

翌日は晴天に恵まれ、小聖岳から見上げる聖岳の雄大さに感動、高山植物に癒されなが登頂。山頂からは北に赤石岳、東に先月登った富士山、40年以上かけて3000m峰23座制覇を達成したシルバー登山者に、山の神様からのご褒美のような絶景でした！

LINEで励ましやねぎらいの言葉をいただいた56年度卒の同期には感謝でいっぱいです。

これからも好天を選んで、体力に見合った登山を楽しんでいきたいと思っています。

Dear つっぽん「笑顔の恩返し」秋田登山ガイド「ミキティ」を見て

(NHK初回放送日：2023年11月19日)

泣きました。

日曜の朝から。

何気なくつけたテレビで放映されていたのは、ガイド歴10年、年間1000人も登山客のガイドをする、満面の笑みの山岳ガイドミキティさん。

おん年57歳。

登山のきっかけは、長女の白血病。

余命宣告され、荒れ果てたミキティさんを見かねて友人たちが誘ってくれたのが山。

(現在お嬢さんは快復されています♡)。

ブナの原生林が心身を癒してくれた。

そして、登っている間はネガティブな思考が消えていた。

「山に登る前の自分とは違うのかな」。

自分みたいにみんなが、「ちょっと顔を上げるきっかけになったらいいな」。

で、山岳ガイドに！

そして今では、自然の力の大きさに加え、どんなにツライ日常も忘れられるからと、ミキティさ

んのもとに全国から登山者が訪れる。

泣く要素ある？と思われるかもしれませんが

(笑)、ここまでで既に涙、涙。

とどめは、最愛の伴侶をなくしたばかりのミチコさんとのくだり。

ご飯も食べられていないに違いないミチコさんを、ミキティさんは少々強引に山へと引っ張り出し。

すると、皆と一緒に山に登る中で、少しずつ元気を取り戻して行くミチコさん。

でもおそらくミキティさんが一番嬉しかったのは、別のご夫婦をガイド中、たまたまそこを一人で登って来たミチコさんに、偶然出会った瞬間だったのではないかと思うのです。

一見、「私にガイドを頼まずに(怒)！」となりそうですが、おそらくそうではない。

“あー私がいなくても登れるようになったんだ！”

“私がいないとダメじゃなくなったんだ！”と、

ミチコさんよりよっぽど涙涙のミキティさんを見ながら、そしてその涙を見てもらい泣きしながらそう思ったのです。

なぜなら、私もそう思いながら皆さんにお会いしているふしがあるから。

(昨年、神戸でカウンセリングサロンを始めました)。

もちろん最初は、どこまでもどこまでもしつこいくらい(笑)伴走します。

でも、いつまでもいつまでも一緒に走るわけにはいきません(年のせいではありません笑)。

一人で歩けるように、走れるように、登れるように、その方に必要と思われる、時にはそれは認知の偏りを再考するトレーニングだったり、リラクゼーション法だったりを身に付けて行ってもらっているのです。

実際、ビックリするような事態に直面して、「訪ねようと思ったけど、ここで話したこと、したことを思い出して何とかしました」と聞くと、「困りましたって」駆け込んで来てくれるのと同等に、本当に嬉しいんです、これが！

そうそう、実は私学生時代登山してました。キスリングのザック背負って、結構本格的な感じで。

それはまた別の機会に（笑）。

山岳ガイドならぬ、メンタルガイドからでした

♪

以上、2023年11月20日付けブログからでした。

<https://kobe-counseling-salon.com/dearnippon/>

「山岳ガイドならぬ、メンタルガイドからでした」

「それはまた別の機会に（笑）」

「困りましたって」

「駆け込んで来てくれるのと同等に、本当に嬉しいんです、これが！」

「実際、ビックリするような事態に直面して、「訪ねようと思ったけど、ここで話したこと、したことを思い出して何とかしました」と聞くと、「困りましたって」駆け込んで来てくれるのと同等に、本当に嬉しいんです、これが！」