

# 「あれっ！おかしい」と思ったら (道迷いの心理)

2016/02/07

愛知：豊川山岳会  
河合 芳尚

## 第I 「あれっ！おかしい」と思ったら

登山道が不鮮明になったり、藪の道になったり、無くなったりすることがある。「あれっ！おかしい」と思う瞬間である。特に、下り道に多い出来事である。なぜならば、登り道は「収束（ピークは一つ）」し、下りは「発散（分岐が多い）」するからである。それでは、道迷いでは、人はどのように行動し、どのような場合に道迷い遭難に陥るのか？

「道迷いの心理」について考えてみたい。

### I-1 地図を確認

#### I-1-1 現在位置が確認できる

周りの地形をよく見て、特徴物を確認し、現在位置が確認できた場合は、戻るのか進むのか判断がしやすくなる。この場合、GPSを利用できる場合は、利用したい。また、スマホ（iphone）を持っている方は、地図アプリ（「ジオグラフィカ」がお勧め。）をインストールして利用してほしい。

とにかく「地図を確認」する。基本を忠実にやることである。（地図のナビゲーション技術については、豊川山岳会HP「技術編」をご覧ください。）

#### I-1-2 現在位置が分からない

地図を持っていない。地図を見たけど分からない。という場合は、この時点で不安要素が大きく、心理的にもマイナスの傾向になってしまう。

常に「あれっ！おかしい」と思った場合で、かつ現在位置が分からない場合は、  
「戻る以外に道はない！」と考えてほしい。

### I-2 来た道に戻る

#### I-2-1 「分かるところまで戻ろう」

「冷静さ」と「ナビゲーション技術」がある場合は、現在位置の確認ができる場合が多い。また、現在位置が分からなければ、分かるところまで戻るといった「基本に忠実」な行動をとることが大切。

#### I-2-2 「やっぱり、さっきの道へ行こう」

一旦は、冷静さが自分を支配し、戻る決断をしたが、「さっきの道でも、何とかなる」という感情が高まり、間違えて来たと思われる道に戻っている最中に、再び「さっきの道でも、何とかなる」と湧き上がってくる。この感情により、先程の「おかしい」と思った道をもう一度進むことになる。この感情が、行ったり来たりを繰り返し、体力を消耗することになる。

この「進め」という心理と「戻れ」という心理が自分の中で戦うと、体力が奪われ、現在位置を失い、不安は増長し、最悪の事態へ近づいてしまうことが多い。

#### I-2-3 「分かるところまで戻ろう」と判断したら、とことん戻る

「進め」という心理と「戻れ」という心理が自分の中で戦う。一旦「戻れ」という気持ちが勝ち、戻ると判断した場合は、分かるところまで必ず戻ることが大切。これが一番大事。この気持ちがぶれると、行ったり来たりを繰り返すことになる。

### I-3 そのまま進む

### I-3-1 なぜ、そのまま進むのか

冷静さに欠けている場合が殆ど。

- ・最終のバスに遅れたらどうしよう。
- ・朝、体調があまり良くなかった。
- ・深夜に駐車場に到着し、朝早くから歩いているので、寝不足だった。
- ・なんとなく。あまり、考えていない。
- ・登り返しがつらい。
- ・自分は、道を間違えていない。
- ★赤テープの目印があるから。
- ★地図に登山道が破線で書かれている。(古い地図には破線で道が書かれているが、実際は廃道になっていて、新しい地図は破線が抹消されている。)

初期の心理は、気持ちの「あせり」、「不安」、「過信」などにより、進んでしまうことが考えられる。また、「何も考えていない」といった心理も比較的多いように思われる。

★印は、全く冷静さに欠けているとは言えないが、注意しなければならない。

### I-3-2 「まあ、いいや。何とかなる」

「あれっ！おかしい」という気持ちを打ち消す心理が働き、「何とかなる」という前向きな気持ちが芽生える。この感情は、道を間違えているかもしれないが、とりあえず「進もう」という行動をとってしまう。

- ・何とかなるだろう。
- ・下りの登山口まで、あと少し。
- ・この不鮮明な道は、もう少し行けばよくなるだろう。
- ・まだ、時間がある。
- ・まだ、体力がある。
- ・必要な装備は持っている。
- ・自分は間違えていない。

初期の心理は、目の前の「不安」を打ち消す感情や、行動を後押しする「励まし」の感情が生まれている。いわば、「不安」と「プラス思考」の感情が同居している状態である。そして、「プラス思考」の感情が勝ち、行動を進めてしまう。

### I-3-3 「この先に目標の道があるはずだ」

「思い込み」や「願望」が心を支配している状態。この気持ちが支配している場合は、心の修正が難しい。なぜならば、「思い込み」や「願望」の「目標」ができているからだ。この目標目指して、「あれ！おかしい」という気持ちを打ち消すように、ひたすら進むことになる。

## 第Ⅱ 「ああ、どうしよう」と思ったら

道が分からず進んだ結果、下れない滝が出てきた。藪が濃くなり、右も左も分からない等、「ああ、どうしよう。」という場面。今までは、「何とかなる」と思って進んできたが、ここでやっと、行動を止めることができた。逆にいうと、ここまで行動を制御できないのが道迷いである。

道に迷った現場でないと解決できないが、「ああ、どうしよう」と思った時の心理状態を考え、解決方法を探していきたい。

### Ⅱ-1 これ以上進めない

#### Ⅱ-1-1 現在位置が分かる

実際には、GPSやスマホ（iphone）のアプリ（「ジオグラフィカ」をお勧め）等を利用しないと分からない場合が多い。また、稀に登山口（下降口）が近いが故に、コースと違う尾根や沢を歩いていることを自覚して進んでいる場合は、現在位置が地図上で特定できることがある。

いずれにしても、現在位置が分かっているので、「来た道に戻る」ことは比較的容易だと思われる。なぜならば、現在位置が分かっているので、冷静さを保つことができ、自分の進んできた行動を反省し、解決の行動をとることができるからだ。

やはり、ここでも「冷静さ」が必要になる。この「冷静さ」がないと、下れない滝を下ったり、急な斜面を下ったりしてしまう。これ以上の危険は避けなければならない。

#### Ⅱ-1-2 現在位置が分からない

道迷いの殆どは、この項目に入ると思われる。「何とかなる」という心理から「困った」という心理に変化する。そして、現在位置が分からないため

- (1) どうしてよいのか分からない不安や戸惑い
- (2) 現実が受け入れられない
- (3) 何かにすがる気持ち

になる。そして、持っている装備の不備、日没、風雨等の外的要素が更に「冷静さ」から遠ざけ、誤った判断をしてしまう。それでは、もう少し詳しく上記の心理について考えてみたい。

#### (1) どうしてよいのか分からない不安や戸惑い

一度でも道に迷ったことのある方は、「どうしてよいのか分からない」、「泣きたくなった」というような経験をされているのではないだろうか。つまり、この段階では、まだ、解決方法が見つかっていないので、「冷静さ」を取り戻すかどうかによって、今後の行動が左右される。

私も、オリエンテーリングの大会で、この状況に陥ったことがある。「落ち着け、落ち着け」と心の中で何度も叫び、来た道に戻るのか現在位置を推理（仮定）し、修正しながら進むのか判断がパニック状態になった。

結論からいうと、推理（仮定）し、修正しながら進んで成功する確率は少ない。なぜならば、推理（仮定）はヤマ勘であり、根拠が乏しいからである。現在位置が分からな

い場所からの脱出は、理論で脱出しなければならない。このターニングポイントが、「道迷い」と「遭難」の境界線であり、「来た道に戻る」のか「ヤマ勘で進む」のかの違いである。

## (2) 現実を受け入れられない

突然、目の前に現れた現実を受け入れられず、パニックになっている状態。

例えば、交通事故を起こした場合、これは、「夢」だとか、「何かの間違い」だとか思い、現実から逃避してしまう。

「冷静さ」があれば、目の前の現実を受け入れ、次の行動を理論で判断することができる。しかし、現実を受け入れられない心理状態で次の行動を判断したならば、「夢の中での判断」に近く、更に「命の危険」を脅かすことになる。「何故、あの時、こんな判断をしたのだろう」と後悔しないために、「現実を受け入れる」大切さを認識してほしい。

「現実を受け入れる」ことで、初めて「冷静さ」が生まれ、「冷静さ」があるから正しい判断ができる。この「現実を受け入れる」ことが解決の第一歩と言えるだろう。

## (3) 何かにすぎる気持ち

解決方法が見つからず、パニックになっている状態では、目の前のものや沢の音等に「すぎる気持ち」が芽生える。

例えば、目の前に赤テープが現れるとその赤テープに誘導され、沢の中に進んでしまったり（この赤テープは沢登の時の目印だった。）、森林管理の目印の赤テープが、あらぬ方向に誘導させてしまうことがある。また、沢の音が聞こえるとその音の方へ導かれることもある。

これは理論がないのに「何かにすぎる気持ち」があることで、更に道迷いの世界に引きずり込まれているのだ。「何かにすぎる気持ち」はすなわち「願望」であって、現実ではない。

「何とかなる」と思って進んできたが、「これ以上進めない」現実がある。まずは、この「現実」を受け入れることが大切である。次に「冷静さ」を取り戻し、「進め」という感情と戦い「戻れ」という心理状態にすることである。

「進め」という感情が少しでも残っているのであれば、それは「冷静さ」に欠けている心理状態であり休憩等が足りず、心にゆとりがないのである。くどいようだが、「進め」という感情は、現在位置が分かっている初めて進めるのであって、現在位置が分からない状態では、

**「戻る以外に道はない！」**

のである。

## 第Ⅲ ナビゲーション技術で大切なこと

地図を広げ、目的地に行く「ナビゲーション技術」で必要なものは何だろう。コンパスが使えること、地図の尾根や沢が分かること……。etc……。

質問をすると多くの方が、上記のことを言われる。しかし、登山をしていてバテた状態では地図を見ようとしなないし、コンパスを使うところも見ることがない。つまり、一番重要な要素は、バテない「体力」である。日頃のトレーニングによって「体力」を養うことが非

常に重要であり、「体力」がないと集中してナビゲーションをすることができないのである。

次に重要なのは「冷静」である。この冷静さがないと、道に迷っていると分かっているにもかかわらず、「何とかなる」という願望で進んでしまうことが多い。

最後に「技術」である。この技術は、コンパスの使い方、地図の見方、現在位置の把握の仕方等、様々な「技術」が必要となる。

それでは、「体力」、「冷静」、「技術」について詳しく述べたい。

### Ⅲ-1-1 体力

登山は、自分の体を高い山まで持っていかなくてはならない。また、衣・食・住の荷物も持たなくてはならない。そのため、筋力、心肺機能、持久力等の総合力が必要である。言うまでもないが、日頃のトレーニングが必要であり、運動不足での登山は危険もともなうのである。

筋力を養うためには、重量を入れたザックを歩荷するのが最適で、里山を歩いたり、公園を歩くだけでも効果はある。時間がない場合は、階段を登り降りするだけでも筋力に負担がかかり、やらないよりもやった方が効果がある。

心肺機能も養いたいため、荷物を持たないでジョギングをしたり、早歩きで里山を歩きたい。無理はいけませんが、経験でいうと、心拍数が1分間に130~140回ぐらいが目安だろうか。180回を過ぎると負荷がかかりすぎていると思われる。(年齢にもよるので注意したい。)

ちなみに、体脂肪の燃焼に効果があるのは、心拍数120~130回ぐらいといわれており、有酸素運動で負荷を極端にかけすぎず、約1時間を目安に運動をお勧めしたい。

持久力は、上記のトレーニングを続けることが必要になるが、まずは、自分の体力を知り、無理のない計画を立て、徐々に1日に歩くコースの距離を伸ばすことが肝心だと考えている。

自分の体力を知るためにも、日々のトレーニングは重要であるが、それ以上に、階段を登り降りするような、ちょっとした気持ちの積み重ねが大切だと思う。

### Ⅲ-1-2 冷静

道に迷っていると思っていても「何とかなる」と思って進んでしまう。滝が現れ、危ないと思って下ってしまう。藪が濃くなり道ではないと認識していても藪を恋で進んでしまう。分かれ道が出てきて、不安でも地図を見ないで進行方向を決めてしまう……。e t c・・・。

すべては、「冷静」ではないからである。どうすれば、冷静になれるか。お勧めは、脈拍を数えること。私の経験でいうと心拍数が1分間に100回を切っていると落ち着いていると思われる。100回以上であれば、十分な休憩をしてから行動を判断してほしい。そもそも、道に迷ったら心拍数を数える余裕がないので、心拍数を数えた段階で、すでに「冷静」であるといえる。

「あれっ！おかしい」と思ったら、「脈拍を数える！」。この動作をみなさんにも提唱し「冷静」になってもらいたい。

次に、滝は下らない。藪漕きはしない。道を歩く。道に迷ったら戻る。といった「当たり前」の行動をとることが重要である。この「当たり前の行動」をとることができないと「冷静」であるとは言えない。

「冷静」になるためには、装備も重要である。雨が降っている場合は、雨具がないとずぶ濡れになり、正しい判断ができないし、風が吹いて寒い場合は、防寒具も必要になる。また、



暗闇の中では行動ができないので、ヘッドライトは必ず持参したい。これらについては装備の項目で触れたい。

### Ⅲ-1-3 技術

ナビゲーション技術は、「現在位置」を確認し、これからの進行方向を決定する技術が重要である。そして、次の特徴物を「予測」することにより「あれっ！おかしい」と思った場合に、最小限で道迷いを防ぐことができる。

では、ナビゲーション技術を、大きく3つに分けると

- (1) 地形図が分かる
- (2) コンパスが使える
- (3) GPS等の機器を使う

になる。それでは、詳しくみてみよう。

#### (1) 地形図を見る

人工的特徴物「鉄塔、送電線、山小屋、堰、電波塔、記念碑、三角点等」、地形的特徴物「尾根、沢、ピーク、コル、流土、池、岩、滝、土ガケ、岩ガケ等」を地形図の上で確認し、地形をイメージする。

特に、「尾根、沢」の形状の違いをイメージすることは重要で、例えば「幅の広い尾根、幅の狭い尾根、尾根の末端、尾根の分岐、尾根の平ら、尾根の傾斜が緩やか、尾根の傾斜が急」等の地形図の表現と、実際の地形がイメージとして一致するまで技術を高めてほしい。

等高線の表現の理解で効果があるトレーニングは、「隠れ小ピーク」（隠れ小ピークとは、等高線が閉じていない（円にならない）10m未満の小ピークをいう）、や「隠れ小コル」を地形図上で見つけ、実際の地形がどのような形状になっているのかイメージし、実際に現場に行って確認するトレーニングをお勧めしたい。

#### (2) コンパスが使える

現在位置が確認できた場合、今後の進行方向を決めるためにコンパスを使用してほしい。たったこの動作を行うだけで道迷いは、激減すると思われる。では、コンパスの基本的な使用方法については、

- ① コンパスの左辺（右利きの方は左辺、左利きの方は右辺が使用しやすい）を現在位置と目的地に合わせる。
- ② コンパスのリングを回し、コンパスのノースマークを磁北線の北に合わせる。
- ③ 地図からコンパスを離し、コンパスのノースマークと磁針の北を合わせる。

以上がコンパス1・2・3といわれており、コンパスの進行線の方向が自分の進む方向となる。また、あの山は何という山だろう？といった、「山座同定（山のピークと地形図上のピークを確認し照合することをいう）」にもコンパスは有効である。「山座同定」の場合のコンパスの使用方法は、

- ① 現在いる位置と目標の山をコンパスの左辺（右利きの方は左辺、左利きの方は右辺が使用しやすい）で一直線になるように合わせる。
- ② ①の状態を保ったまま、コンパスのノースマークと磁針の北を合わせる。
- ③ 地形図上で、現在位置をコンパスの左辺（又は右辺）の一番手前の部分に合わせ、この現在位置の点を中心にコンパスを回転させ、コンパスのノースマークを磁北線の北に合わせる。
- ④ 地形図上で、コンパスの左辺（又は右辺）の延長上にピークがあれば、そのピークが目標の山の頂となる。

「山座同定」でコンパスを使うには、少しコツがいるが、これができると現在位置確認は、コンパスでもできる。この方法を「コンパスの交会法」と呼んでいる。あまり使わない技術なのでここでは使い方は省略する。

以上がコンパスの使用方法について述べたが、一番重要なことは、「地図とコンパス」は服のポケット（すぐに出せるウエストポーチ等）に入れておくことである。

遭難事例で多いのは、

- ① ザックの中に「地図とコンパス」が入れてあるので、出すのが面倒臭いため「あれっ！おかしい」と思ったが確認しなかった。
- ② 雨が降っていたので、地図を出して確認するのが面倒臭い。
- ③ 長い時間歩いていて体力が消耗し、地図を出して確認するのが面倒臭い。

等、「面倒臭い」という言葉である。じゃあ、「何のために地図とコンパスを持っているの？」と突っ込みたくなるが、地図を見ない原因は、実はこれが一番多いと思う。だから、「地図とコンパス」は服のポケットに入れよう。という基本の話しに戻るので、「基本に忠実」でお願いしたい。

### (3) GPS等の機器を使う

現在位置の確認に、GPSは効果がある。値段もだいぶ下がってきたので、興味のある方は、購入をお勧めしたい。しかし、今の私の一番のお勧めは、スマホ(又はiphone)に地図アプリ(「ジオグラフィカ」というアプリが私の一番お勧め。)をインストールしてほしい。この地図アプリ「ジオグラフィカ」の特徴は、電波の届くエリアで事前に、目的の山のエリアを一度見れば、自動的にスマホ(又はiphone)の内部に地図データが格納されるのだ。そして山の中では、電波が届かない圏外でも、GPS機能のみで現在位置を確認することができる。超、優れものである。(今までのアプリは、いちいち「カシミール3D」で、国土地理院の地図データをマップカッターで取得した後、その地図データを手動でスマホにインストールしないとイケないので、面倒臭くて仕方がなかった。)

もう一度、書きたい。すべての登山者が、地図アプリ「ジオグラフィカ」をインストールし、現在位置を確認したならば、遭難件数は、減少するだろう。ぜひ、インストールして欲しい。インストールし、山を歩いたならば、少なからず道に迷っても脱出が早くなると思っている。(地図が全く分からない方は、効果が薄いですが、救助を求めたと



きに、アプリの北緯・東経の数値を連絡すれば、おおよその地点が分かる。)

山に行って地図アプリを休憩ごとに眺めると単純に楽しい。だって、ボタンを押すだけで自分の居場所が分かるんですよ。「単純に楽しい」ってすごくいいことだと思うし、もっと普及してもいいと思う。

GPSで現在位置を知り、コンパスで進行方向が分かる。この二つの技術を高めると、初めての山域でも安心でき、遭難が減少すると思う。

詳しくは、豊川山岳会HP「技術編」をご覧ください。)

## 第IV 装備

日帰り山行。1泊2日の小屋泊り。テント泊。必要な物ってなんだろう。道迷い遭難に限らず、骨折等のアクシデントも考えた最小限の装備は必ず持ちたい。スピーディな行動も考えると持ちすぎて重くなってもいけない。少し考えてみたい。

### IV-1 必要な装備

#### IV-1-1 日帰り山行

《基本装備》

- ・ヘッドランプ(LEDライトで、軽くて頭に装着できるタイプのもの。予備電池も必要)
- ・雨具(防水性が高く、汗を逃がすもの。風よけにも使用する。)
- ・防寒着(季節によっても違うが、保温性があり、軽くて小さくなるもの。)
- ・食糧(行動食、非常食(かさばらず、カロリーが高く、腐らないもの)、塩)
- ・水筒(無雪期はペットボトルでも良いが、冬期はテルモス(保温性の高いもの))
- ・地図(25000分の1地形図、山と高原地図)、コンパス
- ・ツェルト(1~2人用、軽量タイプ)
- ・マッチ、ライター(電子ライターは気温が低いと火がつかない場合がある。)
- ・携帯電話(地図アプリ「ジオグラフィカ」をインストール)
- ・計画書

#### IV-1-2 小屋泊り山行

《基本装備》+下記の装備

- ・肌着の着替え
- ・予備食

#### IV-1-3 テント泊り山行

《小屋泊り山行の装備》+下記の装備

- ・テント(本体、フライ、ペグ)
- ・シュラフ(冬期はシュラフカバー)
- ・マット
- ・ガスヘッド、ガスボンベ
- ・食器、箸、食糧

装備が充実しているか否かで、道に迷ったときの「冷静さ」が違ってくる。できるだけ、軽く、小さくなる装備を選びたい。特に、肌着はいいものを着ることを心がけ、汗等で服が濡れた場合に、体温低下から身を守りたい。

## IV-2 防水対策

すべての装備を一つ一つビニール袋に入れ防水対策をする。いざというときに、装備が濡れていて、使い物にならないと意味がない。特に、衣類・マッチ等には防水対策に気を使いたい。

## 第V 遭難

「あれっ！おかしい」と思っても、そのまま進んでしまった。「完全に、おかしい」と思ったが、現在位置が分からない。携帯電話を持っているが、電波が圏外で届かない。どうしていいのかわからない。暗闇が近づいてきた。雨が降ってきた。風が吹いてきた。脱出の方法が分からない。遭難してしまった。

この最悪のシナリオでも事前に対策を考えておくことで、意識が変わり、今後の山行も変わるかもしれない。

## V-1 救助を待つ

自分の現在場所が分からない、戻るにも来た道が分からなくなり戻れない。装備はある。計画書も出してある。この場合は、動かす体力を温存することも選択肢の一つであるが、長期戦を覚悟しなければならない。

そこで、もう一度「冷静」になって、本当に動かない方がいいのか考えてから救助を待つて欲しい。

### V-1-1 動かない

装備は持っているので、ツェルトに包まってビバークができる。水は近くの沢で確保できる。十分な食糧はある。この場合、選択肢の一つとして動かないのも方法である。しかし、天候が悪く、ヘリコプターが飛ばなかったり、飛んでも発見されないリスクがある。

ヘリコプターに発見されやすいように、マッチ・ライターを持っていれば、たき火をして煙を出すのも有効な手段である。また、派手な色があれば、広い場所にでて発見を待つのも有効である。

しかし、くどいようだが、もう一度「冷静」になって、本当に動かない方がいいのか考えてから動かないことを決めてほしい。

### V-1-2 動けない

怪我をして、動きたくても動けない、最悪のケース。計画書が提出してなかったり、家の方に行先を告げていなかった場合は、救助されないだろう。でも、仕方がない。あなたは、そういった行動をとったのだから。

だから、考えて欲しい。こうなる前に「登山計画書の提出」「必要な装備」が必要だということ。

「登山計画書」は誰のために提出するの？「必要な装備」は誰のために持つの？この二つ

の事をもう一度考えることで、今後のあなたの登山の意識が変わるかもしれない。意識が変われば、行動も変わる。きっと、休憩ごとにスマホの地図アプリ「ジオグラフィカ」を眺め、周りの山々を眺めることになるだろう。山行の安心度も今まで以上に増すことは、間違いない。

登山は、「基本に忠実」が重要。その行動は誰のため？自分のため！

## V-2 自力脱出

自分の現在場所が分からない、戻るにも来た道が分からなくなり戻れない。しかし、行動しないと帰れないと判断する場合。どんなことに注意する必要があるのだろうか。

### V-2-1 行動する前に

自分のいる場所は、2000m以上のアルプス級の山、1000m級の山、500m前後の低山。どこにいるのかで、考え方が違うと思う。

#### (1) 2000m以上のアルプス級の山

2000m以上のアルプス級の山で道に迷った場合、沢や尾根を下ることは考えない方がよいだろう。里がある麓までは距離が遠いし、危険もある。上に登ることが脱出の近道だと思う。どんな山でも2日間山中を彷徨うことを考えればピークに向けて登ったほうが賢明である。(※1 ただし、道に迷った山域の一番高い頂には、登山道がついている場合を想定しているが、例え道が見つからなくても、高いところの方が、携帯電話の電波が届く可能性が高くなる。だから、山中ではいざという時のために、携帯電話はOFFにして電源の確保をしておきたい。)

#### (2) 1000m級の山

1000m級の山でも、沢や尾根を下ることは考えず、上に登ることが脱出の近道だと思う。1000m級の山では1日あれば頂上に行き、正しい道に出会うだろう。(上記※1に同じ。)

#### (3) 500m前後の低山

500m前後の低山では、下りたい。下ると決めたら、どんなに低山でも沢には滝の可能性があるので、尾根を下りたい。

上記(1)～(3)を頭に入れ、もう一度、「冷静」になってもらいたい。地図を広げてみよう。分かる範囲で知恵を出そう。おおよそでいいので、知恵を出そう。

- ① 目標にしていた山頂よりも自分の現在位置は、東西南北のいずれにいる確率が高いか？
- ② コンパスがあれば、斜面が低い方向は、東西南北のいずれかを確認する。(例、もし、低い方が北側であれば、山頂よりも北側に迷い込んでいる確率が高い。)
- ③ 自分が歩いてきた、主尾根よりも右側か左側か？
- ④ 急な斜面か緩い斜面か？
- ⑤ 少し移動すれば、携帯電話がつながる可能性があるか？

等、あらゆる方法を考えてから行動して欲しい。道迷いは、「冷静さ」を根底から無くしてしまう魔力がある。だからこそ、今、この文章を温かい部屋の中で読んでいる方は、「遭難シミュレーション」が重要で効果があるし、日頃から「遭難」を考えることが、生還する確率を高めることになると思う。

### V-2-2 なぜ沢を下ってはいけないのか

遭難で行動不能に陥る最も多いパターンは、

- ① 「あれっおかしい」と思ったが、「何とかなる」と思ってそのまま進んだ。
- ② 途中で道がなくなり、戻るにも藪が深く、自分がどこにいるのか分からない。
- ③ 自分がいるところが分からないので、同じところをウロウロし、体力がなくなり、日が暮れた。
- ④ 喉が渇き、沢の音にひきつられ、いつの間にか沢を下っていた。
- ⑤ 滝が出てきたが、無理を承知でそのまま降りた。
- ⑥ スリップして、滑落し、骨折をした。
- ⑦ 動けない。

である。下山できる可能性が高いのは、沢に比べ尾根の方が断然高い。ただし、あくまでも確率であるから慎重に行動することは言うまでもない。

しかし、道迷いの魔力は、尾根を歩かせてくれない。なぜならば、喉が渇き、水を求めるからだ。「必要な装備」、「遭難」、「冷静な行動」には密接な関係があるといえる。

### V-2-3 「必ず生きる」という気持ち

食糧も水も体力もない場合は、どうしたらいいのだろうか？とにかく水を飲みたいと沢に下るだろう。それは、仕方がない。水を飲んだら休もう。どうしよう。このままここで救助を待とうか？でも、救助してくれる保証はどこにもない。こんなことだったら「あれっ！おかしい」と思った時に「なぜ、戻らなかった」のだろう。後悔ばかりで、悔やまれる。

「死ぬのは嫌だ」

「生きよう」

「絶対、帰ろう」

「あの時に戻っていたら、こんなことにはならなかった・・・」

「あの時に戻ることを面倒臭いと思わなかったらよかった・・・」

「あの時に斜面を戻っておけば、こんなに疲れなかったなあ・・・」

「このまま沢を下るのは危険だが、もう一度尾根に戻るのは、面倒臭い」

「どうしてよいのか分からない」

でも、

「死ぬのは嫌だ」

「生きよう」

「絶対、帰ろう」

最悪の場合、必要なのは、「何が何でも、必ず生きる」という気持ち。しかし、ここでもう一度考えよう。

「計画書は出したか？」

「装備は持っているか？」

「携帯電話はつながるか？」

「現在位置は、スマホ（iphone）のアプリ（ジオグラフィカ）で確認できるか？」

最悪のケースを安全な場所にいる今、考えることによって今後のあなたの行動が変わってくる。

## 第VI 明暗

### VI-1 「勝者には運があり、敗者には必然がある」

これは、中国の子産という武将が言った言葉である。助かる者と落してしまった命。明暗の境は、普段の行動や普段の考え方にあるのかもしれない。

「面倒臭い」「何とかなる」「多分、いいだろう」こういった考えで普段行動している者。

「面倒臭がらず、今、やっておこう」「何とかなるかも知れないが、確認しておこう」「多分、いいと思うが、とりあえず万が一を考えよう」と思う者。

どちらの方が、助かる確率が高いかは考えるまでもない。後者である。では、なぜ、後者を選ばないのか？道迷いの心理では、正常な心理ではないので分かる気もする。しかし、後者を選ばないことを分かってしまったら駄目なのだ。道に迷っても、前者を選ばないといけない。

ここで、考えていただきたいのは、普段から「面倒臭がらず、今、やっておこう」「何とかなるかも知れないが、確認しておこう」「多分、いいと思うが、とりあえず万が一を考えよう」と思っていたら、道に迷ってもダメージが少なく、脱出できる可能性が高いという事実である。

少しずつでもいいので、日頃のトレーニングとして後者を選ぶ努力と行動を身に着けたい。と自分に言い聞かせている。

### VI-2 「基本に忠実」

当たり前のことを、当たり前に行う。「基本に忠実」が大切。ナビーションでいうと、次の特徴物の「予測」→→「行動」→「現在位置確認」、「予測」→→「行動」→「現在位置確認」→（繰り返し）が重要で、この動作をせずに歩いていると道迷いが発生する。

大きな間隔（距離）でいいので、次の特徴物を予測することで道迷いを防止することができる。

装備は、「必要なものは、必ず持つ」。

天候は、「台風」「二つ玉低気圧」「雷」「雪」「雨」等に事前に対応すること。要は、気象に関心を持つということ。山では考えられない気象条件もあるので、行動を中止し、引き返すことも大切である。

## 第VII 季節

### VII-1 3000m級の山の特徴

#### VII-1-1 「春」

屋間の平地は半袖で十分。山でも行動中は、半袖や薄着のシャツ1枚で過ごすこともある。しかし、雪も降るし、吹雪もある。汗もかくし、羽毛服も欲しくなる。冬と夏が共存してい

る季節であることを十分視野に入れ、装備も持ち、行動もゆとりを持って計画してほしい。

### VII-1-2 「夏」

1年で最も山を楽しめる季節。日差しも強く汗をかくので、十分な水分補給を行い、脱水症状に気を付けたい。また、上空と平地との気温差が高く、湿気がある場合は雷にも注意したい。事前の情報を取得し、早立ちに心がけ、目的地にはゆとりを持って辿り着きたい。

### VII-1-3 「秋」

「春」同様に気温の低下に気を付け、雪が降る可能性も視野に入れた装備を持ちたい。また、日も短くなり暗くなるのが早くなる。暗闇が道迷い心理の「冷静さ」を奪う一番の要因であるので、夏同様に、早立ちに心がけ、目的地にはゆとりを持って辿り着きたい。

### VII-1-4 「冬」

どか雪に閉じ込められることも視野に入れ、ゆとりある食糧、装備、日程に心がけたい。また、撤退するターニングポイントを事前に検討しておくことも大切である。例えば、「〇月〇日までに〇〇に行けなければ、撤退」と一緒に行くメンバーで話しておきたい。

## 第VIII おわりに

「あれっ！おかしい」と思った時の判断で、ほぼその後の行動が決まってしまう。この時に、まずは、「冷静」でいるかどうか、自問自答をしてほしい。今来た道に戻ることに「面倒臭い」、「登り返しがえらい」、「登り返しに時間がかかる」という感情が少しでもあれば、それはもう、冷静ではないのだ。

そして、最初に「おかしい」と思ったときが一番、体力もあり、冷静さもあり、装備（食糧等）も充実しているのだ。ここでの正しい判断と行動が、道迷い遭難を防止し、必要最小限の行動で済むことに繋がる。

遭難の4割は「道迷い」といわれ、大きなウエイトを占めている。当初、道迷いについての心理状態のみを書こうと思っていたが、書いている間に、「さてよ、ここで必要な装備を持っていたら、心理状態がもっと落ち着いていて、違った行動をとったかもしれない。」とか、「ここで、計画書を提出していたら、救助を待っていたかもしれない。」とか「救助を待っても見つけてくれないかもしれない。やっぱり、自力脱出した方が命を落とさない確率が高い」とか……。色々、自問自答しながら書いてみた。そうしたら、長々とした文章になってしまった。で、私の「道迷い」についての結論は、普段の生活から面倒臭がらず、「基本に忠実」を心がけることが大切で、こういった普段の姿勢が、いざという時の行動に現れる。という考えに至った。

山では、天候の急変や体調不良、怪我等、どんなところにも遭難の危険は隠されている。

もう一度、自分の「体力」、「判断力」、「ナビゲーション能力」、「装備」等に対し、自問自答し、山を楽しんでいただければ、遭難は減少すると思う。

ぜひ、そうしてもらいたい。