

## 人生を輝かせる山登りのススメ(第1回)

### 山登りで人生が変わる？

2015.07.22

多くのビジネスマンが登山にハマっています。単なる運動や景色を愛でる旅としての楽しみ以上に、もっと大きな魅力があるからではないでしょうか。普段の自分をちょっと変えたり、人生を見つめ直したりする機会になるからかもしれません。



春は低山ハイクで新緑を楽しむ。夏は標高のある山に本格登山。そして秋には静かにもみじ狩り、場合によっては、厳しい冬山登山に挑む……。しばらく前には“山ガール”のブームもありましたが、四季を通じて楽しめる登山は、若者から年配の方々まで、幅広い年代で人気です。

これは一時的なブームではありません。最近、30～50歳代の男性、あるいはその世代の夫婦が、新しく登山を始めるケースが増えています。家でゆっくり休むこともできるのに、なぜ休日にわざわざキツイ思いをして登山に挑むのでしょうか。山には、単なる「趣味」とは割り切れない、大きな魅力があるからです。

ここで一般的な山登りの魅力を挙げてみましょう。

#### ・景色がきれい

(雲海から昇るご来光、どこまでも続く山並み、高山植物のお花畑、満天の星など、山でしか見られない景色が楽しめる)

#### ・達成感がある(目標の山に登れたときに大きな感動が得られる、困難を乗り越えたあとの開放感が心地よい)



#### ・非日常を味わえる

(都会とは全く違う環境に身を置くと、気持ちが日常から切り離されて心からリフレッシュできる。普通の旅より冒険的で刺激がある)

#### ・仲間と過ごす時間の濃さ(苦労をともにしたり、困難を一緒に乗り越えたりすると絆が深まる)

こうした魅力が山登りの大きな動機になることは確かです。しかし、山にはもっともっと深い魅力、心の深いところに影響を与えるような力があるのではないかと思います。

山との対話が人生を磨く… 続きを読む