

健康文化

田舎暮らしの楽しみ方・その後

北川 勝弘

はじめに

私が定年退職した直後に名古屋市内のマンションを引き払い、岡崎市東部の額田地域に移り住んでから、今年（2011年）の6月で丸6年が経つ。4年前の本誌（第42号）に私は、「定年退職後の田舎暮らしの楽しみ方」と題して、山に三方を囲まれた田舎町で2年間を過ごした時点での感想を書き留めた。本稿では、それからさらに4年が経った今日、私たち夫婦が“田舎暮らしの楽しみ方”をどのように進めてきたか、その一端を振り返ってみたい。

1. 私たちの“田舎暮らし”の日常

(1) 山里の“借景の美”

わが家の東側はベランダになっていて、朝早く雨戸を空けると、近くを流れる男川（おとがわ）の最上流部、くらがり溪谷に沿って南北に連なる標高700メートルほどの山稜上の一角に、陽が昇る。青空の下で黄金色のまばゆい太陽の光がみるみるうちに大きく広がっていく様子は、いつ見ても心が高揚する。また、ベランダの東側には、広々とした緑色のベールを被ったような茶畑が広がっており、その向こう側に、わが家が借りている野菜畑がある。くらがり溪谷の山稜や茶畑など、わが家のベランダからの眺めは、いつまでも見飽きない山里の風景で、私たち夫婦は毎日、見事な“借景の美”を満喫している。

(2) ウォーキング

引越ししてきてすぐに気づいたことだが、額田（宮崎）地区の中・高年層の人たちは、朝夕の時間帯に、よく数名で連れ立ってウォーキング（散歩）している。わが家からほど近い、万足平（まんぞくだいら）と呼ばれる農地の一帯が、格好のウォーキングコースになっている。私の妻も、引越ししてきてすぐに仲良くなった隣家の奥さんと2人で、お互いの時間の都合がつけば、午後の20～30分間のウォーキングを、もう6年間も続けている。たいした持続力だ。

私の方は、気が向いた時に月に1～2回、1人でくらがり溪谷入口まで片道4キロの道を2時間半くらいかけて歩く。往路は男川沿いの県道37号線を、復路

は男川の南側山麓に沿って開設された林道をたどる。わがウォーキングコースの終点到週末だけ営業する軽食堂があり、店が開いていれば五平餅や甘酒を味わう。帰路の林道では、ほとんど誰とも出会わず、その折々に出会う草花などにデジカメのレンズを向けながら、静かでゆったりした気分になれる。「田舎暮らし」の中でこそ味わえる、至福の時間といえる。

(3) 野菜作り

5月の連休頃になると私たち夫婦は、サツマイモを植えるための畝作りに大わらわとなる。毎年10月中旬に、岡崎年金者組合の人たち20~30名にわが家へ来てもらい、イモ掘りを堪能してもらっている。サツマイモの苗を購入する際には、販売店への到着が立ち遅れると、美味さの点で人気の高い品種の苗が全部売り切れてしまっていることもあるので、要注意である。

苗を植えた後、雑草の繁殖がとても早いため、草取りは必須作業だ。ずっとしゃがみこんだ姿勢で草取り作業を連日続けていると、どうしても膝に負担がかかることが多くなり、整体医院のお世話になる破目に陥ることもある。

2. 年金者組合の活動

額田町へ移住した翌年に、私たち夫婦は知人に誘われて、岡崎年金者組合に加入した。年金者組合は、高齢者が家に閉じ籠もりつきりにならず、趣味の合う仲間の人たちと、いくつになっても人生をいきいき過ごせるようにしようと集っている、全国的に10万人を越す組織である。妻は、組合東部ブロックの世話役になり、元気あふれる知り合いが大勢増えたと、とても喜んでいる。私の方は、文化財めぐりの世話人として、年に5~6回のバス旅行の準備活動（企画立案や下見）に取り組んでいる。文化財めぐりには夫婦で参加しているが、岡崎市から日帰りで出かけられる範囲（東海4県と滋賀県）にある、様々な文化財を格安な料金で見て廻れるので、知的な刺激を大いに受ける機会ともなるし、ボケ防止にはもってこいである。

その他に、私たち夫婦はそれぞれ、里山ハイキングの会（夫婦）や季刊文化誌の編集・発行（私）、女性部美術館めぐりの世話人、合唱サークル、朗読の会（妻）などの活動に参加している。そんなこんなで、私たち夫婦は、年金者組合の諸活動への取り組みを中心として、結構、忙しい毎日を過ごしている。

3. 地域での交流

(1) 環境保全のボランティア活動

額田地域は、川や森林など自然環境に恵まれているうえ、中世以来の歴史的

な伝承、遺跡などが豊富に残されている。地域内では、そのような地域の特性をいかした様々なボランティア活動が行われているが、私は環境保全に関わる活動のいくつかに参加している。

①万足平の猪垣（ししがき）整備活動：猪垣とは、江戸時代後期に田畑への獣害を防ぐために築かれた、総延長 612 メートルに及ぶ石垣の遺跡で、愛知県の文化財に指定されている。この農村遺跡を保全するため、1～2 ヶ月に1度、環境保全ボランティアグループ「万足平を考える会」の会員が刈り払い機や手鎌などを持参して集り、石垣とその周辺の修復作業や、男川沿いの竹林整備作業に取り組んでいる。私は引越し後、間もなく、同会に誘われて加入した。

石垣修復作業は、重い石を抱え上げる厳しさがあるものの、山側に「猪返し」という反りを加味するなど、技術的に面白い面がある。ただし、最近が高齢者たちの腰痛を予防するため、地際に据えつける大きな石を積む場合、重機が用いられる。私は4月の例会時に、大きめの石を持ち上げようとして腰を痛めて以来、もっぱら、男川沿いの竹林を手鋸で伐採、整備する作業を担当している。

②岡崎きこり塾と水守森（みまもり）支援隊：額田地域は、歴史的に愛知県下でも有数の林業先進地だったが、近年はスギ・ヒノキの人工林で間伐遅れの状況が広がっており、放置された里山も目立つ。そこで、人工林の間伐や里山整備を進める意欲を持った人材（＝森林ボランティア）を育成する目的で、数年前に岡崎きこり塾が結成された。私はその塾長を頼まれている。

2009年4月、岡崎きこり塾の講座修了生により、森林ボランティアグループ「水守森支援隊」が結成された。民有林の間伐の委託を受けて、グループで間伐作業を意欲的に進めている。私も今年、同会へ入会させてもらった。

これら2つの森林ボランティア活動のお蔭で、私にとって「田舎暮らしの楽しみ方」の中身は、より有意義で充実したものとなってきている、と思う。

(2) マツタケ狩へのお誘い

昨年（2010年）の10月中旬のこと、隣町の篤林家Oさんから、まったく思いがけず、生まれて初めて、「マツタケ狩に来ないか？」と、お誘いを受けた。マツタケ山への入山権利を購入したのだという。学生や友人、知人を連れて来てもよい、とのこと。早速、幾人かの年金者組合員に連絡を取り、妻を含めて総勢8名で集合場所に出かけた。結果的に、その日のマツタケ狩は、残念ながら1個も採取できなかつた。しかし、ほとんどの参加者にとって、そもそもマツタケ狩は初体験だったから、そのこと自体に喜びを感じていたと思われる。

それにしても、マツタケ狩については、昔から親子の間でもマツタケの生える場所を教えなかつたと言われるくらい、秘密厳守が鉄則とされていたはず。

それなのに、なぜ、私たちが参加させてもらえたのだろうか？Oさんは、私が日頃から敬愛する、林業上での“師匠”の一人である。Oさん曰く、「皆さんを招待したのは、ワシは『マツタケ狩は地域の文化の一つ』と考えており、その文化が今の時点できちんと次代へ継承されないと、間もなく滅びてしまうじゃないかと危ぶむから・・・」。Oさんの「マツタケ狩＝地域の文化」論を聞いて、地域の閉塞状況を打ち破ろうとする、進取の気風に触れた思いがした。

(3) 詩吟教場の開始

「趣味は山歩き」という60代半ばのTさんと、昨年(2010年)8月、年金者組合の長野県霧が峰への山行中に知り合った。Tさんはその翌月に年金者組合へ加入し、里山ハイキングの会で山行を楽しんでいる。Tさんと何回かおしゃべりを交わすうちに、Tさんご夫妻が2人とも詩吟の先生だとわかった。

私たち夫婦は、詩吟について、腹式呼吸を基礎とし健康にも良いということを何かの折に聞いて以来、ずっと関心を持っていた。そこで、早速、2月に2人でTさん宅を訪問し、詩吟入門を申し込んだ。入門後の細目は以下の通り。

練習：月2回。開始日：4月中旬。練習会場：中金町・北川宅(大声を張り上げても近所迷惑にならないだろうとの理由)。教場名：「岡崎中金教場」(詩吟の練習場を「教場」と呼ぶらしい)。指導者：T夫人。岡崎市街地の自宅から額田の片田舎のわが家まで、毎回、車で1時間近い道程を、わざわざ出張して下さるとのこと。恐縮至極である。

Tさんが私たち夫婦に紹介してくれた詩吟の教本には、五言絶句や七言絶句などの漢詩ばかりでなく、和歌、俳句、あるいは童謡まで含まれていて、私は詩吟についての認識を新たにしました。ところで、奥さんも5月に年金者組合へ加入。6月下旬に開かれた組合東部ブロック集会の際に、Tさんご夫妻による合吟が披露され、その朗々たる吟詠に、会場の聴衆は皆、うっとりさせられた。

6月下旬には、Tさんご夫妻の知り合いの詩吟関係者が総勢10数名でわが家に来訪され、「岡崎中金教場」開き記念詩吟会が催された。各人が好みの詩を順番に吟じてくれたが、先輩メンバーたちの発声法は、さすがに堂に入ったものだった。最後に、私たち夫婦も先生のT夫人と一緒に、初めて習い覚えた石川丈山の七言絶句、「富士山」の詩を吟じた。

4. 山里での森林科学教育

(1) 森林・林業地への現地見学

私は2008年4月以降、自宅から車で20分ほどの距離にある私立大学で、森林科学に関する授業を担当している。講義の持ち方として、森林地帯が近いと

いう岡崎市東部の地域的な特性を活用し、可能な限り、森林・林業の現場を学生たちに触れさせたい、と私は考えた。

通年で32回の講義（1コマ当たり90分間）を行うところを、1学期間に16回、かつ1回当たり2コマの連続講義の形にすれば、1回当たり3時間分の森林・林業地への現地見学が可能となる。そこで、2010年度の講義をそのような形で行ない、3週目ごとにバスを借り上げ現地見学に出かける授業計画を立てて、大学側の許可を得た。そして、愛知県庁林務課や岡崎森林組合、篤林家、東海道松並木保存会などの協力を得て、里山や人工林の今日的な整備作業、歴史遺産樹木や巨樹の視察など、5箇所を現地を見学する実施計画を立てた。現地見学に参加した学生たちからの感想は、すこぶる好評だった。

(2) 林業家たちによる学生の卒論研究支援

昨（2010）年度、私は非常勤講師でありながら、学生6名の卒業論文研究の指導を大学側から要請された。学生たちは、それぞれしっかりした内容の卒論を作成し、無事に卒業した。卒論取りまとめの過程で、3名の学生が現地調査を行なったが、私は彼らの調査現地まで自動車で行った。そのうち2名のテーマは、額田地域の林業史や林業に深い関わりがあると考えられたため、各テーマに造詣の深い林業家／森林組合を訪問し、聞き取り調査を行なった。両名の卒論は、それぞれ聞き取り調査結果が十分に活用され、テーマに関わる検討項目が内容豊富に考察されていた。

①愛知県東部における森林技術の展開－額田地域の篤林家

②民有林で道路建設が阻害される要因－岡崎森林組合

私は、地域の林業関係者たちとの間に、日常的な交流を通じて信頼関係が築かれてきていたことが、学生教育の重要な局面でも具体的な支援の形で実ったのだと、強く感じた。このようなことは、私が名古屋にいた頃には、たとえ求めようとしても容易には得られなかっただろう。他方、学生の聞き取り調査に応じられた受け入れ側の人たちにとっては、卒論学生の真剣さに触れて、“今どきの学生”に対する、世評に基づく一般的な“負のイメージ”を払拭する機会になったのではないか、と思われる。

(3) 学生に対する林業実践活動の紹介

2008年に私立大学で森林科学の教育に携わるようになって以来、私は、額田地域の林業家の方々に大学のゼミナールでの特別講義を依頼し、林業現場で活躍している人たちの肉声を直接、学生に触れさせたり、あるいは、民有林の間伐作業現場で学生たちへの作業研修を受け入れてもらったりと、学生への一定の働きかけをしてきた。取り組みの輪があまり大きくないだけに、目に見える

成果は小さいかも知れないが、そこへ参加した学生たちにとっては、何らかの影響／印象を受ける機会になりえたのではないかと期待している。

山里での森林科学教育は、地域特性を十分に活用した形で行なうのが最も効果的だと、私は思う。そこで私が果たすべき役割は、つまるところ、学生が林業実践活動に触れられるようにする橋渡し（紹介）、ということになる。

5. その他の“楽しみ”

私の妻は、今年の10月末の週末3日間、わが家を会場にして、2年ぶりで第3回目となる「手織り作品（3人）展」を、名古屋在住の2人の手織り仲間の方々と共同で開く予定である。春の終わり頃から、暇を見ては、せっせと手織り機を動かしている。その合間にも、名古屋と神戸に住む2人の娘たちから子供（＝孫）の面倒をみに来て欲しいとSOS連絡が入れば、孫の顔を見たさに、いそいそと飛んで行く。わが妻ながら、たいしたバイタリティの持ち主だ。

私については、月に2回、岡崎市の職業訓練センターで開かれている日曜大工教室で、自分が作りたい木工作品を制作することが、楽しみの一つである。ただし、何かと他の行事が重なり、きちんと通いきれない点が、泣き所だ。最新作は、隣家の野菜畑への出入り口に取り付けた小型の格子戸で、何と、断続的に1年もかかって完成させた。仕上がり具合にはたくさんアラが見えるが、ささやかながらでも自前の作品が制作できたことで、私の心は弾んでいる。

おわりに

わが家の玄関上にツバメの巣がある。過去6年間、そこでツバメを見かけたことは一度もなかったが、今年の夏、そこで3羽の雛が孵った。7月半ば以降、とりわけ8月に入ってからの雛たちの成長ぶりは、実に目覚しかった。私たち夫婦は毎日、その日の新たな成長の様子を語りあい、あたかも孫の成長を見守るような心境だった。8月中旬に3羽とも羽ばたき練習を始め、お盆の10日後に巣立っていった。ツバメの巣の再生と雛の巣立ちに出遭い、私たちの田舎暮らしには新しい楽しみが付け加わった。私たちにとっては喜ばしい限りだ。

おそらく、これからもたくさん新しい「田舎暮らしの楽しみ」が現われることだろう。その楽しみを十分に受け止めるためには、何よりも健康な身体の維持が大前提となることを、私も自覚はしている。私は今、心秘かに、くらがり溪谷までのウォーキングの頻度をもっと増やそうかと考え始めている。

（元名古屋大学農学国際教育協力研究センター・教授）