



小橋敏弘の ニッポン大好き! Hello Japan ヨーロッパ在住40余年、外から見ていた日本!

Vol.18 スイスの休日

スイス人の国民衣装



日本の皆さんお元気ですか。このコラム掲載を準備しています。10月6日のスイスの気候は、もう晩秋と言えるほど肌寒く、庭の木々も紅葉をはじめております。

さて今日のお題は、スイスの一般的な国民は、定年退職後どのように毎日を過ごしているのか、です。

物価の高さでその名を知られるスイスですが、一般的なスイスの人たちの休日の過ごし方は我々が想像する以上にシンプルかつ低コストで週末、休日をエンジョイしています。それが何かと言うと、ただひたすらに散歩する事です。家の周りを食事後の消化促進のための散歩から、登山靴に履き替えて数時間しっかりと歩くウォーキングなど。さらに最近ではマウンテンバイクでちよつと遠乗りをしながら、その先でさらに散歩や草原を散策するなど、とにかく天気の良い日は歴史のある古都を散歩して、午後のコーヒーを湖畔で飲むとか、近辺のアルプス草原を散歩します。

筆者も、定年退職後は、仕事をしていた時のように大きな街に出かけることも少なくなり、25年ほど前に購入した古民家で悠々自適（と言えはカッコいいのですが）、最近ではただひたすら庭に遊びに来る野鳥を見たり、日向ぼっこしながらコーヒーを飲んだり、瞑想にふけっている毎日です。たまにですが、気が向けば家の修理をしたり、翌日は腰が痛い痛いとかボヤいたり、体を動かした時は、うまい下手にかかわらず、なんとなく充実した時間を過ごせたと、翌日の午後はひたすらに昼寝をしたりしております。

定年されてからも仕事をしている読者の方には申し訳ないのですが、体に無理がないような仕事でしたら、退職後にもある程度の仕事をされるのも良いのではと思ったりもします。まさに賢沢でこの上なき退職者と言われる方もいらっしゃるでしょう。それまでの目まぐるしい仕事の毎日から解放されたのは良いのですが、いっぺんに仕事量がゼロになり、さて今日は何をしようかとボヤいている方も、少なからずいるのではないのでしょうか。筆者の知り合いの中でも、退職まぎわとか定年するやいなや体調を崩し、それまで毎日のように退職後には、あれをしたい、旅行に行きたいと計画していたにもかかわらず、その夢かなわず医者通いをしている者もいます。



そこで読者の皆様で、俺はまだまだ定年は先の話とおっしゃっているかたへ、今日のテーマのスイス風体力増進案を試していただきたいです。筆者もまだ若いころはフィットネスとかテニスとか、体を酷使していた時期もありましたが、最後にたどり着いた結論として、脚力を付けることが一番大事だと言った事です。日本では昔から「老いは足から」と言われるように、とにかく人生最後の一日まで健康に歩けることが第一。そのことを生まれた時から身に付けているというか、自然に毎日の生活に溶け込んでいるスイス人の散歩好き。筆者もスイスに住み始めたころは、なんと退屈な国民かと嘆いた頃もありましたが、そろそろ70歳の大台に手が届く筆者が、真のスイス人の底力は、日々の散歩にあるように思えてなりません。

散歩に欠かせないパートナーと言えば、もちろんパートナー、家族でしょう。なかでもペットと言えは犬でしょう。ここスイスでも、愛犬と共に散歩をされている方を多く見ます。筆者も、つい最近まで愛犬のDaisyと共に朝から晩まで、暇さえあれば散歩に行っていました。不思議なもので、犬と一緒に散歩しているだけで、まったく見も知らずの人と、犬を通して会話がはずんでしまいます。フランス人やイタリヤ人と異なり、なんとなくつつきにくいスイス人ですが、犬を横にしたら話しかけたりもします。デイズニー映画のクラシックな作品の「101匹わんちゃん」（原題：One Hundred and One Dalmatians）を存じのかたも多いと思います。ストーリーの初めに若い男性と若い女性の愛犬が絡まって知り合いのきつかけなるシーンがありますよね。まさにそれだと思います。出合いのキュービッドこそが散歩。

