

元 氣 の 源 通 信

人事労務・社会保険等手続き・助成金・給与計算

特定社労士・経営士 深川順次

福岡市博多区比恵町 11-7-701

TEL 092-409-9257 FAX 092-409-9258

(今月の言葉) 生涯チャレンジ!

- ① 80歳で三たびエベレスト挑戦
- ② あなたの「エベレスト」を見つけ挑戦しよう
- ③ 目標に挑戦する過程を楽しもう
- ④ 目標への挑戦が最高のアンチエイジング

2013年5月号(第125号)

「生涯チャレンジ!」この言葉を見事に表現しているのが、三浦雄一郎さんです。三浦さんは今、80歳にして3度目のエベレスト登頂に挑んでいます。一度目は70歳、2度目は75歳、どちらも登頂に成功しました。

現在標高5300メートルのベースキャンプを起点にして高度順応訓練を繰り返し、5月中旬から下旬にかけて山頂を目指すとしています。3度目も登頂成功を祈るばかりです。

「目標がある人生だからこそドキドキワクワク生きられる」「目標を持った人生は楽しい」「目標があれば辛いことも辛くなくなる」「あなたのエベレスト(目標)をもとう!」三浦さんは呼び掛けています。

人生80年、魅力的な人生は60歳からはじまるといっても過言ではないと思います。それを実現するためには①志(目標)を持ち挑戦を続けること、②元気であること、③少しばかりのゆとりのお金、ではないでしょうか。

今回は、「命がけてエベレスト登頂を目指す」三浦さんの生き方に学んでいきたいと思います。

生涯チャレンジ!

80歳で三たびエベレスト挑戦

「私の目標は世界最高齢で世界最高峰の山を踏破することです」

冒険家三浦雄一郎さんは、若い時も世界7大陸最高峰からのスキー滑降など数々の偉業を成し遂げてきました。しかし、還暦を過ぎた頃には、「身長164センチ、体重85キロ、血圧99~155、体脂肪率39.5%、ゴルフをすると股ズレを起こしてしまう立派なデブの高齢者」になっていました。

「このままじゃいけない」60歳を過ぎたらリタイヤ、老後の生活という固定観念を打ち破り一念発起させたのはなによりも父親敬三さんの生き様でした。敬三さんは101歳まで生きましたが、生涯プロスキーヤーとして活躍しました。三浦さんが65歳になった頃(98年)、敬三さんは5年後の白寿(99歳)での目標をモンブラン山系最長の氷河でのスキー滑降挑戦におき日々トレーニングに励んでいました。父親をはじめ夢や目標を持っている人は皆輝いて生きている。三浦さんの心の中に眠る冒険家魂に火をつけたことは言うまでもありません。

エベレスト頂上に70歳で立とう。これが「命をかけた夢」となったのです。そして今80歳にして3度目のエベレスト登頂を目指しています。

「エベレストに行かせないのであれば家出してやる。わしを探さんでくれ」家族の心配に対して、「駄々っ子三浦」が言い放った言葉です。今回はこぞって家族が反対したと言います。何よりも男性の平均寿命を過ぎた80歳という加齢での挑戦です。しかも70歳から75歳の間に2度の心臓手術を受けています。また2度目の登頂後、札幌のスキー場で転倒、骨盤と大腿骨の付け根などを骨折して再起不能になるかもしれないという事故にもあっています。

しかも、昨年11月、今年1月に2度の心臓手術を受けています。一時は目の前の階段を10段上るのも苦しい状態になりました。しかし、「半年後80歳でエベレストのてっぺんに立つ」という挑戦には一瞬たりとも揺るぎはなかったと言います。

こうして、三浦さんは今まさに「てっぺんへの挑戦」を行おうとしているのです。

あなたの「エベレスト」を見つけ挑戦しよう

「あなたのエベレストを見つけ挑戦しよう」 三浦さんが私たちに呼びかけています。

では、あなたの「エベレスト」はなんですか？あなたは自分の人生をイキイキワクワクさせる「エベレスト」を持っていますか？「エベレスト」とは自分なりの目標のことです。

三浦さんは言います。「あなたの場合、それは富士山の山頂に立つことかもしれないし、ケーブルカーを使ってでも高尾山に登ることかもしれない。5 kmを20分で走ることかもしれない。自動車免許の取得でも、行ったことのない国を訪問することでも、以前から観ようと思っていた映画のDVDを借りにレンタルビデオ店に行くことだっていいのです」

また、次のようにも言います。「目標は人を一変させる」「目標を持つといきなり復活できる」

三浦さんにとって65歳を過ぎて最初にエベレスト登頂を目標に定めたときがまさにその時でした。すぐさまスポーツ用品店に行き、あれこれ最新情報を仕入れました。「知らないうちに新製品がどんどん登場し、これまでであった用具も進化している。私は驚きを隠せなかったと同時に、とても面白かった。強力な刺激を受けて、店頭で興奮してしまった」まさにこの一歩から70歳エベレスト登頂の挑戦が始まったのです。

目標に挑戦する過程を楽しもう

夢や目標を実現するためには根を詰めたり、ストイックになり過ぎてもよくないことを教えています。要は過程も楽しむ。三浦さんはトレーニングジムに通ったりして、きびしいトレーニングをしたことなど一度もないといっています。ただ毎日重い登山靴を履きさらに2キロのアンクルウエイトをつけ、背中に数10キロの荷物を担って歩く（ヘビーウォーキングと言うそうです）。大都会の中でも「東京のヒマラヤトレッキングコース」などをつくって歩くことを楽しんでいます。「この道を歩みつづけることが世界で一番高い場所に立つための道のりなのだ」などと大げさに考えて歩いたともいいます。三浦さんにとっては電車や新幹線の中も格好のトレーニング場所です。三浦さんの「運動」は基本的に「ながら」運動だそうです。こうして基礎体力をつけていきました。

更に、三浦さんは5年後のエベレスト登頂を目標にしたときに、中間目標もたてやる気を維持しレベルアップを図っていきました。1年目は富士山、4000メートル級の山に登る。2年目は5000メートル級、3年目は7000メートル級という具合です。こうして一つ一つの間目標をクリアすることによって、「自分ではできるんだ」という自信と達成感を味わい、次の目標に意欲的に取り組むことができたといっています。この一步一步の達成感こそが大切だとおっしゃっています。

目標への挑戦が最高のアンチエイジング

「挑戦は最高のアンチエイジング」

「『年甲斐もなく……』という発想は、非常にもったいないことだ。それは……精神的な老化に自ら進んで飛び込んでいく考え方だ」「80歳でエベレスト登頂はまさに『年甲斐もない』ことの極みだが、これこそ心のアンチエイジングであり身体をも若返らせる」（三浦雄一郎）

日本は超高齢社会。今年中には4人に1人が65歳以上になると予測されています。平均寿命は男性80歳、女性87歳、健康寿命（健康で活動的に暮らせる期間）は男性70歳、女性74歳です。

そういう中で、「いつまでも若々しく健康でいたい」というアンチエイジングが至る所で喧伝されています。いわく「アンチエイジングのためのサプリメント」「アンチエイジングのための化粧品」「アンチエイジングのためのスポーツジム」などなど。

しかし三浦さんは言います。「一番大切なのは心のアンチエイジングだ」「目標を持ち挑戦することが最高の心のアンチエイジングだ」「心のアンチエイジングが身体をも若返らせる」

私たちは、いくつになっても自分なりの「エベレスト」を見つけチャレンジする、この生き様を三浦さんから学んでいきたいと思えます。