

会員のば

プチ登山と蜘蛛

室蘭市医師会
製鉄記念室蘭病院

松木 高雪

新型コロナウイルス予防のため、勤務時間以外はなるべく、人と接しないようにしている。幸か不幸か室蘭に単身赴任のため、一週間に6日間ほど勤務後は家に一人であることが多い。家にいるといっても、講義のslide作り等に加え、学会や講演会のonlineにての視聴、買い物や毎日の洗濯、掃除、炊事とその後の片付け等で、せつかく時間を見つけて視聴しようとしたNetflix、Hulu等の視聴は相変わらず、できずじまいである。

いつの日か、仕事のことは何も考えずNetflix、Hulu三昧な生活をしてみたいと思っている。

今年5月に発令された緊急事態宣言のため、急遽、家族会議をLINEの動画で行った結果、今年のゴールデンウィークは、家族旅行は中止となり、感染予防のため室蘭での単独stay homeと決した。

念願のNetflix三昧を計画したが、2年前に胆振東部地震のため、詳細は省くが、水浸しになった503号室から、603号室（単に上の部屋）に転居した際に、物置と化した一部屋に約2年間放置され、たまりにたまった段ボールに入った荷物の整理を試みた。

その際に、荷物の整理をしながら、ふと日頃の運動不足と体重増加に気が付いた。

6階の窓から外を見てみると、マンションのそばには小さな山の上にある八丁平という町に続く細い道があるではないか。

これは、日頃よりの運動不足解消のチャンスとばかり、運動着に着替え、帽子をかぶり、運動靴を買い、適度に急な勾配がある“プチ登山”に挑戦することにした。たくさんの人と会う平地での歩行と違い、プチ登山であれば人にも会わず、感染予防にもなり登山中は煩わしいマスクをする必要もない。最初に登った際には、今なら軽く15分で登れるところを、30分もかかったと記憶している。

最初のプチ登山でさっそく両足崩壊となり、翌日の朝は右足のこむら返りの痛みで目が覚めた。徐々

に慣れてくると、自動車道路に沿ってはいるが、自動車道路の反対側にはうっそうとした森が茂り、人が一人やっと通れるような細い歩道を、なるべく早く登るようにした。結構息が切れ、脈拍も100前後に上がっているようだ。頂上に達すると、八丁平にある高級住宅街を見ながら散歩し、公園から室蘭港と総事業費は1,153億円、維持管理費は51億円に及ぶ“ほとんど役に立っているとは思えない”美しい白鳥大橋をみて、マンションにたどり着くと8,000歩程度の運動となる。今年のゴールデンウィークから、勤務後に時間のある際には、なるべくこのプチ登山をするように心がけている。

プチ登山の最中に、林にエサが多く栄養たっぷりなのか親指程度の大きい蜘蛛に出会うことが多いことに気が付いた。私は幼少時より蜘蛛が大嫌いだ。むしろ背筋がぞっとする恐怖に近い。だが、じっくり見てみると蜘蛛は大きな巣をいつも手入れして、エサとなる昆虫が来るのをじっと待っているようだ。蜘蛛は夜に光が当たり、光につられた蛾などが集まる場所をさがし、周到に手入れの行き届いた蜘蛛の巣を仕掛け、獲物が来るまで、何日も何日も忍耐強くじっくりと待つようだ。私は若い頃より、ある程度の作戦を立てたら、臨機応変、即行動を立て前としていたのだが、蜘蛛はまったく反対の戦略で、周到な計画を立て、じっくりと待ち、獲物を捕まえたときの素早い行動で、エサを捕食しているようだ。もちろん長く巣に陣取っているとカラスに襲われるリスクがある。目標があってもリスクを負わず、周到な計画を立てずにただ待っていては何も生まれない。私は、歴史が好きで、戦国時代の各武将の作戦の立て方や、第二次世界大戦等の作戦、中国の三国志や孫子の兵法等を参考にし、先輩、同僚、後輩の“良いところ”を積極的に学び、法人経営や人生の道しるべとしてきた。が、還暦を超え、いまさらながら、“目標を立てたら、周到に仕掛けて、リスクを最小限にして、じっくり待つ”蜘蛛にも教えられた気持ちになった。

健康に良いだけではなく人生勉強もさせてくれるプチ登山をしばらく続けてみようと思う。でも、やはり蜘蛛は大嫌いだ。