

3 準備～安全なプログラム実施のために～

プログラムを安全で円滑に実施するために事前の準備や装備が必要になります。準備ができていれば指導者、参加者双方がストレスなくプログラムに集中することができます。

(1) 人数

指導者1人に対して、スムーズにプログラムが実施できる1グループの人数は、内容や指導者、参加者の経験のレベルやフィールドの状況によって異なります。より深い内容を伝えたい場合や、経験の浅い指導者や経験のない参加者の場合などであれば少人数の方が良いです。

本書では基本的に指導者1人に対して1グループ10人としますが、プログラムの内容などによってはもっと少ない方がよいでしょう。

募集人員は周知する時点で決定していることがほとんどですが、事前の下見の結果によっては人数を調整し、指導者を増やして対応した方がよいでしょう。

(2) 事前に下見や情報収集を

実施前に現地調査を行い、タイムスケジュール、トイレの場所、天候不順による待避場所、危険箇所を確認します。野外の状況だけでなく、トイレを借りることができる施設があるか、道路工事で観察ポイントが使えなくなっていないかなど、施設や道路状況も事前に確認しておきます。確認した情報はプログラムにフィードバックします。また、ツタウルシが繁茂していたので長靴に統一させるなど、服装や持ち物に反映させて参加者に連絡する必要もあります。

- ①動物の活動状況、ウルシ等毒のある植物の生育状況、川の増水など下見や情報収集をすることで危険を予見し対応できます。参加者にもその対処法を伝えておくことでパニックを防止することができます。
- ②車や船を利用する場合は、乗下車の場所や船上での注意事項などを運行者と十分打ち合わせておきます。また、観察などの指導の他に安全の確保ができるよう人員を配置するなど打ち合わせをしておきます。
- ③遊歩道や散策路を利用する場合や観察ポイントが狭い場合などは、他の利用者とはすれ違いやすいように、また、長い列にならないようにグループを作る、出発時間をずらすことなどを検討します。
- ④トイレの場所や時間の設定は円滑なプログラムの実施と参加者の健康のために重要です。移動時や施設利用の場合だけでなく、野外だからトイレがないとは言わず、携帯トイレの使用とそのためブースの設置も検討してみます。
- ⑤地元の人間にとっては単なる裏山であっても法律に基づく保護地域に指定されている場所が知床には多くあります。参加者、特に大人などには法的に規制されている行動を改めて伝える必要があります。

(3) 参加者の服装と持ち物 (P24～P25 別表リスト参照)

真夏に実施されるプログラムでも、山に登るような場合は標高100mにつき0.6℃気温が低下すること、さらに知床連山の場合は標高は最高峰の羅臼岳でも1,660mと低いものの、緯度経度や地理的要因から日本アルプスなど2,800m級の環境であることから防寒着を加えることが必要になります。また、晴天の斜里町側から出発して羅臼町側でプログラムを実施しようとした場合、知床連山を境に大雨だったなど、天候が大きく違うことがよくあります。プログラムの内容や季節、時間、場所など様々な面から服装や持ち物を選択しましょう。

- ① 綿の服は厳禁
 野外では日差しや寒さ、草や木などでの擦過やかぶれ、転倒などの際のケガなどを防ぐため帽子、長袖、長ズボンを基本にします。綿製品は吸水性が高いため汗は吸ってくれるものの、濡れてしまうと乾きづらく、体にまとわりついて体力を奪い、水の熱伝導率が高いことから体温も奪っていきます。下着やシャツ、ズボンなど肌に直接接触れるものは綿製品は避け、最低限の選択として混紡率の少ないもの、編み方に工夫がされたものを選びます。最良のものは、純毛、絹または化繊の製品（古着で充分）です。夏物はどうしても綿製品中心の服装となってしまいますが、非常事態に陥ったときは、服装の差が精神的なゆとりのあるなしを分け、さらに生死を分けます。
- ② 雨具または雨具になるものは必ず持つ
 市街地ではそれほど感じない風も谷間や海上では冷たく感じることもあります。風にあたることで体温が奪われる風冷効果により、知床では夏でも体感気温が0℃近くまで低下する場合があります。雨の時だけではなく風から体温を保護するため、雨具または雨具になるもの（例：2斗のポリ袋）は必ず持つようにします。
- ③ 重ね着で体温調整
 屋内や交通機関などと屋外を行き来するようなプログラムの場合、冷暖房で気温差が生じているので、体温調整や発汗について注意します。子どもやハンディキャップのある参加者の場合は服装の調整が自分ではできなかつたり、想定することができない場合もあります。
- ④ 帽子や手袋は予備を
 手袋類は行動中も紛失しやすいので、指導者は参加者のために行動中も予備を持つようにします。特に冬期は手袋や帽子などの小物は紛失しやすく体温低下や凍傷に直結します。
- ⑤ 両手は空ける
 荷物を持って行動する場合は、転倒や紛失を防ぎ、プログラムにも集中してもらえるよう、両手を空けることができるリックサックやザック等を使用するようにします。
- ⑥ 荷物は背中にフィットさせる
 体に合わせていなかったり、荷物を煩雑に詰め込んだザックはバランスを崩して転倒などにつながります。肩ひもを調整し、重たい荷物は背中に近い側に入れることなどを教えます。参加者だけではできない場合があるので、アドバイスや手助けが必要なこともあります。
- ⑦ リストをつくる
 募集や申込みの時点では、服装や持ち物についてリストを用意しておくなど、指導者間でも意見を統一して問い合わせに備えます。
- ⑧ 保険証のコピーを
 ケガや病気にそなえて健康保険証のコピーを用意します。また、持病がある場合などで薬を服用している場合は、その服用方法を指導者は確認しておきましょう。
- ⑨ 地図・コンパス・携帯用GPS
 登山や羅臼湖などの遊歩道を利用する時はもちろん、船や車で移動する場合でも地図があることで現在地を把握して事故発生時などに救援を呼ぶことが容易になります。5～12万円と高価ですが携帯用GPSがあると数mの誤差の範囲で現在地の特定が可能になります。ただし、GPSを使って最高の効果を発揮させるには、普段から使い方を習熟する必要があります。
- ⑩ ヒグマ撃退用スプレー
 ヒグマが高密度で生息している知床で野外で活動する際には、各自が1個必携です。近年では遅

くは12月になっても、早くは2月下旬にはヒグマの活動が見られることから、ほぼ一年中携帯する状況となっています。カプサイシン（唐辛子のエキス）を主成分としたガスをヒグマの顔面に命中させることで、刺激と痛みで撃退するものです。ガスの射程距離は4mほどです。ガスが人間にかかった場合はその催涙効果や呼吸困難を引き起こすので、風向きなども考慮する必要があるなど、使用方法を熟知しておく必要があります。スプレーを噴射するときは、スプレーを両手で支え、地面に向けて噴射を始め、噴射を続けたまま目標のヒグマの顔に当てるのがコツです。

⑪ ホイッスル

指導者間で合図したり、道に迷ったときなどの非常時に助けを呼ぶ際に使います。人間の声では叫んでも通りませんが、ホイッスルの場合は遠くまで届くことができます。国際ルールで「ピー・ピー・ピー」と吹くと救助要請になるので、むやみに吹くことは慎むべきです。

⑫ ライト（電灯）

日中のみのプログラムであっても、トラブルにより予定時間を過ぎてしまうことなどを想定すべきです。両手を空けることができるよう、頭に付けることができるヘッドランプが便利です。予備の電池も携帯します。

（４）指導者または団体の装備

安全を確保し、非常時に対応するための装備を用意します。内容物や使用方法を熟知しておく必要があります。指導者及び全員が装備している基本的装備と、グループ毎に用意する装備（ファーストエイドキットやロープ）、プログラムにより追加する装備（ツェルト）があります。

出発前と終了後には点検し、特に、使用した場合は消耗したものを補給するなどして次回に備えましょう。

① 携帯電話

携帯電話の普及と通話エリアの拡大でどこでも通話が可能と思いがちですが、知床では通話できない範囲が電話会社によっていろいろとあります。下見の際に電波の状態を確認して通話が可能かどうか知っておくべきです。

② ファーストエイドキット

救急救命のための器材や医薬品は使用用途や使用法を知っておきましょう。参加者数や日数により内容物の量を調整することも必要です。使用期限があるものは定期的に交換すべきです。

③ レスキューシート

ポリエチレンにアルミを蒸着させるなどした薄くて軽量のシートで、毛布のように利用できます。雨風を防ぎ、体温を保持できるので、傷病者を保護する際に使用します。ファーストエイドキットと一緒に携行しましょう。

④ トランシーバーやアマチュア無線機

グループ毎の行動の場合など連絡を取り合う時、無線機があると便利な場合があります。携帯電話では羅臼湖などエリア外の場合、お互いが目の前にいても通話できません。アマチュア無線の運用には免許等が必要ですが非常時の連絡には有効な場合があります。

⑤ ロープ

登山だけではなく、遊歩道や道端の法面などでも、段差や障害を安全に通過するために使用した方がよい場合があります。ただし、安易な使用は逆に危険です。正しい使用法を熟知した上で使用することにしましょう。水辺では、落水者に対して投げることができるスローバックに入った水に浮くフローティングロープを用意することもあります。

⑥ ツェルト

軽量コンパクトなテントのようなもので木にロープを渡して張ったり、そのまま中に入って使います。雨風や日光などから身を守りながら休憩したり救助を待ちます。シートとして人を運ぶための担架を作ったり等、登山時や羅臼湖など救助に時間がかかるようなプログラムでは追加したい装備です。

(5) 事故発生時の連絡体制

事故が起きてしまった際に、騒ぎを大きくしたくないと応援要請をためらうことは愚かなことです。自分たちだけでできることは非常に限られています。発生してしまった事故に対しては、素速く適切な対応や応援を得ることで被害を最小限にすることが求められます。

野外で人が人や病人が出た場合、最寄りの消防署から遠く離れていたり、車自体が入ってくるできないために救急車や隊員の到着に時間がかかる場合が多いものです。その間に救急救命手当を施す必要に迫られることがあります。ファーストエイドキットを持っていくことはもちろん、救急救命の知識を得ておくことが必要です。施設やその周辺を利用する場合はAED（自動体外式除細動器）の有無も確認しておきましょう。

事故が発生した場合はとにかくあわててしまうものです。あらかじめ緊急時の連絡先や順番を入れたフローチャートを作っておくなどしておきましょう。

事前に下見をして想定される危険や回避路、携帯電話での通話が可能かどうかなどを打ち合わせ計画書に入れるなど、現場と待機している側で情報を共有しておくことで混乱を回避することができます。

救急救命は普段使うことがない知識や技術だけに忘れてしまいがちです。機会がある毎に訓練しておきましょう。救急救命の講習会は消防署や日本赤十字社、また民間会社によって提供されています。消防署では無料で講習会を開催しています。

◎基本的なフロー

- 0) 事故発生
↓
- 1) 負傷者・病人の確認 → 安全な場所へ移動 → 救急救命手当 → 救急車手配
↓
- 2) 参加者の安全確保 → 安全な場所へ移動
↓
- 3) 待機者に連絡 → 関係する機関や負傷者・病人の家族などに連絡
↓
- 4) 重大な事故などの場合は警察にも連絡

◎リストアップしておく項目

- ・待機者（緊急時連絡先）
- ・参加者の連絡先（家族など）
- ・消防署（119番通報でも可）
- ・警察署（110番通報でも可）
- ・病院
- ・施設など（利用する場合）…土地所有者、施設管理者（森林管理署、森づくりセンターなど）

※携帯電話からも消防119番・警察110番・海上保安庁118番を直接ダイヤルすることで緊急通報ができます。いつ・どこで・だれが・どうして・どうなっているのか落ちついて通報しましょう。特に場所は市町村名から伝えることで混乱を防ぐことができます。（「ミネハマ」だけでは羅臼町峯浜なのか斜里町峰浜なのかわからない など）

(6) 保険への加入

現在は無償のボランティアの行為といえども、事故を起こした場合は責任を問われるようになっていきます。事故が発生した場合に備えて、傷害保険や賠償責任保険に加入しておきましょう。

傷害保険は、死亡や入・通院を補償するもので、一回の活動毎に掛けるものや年間で掛けるもの、自宅出発時から補償するものや現地集合時からのものなど様々なタイプの保険が販売されています。活動する内容によって免責事項が設定されているので、自分たちの活動に合わせたものを選択しましょう。

賠償責任保険は、指導者など活動の主催者側に事故の責任や管理や指導に問題があった場合などに起こされる、損害賠償請求に備えた保険です。

事故後も保険があるから大丈夫、ではなく負傷者や家族に対しては謙虚に誠実に対応することが求められます。