

障がい者登山の楽しみ（「山仲間アルプ」の登山活動）

網 干 勝（山仲間アルプ）

1 障がい者登山との出会い

ある週刊誌に掲載された「週末は視覚障がい者の人たちと登山を楽しんでいます」という記事が目にとまり、すぐに編集部へ電話をして、この記事を書いた本人の了解を得て連絡先を教えてください。その方を通じて、六つ星山の会の登山に参加し、すぐに入会する。これが私の障がい者登山との出会いだった。

六つ星山の会に入会したときは、まだ34歳だった。会山行に参加して、人間関係を作ったことで、入会した翌年から個人山行に誘ってもらえるようになった。富士山や雨飾山、北岳、奥穂高岳、さらに積雪期の天狗岳や赤岳、鹿島槍ヶ岳などに登り、この人なら登れるだろうと思った視覚障がい者の男性と春の剣岳に長次郎谷から登ることもできた。今思うと、若気の至りで、冷や汗ものだ。その後も、槍ヶ岳や赤石・荒川三山などに登ってきた。

会山行は、低山が中心で、みんなとの交流はとても楽しかったのだが、標高の高い山に登ることは、山そのものの楽しみが加わるので、楽しみは何倍にも広がる。視覚障がい者の人たちも高い山に登れることをとても楽しみにしていた。

視覚障がい者の人たちと登山をするようになって、いろんなことを学ぶことができた。障がいがあってもとても前向きに生きている人がいる一方で、自分が障がい者であることを受け入れられない気持ちや、障がい者であっても別の障がい者に差別意識のある人がいることなど、とても多くのことを学ばせていただいた。これは障がい者の人たちと当たり前のよう山に行き、いろんな機会に酒を飲みかわしてき

たおかげと思っている。障がい者登山と出会えたことが、自分にとってとても大きな財産になっているように感じている。

2 障がい者登山の歴史

私は障がい者登山について研究したことはなく、これまでの経験とそれぞれのホームページから得た情報だけが基になるが、簡単に紹介する。

視覚障がい者と登山をする会は、日本全国にいくつかある。最も最初に設立されたのは、東京に本部のある六つ星山の会（1982年設立）と思われる。関西では、大阪に本部のあるハイキングクラブかざぐるま（現在はNPO法人）が1987年に設立された。その後、視覚障がい者と登山をする会は、兵庫県や京都府、広島県、山口県、高知県、富山県、新潟県など、西日本を中心に活動が広がった。視覚障がい者だけに限らず、様々な障がいを持つ人たちを対象とするしろまの会は、1988年に設立され、東京都を中心に活動を行っている。

山仲間アルプは、NPO法人として2003年に設立された。設立時から私が理事長を務めさせていただいてきた。しかし、私のもう一つの仕事が忙しくなり、山仲間アルプは平成30年4月から任意団体として新たにスタートを切った。NPO法人山仲間アルプ（以下山仲間アルプ）は、私と当時六つ星山の会の会員だった数人の仲間が立ち上げた。六つ星山の会で、学んだ視覚障がい者のサポート技術や障がいを持つ人たちの気持ち、そしてボランティアの気持ちなどを考えて、山仲間アルプでは、障がい者と健常者が

共に楽しむことを大切に運営することとした。

3 「山仲間アルプ」の活動趣旨と活動内容

(1) 「山仲間アルプ」の活動趣旨

六つ星山の会で一緒に登山をした障がい者の人たちは、ボランティアの気持ちに不満を持っていた。それは、ボランティアが持ちやすい「やってあげる」とか「自分たちは良いことをしている」という、偽善者的な気持ちに対してである。私も、同じ仲間としてではなく、ボランティアとしてしか関わってもらえないとしたら寂しい気持ちになるだろうと思う。しかし、障がい者の人たちは、いろんな手助けをしてもらわなければ、生活にも支障をきたす。それが「言いたいことがあっても言えない」というジレンマになっていると感じた。

山仲間アルプでは、このことを踏まえ、「障がい者対ボランティアという関係を超えて、普通の人間関係の中で登山を共に楽しむ」ことを最も大切な目的として活動してきた。そのためには、健常者がサポートするために入会するのではなく、「楽しいから仲間になりたい」、「一緒に登山したい」と思えるように会を運営することが重要だった。健常者には、低山のハイキング的な登山では物足りない人もいる、沢登りなどちょっとしたバリエーションルートを楽しみたい人もいる。健常者が我慢をしてサポートに徹すると、どこかに「サポートだから仕方ない。我慢してサポートしよう」という気持ちになり、共に楽しめなくなる可能性が高くなってしまう。低山が主体だが、山小屋泊りの日本アルプスの山なども計画して、障がい者も健常者も体力や技術に応じて、共に楽しめる登山を企画することとした。

障がいを持つ人も、同じ趣味を持つ仲間として共に登山を楽しめる、それが当たり前になるように活動を開始した。

(2) 「山仲間アルプ」の活動内容

山仲間アルプでは、「障がい者と健常者が共に楽しむ登山」を中心として、山に登れない人のための「ふれあいハイキング」、登山技術向上のための岩登り等の「講習会」、リーダーを育成するための「登山知識及び技術向上コース（リーダー養成コース）」を会の設立時から行ってきた。さらに、子どもたちにも山の楽しみや障がいを持って登山を行っている人に接してほしいと思い、2007年度から10年間、「自然と親しむ子ども山登り教室」を行ってきた。

「障がい者と健常者が共に楽しむ登山」では、標高差も少なく、2時間程度で歩ける軽い登山から標高差1,000m以上で歩行時間も6時間以上かかる登山まで四つにグレード分けして開催してきた。冬も低山だけでなく、入笠山や硫黄岳などの雪山も計画してきた。ちなみに、視覚障がい者の人たちにとって、岩がゴロゴロしたところより、雪山のほうがデコボコや岩の隙間に落ちる心配がなくなるために歩きやすくなる。

「ふれあいハイキング」は、主に平地を歩くため、車いすでの参加が可能なコースも計画した。さらに、重度の知的障がい者の人たちも楽しめるように、「ミニハイキング」も一時期実施した。ハイキングは、バードウォッチングやバードヒアリング、桜などの身近な植物を楽しみながらのんびり歩けるため、高齢者の人も参加しやすい計画としている。

「講習会」は、気象等の机上講習も行ったが、主に岩登り講習を実施してきた。視覚障がい者の人たちも日和田山などのゲレンデで楽しんできた。

「登山知識及び技術向上コース（リーダー養成コース）」は、原則として健常者だけの参加として実施している。沢登りや岩稜、冬山などを経験して、登山の知識や技術を身につけ、リーダーとして活躍できるように計画してきた。

「自然と親しむ子ども山登り教室」は、小学校4

2. 登山界の現状と課題

年生から中学生を対象に一般募集し、春の低山から経験を積み、4回目に1泊の登山を実施して、最後の5回目には日本アルプスの山等に登る計画で実施した。

4 障がい者登山（主に視覚障がい者）の方法と注意点

これまでの登山経験から得た、それぞれの障がい種別毎のサポート方法や注意点をできるだけ簡潔にまとめてみた。もっとも多く、共に登山をした経験のある視覚障がい者に関するものが中心になるが、ご容赦願いたい。

(1) 視覚障がい者の登山時のサポート方法

視覚障がいは、主に情報収集の障がいだ。お互いにコミュニケーションをとりながら、より良いサポート方法を考えていくことになるが、基本的なところを下記に示す。

- ・視覚障がいには、周囲の物がほとんど見えない全盲の方と、視界の一部が見えなかったり全体的に焦点が合わなかったりする弱視の方がいる。弱視の見え方は人によって違うので、最初に本人に確認する。
- ・視覚障がい者は、ザックに付けた紐（ロープ）に掴まって歩く。ザックの形や視覚障がい者の好みによっても変わるが、基本的には、紐を上下左右に繋ぎ、ゆるみをできるだけ少なくすると共に、ある程度余裕を持たせた紐をつないでおくと、いろんなニーズに対応できる。なお、視覚障がい者は、ザックに付けた紐をぐいぐい引っ張って登るのではなく、自分の足で上り下りすることが基本だ。登山経験の浅い視覚障がい者には、紐はサポーターの位置や進む方向などを確認するための物であることを伝えることが必要。
- ・サポーターは、視覚障がい者一人に対し二人が基本。一人が先頭を歩き、視覚障がい者が先頭のザックに付けられた紐を持って歩く。後ろのサポーター

は、急な登りや歩きにくいところで、足の置き場所などの支持を行う。弱視の方であれば、一対一でも可能。

- ・前を歩くサポーターは振り向かないことが基本。振り向くと、ザックが振り向いた側の反対側に大きく振られるため、視覚障がい者は曲がり角と勘違いしたり、何かを避けたのかと勘違いしてしまう。細い登山道であれば、登山道を踏み外す危険もあるので注意が必要。
- ・段差や木の枝、溝の所在を伝える。サポーターは、木の枝や溝が見えるので、簡単に避けられるが、視覚障がい者は見えないので、顔に当たったり、溝にはまったりしてしまう。
- ・片側が崖などで切れている場合は、そのことを伝える。斜面のトラバース（斜面の横切り）などで谷側が切れている所は、非常に危険な場所なので慎重に通過する。特に後のサポーターが足下を注意して見守ることが大切。また、トラバース中は視覚障がい者が緊張しているので、切れている場所が終わったら、安全になったことを伝え、緊張を解いてもらう。
- ・丸木橋は一步一步慎重に通過する。また、沢を渡る時は、濡れたくないので、健常者は飛び石づたいに行くが、視覚障がい者にとっては、沢に入ってしまった方が安全な場合が多いことを考慮する。
- ・サポートはこまめに代わり、疲れを最小限に抑える。
- ・下りは登りよりも難しく危険個所が多い。ザックに付けた紐も、急な下りではザックの上部で持つことになる。体重をザックにかけられることも多いので、体のしっかりした人にサポートを代わってもらうことも必要。また、時間がかかるため、余裕を持った計画を立てることが大切だ。
- ・コースタイムは、標準タイムの1.5倍程度を見込んでおく。

(2) 他の種類の障がい者のサポート方法

- ・聴覚障がい者との登山経験は少ないため、多くを知っているわけではないが、聴覚の障がいはコミュニケーションの障がいであると思っている。サポーターが手話を使えないと、障がいのある人は孤独感を感じてしまう。共に楽しむことが難しくなるため、できるだけ手話を身につけることが必要。
- ・知的障がい者は、人によって全く違うので、本人の状況をよく確認することが必要。登山ができる人は比較的軽度の方になるが、一人で参加しある程度の岩場を登れる人もいるが、必ず家族の同行が必要な人もいる。

5 まずのはじめの一步から

山仲間アルプの会員など、サポーターの多くは岩登りや冬山などを経験してきた技術や体力のあるベテランではない。一般登山道を歩いてきた普通の登

山者だ。中には初心者もいる。難しく考えず、まずはやさしい低山を、障がいを持つ人たちと一緒に歩いてみることから始めてはどうだろうか？いろいろなことを学ばせてもらえと思う。

障がい者登山を行っている団体では、若い会員の不足や後継者不足に悩まされている所が多いと思う。関西の山岳会などでは、平均年齢が七十歳を超えてところもある。また、障がい者と登山をしている団体数は西高東低で、西日本が圧倒的に多いため、東日本にも増えていくことが望まれる。

登山に興味を持つ障がい者は決して多くないかもしれないが、登山が可能であることさえ考えられない障がい者もいると思う。障がいがあっても登山を楽しめる環境がさらに広がり、続いていくことを願うばかりだが、まずは最初の一步を踏み出していただけたらと思う。



5月の剣岳に長次郎谷から登っているところ



11月の茅ヶ岳に登っているところ



8月の富士山に登っているところ
ザックに付けた紐（シュリング）に掴まって登っている



8月の槍ヶ岳に登っているところ（男性は弱視）