

考えごともほどほどに！

川端 康浩

川端皮膚科クリニック

「趣味は何ですか？」と問われると答えに窮しますが、あえてあげるなら登山と答えます。といっても、日本アルプスや日本名山の踏破などという代物ではなく、もっぱら日帰り登山を1人で楽しんでいます。お気に入りには神奈川県丹沢山系表尾根縦走で、50代半ばまではほぼ毎月通っていました。「明日は天気がよさそうだから行ってみよう」「今日は疲れたから、縦走せず途中でエスケープしよう」そんな風に自由気ままに取り組めるところが単独登山の魅力です。いつの日からか、いつもの縦走に飽き足らなくなって、冒険心を奮い立たせ、あまり整備されていないエスケープ路（縦走路からの下山道への短絡路、標識などがあまりない）にもチャレンジするようになりました。しかし、ここで白状しますと、このエスケープ路で2回遭難しかけました。1回目はクリニックの労務問題で悩んでいて、古い標識を見逃したようでした。野生の鹿に至近距離で出くわして腰を抜かしましたが、下っているうちに見知らぬ林道に出てことなきを得ました。2回目は日本臨床皮膚科医会の役員として取り組んだ、某医薬品の不適切広告問題で相手側企業との交渉が行き詰まっていたときでした。このときは、どこかで（それすらいまだにわかりません）、けもの道に迷い込んでしまったようで、気がつけば静寂の山中、1人佇んでいました。命の危険を多少感じました。振り返れば、2回とも考えごとをしながら下山したのが原因です。

このリレーエッセイのテーマはワークライフバランス、つまり「仕事と私生活の調和」ですが、私の場合、いつもこの2つは混然一体となって切り離せなくなります。仕事上の悩みを家庭に持ち込み、仕事に家庭の問題も引きずり、くよくよしています。遭難から得た教訓は「気分転換するなら、思い切って日ごろの悩みを忘れ、そのときに集中すること」となりますが、どうも令和 society にはそぐわない生き方が身についてしまい、還暦を過ぎてても変われません。最近では、むしろ人間らしい(?)自分が愛おしくなっ



きています。そして、こんな後ろ向きな私をいつもサポート（多くは叱咤という形態を取りますが）してくれる明るい家内に素直に感謝申し上げます。

山の日暮れは早いので、あのときは最悪の事態も想像しました。五感を研ぎ澄まし、自分なりに方角を考えながら進み、運よく突きあたった溷れた沢伝いに、その辺の蔓を結わいて、岩や木の枝に巻き付けて、下って行きました（登山の常識では迷ったときは登るというのが定石だそうです。お気をつけください）。これほどのサバイバル的知恵と勇気を自分がもち合わせていたことも驚きでした。このときの苦難と悪戦苦闘ぶりは筆舌に尽くしがたく、このエッセイの制限字数に収まりきるものではありません。しかし、いま、五体満足でこの原稿を書けていることは、とりあえず無事に帰宅できたということであり、この日のことは、家族には話していません。話せばいつものように、「馬鹿じゃないの！」と、単独登山禁止令が発令されることは目にみえていましたから。そろそろ時効で許してもらえるかなあ。