

私はうつ病になって十数年、長いトンネルの中におりました。あちこちと病院を変えたりして治療を受けましたが、なかなか良い方向に進まず苦しんでいました。

数年前、夫に誘われて山歩きに出掛けました。五月の若葉の季節で、樺の葉の間から太陽が差し込んで光のシャワーを浴びているような気分でした。しだいに気持ちが楽になり、山の空気に癒されました。

自営業で飲食店の仕事をやりながらの治療だったので大変でした。それでも休日には散歩や近くの山へ出掛け、だんだんと快復し昨年は日光へ三回も行ってきました。

春の花見は田母沢御用邸へ、歩いていると木立の中から春蟬の鳴き声が聞こえて、とても感動しました。

夏は中禅寺湖に宿をとり、避暑に出掛けました。明智平から華厳の滝と中禅寺湖が一望に開けた絶景を眺めることができ大喜びでした。高原の牧場で美味しい牛乳とランチを、涼風の通る静かなテーブルで食べゆっくりした時間を過ごしてきました。夜は湖畔の散歩を楽しみましたが肌寒い位でびっくりしました。翌朝は中宮祠へ早朝礼拝に行き厳かな空気を味わって、健康と平和を祈ってきました。宮司さんより、男体山の登山口であること等、色々とお話を伺い、五月下旬には石楠花や白根葵が群生して咲くと聞き、是非そんな季節に行ってみたいと思いました。

秋には又、戦場ヶ原の草紅葉を見に出掛けました。同じ場所に何回行っても日本には、四季という素晴らしい自然があるので出掛ける度に感動をもらえます。お蔭様で病も癒えてきて、このような紀行文公募にも挑戦してみようと思えるようになり本当に嬉しく思っています。

草、樹、花、虫、鳥、等々自然界のものは、病を治す力を持っているのだと気づかされました。