

### 3. なぜ、山歩きが愉しいのか

[\(1\)なぜ山を歩くのだろう](#)

[\(2\)山は日本人の原風景である](#)

[\(3\)老後でなく、人生の第3期にいる](#)

[\(4\)山歩きは人生の第3期に向いている](#)

[追記1 予算懇話会会誌50号](#)

#### (1) なぜ山を歩くのだろう

・「人はなぜ山に登るのか」

山を歩くことは楽ではないのに、なぜ山に登り、山を歩くのだろう。

小泉武栄『登山の誕生 人はなぜ山に登るようになったのか』(中公新書 1592)は、ヒンドレイの著書の

- ①何かを征服したいという欲望
- ②未知への憧れ
- ③冒険愛
- ④山の魅力に触れる

を挙げ、これとは別の視点も必要として論を展開している。

- ⑤信仰
- ⑥名誉心
- ⑦向上心

もあるだろう。

登山家ジョージ・マロリーの「Because it is there.」(1923年、ニューヨーク・タイムズ紙のインタビューで「なぜエベレストに登るのか」という質問に答えた)や、竹内洋岳さんの「ヒトは、海から生まれ、地上に上がり、高みを目指した生きもののDNAをもつ。自らの8000m登頂はこの延長上にある。」(8000mの14座に登られた直後の講演会で質問に丁寧にお答えいただいた)は、①から⑦までの枠外のように感じる。

西欧が世界を支配することになった大航海は、植民地とその産物の確保や布教のためのもので、王室・貴族や教会の支援のもと、②未知への憧れ、③冒険心、⑥名誉心が醸成されるとともに、ビーグル号にダーウインを伴ったように博物学や科学の進歩と軌を一にしている。大学が中心となり、登山だけでなく学術調査も行った日本の海外遠征登山のパイオニア精神やアルピニズムは、この延長上にあるとも言える。

・なにを愉しんでいるのか

人はともかく、56歳から気儘に歩き始めて25年、なにが愉しくて山を歩いているのだろうか。

パイオニア精神、アルピニズムに憧れることはあるかもしれないが、そこに身を置くことは端から発想していない。無理矢理に思いつくことを挙げてみよう。

①自然の厳しさ等に出会い、自己責任で少し冒険し、前向きに行動できる解放感がある。

特段のキャリアではない(世の中が良くなる仕事に就いたので前向きに仕事できたことは幸運だった)が、人生の第2期を仕事人間として愉しんできた。これからは組織を背負わないでよく、子供の教育の目途もたった。

②ヒトだけがもつ偉業(グレートジャーニー、探検、未踏峰挑戦)に関心が向くようになった。ゴリラもチンパンジーも冒険しない、冒険するのはヒトだけであると聞く。

③非日常の世界に身に置くことにより、生きものとしてのヒトであること、ヒトも自然のほんの一部であることを否応なしに認識させられる。

「人というのは飲み食いと排泄がしっかりできれば、生きることの意味、そして快楽を発見できるのではないか(山折哲雄)」

「大きな自然現象には、まだ罰系のシステムが残されていますね。しかし問題なのは、個人が接触できる身近な自然に、そういうシステムを学ぶ場がなくなってしまったことでしょうね。(藤原新也)」

(ともに、関野吉晴対談集『人類滅亡を避ける道』東海教育研究所 2013年4月)

④地球環境の危機が迫っていることを知る

日常生活で地球環境問題を認識することは稀であるが、温暖化で氷河がいたるところで後退している。次の2葉の写真はペルー・アンデスのイシンカ峰(5530m)の3つ目のキャンプ地(4790m)の上にあった氷河湖の余水吐。温暖化で氷河が後退し、氷河湖が出現し、ここに氷河の融けた水が大量に流れ込むと氷河湖が決壊し、大災害が起きる。これを避けるため高所にセメントを運び上げ、余水吐を造っている。



氷河湖。中央左寄りに余水吐が見える。右下の余水吐から氷河の融解水が流れ出ている。

⑤美しいものに出会い、感動し、さらに感動を求める。

大きく高くすっきりした山容に魅せられる。



チョー・オユのC3から北方を観る



永田岳から悠然として観る宮之浦岳(屋久島)

氷河が美しい



ボリヴィアの[イリマニ](#)

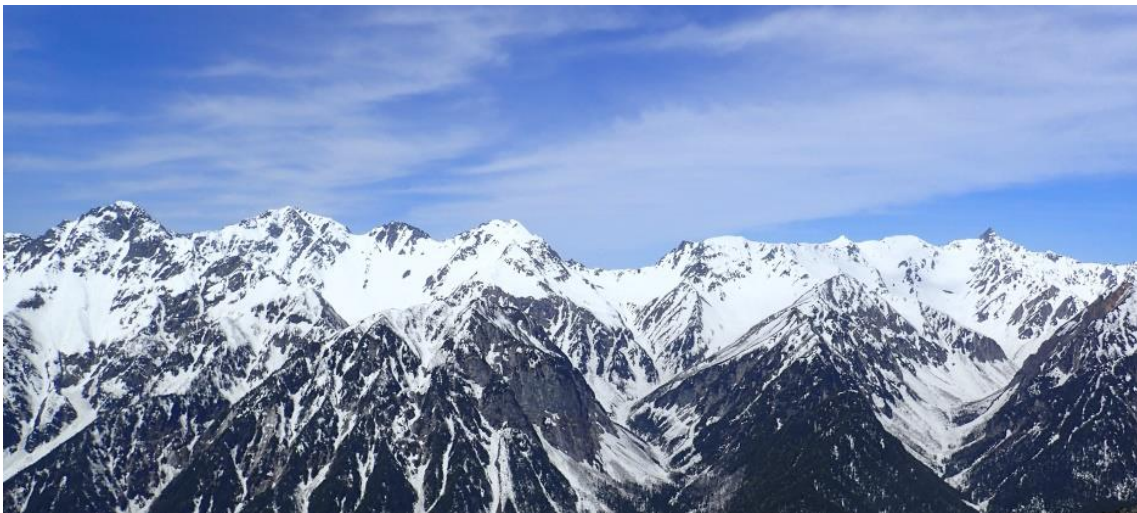


ボリヴィアの[コンドリリ](#)から流れているように見える氷河

四季が明瞭で、山気日夕佳である。



蝶ヶ岳から北アルプス槍ヶ岳 (3180m)



⑥表現することは難しい。しかし自己満足しているから続いている。

陶淵明が

「此の中に真意有り 弁ぜんと欲して已に言を忘る」

と代弁してくれている。難しく考えないで、倉岡裕之ガイドの次の言のように自己満足でいいではないか。

「セブンサミットは登山界の一つの「ブランド」だ。そしてしばしばこのブランドはやっかみの対象になる。それは膨大な時間と莫大なお金がかかるから。しょせん山登りは他の遊びと同じように自己満足の世界だ。しかしながらもし登ることができたなら、それはそれは、美しく個性豊かな得難い体験を与えてくれるにちがいない。」(倉岡裕之「セブンサミットとは」岳人 No.807(2014年9月号))

(2)山は日本人の原風景である

・日本人は、山を心の中の原風景として持ち続ける(鈴木正崇)

ふるさとの山に向かひて

言ふことなし

ふるさとの山はありがたきかな

(石川啄木『一握りの砂』 「煙」二)

啄木のふるさとの山・岩手山は高く、百名山の一つである。あいにく雨の中を登ったので山容を感じることができなかったが、翌朝は見事に晴れ、不動平避難小屋から外輪山に登り、影富士に向かいあった。



[岩手山](#) (岩手県) お鉢から影富士を観る

・山には心に訴えるものがあるのではないか

詩人中村雨紅が八王子駅まで毎日 16km を往復した八王子市恩方の風景を詠みこんだ童謡「夕焼け小焼け」は愛唱されるだけでなく、夕方の時報として全国で流されている。



生誕の地宮尾神社の歌碑 Hさん撮影



興慶寺の鐘楼

私のふるさと・長崎市は山に囲まれているが、高い山はない。しかし、長崎市内小学校の校歌の中で、最も使用頻度が高い単語は、「山」であり(長崎 Web マガジン「ナガジン」)、母校稲佐小学校の校歌も「稲佐の山を名に負える」で始まる。私はその麓の街に育ったことはすでに記した。



長崎駅前の丘からの稲佐山

兵隊てんこぶ(女郎蜘蛛)を獲った棚畑や歩き回った里山には住宅やホテルが、頂上にはテレビ塔が建ち、ロープウエーも架かって昔の面影はないが、私の原風景はここにある。

HP「今、山へ」の「海外の山」を訪ねてくれた友人から、登っている山の山容がどれも似ていると指摘されたが、あらためて写真を見るといずれも稲佐山にどことなく似ているようである。

岩手山のように高くもなく、「夕焼け小焼け」のように有名ではないが、時に書物等で「稲佐山」を見つけると我がことのように嬉しくなる。原風景の山は郷土愛にもつながっている。

「庄助は女真族の王女アビアを娶り、唐人として帰国し、通詞を退隱のあとアビアが好む稲佐山のもとでわずかに残された日々をすごした。」(司馬遼太郎『韃靼疾風録』)

5歳まで長崎で育ったノーベル文学賞のカズオ・イシグロは、最初の小説『遠い山なみの光』に稲佐山を書き込んでいる。



### (3) 老後でなく、人生の第3期にいる

#### ・平均寿命は敗戦後急激に伸びた

平均寿命は、年齢ごとに算出される平均余命に年齢を加えたもので、一般に0歳の平均寿命で代表されている。

日本人の平均寿命(男子、以下、同じ)は、昭和22年(1947年)に初めて50歳を超えるまで、長い間50歳以下であった。また、昭和22年の平均寿命50歳は、当時の先進国中では最低であったが、その後長命化が進み、日本男子の平均寿命は現在(2018年)世界一で、81歳である。

#### ・かつての「老後」ではない

かつては「村隠居」を60歳以上としていた村落が多く、また旧民法では家督(普通)相続は60歳以上としていたように、60歳を過ぎると口を出さない、逝くことが俟たれている身となっていた。

平成10年に施行された定年法も60歳、シニア割引も60歳からが多い。

平均余命は伸びており、高齢者・後期高齢者とされるのは、恰好悪い、馬鹿にされていると感じる人が多く、後期高齢者を「熟年高齢者」、「終期高齢者」、「末期高齢者」に分けるといふジョークもあり、日本老年学会では高齢者を「准高齢者」、「高齢者」、「超高齢者」に分けることを提案している。

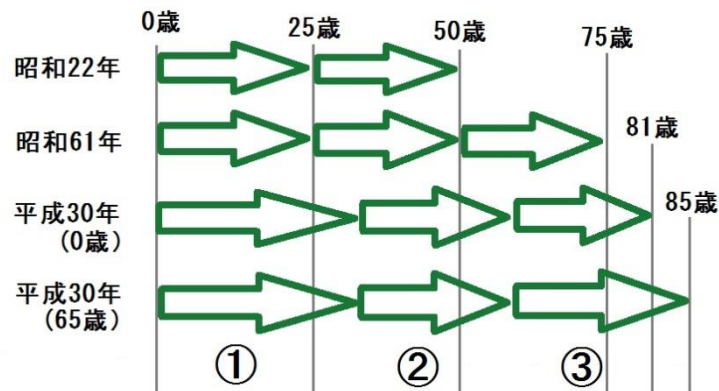
年齢区分は、定年制、第2の職場への就職、年金受給等社会的にも個人的にも難しい課題を抱えており、一律に捉えることは難しいが、この長くなった老後を、かつての老後と同一視することは明らかに適当ではない。





## ・人生の第3期にいる

長寿命の時代の年齢区分は次のように「老後」でなく、「人生の第3期」と考えるほうが分かり易い。



注：「平成30年（0歳）」は0歳の平均寿命

「平成30年（65歳）」は65歳の平均寿命

図の①、②、③はそれぞれ

第1期 親の庇護のもと資質を形成した、

第2期 第1期の資質で生きてきた、

第3期 自ら資質を育て、いかに生きるか、

である。25歳超から50歳超までの第2期②と、50歳超から75歳超までの第3期③の年数は昭和61年以降は③が②を凌駕している。

楠木新は、『定年後 50歳からの生き方、終わり方』（中央公論新社）で次のように細かに算定している。

21歳から60歳まで40年間勤めた総労働時間＝8万時間

定年後の自由時間

＝11時間×15年（60歳～74歳）＋5.5時間×10年（75歳～84歳）＝8万時間

この時間の長さは、隠居して、悠々自適で過ごせるものではない。

「人は本質的に「活動」する存在なのである」（佐伯啓思『経済成長主義への訣別』新潮選書2017）ことを忘れてはならない。

・長寿社会の設計が間に合っていない

人生50年と人生75年とでは、人生のあり方が大きく異なる。例えば、男子は就職して定年まで勤め上げ、女子は結婚して子供を産み、育て上げ、それから少し悠々自適するという人生コースではない。

「少年ジャンプ」が643万部出版された平成7年に、これからは「老年ジャンプ」であるという事に時代の最先端を行っているはずの出版界は気づかず、いまだ老年を熱狂させる雑誌

はない。

・もっと長生きするようになる

平均寿命は、医療の進歩といった変化を考慮していない。しかし現実には、医療の進歩により年ごとに平均寿命が延びており、もっと長生きするようになる。

(<https://daily-ande.jp/posts/584df39773f3211fd3d47f7a/>)

・元気である

「厚生労働省の毎年の調査結果から、年齢別に運動習慣(30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続)をもつ者の比率」(<http://diamond.jp/articles/-/130829>)は、他の年齢層より60歳以上、とくに70歳以上が高く、また70歳以上では増加傾向にある。

東京都健康長寿センターが秋田県旧南外村(現大仙市)で行った研究(大内尉義「新しい高齢者の定義に関する提言とその意義」学士會会報 No.928)によれば、

①通常歩行速度、握力が改善している。

各年齢層とも10年前の同年齢層を上回っている。

とくに、現在75-79歳の歩行速度は10年前の65-69歳の歩行速度を上回っている。

②生活機能、知的機能、残存歯数などの身体的機能が若返っており、脳血管障害など的高齢者に多い疾病の受診率や死亡率も低下している。

③体力年齢が実年齢より若い人が多い。しかも暦年齢が高くなるほどその傾向が強い。

・悩みやストレスが少ない

内閣府が高齢化対策を立案するための基礎資料として、5年に1度、主要国の60歳以上の高齢者に対して、共通の調査票で行っている意識調査によると、「日本の高齢者は、生活の困窮度でも、悩みやストレスの有無でも、恵まれた状況にある」

(<http://diamond.jp/articles/-/130829>)。



・気持ちが老人離れしてきている

NHK の意識調査で、老後の生き方について次の 6 つの中から 1 つを選んでもらっている(『現代日本人の意識構』(NHKbooks1228)から)。

1. 子どもや孫といっしょに、なごやかに暮らす
2. 夫婦 2 人で、むつまじく暮らす
3. 自分の趣味をもち、のんびりと余生を送る
4. 多くの老人仲間と、にぎやかに過ごす
5. 若い人たちとつきあって、ふけこまないようにする
6. できるだけ、自分の仕事をもち続ける

結果は

1. が減り、2. が増え、
5. が減り、4. が増え、
6. が減り、3. が増えている。

・現高齢者は、かつて見慣れた高齢者とは異なる

以上みてきたように現在の高齢者は、かつて見慣れた高齢者とは心身ともにまったく異なる。国民的漫画サザエさんの父親波平の年齢は 54 歳であることを知り、驚く人は多い。

内閣府「平成 26 年度高齢者の日常生活に関する意識調査」によると、一般に何歳ころから高齢者と思うかの問いに対して、年を追うごとに高くなり、平成 26 年の調査では「75 歳以上」が最も多い。

法律の「高齢者 65 歳以上、後期高齢者 75 歳以上」に惑わされ、いたずらに自らを高齢者、フレイル(年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した病態)とみなす愚を犯してはならない。

・自由が生まれる

家庭では子供は成人し、親離れしていく。一方職場の拘束は弱くなっていく。好むと好まざるにかかわらず、家族や仕事を背負う度合いが軽くなり、中高年には自由が生まれる。

「私が今 60 代ですから、自分自身の未来の問題でもあります。女性は、人生のそれぞれの段階で、娘、妻、母と期待される役割が変わっていきませんが、おばあさんになると役割が消えていく。その役割から解き放たれて、孤独だけれども自由になった時に何を考えるのか。そこから生まれる“おばあさんの哲学”を書きたかった。

...

でも“古い”によって、私はどんどん自由になっていくはずです。その自由さを活かして、「おばあさんの哲学」を書いていきたいです。」

は、「おらおらでひとりいぐも」で芥川賞を受賞された若竹千佐子さんの受賞者インタビュー(「孤独だけど“おばあさんの哲学”を書きたい」文芸春秋 2018 年 3 月号)である。まことに若々しい。

・経済的に余裕がある

このことについては知見がないが、各種情報は一般的に  
高齢になると家計の収入は低下するが、支出も低下する  
貯蓄額の中央値は高齢者ほど高い

若齢者は住宅ローンの負債が大きいが、高齢者は償還済みである  
ことから、高齢者は経済的に余裕があるようである。

このことは、高齢者の行動の自由度を高める。



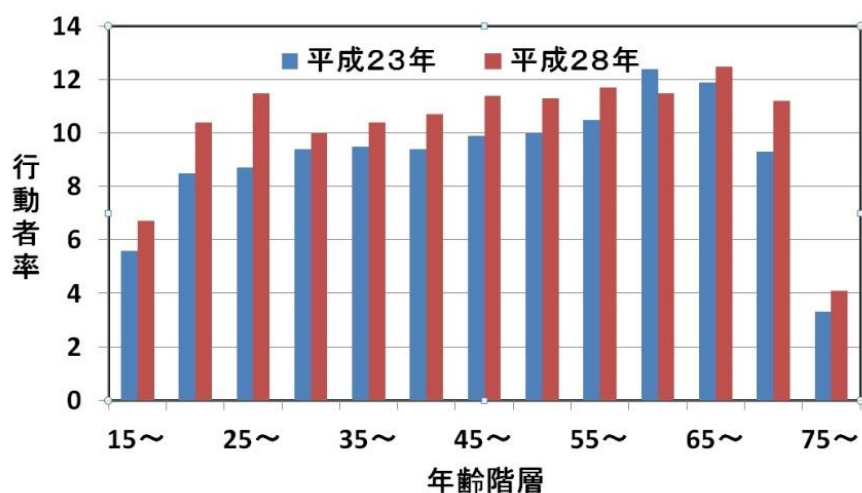
#### (4) 山歩きは人生の第3期に向いている

総務省統計局は、国民の生活時間の配分や自由時間における主な活動について調査し、国民の社会生活の実態を明らかにする国民生活基本調査を5年毎に実施している。

年齢階層別登山・ハイキング行動者率を示す下の図は、

①平成23年、平成28年ともに各年齢層が均しく登山・ハイキング行動をしている。ただし、平成23年、28年ともに高齢者が高くなっている。

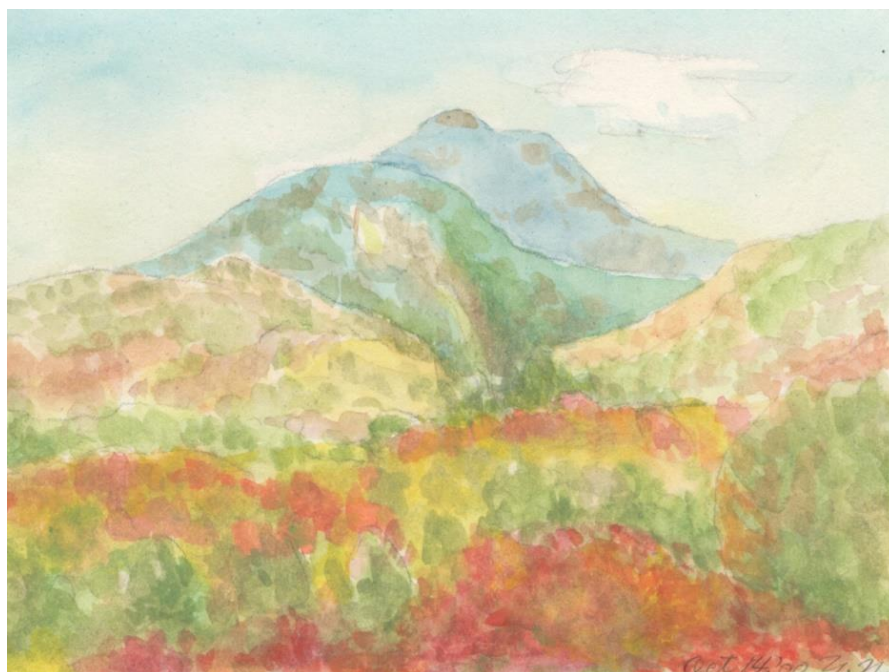
年齢階層別登山・ハイキング行動者率



②23年より28年の行動者率が60~65歳以外は増加している

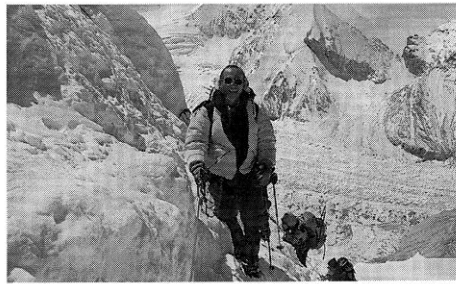
③各「年齢階層」とも5年後の行動者率がほぼ増加している

②と③は、高齢化するにつれ登山・ハイキング行動者率が増加していることを教えている。高齢者は紛れもなく山に向かっている。



# 老後でない、 人生の第三期に居る

中道 宏



チョー・オユー (8,201mネパール・中国)  
第2キャンプ(7,000 m)へ向かう中道宏氏

日本人男子の平均寿命は、昭和二十二年、有史以来初めて五十歳を超え、現在八十一歳である。昭和二十二年のそれが先進国のなかで最低であった日本が、現在世界一であることに世

界が驚いている。私も、メタボ体型で退官して四分の一世紀、傘寿を越えてもまだ酒が美味しく、山歩きを愉しんでいることが不思議に思える。

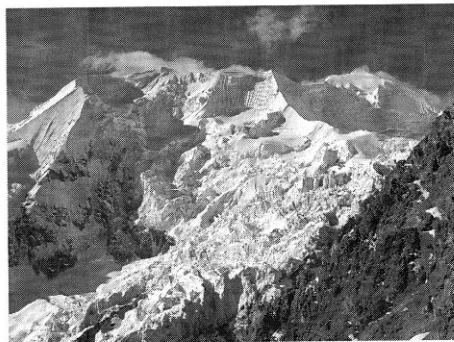
このように長生きするようになることを誰が予想し得たであろうか。いや、お一人おられた。

昭和四十九年、予算課勤務の後、新設の国土庁計画・調整局計画課に転出した。第三次全国総合開発計画や国土利用計画に携わる職員を前に下河辺淳局長は、計画策定の前提の一つとして、「これから平均寿命が確実に伸びる、これを国土計画にいかに関与するか」と問題を提起された。

人生を、二十五年を一区切りとして考えると、かつて二十五歳まで(第一期)は親の保護のもとに教育を受け、結婚し、次の二十五年間(第二期)は働き、家族を養い、寿命が尽きる頃子供に家督を引き継ぐ。逝くことを待たれながら少し長生きし、老後を悠々自適に過ごすことは稀であった。これが長い間の日本人のラ

イフサイクルであり、文化も社会の仕組みも国土の経営も、これを前提に築かれていた。

下河辺局長の予想は当たり、平均寿命は昭和六十一年に七十五歳になった。第二期までの人生に新たな二十五歳(第三期)が追加されたのだ。七十五歳まで夫婦で生きていくためには五十歳で家督は譲れない。家も二所帯が二十五年間住み続けるには狭すぎる。わが国は平均寿命が延びることへの対応を失敗し、若者は都会へ流れ、農業においては後継者が育たず、地方の過疎化・高齢化は止まら



イリマニ (6,439 mボリヴィア)

ない。加えて少子化も加わり、財政は年金、医療費等の増加に苦しみ、国中が人手不足に陥っている。

この対策に日夜腐心している若い世代には申し訳ないことであるが、第三期にある者は、一世代前の老後とは異なり、元気で、悩みやストレスも少なく過ごしている。と報告されている。その一員である私も、第二期の厳しい勤務(実はそれに名を借りた暴飲暴食)に起因する動脈硬化、高血圧、無呼吸症候群を生涯の友とし、二箇所も腫瘍を切除しながらも、幸運にも元気で

退官後しばらくして山歩きを始め、還暦を迎えて、元気なうちに一度は海外の高峰へと思いつく。年末年始の休みに南米のアコンカグア(六九六二メートル)に登った(本報十九号)。このとき目にした水河の美しさに魅せられ、第二の職場を辞したあとは毎年遠征し、八千

メートル峰にも立ったが、今年はコロナ禍で中止せざるを得ず、先がよいよ限られてきている身には辛いことである。しかし、もっと残念なことは、第三期がこのような長く、健康で居ることを退官時に想定していなかったことである。退官後身体をすぐに修復し、早く身体を鍛え、登山技術をきちんと習っておれば、もっと・・・と身の程も弁えず時々夢想している。