

# IV 長寿になれる?! バードウォッチング 大阪支部のお元気長老にインタビュー



大阪支部の事務所前で

## 橋本正弘【はしもと・まさひろ】

元・日本野鳥の会大阪支部長  
1940年兵庫県生まれ。2011年度から2013年度まで日本野鳥の会大阪支部長を務めたのち、2018年度まで副支部長として支部の発展に尽力。大阪を流れる淀川の自然と野鳥をこよなく愛している。

## 松岡三紀夫【まつおか・みさお】

日本野鳥の会大阪支部長  
1936年福岡県生まれ。定年後、本格的にバードウォッチングをはじめ、2000年から平日探鳥会、2004年から南港野鳥園定例探鳥会の担当に。2017年から日本野鳥の会大阪支部長を務める。生活習慣病予防指導士。プロの占い鑑定士。

## 元気なハイ・シニアがたくさんいます! 歩いて健康寿命をのぼそう

イラスト／富士鷹なすび 聞き手・写真／編集部

——おふたりともとてもお元気そうですが、おいくつですか？

**橋本正弘(以下、橋本)** 私は今年80歳になります。

**松岡三紀夫(以下、松岡)** 私は今年で84歳です。

一昨年、支部の80周年記念イベントをやったのですが、100周年のイベントもやるという話をしていました。「もちろん僕も出席するよ」と言っているんですが、そうすると、いまから約20年後、101歳ですからね。とにかく100歳以上まで生きないと(笑)。

——最近、「人生100年」と言われるようになりましたよね。同年代の方とくらべてみて、ご自身の健康状態などはいかがでしょうか。

**松岡** 自分でも周りより健康だと思います。病気はしないし、高血圧なんかもない。同年代に比べてよく歩いているのがいいのかもしれない。  
**橋本** 家にいると息が詰まるから、少しでも時間があるとすぐに飛び出しちゃう。今日も、この取材に来る前に自転車を1時間こいで大阪城公園に鳥を見に行ってきましたよ。大阪支部も含め、鳥仲間には元気な人が多いけど、私もかなり元気なほうだと思いますね。

——おふたりは、どれぐらいの頻度でバードウォッチングをしていますか？

**松岡** 支部の活動で月に5回以上、下見やプライベントも入れると週2回ほどですね。

**橋本** 私は30年ほど淀川の探鳥会のリーダーを務めていました。現在はリーダーは年下の人が



同年代に比べて元気  
100歳をめざす!!

引き継ぎましたが、毎月1回は皆さんとバードウォッチングをしています。プライベートは、晴れていればほぼ毎日ですね。

——大阪支部の探鳥会は、どれくらい歩くのでしょうか。

**松岡** 都市公園で3〜4km、多いときは7〜8kmくらい歩きます。

**橋本** 人間の集中力がもつのが2時間ぐらいなので、あまりダラダラと長くやると疲れてケガにもつながります。だいたい午前中に終わって、野外で座ってゆっくりお弁当などを食べて、午後に鳥合わせ(※1)をすることが多いです。全部合わせて5〜6時間が限度ですね。

**松岡** 長めのイベントだとそれくらいですが、短時間のものであるので、イベント情報を見て、自分の体調などと相談して選ぶといいと思います。——山登りやハイキングなどで歩くのと、バードウォッチングで歩くのとは違いますか？

**松岡** 山登りやハイキングなどで鳥に興味を持った人が、入会することもあります。多分、さえずりを聴いたり、鳥の姿を見かけて、「なんていう鳥だろう?」と思ったんでしょう。山登りだと、途中の山道は頂上めざしているので忙しくて、ゆっくりと周りを見る余裕もないです。傾斜がきついとハードです。一方、バードウォッチングは鳥を探すのが目的であり、歩くことが目的ではありません。

**橋本** 多くのシニア世代に人気なのが「歩く会」ですが、ゴールめざして長距離を歩き、歩くスピードも速いから、けっこうしんどい。

**松岡** その点、バードウォッチングは鳥を探しな

### 支部報『むくどり通信』のバックナンバーが購入できます!



2015年9月号



2019年8月号

特集：死ぬまでバードウォッチング 特集：健康長寿とバードウォッチング

●頒布価格：一部200円、送料100円(※5冊まで送料100円) ●お申し込み方法：郵便番号・ご住所・お名前・電話番号・希望する号・冊数を明記し、以下のアドレスにメールをお送りください。

✉main@wbsjosaka.xsrv.jp

●バックナンバー到着後に、同封の郵便振込用紙にて料金をお支払いください。

### 中高年の探鳥会 受付名簿で 安否確認

### 中高年の探鳥会

### 3回休めば 死んだかな

### 中高年の探鳥会

### もう最後と言いな

### また来たか

詠み人知らず



から、ゆっくりに歩きます。鳥を見るときは立ち止まるので、緩急がある。それがシルバー世代にはいいのかもしれない。

**橋本** そうそう。「まずい、遅れてしまった!」と思っても、前方で鳥が出れば、みんなが立ち止まって観察しているので、楽に追いつけます。

——当会の会員は60代以上の方が多いため、定年後の趣味や健康維持にオススメできますね。

**松岡** シニア世代は時間がたっぷりあるので、家の近所に自分のフィールドをもって、そこに通って鳥たちの生活をじっくり見せてもらう、というスタイルがいいかもしれません。珍しい鳥を見なくても、身近な鳥をよく観察することで、さまざまな発見があらわになります。

**橋本** 興味をもつと、普通に勉強するよりもいろいろなことが頭に入りますよね。

**松岡** 私はバードウォッチングは健康寿命を延ばすのに最適なもののひとつだと思っています。歩くことで適度に運動し、新鮮な空気を吸って日光浴、森林浴もでき、美しい野鳥を見て感動もする。体調がすぐれない人は、庭に水場を作ったり実のなる木を植えて、やってくる鳥を観察するだけでも、気分転換になっていいと思います。



好奇心と交際範囲が広がり  
(定年後の)人生が数倍楽しく

——現支部長と元支部長のおふたりは、いつごろからバードウォッチングを始めたんですか？

**松岡** 私は62歳からです。仕事で南アフリカに駐在していた1972年当時に、首都ナイロビ

郊外のナクール湖で数十万羽のフラミンゴを観たのが、忘れられませんでした。そこで、定年後の1999年1月から万博公園の定例探鳥会（※2）に参加しています。2000年からは、平日探鳥会を担当しているし、2004年からは南港野鳥園の定例探鳥会も兼務しています。支部長を引き継いだのは、2017年です。

**橋本** 私は始めて30年ぐらいなので、50歳前後からです。始めたのは定年前でした。定年後の趣味になるものを見つけようと思い、新聞か何かに出ていた大阪支部の探鳥会の情報を見て、おそるおそる探鳥会に参加したのがきっかけです。——見ず知らずのところに飛び込むのは、勇気がいることですよ。

**橋本** 最初はドキドキしましたが、無理に話題を探して話しかけたり、自己紹介をし合ったりする必要はないですよ。リーダーさんたちは面倒見がいいし、鳥を探しながら鳥の生態についての話や、植物や昆虫の話をしてくれるんです。かわいい人たちが丁寧に教えてくれるのがあります。ありがたかったですね。

——知的好奇心も満たされますよね。

**松岡** 参加しているだけで、知らず知らずうちに、さまざまなことを学んでいました。すぐに仲間もたくさんでき、見てきた鳥の報告があったりしてとても楽しい。自然の中である会話の共通の話題が「鳥」ですから、人間関係の込み入った噂話を室内でしているよりずっといいと思います。

**橋本** 人間、やっぱり好奇心が大事だと思いますよ。耳に挟んだ鳥の話をもっと知りたければ、

## 中高年の探鳥会 知らぬふりボケたふりも 使いよう

### U50 10年あまりで みんなシニア



詠み人知らず

## 年齢構成

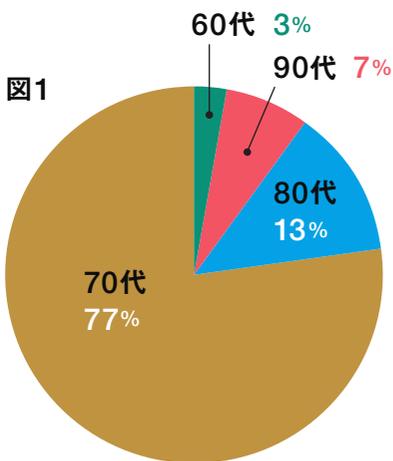


図1

シルバーバードウォッチング参加者の年齢構成

調べたり、本を読んだりと広がります。鳥の好きな木の実のこと、虫のこと、どこで何が見られるようになったら、全国の探鳥地やその周辺の地域の情報にもふれられます。

**橋本** 私は仕事で英語を使っていたというものがあって、探鳥会で出会った人に「BIRDING PAL（バーディング パル）」というのを勧められて、ずっとやっています。これは、鳥を見るのが好きな世界中の人が、たとえばその仲間がイギリスから日本（大阪）にやってきたときに、日本での鳥見を案内するとか、そういったシステムなんです。

**松岡** 橋本さんは、世界中を股にかけています。

**橋本** 大阪に来た外国人を案内してあげたら、「今度は自分の国にも遊びに来いー」っていうことにもなったりしますからね。あるいは、海外の研究者の調査研究に鳥のことで協力して、形になった分厚い論文が送られてきたり。むずかしそうで、まったく読めませんが（笑）。鳥がつけなくてくれた交際関係が、世界にまで私を連れ出してくれて、ほんとうに楽しませてもらっています。

——鳥以外のことでもとても活動的ですよね。

**松岡** 日本ホリスティック医学協会の生活習慣病予防指導士の資格をとったり、社交ダンス、そして5年ほど前には、これからの25年間をどう生きるかを思索し、占い鑑定士になってたくさんの人を幸せにしたいと思い、プロ手相家養成スクールに通い、卒業しました。手相鑑定を主体として働き始めたのですが、今年5月末までの支部長の間はお休みしており、その間、象山流四柱推命の教室を卒業し、更に易学の勉強中です。

※2 定期的に行なう、バードウォッチングをしながら歩く自然観察会

橋本 私は、歴史のことがとても気になって、今は縄文と弥生時代について勉強しています。ここ20年ぐらいで縄文時代の遺跡がたくさん見つかった。縄文時代は面白いですよ。縄文土器にしても、あれだけのものを作れる感性があった。それに縄文時代は戦争がなかったんですよ。骨を見ても殺されたような形跡はない。すごい歴史です。世界4大文明に縄文も入れて5大文明にすればいいと思っています(笑)。

—— 現役世代より充実していますね。

橋本 そうですね。いろいろなことに興味を持つと、生活が楽しくなりますね。

**数年前から高齢者向けバードウォッチングを開催**

—— 大阪支部では「シルバーバードウォッチング」を開催していますが、通常の探鳥会との違いは何ですか？

松岡 対象年齢のメインを70代、80代に設定した探鳥会で、高齢者会員の健康支援やシニア初心者の支援などを目的に、2018年の9月に初めて開催しました。これまでに4回開催し、毎回30名前後の参加があります。大阪支部には2千名の会員がいるのですが、探鳥会に参加していない会員も多いはずなので、そういう方に参加してもらいたかった。

参加者は70代が一番多いのですが、90代の方が参加されることもあります(図1)。安全面への配慮から、ベテランのリーダーに通常より多く参加してもらい、70代後半から80代の方には、ベテランリーダーがつくようにしました。看護



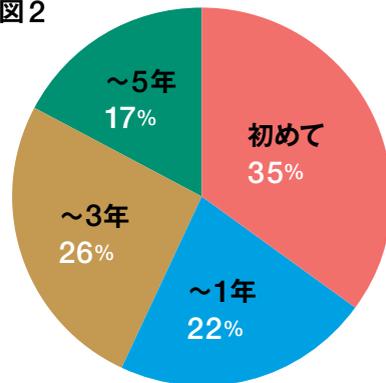
**数年前から高齢者向けバードウォッチングを開催**

**バードウォッチング歴**



シルバーバードウォッチングのようす

図2



シルバーバードウォッチング参加者のバードウォッチング歴

師1名にも同行してもらい、あまり無理しないように気をつけています。

—— 参加者は初めての人が多いですか？

松岡 参加者全体の3分の1をバードウォッチング初心者が占めています(図2)。通常の探鳥会では、「歩くスピードについていけないかどうか自信がない」、「歩き回るのが精いっぱいなので、もっとじっくり鳥を観察したい」など、シルバー世代が参加をためらうケースがありました。このイベントで、受け皿を作ったことで、シルバー初心者がバードウォッチングを始めるきっかけにもなっているようです。

—— 参加した方の反応はどうだったのでしょうか。

松岡 開催後のアンケートでは、参加者の3分の1が「歩くことが楽しい」と回答し、ふだん歩かない方が、体を動かす楽しさを感じているのがわかります。最近「健康長寿」なんてよく言いますから、「バードウォッチングは健康に良さそうだ」と参加する人が多かったのかもしれないです。登山を始めるのは大変だけど、バードウォッチングなら気軽に始められますからね。

—— これからバードウォッチングを始めるシルバー世代の方にひと言いただけませんか？

松岡 バードウォッチングを始めると、体力もつくし、いろいろなことに興味がわいて、生活が楽しくなります。バードウォッチングはあらゆる面のスタートになるのです。初めての探鳥会で参加が不安なら、「シルバーバードウォッチング」にぜひ参加してみてください。

バードウォッチングで心も体も健康になりましょう！