

# 経済的価値は5千億円！

全国山の日「ニューイヤーフォーラム」  
協 議 会

「山と健康を考える」をテーマに、山の日協議会が1月29日に開催した「ニューイヤーフォーラム」（都政新報社など後援）。山がもたらす健康面の効果について、独自の視点で解説したのが経済学者の馬奈木俊介・九州大学教授だ。

気候や健康など様々な社会問題に経済学の視点からアプローチし、指標などで可視化して問題解決につながる研究に取り組んでいる馬奈木教授は、登山によるストレス解消の効果を検証。血中コレステロール量の変化を調べ、登山によって解消できるストレスを金額に換算すると1人当たり年間6万円程度と試算し、「登山を推進することは国全体で年5千億円以上の価値がある」と持論を展開した。



馬奈木教授

こうした山がもたらす「心の健

康」の効果を実感する声は多い。

アルピニストの野口健さんが山を始めたのは高校1年生。ケンカで停学になったときに植村直己さんの著書を読んだのがきっかけという。精神的に不安定でくすぶっていたが、「山では自分が点になった気がして悩んでいることがちっほけに思えた」と語り、「歩くことは肉体的な健康以上に、精神面の健康につながる」と強調した。

山行を「心が整う」と表現したのはファッションモデルの仲川希良さん。「山で体に負荷をかけ、歩くことに集中すると、頭と体のバランスが取れてすっきりする瞬間がある」と話す。

ストレス解消のために山に向かう人は多いが、いざ出かけると険しい道や道迷い、急な天候悪化などでストレスを感じることもある。だが、ストレスと幸福度は表裏一体だ。世界的登山家の花谷泰広さんは、「山の魅力はエベレストでも高尾山でも自然相手なので死ぬリスクがあること。そこが魅力。無事上って降りてくること

が一番大事なこと」と語った。

会場に来ていた全盲の視覚障害者でパラリンピック・アテネ大会のマラソンメダリストの高橋勇市さんは、日本一になってパラの代表となるため、まずは日本一高い富士山に登ろうと挑戦。前後に介助者を付け、冷や汗をかきながら無事に登頂した。「目が見えなくて登るのはストレスだが、頂上への思いと達成感が打ち消してくれる」と話し、現在は百名山登頂にチャレンジしているという。

馬奈木教授も「人間は快適なところにずっといるとダメになる」と話し、「目標を設定してチャレンジすることは、短期的な幸福だけでなく、生きがいなどの『ウェルビーイング』につながる」と指摘する。

以前、雲取山でトレイルランニングをしているモデルのような女性に会った。驚いたのは、彼女が何事もなく「手鼻をかんだこと。ランナーはよくやるのだが、人目をばはからない自然体の姿にとても感動した。

社会には様々な制約があり、人間関係のしがらみもある。そうしたものを一瞬でも忘れさせ、自然体でいられる場所、それが山なのだと思う。心の健康は、そんな山がもたらす恩恵の一つだ。

＝おわり