

どうにかなる！ スローライフでいこう

（高33回）
竹村成彦

55歳を迎え、リタイヤ後の生活について思いを巡らすことも多くなりましたが、そんな時に想い出されるのはとつても陽気で気さくなオージー（オーストラリア人／豪州人）のライフスタイルです。

因みに、国連の世界幸福度ランキング（フィンランドが首位）では、日本が第54位とG7中最下位に留まる一方、豪州は第10位とトップ10入りしています。

オージーは明るく呑気

オージーは、誰もがリラックスしていて、明るく呑気な空気を醸し出しています。オージーがよく口にするのは「No problem」「No worries」という言葉で、何事も大丈夫、小さいことは気にするなといった感じでした。また、「Good day, mate」「Thanks, mate」など、仲間意識が強い「mate」を頻繁に用いることから、互いの助け合いの意識

ギャップを大いに感じます。

オージーの就寝時刻は早く、子供は午後8時、大人でも午後9時に布団に入ってしまう人も多いようです。繁華街の飲食店であつても閉店時間が午後10時と早いことから、オージーが早寝であることが窺えます。

一方、朝は早く、日の出と共に屋外活動を始める人がたくさんいます。大型スーパーは午前7時の開店直後から買い物客で賑わっており、併設のカフェで朝食をとっている人も多く、また、早朝からジョギングをしたり、海沿いを散歩したり、湾内を（真冬でも）泳いでいたりする人も数多く見かけます。

休みの日には家族や友人と屋外でバーベキューをしたり、ビーチに出かけたリ、ブッシュウォークと呼ばれる山歩きをするなど、オージーはアウトドアが大



頬にそよぐ風が心地よい、シドニー湾内のフェリー通勤



●たけむら・しげひこ

高校の頃から英語が苦手であったが、30歳過ぎの英国留学を機に、心ならずも国際畑を歩み、3年余のシドニー駐在も経験。

を強く持つていることが窺えます。

このオージー気質は、豪州には資源が豊富にあるため、頑張つて働かなくても最後には「どうにかなる」といった感覚を持ち合わせているからだといわれています。また、豪州は、英国からの移民が興した国であり、現在でも国民の3割弱が豪州以外の国生まれという移民国家であることから、互いに助け合うために横の繋がりを強くする必要があつたからともいわれています。

なお、オージーの多くは、その呑気な性格から、オージータイムと呼ばれる時間感覚を持っており、プライベートルドで待ち合わせしようものなら、30分遅れは当たり前で、1時間遅れでも問題なしといった感もあります。

オージーは早寝早起き

豪州で暮らしてみると、日本の忙しい時間の流れとの好きです。南極上空のオゾンホールの強い紫外線の影響を気にしているのに、可能な限り太陽の下で自然に触れる生活をしたと考えているようです。

「どうにかなる」No worries」を座右の銘に

最近では、少しでも自然のリズムに合わせた生活をしようとして、少し早起きしてゴミ出しのついでに家の周りを散歩したり、出勤途中に一つ手前の駅で下車して交通量の少ない銀杏並木を歩いて職場に向かうといった機会を増やすようにしています。静かで澄んだ空気の中をぶらぶら歩くと、とても清々しい気持ちになり、仕事に向かう活力が今まで以上に得られるようになった気がします。

また、十数年通っているフィットネスクラブでは、少し前までは独りで黙々と身体を動かしていましたが、今はスタジオ仲間を増やすように心掛けています。

リタイヤするまでは、長時間の通勤ラッシュや残業、連夜の夜更かしなどにより、現在のライフスタイルを急に変えることは難しいかもしれませんが、リタイヤ後に慌てないように、今から少しずつオージー風のスローライフに近付けていき、小さいことは気にせず「どうにかなる」No worries」をモットーに生きていければと思います。