
第一章 真剣に取り組む自分への課題・負荷について 24

さて自己改造。どうせやるならもつともキツいと思える課題がいい／自分の進化・変容を目ざして努力していくことのキツさと悦び／もつと強い自分に生まれ変わろうと決意する想念について／過去は悔いるためにあるのではない。新たな目標実現の起爆剤に資するためにある

第二章 のるかそるか（イチかバチかの）二者択一制はとらない。ただひたすら前に進んでいく 34

当時富士山に毎日登ろうとする人間は日本にいなかった／不可能を可能にしていく手だてはきつとある／自分の本気度を客観的に測る方法は厳然としてあるのだと思う／必死の覚悟・計画で臨んでも挫折することがあるとすればこの一つだけ！／新たな時間を生みだすことなんて自分にできるはずがないと思ってしまう／「瞬発力」が不足しているだけなのに撤退の言い訳は百万個ある

第三章 エンジン全開 いま富士山に登っている 48

富士山でかく汗は滴りおちるのではなく水平に四方に飛びちっていく／神経症・潔癖症を乗りこえていくのは実にタイヘンだった／決断に迷う渦中にある

でもトンネルの向こうに射しこむ光のありかを探しつつづけていた／努力の隅々まで「可視化」できてしまうことの魔法の取り組みが功を奏す／精神が肉体をこえることってたしかにあると思う／富士登山の難しさはなんといっても「標高差」にある／富士山に登る前日のイメージトレーニングはこんなふう

第四章 一歩一歩、また一歩

72

こんなはずではなかったが……／晩酌の酒量が多すぎて翌日の登山を途中で諦めたことがある／小さな歩幅のわずかな一歩が欠けても山頂に届かない／事前の準備、事後の微調整は必須条件だと思う／私の元々のセッカチ、過激さが「富士山のように大きく広く」改善されていた／世の中を甘くみているというこの意味について／とおきの話——富士登山の一シーズンだけで体重が十五キロも減ってしまうことの嬉しさと怖ろしさ

第五章

ときどきよぎる偶感や寸感が自分の進化・変容を
引っ張りあげていると実感できるときがある！

90

あとがき…… 112

私の履歴書…… 114 富士山登山の記録…… 116 主に登場したメディア…… 120

講演の記録…… 122 余録 新聞投稿2編…… 123

まえがき

私は六十三歳のときに一念発起して富士山に登りはじめた。きっかけは、自分の神経症・潔癖症と訣別したかったからである。

世の中には自分を新しくリセットしたいと思いながら実際には踏みだせないでいる方々が多くいらっしやると思う。その方々に「私ごときでも自分を進化・変容させることができたのですよ!」という実体験をお話ししたくてこの本を書いた。

受け売りになるが文豪トルストイは「だれもが世界を変えたいと思うけれども、だれも自分を変えようとはしない」と言っていたそう。さすがはトルストイ、腑に落ちる。この成句は私の日常生活の怠惰ぶりまでもあっさりと看破していることが読みとれる。もちろん私などに「世界を変えたい」などの高尚な主張があるわけではないが、それなら世の中の現状を好意的に観ていたのかと問われたら、それほど脳天気だと思われたくはない。要するに世界を変えたいというほどの思潮を持ちあわせる能力はないけれども、たとえば自分のあれもこれも一新したいと思っていた不満や執念は山のように持っていた。しかし、いつまで経ってもいっそうに腰をあげようとしないうたらくだった。いつも懸案解決へ向けての初動瞬発

力が不足していたからである。めんどくさがり屋、自堕落なのである。

以上のように何百回もくりかえして反省しつつづけていた私だったが、自分の優柔不断ぶりに業を煮やして富士山に登りだした。

自分でも事前に思っていたことではあったが、神経症と潔癖症の持病持ちの私が暑さと強風で汗まみれ砂まみれになりながら（口の中にまで砂が入りこむ）富士山に登りはじめるなんてことはまちがいに狂気の沙汰だったと言える。

某誌編集者に「死ぬこと以外かすり傷」との至言がある。これは私の好きなことばなのだが、しかし、「死にたくはないがかすり傷だけで乗りこえられるような高く厚い壁なんて世の中にあるものなのか？ そんな簡単な壁なんてあるはずがない」と思っていた。勝手に編集者に難クセをつけて、いどみかかりたいと思うほどただけしい気持ちにもなっていた。

これまでの私の半生は、自虐を好んで言うわけではないが、自分自身に関するすべてのことが気に入らなかった。溜まりに溜まっていた不満のかたまりを大音声とともに爆発・粉砕させて「まともな世界への第一歩」にしたいとの思いが日ましに強くなっていった。「転機」は「ほぼおじいさんになりかけていた六十三歳」のときだった。「決断する時機に遅すぎる選択肢はない」という警句は本当のことなのだった。

私はいま脱稿したばかりの原稿用紙三百枚分を十秒で読みとれるバーコードを添えてみな



888回目の富士山登頂。2011年は震災からの古里復興を願うたすきをかけて山頂を目指した

さんにお届けしたいと思うほど気はやる。映像の世界ならできるかもしれないと夢想しているが、私の文章はまだるっこい。ご容赦ください。

《さて自己改造。どうせやるならもっともキツイと思える課題がいい》

自分への課題特定(負荷設定)ということについて述べる。

ほかのだれかと約束を交わしたわけではなく、自分自身とだけの約束ごとだったのだが、「私は自分を丸ごとそっくり新しく入れかえよう」との決意を固めていた。その実現に至る方策をどんなふうに進めていけばいいかということにずいぶん時間をかけて考えていた。

努力を見せたい相手は自分ひとりだけなのに、自分は勝手にしびれを切らしていた。事前の準備も十分というほどには手をつくしていないくせに、功を焦るような気持ちだけが先行してどっしりとした構えの自分をつくることができなかった。

こんなに落ちつきがなくソワソワしているような自分では、手っ取り早く簡単にクリアできる努力目標を選んでお茶をにごしてしまうことになるだろうという気がした。そんなのでは自分を一新するための全力投球の努力も達成感も得られずに、またすぐに元のもくあみのグータラ男にもどってしまいう危険性があると思った。それは困る。

どうせやるならもっともキツイと思える努力で為しとげられる課題を見つけなければなら

ないと思うようになっていった。簡単に壊れることがないものをつくってしまえばそのあとが安心だ。ちんたらちんたら自分自身の部分補修をくりかえしていくような手間がはぶける。私はもう完全に「新しい自分をつくるモード」に入っていた。

「そこまで」は問題ない。

「そこまで」のストーリーならどこのだれだつて考えられる。保育園の年長さんが道路で一円玉を拾って交番に届けなくてはならないと発意する正義感にも似ている。実はこの私だつてものごころついたところには早々と、自分の気性気質の改善を手がけようと思いついてはいたのである。が、気がついてみれば案の定、自分の進化・変容は一ミリも進ませられずに「定年退職」をむかえる歳になってしまっていた。

つまり、「そこまで」の「そのあとをどう進めるか」という具体的な絵柄を考えるとということが肝心である、ということだ。

けっさよく私は「そこまでのその後」に、「実際にはなにをやるか?」ということとを特定するまでにまた膨大な時間をかけてしまった。それまでの自分の通常生活でのマイナス面はいつも「モチョットシタラ」とか「ソノウチニヤルカラ」という決まり文句のコトバを発するだけで実際にはピクリとも動かない毎日を過ごしていた。しかしそんな後ろ向きな姿勢とは百パーセントちがう、しっかりとした考えを持って生きていきたいという気持ち

かなり強くなっていた。

だれだっけみな同じだと思うが、自分が変わっていくことを夢見るたびにすこしずつ自分の胸の高鳴りも強くなっていく。そのことが自分を夢中にさせていく原動力になっていくのはたしかな道筋である。

私は自分でも、なにをどのように具体的に進めていくかを特定する瞬間はもう「秒読みの段階」になってきているとの「自覚・実感」があった。

このようにして、早く自分の進化・変容の成果を見てみたいという「焦りの気持ち」がどんどん膨らんでいったが、しかしそうは言ってもやはり、その意思と並行して「ギリギリのところまで考えこんでいくこともけっこう大事なことのだ」と思った。

このときの「自己改造プロジェクト」とでも名づけたい私の試みは、私の今後の生活方向をきちんとたしかかな方向に決定づけていく貴重な「ターニングポイント」になっていくだろう――そんなカタチが見えはじめてきているような気がした。

ともかくにも確実に実行できる方法をしつかり早く見つけようとの思いに夢中になった。こんな経過を経て私は、徐々に自分の沸点を高めていくような毎日を通すようになっていった。

私がこれから目ざそうとする方向線上の絵柄はどれもみな特に「継続性、根気力」を求めら

れるものばかりであることがはつきり予想されて、これまでのグータラな生活から考えれば天地の差といえるレベルのものばかりとの認識があった。

たとえばユルリとした課題を設定すればそこからはユルリとした成果しか生まれてこないだろうと思ったのである。

むりやり押しつけられたものの仕上がりならタカが知れているが、やはり私自身が「オレはやる」と目覚めたものでなければ効果はでてこないだろう。だから私の場合は、「なんとか必死にがんばれば」もつともキツいと思われる課題を乗りこえられるのではないかと思えるもの、つまり、生きていく力がわいてくるのだと思えそうなものでないと意味がないということころまでの覚悟は固まっていた。

《自分の進化・変容を目ざして努力していくことのキツさと喜び》

私がなにを考えるときにも大きな引っかかりを感じていたのは持病の神経症・潔癖症だったわけだが、この症状に苦しみながら長い間悶々とした日常生活を過ごしてきていて、しかし、世の中には神経症・潔癖症もふくめて多くの病や症状で悩み苦しんでいる人がたくさんいらっしゃるだろうなと思った。もしある地域のある一定数の人たちの日常生活の平均態様と私の「持病の状態像」をくらべてみたらどうなるだろうか。おそらく私の悩みなどはほんのヒ