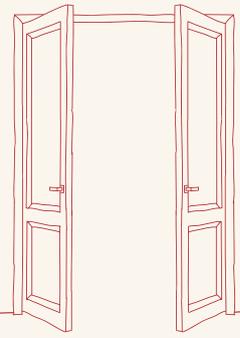


私のネクストステージ

—退職者への質問状—

Vol.22



小遣いの範囲で楽しむ 海外中長期滞在

元東京都中央区職員

三上 英司さん (68歳)

2007年3月退職



【みかみ・えいじ】1948年、青森市出身。埼玉県越谷市在住。1972年東京都職員として採用。中央区に異動後は、京橋図書館長、監査事務局長、副収入役などを歴任した。定年2年前に退職。退職前から「南国暮らしの会」等の会員となり、単身赴任型の海外中長期滞在を始めて足掛け10年余。趣味はテニス、卓球、バードゴルフ、国内外の旅行、健康麻雀、家庭菜園、カラオケなど多岐にわたる。「越冬渡り鳥」「兼業主夫」「育爺（いくじい）」などを自称し、小遣いの範囲で有意義なセカンドライフを実践中。

—三上さんは定年2年前に退職して以降、毎年、海外中長期滞在をされているそうですが、海外へはもともと関心をお持ちだったのですか。

独身時代から外国旅行に関心を持っていて、20代の頃に日本青年海外派遣団などを2度経験しました。その後は50代になって中国へ行く程度でしたが、退職前に新聞、TVなどで海外中長期滞在のことを知り、自分もやってみたいと思うようになりました。

—**実現に向けてどんな準備をされましたか。**

本やインターネットでの情報収集や英会話の学習、通信手段となるスカイプやメール操作の習熟などありますが、一番良かったのは南国暮らしの会、キャメロン会といった海外中長期滞在のサークルに入ったことです。機関紙や各種会合、メール交換を通じた情報収集に加え、海外の滞在先でスポーツや食事を一緒にする知人、友人に数多く出会えました。年会費数千円程度で、得られる効果は計り知れません。

—**海外中長期滞在をする上で、奥様の反応はいかがでしたか。**

退職前に夫婦で「退職後のセカンドライフ」について何度か話し合い、「お互いにやりたいことをする」と合意していました。「亭主、元気で留守がいい」に妻も賛同し、海外へは単身赴任型で行くことにしました。

—**現地での住まいは、どのようにして探されたのですか。**

サークルの機関紙や説明会で滞在地在を絞

り、最初はホテルに3日程度宿泊し、コンドミニアム探しや契約手続きはサークル会員に手伝ってもらいました。

契約期間は月単位が一般的です。1月、2月はピークとなるため、好条件の物件の多くは前年中に契約済みとなっています。

私が現在契約しているタイ・チェンマイのコンドミニアムは相場より安く、ワンルーム約40㎡、バスタブ、小キッチンのほか電子レンジ、冷蔵庫付き、水光熱費等込みで月約2万円です。交通の便が良くショッピングモールにも近いので、多くの日本人が集まっています。そのような地域は、同好の仲間と行動を一緒にでき、単身でも不便を解消できるなど、何かと好都合です。

—**現地での食事はどうされていますか。**

自炊と外食を半々程度にしています。60円程度の惣菜を買ってきて冷蔵庫に常備し、電子レンジを活用して簡単な料理は作ります。チェンマイには安い日本食レストランが多く、昼食なら200円程度で済ませることも可能です。大型ショッピングモールには日本の食材も揃っていますが、日本より高いので、なるべく持参するようにしています。

—**現地では毎日何をされているのですか。**

昼間はサークルの仲間たちとゴルフ、テニス、卓球で毎日汗を流し、夜は食事会やカラオケをしたり、日本のTVを観たりパソコンをして過ごしています。観光や温泉巡り、小旅行等のイベントがあれば、優先します。

