



One of my greatest fears is heights. I sweat on planes, I pray when I ride elevators, when I climb a mountain and see clouds at my feet, I get afraid.

My definition of fear: the point where the line between life and death in our mind is narrowest.

I went to Ishizuchi-san in Ehime with thoughts of iron chains in my mind. Climbing up the cold iron... would I slip or fall — would I die? Strangely, it was not going up that scared me.

After climbing Ishizuchi-san, I went back down the iron chains. Suddenly, I got dizzy and afraid, and like a coward, I quit twice. But a third time, I forced my eyes to stay only on my feet, and I ignored the wind and the lethal height. I went one step at a time. When I reached the bottom, joy struck me, and I realized that by being patient with fear and fighting it, I opened new possibilities in myself. On the way down, I even was asked for and gave advice on how to climb the chains.

One cannot live in constant fear of death. I ask you to find the iron chains in your life and to climb them. I promise to keep searching for mine.

Peter

私の一番怖いものの一つに、「高さ」があります。飛行機に乗ると汗をかき、エレベーターに乗ると祈り、山に登って足下に広がる雲を目の当たりにするときに恐怖を覚えます。

私の「恐怖」の定義は何かというと、心の中で「生」と「死」が紙一重になるところです。

先日、私は、鉄の鎖のような重い気持ちをひきずって、愛媛県にある石鐘山に行きました。冷たい鉄の鎖を登りながら…滑り落ちるのではないかと、死んでしまうのではという思いに囚われていました。不思議なのですが、そのとき「怖い」という感情は持ちませんでした。

石鐘山を登り切った後、鉄の鎖をつたって降りようとしたときです。突然、めまいと恐怖に襲われ臆病者のようになり、下山することを2回もやめようとしてしました。しかし、3回目には、私は自分の足元だけを見ようと決心し、「恐怖の嵐」と「致命的な高さ」を無視しようとつとめました。私は一歩ずつ確実に足を進めました。

石鐘山を下山したときは、安心して喜びの気持ちでいっぱいになりました。私は、恐怖に対して忍耐強く我慢し、戦い抜くことができたと感じました。つまり、自分自身の「新しい可能性」という扉を開くことができたのです。下山しているとき、その重くて冷たい鉄の鎖を克服する仕方を何度も自問自答し、そして遂に、その答えを導きました。

人は絶えず続く「死の恐怖」の中では、生きることはできません。あなたの人生の中の「鉄の鎖」は何でしょうか。どうしたらその鎖を克服できるのでしょうか。是非あなた自身で答えを見つけてほしいです。私は、これからも自分のために探し続けていきます。

ピーター



石鐘山の鎖



頂点



生活支援コーディネーター 本田の支え合い活動レポート

vol.2

合言葉は

“おたがいさま”

—災害をテーマとした伯耆町老人クラブ連合会支え合い研修会に参加しました—

皆さんは災害や緊急時のような「もしもの時」のことを考えたことがありますか？経験したことがないときのことを具体的に考えるのは難しいですね。

今回は、「災害にも備えた日頃からの地域の繋がりを考える」というテーマで開かれた、伯耆町老人クラブ連合会の支え合い研修会へ参加しました。

日野ボランティアネットワークの山下さんが経験された被災地のボランティア活動や、その時に感じた被災者の様子や気持ち、日頃から取り組むべき課題などを話されました。

参加者は自分の身に起こったらという気持ちで熱心に話を聞いていました。一人暮らしや高齢者だけの世帯が増えている今、もしもの時に助け合い、支え合うためには、日頃からの繋がりが重要で、何よりも防災につながるということを感じました。

合言葉は“おたがいさま”ですね。

本田 典子



研修会の様子

問い合わせ先

健康対策課 生活相談室 TEL:0859-68-5535