

夏休みが終わり、生徒たちが学校に戻ってきました。太陽が沈むのが少しずつ早くなってきて、朝夕も涼しくなりつつあるように思います。でもまだ暑い日があると思いますので、生徒たちには体調管理について気を付けさせたいと思います。

さて、今回は山についての話をします。

普段、私たち人間は、意識して注意を向け続ける時間をたくさん過ごしています。

- ・人間関係で相手の反応を気にする。
- ・スマホに届く通知や予定に何度も意識を引き戻される。
- ・休んでいるはずなのに疲れが取れない。
- ・寝る前に急にいろんなことを考えてしまう。

何もしていなくても頭の中が動き続けています。

心理学に注意回復論というのがあります。自然の中に身を置くことで回復しやすくなるというもので、山の中では自然が優しく意識を引きつけてくれます。心理学ではソフト・ファシネーションと呼びます。

山に入ると、肩の力が抜け、呼吸が深くなったりします。身体が緊張から回復へ切り替わるサインです。頭の中にある反芻思考から距離を取れます。反芻思考とは、過去の失敗や未来の不安を何度も頭の中できり返してしまう状態です。

スタンフォード大学の研究でも、山の中を90分歩いている人は都市部を歩いている人に比べて反芻思考が減っていることが報告されています。疲れた注意力を回復させ、過剰に働き続けていた思考を静め、身体を緊張から回復へと導いてくれます。

辛く苦しさも伴うのに登山に行く人は、無意識のうちに、山を使って自分の心と身体を整えているのだそうです。