

健康文化

定年退職後の田舎暮らしの楽しみ方

北川 勝弘

はじめに

今年（2007年）は、第二次世界大戦終了後に出生した、いわゆる“団塊の世代”の人たちが大量に職場を定年退職する年にあたり、世間では「定年後の生き方」についての関心が、ひととき高まっているようである。定年後は田舎に住むのがよいのか、都会に住むのがよいのか、種々の論議がかまびすしい。

本稿では、私が定年退職後の生き方として「田舎暮らし」を決めたときに、何をどのように考えたか、そして、「田舎暮らしの楽しみ方」をどのように見つけてきたか、について紹介してみたい。

1. 「田舎暮らし」を決めたときに考えたこと

私が自分の定年後の生活について漠然と考え始めたのは、定年の数年前のことだった。ある日、妻から「あなたが定年退職したら、二人で田舎に移り住んで、毎日山を見ながら機（はた）織りができる生活をしたい」と、彼女の“夢”を打ち明けられた。在職中の私は、教育・研究等の仕事が何かと忙しく、研究室での徹夜も度々で、家庭を顧みることも少なく、自分の好き勝手に“大学生活をエンジョイ”してきたので、妻の希望を聞いたとき、自分たちの老後の生活について、今度は妻が喜ぶような流儀で過ごすのも悪くはないなど、割と素直に受け止めたのだった。

「田舎暮らし」を決める際に私が考えた検討項目は、①快適環境、②快適空間、③快適人間関係、④生活至便、⑤適正価格の5つである。2005年3月に名古屋大学を定年退職した私は、愛知県東部の旧額田郡額田町（2006年1月に岡崎市と合併）の片田舎に、一戸建て中古物件を見つけ、退職直後の6月に妻と二人で、名古屋市内のマンションから移住した。移住して丸2年が経つ現在、5つの検討項目を振り返ってみると、④に関する我が家から至近の公共交通機関が、1日6往復の私鉄バスのみ（このバス路線も2008年3月には廃止される予定）である点を除けば、おおむね満足 of いく結果だと思われる。

2. “快適環境”の新居

購入した中古物件は、平屋建てで、広いリビングルームを中心にした開放的な間取りになっている。夏など、東西の部屋の窓を開けると風が吹き抜けるので、クーラーは不要である。土地の標高は145mであり、名古屋市内の気温より数度は低いだろう。家の東側には茶畑が一面に広がり、その上方に、この地方の景勝地である「くらがり溪谷」の尾根筋が見える。新居は、妻が切望していた場所、まさに「毎日山が見えるところ」にある。

新居は、本宮山県立公園に源を発する男川（おとがわ）の流域にあり、男川沿いの県道を走るバスの停留所が、我が家から徒歩5分の距離にある。その近くで、支流の乙女川が男川に合流している。引越した第一夜（6月23日）の午後8時頃、隣家のKさんが私たちに「乙女川でホタルが出とる。行ってみやあ」と、声を掛けてくれた。早速、妻と出かけたところ、真っ暗な川の上を数十匹の源氏ボタルがゆらゆらと群れ飛んでいた。心がなごんだ。名古屋住まいの頃は、ホタル見物の出来る場所までわざわざ遠出しようなどという気には全くなかったのに、ここでは自宅から歩いてわずか5分の場所で、ホタルが見られるのだ。Kさんの“声掛け”は、都会から田舎へ引越ししてきた私たちへの飾らぬ歓迎の挨拶だったのだなと、家まで帰る道すがら、感じ入った。

男川に沿って聳える山稜の斜面には、ヒノキやスギの植林木の間に、シイなどの広葉樹が広く分布している。このシイの木が、5月の連休明けになると一斉に黄色い花を付ける。山腹全体がもこもこした黄色い布地をまとい、緑色の背景から浮き出しているようにも見えて、実に見事な眺めとなる。

その他に、2月の終り頃から早くも鶯のさえずりが聞こえ始め、5月はじめには、水が張られた水田から蛙の合唱がにぎやかに聞こえてくる。

3. 屋根裏に“隠れ部屋”を造る

新居には一箇所だけ、洗面所の真上に屋根裏の物置スペースがあった。以前の持ち主は、玄関口からそこに長い脚立を立てかけて上り、日常的に不要な品物を収納していたらしい。私は工務店に頼んで、洗面所の天井の一隅を四角く繰り抜き、3段式折畳み階段を取り付けてもらった。また、この部屋に空気が通りやすくするため、窓ガラスを開閉式にした。この部屋の窓から外を見ると、家の南側に聳える名も無き里山の山腹がすぐ近くに迫り、見事な眺めだ。私はこの部屋に枕と2枚の毛布を持ち込み、万年床にした。四季を通じてこの部屋は快適な温度を保ち、絶好の“快適空間”であり、“隠れ部屋”である。

4. 里山歩きの楽しみ

我が家の北側と南側にそれぞれ聳える標高500～600mの山稜は、眺めも良いが、私のように山歩きを趣味とする者にとっては、格好の遊び場である。その他にも、周辺地域には、登ってみたい低山がたくさんある。登山道はほとんど整備されていないので、獣（けもの）道を利用して登ることになる。

去る1月中旬、山なみを越えた隣町にある歯科医院へマイカーで出かけ、虫歯治療を受けての帰路、あまりにも天気が良かったので、急遽、以前から興味を抱いていた標高600メートルほどの山に登ることを、思い立った。途中の峠に自動車を止め、午前11時頃から登り始めて1時間ほどで登頂。誰とも行き会わず、全く静かな山歩きだった。山頂から自宅の妻に、携帯電話で“登頂達成”の快感を伝えるメッセージを送った。“思い立ったらすぐ山に登れる！”、これは、何とも言えない楽しさだ。

5. 新しい交友関係

去る6月はじめ、Oさんから電話をもらった。「明日、わしの山で間伐作業をやる予定だが、一緒にやってみる気あるかね？」願ってもない申し出なので、即座にOKの返事をした。対象地は、くらがり溪谷に近い、ヒノキを植林してから40年ほどになる森林だった。在職中は農学部林学科に身を置いたこともある者として、久しぶりに林業体験をさせてもらえて、とても嬉しかった。

「あんたが林業に関心があると聞いていたので、声を掛けてみたのさ」と、休憩時間にOさんは私に話してくれた。額田地域に引っ越してきてから、このような新しい交友関係が、徐々に広がってきている。その都度、新しい刺激を受け、視野が広がるし、楽しい。「田舎暮らし」を楽しむ醍醐味とは、土地の人々と親しく交流させてもらうところ（“快適交友関係”）にある、と感じている。

6. 「ミニコンサート」の開催

昨（2006）年6月中旬、「引越し一周年記念」と銘うって、名古屋時代にお世話になった友人たちを我が家へ招待し、「ミニコンサート」を開いた。隣家の82歳になるYさんによる長唄「鞍馬山」、そのまた隣家（Kさん）のお嬢さんによるヴァイオリン演奏などを、総勢45名の参加者が楽しんだ。その前夜から妻の3人の友人が我が家に泊まりこんで、五平餅のタレ作りなど、当日の準備をしてくれた。私は当日、75個の五平餅を炭火で焼く係を引き受けた。

午後のコンサート終了後には、余興として、その前年の9月に私が長女と出かけた「アフリカ最高峰キリマンジャロ山の山行記」を、スライドを使って披

露したところ、参加者から喜ばれた。

7. 農村遺跡と環境保全のボランティア

我が家から徒歩10分ほどの場所に、万足平（まんぞくだいら）と呼ばれる、男川沿いに圃場整備された広い一角がある。その昔、武田方と徳川方とが合戦をした歴史的な場所でもある。この万足平の田畑と南側にある裏山の境に、620メートルに及ぶ長い石垣が設けられている。猪垣（ししがき）と呼ばれ、高さ2メートル、上端幅50センチほど。これは、今から200年ほど前の江戸時代末期（19世紀前半）、地域の農民たちが、高い年貢を領主に納めたうえに、イノシシやシカにまで農作物を荒らされたのではかなわないということで、部落総出で石垣を築き、田畑への獣害を防ごうとしたものだという。平たくて丈夫な領家片麻岩が多く産出される、旧額田町南部の男川沿い地域に特徴的に見られ、町内全域での総延長は60キロメートルにも及ぶ、貴重な農村遺跡である。

私たちが移住して間もない一昨年7月中頃、この猪垣を地域の文化遺産として守り、保存しようとするボランティア・グループ「万足平を考える会」への入会を誘われた。この会は、2ヶ月に1度、日曜日の午前中に30人ほどの会員が草刈機や手鎌を持参し、猪垣の表面や周辺を覆う蔦や雑草を刈り払う作業を行っている。猪垣を整備して、川下の都会の人たちに、田舎の自然環境の良さだけでなく、農村の歴史の厚さにも触れてもらおう、と考えているという。すぐに夫婦で入会し、以来、都合のつく限り毎回の草刈作業に参加している。

8. “野菜作りデビュー”

去る4月の末に、近所のTさんから畑を借りて、野菜作りを始めることにした。野菜畑を借りるに際しては、隣家のKさんが方々の農家に問い合わせた結果、Tさんが畑を貸してくれることになったのである。昨年、長唄を披露してくれた隣家のYさんが、私たち夫婦に対する野菜作りの技術指南役を買って出てくれた。鋤（すき）や唐鍬（とうぐわ）を使って畑を耕し、畝を作るまでの一連の作業を、私はYさんのやり方を見様見真似で行った。「しっかり根が土に付くまでは、毎日、朝と夕方の水遣りが大切だでね。それは、あんたの仕事だよ」と、師匠のYさんから私は念を押された。野菜の苗の大半が根付いた様子になったときは、嬉しさがこみあげてきた。

6月中旬にホテル見物を兼ねて、3人の子供たちが家族でやってきた。5歳になる孫娘が“北川農園”のナスを初収穫して、とても喜んでくれた。その喜んで見ている様子を見て、雑草取りの苦労など吹き飛ばす思いがしたものである。

9. その他の“楽しみ”

私は昨年の夏以来、ある科学者団体が発行する月刊科学雑誌のボランティア編集委員を頼まれている。月に一度の編集会議出席（東京）を除けば、毎号の雑誌につき全論文読破と短いコメント作成、数号先に掲載予定の論文の閲読、自分が関心を持つテーマに合った科学者への原稿執筆依頼、等々の用件の大半は、田舎に住んでいても、インターネットを使って処理できる。こうした編集関係の仕事に、私は毎月の半分くらいの時間を費やしているが、ボケ防止には絶好の条件が与えられた、といえるだろう。

残りの半月こそは、私自身の時間である。月に2回の日曜大工教室での工作技術習得、毎月の年金者組合による文化財巡りバス旅行、年に数回の菊花栽培に関する諸作業の“にわかシルバーボランティア”、年に一度の「矢作川・森の健康診断」調査活動、年に数回の乙川（おとがわ）・男川地域における市民林業ボランティア活動、等々の行事予定が私を待ち構えている。

昨年11月、長径85センチ、高さ75センチの巨大なスギの丸太を、「額田祭り」で格安に仕入れた。今年の1～2月に数日かけて、森林組合で借りたグラインダーで表面を磨き、ニスを塗り重ね、きれいなテーブルに仕上げた。去る4月末、野菜作りの休憩時間の“お茶会”に、いろいろお世話になったKさん夫妻、Tさん、Yさんをご招待し、スギのテーブルの使い初めをした。

以上のように、私の定年後の生活は結構忙しい。毎日が忙しい故に、また楽しいのである。

おわりに

『朝日新聞』（2007年2月17日付）のコラムで、“上手に齢をとること”を意味する「成功加齢（Successful Aging）」について、4つの条件が紹介されていた。(1) 病気や傷害を予防し、心身の働きを高いレベルに保つ、(2) 生産的な仕事を続ける、(3) 友人とのよい人間関係をもつ、(4) 新しいことに挑戦し、積極的な生き方をする。私はこれらの条件を見て、「田舎暮らし」を始めた私たち夫婦には、全てが当てはまると感じた。私たち夫婦は、これからの日々を「成功加齢者」を目指し、田舎の地で、元気に過ごしていきたいと考えている。

(元名古屋大学農学国際教育協力研究センター・教授)