

## ○二学期を迎えました

皆さん、今年の夏休みはどこかに出かけましたか。今までコロナ禍で頑張れなかったことあれこれ、閉じ込められていたエネルギーを解放させて一生懸命にやれましたか。一方、すっかり外出しないことが普通になってしまった私などは特別のチャレンジもせずに、ただ熱中症にならないようにと日々をおとなしく過ごしていました。

二学期はこれもコロナ禍前のように行事でもりだくさんの日々になることでしょうか。夏休みに思いっきりチャレンジしたから二学期は充足期間として何かを深めるもよし、夏休みは充足期間だった人が二学期にエネルギーたっぷり色々とチャレンジするもよし、それぞれの二学期、楽しいものにしたいですね。

## ○「人はなぜ山に登るのか」

「なぜ、山にのぼるのか。そこに、山があるからだ」イギリスの伝説的登山家、ジョージ・マロリーが口にしたという、余りにも有名な言葉です。この言葉、いまでは、非常に哲学的な意味で捉えられています。たとえば、こんな具合です。「山は、人生に似ている。目先の小さな目的に捉われず、その山の頂上を目指し、ただ一生懸命のぼればいい。それが、充実した人生を過ごす秘訣なのだ」でも、こうした見方は、間違っています。マロリーが言った「山」とは、具体的な「実在する山」（エベレスト山）のことだったからです。〔日本放送 NEWS ONLINE〕より

山に登るのは本能的な先祖帰りだと思います。人類誕生以来何千万年、人間は山で暮らしてきましたからその生活リズムが遺伝子の中に組み込まれています。都会で暮らすようになってストレスで息詰まり、山へ入るとなぜかホットして体調がよくなるのはそのためでしょう。登っている最中は重くて苦しくて、もうやめようかと思っても家に帰るとまた行きたくなくなります。自律神経が正常に戻ったことを身体が体験して、病み付きになるのだと思います。〔JMIA 認定インストラクター 水上 宏一郎〕



「人はなぜ旅をしたくなるのか」これは、人類の祖先が旅によって新しい土地を見つけ、環境が良ければ移住することを繰り返して進化してきたからのようです。小さいころに、テーブルの上に乗っては怒られたり、穴があると何でも入れてしまっただけ物を壊していたよと言われたりしませんでしたか。大体の人が暗闇や蛇が怖いのですよね。人類には共通の本能がいろいろあるのです。

本能的な行動は、条件が整えば人類みんな自然に生じてくる力です。そこには自然な理由があるけれど、さらに深めて意味づけるのも人類ならではのですね。

## ○自分のペースでいきましょう

人類が、新天地を求めて旅立ち、定住して文化を育み進化してきたように、個人にも新しいことにチャレンジする自然な力があり、充足期間も必要です。今の状態には理由がありのちに深い意味も生じてくるかもしれません。重要と思っていたこともそうでもなく割と自然に任せていいことかもしれません。今の自分を否定したりしないで、ゆっくり周りを見渡してみたり、自分のやりたいことに忠実になってみるのもいいかもしれませんね。