

ネパールの冬の生活

特定非営利活動法人ミランクラブジャパン

理事長 マナダール マダーブ ナラエン

ネパールはヒマラヤ山脈を含む山々の海拔 4,877m ~ 8,848mのヒマラヤ地帯(19%の内、万年雪地帯は約 8%)、800m ~ 4,877mまでの山岳地帯(64%)とタライ平原 70m ~ 800m(17%)に大きく分かれる。北に中国、東西南にインドに国境を接する小さな長方形の国です。世界の屋根ヒマラヤは4,000 万年前ころにインド亜大陸を乗せたプレートがユーラシア大陸に衝突した結果できたとされている。面積は 14 万平方キロメートル余りで東西約 850km、南北約 200km で、緯度的には日本の沖縄と九州の間に位置する。北部国境地帯には多くは山々が連なり、中部には谷や盆地があり、そして外国にはあまり知られていない南部は平野が広がる。首都カトマンズは中部、山岳地帯に位置し海拔 1,300mにある。こういった自然環境からネパールの気候は多様で冬の過ごし方も様々である。しかし多くの人々にとって言えるのは、冬は我慢の季節であると言っても過言ではない。



ネパールの分布

南北 200km 間に海拔 70m ~ 8848m もの高
低差の国土はネパールの他にはない。
生活圏は海拔 4,500m まで、そのため暮
らしぶりも様々である。

ヒマラヤ地帯には、登山ガイドで知られるシェルパ族が多く住んでいる。冬の寒さは厳しく、住民は寒さを凌ぐため、その地域で飼われているヤク(牛系)の厚手の皮のジャケットや毛織りの衣服、帽子を被る。彼らは台所で煮炊きする熱を上手にを使って家族で暖まったり、外では薪を燃やして暖まったりする。それらの薪は近くの森林から調達する。頭は毛系の帽子などで防寒する。余りにも寒い時季や雪で困る時は、現在の住居より少し下って冬を過ごし、また春の訪れと共に我が家へ戻る。春になっても風は冷たく、食べ物は常に温かいもの、そしてバター茶(ヤクの乳から作られるバター)やトゥンバ(麦からできる酒)を飲んで凌ぐ。北部の有名な場所と言えば、ナムチェバザール、ヘランプ、ジョムソム等である。ここで採れるリンゴはとても美味しい。

山岳地帯には多くの盆地があり、カトマンズやポカラはここに位置する。カトマンズは海拔 1,300m、ポカラは 900m で、そのためカトマンズはポカラより寒い。カトマンズの冬は昼夜の気温差が大きい。夜は零度以下になることもあるが、太陽

が出ると温かくなり昼はポカポカになる。



カトマンズ市

一晩屋上に置いた皿の中の水は凍り、子供の頃はそれを食べたり投げたりして遊んだ記憶がある。市内でも殆どの家に暖房設備はなく、寒さを防ぐため厚着にして過ごす。長年の習慣から高齢者でも靴下は履かずに上着ばかりで着膨れる。特にショールは欠かせない。間に綿を挟んで作った3重の毛布のようなショールで、これは近所を散歩する時にも使う。そしてもっと寒い時は火鉢を使う。火鉢はセラミック製ではなく素焼きのヨーグルトの器のような物である。火鉢の中で薪を焚いて温まる。灰になり灰が冷めるまでは手を温めたりする。最近では見られなくなったが、町から少し離れた場所になると見ることができる。冬は頭をあまり冷やすと体に良くないと言われ耳元まで被れる帽子のマカタブリを被る人が多い。これは毛で編んであり、とても暖かい。ネパールは日本のおにぎりのような冷たいご飯を食べる習慣はなく、必ず温かい内に食べる。特に冬は熱々のモモ（ネパール風餃子）が好まれる。地酒の

ロクシーはアルコール度数が70度近いため、少し飲むだけで体が温まる。子供や酒が飲めない人は、ミルクティーを一日に何杯も飲む。最近では町に石油ストーブの数が増えている。しかし灯油の質が悪く、値段も高く、品薄なのでどうしても必要な時以外は使わない。使っても部屋全体を暖めることはできず、手足を暖める程度がせいぜいである。国に石油資源がないので灯油燃料は1ℓ当り80ℓピ-と高く、また不足してもいる。

タライ平原の冬は温かい。朝は7度まで下がることもあるが、昼は24度になったりもする。温かいご飯に温かいミルクティーが主流ではあるが、果物が豊富な土地柄なので、マンゴやパパイヤ、グアバなどのジュースをよく飲む。

ネパールではどの地域も入浴は水浴びでお風呂に入る習慣はない。寒い地方ほど特に冬季は過酷である。山間部に住む人々は月一回の入浴もままならない。カトマンズ市内でも自宅にシャワー室がある家庭は殆どなく、日本の公衆浴場に当るドゥングダラ（地下水場）で下着を着たまま（男性はパンツ、女性はペチコート）を胸まで上げワンピースのようにして）で体を洗う。多くの人が昼間の暖かい時間帯にシャワーを浴びに行く。地下水は冬に暖かく夏に冷たい。飲料水や洗濯等も行われて生活の場ともなっている。川で水浴びする人も多い。

ネパールの冬は昔の日本を知る人にとって懐かしさを感じるかもしれません。