

私のネクストステージ

—退職者への質問状—

Vol.49



元会社員

北嶋 一美さん (73歳) 2008年退職

【きたしま・かずみ】1949年、秋田県五城目町生まれ、工業高校建築科卒業後、神奈川県で建設業に就き、現場監督を任される。1973年にUターンし、秋田市内の建設関連会社に勤務。一級建築士、一級建築施工管理技士、宅地建物取引士。2020年、秋田県五城目町観光物産PR大使就任。2021年、シニアのeスポーツチーム「マタギスナイパーズ」に加入。



地域貢献に重きを置きつつ、 eスポーツで日々充実

—北嶋さんは定年退職後のライフプランについて、いつ頃から描かれていたのですか。

40歳を過ぎたくらいから意識していましたね。今でこそ人生100年時代と言われますが、私が40代だった1990年代当時、100歳はまだ珍しかったです。それでも自分は90歳までは生きられそうな気がして、だとしたら「定年までこのまま仕事漬けの日々でいいのだろうか?」という疑問を持ちました。

定年後もずっと続けられる何かを見つけておきたいと思い、45歳で始めたのがマジックです。人前で披露できるレベルになると、会社が休みの日にボランティアで高齢者施設などを訪れ、マジックショーを開催するようになりました。

—実際、退職を迎えられてどうでしたか。

現役時代ほとんど家事をしていなかったのですが、退職後、少しは妻に楽をさせたいと家事を手伝うようになりました。また、運動を兼ねて週1回図書館へ通い始めると同時に、近所を掃除したり、児童通学の見守りをしたり、地域貢献に重きを置いた活動に専念するようになりました。

毎日行くところや、やるべきことが有るおかげで、現役時代と変わらず朝方人間のライフスタイルを維持しながら、自分の時間を楽しめているのだと思います。

とは言え、退職から3年経った頃、妻に大腸がんが見つかり、2年間の闘病生活

の末に他界しました。突然独身生活となったことで、「毎年2回は旅行しよう」など夫婦共に元気で過ごすことが前提だったライフプランは一転しました。ただ、息子家族と二世帯住宅で暮らしていて、孫たちもそばにいますので、思っていたほど独身生活の寂しさは感じていません。

—現在、eスポーツをされているそうですが、何をきっかけに始められたのですか。

息子から「シニアのeスポーツチームで、メンバーを募集している」という話を聞いたことがきっかけでした。面白そうだし、少し時間に余裕ができた頃で丁度没頭できる何かを探していたところだったので、思い切って挑戦してみることにしました。

—それまでにゲームのご経験は?

2人の息子たちが子どもだった時は、「ゲームばかりしないように」と注意していた立場で、ゲーム機に触れたことさえ無く、興味は全くありませんでした。

eスポーツを始めるにあたり少し不安はありました。私は物事をすべてポジティブに考える性格なので、「伸び代が有るのみ」と考え、不安を取り除きました。

—所属されている「マタギスナイパーズ」とは、どのようなチームなのでしょう?

高齢化率が全国一で、高齢化の課題先進県とも言われる秋田県で、「孫にも一目置かれる存在」を目指すシニアeスポーツチームです。2021年募集の一期



40代から続けているマジックショーは、2023年1月現在で1150回を数える



マタギスナイパーズの研修旅行。写真上(左から2人目)、写真下(右から2人目)



足腰の強化のため入会した地元登山会の仲間たちと(最前列左)



チームの全体ミーティングの際にショートスピーチを行う北嶋さん

生は62〜74歳の男女11名・平均年齢68歳、2022年募集の二期生は60〜71歳の男女5名・平均年齢65歳というメンバー構成で、皆、真面目で楽しい仲間たちです。

——練習はどうされているのですか。

平日10時半〜16時が練習時間で、秋田市内のeスポーツトレーニングセンター(通称トレセン)に行ったり、自宅からリモートで参加したりしています。

音声や文字、動画で会話するソフトを使ってメンバー同士コミュニケーションをはかりながら、チーム監督の指導を受けたり、自主練習や対戦を行っています。月に1回は全体会が開かれ、今後の展望やスケジュールを皆で共有しています。

——北嶋さんにとって、eスポーツの魅力は何でしょうか。

キーボードとマウスを同時操作することで、自分の思い通りにプレイして、負ける悔しさや勝つ喜びを体感できることです。現在練習している「ヴァロラント」というゲームは、何千時間プレイしていても常に新鮮な戦いができます。覚えなければならぬことが数多くありますが、さほど苦労とは思いませんし、練習を重ねて習得できた時はこの上ない喜びです。

——eスポーツを始められてから、ご自身の中にどのような変化がありましたか。

実は、マタギスナイパーズに加入直後、前立腺がんが見つかり、摘出手術を受けま

した。

しかし、術後1カ月経過後から公営バスで、1年経過後からはロードバイクで往復1時間以上かけて、週2回トレセンに通い始めました。その甲斐あってか、心配していた術後の体力低下も無く、ゲームをしている時間は夢中になれるので、ストレスが全く有りません。「ゲームで勝つ」という目標が有るため、日々充実しています。

——何歳まで続けられるつもりですか。

年齢には関係なく、体力的にトレセンに通えなくなったり、ゲームをやる気が無くなるまで続けるつもりです。

——今後やりたいことはありますか。

足腰を強化するため入った地元の登山会に定期的に参加し、高齢者らを元気づけるマジックショーの開催回数を増やし、風景画や似顔絵をもっと多く描きたいですね。

——最後に、30代〜50代の読者へ向けてメッセージをお願いします。

定年を迎えてから自分の好きなことを探そうと思っても、手遅れだと思います。遅くとも40代になったら、定年後にやりたいことを3つは決めておくことをおすすめします。

いざ定年を迎えたら、そのやりたいことを楽しみながら、真剣にやる。そして一番大切なことは、地域活動に率先して参加することだと思います。それは誰のためでもない、自分自身のためになるのですから。