リスクを伴うフリークライミングにおけるメンタルコントロールの重要性について：称名滝フリーソロの例

中　嶋　　徹（The North Face Japan）

はじめに

私達は日々多種多様なリスクにさらされ、不確実性が伴うなか意思決定を強いられている。特にフィールドにおけるリスクの見積もりは、危険を伴う野外活動を日々実践している私達にとって、最重要課題であるとともに永遠のテーマである。フィールドで私達がさらされるリスクは様々な要因で複雑化しており、その見積もりは容易ではない。しかし、複雑化の要因を理解することは、より適切なリスク管理の手助けとなりうる。この文章ではリスクを伴うフリークライミングを行う際のメンタルコントロールの重要性を、私の行ったフリーソロの例を取り上げながら紹介する。

リスク見積もりによる意思決定

リスク(risk)の辞書的な意味は以下の通りである。

1 the possibility of something bad happening at some time in the future; a situation that could be dangerous or have a bad result.
2 a person or thing that is likely to cause problems or danger at some time in the future.（Oxford英英辞典より）。

ここで注目したいのがpossibilityやlikelyといった、日本語では「可能性」や「蓋然性」と訳される部分である。見積もることができるという点では「確率」と訳すのが適切かもしれない。我々がフリークライミングを行う際には、その行為にどのような危険が潜んでいるかの認識も大切だが、それ以上にその危険がどの程度の「確率」で起こり得るのかというリスクを見積もることが重要である。

「確率」という観点からリスクを考えるとき、その見積もりに十分な経験値が必要なことがわかる。例えばコインを投げて表が出る確率は1/2である。しかし、２～３回コインを投げただけでこの値を導くことは困難であり、数十～数百回は繰り返し経験を蓄積する必要がある。同じようにフィールドにおいては、自分の過去の経験や、先人により蓄積された知見を判断材料にして、リスクを見積もることになる。天気の変化や雪質、河川流量の変化といった巨視的な現象から、岩の欠けやすさ、スタンスの信頼度、自分の能力や癖といった個人にまつわる感覚まで、私達の経験には様々な情報が含まれており、これらはより正確にリスクを見積もる上での根拠となる。

例えばトレッキングや、日常的な階段の登り降りにも滑落の危険は内在しているが、私達はこれらの危険が自分の身に降りかかる確率が低いことを経験的に知っている。すなわち、足を滑らして階段から滑落するリスクは十分に小さいと無意識のうちに判断しているのだ。それが初めて登る階段であっても、これまで使ってきた階段の傾斜や高低差、床の素材などを外挿することで、恐れることなく一歩を踏み出すことができるだろう。逆に階段から滑り落ちた経験を持つ人にとって、滑落のリスクは無視するにはあまりにも大きく感じられるかもしれない。同じ状況であってもリスクの見積もり結果は人それぞれである。

また、見積もったリスクは私達の「動機（motivation)」と比較され、実際に一歩踏み出すか否かの意思決定が成される（写真１)。これから行おうとしている行為に少なからずリスクが伴っているとしても、それを差し置くだけの動機があれば私達はリスクを取ってでも行動を起こそうとする。客観的にはどんなに無謀であろうとも、慎重なリスク管理と信念と呼べるだけの動機があれば、その行為には合理性があるといえる。リスクを取らずして成功はありえない。これはフリークライミングを行う上で、私達が受け入れざるを得ない事実である。



写真１　フィールドにおける意思決定は動機(motivation)とリスク(risk)のパワーバランスに基づき行われる。称名滝フリーソロ直前に、葛藤する様子(橋本今史氏撮影)

アウトドアで不確実な領域に足を踏み入れようとする時、必ずこの動機vsリスクの天秤は揺れ動く。しかしこのシーソーゲームの過程で、私達はリスクだけでなく自分自身の動機と改めて向き合うこととなる。私達を突き動かす動機は、最初は不鮮明かも知れないが、リスクと向き合いそれを見積もる過程でその強固さが明らかになる。リスク管理は単なる保身にとどまらず、意思決定を下すことで私達がどのような信念を持っているかを明らかにするという点でも非常に重要だ。

精神的な不確実性

しかし、フィールドではそう簡単にはいかないのが現実だ。私達はこれまで自分が経験してきた全ての事柄について正確に記憶できているわけではないし、フィールドでその経験を全て見返すことは現実的ではない。実際、経験のいくつかを思い出すことはできるかも知れないが、うまくいった経験ばかりを引き合いに出してしまえばリスクを過小評価することになる。また、逆に都合の悪い経験ばかりを取り上げてしまえば、リスクを過大評価し、本来できるはずの挑戦を前にして足踏みすることとなる。そして、このサンプリングバイアスを助長するのが精神的な不確実性である。

例えば、精神的な緊張状態におかれているとき、私達はしばしば悲観的になり過去の失敗例ばかりを引き合いに出してしまうことがある。たとえ冷静にリスクを見積もれば問題のないような状況であっても、失敗した経験ばかりを取り上げてしまえば、リスクの見積もり値は限りなく100%に近づく。恐怖心を一度抱けば足は竦み、悲観的になることで冷静なリスクの見積もりは難しくなる。そしてリスクの過大評価はさらに恐怖心を煽り、悪循環に陥ることとなる。逆に精神的な興奮状態におかれている時には、自分に都合のいい経験を選択的に引用することでリスクを過小評価し、それはさらなる油断につながる。

精神的に不安定な時は正確なリスクの見積もりが難しく、その誤った見積もりは更なる不確実性を招くこととなる。より正しくリスクを見積もるには精神的な平常状態でいることが前提条件であり、そうでないときにはリスクの見積もり、及び意思決定は避けたほうがいいだろう。メンタルコントロールの方法は多岐に亘るが、どのような方法を行うにしても、まず自らの今の精神状態を俯瞰し、把握することが必要だ。

加えて健康状態は精神に深い影響を及ぼすため、間接的にリスクの見積もりを難しくする。「健全なる精神は健康な体に宿る」という言葉にもあるように、精神と肉体は密接に関わっており、特に疲労時には冷静な判断が難しくなる。また、心理学的には人々がリスクを見積もる際に、未知なる技術や活動に対してリスクを高めに評価することが知られている。身体的な疲労や、未知なる状況がつきまとうフィールドにおいては、これらの要因もリスクを複雑にし、正しい判断を阻害する。

このように、正確にリスクを見積もる上で心身ともに健康かつ安定した状態でいることが求められる。己の精神的・肉体的な不確実性に目を向け、精神状態を俯瞰し、平常状態を保つように努めることがリスク管理の第一歩となるだろう。

称名滝フリーソロの例

しかし、実際にフィールドで心身の平常を保つことが容易でないことは、多くのクライマーが痛感していることと思う。特にリスキーかつ未知なる行為に挑もうとする時、私達の心は大きく揺れ動き、そのために正しいリスクの見積もりを困難にする。私が称名滝をフリーソロする際にもこの精神状態の“揺らぎ”に大いに苦しめられた。ここから、私が称名滝をフリーソロした際にどのような意思決定のプロセスを踏んだのか、順を追って説明する。

フリーソロはその性質上、少しのミスが滑落、更には死に直結するため、安全確保の手段を講じた場合に比べ圧倒的にリスクが高い。特に沢登りのように不確定要素を多く含む活動においては、直感的には多大なリスクが伴うように思われる。精神的負荷が大きいため、リスクの正確な見積もりも一般的な登攀手段に比べ難しいと思われる。

このようにフリーソロは非常に特殊な登攀手段ではあるが、私は一般的な場合と同じように意思決定を行った。すなわち、フリーソロを行う動機と滑落のリスクを天秤にかけ、実行に移すか否かの判断基準としたのだ。如何にリスクが高くとも、リスクに対して動機が十分に強固なものであればフリーソロを行うのに十分な理由となりうる。強靭な信念を持つとともに、リスクを正確に見積もり、可能な限り削減することが求められた。

しかし、この天秤は日々大きく揺れ動いた。ある日はリスクが十分に小さく見積もられたため、自信をもってフリーソロを行うだけの覚悟ができた。しかし、またあくる日にはリスクが大きく感じられ、トライを中止すべきだと感じた。当初は気付くことができなかったが、この揺らぎはその時々の健康・精神状態にかなり影響されていた。日常に心配事がなく、心身ともに健康な時、天秤は動機に大きく傾いたが、忙しくなり心身ともに疲労が見え隠れするようになると、天秤はしばしばリスクに傾くようになった。

また、この過程で動機も大きく揺らぐこととなった。今回のフリーソロを行う上で私には信念と呼べるような確固たる動機がなかったのだ。「称名滝を確保無しで自由に、クリーンに登れたらどんなに素晴らしいか」という、ある種の思いつきが動機の出発点であり、そこに明確な理由を見つけられていなかったのだ。そのため体調の変化と、それに伴うリスクの過小評価・過大評価に振り回され、直前まで意思決定を行うことができずにいた。

実際のフリーソロにどのようなリスクがつきまとうのか。またそのリスクをどうすれば抑えられるのかを明らかにする目的で、フリーソロの直前に一度ロープを使って称名滝を登ることにした。結果、ノーフォールで登り切ることができたし、ラインや行程、そこに潜む危険を明らかにすることができた。しか

し、それでも絶対に落ちないという確信を得ることはできなかった。それどころか、不安定な天候や落石に翻弄され、身体的にも精神的にも消耗することとなった。疲弊した状態で下山した私を待ち受けていたのは、予定日まであと２日という切迫した状況とフリーソロのプレッシャーだった。勇気を出して決行するのか、またの機会に延期するのか、もう諦めるのか、決断しなければならなかった。

プレッシャーに押しつぶされ、リハーサルで疲弊しきって悲観的になっている頭で必死にリスクを見積もろうとした。しかし、この時思い出せたのは自分にとって不都合な経験ばかりで、どう頭をひねってみても滑落のリスクは高いように思われた。これまで一度も落ちていないにも関わらず、イメージできたのは壁中でパニックに陥ったり、足を滑らせたり、落石に遭って滑落する自分自身だった。一晩中考えたが、この時点ではトライを中止するのが最も合理的な判断なように思われた。

しかし、結果として私は２日後にフリーソロを行った。それはなぜか？

あの時結局下した判断は「トライを中断する」ではなく「決断を先延ばしにする」だった。トライまであと２日という状況で、ギリギリまで判断を見送ることにしたのだ。

一歩引いて自分の健康、精神状態を俯瞰した時に、明らかに肉体的疲労から悲観的になっていることがわかった。精神的不確実性を完全に排除することは難しいが、疲労は休めば取り除くことができ、身体面からの影響は最小限に抑えることができる。沢山食べ、しっかり寝て回復した上で、翌日改めてリスクを見積もることにしたのだ。

10時間寝て回復した頭でもう一度、今度は冷静に一つ一つのリスクを見つめ直すことで、それらのリスクが自分にとって取るに足らないものであることがわかった（表１）。冷静に思い返せば、これまでの２回の称名滝フリー登攀の際、一度たりとも落ちたことも、落ちそうになったこともなかった。足を滑らせる確率、岩が欠ける確率、水圧に押されて吹き飛ばされる確率、その全てが自分にとっては取るに足らない、または回避できるものなのだ。そうやって肥大したリスクの一つ一つを冷静に分析し、無駄

表１　称名滝をフリーソロする際に最終的に見積もったリスク。一つ一つのリスクを明らかにすることで恐怖心を軽減することができる。フリーソロ時はリスク「中」と見積もったものに意識を集中することで、気が散り精神的に不安定になるのを防いだ。

	種類	致命的	リスク	対策	その他
コントロールできるリスク	**岩が欠ける**	○	低	視認、一点に荷重しない動作の選択、登りながらのクリーニング	
	足を滑らせる	○	中		シビアなスメアリングを確実にこなすために、クライミングシューズを選択
	草が抜ける	○	低		
	パニックに陥る	○	中	事前のリスク分析、余裕を持った行程	何度か気持ちを落ち着ける場面があった
	ムーブがこなせずに落ちる	○	低	チーム登攀時に確認	
	熱中症	×	低	水、塩タブレットの携帯	
コントロール出来ないリスク	**天候の変化と増水**	△	中		天候の安定する午前中に登攀を完了する、SCW天気予報の活用
	落石	○	低		リード、カメラマン不在のため確率は十分低いと判断
	鉢に刺される	△	中	秋を避ける	エピペンの携帯

な部分を削ぎ落としてゆくことで、真に自分が向き合うべきリスクが明瞭になった。またその過程で自然と恐怖心が消えていくのがわかった。心の底から湧き上がる恐怖心もまた、絶対的ではなく不確なものだったのだ。リスク管理を行うことで、精神的な平常状態を取り戻すことができた。

また、平常心を携えて滝に臨むことで、称名滝をフリーソロしたいという動機も確固たるものになった。フリーソロ当日の朝、轟音を立てて流れ落ちる滝を見上げて、滝に対する恐怖心よりも「この滝を自由に、クリーンに、速く登れたらどんなにすばらしいか」という気持ちが勝っていることに気付いた。最終的に心の天秤は動機の方に大きく傾く事となった。動機は信念となり、私は迷うこと無く取り付きへの一歩を踏み出した（写真２）。



写真２　フリーソロ中は過度に緊張することもなく、興奮することもなく、常に冷静に判断を下すことができた。二段目最上部の登攀の様子（橋本今史氏撮影）

ある意味、このような議論はフリーソロが成功したから成立するものとも言える。たまたまフリーソロが成功しただけで、あの時の「フリーソロする」という判断が冷静かつ合理的判断であったという確固たる根拠がどこかにあるわけではない。しかし、称名滝の登攀において精神の均衡を保つことができたのは、心身ともに健康であり、かつ自分の精神状態を俯瞰して把握するだけの余裕を持てたことによるものだろう。結果がどうであれ、自分がおかれた状況で最も合理的判断を下そうと努めることは非常に重要だと痛感した。

まとめ

まとめると以下の通りである。私は称名滝のフリーソロを通して以下の3つの教訓を得た。

1．自らの経験や、先人により蓄積された経験を可能な限り記憶し、参照することでリスクを見積もることができる。

2．リスクと比較する自らの”動機”もまた正しく把握する必要がある。

3．心身ともに健康な状態を保つことで、リスクの見積もりをより正確に行い、より合理的な判断を下すことができる。

リスクと向き合うということは裏を返せば、自分自身の動機と向き合うという行為であり、常に揺れ動く自分自身と向き合うという事でもある。自然の中でもがき苦しむ中で、私達は強大な自然という鏡を通して自分自身を知るのかもしれない。

補助資料

称名滝フリーソロ（350+200m）

行程

2019年８月８日

四段目取り付き　8:07

一段目落ち口　　9:45

大日平登山口　　11:48

装備

小型パック、クライミングシューズ、アプローチシューズ、ヘルメット、ハードシェルジャケット、ハードシェルパンツ、軍手、プラスチックボトル、ヘッドランプ、腕時計、スマートフォン、エピペン、行動食