

「きょうまでの自分を超えてあしたを生きる」

平成 30 年 3 月 3 日 14 ; 00 ~ 16 ; 00

会場 「男女共同参画センター

横浜フォーラム南太田」大会議室

講師 佐々木茂良氏

桃の節句を迎え、梅の花も見ごろとなりました。

平成 21 年 5 月発足した「おひさまの会」が今回で 50 回を迎えることとなりました。

50 回の記念すべき会の講師として佐々木茂良氏に講演のお願いをいたしましたところ、快諾して頂き、この記念講演を迎えることが出来ましたことを、スタッフ一同心より感謝申し上げます。有難うございました。

佐々木先生は、退職後 64 歳で富士山に初登頂、以来 77 歳になった今まで 1,400 回も富士山に登頂しておられます。

佐々木先生が、なぜ毎日のように富士山に登るようになったのか？

富士山を先生自身の中でどうとらえているのか？富士山で何を得たのか？等々沢山のお話をしていただき、聴き手の耳をしっかり捉えて離さない先生の語り口は、大変楽しく充実した時間となりました。

<佐々木茂良氏プロフィール>

神奈川県秦野市立中学校教諭

神奈川県立養護学校 4 校校長を歴任後、退職

64 歳で富士山初登頂

2012 年 72 歳で 1,000 回登頂達成

2016 年 9 月 1,400 回登頂達成

新潮社より「まいにち富士山」刊行

テレビ、ラジオ、新聞などで多数紹介されている



1 講演「きょうまでの自分を超えてあしたを生きる」 佐々木茂良氏

◎はじめに

本日は大都会の横浜に呼んでいただきありがとうございます。どうぞリラックスして聞いてください。私は昭和 15 年生まれで 77 歳になりますが、自分の意識では 58 歳くらいだと思っています。

この年齢になると、この世の人とあの世の人と半々くらいになってきた気がして、年齢と反比例して友人がだんだん少なくなってくるので、少しでも知り合いを見つけるためにも、あの世に引っ張られないようにしたいという思いもありますので、本日ここにやって来ました。

私は今まで一生懸命生きてきましたが、明日からも充実感を感じながら生きていかないと生きる張り合いがないと思っています。

本日の話は富士山に登る方法ではなく、何故登るようになったのか？何故登るのか？登ってどうだったのか？等という話をしたいと思います。

◎私が毎日富士山に登るようになった理由について

私は、運動嫌いで山に登ることも嫌いでした。気が小さい小心者で、自分の性格や気質を何とかしたい、最も嫌いなことをすれば何とかできるのではないかと思いました。岩手花巻出身の私は、宮沢賢治のように大らかな強い人間になりたいと思っていた。

教員としては一生懸命に務めました、後悔の念ばかりがあった。

少年のころから、人の話を聞いたり本を読んでも変えられない自分を変えるにはどうしたら良いかと考えて、マラソン、ボランティア活動なども浮かんだ。

しかし、自分を変えるには、必然的に「それに見合うような努力が必要になるはず」との認識と覚悟をし、熟慮の末、「私の最も苦手とする山登りで、毎日富士山に登ることにしよう」と清水の舞台から飛び降りる気持ちで決意しました。

本当は山に登ることは大嫌いでしたが「大嫌いな山登りを毎日やる」と自分で決めてからはイメージトレーニングをして、固まるまで3か月くらいかかりました。

家族にまず宣言をしたら妻にも子ども達にも大笑いをされ、これは絶対やるしかない！と決めました。

富士山に登る前に、少し練習が必要だと感じ箱根の金時山（1,213m）に練習登山したが、力の配分が難しいと感じたので、そこで知り合った人に富士山に連れて行ってもらい始めました。

2004年6月5日63歳10か月の時が初登頂、とてもきつかったが感激して泣いた。よし、やるぞ！これを機会に頑張れるかもしれない、生まれ変わろう！と決意しながら泣いていました。それからは、お天気が良ければ毎日登りました。

一番多い記録は7年前の月に28日、年間162日というのが最多記録。期間は5月のゴールデンウィーク頃から10月位まで。

◎富士山という山を私は自分の中でどうとらえているのか

富士山を登りながら「魂（精神）が体を超える」と思ったことがあります。

簡単ではなかったが、本気になれば必ず充実感や、やる気が出てくるものだと思うようになった。様々な制約がある中でやることで良いと思う。

回数にはこだわっていない、結果としてついてくるものだと思う。

「富士山に登る楽なコツは無いかな」とよく聞かれるが、そのような時は「一緒に歩きましょう」と言って登りながら、相手のリュックサックの背負い方や登山靴の紐の締め具合などを見てアドバイスをしている。

<山登りのポイント>

- ・歩く速さは四分の一まではゆっくり、二分の一までは早め、それ以降はその場にに応じて歩く。大股歩きは良くないので、やや小股で、エネルギーを保持するように歩く。
- ・水はがぶがぶ飲まず、口を潤す程度を飲む。
- ・視線は10mくらい先を見る。
- ・道ですれ違う時は、自分は山側に居る。
- ・スピードを抑えて一歩一歩歩く。

「優美雄大」「悠然」「何事にも動じない姿」は富士山自身の自助努力がある。

富士山に懐の深さを感じ、富士山の持つ存在感、神秘性、精神性にあこがれる。

毎日登れたのは何故かと考えると、毎回きついと感じながらも「一歩一歩が自分の心と体

を鍛えている」と言い聞かせてゆっくり歩き、富士山に登るきつい思いを超えれば何でも出来ると考えた。

富士山に登っていて困っている小学生の高学年の児童を見た時は、「良くここまで頑張ってきたね、凄いね、自慢していいよ！このつらさを乗り越えたら何でもできるよ」と必ず声をかけることにしている。

100パーセント褒めてあげると8割の人が元気になってくれる。

自分自身にも褒めてあげながら、いつも「自分の内心の進化・深化」へ期待感を持ち続け、具体的な形にする対象を見つけ出す一連の努力のプロセスが、確実に自分を進化させていくと思っている。苦行だけでは続かない。

◎富士登山で私は何を得たか

私のことをマスコミで、レイトビギナー（遅い初心者）という方がいるが嬉しい気持ちです。遅すぎる決断というものはない、体力は衰えるが、知識や好奇心は日に日に高まっていく人間になりたいと思っている。

富士山に登れないシーズンオフには毎年1冊ずつ本を仕上げていて、これからも2冊目、3冊目も出したいと思っている。

私は心豊かな人生を満喫するために「後期高齢者」を「好機好齢者」という言葉に置き換えて、いまをビックチャンスと考えてこれからもいろいろやっていきたい。

自分の言葉でいろいろ言い換えて、オリジナルの言葉を作るようにしている。

「やがて来る、きつくる、たとえその日が遠くても、きっと良い日がやってくる」という盛岡養護学校3年生の言葉にも励まされ、その言葉を自分の心の支えにしている。

私は、「山がそこにあるから」の意味が長い間解らなかったが、ある日「山の存在感があるから自分を呼び、登りたくなる」と理解した。

富士山を登ってきつい実体験したことで、知らなかったことを知り、達成感も感じる事ができたと思っている。省略して良い努力はない、やらなければならないものはやらなければならないと実感した。

見える形にすることで実感したことが多いと思っている。

2 講師への質問や感想

Q、登山を始めたのは自分を変えることだったと思いますが、ご自身が行き詰まった時に自分をどう奮い立たせていたのですか？

A これが自分の心と体を鍛えてくれるんだと思う。体調が悪いときは絶対に登らない。夜に反省しながらメンタルと体力を合致させることが大事。

Q 富士登山は一般的には一泊して2日かかりが多いですが、どんなスケジュールで登山していますか？

A 朝4時に起き、5時に車で出発し2時間程掛けて5合目まで行く。

7時ころから登り始、3時間半で頂上に着き、写真を撮ったりして昼食をとる。

帰りは、道の駅に寄ってコーヒーなどを飲んで16時半頃に家に着く。

家に帰り、シャワーを浴びて晩酌するのが楽しみです。

◎ 感想

※佐々木先生の示唆に富んだお話に同年代の私も勇気を頂きました。同じ事はとても出来

ませんが、常に好奇心を持ち続けることは私の信条と合致するところです。

有意義な講演でした、このような機会を与えて下さいました主催者の皆様にも感謝します。

※先生の登山は偉業ですね！元気をいただきました。

※「毎日、富士山に登る人」とはどういう方なんだろうと関心をそそられて出席し、拝聴しました。

定年を過ぎ、新しい自分の再生への覚醒に至るまでのプロセスから、富士山に対峙し毎日登山する中で培われていく意志や哲学的信念には、本物の人が持つ心の叫びがあり強く魂を揺さぶられました。

花巻の地で育ち身に着けた自然観や物事の本質を見極めていった姿勢、愛情深く見つめる佐々木先生の教育信条、教育信念に強く感銘を受けました。

佐々木先生に教えられた子らは、本当に幸せな子どもたちだと思いました。

※これまで山岳小説、ドキュメンタリーなど好んで読んだことがありましたが、それらは前人未到の領域への挑戦、冒険に対する気概が感じられたのですが、佐々木先生の

行動はそれらとは違う何かを訴えていました。克己心、自己変革、自分探しなどいろいろ当てはめて考えました。改めて、山に対する日本人の思想、信仰についても考えてみたいと思う講演でした。

※実行した方の重みある内容で、ユーモアを交えての語り口に引き込まれました。お話を聞いて大変わるものがありました。



※自分自身の在り方・生き方を想う時間をいただきました。よりよく生きるエネルギーの素晴らしさも思わせていただきました。

※私もこれから、自分の富士山を見つけたいと思いました。

※一步一步の大事さ、大切さを深く感じ入りました。

※幾つになっても自分を高めようとする事ができるんだ！今回のお話で勇気、元気を頂きました。

※「遅過ぎる決断は無い」という先生の言葉を聞いて、自分も頑張ろうと思います。

※先生のお話を聞いて、私も新しいことに挑戦しようと思いました。有難うございました。

沢山の感想をいただきましたが、先生のお話を聴いて元気を頂き明日への活力を頂いたことは間違いなく、実践者の言葉の持つ重み、力の強さを改めて感じました。

お忙しい中、講演をしていただいた佐々木先生、大変有難うございました。