

旅先のホテルで深夜に足がつった。私はふくらはぎを摩りながら、昼間行った「山寺」の石段を思い出し納得した。日頃の運動不足が如実に現れたのだ。

私は夫の定年後、毎年一回は夫婦で旅行に行く。ここ何年かは大好きな東北に行っている。今年の十月も福島に四連泊し、各地に足をのばした。

その一つが山形県の立石寺（通称山寺）だ。夫が友人から「絶景だから是非に」と勧められた場所だった。

旅行二日目、山寺に行った。福島から山形まで新幹線でわずか一時間余り。そこから各駅電車で山寺まで二十分足らずと、思ったより近い。登山口は多くの人で賑わい、年配者や杖をつけて登る方も見受けられた。

山門からは比較的楽な登りで、内心「楽勝かも」と思った。私は学生時代運動部に所属していたので、体力には多少なりとも自信がある。だが次第に勾配がきつくなってきた。途中芭蕉の句で有名な「せみ塚」を通り過ぎると、この辺りからさらに厳しい登りになった。

狭く急な道は、私を完全に無口にした。夫の後をただひたすら歩くだけだ。その前を私より結構年配のご夫婦が一步一步登っていた。ご夫婦は私たちに気づくと脇に避け、通してくれた。「どうぞ、どうぞ」「お先です」「ありがとうございます」。自然に言葉が出た。その後も多くの人と道を譲り合い、その度に一言二言交わすだけだが心が温まる気がした。

絶景で有名な五大堂はもうすぐだ。だが道に迷った私たちは、「なんで迷うのよ」「地図くらい見ろよ」と夫婦喧嘩をしていた。すると、

「五大堂でしたら僕も行きますから、一緒に行きませんか」と声を掛けられた。世の中には親切な若者がいるものだ。お礼を言い一緒に五大堂に着くと彼は、

「この風景を見ると疲れも吹っ飛びますね」とさわやかに去って行った。晴れ晴れとした気持ちになったのは風景だけじゃない、彼の親切がとても嬉しかった。

その後、奥の院まで行ってお参りをした。参拝者が「ここまで千段はあるよね」と話す声が聞こえた。疲れるはずだ。登り口から一時間ほど経っていた。

登り道も大変だったが、下り道はもっと大変だった。しかし不思議なことに、私はちょっぴり優しい人間になっていた。登って来た人と挨拶を交わし、狭い道では先を譲った。登る時に私たちを通すために脇に避けてくれた方々や、道を案内してくれた若者の親切を他の人にも返せたらと思った。ここでのお参りが、私を少し良い人にしてくれたようだ。

その夜、私は足がつった。夫は気持ちよく寝ている。彼は山寺に行くために毎日ウォーキングをしていた。私は誘われたがさぼってばかり、その差が出たのだ。

旅の教訓を生かして、今では夫と毎日ウォーキングをしている。歩くとこんなに気持ちがいいと思わなかった。するとそれまで一向に下がらなかった血圧も少しだが下がって来た。これも「山寺」に行ったご利益の一つかもしれない。