

デスゾーンの頂に挑む登山家 小西さんの講演から

「人生を生き抜く」エネルギーを村の人たちに感じてもらいたい。関川村在住の医師・石井仁平さんが発起人となって、農業を通じて村の元気を考える「はっぴーふぁーむ」が20日、石川県出身で日本を代表する登山家・小西浩文さん(47)の講演会を開き、村内外から約300人が詰め掛けた。小西さんが講演活動で一番力を入れているという会場との対談をまとめた。



会場に語り掛ける小西さん(左)と石井さん(右) 20日・村民会館

「心に限界はない」

目の生と死

「死」が目の前にある登山家人生で、命を山で落とした同志や親友は50人を越えた。生の限りを見つめ、極限の状況で得た、困難に挑む勇気と心のあり方を伝えるべく、全国を歩く。

「死」が目の前にある登山家人生で、命を山で落とした同志や親友は50人を越えた。生の限りを見つめ、極限の状況で得た、困難に挑む勇気と心のあり方を伝えるべく、全国を歩く。

Q 小西さんは何に動かされているのか。根本にあるものは。

小西 どんなに健康だとしても、山で遭難したとしても、いずれば老いて死んでいく。私はその現実が骨の髄まで染み込んでいる。今の日本はなかなか死を正面から見ない。死とセットになっ

ていっているのが人生であり、生きる者の宿命。人生の時間短さを意識しているかどうか。限られた時間の中で無限の絶望を持つのも、永遠の希望を持つのも心ひとつ。

Q 失敗や不安がずっと心に残ってしまふ。切り替え方のヒントは。

小西 悩みに引きずられることはある。そのための心の訓練が必要。心の重心をコントロールできるかどうか。

人間は前向きなことで、未来のことが頭にちらつきやすく、力むことによって本来の力が発揮できない。自然体が一番強い。それを心の中で分かっているかどうか。

Q ギブアップを決断するときは。

小西 体のコンディション、山の状態、メンターの運などを見て。人間が事故を起こすときは、必ずその前兆が出てくる。それを感じ取ることも肝心。

Q 食生活で気をつけている点は。

小西 基本的に1日1食、晩飯だけ。玄米をメインにあとは何でも食べる。石井 1日1食でも、指一本で懸垂してしまふ。

小西 食事は習慣と想っている。中学

生は真似しないほしい。体ができてからの話。

石井 医学的にも、サルの実験で食事を30%減量するとガンの発症が低くなったというデータがある。運動量が少ない生活の中で、お腹が減っていないくても食事を摂っている。食生活は心にも関係してくる。

Q 一緒に登頂を目指すように、仲間同士や職場で、モチベーションを同じ位まで持っていくには。

小西 途中であきらめなくてはならない場合、やる気がない、へこたれるメンバーを選んだ責任もある。しかし、縁のない人とは出会わないと思っている。一方がそう思うだけでも、人間関係が劇的に変わってくるはず。