

## 茨城県連主催 セルフ（ハイキング）レスキュー講習会 参加報告

船橋勤労者山の会 橋本光陽  
(千葉県連教育遭難対策委員)

日時：2023年9月16日(土)13時~17日(日)15時

場所：筑波ふれあいの里（茨城県つくば市）

参加：41名（茨城24名、栃木4名、埼玉4名、東京1名、千葉5名、全国3名）

講師

川嶋高志氏（日本勤労者山岳連盟理事長、MFAプロバイダー、東京都勤労者山岳連盟  
救助隊副隊長、ココヘリ労山捜索隊副隊長）

大和田英子氏（UIAAハンドブック翻訳者、日本勤労者山岳連盟理事・国際部長）

石川昌氏（日本勤労者山岳連盟副理事長・遭難対策部長、ココヘリ労山捜索隊副隊長）

### 概要

茨城県連主催でセルフ（ハイキング）レスキュー講習会が開催された。関東ブロック各県連にも案内があり、茨城県連から24名、関東各都県から14名が参加した。

千葉県連からは東葛山の会より3名、船橋勤労者山の会より2名が参加した。

1日目は事故遭難の教訓等、スライドや講師陣が関わった事例、人間の思考の特徴の解説などの座学があった。この他、三角巾を用いた腕・足首の固定方法、ブレードコンパスの基本的な使用方法の実技解説があった。夜は希望者によるナイトハイクがあり、コンパスを用いたルートファインディングが行われた。夕食後、親睦を深めた。

2日目は救助要請事例がスライドを用いて紹介された他、事故発生時の対応シミュレーション（事前課題の答え合わせ）、頸椎保護と回復体位、胸骨圧迫（心臓マッサージ）の実技指導があった。



### 講習内容

<1日目>

#### 講習1 机上講習 遭難の教訓(事故の統計と事例より)

- ・川嶋氏、大和田氏から、自身が関与したクライミング中の滑落事故を取り上げながら、対応法の事前学習の必要性、遭難事故時の緊急連絡方法が紹介された。
- ・石川氏から、警察庁発表の2022年度山岳遭難概況の特徴、労山事故概況のうち共通項目で比較した特徴点が解説された。今後、GPSアプリやココヘリの普及に向けた課題の一つとの説明があった。

#### 講習2 実技講習 三角巾の使い方(腕と足首の固定方法と止血法他)

- ① 三角巾を用いた腕の固定法（骨折、打撲時）-頂点を固結びすると腕が抜けにくい

- ② 固定時の結び方（傷口にあてたまま解きやすい「本結び」）
- ③ 八つ折り（たたみ三角巾）
- ④ 足首捻挫の固定法（草鞋結び）
- ⑤ 三角巾を利用した止血法（主に大腿部の止血対応を実践）

・知識、技術を身につけ、状況に応じた適切な対応法の必要性が強調された。

### 講習3 ブレードコンパスの利用法（室内解説）

- ・地形図の基本解説、ブレードコンパスの使用法が解説された。
- ・コンパスの磁針が狂っている時は、磁石をコンパスの裏側にあて、下から上に複数回なぞると直せる。
- ・地図読みの訓練として、ヤマケイ「山岳地形と読図」（木元康晴氏）で紹介されたコース、沢沿いから尾根を経て山頂へ辿り着くコース設定などが推薦された。
- ・2日目午後に、屋外駐車場周辺でブレードコンパスを用いた実技解説があった。

### 講習4 遭難対策「思考の偏りと認知の歪みについて」

（UIAA 総合登山技術ハンドブックの使い方、登山と山岳文化の教養講座より）

- ・AかBか（例：確保器かエイト環か、紙地図かGPSか）の「二立対立的思考」は危険に陥りやすい。状況に応じて選択できる知識・技術の習得の必要性が強調された。ハンドブックではこの観点からメリ・デメを記述していることが紹介された。
- ・誰もが「回避できない思考の偏り」を持つ。一人では解決・克服できないこともある。複数メンバーで乗り越えられる可能性があり、そのためにも山岳会（労山）の意義があると強調された。
- ・レスキュー対策は、日常生活の中でシミュレーション（想定）することで備えられる。想像力を駆使する。
- ・リーダーが最も危険に晒される。他のメンバーが救助・対応できることが必要。
- ・山行報告書を作成し反省点を挙げることで、記憶が内面化され、応用範囲が広まる。

< 2日目 >

### 講習5 机上講習 救助要請と緊急連絡先の役割(実際の事故事例から)

- ・雪山遭難事故（複数）を例に、家族への遭難連絡（メール）により救助隊の出動遅れ、警察や所属山岳会、ココヘリへの救助要請の重要性が強調された。
- ・各会でも、救助対応の流れを事前に話し合うこと、新入会員への説明が必要。
- ・近年の警察救助対応を例に、登山届アプリ「コンパス」の重要性が強調された。
- ・労山でのココヘリ登録は2000名。IDが分からなくとも氏名で特定可能。

### 講習6 (事故対応)の答え合わせと解説（報告者：茨城連・高橋理事長）

- ・事故対応に関する事前課題（宿題）の答え合わせと解説がされた。
- ・事故発生時の緊急連絡については、個々の体力、経験、装備によって対応は分かれるが、メンバー間での意思統一の重要性が強調された。
- ・労山基金の「ハイキング」3倍給付特例基準を参考に、各会での山行形態（ハイキング、日帰り登山）の区分にも役立ててほしいとされた。

### 講習7 転滑落者・行動不能者への対応(頸椎保護と回復体位)

- ・倒れている人を発見したら、まずは自分の安全を確認（滑落、落石、熊・蜂等）。その後、要救助者の意識確認、110番で「山岳事故」の通報。

- ・気道確保の際は、眼鏡使用者は外してから体位変換。
- ・胸骨圧迫（心臓マッサージ）は救助隊・AED 到着まで継続。  
（1時間以上要する場合もある）
- ・CPR&AED パーソナルトレーニングキットを用いて胸骨圧迫の実技指導があった。



## 感想

船山でもセルフレスキューの机上講習を予定しているため、即座に参加希望を出した。日程案では実技指導時間よりも座学の時間が多かったが、実際の事故事例や予備知識、人間固有の思考・認知の話は、技術習得の上で基礎となるものであり、2日間を通して充実した内容だった。

事故事例の傾向や分析では、労山など山岳会組織であっても、山行レベルが厳しくなるほど、滑落事故も多くなり死亡事例も増加する。労山の事故原因別で「道迷い」は0件だが、労山基金の給付事由で「転倒」、「滑落」などに分類される中には、道迷いを起因としルート外で事故にあうケースもあるという。組織登山者では道迷いは少ないものの、山行レベルの高まりに比例して道迷い・道間違いによる遭難・事故リスクも高まるようだ。重要な指摘と感じた。

三角巾の使い方や事前準備（八つ折り）などは、使用経験がないと未開封のまま眠っていることがほとんどであろう。講習を機に救急装備を再確認したい。

この他、これまで千葉県連（教遭委員会）で検討課題に上がった事項に関連して、以下の点を報告する。

### （1）緊急連絡と登山届アプリ「コンパス」（以下、コンパス app）

事故事例報告で取り上げられた事例は、いずれも家族には遭難連絡（メール）されたものの、会や警察への連絡が遅れ、出動も遅れた。会や警察への緊急連絡は「恥ずかしい」「迷惑をかける」と捉えず、最悪の事態を回避するための最良の手段となる。

警察の初動をより早める手段として、警察への登山届が有効だが、登山ポストへの計画書投函は県を跨ぐ山行では不十分であり、救助要請後に登山ポストへ駆け付けなければならず、動き出しが大幅に遅れるという。コンパス app はルート上の自治体で共有され、初動時に即座に計画書を確認でき、動き出しも早いという。

会の山行管理利用には課題は多いが、ポスト投函の不安や提出先探しの煩わしさを改善できる点はメリットだろう。暫くは個人的に活用してみたい。



### （2）7点セットの補助ロープの長さ

県連では基本装備として「7点セット」を推奨している。

- ① 120cm スリング 1本、②・③ 60cm スリング 2本、④ 環付きカラビナ 1個、⑤・⑥ カラビナ 2個、⑦ 補助ロープ 10m 1本。

今回の講習ではロープワークはなかったため個別意見交換に留まったが、予定ルート、補助ロープを扱えるメンバーによって、10m 1本、20m 1本、10m 1本×2人などを判断しているとのこと。なお、正しく扱えるメンバーがいなければ安易な使用により却って事故を招くとの考えに同感。以上