

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2024年5月・最終回)

### あなたの山はもっと楽しくなる

●「ちゃんと」「きちんと」「しっかり」という言葉に封印しましょう。このような「生真面目言葉」は、裏返せば「失敗を許さない」「完璧に」に通じ、次第に「自分の知っていること、できることしかやらない」状態を作り出してしまいます。脳は刺激を失い、衰退してしまいます。「行ったことのない山に行く」「使ったことのない登山道具を買ってみる」「指定席券や宿をネットで予約する」失敗を恐れずどんどんやるのが、若さの秘訣です。

●登山家で看護師でもある渡辺直子さんは「良い意味で細かすぎる計画は立てない」を、もっとうにしています。もちろん譲れない部分はありますが、そもそも大きな登山になるほど、行程にハプニングが増えてきます。そのハプニングを現場でどうリカバリーするか、それこそが大切だと考えているそうです。

【島崎さんから新聞情報をいただきました】

●「登山者が増えると登山道が傷む」こんな当たり前をひっくり返そうと「日本山岳歩道協会」が立ち上げられました。発起人の岡崎哲三さんは「近自然工法」と呼ばれる技術を確立。大雪山を舞台に雨量や雨水の流れを読み、補強する丸太や石の組み方を試行錯誤。「道と植生」の両立を目指しています。理想は「人が来るほどに美しくなる山」です。 【島崎さんから新聞情報をいただきました】

●そろそろ運転をやめ、車を手放す人もあるかと思います。そんな時気を付けたいのが「個人賠償保険」です。傷害保険、火災保険、自動車保険の特約となっているのが一般的ですが、自動車保険を解約後に「未加入」となってしまいうケースがあります。日常生活において、自分や家族が他人をケガさせたり、相手のものを壊してしまい、賠償責任を負った場合、何千万円もの大金を自腹で払うことは、不可能です。一度自分の保険を確認してみましょう。

●手袋が片方なくなるのも「想定内」、集合時間を勘違いするのも「想定内」。すべて想定内ですから、昔と違ってしまった自分を嘆かないようにしましょう。それよりも「手袋が片方見当らないから、予備があったら貸してくれないかなあ」「待たせてごねんね。9時と10時を間違えた」と、気軽に言える山仲間を大切にしましょう。(たびたびやってはいけません)

「助けてください」と言える人間関係は貴重なのです。