



## 私のユートピア — ラナウ

38E 小林 征二

マレーシアといえば普通マレー半島にある西マレーシアを想起し、リタイアした日本人に最も人気のある場所です。私が再三訪れるラナウは東マレーシアサバ州にあり、ボルネオ島に聳える東南アジアの最高峰キナバル山の小さな町です。同じマレーシアでありながら、かなり趣を異にします。そこは、州都コタキナバルから車で西に2時間半くらい走った内陸に位置します。コタキナバルへは成田から週2回直行便が飛んでおり、5時間半要します。

私は、2003年6月に退職しました。ラナウは、赤道直下ですが標高が高いので凌ぎ易く避寒と避暑に適しているので、退職後、毎年2回訪っています。

ラナウの魅力を多くの方にお伝えしたく本稿を執ることにしました。そこは、気候が温暖であり年間を通して気温が32℃を超えることや20℃

を下回ることは滅多にありません。物価が安く、治安が良く、衛生面は必ずしも良いとは言えませんが容認できるレベルであり、英語が通じ、親切的なところです。

そして、そこには「豊かな自然」と「豊かな人情」があり、心が安らぎます。

最初に「豊かな自然」について述べます。天気が良ければ峻嶮で奇峭の峰が連なるキナバル山を望むことができます。長閑な田園風景を満喫しながら散策することができます。青空のもと、色とりどりの熱帯の花が咲くゴルフ場でプレイすることができます。新鮮な野菜や美味しい南国の果物を食べることができます。

ラナウは熱帯雨林を切り拓いて作ったところなので、周辺に自然がたくさん存在します。大橋力氏が、「音と文明」という本の中で次のようなことを述べています。「人間にとて好ましい音環境は熱帯雨林である。そこには様々な動物が生活していて様々な音を出しておる、人が聞くことができる可聴音と聞くことができない非可聴音が混在している。非可聴音は聞くことはできないけど体で感じる。可聴音に非可聴音が混在していると脳幹を刺激する。脳幹は人が森に住んでいた時に形成された古い脳であり、古い脳が刺激されると新しい脳も刺激され、 $\alpha$ 波がたくさん出て安らぎを感じる。砂漠や都会には、可聴音だけ存在し、私たちは可聴音だけを聞くと脳幹を刺激することができなく、 $\beta$ 波が多く出て、ストレスが溜まり、病気になり易くなる。騒音対策を施した静



キナバル山 (4,095m)

かな部屋は必ずしも優れた音環境ではない」ということです。ラナウには周囲に森がたくさん存在します。私がラナウで安らぎを覚えるのは、先祖から受け継いだ音に対する感受性を發揮することができるからなのかもしれません。大橋氏は、非可聴音は栄養におけるビタミンに相当し、人間が生きて行くために必須であると述べています。

次に「豊かな人情」について述べます。サバ州の人口の25%が先住民、カダザンドスンです。ラナウでは、8割以上の人人がカダザンドスンです。豊かな人情とは、彼らの人柄のことです。私は、彼らの人柄が好きで、親近感を覚えます。

カダザンドスンは、自然に対して神秘的な感情を持っています。キナバル山は彼らの先祖の靈が落ち着く場所です。彼らの先祖は、すべてのものには命が宿るという教えを信じていました。岩や木、川は生き物でした。コメにはコメの精が宿っています。現在彼らは、キリスト教徒かイスラム教徒ですが、近代的宗教に改宗する前は、アニミズムでした。自然が信仰の対象であることは神道と共に共通しています。お互いの先祖の自然観、宗教観に共通性があり、お互いにそのDNAを引き継いでいるように思います。また、あくせくしない、おおらかな、あまりこだわらない性格の人が多いようです。自分の境遇を率直に受け入れ複雑に考えずに快活に振舞います。貧しい人は貧しいことを深刻に悩まずに働き、生活を楽しんでいます。裕福な人も尊大にならず、進んで寄付や寄贈をするようです。与えられた境遇を受け入れ、多くを望まずに、身の丈にあった生活をして、人生を楽しむ。このようなストレスから解放された物の考え方や行動は、南国の気候のなせるわざかもしれません。私たちは、彼らから学ぶべきことが多い

あるような気がします。

カダザンドスンは何処から来たのか？吉川公雄氏は、著書「サバ紀行」の中で「これまでわたしが歩いた東南アジアの諸地域のなかでは、中国、タイ、クメール、マレーなどの人たちより、ボルネオのカダザン族の人たちのほうが、いちばん日本人によく似ていた。それも、彼らの遠い先祖が、台湾や海南島から来ているためかもしれない」と述べています。彼らの赤ん坊には蒙古斑があります。従って、彼らは私たちと同じモンゴリアンであり、容姿が日本人とよく似ています。コメを主食とする農耕民族であること、お互いの神話の中に共通点があること、私たちの古代の楽器「笙」は彼らの楽器「ソンブトン」によく似ていること、濁酒はコメから作る醸造酒タパイに似ていること、味覚や料理に類似性を感じることなど多くの共通点を見ることができます。

私たち夫婦は、日本の厳冬と盛夏の頃、ラナウの「豊かな自然」と「豊かな人情」に囲まれて生活をします。ニワトリの鳴き声で目覚め、朝食を済ませます。午前中、9ホールだけですけど、ゴルフをします。自分でトロリーを引きながらプレイするので、ハーフだけでも結構な運動量になります。プレイ後、庶民の足であるバスミニで町に行き、昼食を摂ります。バスミニの代金は一人約30円です。マレー、ジャワ、インド、中華などの料理を食べることができます。日替わりで楽しめます。昼食代は、家内と二人分で300から600円です。食材や日用品の買い物をして、バスミニで宿泊先に帰ります。バスミニの代金は一人約45円です。シャワーを浴びて、昼寝をします。午後3時から6時半の夕食まで自由時間です。6時半から8時まで、他の宿泊客と談笑しながら夕食を楽しめます。夕食は、宿泊先に提供していただきます。ご飯におかず3品とデザートがついて一人約360円です。野菜が多い献立内容です。コーヒーと紅茶は、自由に飲むことができます。夕食後8時から10時半まで自由時間です。自由時間を多く取れるので、まとまったことを仕上げるのに好都合です。10時半に就寝します。ラナウに行き2ヶ月間滞在すると、約2kg減量します。健康的な生活のお蔭だろうと思っています。

ラナウで長期滞在するとどのくらいお金が必要か、2015年の冬のデータを参考に供します。夫婦が2ヶ月間定宿に滞在し、毎日ゴルフをする、



カダザンドスンの民俗衣装

朝食は自炊、昼食は外食、夕食は宿泊先に提供して貰う、という前提で、2人分の2ヶ月間の生活費が275,400円、日本との往復を含めた二人分の交通費が121,490円で、合計396,890円、つまり二人分の旅行費用は、約40万円でした。2ヶ月間家を留守にしても日本で諸経費（各種基本料金、税金など）が生じます。それらの合計を月10万円とすると、2ヶ月間で20万円。従って、2ヶ月間ラナウで生活するために必要な費用は約60万円になります。可処分所得が月30万円ならば、2ヶ月間ラナウに滞在するとトントン。3ヶ月滞在すると6万円位黒字になる勘定です。ラナウでの生活

費が安くて済るのでこのような計算が成り立ちます。何しろ一月分のゴルフ代金が一人約4,500円です。

私のホームページ：「ラナウのご紹介」<http://koba.sakura.ne.jp/>に、ラナウやサバ州の特徴、カダザンドスンの文化や伝統、ラナウの定宿スラゴンホームステイ、ラナウのゴルフ場、訪問時の留意事項などについて詳述しています。また、プレゼンテーション資料「なぜラナウを再三訪ねるのか」を掲載していますのでご一覧いただければ幸いです。ご質問などご遠慮なくお問い合わせ下さい。（seiji@koba.sakura.ne.jp）