出の 1 つは、インターネット通販で購入する 10 キロ 3000 円のコメ。自宅の評価額が低いため、固定資産税は年間数千円。水道代は数百円。電気は冷蔵庫を動かした夏場には 2000 円を超えたが、今はコンセントを抜いており、11 月分は数百円。

携帯電話は、簡易型のソーラーパネルで晴れの日を狙って充電し、夜間の照明代を抑えるために LED ライトを購入した。携帯電話は格安シムを買い、動画共有サイト「ユーチューブ」などを楽しむ際は画質を落とす。両親と長く話したりしない限り、通信費は千数百円で済んでいる。

次は生活費月 5000 円が目標

生活費の中で大きなウェイトを占めるのは、コーヒー代とアルコールだ。「こればかりは楽しみでもあり、やめられないし、やめるつもりもない」という。今は田舎生活に必要なくわなどの農機具を買うための支出で生活費が 1 万円を超えることもある。

ただ、「目標だった 1 万円は割と簡単に達成できたので、次は経費節減がどこまで進められるのか。5000 円が次の目標になる。こんな暮らしをどこまで続けられるのかというのにも興味がある」と笑顔を見せる。コメ作りのための畑や田んぼを購入しようとしているが、農地法の規制もあり、なかなか進みそうにないのが悩みの種だ。

男性は暖房も使用しておらず、調理の際にはキャンプ用のコンロで、枝や木片で火を起こす。ガスや石油は使っていない。時には、囲炉裏に火を入れて暖を取るこ

ともある。物に囲まれた快適な生活に慣れた筆者から見たら、決して楽とは思えないような生活だが、男性は「都会とあまり変わらない。必要なものがあれば、インターネット通販で自宅まで届けてくれるし、ネットで最新の情報も入手できる」と屈託がない。

こうした儉約生活は、集落に移り住んだ4月以降、ごみを出したことがないという生活につながっている。嗜好品のアルコールを飲む際には、ペットボトルや缶入りは買わず、紙パックのものを購入して、ごみとして出たパックは、料理の際の焚き付けとして燃やしてしまう。

みそなどの調味料も自宅で造っているため、無駄なごみは出ない。アルミホイルなどごくわずかにごみは出る。だが、移り住んで8カ月になる12月の段階で、買い物袋の約半分を満たす程度。「1年に1回はごみ出しすることになりそうだ」という。

こんな暮らしを続ける男性も、ある程度のお金を支出せざるをえないときがある。両親が来た際には、レンタカーを借りて近くの駅に迎えに行ったり、周辺を観光したりした。大きな額ではないが、ある程度の貯蓄があるため、今は働かなくてもいいと感じている。

とはいえ、冷静に生活の収支を計算し、老後を見据えた計画を立てている。移住生活に踏み切る前にも、お金のことは十分に考えた。

「生涯で2億円を稼いだ人と1億円を稼いだ人がいると仮定してみた。2人が亡くなったときに、2億円を稼いだ人は1億円の貯金が残ったが、1億円を稼いだ人はほとんど残らなかった。ということは、2億円を稼いだ人は、無駄に1億円分働いてしまったことになるのではないか」。男性は、こんな計算を頭の中で巡らせたという。

現在の貯金で食いつなぎながら、年金受給年齢までなんとかやっていけそうな感触を持っている。この生活であれば支給される年金だけでも十分にやっていけそうだ。もちろん、不安要素もある。例えば、将来的に予想される古民家の修繕。自分でやるつもりだが、材料費にはお金がかかるかもしれない。働かないといけなくなれば、週に1日とか2日ぐらい、働きに出ればよいと思っている。

田舎暮らしならではの「煩わしさ」もない

実際に踏み切った田舎生活をどう感じているのだろうか。「まず都会生活に付きものだったストレスがなくなった。給料が入ると、職場の同僚らで愚痴を言いながら記憶がなくなるまで飲むことも多かった。今はお酒の飲み方が変わった。部屋で、1人で飲む場合には、コップに1、2杯で十分だ」。

集落には、東京からの移住組もいて、食事に呼ばれることもしばしば。手土産は、自宅の庭で収穫した無農薬有機栽培の大根などの野菜だ。「とくに寂しさを感じることもない」という。田舎暮らしには、地元のしきたりや、集落の行事への参加など都会生活にはない煩わしさもあるといわれる。

だが、男性が住む集落は高齢化が進み、煩雑な行事や付き合いもあまりない。60代が「若手」に入る集落は40代の男性の移住を歓迎してくれ、いろいろと気にかけてくれるという。

自給自足的な生活は、賃金を得るための労働や通勤もないため、時間はたっぷりある。「やることの基準は楽しいか、楽しくないか。料理を作る場合も、ガスで料理するよりも火を点けて料理したほうが断然楽しい。最初はお金の計算が先行した面もあったが、今は持っているお金を大切に使いながら、なるべく楽しく生きていこうと思っている」。

「畑仕事をしたりして体を動かした後のお酒は最高にうまい。ギターを弾いたりする楽しみもあり、忙しくも退屈でもなく、ちょうどいい感じ」。夕食前には、年

間 5000 円で入り放題の近くの公共施設にある温泉が毎日の楽しみだ。かつて弁当やお菓子を買に行っていたコンビニは、公共料金を払いに行く場所が変わった。

世界を見渡せば、戦争や貧困に苦しむ国もある。また、格差社会が叫ばれる日本の都会では、働いても働いても生活費で消えてしまうワーキングプアという境遇に甘んじる人たちもいる。それでも男性は次のように語る。

「今の日本は、すごくいい時代。選択肢が多く、インターネットや物流の発達によって、情報やモノの面で、田舎でも東京と変わらないような暮らしを送ることができる。夏には爽やかな風が部屋に入り、東京では必須だったエアコンも必要ない。もしかしたら、こんな平和で恵まれた時代は、今だけなのかもしれない」

憧れだった田舎暮らしに踏み切るまでは、20年の歳月を東京で雇われの身として過ごしたが、「今となっては、この20年があつてこそ、ゆとりのある田舎での生活のありがたさを感じられる」という。

Nikmatnya Tinggal di Desa: Hidup Hanya dengan 8.000 Yen Sebulan

Penantian Selama 20 Tahun yang Berbuah Manis

12/01/2020

Penulis: Kazuhide Iketaki (jurnalis/ peneliti masakan Timur Tengah)

Penerjemah: Elda Indria Sari



Seorang pria berusia 40-an hidup hanya dengan biaya 8.000 Yen per bulan dan tak pernah membuang sampah sejak dia pindah ke desa pada bulan April 2019. Kehidupan seperti apa yang dia jalani di tengah semakin meningkatnya kecemasan hidup? (Foto: alps/ PIXTA)

Pada tahun 2019, Otoritas Jasa Keuangan merilis laporan yang menyatakan bahwa dana pesangon sebesar 20 juta Yen sudah tidak mencukupi lagi. Hal ini semakin meningkatkan kekhawatiran masyarakat. Tapi, ada seorang pria berusia 40-an yang dengan santainya mengaku bahwa semenjak pindah ke desa pada bulan April 2019 lalu, kini dia bisa hidup hanya dengan 8.000 Yen per bulan, dan sudah tak pernah lagi harus membuang sampah.

Karena biaya hidup yang rendah, dia tak perlu lagi bekerja untuk menghasilkan uang. “Apa yang saya lakukan, hanya berdasarkan pada menyenangkan atau tidaknya hal tersebut”. Saat mendengar bahwa cara hidup semacam ini tak mustahil dilakukan di Jepang, penulis pun merasa sedikit lega.

Bosan Menyia-nyiakan Waktu

Pria ini bekerja di bagian penjualan dan manajemen tenaga kerja di sebuah perusahaan pengiriman surat kabar selama 20 tahun. Pendapatannya yang tidak seberapa rata-rata habis untuk biaya hidup sebesar 150 ribu hingga 200 ribu Yen per bulan yang digunakan untuk makan di luar, membeli bento, atau minum-minum dengan teman dan lain sebagainya. Di tengah kehidupannya yang menyita waktu, dia selalu ingat akan impian masa kecilnya untuk tinggal di desa. “Nenek saya tinggal di desa, dan semua pengalaman saya selama menghabiskan liburan musim panas di sana selalu menyenangkan. Dibandingkan dengan itu, kehidupan di Tokyo sangat membosankan”, ujarnya.

Akan tetapi, 20 tahun pun berlalu begitu saja. “Kalau saya nekat, sebenarnya bisa. Tapi entah kenapa saya tak kunjung bergerak,” katanya. Kekhawatiran utamanya adalah masalah biaya dan bisa tidaknya dia terbiasa dengan kehidupan di desa. Namun pada akhirnya dia tidak tahan lagi dan memutuskan untuk pindah.

Kini, dia tinggal di desa yang dikelilingi oleh pegunungan, berjarak sekitar satu jam perjalanan berkendara dari kota Tsu di Prefektur Mie. Sebelum pindah ke sana, dia menyewa rumah satu lantai dengan biaya sewa 20 ribu Yen per bulan di kota Matsusaka sambil mencari rumah dan mempersiapkan diri. Selama tinggal di sana, dia berhasil memangkas pengeluaran dengan

memasak menggunakan shichirin, atau anglo. Hal ini dilakukannya untuk membiasakan diri dengan kehidupan pedesaan.

Setelah beberapa bulan, akhirnya dia menemukan sebuah rumah tua satu lantai bergaya Jepang yang sudah berusia 100 tahun. Dia pun membelinya seharga satu juta Yen. Rumah itu cukup luas untuk ditinggali seorang pria yang tidak menikah dan tidak memiliki anak. Karena rumahnya terletak di dataran tinggi, dia pun mulai menanam sayur-sayuran seperti lobak, kentang, wortel, selada, bahkan ketumbar di sepetak tanah yang cukup mendapatkan sinar matahari. Miso dan bumbu-bumbu lain pun dibuatnya sendiri. Selain beras, pria ini hanya berbelanja bahan pangan sebulan sekali. Waktu kami mengunjunginya untuk wawancara di tanggal 20 Desember, dia mengaku bahwa dia belum berbelanja untuk bulan itu.

Bersamaan dengan kepindahannya, dia juga menjual satu-satunya mobil yang dimilikinya seharga 10 ribu Yen, jadi dia tak harus bekerja untuk membayar biaya perawatan mobil.

“Pertimbangan saya hanyalah apakah saya mau bekerja lagi supaya masih bisa punya mobil? Sebelum bekerja, saya tak pernah merasa perlu punya mobil. Karena itu saya memilih untuk menjualnya”, katanya. Jarak supermarket terdekat dari rumahnya sekitar satu jam dengan mobil. Saat pulang pun dia masih harus mendaki bukit. Jadi bisa dibilang total waktu yang harus ditempuh sekitar satu setengah jam, dan itu tidak mudah.

Salah satu pengeluarannya yang terbesar adalah pembelian beras 10 kilo seharga tiga ribu Yen lewat situs belanja di internet. Selain itu, pengeluarannya tak banyak. Karena nilai estimasi rumahnya rendah, pajak properti yang harus dibayarkan hanya beberapa ribu Yen setahun. Tagihan air beberapa ratus Yen. Tagihan listrik di musim panas bisa naik sampai 2 ribu Yen karena dia

harus menggunakan lemari pendingin, namun di luar itu lemari pendingin tidak dinyalakan. Di bulan November lalu, tagihan listriknya hanya sebesar beberapa ratus Yen.

Untuk mengisi daya ponsel, dia menggunakan panel matahari sederhana dan membeli lampu LED untuk penerangan rumah. Dia membeli kartu SIM yang murah dan selalu menurunkan kualitas gambar jika ingin menonton video di YouTube. Selama ponselnya tidak digunakan untuk waktu lama, misal untuk menelepon orang tuanya, tagihan ponselnya tak pernah lebih dari seribu Yen.

Target Biaya Hidup 5.000 Yen per Bulan

Dulu, beban pengeluarannya yang terbesar adalah untuk kopi dan minuman keras. Kebiasaan minum kopi dan minuman keras tadinya membuatnya ketagihan dan sulit untuk ditinggalkan. Setelah tinggal di desa, ada saat pengeluaran bulanannya mencapai 10 ribu Yen karena dia harus membeli peralatan pertanian.

“Tapi di luar dugaan, target biaya bulanan 10 ribu Yen ternyata cukup mudah dicapai. Target saya berikutnya adalah hidup hanya dengan 5 ribu Yen sebulan. Saya penasaran sampai sejauh mana bisa bertahan”, ujarnya sambil tersenyum. Tadinya dia berniat membeli sebidang ladang atau sawah untuk bercocok tanam. Namun dia masih ragu-ragu karena ada peraturan hukum tanah pertanian.

Dia juga tidak menggunakan pemanas dan memasak hanya dengan menggunakan kompor gas portabel yang biasa dibawa berkemah. Api dibuat dengan membakar cabang dan potongan-potongan kayu, tanpa gas atau minyak. Kadang-kadang, dia menyalakan api perapian untuk menghangatkan badan. Dari sudut pandang penulis yang sudah terbiasa hidup nyaman, kehidupan

semacam ini sungguh tidak mudah. Namun pria ini mengatakan bahwa kondisinya tidak jauh berbeda dengan saat dia masih tinggal di kota. Kalau ada yang harus dibeli, dia bisa membelinya lewat situs belanja online. Perkembangan berita dan informasi terbaru pun masih bisa diikuti melalui internet.

Hidup hemat yang telah dia jalani sejak kepindahannya April lalu itu pun berimbas pada hal lain. Kini, dia sudah jarang membuang sampah. Saat ingin minum-minum, dia tak membeli minuman keras dalam kemasan botol plastik atau kalengan, melainkan dalam kemasan kertas. Kemasan yang sudah kosong itu nanti bisa digunakan untuk membuat api waktu memasak.

Karena bumbu-bumbu seperti miso dibuat sendiri, jumlah sampah dapur yang dihasilkan juga berkurang. Sampah kecil seperti kertas alumunium masih ada, tapi per bulan Desember, sekitar delapan bulan setelah pindah ke desa, jumlah sampah kantong plastik belanja hanya separuh dari jumlah normal. “Membuang sampah hanya satu kali setahun sepertinya bukan hal yang mustahil”, katanya.

Walaupun sudah hidup hemat, kadang-kadang dia masih harus mengeluarkan sejumlah uang tambahan. Jika orang tuanya datang berkunjung, dia harus menyewa mobil untuk menjemput mereka di stasiun dan mengajak orang tuanya berwisata ke daerah sekitar. Tapi karena masih punya tabungan, dia belum merasa perlu mencari pekerjaan lagi.

Meskipun begitu, dia masih membuat perhitungan dengan seksama dan membuat rencana pensiun supaya bisa hidup dengan tenang. Sebelum pindah ke desa pun dia sudah cukup memperhitungkan masalah keuangan.

“Coba kita asumsikan ada seseorang yang selama hidupnya berhasil mengumpulkan uang sebesar 200 juta Yen, dan seorang lagi hanya menghasilkan 100 juta Yen. Waktu keduanya meninggal,

orang yang menghasilkan 200 juta Yen masih punya sisa tabungan sebesar 100 juta Yen, sedangkan yang menghasilkan 100 juta Yen hampir tak ada tabungan yang tersisa. Bukankah ini berarti orang yang menghasilkan 200 juta Yen itu hanya bekerja sia-sia untuk mendapatkan sisa sebesar 100 juta Yen itu?”. Seperti itulah caranya menghitung.

Dia merasa kehidupan pensiunnya masih aman dengan jumlah tabungannya saat ini. Tentu tetap ada hal-hal yang membuatnya cemas. Misalnya, jika di masa depan rumahnya harus diperbaiki. Walau dia bisa memperbaikinya sendiri, dia tetap harus mengeluarkan uang untuk membeli material. Jika hal tersebut mengharuskannya kembali bekerja, pria ini pun mengatakan bahwa dia hanya akan bekerja selama satu sampai dua hari dalam seminggu.

Hidup di Desa yang Bebas Stress

Ketika penulis bertanya tentang kesan yang dia rasakan setelah hidup di desa, dia menjawab bahwa dia tak lagi merasakan stress seperti yang sering dialaminya saat masih hidup di kota. Dulu setelah gajian, uangnya lebih sering habis dipakai minum-minum sambil mendengarkan keluh kesah para koleganya sampai hilang kesadaran. Kini, kebiasannya pun berubah. Kalau sedang minum-minum sendirian di rumah, satu atau dua gelas saja sudah cukup.

Di desa itu juga ada pindahan lain dari Tokyo dan mereka kerap makan bersama. Yang menjadi buah tangan favoritnya adalah lobak organik hasil kebunnya sendiri. “Saya tak pernah merasa kesepian”, ungkapnya. Memang hidup di desa pun tidak lepas dari hal-hal yang mungkin merepotkan, seperti tradisi lokal yang harus diikuti atau acara perkumpulan warga desa; sesuatu yang tidak biasa bagi warga kota. Namun, penduduk di desa tempatnya tinggal rata-rata sudah

berusia tua. Sehingga jarang ada acara-acara semacam itu. Kehadirannya pun disambut hangat oleh desa di mana warga yang berusia 60-an masih dianggap muda.

Karena menjalani kehidupan swasembada tanpa bekerja, pria ini pun jadi punya banyak waktu. “Apa yang saya lakukan hanya berdasarkan pada menyenangkan atau tidaknya hal tersebut. Misalkan, memasak dengan api sekarang jauh lebih menyenangkan daripada menggunakan gas. Awalnya saya masih khawatir soal uang, tapi sekarang saya berusaha untuk menikmati hidup sambil tetap berhati-hati menggunakan uang”.

“Sake yang diminum setelah seharian bekerja di ladang rasanya luar biasa. Saya juga suka menghibur diri dengan bermain gitar. Jadi hidup rasanya pas saja, tidak terlalu sibuk atau membosankan”. Dia menambahkan, sebelum makan malam dia juga suka berendam di pemandian air panas yang bisa dipakai sepuasnya hanya dengan membayar biaya tahunan sebesar 5 ribu Yen. Minimarket yang awalnya tempat membeli makanan atau *snack*, kini hanya digunakan sebagai tempat membayar biaya utilitas.

Di seluruh belahan dunia saat ini, ada negara-negara yang sedang mengalami peperangan atau menderita kemiskinan. Di kota-kota di Jepang pun ada yang namanya “kaum pekerja miskin”, yaitu mereka yang pendapatannya hanya habis untuk biaya hidup tak peduli sekeras apapun mereka bekerja. Meskipun demikian, pria ini berkata, “Jepang saat ini tengah berada dalam kondisi yang baik. Kita punya banyak pilihan. Berkat internet dan pembangunan logistik, orang-orang di desa bisa mendapatkan informasi dan barang-barang kebutuhan tak ubahnya seperti di Tokyo. Di musim panas, jika ada angin segar berhembus, kita tak perlu menyalakan pendingin ruangan yang merupakan suatu keharusan di Tokyo. Mungkin hanya sekarang kita bisa merasakan kedamaian seperti ini”.

Butuh waktu 20 tahun bekerja di Tokyo baginya sebelum akhirnya bisa menjalani kehidupan pedesaan yang sudah lama dia dambakan. Namun berkat 20 tahun itulah sekarang dia bisa merasakan nikmatnya hidup di desa.