

海外ロングステイ を考察する



川本雄二

1. はじめに - 私のバックグラウンドと海外ロングステイ経験概要 -

- 私のプロフィール
- 海外ロングステイ開始の背景
- 海外渡航履歴
- つぶやき

2. リタイヤ後を、どう生きる

- リタイヤ後、どうするか
- リタイヤ後を生きる価値観とパターン
- リタイヤ後のパターンをさらに
- やり残し感と、リタイヤ後にやっていること
- 予測できない寿命なれど

3. 海外ロングステイを実現するための障壁

- ロングステイ実現のための条件
- ロングステイの費用
- ロングステイは贅沢か
- 健康であってこそ

4. 海外ロングステイを実現するパターン

- ロングステイ・パターン
- 単身か夫婦同伴か
- 本当のロングステイとシーズン・ステイは違う

5. 何が良いのか

- 日本の生活と何が違うのか
- 渡り鳥の良さ
- ロングステイの候補地と評価
- どこに住みたい
- 友人の拡がり

6. 何が問題か

- 海外での人間関係
- 玉本という男
- タイ女性は日本人が好き
- 白人もやられてる

男一人はつらいかも
チェンマイの最低賃金の現実と、一般庶民の目線
海外ロングステイでの医療や介護

7. 海外ロングステイを快適に暮らすためのヒント

日本への退路を断つリスク
証拠は残る
人とのおつきあい
海外ロングステイヤーが一番欲しいもの
海外ロングステイとコミュニケーション能力
快適なロングステイのための生活の知恵

8. おわりに

第 1 章 はじめに

-私のバックグラウンドと海外ロングステイ経験概要-



私は２００５年に、５５歳でリタイヤした自由人です。
１年の内、９ヶ月を海外で過ごしています。

今までに世界各地を見て回りましたが、タイのチェンマイとマレーシアのキャメロン高原が、ここ５年間のステイ地です。

１年の内、チェンマイに６ヶ月間滞在し、チェンマイが暑い時期はキャメロン高原に３ヶ月間滞在し、残りの３ヶ月は、１ヶ月づつ日本の自宅に帰る、というような生活パターンを夫婦でやっています。
日本の自宅はいつでも帰れる状態で維持しながら、移民ではなく、渡り鳥のような生活を続けているという事になります。

現地では、ゴルフ、テニスなどをしながら、
さほどスローではない、そこそこ忙しい毎日を楽しんでいます。

こういう生活を始めて早や５年。

今まで見聞きしてきたことや、実体験したことを基に、ここで一度、海外ロングステイについて振り返り、考察してみました。

（写真は、キャメロン高原で自生する野生の蘭）

海外ロングステイ開始の背景

さて、これから書き綴られていく雑文の書き手のバックグラウンドをここで少し書いておきましょう。

1. 子供について

私には3人の子供がいますが、全員一人立ちしたからこそ、今、このような自由な生き方を選択できています。私が大学を卒業して、就職してから間もなく長男誕生、その2年後に長女誕生、その6年後に次男誕生と続き、ほとんど家族のために働き続けてきたと言えるほど、私にとっての子供のウエイトは大きいものでした。

今は3人ともに独立し、結婚し、まじめに生きており、その姿を見守っています。

(写真は初孫です)

つまり、私は、若くして人の親になった事を除けば、ある意味、ごく普通の人生を歩んできたと言えるのかも知れません。



2. 仕事について

私は大学卒業と同時に就職しましたが、3年半後には、その時すでに家庭を持ち、2人の子持ちの状態でありながら転職しています。

この会社に明日は無い、と思ったのが転職の理由ですが、確かにその会社はその後倒産しているため、結果的にその判断は正しかったとも言えます。

ただその時、全く未知の業界（IT）に飛び込んでしまいましたから、若さ故にそんな無謀なことが出来たんだろうと、今となれば思っています。

その後、なんとなく、この仕事は自分の天職ではないな、との思いを持ち続けながら、結果的には、その会社にほぼ30年間も居たわけですから、我ながら『よく続いたな』と思っています。

つまり、心の底流には『もっとやりたい事がある』との思いを持ちつつ、55歳まで来てしまったことになります。

では何故、結果的にそうってしまったかの理由は、やはり『子供が自立するまでは踏ん張らねば』、との気持ちが大きかったのかもしれない。

でも、そうは言っても、それなりに仕事や会社に満足していたから続いた、とも言えます。

まあいずれにしても、仕事で自己実現できたとは言いがたく、

従って、できれば元気なうちに、早く第2の人生を出発させたいとの思いが強かったと思います。

3. そして今

リタイア後の第2の人生は、グローバル視点で見た最適地で過ごしたい、との思いから、リタイアする随分前から、海外を見て周り、55歳リタイアを目標として、ある種準備をしてきました。その結果として、自分なりの敵地を定めて、海外でのロングステイ生活を開始し、早や5年が経ちました。



参考までに、以下は今までに渡航した土地と、
ロングステイ候補地としての簡易評価です。

01. Jan 1976 米国 (ダラス、ニューヨーク、シカゴ、ロスアンジェルス)
02. Apr 1983 香港,マカオ,広州
03. Apr 1984 タイ (バンコック)
04. Apr 1987 台北
05. Jun 1988 ソウル
06. Mar 1989 米国 (サンフランシスコ、ニューヨーク)
07. Apr 1989 ソウル
08. Apr 1991 シンガポール
09. Jul 1993 ハワイ
10. Apr 1994 シンガポール
11. Jul 1994 米国 (サンフランシスコ、ロスアンジェルス、ラスベガス)
12. Apr 1995 ハワイ
13. Aug 1995 タイ(バンコック)
14. Nov 1995 台北
15. Apr 1996 フランス (パリ)、英国 (ロンドン)
16. Jul 1996 タイ(ブーケット)、シンガポール、マレーシア(ジョホールバル)
17. Nov 1996 中国(北京)
18. Apr 1997 インドネシア(バリ島)
19. Jul 1997 シンガポール
20. Jul 1997 ベトナム(ホーチミン)
21. Oct 1997 米国(ワシントン、ハワイ)
22. Nov 1997 中国(上海)
23. Apr 1998 オーストラリア(シドニー)
24. May 1998 香港、マカオ

25. Aug 1998 イタリア(ローマ、ナポリ、フィレンツェ)
26. Oct 1998 ソウル
27. Nov 1998 オーストラリア (シドニー)
28. Feb 1999 米国 (ニューヨーク)
29. Mar 1999 台湾(台北、高雄)
30. Apr 1999 ハワイ
31. Aug 1999 マレーシア(コタキナバル)
32. Feb 2000 米国 (ダラス)
33. Aug 2000 チェコ (プラハ)、オーストリア(ウィーン)、ハンガリー(ブタペスト)、イタリア(ミラノ)、英国 (ロンドン)
34. Oct 2000 米国(サンディエゴ)、メキシコ(ティファナ)
35. Nov 2000 フィリピン(セブ島)
36. Jan 2001 米国(フロリダOrland)
37. Mar 2001 ハワイ
38. May 2001 スペイン (マドリッド、マラガ、グラナダ、バルセロナ)
39. Jun 2001 中国 (西安、敦煌、トルファン、ウルムチ)
40. Feb 2002 サイパン
41. May 2002 オーストラリア(ケアンズ、ゴールドコースト、ブリスベン)
42. Jun 2002 中国 (広州、桂林)
43. Aug 2002 タイ (チェンマイ、チェンライ、メーサイ、メーホーソン)、カンボジア (シュムリアップ)
44. Oct 2002 香港、中国(シンセン)、 マレーシア(ジョホールバル)
45. Feb 2003 米国 (ニューヨーク)
46. Aug 2003 マレーシア(ペナン、クアラルンプル)
47. Oct 2003 中国(北京)
48. Dec 2003 シンガポール
49. Apr 2004 中国(上海)
50. Aug 2004 インド (ニューデリー、ベナレス、カジュラホ、アグラ、ジャイプル)
51. Jan 2005 フィリピン(マニラ)
52. Jan 2005 中国 (上海、シンセン)
53. May 2005 タイ (サムイ島)
54. Jun 2005 カナダ (バンクーバー、ビクトリア、トロント)、米国 (ニューヨーク)
55. Sep 2005 マレーシア(クアラルンプル、キャメロン高原、ランカウイ島)
56. Feb-Apr 2006 マレーシア (キャメロン高原)
57. Mar.2006 オーストラリア (パース)
- 58.Jun-Aug 2006 タイ(チェンマイ)
- 59.Oct-Dec 2006 タイ(チェンマイ)
- 60.Feb-Apr 2007 マレーシア(キャメロン高原)
- 61.Jun-Aug 2007 タイ(チェンマイ)
- 62.Oct-Dec 2007 タイ(チェンマイ)
- 63.Feb-Apr 2008 マレーシア(キャメロン高原)
- 64.Jun-Aug 2008 タイ(チェンマイ)
- 65.Oct-Dec 2008 タイ(チェンマイ)
- 66.Feb-Apr 2009 マレーシア(キャメロン高原)
- 67.Jun-Aug 2009 タイ(チェンマイ)
- 68.Oct-Dec 2009 タイ(チェンマイ)
- 69.Mar-Apr 2010 マレーシア(キャメロン高原)
- 70.Jun-Aug 2010 タイ(チェンマイ)
-

仮に、評価基準を次の4点とすると、、、

- ① 物価が安い
- ② 比較的安全
- ③ 気候が良い
- ④ 英語が通じやすい

以下のようなロングステイ候補地が浮かんできます。

マレーシアのキャメロン高原、ペナン島
タイのチェンマイ



何はともあれ健康で、楽しく生きたい。

自分を偽って、苦しい人生を送ってもしょうがない。

見栄も外間もなく、自分が生きたいように生きるのが楽しい。

ノーベル賞級の、
人類にとっての偉業を残せるような人は世の中にはそんなにはいない。

凡人はせめて健康で、楽しく生きたい。

(写真はカナダ、トロントで、年に1度開催されるプライド・フェスティバルでパレードするレズの女性達。この祭典には世界中から大勢のホモとレズ達が結集します。)

第2章 リタイヤ後を、どう生きる



私は５５歳で、リタイヤしましたが、そんな人は、少数派です。
海外でロング・ステイしている方の中でも、少数派です。
普通は、６０歳までは勤め、できれば、その後まで勤める方もいるでしょう。
例えば、６０歳で定年退職しても、いきなり毎日が日曜日になっても、奥さんから、煙たがられるし、本人も、何をしたらいいかわからないから、とりあえず、囑託などと言う、あまり意味の無い、仕事の無い席に身を寄せて、しばらく、惰性で過ごす、といった類の選択もありますね。
最近は、こんなことすら許されない厳しい状況ですが。

あの、キンさん、ギンさんが、１００歳を超えて、マスコミの寵児となって、
ギャラをかせぎまくっていた頃、
『この、お金を何に使うんですか？』との、インタビューに答えて、
『老後に備えます。』と言ったことが、笑い話で残っていますね。

リタイヤ後に、経済的に不安の無い方は少ないとは思いますが、
私は本当に、そうかな、と思っています。

もちろん、お金は多に越したことはありません。
でも、本当は、リタイヤ後の自分の生き方が決まっていないから不安ではないかと思っています。

リタイヤ後、
どういう生活パターンをして、楽しむか、が決まれば、
おのずと、それに必要な費用、そして、トータルの生活費が決まるはずです。
そのプランを、どう立てるかがポイントだと思っています。

でも、現実的には、子供たちが、自立した後も、
その家族に、どれだけ出費するかも課題ですが、それは、割り切りだと思っています。

(写真は、京都の紅葉)



世の中には、色んな方がいますから、単純に分類できないのですが、私の独断と偏見で、無理やり、リタイヤ後のパターンを分類すると、次のようになります。

1. あくまでも、お金を追い求める人
2. 名誉を追い求める人
3. 残された人生を、ただただエンジョイする人
4. リタイヤした後も、スルズルと働く人
5. 食うだけで、精一杯の人

他にも、カテゴリーがあるでしょうが、
とりあえず、誰でも、この中のどれか、または複数が該当するとしましょう。

1. あくまでも、お金を追い求める人

私の印象では、お金持ちほど、飽くなき、お金への執着があると見ています。

リタイヤしても、その時点で持っている資産をうまく運用して、総資産を増やしていく事に熱心です。そのため、外貨をベースにした金融商品や、株に大きく依存する商品など、ハイリスク・ハイリターン商品にも積極的に投資されるでしょう。

かつてのバブル崩壊で、株やゴルフ会員権などで大損し、かつ又、最近のリーマンショックで、資産が半減した方もいるようですが、今まで増やしてきた資産が目減りしただけ、と割り切れるのなら、お金持ちにとっては大勢に影響が無いのかも知れないですね。

私は、リタイヤした時点で作った、80歳までのフィナンシャル・プランどおりに、お金の出入りができれば、それでいい、と割り切っています。かつて、損をしたトラウマがあるため、リタイア後は、リスクを負って冒険する勇気を持たない小心者です。

2. 名誉を追い求める人

リタイヤして、名刺の肩書きが無くなるのを我慢できない方は少なくないと思います。
人様から尊敬されたい欲望は、誰しも持っていますが、それをどういう形で実現するかは、人それぞれですね。
リタイヤしても、名刺に肩書きを一杯書いている人もいれば、当然、無い人もいますね。
私は後者です。

3. 残された人生を、ただただエンジョイする人

私は、これです。
私は決してお金持ちではありませんが、リタイヤした後は、お金は貯めるものではなく、どのように使うかだと思っています。
限られた予算の中で、いかに有効に使うかが鍵だと思っています。

とにかく、リタイヤ後は、自分のやりたい事をやる。
そして、少しは、人様のお役に立つこともやりたい、と思っています。

4. リタイヤした後もズルズルと働く人

リタイヤした段階で、経済的には、それ程問題なく、老後を暮らせる経済力があるにもかかわらず、例えば、顧問など
というような立場で、給料も小遣い銭程度で、働き続ける方もいますね。

この経験をした方々で、現在、海外ロングステイしている方の中には、リタイヤした時点で、スッパリと止めずに、ズル
ズルと無駄な時間を費やしたことを後悔している方もいます。
もっと早く、こういう暮らし方を始めるべきであったと。
特に、我々のような若輩者を見ると、なおさら後悔されるようです。

5. 食うだけで、精一杯の人

この方達は大変だと思います。
リタイヤというよりも、むしろ死ぬまで、働き続けるのかもしれませんが。

でも、私自身は、こうならないがために、33年間、馬車馬のように働いてきたし、それは、誰しも同じだと思います。

(写真は、オーストラリア、パースの湖上の黒鳥)



前のページで試みた分析を、さらに、別の角度からやってみましょう。

男の一生を強引に3フェーズに分けるとすると

- ①生まれてから自立するまで
- ②自立してからリタイアするまで
- ③リタイアしてから死ぬまで

ということでしょうか。

②のフェーズを楽しめたと思える人は、少数派かもしれませんね。

私のケースだと、苦しんだ局面もあり、今更、あまり過去を振り返りたくも無いといった気持ちです。逆に、思い出したくも無い過去の苦境の時の幻影がリタイアした後、今でも時折、脳裏を掠めるくらいです。勿論、自慢話も少なからずありますが、リタイアした今、現役時代の自慢話をしても意味がありません。

私の場合は早く、③のフェーズに移りたくて、55歳で早期退職に踏み切りました。何故、これができたかのポイントは以下のようなものです。

可能な経済的、資金的な裏づけで、どの程度の生活ができるかがポイントですね。

金銭的には上を見ても、下を見てもキリがありません。

日本で暮らすことを前提とはせずに、『省エネ・ライフ』、あるいは、『スロー・ライフ』とでも言えるのでしょうか、『大金を手にしなくても、十分にエンジョイできる生活パターン』を見つける事ができたらGO。 と言う考え方でした。

省エネやスローなパターンではなく、例えば、海外旅行も航空機はビジネス・クラス、ホテルは5つ星、また、日本では夫婦でゴルフ三昧というような生活レベルをリタイア後、20〜30年間、無職で維持するためには、何億円もの資金が必要だろうと想像しています。

一方で、私の場合、５５歳時点で、６０歳までのあと５年間、死ぬ思いをしながら踏ん張ったとしても、その領域までには到達できない、という見通しが、ほぼ見えていました。
百歩譲って、もしも、万が一、その領域に近づいたとしても、６０歳で体がボロボロでは意味がない、という見方もありました。

さて、ここで、
一般的に、企業戦士達はどのように、フェーズ②からフェーズ③へ行くのか、いくつか、そのパターンを考えてみました。

例えば、６０歳になったタイミングで。

A.自分が納得できる年金、資金が既にできた

- A-1. よって、リタイヤする
- A-2. でも、体が持つ限り働き続ける

B.自分が納得できる年金、資金が、未だできていない

- B-1. よって、見通しが立つまで働き続ける
- B-2. あと、１０年働いても納得いくレベルに達しない

こんな感じでしょうか。

A-1の方は、幸せですね。

A-2の方は、根っからの仕事好きですね。仕事こそが人生。遊んで暮らすなんて考えられない。仕事中に倒れて死に至るような生き方が本望。
立派な生き方ですね。ご本人も満足感が大きいと思います。

B-1.このパターンの方が今後、増えるような気がしています。
６５歳にならないと年金が満額支給されないですから。

B-2.このパターンの方は、苦しいと思います。

ここで、B-1.に焦点を当ててみると。

いったい、『自分が納得できる年金、資金』とは、いくらか、ですね。
これは、リタイヤ後に、どういう生活をしたいのか、とのセットですね。
前段でも書いたように、例えば『省エネ・ライフ』、『スロー・ライフ』のような、リタイヤ後のご自分の生活パターンをご自分で開発される方が増えるだろうと想像しています。
スパッと決断する人もいれば、ずるずる行ってしまっ、結果的に後悔する人など、色んなリタイヤ後があるんだろうと想像します。

と、クールに書いてはいますが、
実際は、これからの方に、自分の生活パターンを早く見つけて、早くリタイヤして、人生をエンジョイしましょう。
という応援メッセージのつもりです。

でも、多くの奥様方から見ると、やはり『亭主元気で留守がいい』ようですね。
つまり、夫は、いつまでも仕事をして稼いでいて欲しいし、かつ、家には居て欲しくないようですね。奥様方からしてみれば、経済的に、なんの心配もなく、羽を伸ばし続けることが大変大事な事のようですね。

(写真は、タイ、チェンマイの北部、チェンライの名門サントイブリ・ゴルフコース)



若い時からリタイヤするまでに、やっていたことと、
その一方で、やりたかったのに、色んな制約があって、出来なかったことは、誰しもあると思います。

私にとって、
今までに充分やったなと、実感しているのは、次の3つです。

- ①仕事
- ②音楽
- ③読書

一方で、やりたかったのに、色んな制約があったので、やり残したな。
と、実感しているのは次のようなものです。

- ④スポーツ
- ⑤旅行
- ⑥料理
- ⑦時間の束縛からの解放

私の場合は、結局、やり残したなと、実感していることを、今やっていることになります。
正直なものです。

- ①仕事

仕事のことは、あまり思い出したくありません。
色んな、すばらしい局面が、一杯あったのに、いまだに夢にまで出てくる場面は、苦しかった場面です。
もう充分です。 あれだけやったから、今があると思うだけです。

②音楽

音楽はやりました。

小学生の時までは、スポーツ少年でしたが、中学生から、突然、音楽の世界に入りました。

学生時代は、オーケストラ、コーラス、ボーカルグループ。その後も、コーラスとボーカルグループは、かなり続けていました。

音楽については、やり残し感がないので、リタイヤして、少し再開したとは言え、今は中断しています。今は、その程度の熱意です。

③読書

大学時代は、猛烈に読みましたから、後悔は無いです。しかも、文学や社会科学ものばかりですから、読書に遊びはなかったです。サラリーマン時代にも、色々読んでいました。

リタイヤして、時間が一杯できたのに、読書に埋没しないのは、やはり、やり残し感がないからかなと思います。

でも、リタイヤ後は、若い頃には読まなかったような本、例えば、松本清張やクイーン等の推理小説のようなエンタテイメント本には、はまりました。

なんと、面白い。でも、これは暇つぶしです。

以下は、やり残し分です。

④スポーツ

10代、20代に、やっていたと言えるスポーツがありません。強いて言えば、草野球と水泳です。

サラリーマンになってから、少しやっていたのがゴルフ。これも10年程度で、その後はリタイヤするまでブランク。

でも、テニスは細々ですが、始めてから20年くらいになります。

この領域が、一番、やり残し感があるかもしれません。

リタイヤ後、最も時間を費やしているのが、ゴルフ、テニス、です。

⑤旅行

旅行は、国内外ともに、実はかなりやりました。でも、寸暇を利用しての旅ですから限界があります。旅行の魅力には取り付かれていたので、長期間の旅行は憧れの的でした。

リタイヤした後、正に、これをやっている事になります。

海外に住んでいるという感覚よりも、長期旅行をしているという感覚に近いです。

⑥料理

若い時から、料理には興味がありました。

台所で、自分で調理することも嫌いではなかったです。

大学受験勉強の極限状態の中でも、もしも失敗したら、高名な料理人になる道もある、なんていうような奇抜な発想で、苦しさを発散させていた様な気がします。

数年前から、毎日、夕食作りをやりだしたのも、ゼロからの行動ではなく、

結局、これも、やり残し感からかもしれません。

⑦時間の束縛からの解放

幼かった頃と大学時代の4年間を除けば、いつも時間に束縛され、時間に追われていたような気がします。そのため、リタイヤした時に、何が一番、嬉しかったかというと、この時間の束縛からの解放でした。これだけで、ストレスの大部分から解放された気になれました。

リタイヤしたら、自分のやりたいことしかやらない。と、決めていましたが、正に、今、それをやっているわけです。

名誉を追い求めている方は、やりたくないことを、我慢してやることもあるでしょう。いったい、自分が何をしたいのか分からないという方は、試行錯誤もあるでしょう。

私の場合、分析してみると、単細胞なのか、やっている事は実に単純明快でした。

やり残したことの穴埋めを、今、やっているわけです。



人生、何が起こるか判らないですから、私も、いつ死ぬかは判りません。

明日ですら、生きている保障はないですから。

でも、できれば、75歳までは健康な状態で生きたい。と思っています。
父親が85歳、母親が83歳まで生きましたから、75歳は、そんなに欲張った数字ではないかもしれません。

でも、現役時代の会社の社員の平均寿命は、大変、低いです。
皆、働きすぎ、働かされすぎなんですね。
それを考えれば、75歳は出来過ぎかもしれません。
現実には、私の場合も、2年前に前立腺癌が見つかり、一時は地獄へ落ち、そこから這い上がった、という経緯もあります
。

でも仮に、75歳まで健康に生きたとしたら、という仮定のもとに、
これから、私は、どうするんだろうと、想像してみました。

現在、60歳ですから、75歳までに残された時間は、あと15年間です。

まず、限界がくるのはテニスだと思います。
でも、希望的観測では60歳台の後半までは、続けたいです。（あと10年弱）

次が、ゴルフです。
これは、75歳まで、できたらな。と、と思っています。（あと15年）

今のような、ロング・ステイのパターンは、あと10年かな？

70歳頃からは、

日本に軸足を戻して、国内の温泉めぐりをやり、
まだ、未踏の世界の地へ、旅行で行く。
といったパターンを何となく想像しています。

でも、こんな勝手な思いが、実現できるほど、世の中、甘くはないとも思っています。

(写真は、マレーシア、ベナンの夕日)

第3章 海外ロングステイを実現するための障壁



私は色々な条件が整ったため、あるタイミングでリタイヤし、海外ロングステイを始める事ができました。では、海外ロングステイを始める事ができる前提、条件には、どのような事があるのでしょうか。
その主だったところは以下のような事と考えています。

1. 経済的問題

これが現実的には一番でしょうか。
子供がまだ、高校生や大学生では、最も出費がかさむ年代です。
これが片付くまでは不可能ですね。

株で儲けたという方におめにかかった事があまりありません。
早く楽になりたいと思いつつ、株が結果的にリタイヤできる時期を遅らせている方もいます。

色々な事情で2世代住宅を建てて、老後をと考えている方も結構います。
そのための最後のふんばりが、リタイヤ時期を遅らせ、死期を早めている例もあります。

また、これからは厚生年金の満額支給が65歳となるため、退職後も65歳までは働く方がたくさんいらっしゃると思います。

2. 奥さんとの関係

晩年の人生を謳歌されている奥さんにリタイヤを反対されて、死ぬまで、『亭主元気で留守がいい』を地で行って、そのままの世へ行く方もいるでしょう。
晩年までも、奥さん共々働き続けるようなパターンを別にすれば、少なからず、奥様方は今の自分の人生をリタイヤした夫に邪魔されたくないようですね。

いずれにしろ、どんなパターンであれ（独身者以外は）、奥様とのある種合意が必須ですね。

3. 親の面倒

老いた両親の面倒が、結構、第2の人生を羽ばたく障壁になりますね。

これは重い課題だと思います。

現実、これが原因で思うように羽ばたけない方を少なからず見えています。

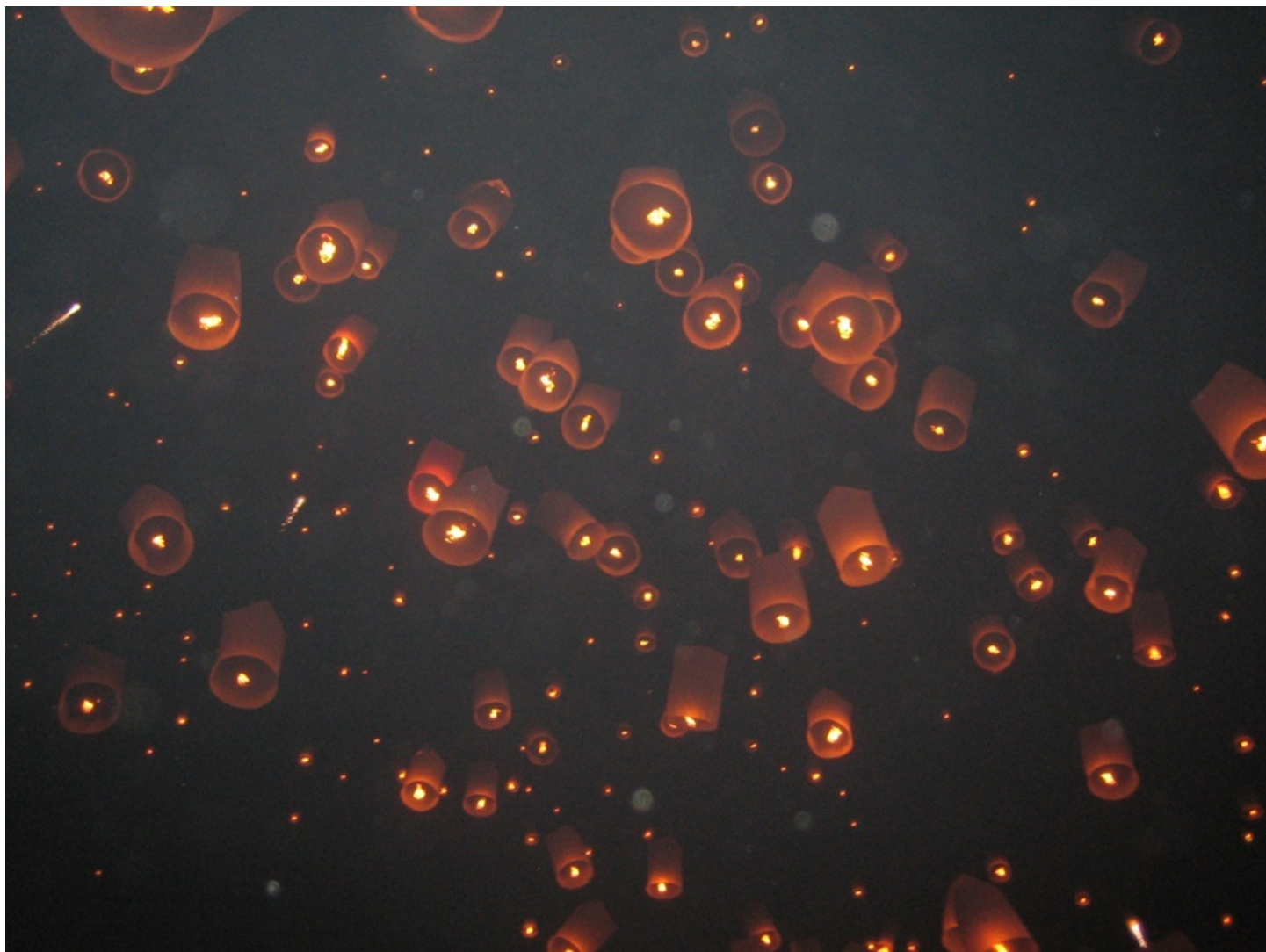
さて、でも少なくとも、経済的理由については、解決策があると思います。

例えば、私がステイしているキャメロン高原やチェンマイは、例えば、250万円の年金が現地では、一声、800万円から1千万円位の価値になります。

こういうチャンスに乗るかどうかは、人それぞれですね。

捨てるを得ないものと、得ることができるものとの天秤ですね。

（写真は、チェンマイ、チャイモンコーン寺でのコムファイ（熱気球）揚げ風景、ロイクラトーン祭の行事の一つ）



以下は、
知り合いのスウェーデン人から聞いた話です。

『スウェーデンは'揺りかごから墓場まで'と称されるほどの先進福祉国家である』と、
私が小さかった頃、学校で習った覚えがあります。
しかして、その実態は。

彼曰く、
国が用意してくれる老人用福祉施設は、言わば、姥捨て山のような所。
そんなところに入る気にはなれない。
しかも、年金は月１０万円にも満たない。

しかして、彼はリタイヤ後、第２の人生の住処を世界中に求め、チェンマイにたどり着き、 スウェーデンの家を処分
して、チェンマイでコンドミニウムを５軒購入。
その家賃収入を生活費の柱としている。

『スウェーデンは福祉大国』と言うのは嘘なんだろうか。

一方、
日本は、厚生年金が月２０数万円とすれば、まだ恵まれている方か？
物価の高い日本でも、それなりの生活はできるのか？
この２０数万円をもっと有意義に使うべく、低コスト国でロング・ステイを指向する人は、当然これからも出てくるで
しょう。

しかし、日本人の場合、
彼のように大胆に本国のすべてを清算して、移住している方はそんなに多くはないです。
とすると、日本の生活基盤を維持するだけで相当なお金がかかりますね。

以下は
ある方を例にとったケース・スタディーです。（夫婦二人分）

マンションの管理費、駐車場代、自動車維持費、光熱費、固定電話維持費、各種保険料、冠婚葬祭費などで、海外に住んでいる間でも、日本の留守宅で月１０万円は、かかっています。

また、現地との間を移動するためには、当然、航空運賃が必要です。
しかも、短期Ｆｉｘなら安いけれど、４５日間以上のＦｉｘやＦｉｘ／Ｏｐｅｎとなると高くつきます。
マレーシアやタイでもＴａｘやＳｉｒ ｃ ｈ ａ ｒ ｇ ｅを入れると、一人あたり８－９万円になり、２人分を３ヶ月で償却するとなると、そのウエイトは大きいです。もっと、滞在が長期になれば、薄まりますが。また、最近台頭してきたAirAsiaなどのLCCをうまく活用できれば節約は可能ですが。

キャメロン・ハイランドやチェンマイであれば、現地で月２０万円もあれば、かなりのレベルの生活ができますが、日本の維持費や航空運賃を加えると普通は厚生年金だけでは足りないと思います。

厚生年金の範囲を目処に予算を立てるのであれば、現地での生活費を絞り、日本の維持費も絞り、滞在期間も長めにとらないと無理という事になります。

ただ、私は３ヶ月以上、同じ地にステイすることは、まずありません。
その理由は、
クレジットカードに付帯されている海外旅行者保険適用対象は９０日以内であること。
マレーシアのノンビザでの滞在許可日数が最長９０日であること。
タイの観光ノンビザでの滞在許可日数が最長で９０日であること。

と言ったところです。

なんだ、そんなにお金がかかるのなら、おとなしく、日本で暮らすよ。
と言うのも、当然、選択肢のひとつでしょう。

いやいや、 そんなにお金は、かからないよ。
と言う方もいます。

ものすごい節約をしながら細々と暮らす、年金難民と称されかねない方々もいます。

（写真は、チェンマイ郊外メジョー、瞑想寺でのコムファイ（熱気球）揚げ風景。大勢の参拝者が一斉に揚げるため、空一面がコムファイで埋まる）



前のページのケース・スタディーの費用は次のようなものでした。

航空券：ケース・バイ・ケース

チェンマイやキャメロンでのすべての費用：２０万円/月 程度

不在の日本でかかっているすべての費用：１０万円/月 程度

多かれ少なかれ、このようなパターンでエンジョイしている方々はいます。

もちろん、もっと少ない費用で、例えば、現地では、１５万円/月でも、

十分楽しんでいるご夫婦もいます。

こういう生き方が贅沢かどうかは、人によって評価が分かれると思います。

月に３０万円あまり使える金があるのであれば、それをどう使うかの問題だし、

逆に、そんなに自由になる金はないよ、というケースも少なくないのかもしれない。

一方で、

ビジネス・クラスでフライトし、５つ星ホテルに泊まるような海外旅行を普通にやっている方もいますね。

私は、こういう方々こそが、お金持ちで、贅沢な暮らしをやっている方だなと思っています。

世界には、富豪が少なからずいて、そういう方々と比べれば、

我々のような、サラリーマンあがりて年金暮らしの海外ステイヤーなんて貧乏くさいと思います。

オーストラリアなどは

そういう富豪以外のリタイアメント・ロングステイヤーは 受け入れないビザ制度に変わったようですね。日本人の年金生活者などは貧乏人扱いで、シャットアウトです。

ところで、

リタイアして、ロング・ステイを開始できる時期は、人それぞれですが、

周りの方々と比べれば、やはり自分は若いということを再認識させられます。

健康年齢がいつまでか、を考慮すれば、時間軸も価値判断の一要素かも知れません。

楽しみを享受するのは、早いに越したことはない、と、かつて話をしてくれたロングステイの先輩は、昨年、60歳台の若さで逝去されました。

(写真は、マレーシア、パンコール島のホテル)



日本でのテニス仲間の中では2番目に、60歳でリタイヤされた方が日本に帰ってみると、難病で入院されていました。

長年に亘る仕事生活から、やっと解放されて、数ヶ月で入院とは、あまりにもむごいなと思いました。今も病魔と闘っておられます。
神も仏も無いな、というのが私の実感です。

でも私は、今までに、こういう例をたくさん見てきました。
かつて、40代で散っていた仲間の死はボディー・ブローで、ききました。
あの、お葬式での奥様の号泣は今も耳に焼き付いています。
あの時、自分の健康には、誰とても救いの手をさしのべてくれない。
これこそは、自分以外にはマネージできない。
と、心に焼きついた一瞬でした。

この経験が、私の、その後の人生に結構、影響しています。
先を急いで、リタイヤしたのも、ほとんど、そこが起点になっています。
人生、楽しんでなんぼ。
と言うのが、今の私の価値観です。

第4章 海外ロングステイを実現するパターン



いままでにお会いした日本人の海外ステイヤーとお話してみた内容を踏まえて、ロング・ステイのパターンについて考えてみました。

1. 夫のニーズと妻のニーズ

夫は一般的には長らく仕事一筋であったがために、リアタイアした後、仲間をたくさん持っているケースは少ないのではないのでしょうか。

従って、何らかの理由で海外を指向する夫は、日本に対して未練は持っていないでしょう。つまり、素直に海外でロング・ステイをしたいとおっしゃる。

一方、妻のニーズは複雑かも。

夫がリタイヤする頃と言えば、妻の方は子供から手が離れて久しく、いろんな趣味やサークルなどを通じて、それはそれは広い人的ネットワークを作り上げており、遊び方を熟知し、人生を我が世の春とばかりに謳歌されているケースを良く見かけます。

妻のニーズから、海外ロングステイをいくつかのパターンに分類してみました。

- ① 私は海外などには興味はありません。日本が絶対にいいんです。
そんなに海外がいいのなら一人で行ってらっしゃいよ。

―――> 単身赴任型

- ② 海外旅行は大好き。でも、日本を捨てる気にはなれないわ。
いままでよりも長めの海外旅行なら行きたいわ。

―――> シーズン・ステイ型

③ 夫が現役時代に海外駐在経験が長く、私も同行していたため、海外で暮らすことに抵抗はないわ。 海外生活の楽しさを思い出すわ。

―――> ロング・ステイ型（前向き型）

④ 色んなことがあったわね。これ以上、日本になんかに住んでいたくないわ。
日本にこれ以上、未練などありゃしない。

―――> ロング・ステイ型（逃避型）

⑤ 長期夫婦共稼ぎ、子宝に恵まれなかった、などなど、日本に対する未練が希薄。

―――> ロング・ステイ型（ニュートラル型）、または、シーズン・ステイ型

次は、別の観点からの分類です。

2. 英語など外国語が話せるか

これによって、ステイ先での生活パターンが変わってきますね。

① 話せる人
地元の方、欧米人、日本人を問わずアプローチしていく。

―――> 地元密着型

② 話せないため、日本人とだけ付き合う。
このケースの場合は海外に来て、日本に住んでいた時と同じように、人間関係に悩むケースをまま見受けます。

―――> ‘日本人会’型

③ 話せないけど、海外に来てまで日本人とは付き合いたくない。

―――> 夫婦で引きこもり型

以上は、厳密に分類した訳ではありません。ある種、ジョークです。
もっと、いろんなパターンもあると思います。
ただし、これはノン・フィクション・レポートではありません。

（写真は、キャメロン高原のインド人の友人が所有する車）



前のページでも書きましたが、このテーマで苦労している方をたくさん知っていますから、もう少し掘り下げてみましょう。

夫が海外ロング・ステイを希望しても、妻が同意してくれないケースを多く見えています。
もしも、たった一人で夫だけが海外に行ってしまったら。
楽観的に見ると、独立心が旺盛で、お互いが干渉しないで好きなように生きる。と言ったところでしょうか。
悲観的に見ると、事実上、家庭内離婚に近い状態なんではないでしょうか。
私には計り知れません。

今までにも書いてきたように、リタイヤした時点で
『夫と妻の間には現状と意識について大きなギャップが存在する』ケースがあるのではないかと思います。
つまり、妻は『既に第2の人生の生活パターンを確立してしまっている』のに、
夫は『ゼロ・ベース』だということです。

そんなギャップがある中で、夫が突然、海外ロング・ステイの話を持ち出したとしても、
そう簡単に妻が同意するとはとても思えません。

では、妻に同意させるためには どのような対策が考えられるのでしょうか。
ある方を例にとって、ケース・スタディーしてみましょう。

結論から言うと、リタイヤした時点での夫婦間のギャップを、できるだけ小さくするように、かなり前から周到な準備をすることだと思います。

(例1)

その方の場合、リタイヤする何年も前から、将来は海外でロング・ステイをしたいな、という夢が芽生えました。その夢の実現に向けてとった行動の一つは次のようなものです。

リタイヤの何年も前に、それまで一度も海外に行ったことがなかった奥様を 無理やり、海外旅行に連れ出しました。 その結果、海外旅行の楽しさを身をもって分かせました。

以来、年に数回のペースで、一緒に世界各地を見て回りました。

もちろん、観光もするのですが、もう一方で、将来のロング・ステイ先として見た場合の可否判断という目線で地元の方の生活ぶりも見て回りました。

もうひとつの狙いは、子供を帯同せず、夫婦だけで旅することによって、将来に向けた親離れ、子離れの予行演習も兼ねていました。

つまり、リタイヤする随分前から、将来は海外でロング・ステイするということは、そのご夫婦にとっての、ある種、既定路線となったわけです。

（例２）

もうひとつの例は、夫自らが説得するのではなく、周りの人を味方につけるという考え方です。

奥様のお友達とも、それなりにお付き合いをして、各論ではなく、何かにつけ、お友達が夫の行動を支持してくれる環境を作っておく、というような考え方です。 要は、妻の友達を味方につけたらどうかというアイデアです。

でも、こんな長期計画だと、時すでに遅しなので、短期決戦でうまくいった例はないのか、と思っている方は 少なくないと思います。

ひとつのアイデアは、

現に、海外で夫婦で楽しそうな生活をしている夫婦をつかまえて、奥様に見せるなんていう手はありますね。

これなら、私も協力できます。でも、この方法で奥様の心が動くかどうかは未知数ですね。

キャメロン高原では、その大半は夫婦連れなので環境としては充分です。

チェンマイでは、少なくとも、男の天国だという、ある種誤解は解けるかも知れないですね。

いずれにしろ、奥様を連れ出して、海外ロングステイの楽しさを実感してもらわなければ話にならないですね。

（写真は、キャメロン高原の野生のウツボカズラ）



マレーシアのキャメロン高原には、日本の避寒、避暑の時期である１～２月と７～８月には２００～３００人くらいのシーズン・ステイヤーが押し寄せてきます。
一方、ほぼ１年をととしてロング・ステイされている日本人は２０名くらいです。

チェンマイにどれほどの日本人ロング・ステイヤーがいるかは判らないですが、日本領事館に在留届を出している方は約２５００名なので、少なくとも、その半分位の方々は、リタイヤ組で、ほぼ１年をととしてロング・ステイされているのかも知れません。シーズン・ステイヤーなどを含めると、多い時には４～５０００名位の日本人がいるのかも知れません。

実際に住んでみると、本当のロング・ステイヤーとシーズン・ステイヤーとでは考え方や暮らし方が随分違うことが判てきます。
一言でいうと、ロング・ステイヤーは移住と同じレベルの暮らし方である一方、シーズン・ステイヤーは普通の旅行よりは滞在期間が長いとはいえ、所詮は旅行気分。
つまり、『住人』と『旅行者』くらいの違いがあると思います。

【人間関係】

旅行の醍醐味には色々ありますが、そのひとつに日常からの脱出があると思います。

その中には、日ごろのしがらみからの開放もあるでしょう。

旅先では、ある意味、気楽なお付き合いができますね。

ところが、一方で、本当のロング・ステイヤーにとっては、現地でのお付き合いの意味あいは、日本に居た時と同じレベルになってしまうようです。

ちょっとした事で、確執や仲間割れが起こり、しかも日本よりも狭い世界での出来事ゆえに、歯車が狂った時の反動は大きいようです。そういう例をたくさん見ます。経験もします。

【地元価格と日本人価格】

世界中、どこへ行っても厳然と存在する日本人価格にはうんざりしてしまいます。

キャメロンやチェンマイも例外ではありません。

地元の人に聞くと、地元価格、ファラン(白人)価格、日本人価格の3段階があると言います。

日本人は最もボラれる旅行者ということになります。

本当のロング・ステイヤーにとっては、日本人旅行者が安い安いと言って、札びらを切って価格を吊り上げると、その影響を受けてしまう被害者という事になります。

【旅の恥は掻き捨て】

旅行者が気楽に好き勝ってやって、去っていく。

また、ロング・ステイヤーのお世話になるだけでなく、おおいに迷惑をかけて去っていくような例は珍しくありません。

私はシーズン・ステイヤーのつもりですが、もう5年も居ますから、私とて被害に遭います。

おそらく、以上のような背景があるからでしょう。日本人ロング・ステイヤーから、これ以上日本人が増えることを懸念する声も聞きます。

ただ、私自身はシーズン・ステイのママがいいと思っています。

やっぱり、そこにある旅の醍醐味が好きです。

(写真は、マレーシアの婦人警官)

第5章 何が良いのか



以下の文章は、かつて最初のロングステイ地であったキャメロン高原に来て、２ヶ月を経過した時点で感じた初めての印象を基に、まとめました。

１．安いコストで結構、贅沢っぽい事ができる。

キャメロンでの生活の例

３ヶ月借りているコンドミニアムは１００㎡程度で、３ベッドルーム、２バスルーム、リビング、キッチン、家具、調理器具、NHK衛星放送、光熱費込みで月額４万円強。

ゴルフはグリーンフィーが８００円。（キャディーはオプションで、セルフで歩きも可。）交通費はタクシーで片道１７０円。

テニスは公営で無料。

食材費は日本の３分の１程度。

日本で夫婦でゴルフ三昧できる方は余程のお金持ちだと思いますが、ここなら年金生活者でもできます。

２．旅は楽しい。

ロングステイと言っても３ヶ月程度はしょせん旅行。見たことの無い所を見聞きし、現地の方、日本人を含めて様々な人々との出会いがあります。

日本人については、ロングステイヤー同士は同類で、基本的な相互理解がベースにあるような気もします。でも、お付き合いが長くなると、それはそれで色々ありますが。

３．健康に良い。

長年に亘った仕事から離れただけでも重いストレスから開放されますが、加えて気候の良い所で好きなことができるので、すから健康に悪いはずがありません。

日本の四季のすばらしさには改めて気付きますが、それでも夏の猛暑や冬の厳寒は健康にとってはマイナスだと思います。

当地には、冬場は、高血圧や脳血管系、心臓系などにリスクを持っている方が大勢来られます。夏場も、昨今の日本の酷暑からは逃げるに越したことはないですね。

特に年を取るにつれて負担が増すと思っています。

私の場合、3月から4月は、チェンマイの猛暑から逃げられ、日本の花粉症から解放されるだけでもメリットがあります。やはり、おだやかな気候は快適です。

渡り鳥にとって、気候のいいところ取りは大きなメリットです。

4. 日常やしがらみからの解放感

ご近所や親戚など大事なおつきあいが日本にはありますが、私にとっては日本国内の、ある限定された世界だけが人生とは思っていません。

どンドン、世界に目を向けて旅すること自体に、ある種の開放感を感じます。

5. 炊事、掃除、洗濯など家事の負担軽減（家内にとって）

亭主が退職すると妻が反発する実例をかなり見聞きました。

ある私の知り合いなどは突然早期退職したら、娘と妻が団結して反対したため、再び仕事に復帰しました。

その理由は、ひとつには妻の楽しい生活が夫からガラスバリになって窮屈になってしまう。もうひとつは今までは朝と夜だけだった炊事が昼まで加わり、益々束縛感が増すといったところでしょうか。

少し話しがそれましたが、ロングステイ先で奥さんが炊事、掃除、洗濯など家事をやりたくないがために、長期間、ホテル住まいをしている方が現実にあります。

ホテルの一部屋で長期間2人で暮らすのも息苦しいものですから、我々はコンドミニアムを選択しています。

キャメロンでコンドミニアム生活をすれば低コストで外食もできるし、外食に飽きれば自炊もできます。洗濯物も4kgを170円でランドリーに出せます。つまり奥さん方にとっても、普段の閉塞感からの開放感はかなり達成できると思います。

私の場合も、数年前から食材の買出しと夕食作りを担当するようになったので、家内の家事の負担は、かなり軽減できていると思います。

（写真は、キャメロン高原で私が住んでいるコンドミニアム）



以下は、ロング・ステイのスタイルと、その良さについてです。

1. 移住モードは、結構つらいかも

経済面から考えれば、日本に持っている住居を処分すれば、余裕を持った海外生活が可能だと思います。
現実に、単身、夫婦を問わず、そういう方々を散見します。

でも、このスタイルには、いくつか、問題があります。

- 海外生活は数年もすれば、飽きてくる人もいます。
 - 憧れの海外生活のはずだったのに、海外での人間関係がうまくいかなかったり、色んなことが思ったようにいかなかったりして、やむなく帰国する人も少なくありません。
 - 健康なうちは、いいんですが、本人または連れ合いが病気になった時に どうか。
- というような、事態を想定すると、片道キップはリスクが大きすぎます。

私は ゴルフやテニスが続けられる間は、今の生活スタイルを続ける可能性が高いですが、そこが崩れる状況になれば、日本に落ち着くつもりです。

いずれにしろ、最後は、どうするのか、という課題に対する答えによって、スタイルは変わると思います。

2. 渡り鳥スタイルがベストかも

海外で、一箇所にベッタリと住み着くのもいいんですが、長期滞在とは言え、旅行の要素を加えて、複数の地を渡り歩くのは、それなりの面白さがあります。

タイ（チェンマイ）とマレーシア（キャメロン高原）は、似て非なる国柄、文化、環境です。
季節に応じて、いいところ取りができるメリットもあります。

チェンマイの暑季から逃げられる。

日本の暑さ、寒さ、花粉症から逃げられる。
日本の初夏、秋、冬の味覚をつまみ食いできる。

3ヶ月の長期滞在から、一旦、日本に帰ると、次は、これから、また海外に旅行に行く、というような、気持ちのリセットができます。つまり、海外に移住しているという感覚よりも、あくまでも、本拠地は日本であって、そこから海外に長期旅行に行く、というような感覚です。
年中、海外旅行をしているというようなエキサイティングな感覚です。
海外滞在中は、ゴルフが生活の軸ですが、日本では、夫婦でゴルフ三昧するには、私の経済力では不可能なので、ほとんどやっていません。
チェンマイでは、毎日のように、タイ・マッサージに通いますが、日本では、マッサージ・チェア（機械）です。

海外では、食材に限界があり、限られた食材のなかで、工夫しながら夕食を作るという、それはそれなりの楽しみがありますが、限界もあります。でも、海外ではいつでも、気軽に外食を選択できます。特に、チェンマイでは美味しいタイ料理や、それなりの日本食を安い値段でレストランで楽しめます。ビールも安く美味しい！

一方、日本では、さすがに、豊富な食材から、好きなものを選んで、夕食を作れます。海外での、制約を体験しているから、なおさら、日本では楽しく料理ができ、美味しくいただけます。
でも、日本では外食は高くつくため、頻繁に使う気にはなれません。
自分で調理するのなら、かなり贅沢な食材を使っても、費用はたかがしれています。

海外に3ヶ月も居ると、そろそろ、美味しい魚や和牛が食べたくなります。
そして、帰国。
でも、国内では、高価なゴルフをする気にはなれず、テニス、そして読書です。
でも、とっても暇です。
家内は、日本の友人との、お付き合いで忙しいのですが。
日本に1ヶ月もいると、また、ゴルフ三昧したいし、タイマッサージも、そしてタイ料理も、、、
という気になってきます。
そして、また、海外へ行きます。。。。。

この繰り返しです。
しかも、行き先は、2箇所あり、そして別荘？もあります（笑）。
海外出発が近づくと、ワクワクするし、海外から日本に帰国する時もワクワクします。
なので、今の生活パターンは、そう簡単には飽きないです。

さて、チェンマイでは、私の場合は、例えば次のようなことが、お金の心配をせずにできています。
・週4－5回、夫婦でゴルフ
・週1回、夫婦でテニス
・毎昼食はレストランで皆さんと、ビールを飲みながら
・週5－6回のマッサージ
・週1－2回、夕食は友人とレストランで、ビールを飲みながら
・家内も私も洋服をオーダー・メイド

こんな生活は、私の経済力では日本では不可能です。

（写真は、チェンマイ花博会場のモニュメント）



日本人のあこがれの地は
ハワイ、オーストラリア、カナダ
あたりでしょうか。

東南アジアがきれいな奥様方はたくさんいます。
トイレのきたなだけで、2度と行きたくないと言う話しもめずらしくはありません。
確かに、ハワイ、オーストラリア、カナダ、、、いいですね。
でも現実には一部の本当のお金持ち以外は、そういう地でのロングステイは難しいと、私は思っています。 少なくとも、普通（名の有る企業の重役だった人以外？）のサラリーマンには無理だと思っています。
米国、ヨーロッパ、カナダ、オーストラリアは、実際に行ってみると、その物価の高さに驚いてしまいますよね。 しかも、食事事情にも限界を感じます。
日本より物価が高い、または同等であれば、日本に住んだ方が良いと私は思っています。
もちろん、旅行は別ですが。
物価が安いからこそ、日本ではできないような、ある種の贅沢な暮らしができる醍醐味があるのであって、それが無いのなら、日本に居たくない余程の事情が無い限りは、日本の方が良いと思います。
日本よりもすばらしい理想の楽園なんてそんなには無いと言ったら言い過ぎでしょうか。

以前、ゴルフ場のレストランでオーストラリア人と話し始めたら、なんと、彼らはゴールド・コーストから来て、チェンマイにロング・ステイしていると言います。
私、『 え？ ゴールド・コーストが自宅？ 』
『 チェンマイよりもゴールド・コーストの方がはるかにいいでしょう？ 』
『 日本人あこがれのロング・ステイ地に住んでいる人が、何故チェンマイに？ 』

答えは明確でした。
白人、『 ゴールド・コーストより、チェンマイの方が安いよ 』
『 だって、日本人だって同じだろ？ 』
彼らが言うことは単純明快です。

今後も人気と言うか、むしろ実績レベルではタイ、マレーシアが上位を占め続けるだろうと、ほぼ確信しています。
つまり、アンケートが何かで、どこに国にロング・ステイしたいですか？
と聞けば、ハワイ、カナダ、オーストラリアは上位を占めるかも知れないですが、
実際に実績ベースで統計をとれば、今後もタイ、マレーシアが上位になると思います。

チェンマイには欧米人が多く、かなりのファラン（白人）と四方山話をしましたが、日本人懂れの地から来ているロング・ステイヤーに随分会いました。
例えば、ハワイ、フロリダ、スイス、ニュージーランド、ゴールド・コーストなどです。
彼らは明確にチェンマイで、出費をセーブできる、あるいはしたいと言っています。

最近、日本にも行った事がある何人かの欧米人は、デフレの日本よりも、欧米豪の方が物価が高いと言い切ります。
日本は長らくデフレ経済にあえいできたためか、確かに、今は安さを感じさせる部分もなくはないと思っています。
ヨーロッパ、米国、オーストラリア、ニュージーランド各国からのリタイア組は暮らしにくさから逃れて、チェンマイのような低コスト国に来て、ロング・ステイしているようです。
また、日本人、欧米人を問わず、海外の色んなところを見て回ったり、住んだりした結果、チェンマイをロング・ステイ地に決めたという人が少なからずいます。
かく言う私も、かなり世界を見て回った結果、今、キャメロン高原とチェンマイにロングステイしています。

では、何故なのかを以下に要約しました。ただし、これは全くの私見です。
というのは、私がネガティブに言っている場所に、現実にはロング・ステイしている日本人が多数いらっしゃると思います。
皆さん、当然プライドを持って、その地にステイされているわけです。
ステイ候補地に対する辛口の批評は単なる私個人の私見ということでご容赦ください。

① ハワイ、米国本土、カナダ、オーストラリア

これらの国、色んな場所を、何度が訪れました。しかし、既に書いたとおりです。
私は高コストの国に住む気はありません。 お金持ちの方にだけ可能なロングステイ地だと思います。 これらの国々で、ある程度の贅沢をしながら２人で生活するためには、一声、年間に１０００万円位、必要ではないでしょうか。
欧米の本当のお金持ちは年間、数千万円を右から左に使うような生活ぶりでしょう。
高コストの国で、本当のお金持ちのきらびやかな生活を横目で見ながら、ちまちま貧乏生活をし、しかも黄色（東洋人）があまり尊敬されない環境で踏ん張るよりも、低コスト国で、ある種、贅沢をしながら悠々と暮らすほうが正解だと思います。
もちろん、日本の知り合いに対しては、東南アジアでロング・ステイというよりも、こういう所でロング・ステイしてる、と言う方が格好はいいのですが。
私は見栄よりも実を取ります。

② バリ島

一度、旅行で訪れた事があります。
当地に、はまってらっしゃる方が大勢いる事も知っています。
でも、当地は、かつて二度にわたって、同じ場所がテロにやられました。
その時から、ある意味、バリ島から気持ちが離れました。

③ フィリピン

マニラとセブ島に旅行したことがあります。 貧しい国です。
当然、お金持ちはいるのですが、貧富の差が際立って見えます。
そこからくるギスギスした雰囲気や犯罪のリスクを常に感じさせます。
マニラとセブについて言えば、拳銃やショット・ガンを持った武装ガードマンに守られた塀の中で優雅にロングステイする気分にはなれません。

また、警官による裏社会の話はフィリピンに対する私自身の未練を断ち切るだけのインパクトがありました。 フィリピンの警察は腐っているようです。 彼らは賄賂を取るためには手段を選びません。 何かにつけて外国人にいちゃもんをつけて、袖の下を要求します。 恐るべき事例もありますが、省略しましょう。

④ マレーシア

ペナン島、クアラルンプル、ジョホールバル、キャメロン高原、ランカウイ島に行きました。 当地はイスラムの国です。 でも、経済が発展しているためか、ギスギス感を感じません。 お食さんも見かけません。 政治と経済とが安定しているからか、テロや犯罪の脅威も感じません。
政府は経済発展に注力し、ルック・イースト政策をうたっています。 つまり、日本を見よ、日本に学べ、と国民に訴えています。 日本はマレー人にとって尊敬の的となっている面もあります。戦争時の傷跡もほとんど語られません。
私が気に入ったキャメロン高原は気候がすばらしく、ゴルフ、テニス、トレッキングなどのアウトドア・スポーツを満喫するには最適の地だと思っています。
当地はマレー人だけではなく、中国人やインド人とが共生するミニ多民族コミュニティですが、経済的に恵まれている

ためか、皆さんうまく共生していく知恵を持っているように感じます。
日本人は彼らにとってお得意さんであり、大事にされます。

⑤ タイ

バンコック、パタヤ、アユタヤ、プーケット島、サムイ島、チェンマイ、チェンライ、メーサイ、ゴールデン・トライアングル、メーホーソンに行きました。

当地は仏教国であり、有数の穀倉地帯であり、欧米列強の植民地になった事もなく、経済もほどほどに発展し、国王が本当に尊敬され、（一見）気性の穏やかな国民性というような特徴がある国です。
とは言え、バンコックは大都会の良さ悪さの両面を持っていると思います。物価も高いです。

一方、チェンマイはタイの第2の都市なのに、ホスピタリティー溢れたくつろげる町です。歴史的に欧米人の避寒地として発展してきたところのため、外国人のもてなし方が身に付いているのでしょう。経済的にも貧富の落差を極端には感じさせないレベルで発展しており、それどころか少しバブリーな状況も出てきています。でも日本と比べれば、一声、三分の一位の物価ですから、日本人だけではなく、欧米人のロングステイヤーも集まってくるわけです。
でも、ここ数年、タイも政情のリスクが高まっています。
これを、どう判断するかは課題が残ります。

以上ですが、改めて、これは私見です。
ネガティブに書いた地にお住まいの方々には納得いかない話もあろうかと思いますが、こういう見方もあるということで、ご理解ください。

（写真は、タイのシルク王であり、かつ又、米国CIAの諜報部員とも言われたジム・トンプソンが失踪した場所、キャメロン高原の月光荘。松本清張の『熱い絹』の舞台にもなった）



私が、この世に生まれてから、住んだ事がある、と言える地は、
京都、小倉、松戸、福山、横浜、キャメロン高原、チェンマイ。
の7箇所です。

京都に22年間、横浜にも23年間、住みました。
現在は、チェンマイ生活がメインです。
日本には1年に3回、一時帰国。(合計、3ヶ月程度)
キャメロン高原は、チェンマイが暑い時期で、しかも日本は寒く、花粉症の時期に逃げる場所です。

私にとって、この中で、総合的に一番住みやすい地は、やはりチェンマイです。
二番目は、横浜かな？
京都は、冬は寒く、夏は暑く、昔(子供の頃)は魚がまずかった。観光で、旅人として行くのは魅力ですが、今は、京都へ戻って住む気はありません。
小倉は、昔は汚い町でしたが、魚が抜群に美味しかったな。玄界灘の鮮魚の味が忘れられません。

チェンマイの良さは、一杯あります。

物価が大変安い、
食べ物美味しい、
現地の人々がマイルドで、戦争の傷跡も無く、日本人も許容される、
強盗殺人などの凶悪犯罪が少なく治安が良い、
ゴルフをやる環境が良い、
テニスをやる環境が良い、
季節を選べば気候が良い、
日本から比較的近距離である、
日本との時差が少ない、
信頼できる病院が近くにある、

都会と田舎の混在、
インターネットや地上波デジタルTVなどの情報インフラが整備されている、
英語は通じにくい、大事な時には通じる、
日本人ロングステイヤーがかなり住んでいる、

といったところです。

もちろん、欠点もあります。

政情が不安、
基本的に暑い、
空気が汚い、
水が汚い、
英語が通じにくい、
タイ文字が読めない、
蚊が多い、
男性天国というイメージ、

などなどです。

日本人のリタイヤ組で、海外ロング・ステイ派に人気の地は、今は、かなり収束してきたように思います。

チェンマイ
ペナン
クアラルンプル
セブ

現在は、この4箇所が、メジャーではないかと思います。（私見ですが。）

この次が、

パース
キャメロン高原
バンコック
ハワイ
バリ島

あたりではないかと思います。
これ以外は、今の所、マイナーかも知れません。

でも、人それぞれ、好みが違いますから、また、時代と共に、変化するでしょうね。
こうしてみると、やはり、横浜も悪くないようにも思います。

（写真は、チェンマイ、ロイクラトーン祭の灯籠流し）



【過去】

過去からつながっている友人は少ないです。

学生時代までは京都在住だったので、横浜には学友もそばにはいません。

現役時代は仕事一筋ですから、この時代からのつながりも少ないです。

でも、横浜の近所のテニス仲間は、年に、たった3ヶ月しか、日本に居ない我々を、帰国時には、暖かく迎えてくれます。

【現在】

リタイヤした後は、全くの白紙で、出発したのですが、現実には、どんどんと、友人の輪が広がっています。ありがたいことです。

現地での地道な日々によって、随分、友人の輪が広がりました。

また、我々は、海外では、ゴルフとテニスが活動の主体ですから、夫婦同士で、あるいは、女性同士で、プレーできる環境が理想です。

キャメロン高原は大半が夫婦連れのため、自然に、この形ができたように思います。

一方、チェンマイは男性単身者が多いため、難しい面もありますが、徐々に夫婦連れの仲間も増えています。

【未来】

チェンマイでは、特にハイシーズン（11月から2月）は夫婦連れも、確実に増えてきています。

強いて課題を言えば、チェンマイの雨季（6月から8月）は、夫婦連れが少ないことです。

この季節は、日本の夏よりも、過ごしやすいので、私は好きなのですが。

でも、この季節も時間の問題で、着実に夫婦連れが増えると思っています。

（写真は、キャメロン高原のインド人のお祭り風景。頭上の壺には牛乳が入っている）

第 6 章 何が問題か



キャメロン高原の日本人ステイヤーは、ピーク時でも、３００人程度と、大変、狭い世界です。
チェンマイの日本人ステイヤーは、多い時で、おそらく５０００人程度、とも言われていますが、実際には、ここも、意外と狭い世界です。

海外に来てまで、日本人と付き合いたくない、と言う方もいるし、実際に、それを実行している方もいます。でも結局、大半の方々は日本人と付き合っています。
しかも、一般的には、日本に居る時よりも、もっと、ディープな付き合いが多いのではないかと感じています。

さて、どこの地でも、例えば数十人程度のサークルやグループのような極めて狭い世界では、色んな確執や葛藤が渦巻き、皆が、楽しく、平和に海外生活を楽しむ、と言う基本スタイルが、時間の経過とともに崩れていく、という宿命を持っているのでしょうか。こういう状況に、嫌気がさして、日本に帰ったり、他の地に逃げ出したりする方も、少なくありません。
これらは、村社会の典型的な特徴なのでしょう。

スタンスの持ち方を意識している方は、長続きするのかも知れません。自分達は中立を保っているという方が、まれにいます。中立ということは、紛争の当事者達の、どちらにも組みしないということでしょうし、ましてや、自ら、紛争の当事者にはならないということなのでしょう。
また、自ら、他人を誹謗中傷したり、非難したりしないということだと理解します。
でも、現実問題として、これは、大変難しいことだと思います。

皆さん、プライドを持って生きているわけで、私も、プライドの塊かも知れません。カチン、ときたり、むかつくことは、日常茶飯事です。これを、我慢して、そ知らぬ顔をするのは簡単ではありません。でも、そういうことを、一切乗り越えて、中立を保っている方は立派だと思います。

とは言え、永住覚悟で生活している方と、旅人として暮らしている方とは、色んな意味で、覚悟が違うように思います。私のような、旅人感覚の人間は、所詮は気楽なものです。永住覚悟の方は、ストレスになるような関係も、甘んじて受け入れているかと思いますが、私のような旅人は、ストレスは避けようとしています。

いずれにしろ、これは難しい課題ですね。

(写真は、チェンマイにある総チーク材で作ったタイ料理・レストラン)



随分、古い話ですが、大昔、チェンマイでハーレムを築いた男として、日本で報道された玉本という男がいましたね。
このニュースのインパクトは想像以上に大きく、今でもチェンマイといえば、そういう目的の男が行く所なんて思っている日本人がなんと多いこと。
でも、それが実は誤解なのかどうかは、何とも言えません。（笑）

勿論、そういう期待感を持って来ている日本人男性が少なからずいることも事実です。
でも現実はその程甘くはなく、チェンマイ女性に大金をつぎ込み、結果、破綻している男性がこれまた多いこと。

そんな中で、何人もの女性を囲っている玉本のような？日本人がいます。
彼は、キャディーがお好きなようで、キャディーの間では有名人です。
今は、第1夫人から第4夫人までいます。
彼は、その4人に車や家を買って与えています、何故、そんなに金を持っているのかと思いますが、彼の現役時代の職業を聞くと納得します。要はお金持ちなんです。
もちろん、こんな例はごく稀な話です。
それにしても、あの年で（60代後半?）、元気なこと。
私のような凡人では、金も体力も不可能です。

まあ、いずれにしろ、チェンマイは玉本のイメージとは切っても切れないでしょう。
でも、一方で、ここ数年来、夫婦のロングステイヤーが増え、これらの方々もチェンマイに熱い視線を送っています。
それだけの魅力が当地にあることに間違いはありません。

ところで、
玉本に対する評価は、現地では非常に高いそうです。
極貧の少女達を保護し、育てた足長おじさんのような好意的な評価が確立されているようです。
彼女達の中から、医師や弁護士や教師などが育っています。

日本での報道のされかたは やっかみ半分だったんでしょうか。

(写真は、女の園、チェンマイ大学の女子学生)



チェンマイ滞在も5年目ともなると、
タイ語が上手になった訳でもないのに、片言タイ語でも、キャディーさんや、マッサージのオバサン達と、何となくコミュニケーションがとれました。

そうすると、
40歳位までの彼女達の多くの関心事は、いかにパトロンを見つけるか、なので、どうしても、会話がそういう所へ行ってしまう。
ほとんどが、若くして結婚して、子供が出来た後に離婚した母子家庭の主人公であり、もちろん貧乏です。例えば、高校生と中学生の2人の子供がいて、1部屋に3人で暮らしているなんてパターンですから、日本だと生活保護の対象になるかも知れません。

ところが、一方で、
周りに玉の輿がかなりいるため、彼女達も、それを夢見ているようです。
『あんなブスで、年を取っていても妻や妾になれるのなら、私も。』なんてどこでしょう。
まあ、彼女達は色んなことを言ってきます。したたかなもんです。

でも、そんな中でも、彼女達の率直な希望が、
タイ人でもなく、ファラン（白人）でもなく、日本人だと言っています。
彼女達は、少なくともタイの男には辟易しています。

仕事をまじめにしない。
家に帰ってこない。
女を作る。
酒におぼれる。
ばくちを打つ。
暴力を振るう。

誰もが、同じような話をするので、北タイの男はだらしない、というイメージが定着してしまいました。

末っ子の女の子が跡目を次ぐという北タイの女系家族制度は、ある意味、合理的なのかも知れないですが、お母さんばかりが尊敬される日常の裏返しで、だらしないお父さんを量産するのも知れません。

ところで、彼女達にとって、ファラン（白人）への評価ポイントが何故、さほど高くないのかは、よくわかりませんが、財布の紐が堅いし、合理的で、情に流されにくいのかな？
たぶん、日本人は、その逆なんだろうね。

私にも、様々な、具体的なアプローチがありますが、私の場合は、常に妻と行動を共にしていることを説得します。（本当か？）
それでも、『妻がいようがいまいが関係ない。』『タイでは、複数の女とつきあうのは当たり前。』など、ああじゃ、こうじゃと、言ってきます。
そして、こちらが、堅さを崩さないと、最後は、友達を紹介して欲しいと言います。

要は、日本人は御しやすいという実態と風評が定着しているのでしょうか。
単身の場合は、ひとたまりもなく罨（いや恋愛か？）にはまるのは当然だと思います。
夫婦連れですらも、この手の話は少なくないです。
最近では、何を聞いても驚かなくなりました。

一番の問題は、タイ女性側と日本人男性側との認識ギャップにあるのかも知れません。

うまくいってないケースでは、
彼女だけに留まらず、その親戚縁者からも、止め処なくお金を要求され続けると、日本人男性は騙された、とってしまいます。
でも、彼女達からすると、彼がお金を広く、たくさん使う事は、親戚に対する当然の義務であるとの認識です。彼女や親戚の人達は、彼のことを、金の成る木であり、歩くATMであると思っているようです。決して、騙しているとの認識はないようです。

また、その男性が独身であれ、妻帯者であれ、それも問題ではないようで、
それは、正妻か、妾か、の違いであって、妾であることに罪悪感を持ってないようです。
ですから、日本人の夫に同行している奥様方にとっては油断も隙もあったものではありません。

いづれにしても、双方の認識ギャップが無いケースが成功例だと思いますが、相当な金持ちでないと無理だと思います。
私を知りえた破綻事例の中での贈与金額の最高額は4千万円です。このケースは裁判沙汰になったようですが、結果的には、ほとんど戻ってこなかったそうです。

欧米人の中には、結婚する前に彼女との間で契約書を締結するしっかり者もいるようですが、これは日本人のセンスには合わないですね。

（写真は、チェンマイ美人）



欧米人にも、脇が甘い人はいるようです。
数年も前の情報ですが、地元新聞に、以下のような記事がありました。

タイ人妻に捨てられ、自分が建てた家から追い出されたイギリス人がサソリに刺され死亡

タイ人女性に捨てられジャングル暮らしを余儀なくされていた56歳のイギリス人男性が、サソリに刺され入院先のイギリス国内の病院で死亡していた事が明らかになった。

BBC等の報道によると、男性はタイ国内で知り合ったタイ人女性と結婚し、しばらくして女性の田舎に家を見て移り住んだが、その後女性に捨てられ、更に女性の家族により自分が建てた家から追い出されジャングルの掘っ立て小屋での生活を余儀なくされていた際に下着に張り付いていたサソリに親指を刺されたという。

死亡直前にサウス・ウェールズの地元新聞が行ったインタビューによると、男性は親指にサソリに刺された激痛を感じた直後に靴でサソリを殺すと共に大急ぎでサソリの毒を吸い出そうとしたが、サソリの毒の周りが早く命を落とす結果になったという。

イギリス国内に前妻との間にもうけた10歳から21歳の2男1女がいる男性は、自らが経営していた不動産会社を売却した資産を持って約2年前にタイに移り住んでいたという。

この種の被害にあうのは、日本人だけではないようです。



やむなく奥様と離婚して、資産もすべて整理して、子供達とも縁を切った上で、本当の意味で男一人でチェンマイに移住して来ている方もかなりいます。

このケースで、考え得る理想型は、現地で再婚して、その妻に最後を看取ってもらう形を作ってしまうということかも知れません。現実には、そのように生活をしている方はもちろんいます。

でも、そういう方は、妻の一族郎党も含めて、金銭的なめんどろを自分が死ぬまで見切れるだけの経済力と覚悟がいるはずであり、なによりも妻との本当の信頼関係構築が必要なはずです。そういう方は、例えば、生前にタイ人の妻のために遺族年金の手配準備まで済ませて、自分の死後の準備までして、妻を大事にしているようです。

でも、そのような形ができないまま、フラフラ、ブラブラしている方は、かなりきついのではないかと思います。

例えば、死ぬ以前の段階で、まず事故や急病で倒れて、入院せざるを得なくなった時に、いったい誰が後見人になって、病院の支払いやめんどろをみってくれるのでしょうか。

日本から飛んで来てくれる親族は、誰一人いないわけですから。

いくら、親しい（と、本人は思っている）友人が有ったとしても、親戚でもなければ、ましてや本人のキャッシュカードやクレジットカードを預かっている訳でもないのに、自腹を切ってまで、支払う人は、まずいないのではないのでしょうか。

運び込まれた病院も、本人の支払い能力が確認できなければ、門前払いの見殺しだって有りえます。

こういう事を、全くといっていいほど考えないで、暮らしている方も現実にはいます。

例えば、自分が病気や事故で倒れた時の連絡先電話番号すら携帯していない人もいます。

車に跳ねられて死亡し、何日も経ってから、友達に死体確認された人もいます。

こういう野垂れ死にでもいいのだ、と割り切っている人もいるのかも知れないですが、やはり、これはつらいと思います。

。

また、何も準備してなければ、死んでまでも、周りの人たちに迷惑をかけかねません。

これでは、安心して成仏できないはずですね。

最後、誰が死を見届けてくれて、骨を拾い、葬ってくれて、手を合わせてくれるか、ですね。

日本のかつての家族と絶縁した一人者の移住者にとっての課題ですね。

若いタイ女性と新婚生活しながらに楽しい日々を送れば幸せだし、それは男のロマンでもあり、うらやましくも思います。

でも、年齢を考えれば、そう遠くない時期にお迎えは来るはずです。

（写真は、ラオス、ルアンプラバーンの托鉢風景）



最近のタイの経済指標の良さを反映してでしょうか、
タイ政府が規定している最低賃金が、今年から少しアップしたようです。

バンコック ２０６バーツ／日（５６０円／日）
ランブーン １６０バーツ／日（４４０円／日）
チェンマイ １７１バーツ／日（４７０円／日）

チェンマイ近郊で工業団地があるランブーンは日当が４４０円ですね。
ここには日本企業も、かなり進出していますが、欧米企業も含めて、新規採用社員は、ほぼすべて、この賃金で統一されているようです。
つまり、月に２０日間労働であれば、月給は１万円以下ということになります。
日本とタイの間では、既にEPAも締結されており、
北部タイで操業する企業が、中国で操業する企業と競争できる理由の一端がわかります。
さて、チェンマイの賃金も似たり寄ったりですね。
デパートの店員の月給が５０００バーツ（１４０００円）程度というような状況は
あまり変わってないと思います。

ランナー・ゴルフ場のキャディーは、客が付けば、キャディー・フィー２００バーツ、とチップをもらいますから、
１日、１０００円程度の収入です。
でも、客の数よりも２－３倍多いキャディー達による客の奪い合いですから、楽な商売ではありません。

ですから、
チェンマイの一般庶民の目線で見れば、リタイヤした日本人男性が、いかに金持ちのネギ鴨に見えるかは理解できます。
チェンマイでロングステイしている人の中で、例えば、２０００万円の金融資産を持ち、月額２０万円の厚生年金をもらっているレベル以上のサラリーマンあがりの人は、ゴロゴロいるはずです。
彼女達の年収以上を、無職の日本人が毎月もらっている。

ましてや、その１００倍の金融資産を持っているのを知ると、心は動くでしょうね。

チェンマイの女性たちが、そのお相手が、どう見ても薄汚い爺さんであったとしても、彼は金の成る木なのだと割り切って、一族郎党のためにと、擦り寄る理由も理解できます。

彼女達にとっては、気合の入るビッグ・チャンスであり、ビッグ・ビジネスであることが理解できます。

（写真は、チェンマイ美人）



日本人について、
チェンマイでは若い人から年寄りまで、様々な方が住んでいますが、 キャメロン高原の年齢層は、ある意味、特殊です。
ほとんどが、65歳以上で、70歳代も多く、平均年齢は、今や70歳くらいではないか、とも言われています。団塊の世代が、ほとんど来ないことが、こういう実態を招いています。
私が4年前に、初めてシーズン・ステイに来た時は55歳で最年少でしたが、今もまだ最年少です。

70歳代の方のお話を伺っていると、現地での医療や介護への関心度は、私のような若輩者とは比べようありません。
ただ、マレーシアでも、チェンマイでも、日本人向けの介護施設の試みは成功していないようです。

その理由を、私なりに解釈すると、次のようになります。
人間が死に至るまでの、老年期のフェーズは、次の3段階が一般的かと思います。

フェーズ1：健康時代
病気持ちではあるものの、病気とうまく付き合いしながら、基本的には、自立していて、やりたいことができて
いる時代。

フェーズ2：大病との闘いの時代
大病を患い、病との闘いが深刻なフェーズであり、勝てば生き残れるが、この段階で死を迎えることも。でも、病に勝てば、自立して、やりたいことをまたやれる時代。

フェーズ3：介護される時代
自立できなくなり、サポートしてくれる人の助けを借りながら生きる時代。
そして死。

海外での日本人向けの介護施設が、日本人から受け入れられない理由は、
フェーズ2の段階で、ほぼ、すべての方は日本に帰国してしまうためだと思います。

日本に帰る場所がある方は、当然かもしれないですが、
退路を断って来ている方の中にも、帰国して死を迎える方もいます。

言葉の問題と、食事の問題が、意外と大きいかもしれません。
帰巢本能（最後だけでも、日本に帰り、死にたい） もあるのかも知れません。

（写真は、キャメロン高原風景）

第7章

海外ロングステイを快適に暮らすためのヒント



リタイヤして海外でロング・ステイを始める方の、日本の持ち家の扱い方には色々あるようです。

例えば、

- ① そのままにして、いつでも帰れる状態にしておく。
- ② 子供夫婦に住ませる。
- ③ 賃貸住宅にして、他人に貸す。
- ④ 売却してしまう。

私の知っている方はおおむね、①ですが、なかには、②や③や④を選択している方もいます。

しかし、

③や④は、海外で大病を患った時にどうするかという問題がたちまち出てきます。

特に、④のケースは退路を断っているわけですから、覚悟はできているはずなのですが、現実 is 厳しいです。

例えば、

夫婦でロング・ステイしている場合で、片方が倒れた時、海外でそのまま長期間頑張るケース（例えば死ぬまで）は、今まで聞いたことがありません。

やはり、日本へ帰るのですが、もしも、帰る場所に制約がある場合、子供または親戚を完全に巻き込む形になりますね。健康な状態でも、老夫婦が長期滞在したら迷惑なのに、ましてや、という話です。

また、健康であっても、あこがれのロング・ステイだったのに、色々あって、挫折して、結局、日本に帰る、なんて場合はどうするんでしょう。

あるいは、夫婦でロング・ステイしている間に亭主がタイ女性と同棲してしまい、奥さんは日本に帰りたいのに、帰るところが無いために、タイに留まり、タイで別居せざるを得ない、などという例もあります。

何が起こるのかは、やってみなければわかりません。

また、
離婚や死別が理由で、退路を絶って、単身で移住してきた方も、
現地の女性と再婚して、彼女が最後まで看取ってくれる形ができれば理想ですが、今まで書いてきたように、それもなかなか甘くはないようです。

マレーシアやタイで、日本人向けの介護施設の例もありますが、 ロングステイヤーの本音での関心は低いようです。
前のページにも書いたように、病気をしただけで、日本に帰るし、ましてや、海外で、骨を埋める決心まではできてないというのが実態でしょうか。
あるいは、海外で、一人だけ置き去りにされるのは、正に姥捨て山だな。
という風景が頭をよぎるのかも知れません。

ただ、日本の介護事情も、お寒い状況なので、
どこに居ようが、これというベストな解は無いのかも知れません。

いずれにしろ、 持ち家の処分をするのなら、 最後をどうするか、 腹をくくる必要がありますね。

(写真は、タイ、パタヤのジョムティエン・ビーチ)



独身であれ、妻帯者であれ、チェンマイに単身でロング・ステイしている男性が、女にうつつをぬかすのは、何も、珍しくはありません。そのリスクについても、今までに書きました。

でも、夫婦で、ロング・ステイしていても、この手の話はあります。
例えば、奥様が、なんらかの理由で、日本に帰国している間に、亭主が、タイ女性と、できてしまった。と、いう例も、5年もチェンマイにいと、珍しくなくなってきました。

奥様が、日本に帰国後、チェンマイに戻り、掃除をした形跡も無いチェンマイの汚い部屋を掃除すると、女性の長い髪の毛が、一杯、見つかる。
そこから始まるドラマは、もちろん、直接見たことはないですが、結果、普通は、奥様が激怒して、帰国します。亭主が、いくら弁明しても、これは動かぬ証拠のようです。
長い髪の毛が原因で、発覚した例を複数聞きます。

品行方正ではない亭主諸君！ 充分、気をつけましょう！

では、傾向と対策には、どういうものがあるのでしょうか。
まず、彼女の髪の毛を、奥様の髪の毛と同じ様な長さにカットさせる。
でも、もしも、奥様が、帰国前に大掃除をしてから帰ったら、駄目ですね。

ならば、奥様が、来チェンする前に、自分で、髪の毛1本も見逃さずに、掃除をする。
でも、普段、掃除なんて、したことがない男が綺麗に掃除をしていたら、それ自体が怪しまれる。

品行方正ではない亭主諸君！
日頃から、こまめに、お掃除に励みましょう。（笑）

でも、最後は、笑い話にはなりません。
悲惨です。

(写真は、チェンマイの女性)



現役の時は、サラリーマン世界でしたから、上下関係のあるピラミッド構造を前提とした競争社会だったのですが、リタイヤするとその前提が崩れるわけで、全く新しい行動基準を自分なりに模索せざるをえず、多くの方も、なんらかの試行錯誤をしているのではと想像します。

リタイヤした後も、ゴマスリがうまい方、褒め上手な方、結構いますよね。
でも、サラリーマン時代の行動基準を、そのまま変えていない方は、結構、限界や不安を感じているかもしれません。
私は、もっと過激で、現役時代に我慢を重ねていたのだから（本当か？）、我慢はしないぞ、というのりで、気に入らない人には、ストレートに批判したり、拒否反応を示すことも、時には、ありました。ただし、そういう人は、5年間で、5名ぐらいでした。1年間に1名の割合ですね。

さて、以下の話は架空の極端な事例と仮定しましょう。
論点を明確にするために、あえて架空の極端な例を基にケーススタディーしてみましょう。

事例1は、お付き合いする相手を、とても厳密に選別するスタイルです。＝（超慎重派）
事例2は、玉石混合を清濁併せ呑み、誰とでもお付き合いするスタイルです。＝（八方美人派）

事例その1．超慎重派

その方は八方美人を極端に嫌います。また、基本的に、まず警戒感ありきで、身構えているのかも知れません。自分の価値観、物指しを持ち、自分の眼がねにかなった人を選別し、眼がねにかなった人とは付き合いますが、それ以外の人とは付き合わないし、場合によっては、その人を排除しようとしします。排除するという具体的な行動の典型的な例は、その人を非難し、その人の悪口を言い、他人に広めようとする行為だと思います。

人は、基本的にゴシップや、噂話は大好きでしょうから（私も好きです）、他人の悪口を言うこと自体は、ごく一般的によくある話ですね。でも、それも程度もので、あまり過激だと、最後は、ブーメランのように、自分自身に戻ってきて刺されるようです。

結果として、その方が排除しようとした人々が、周りから同情を買うような現象も起こりえます。そのため、次第に立

場が逆転するような結果も招きかねません。

事例その2、八方美人派

この方の周りには、実に様々なユニークな方々が集まってきます。ここでは、ユニークの具体例は止めておきましょう。この方の場合は、誰とでも、分け隔てなく、お付き合いしようとしします。正に、清濁併せ呑むスタイルです。そのため、結果として、幅広いおつきあいができており、いくつかトラブルはあるものの、一見、その方は楽しいロングステイ・ライフを満喫しているようにも見えます。

さて、この2つの事例を単純に見比べると、八方美人派がいいように見えますね。

でも、私は、八方美人にはなりえません。

なぜなら、いくら相手が近づいてきても、到底、お付き合いする気にはなれない方が、現実にはいるからです。いやな人と、無理して付き合う気にはなれません。

事例その2の方は、

並外れた懐の深さと広さを持っているから可能だと思っています。

何故、そんなことができるのかが不思議なくらいです。

さて、どうでしょうか？

例えば、こんな具合ではどうでしょうか。

たとえ、相手がどんな人でも、少なくとも排除しようとはしない。

つまり、その人を非難することはなく、その人の悪口さえ言わない。

おしゃべり好きの私にとっては、大変、難しい足かせ、いや、口かせ、ですが。。。

こちらから、積極的にお付き合いすることは無いとしても、排除しようとはしない、というところがポイントだと思います。

また、逆に、当方が、お付き合いしたいと思っていても、しよせんは、相手のある話ですから、相手が拒否する場合もあるはずです。この場合は、自分が排除の対象になったわけです。

でも、恋人じゃあるまいし、未練がましく追わないことですね。

たとえ、自分が軽んじられた、とか、こけにされた、とか、これはイジメだとまで思っても。

当然、悪口、悪態はつかないことですね。

でも、いずれにして、言うは易しですね。

人の悪口を言いながら飲む酒の旨いこと。（笑）

実践は簡単ではないですね。

自分で書きながら、『こうでなくっちゃな。』と、自分に厳しく言い聞かせています。（笑）

また、少し、視点を変えると、

夫婦で、お互いに意見を交わしあうのも、ある種、効果的かとも思います。

こと、こういう事象については、複数の意見を持ち寄って、検証した方が、暴走を抑止できたり、バランス感覚を維持できるようにも思います。

また、苦にせず、よく世話を焼く方や、ウイットに富んだ方は、当然、好かれますね。

見習いたいな、といつも思っています。でも、これも実践は難しい。

結局は、お互いに尊重しあえるかどうか、が鍵のようにも思います。

国内外を問わずに、同じ話のようにも思います。

この種の事象は普遍的に起こりうることでしょうが、普遍的な答えは、おそらく無いんでしょうね。

（写真は、北米のナイヤガラ瀑布）



リタイヤして、海外でロングステイを始める方、すでに始めた方が一番欲しいものは、

①情報

②友人

の2つが、代表格のような気がします。

これらを手に入れる手段の代表格は、

①本

②インターネット

③海外ロングステイクラブ

④現地で自力で

といった所でしょうか。

各々の特徴を整理してみると、

①本

有料であること。

過去に数十冊も読みましたが、内容はおそまつでした。

（この本は、まずまずだと思うのですが。）（笑）

②インターネット

無料であること。

かなり、いい情報もなかにはある。

MIXIのようなSNSなら友人を作ることも可能。

③海外ロングステイクラブ

有料であること。

それなりの情報は入手可能。

それなりに友人もできる。

④現地で自力で

自分の眼で見て、足でかせいで、あるいは、直接会話の中で、生の情報を手に入れる。
テニスやゴルフなど、同じ趣味の世界などで、現地で友人をみつける。

私の場合、この4つの方法の中で、欲しい情報が収集できた順番は、

④③②① です。

たくさん友人ができた順番は、

④②③ です。

(写真は、マレーシア、クアラルンプル郊外、プトラジャヤのピンクのモスク)



リタイヤして、海外でロングステイしている日本人は、当然、外国語が堪能だろうなんて思ったら、そうではないですね。地元の言語はおろか、英語すら話せない人のほうが多いというのが実態ですね。

ほとんどの日本人は、少なくとも中学から高校までの6年間は英語を学んでいるのに、その英語すらものにできていないのですから、リタイヤ後に、例えば、タイ語を少々勉強しても、ものにできるはずがないですね。（もちろん、猛勉強をして、ものにしている人もいますが）

ただ、海外ロングステイにとって、外国語が必須かと言うと、そうでもないかなとも思っています。

でも、色んな意味で、ご本人にとって大変不利であることは間違いないな、と思っています。

例えば、

-地元の方と、なかなか付き合えない。

-海外に居るのに、主として日本人社会の範囲で生きざるを得ない。

-外国語を使わざるを得ない局面では、話せる人に頼らざるを得ず、

最初から対等な付き合いを自ら放棄して、貸し借りを作ってしまう。

-そういう姿が丸見えになると、そこに付け込む不埒な日本人に詐欺まがいの被害に

あうことも。日本人による詐欺のような行為はチェンマイだけのものではありません。

KLでも、色んな話があるようです。

キャメロン高原のような狭い世界でも起こっています。

-また、タイ女性と同棲または、結婚しても、相手が日本語を話せない限り、

コミュニケーションは困難であって、単なる男と女のような関係から脱却できず、

信頼関係が作れない。往々にして、結果として大金をつぎ込んでしまう。

日本人同士でも、コミュニケーションが無くなった夫婦は破綻予備軍でしょうから。（笑）

一方で、極めて稚拙な会話能力なのに、日本人との付き合いは、そこそこにして、

地元の方々とコミュニケーションをとって、溶け込んでいる方も少数ですがいますね。

意欲の問題でしょうか。

また、もちろん、タイ語やマレー語や、英語などいずれかを、そこそこ話せる方々は、日本人とは無理に、過度な付き

合い方はせず、日本人部落の様々な葛藤や確執からも距離を置き、
地元の方々と生き生きと、自然なつきあいをやっている方がいますね。

もう一つ、海外生活にとって重要なコミュニケーション・ツールはインターネットを使ったメール、SNS、情報収集、
旅の予約、Skypeなどだと思います。

さすがに、これも音痴な方は、ほとんど見たことはありません

（写真は、キャメロン高原のゴルフ場風景）



今までに見聞きし、体験したことを元に、快適なロング・ステイのための生活の知恵のようなものを独断と偏見で書いてみました。これらは、もちろん、答えではなく、ヒントであり、参考意見です。

結論を一言でいうと

①あまりにも狭い世界にドップリと浸らない

②威張らない

ということでしょうか。

例えば、ある限定された日本人とのお付き合いの範囲だけではなく、複数のグループを持つ。気軽に、フランクにお付き合いできる方々、グループを複数持っている方がバランスが良いのではないかと思います。
また、無理をして八方美人になる必要もない、というのが、旅人としての気楽なところとも言えます。いやなやつとは無理してつきあう必要無しです。気の合う人と楽しくやろうよ、という感覚ですね。

現地ですること、ただひとつではなく、複数持つ。

これは、単純に1つよりは2つか3つの方が、楽しみも増し、これに伴うお付き合いの幅も広くなるという意味です。

逆に、やりたい事は何も無いという方に海外ロング・ステイは無理かも知れません。

そういう方は日本にいても同じだと思いますが。

日本人だけではなく、広く現地の皆さんとも積極的に付き合う。

現地の方とは、おはよう、こんにちは、といった挨拶レベルだけでも、なにか快適ですね。

ただでさえ、日本人は孤立した変な民族に見られがちですから、海外でロングステイでもしようか、と思っている人々ですらも、現地の方々とお付き合いができないのなら、いったい誰がそういう、ごく普通のことをするのでしょうか。

自分のまわりの現地の方には、困った時も頼れるような関係にしておきたいし、また場合によっては彼らの手助けができるくらいになりたいですね。

現地の人だけではなく、外国人とも積極的に会話して、幅広い情報交換ができるといいですね。

外国人同士というのは、お互いに気楽だし、いつも極めてフランクな会話になります。しかも、時には役に立つホット

な情報も得られます。欧米人はオープン・スタンスだということをいつも感じます。逆に、彼らから見た日本人の印象はどうなのでしょう。

いずれにしろ、海外に来てまでも、日本人としか付き合わないというのは異常な世界だと思っています。海外に出るのなら、ごく普通の国際人、つまり地元民になりたいと思っています。

また、ロング・ステイ場所も一箇所だけではなく、最低2箇所くらいは候補地を持っていたほうがリスク分散できると思っています。

世の中、何が起るか判りません。極めて身近な問題で、結局、あこがれのロング・ステイをあきらめざるをえない事もあるでしょう。あるいは、政変のような自分の力が及ばない理由でもって、好きな場所に行けなくなるかもしれません。

1箇所が駄目になっただけで、ロング・ステイを終わりにしたくはありません。

勿論、そういう結果に成った時点で、次を考えてもいいんですが、複数のオプションを持っていると、あらゆる場面で、変な無理をしないで済むのかなと思っています。これは、ある意味、心のゆとりかもしれません。

次に、こういった考え方以前のお作法レベルの話として、

自分の過去の栄光、例えば大会社の部長や役員だったというようなことを自慢しないこと。

これは、広く知られている不文律でもあり、これをやると、友達を作れないですね。

また、リタイヤした後もまだ、肩書きがないと生きがいが見出せない方々がいますね。

権威という鎧をまとわないと生きていけないタイプの方々です。

立派な名刺を作り、リタイヤ後にもかかわらず、10個もあろうかという肩書きを刷っている人にお目にかかったことがあります、私はそういう方には好感を持てません。

リタイヤして自由人になった今だからこそ、自分自身のありのままでお付き合いをして、なんぼ、だと私は思っています。

いずれにしろ、すべてに亘って、両手にいくつかのオプションを持っていた方が、いいのではないかと。

そして、権威の鎧などは、捨てた方がよいのではないかと。

と思っています。

(写真は、オーストラリア、パースのロットネスト島の海)



ここ何年にも亘る芳しくない経済情勢が大きく好転しない限り、かつてのような海外ロングステイ・ブームのようなものは来ないだろうな、と思っています。

でも、一部のマクロ経済学者が言っているように、１ドルが５０円なんていう状況がもしも本当に来たら、海外を指向する人は飛躍的に増えるでしょうね。

いずれにしろ、

そんな過激なことが起こらなくても、海外ロングステイというリタイア後のライフスタイルは、選択肢のひとつとして、これから長く、一定の実績と評価を得続けるだろうと思っています。

さて、

過去、５年間にわたる海外ロングステイの経験を、ひとつのマイルストーンとして、ここにまとめました。

この本の内容には、もちろん、私個人の私見が多く含まれています。

当然、賛否も色々ある事は承知しています。

かつて、ブームの頃には、たくさんの海外ロングステイ本が出版され、私も２０冊以上は読んだと思います。

でも、この本で考察したような内容の本には一度も巡り会えなかったです。

今までの各種マスコミの報道内容にも感心できませんでした。

ならば、自分で書いてみようということで、今回、出版に踏み切りました。

この本の題材の基となった多くのヒントを与えてくれた多くの人々に感謝します。

この一冊の本が、これから海外でロングステイをしようと考えている方々の一助となれば幸いです。

—
<http://p.booklog.jp/users/ykawamo2001>

このURLから入ると、続編の ”海外ロングステイの人間模様@チェンマイ” を見れます。