



## ○胸突き八丁

富士山9合目付近から頂上を望む⇒

人にとって何かを成し遂げる経験は大事です。児童虐待に遭った子ども達は、「安全感の欠如」や「無力感」に悩まされ続けると言います。児童虐待における「無力感」とは、服従が強要されたことにより、自分のことが自分で決められず、そのため無気力となり、課題に向き合おうとしない、あるいはできない姿だと聞いたことがあります。

だから、虐待に遭った子ども達にとって、小さな挑戦はとても大事です。大人から見れば小さな挑戦であっても、主体的であれば、それを成し遂げることは本人にとってはとても大きなできごとです。この世界で生きていけるという自信を持つことにもつながり、無力感からの離脱につながります。

合い言葉である「小さな挑戦」には、「小さな達成感」の積み重ねが自信につながるという意味があります。

「無力感」は、誰でも感じるものです。それは失敗や挫折から来るものであり、どうせだめだからという気持ちを持つことから生まれます。多くの矛盾や失敗・挫折と付き合いながら、その中で自分を鍛えていく力が「自己教育力」ですが、それには自己肯定感が土台にないといけません。たとえ小さな挑戦であっても、成功体験の積み重ねにより自己肯定感を培っていくことが大事です。小さな達成感の積み重ねが大事なのです。

例えば、「いつも2時間しか勉強しないけど、今日から10分長くやってみよう」という小さな挑戦をし、積み重ね、少しずつ増やしていくことです。とかく「3時間しよう」と思って3日坊主になり、挫折感だけが残りがちです。

2年前に富士山に登りました。高山病予防のためにも、5合目で酸素の薄さに2時間ほど体を十分に慣らしてから登るのが良いと聞いていましたが、それを守らず30分ほどで登り始めました。その日は3,250Mの8合目付近の山小屋で1泊しましたが、すでに軽度の高山病を発症し、激しい頭痛に悩まされていました。高山病とは、標高2000m(高齢者は1500m)以上の高地で、軽度であれば頭痛に加えて、食欲低下、倦怠感、めまい、何度目目が覚めるなどの睡眠障がいなどが起こる病です。頭痛で何度も目が覚めるたびに、登頂はここで断念して下山する気持ちが固まっていきました。夜、山小屋から眺めた眼下に小さく見える湖上の花火。早朝、山小屋から見た神秘的なご来光。それで十分な気持ちになっていました。その気持ちを払拭したのが、ポカリでした。ポカリが高山病の症状改善に良いと山小屋にいた登山者から教えてもらい、1本500円という高い500mlのポカリを買って飲んだら、頭痛が少し緩和されました。そこで気持ちが前向きになり、8合目まで登ったことが自信の気持ちに変わり、決意を新たに頂上に向けて登り始めました。通常2時間で山頂に着くらしいのですが、「胸突き八丁」と呼ばれる9合目付近まで2時間、そこから山頂までさらに2時間、合計4時間と、通常の2倍もかかりました。9合目までは体力の限界と体調との闘い、9合目からは精神的な限界との闘いでした。

9合目付近から山頂までは、かなりの急斜面で、最後の難関となります。富士登山では、頂上まで残り8丁(約872メートル[1丁は109m])の、胸を突かれたように息が乱れる険しい急斜面が続く道のことを「胸突き八丁」と言います。そこから転じて、「胸突き八丁」が、物事を成し遂げる過程で、いちばん苦しいところという意味にもなったそうです。物事の一番苦しい時、正念場を指す時に、この「胸突き八丁」という言葉が使われます。

いろんな挑戦をする中で、最後の1～2割は違う質のものが待っています。挫折の多くはこの正念場でおきます。富士登山で言えば「胸突き八丁」です。途中休憩所もトイレもありません。それを乗り越えられたのは、8合目まで登れた自信。登頂を断念しようかどうか葛藤しながらも、踏ん張って9合目まで登れた自信。登山者同士の励まし。そして山頂にたどり着いた者しか味わえない景色を見たいという気持ちが、背中を押してくれました。

いよいよ就職試験や受験が本格化していきます。それぞれの胸突き八丁を乗り越えてくれると信じています。

