



時には荷物をもってもらう

保健管理センターカウンセリングチーム

趣味というほどではありませんが、私は年に数回山に登ります。

きっかけは、社会人になり数年目、当時の同僚から「富士山に登りませんか？」というキャッチな言葉に惹かれたことでした。本番に向けて徐々に装備を揃え、パーティー（仲間）で5つほど山に登り、できる準備はしたつもりでした。

当日も天候に恵まれ、高山にも問題なく順応し、登頂もあっさり成功、あとは下山するだけ…。しかし登山口までまだまだある途中、疲労で歩けなくなってしまいました（皆さんは登山というと登りが大変という印象があるかもしれませんが、下山こそ本番です）。さて、困ったのはこの先のことで、『自分はもうほとんど立ってられない、パーティーのペースについていけない、帰りの電車がある、休み明けの仕事はどうしよう…。』。とはいえ、『人に迷惑をかけたくない』ので、私は「もう先に降りてください。自分でなんとかしますから」といいます。「いえいえ、体力のある人に荷物をもってもらいましょう」と私に伝えるリーダー。私は頑なに荷物を渡すことを嫌がりますが、待たせることも申し訳ないので渋々引き渡します。身軽になった私は、リーダーに「がんばれ」と励まされながら、ヨロヨロと躓きながらもなんとか下山し、帰路につきます。帰宅後も数日は歩けず、病院での検査を受け、車椅子での生活…。しばらくの間は情けなさや罪悪感もあり、ひたすらお礼とお詫びの日々でしたが、その一方で、心はどうもスッキリした感じがありました。

『人に頼るのも悪くない』

カウンセラーという職業柄、「困ったときは人に頼りなさい」「『助けて』とっていいんだよ」と学生には散々と言っておきながら、自分から「困った、助けて」ということは勇気のいるものだ。それは、見栄もありますが、『まだやれるのではないか / もうやれないのか』の見極めの難しさも影響しているように思います。ずるずると『がんばる』を続けるよりも、キツパリ / 渋々と『諦める』ほうがよほど勇気がいらしますよね（実際、登山でも一番大切なのは『引き返す勇気』だと思います。そして、キツイ時ほど現状維持にこだわるものです）。また、一時的にでも荷物を持ってもらったり、励ましてもらうことで下山できたわけですから、パーティーがいること、これも本当に心強い / ありがたいことだと思いました。自分一人でやれているときには、その存在に気づけないものです。皆さんの場合はいかがでしょうか？

ちなみにこのリレーエッセー、第5号と第6号の間の発行期間がだいぶ空いていました。というのも、この文章を書いている私が本来第6号の執筆担当で、およそ書く（今回とは別の）内容を決めていたのですが、どうもなかなか書けませんでした。そして、「今書けないので代わってください」がいえず、「もうすぐ、なんとか仕上げますから。来週には…」といい逃れを続け、いよいよ「代わりましょうか？」と声を掛けられ渋々とバトンを渡した次第で、大変お恥ずかしい限りです。人間なかなか変わりませんね。でも、時には荷物を持ってもらう、それも悪くないのかなど思ったりします。

さあ、カウンセリングチーム・リレーエッセイの第7号、お待たせしました！

2024年9月9日

※背景はエピソード当時に撮られた富士山の登山道で、この写真を撮った数時間後に私は歩けなくなります