

## ハイキングから学んだこと

David K. Reynolds, Ph.D.  
[dkreynoldsjapan@gmail.com](mailto:dkreynoldsjapan@gmail.com)

☆山道に沿って目に入る様々な樹木の葉は人すべてにたくさんの生き方、適材適所があることを思い出させます。

☆気持ちが別の所にもっていかれると、つまづくことが増えます。

☆ときどき道に迷いますが、大丈夫。それでも歩き続けるだけです。

☆足が疲れたと私に知らせていても脚は止まらず動き続けます。

☆あまり長く座って休むと脚をこわばらせて、虫が寄ってきます。

☆滑りやすい道はペースを遅くしてもっと注意を払わなくてはなりません。

☆他のハイカーからのアドバイスは変化しますがどれも役立ちます。

☆記憶は通り過ぎた道の長さや詳細を簡潔にします。

☆岩場を降りるときは一瞬、一瞬、今することだけ。

☆よく地図を調べて登山計画を立てます。

☆天候の変化に備えます。

☆柔軟な体でハイキングにのぞむよう準備をします。

☆草木、鳥、爬虫類、昆虫、他の生きものに気づきます。

☆他の登山者に敬意を払って挨拶します。

☆登山道を設計し作った人たちと鹿に感謝します。

☆地図を作って、道標や指標を付けた人たちに感謝します。

☆食料、水、休憩、動きと背中に必要な物品を背負って運ぶ力に感謝します。

☆ハイキングができる体を与えてくれた多くの先祖とその贈り物を維持してきたことに感謝します。

☆雲と日影、カメラと登山靴に感謝します。

☆考える時間と事実を認める三つのやり方—内観の大切さを認め感謝します。

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)



 [目次へ戻る](#)