

私のストレス解消法 ただただ歩く人生「妙好人」

みょうこう 妙高市長(新潟県) 入村 明

Akira Nyumura



妙高山のお庭で生きている

「山は、いいなあ」
山頂を極めた瞬間、その思いが一層強まります。だから、山登りはやめられないのです。「自然の営みの中で生かされている」と感じるその瞬間、深呼吸をすると惜しげもなく入ってくる空気。これがまた、香りも味もないのにおいしい。体の中の一つ一つの細胞に、活力と自然の魂が送りこまれる不思議な力があるように感じます。

私は、山登りが大好きです。登山家が登るような険しい山は無理ですが、毎年、いろいろな山に登っています。妻には「周辺地域の登山道の整備状況を確認に行っているのだ」とか「先進地の整備手法を勉強に行ってくるのだ」と言っては、時



新潟県最高峰「小蓮華山」の山頂で一休み

を過ごし、歩く中で一抹の光明を感じ、また、ひたすらにただ歩く。いいですよ。さらに、けじめで大きな山に登り、それまでの仕事を顧みて、また、後半の仕事の筋書きを立てる。これが私のストレス解消法であり、エネルギー源になっているのです。

昨年は、信越五岳の斑尾山や飯縄山、尾瀬の燧ヶ岳、そのほか秋田駒ヶ岳などを踏破。今年もいくつか登っています。最近登った山で思い出深いのは、毎年登っている「火打山」です。今回は、同行した山登り経験の浅い職員の希望で、ヒュッテで宿泊するという、体力的に随分楽な行程で山頂を目指しました。するとどうでしょう、山頂ではライチョウが出迎えてくれたのです。「のんびり」登って行った私たちのペースに合わせたかの



一緒に昼休みを過ごした火打山のライチョウ(火打山はライチョウの日本生息地の最北端)

間を見つけて山に登っています。

皆さま同様、なかなか自由になる時間が取れないのですが、本市に3つある百名山のうち「妙高山」(2454m)と「火打山」(2462m)には毎年登っています。

妙高山は安山岩の成層火山で、見る角度にもよりますが、広い裾野を持つ均整の取れたガッシリとしたスタイルは、身震いがするほど男性的で、素晴らしいと感じています。

この素晴らしさは、私が言っているだけではなく、数々の歴史書の中でも紹介されており、奈良の法隆寺の大野玄妙管長のお話によると、妙高山は昔、須弥山(しゅみせん)と呼ばれ、その須弥山の名は、仏教界では「世界の中心の山」と訳されているそうです。そのため「越の中山」と呼ばれていたそうですが、「中山」が、当て字化され「名香山」に。さらに、それが「みょうこうさん」と読まれるようになり、「妙高山」の字が当てられたものだと思います。

このように霊験あらたかな妙高山が、この地を、凛と見守ってくださっているのですから、私は、妙高山の麓のお庭で生かさせていただいているのだと思い、日々暮らしてきました。わたしが、日ごろ、提唱させていただいている生命圏域という考え方は、この麓のお庭に由来している考え方もあります。

ように、「のんびり」と砂浴びをしたり、歩きまわったりと、約1時間にわたり、自然の営みの一端を見せてくれました。やっぱり「山は、いいなあ」

音楽教育もたらした? ご縁

話は変わりますが、私は、少年時代、ピアノを弾き、習字を習う悪ガキだったそうです。荒っぽい性格は昔からだだったようで、祖父母から、なんとかせねばと、無理やり習わせられたようです。今は、なかなか生かされていないような気がしますが…。

それでも、何年前かに「創団30周年記念」に、市の指揮者である入村さんからタクトを振ってもらいたい」と市の吹奏楽団の定期演奏会に呼ばれたことがあります。無我夢中で体を揺らしているうちに無事に演奏は終了したのですが、指揮を執ることの難しさを、違った場面で感じた一幕でした。

見かけによらず、音楽は好きです。そんな折、数年前に世界をまたにかけて活躍していらつしやるヴァイオリンドクターの中澤宗幸先生にお会いするチャンスを得ました。その後のお付き合いで、ヴァイオリンの世界3大名器(総額24億円)を一挙に展示することが出来ました。これもまたご縁です。先生からは妙高山麓でのヴァイオリン工房の指導をしてい



冬期間はスノーシューを履いて雪原へ飛び出す

歩きが支える体力年齢は37歳

先日、人間ドックの結果が届きました。60歳を超えた私の体力年齢は、37歳だそうです。山登りのために、毎日1時間ほど歩いている成果でしょうか。うれしくなります。日常生活の中では、ただ歩くことが一番ではないでしょうか。

季節の移ろいを感じながら歩く。道端のタンポポやスミレ、ひまわりに朝顔、彼岸花にキキョウ、四季の変化が手に取るように分かります。草花との出会い、人との出会いに縁を感じる瞬間でもあります。また、歩くことで1日の予定なり、1日の戦略を模索する。ときには、無心の境地になることもあります。これが、1日の活力につながるのです。そして日々

ただくことにしています。

先日さらにご縁を感じたのが本市の姉妹都市であるスロヴェニア共和国とヴァイオリンの関係です。ヴァイオリン表面の材料はヨーロッパトウヒという柔らかい木と、裏面は硬いカエデが使われていますが、その良質なカエデがスロヴェニアにあることが分かり、その木を工房で使ってみようと模索中です。まさにご縁です。

このご縁を大切にしながら、豊かさの原点を見出し、訪れる人のための安らぎの場づくりに思いを馳せることが、本当の私のストレス解消法かもしれません。

この世の中で、今は歩く、ただただ歩く、ただひたすらに歩く。それにしても、山はいい。

「見るたびに 強し妙高山」



生まれて初めて吹奏楽団の指揮者を体験