

## 人生を輝かせる山登りのススメ(第5回)

### ホーム・マウンテンを持つ

2015.11.30



霧ヶ峰/車山

みなさんは日ごろ、どのように山を楽しんでいますか？ 休暇を利用して夏に日本アルプスなど大きな山に登り、他のシーズンは家の近くの山へ出掛けているという人が多いのではないのでしょうか。大型連休が増えたことによって、遠く離れた地方の名山へも行きやすくなりました。

普段の生活圏から離れた場所へ行くことは、大きな刺激があります。そのうち、自分の山、と呼べるくらい通える山を見つけるようになる頃には、山に登って自分の心と体のバランスを取る人も少なくないようです。

#### 1つの山に深く登る

私は多くの山を知りたいと思っているので、まだ登っていない山へなるべく出掛けるようにしています。つまり「広く登る」ことをしているのです。でも、その一方で、1つの山に対してとことん「深く登る」ということもしようと心がけています。つまり、好きな山に何度も通うのです。

理由は、その山と深い仲になりたいから……。そう言ったら、笑われるでしょうか？ でも、恋愛でもビジネスでも同じだと思うのです。良い関係を築くには何度も通って、いろいろなことを話して、相手のことをよく知らなければなりません。

私は山に登ると、もっとその山のことを知りたくなります。夏に見たこの景色は、秋はどんなだろう。冬はどのくらい厳しいだろうか？ と想像を巡らせます。山は四季によって、まったく違う表情を見せるもの。だから、その山のことを知りたいと思ったら、私は少なくとも四季、通ってみたいのです。

すべての山に何度も登ることはできないのですが、気になった山、行きやすい山が見つかったら、何度か登ってみるのをおすすめします。同じ道を歩いてみると、こんなおもしろい形をした木があったんだとか、夏は草に隠れていて気が付かなかった石碑に秋には気づくなど、初めて登ったときには得られなかった小さな発見があるでしょう。

さらに通ううちに、今日も変わらないその山の様子を見られること、今年も山からの同じ景色を見られることに心が落ち着いたりします。そうなれば、その山はあなたにとって特別な山、「ホーム・マウンテン」なのです。… 続きを読む