

「幸せな人」は皆、 「気分転換」がうまい！



6月。2匹の愛犬を連れて、標高1500m由布岳に登ってきました。
往復4時間半。登山は初体験なのに、いきなり九州の名峰に挑むとは！(^o^)

計画では、前日に犬は預けて2人で登山する予定でしたが、あいにくの雨で中止。
翌日は快晴。「残念なスケジュールになったけど、麓（ふもと）まで行って軽く
犬たちと散歩して帰るか〜」 何気ない気持ちで登山口まで行ったら・・・

どんどん犬たちが登って行きます。
もちろん、犬たちにも登山経験は
ありません（笑）
麓をしばらく散歩するつもりでしたから
リュックは担いでいたものの
水は少ししか持っていません。なので
「あの辺りで引き返すそう」と
思っていたら・・・



全員、どんどん森林の中に入って行って
（ ; ）
気づけば、散歩からガチの“登山”に
なっていたのでした～～
万全な準備もしておらず、犬たちの体力も
未知。しかし、「登頂したい！」という
気持ちが踵（きびす）を返させない。



しかし、登山開始1時間で8歳の犬（ナッツ）がギブアップ・・・。思案の結果、リュックサックの中に入れて、担いで続行することを決意。体重7kg。登山初挑戦で我が身の体力も懸念される場面でしたが、“下山”の選択肢はそこになかった。

人生はすべて“選択と決断”の連続です。「どうしよう？」「どっちが正解かな？」。即決できない人は、迷い続けます。それが慢性的ストレスになって、健康を損なう。「やる？やらない？」その決断を迫られた時、私は自分がやりたいことなら、迷わず「やる！」を選びます。「できるか？できないか？」という結果重視の考えではなく「したいか？したくないか？」。理屈ではなく、自分の直感を優先します。

「頂上までおよそ1時間半。これからもっと険しくなる。犬を背負っての初登山。ほんとうに大丈夫なのか・・・？」 そんな不安を打ち消したものは、「頂上ではどんな景色が見えるだろう～～！！」という **ワクワクの好奇心** です。



夢中で好きな事をしている時の7kgは、“7g”にしか感じないものです（笑）

しばらくしてマイナスイオン溢れる森林の光景も、いつしか森林限界を迎え・・・
急勾配の岩壁、容赦なく照りつける太陽。由布岳から「自然をなめるなよ！！」
そうした父性的畏怖（いふ）を覚えながらも、一行は前に進みます！（^0^）！



6歳の犬（シルク）は自力で往路達成。



出発して2時間あまり。
ついに頂上が近くに見えてきました！！
しかし、この時
写真では余裕で楽しそうですが、
汗だくで、まさに必死・・・
滑り落ちたら、犬ともども
OUT！ですから。

それからおよそ30分。
ついに由布岳登頂！！ \ (^0^) /

夫53歳 妻52歳。
大自然の絶景を見下ろしながら

「俺たちはまだやれる！」
気力体力・チャレンジ精神
夫婦で改めて実感できたのでした（泣）



と、感動も束の間・・・ もう一匹の犬も高山病からか体調を崩してしまい・・・
2匹を背負って下山することに(|||
7kgと4kgの犬を担いで、一人でも大変なのに急斜面をどうやって下りる???

答えは自明の理。「下りるしか」ありません。(^ ^ ;)

登山は登りよりも下りが楽なようですが、下りが足にかかる負担が大きく、バランスを取るのが難しいと経験しました。不安を感じながら、いざ下山を開始しましたが

「大丈夫！ 必ずやれる！」 そう思い変えることができた。

日頃からORC(太田東西ランニングクラブ)で体を鍛え、麻亜耶&アシュールの漢方で

「なんとかなる!」「なるようになる!」の絶対安心の心、養っていますからね!



難関の岩場を抜けて、森林の中に入り無事に下山することができました。

写真奥に移っている山の頂上まで登って下りて来たのでした。

この時の充実感・達成感は、もう最高!! その感激と興奮からか、この後なんと高速道路のPAで休憩することなくぶっ飛ばして帰宅しました~(^0^)/

さて、自慢話の今月号の太田東西かわら版ではなく、伝えたいことはここから! 私ども夫婦が幸せなのは「財」「体」「心」がバランスよく満たされているからです。決して大金持ち(財)でも、超健康(体)でも、悟った聖人(心)でもない。ではなぜその3つに満たされて、幸せを実感して生活できているのか?というところ “気分転換が上手” だから。 “楽しむ生き方” を知っているから。

物事がうまくいかない時に、あれこれクヨクヨ悩まない。うまくいかないことにフォーカスし過ぎて身動きが取れなくなる前に、気分が落ちたら「上げる」。気分を切り換える習慣。楽しいほうに切り換える“ノリ”があるからです。

一方で、頑張ってもなかなかうまくいかない人(特に仕事)に共通していることは「気分転換が下手」なこと。うまくいかない現状に固執して、新しい発想や行動に目を向けようとしない。他人の言うことに耳を傾けない。目の前の仕事や立場にこだわり続け、とらわれる。結果、自分の健康も業績もどんどん落ちていく・・・

ビジネスでの成功も家庭の円満も、そこに関係する人たちの「人柄」次第です。明るく前向きで相手の立場になって考える人たちの集まりは、例外なく財・体・心に恵まれています。幸せな人たちは、何よりも「気分転換」を最優先にして新しい展開(新陳代謝)を心掛け、自分の濁った心を常に「浄化」しています。