

第138回 令和7年12月5日(金)

「人間はどんな時に躓くのか。」

ランニング中転倒して右腕を骨折しましたが、主治医から入浴と運動のOKが出ました。寒くなってきたので湯船につかれてよかったです。

久しぶりにランニングを再開して転倒した現場に行ってみると「下り坂」で躓いたと思ったのが実は「緩やかな上り坂」だったことがわかりました。

ランニングコースには大きな上り坂が何カ所かあります。今までそこで転倒したことはありません。「ここは上り坂だ」と意識すれば、つま先を上げてそれに応じた走り方をします。キツイと思うことはあっても危ないと感じたことはなかったと思います。

いままでも何度か躓いたことはありましたが大抵上り坂、それも気がつかないほど小さな傾斜でした。自分の身体が警戒していないことが転倒の原因であることが分かりました。

そこで思ったのは「人生も同じこと」だということです。嫌なことがあったり、大変なことが待ち受けていたりするとき人間は不安を和らげようとできるだけ準備をします。

そのようなときは毎日ストレスフルで精神的にはものすごくキツイのですが、「心配事の9割は起こらない」という本にあるとおり、意外と小さく済むことがあります。でもこれは不安で準備をしていることと、「この程度で済んでよかった」とハードルが上がっていることが理由かもしれません。

反対に何の障害もなく順調に走っていると思うときこそ気をつけなくてはいけません。そこで何かが起きると予期していなかった分、想定外の事態となって大きなダメージにつながることもあります。

「好事魔多し」と言う言葉がありますが、順調だと思う時こそ注意を怠らず、準備をしなくてはいけません。これの最たるもののが「健康」です。健康は失って初めて大切さがわかります。

「身構えているときには死神は来ないものだ。」私の大好きな映画のセリフです。知っている人もいるかもしれませんね。