

さわやかさん

シニアライフの
イキイキ生活応援誌

2012
夏号
No.146
SAWAYAKASAN

知床五湖(北海道)



参加者
募集!

- 生きがい^{ナビ}NAVI ①
- 自転車ツーリング**
- 自然と共に、生きて・暮らして vol.3 ③
- 人の夢をかなえる応援ができれば
自分の夢も、そこから生まれるよ**
- ジョン ギャスライトさん
- 魅力発見 日本の世界遺産 ⑤
- 知床
- 元気でやっています! ⑦

- みんなのために、自分のために vol.2 ⑨
- 車いす生活者のための運転ボランティア
- フォレスタヒルズ さわやかクラブ ⑪
- 大人のテーブルマナー講座 ~洋食編 partII~
- 応援しよう! トヨタスポーツ ⑫
- 硬式野球部
- お知らせコーナー ⑬
- トヨタ基金からのお知らせ



自然と共に、
生きて・暮らして

ジョン ギャスライトさん
(全4回)

vol. 3

人の夢をかなえる応援ができれば 自分の夢も、そこから生まれるよ

「木に登って下の世界を見てみれば、悩みなんてちっぽけだと気づくよ」
こう言つて、ジョン ギャスライトさんに木登りのきつかけをつくつたのは、おじいさんでした。
そのおじいさんの教えにもう一つ、心に残っているものがありますと言います。
その教えは今のジョンさんの夢、そして生き方にもつながっているのです。

教えに気づけなかった高校時代

「高校生のころ、僕は大きな夢をもっていました。習っていた空手で優勝し、日本に行くという夢です。『夢をもつことは大切なことだよ』と、おじいさんからいつも聞かされていた僕は夢に向かって努力を続け、空手初段を取得、試合にも勝ち進んでいました。そんなとき、幼いころに患った骨の病気が再発し、選手として続けられなくなりました。もう、夢をかなえることはできない、そう思った僕は大きく落ち込みました。そしておじいさんに言ったのです。『夢をもつことが大切なんて、嘘だ!』って。

それに対しておじいさんはこう答えました。『自分の夢をかなえられないなら、人の夢をかなえる応援をすればいい。人の夢を手伝うことができれば、きつとそこから自分の夢も生まれてくるよ』と。でも、大き

な挫折感を味わっていた僕は自分のことで精一杯。おじいさんの言った言葉の意味を、理解できませんでした」

その後、ジョンさんがおじいさんの教えを思い出したのは、日本でツリークライミングを教えるようになってからだと言います。当時ジョンさんは、不登校で悩んだりハンディキャップをもつ子どもたちのために、ツリークライミング体験を取り入れていました。しかしまだ、ツリークライミングが自分の夢につながるとは想像していなかったのです。

ツリークライミングが「夢」になった瞬間

「ある日、足に重度の障がいをもつ六十代の女性に出会いました。その女性は僕に『私は足が悪いけれど、何十メートルもの大木に登るのが夢』と教えてくれました。

僕はそれを聞いて、どうしてもその願いをかなえてあげたいと思うようになりました。でも、それまで足が不自由で高い木登りに挑戦した人なんていない。その夢をかなえるためには、もつと僕がツリークライミングを理解し、安全な方法を考えることが必要でした。そのときはつと気づいたんです。『ツリークライミングは僕の夢になる』って。その女性の夢を応援することで、僕は自分の夢を見つめることができました。おじいさんの教えどおりだったんです」



◀スタッフの熱心な講習風景。



ジョンさんの

自然と一緒に

森が感じさせてくれる「いただきます」の重み

森に住みはじめてから、僕は「いただきます」という言葉の重みを、さらに感じるようになりました。

以前、僕は自分でかけた巣箱で育っている鳥のひなを、毎日楽しみに観察していたことがあります。しかしある日、巣箱から顔を出していたのはヘビ。もちろん、ひなは食べられた後。これは自然界では普通の出来事です。でも、普段の生活の中で僕たちはそれを忘れてしまっている。

「食べることは、命をいただくこと」忘れてしまったこの気持ちを、たくさんの命が住む森は思い出させ、そして実感させてくれます。



木登りは人に、どんな効果を与えるんだろう？

「その後、僕はさらにツリークライミングを深く研究するようになりました。技術や方法はもちろん、木登りが人にどんな効果をもたらすかについても調査しました。すでに、森や自然にリラククス効果があることは知られていましたが、木に登ったときや触ったとき、実際、どんな効果が表れるのかを調べてみたんです。すると面白い結果が出ました。

同じ森の中にとつ、同じ高さのコナラの木とコンクリートの塔に登り、調査を行った

ときのこと。ツリークライミングでコナラに登った後は、気分が高まっていて活力のようなものが出ていました。でも逆にコンクリートの塔に登った後は、緊張や疲れなどのマイナスの気分が増加していったんです。

また、木に直接触れることで緊張の状態がほぐれ、心理的や生理的に大きな効果をもたらすこともわかりました。今では大学などの機関で、セラピー（治療法）としてツリークライミングをどう取り入れるかなどの研究もされています。

おじいさんがきっかけをつくってくれた木登りは、今、こうして形となって、僕の夢や生き方につながっているんです」

※ツリークライミング：専用の道具を使って木に登り、**自然や樹上からの眺めを楽しむこと**。道具を使うため、年齢、ハンディキャップなどを問わず体験できるのが特徴です。

プロフィール

ジョン ギャスライト さん（愛知県在住）
中部大学教授。1962年アメリカ生まれ。カナダで育ち、1985年に初来日。その後、日本人女性と結婚し現在は4人家族。ツリークライミングジャパン代表のほか、豊かな地球を次世代に残すための活動なども積極的に展開。ほかにタレント、コラムニスト、エコロジストなどとしても活動中。



▲ジョンさんは、自然から学んだことなど、これまでの体験をもとにした講演も数多く行っています。

お問い合わせ

●講演会のスケジュール・依頼など

ジョン ギャスライト事務所

☎0561-48-8030

月曜～金曜 10:00～16:00（祝日を除く）

●ツリークライミング体験など

ツリークライミングジャパン事務局

☎0561-86-8080

月曜～金曜 10:00～16:00（祝日を除く）

次回のお話は…

国境を超え、「地球人」として生きていきたいというジョンさん。その生き方とは…？また、昨年挑戦した世界一の巨木の樹上で感じたことなどもうかがいます。