

# サポート BOOK

視覚障害者と共に山を楽しむために

## 入門編



六つ星山の会

# 目次

1. はじめに	.....	P-1
2. サポートの基本	.....	P-2
3. 山を歩くために	.....	P-6
4. 会員の声	.....	P-10
5. おわりに	.....	P-16

表紙絵(版画) S.Mさん

5月の燕岳(北アルプス)テント場をバックに  
全盲の元会長 Y.Wさんをサポートする作者

## 1. はじめに

視覚障害者が山に登れるの？

どんな手助け(サポート)をしたらいいの？

こんな難しい問題に真正面から向き合い、取り組んできた人がいます。「六つ星山の会」初代会長で、日本点字図書館の職員だった K.M さんです。M さんが、山に行きたいという視覚障害者の熱い想いをかなえるために、山の経験者や福祉に関心をもつ人たちに声をかけて、「六つ星山の会」を設立して25年になります。その間に培われてきた、視覚障害者と一緒に山に登るための基本的なサポートの仕方をまとめたのが、この小冊子です。

特別なものが必要なわけではありませんし、並はずれた体力がいるということもありません。思いやりの気持ちと、ちょっとしたコツさえつかめば、そして経験を積めば、スムーズに歩くことができます。そしてなにより、視覚障害者と一緒に山を楽しめるという喜びに満たされることでしょう。

この小冊子はおもにサポートをする人(晴眼者)の視点で書かれていますが、視覚障害者がサポートされる場合の、心構えと知識も得られるよう配慮しています。

初心者が視覚障害者と一緒に山に行けたらいいなと思った時、最初に目を通していただければ幸いです。

2006年10月 サポートBOOK 製作委員会

## 2. サポートの基本

用意するもの

ロープ 径8mm 長さ3m  
カラビナ 3個

サポートひも(ロープ)をザックにつける方法



ロープの中央に輪をつくり、ザックの上部の持ち手にカラビナを使ってかけます。ロープを二重にして2カ所ほどコブを作り、ザックにたらし、下方で左右に分けそれぞれカラビナで固定します。

コブを作るのは持つ人の滑り止めのためです。

サポートをする場合は、一人の視覚障害者に対し前後に一人ずつのサポート者がつきます。後ろのサポート者はおもに視覚障害者の足元に注意を払います。

## 登り

視覚障害者は、前のサポート者のザックにつけたロープを片手でつかみ、もう片方の手で杖をつき、1歩後を歩きます。登りでは自然にザックの下部に触れるようになります。



## 下り

下りでは視覚障害者は、ザックの上部のロープをつかみます。サポート者は段差の有無や高さなど説明しながら、また視覚障害者は杖で確認しながら歩きます。



## 障害物を避ける

岩場や橋・ガレ場・やぶ・やせ尾根など注意が必要な場所では、前後のサポート者が声をかけて指示を出します。



### 3. 山を歩くために



サポート中の写真

山を歩く時は、視覚障害者を中に前と後にサポート者がつきます。この場合、視覚障害者に合った体格、登山技術、体力を考慮した組み合わせが必要です。また、前のサポート者への負担が大きいため、前後で交代しながら歩きます。

前のサポート者は、道の状況、頭上・左右の枝などに注意し必要な声かけをします。後ろのサポート者は、おもに視覚障害者の足元を見ながら、段差、道幅、体の向きなどを指示します。視覚障害者は杖(折りたたみは不可)で

地面の状況をさぐりながら、もう片方の手で前のサポート者のザックにつけられたロープを持ち、同時に触れるザックの動きから、上下左右の体の移動をとらえます。そして次に自分のとる姿勢を知ることができるのです。



## 平地の歩き方

林道、歩道、平坦な場所では横に並んで歩くこともあります。景色や植物、鳥の声などお互いに楽しみましょう。



## 登りの山道での注意

登りの山道では、視覚障害者は前のサポート者のロープの下の方を持つようになります。前のサポート者は大小の石のゴロゴロや、木の根の段や、赤土のえぐれた急登など簡潔な説明をします。後ろのサポート者も大きな段差など、50センチとか、腰の高さ、もう少し左などと助言します。こんな時、前のサポート者が急に振り向くのは、視覚障害者がバランスを崩し危険です。気になるところを後ろのサポート者に補ってもらうためにも、お互いのコミュニケーションは重要です。

## 下りの山道での注意

視覚障害者は、登りよりも下りに不安感を持つようです。ペースはおさえぎみにします。登りもそうですが下りでも段差の後には、一呼吸置いて次の1歩を踏み出すくらいがいいでしょう。

雨の後など滑りやすいところでは、後ろのサポート者もなかなか気が抜けません。

## 岩場、丸太の橋、ガレ場などの危険箇所

必要な場合はザイルを張るなどして、危険を避けて歩きます。

初心者はベテランのサポート者に代わってもらいましょう。安全第一に慎重に通過します。

サポートする側は、視覚障害者に恐怖心を与えないように配慮することも大切です。

## ともに楽しむために

山の空気のおいしさ、風の心地よさ、沢や滝の水音、樹木の香り、鳥の声。山での感動は誰でも同じです。共有して一緒に楽しんでこそ、仲間としての喜びも大きいのです。

頂上で目の前に広がる山なみの説明を聞くと、視覚障害者にはどのようにイメージされるのでしょうか。三角点に手を置いたり、大きな風景表示板を両手でなぞったり、ゴツゴツした樹の幹を抱いてみたり。ひとつひとつじっくりと確かめる様子に心を動かされることもしばしばです。

「あなたが一緒に山に行きたい人が、視覚障害者だったらどうしますか？」

山をともに楽しめるといいですね。違った感性が響きあって、山が今までよりずっとすばらしく、深く味わえるようになることまちがいありません。



## 4. 会員の声

実際に山行に参加した人の生の声を集めました。

視覚障害者は初めて山に行ってどんな感想を持ったのでしょうか？ それから心の変化は？

また、サポートをする側の晴眼者は思いがけない経験や、失敗もあったのでしょうか？

これから山に行ってみようかなと思っていらっしゃる視覚障害者の皆さん、そしてサポートに不安をお持ちの晴眼者の参考にしていただきたいアドバイス、満載です。



写真提供 読売新聞社

## 視覚障害者

K.Aさん(全盲) 会員歴 7年

子育てもすっかり手がかからなくなって、何か自分の好きなことに時間を使いたい、と思い迷っていたところに、図書館の人に山に行かない、と誘われていたのでまず、「のんびりコース」で試すことにしました。

初めての山は三頭山で、新宿に集合して電車で行きます。車中では皆さんの穏やかな雰囲気、私もすぐ溶け込みました。山歩きの第一歩は、皆さんと大きな声で自己紹介をして、元気よく長い階段をサポートの後をついて歩きました。ザックのザイルに触れ、右手にストック、気遣いもありなかなか思うように歩けず疲れました。やっとの思いで頂上にたどり着いた時はうれしかったです。

初めての経験から、あっという間の7年が過ぎました。たくさんの自然のなかで、おいしい空気を吸い沢音の心地よさと鳥の囀りなど、四季折々の草花に触れて感動し、私も自然に素直な気持ちになれます。知らない山道をサポートの方にリードしていただいて、山歩きができることが本当にうれしいです。

人との出会いを喜び感謝して、体に優しい山行を今後も続けていきたいと思っています。

M.Iさん(全盲) 会員歴 13年

「高田馬場の駅はどちらですか」。戸山サンライズという所で開かれた、視覚障害者関係のパソコン機器の展示会(アメディ

アフエア)の帰り道、ふだん自分から声をかけることなどない僕が(その時は友達もいたから、一人の時より積極的だったのかも)そんなふうになら声かけたことが、僕と「六つ星」そして山との出会いでした。

その声をかけた人が、すでに亡くなられたこの会の元会長のWさんと、サポートをされていたAさんだったのです。

その後Wさんと何度か話をするうち、「忘年山行があって、簡単な山だから来てみませんか」と誘っていただき、「今は履いていない靴があるから、これをあげる。半年くらい来てみて続けるようだったら自分の靴を買えばよい」とも言っていただき、1992年12月、鐘撞堂山に参加したのをきっかけに、山の魅力に引かれて行くようになりました。

初めての鐘撞堂山に参加した時は、服装からサポートのされ方、山道の歩き方など何一つ知らず、結構疲れた記憶がありますが、何度か参加してまわりの人にいろいろなことを少しずつ教えていただくうちに山にも慣れ、たった1本のサポートロープでかなりの山にも登れるようになっていきました。

冒頭の渡辺さんは、「このロープを通して、サポートの方の気持ちまで読み取れるものだよ」と、言っておられましたが、僕はまだそこまでは行きません。しかし、このロープに掴まりながら歩くうち、周りの空気の変化や動植物の臭い、景色が開けた感じなど、いろいろ解るようになって来ました。そして頂上に着き、サポートの方と「ありがとう」と言いながらの握手は、何よりも感動するものです。



最初の頃、視障者と一緒に山に登った人達は、どのようにサポートしたら安全に登れるか試行錯誤しつつ、そのなかから今の方法が定着していったと聞いています。そのような先輩たちに感謝するとともに、さらに安全な方法を模索しながら、今後も山を楽しんでいけたらと思っています。

## 晴眼者

R.Oさん 会員歴 15年

### 「晴眼者から見たサポート」

初めての「六つ星」の山行は、10年以上前の話、2月定例山行「倉見山」でした。

思い出すことは、全く一般登山者がいなかったこと、「六つ星」って人の入らない山を選んで行くんだ！と感心したことを覚えています。

体力だけあった私は体力だけでサポートできると安易に思っていました。平坦な道なら不安なく充分行けるでしょう。石ゴロ、根っこに倒木、岩あり、頭上に木の枝、5メートル先を目に入れて登っていないと危険です。

高山植物に興味を持ち始めた頃、1日中高山植物の本を見、花の名前、いわね、花びら何枚、花の色、形、葉っぱの形、葉脈、いつ頃どんな場所で咲くのか、などなど頭の中に入れてけれど、サポートもまず、自分の歩き方のイロハからやらないと、登る技術と下る技術、そして相手の足の動き・スピード・足場を感じ、出来る限り足並みを合わせたい。下りは待つ心とふんばりを要求される。

でも、山に入るとなんだかんだと思い巡らせるより、山を楽し

むことが、私と視障者二人にとってベターだと思うので、本番になると何も考えていない私です。山に来たのだから山を楽しむ、思い出を作る、今日一日無事で、思い出いっぱいできればラッキーということです。

サポーターは、ガイドとして岩、石、倒木、木の根っこ、歩く時のジャマものを教え、道案内をし、かつ安全に登るための足場の補助をして、最後に山頂に立って達成感があれば、うれしいことだらけ。

本年 5 月の定例山行は、北八ヶ岳の茶臼山で、残雪の登山でした。登りはブリッジ状に雪が残り、足を取られてズボズボ膝までもぐり、なかなか前にいけず、その上雪のない所は登山道が川になり、下山時は皆ドカタの靴と化していましたが、ヒメイチゲ、セリバオーレン、ミツバオーレンなどの早春の花を目にすることができ、結構楽しい山行になりました。

山の楽しみ、私は目で見ますが、視障者は感触で知り、耳で聞き、思います。目で見て思う人、手で触り感じる人、両者おなじように山を楽しんでいるのです。自分が思い感じたことをともに知ってほしい。サポートしながらガイドだけでなく、小鳥、風景、お花などなど喜び感動を共有したいと思います。

S.Yさん 会員歴 10年

「サポーターとしての私の失敗」

- ・ よくある間違いは右と左の説明です。前を向いて話せばいいんですが、こころもち後ろをむくと右の山側を左と説明してしまいます。
- ・ 顔や頭にあたる木の枝や岩なども注意することですね。



見えている人は無意識に頭を下げてしまいます。すると後の視障者はゴツン。「あっ、痛えー」「ごめん、ごめん」

・ 声かけもはっきり話すことですね。リーダーが「出発」の声で歩き始める時、自分だけ前の人について行き後ろを見ると視障者がいない、そんなことがないように「行きます」と、止まるときも「止まります」と言わないと背中ザックにぶつかることもあるようですよ。足元のものを拾う時も「しゃがみます」と。急にサポートひもが下に引かれるとびっくりしますね。

・ 突然後ろに向くことにも驚きますよ。急にザックの向きが変わりますから。

・ ザックについている物にも注意しましょう。スーパーの買い物袋をぶらさげているとザワザワ音がすることがあります。耳で情報を得る人にとって雑音は迷惑です。もちろん鈴などもですね。

・ 後ろからのサポートの時、前の視障者のストックに注意してください。すべった石突きに当たることがありました。

最後にいろいろな失敗を帳消しにする魔法の言葉を教えましょう。

「山と仲間、それは私のビタミンです。

みんなが大好き」

この秘密の言葉を唱えるときっといい事ありますよ。



## 5. おわりに

「サポート」をすることは、気軽な気持ちでできることではありませんが、小さな経験を積み重ねて少しずつ理解していただきたいと思います。その努力に報いる喜びがきっと待っています。

「六つ星山の会」の他にも次ページに掲載した各種の団体がありますので、1度参加してみたいかでしょうか？

なおこの小冊子は、視覚障害者向けのテープ製作を予定しています。また、もっと深く知りたい方のための「実践編」の製作も準備中です。

### サポートBOOK 入門編

---

2006年10月 初版 発行 V1.0  
発行 六つ星山の会 サポートBOOK製作委員会  
連絡先 六つ星山の会  
・東京都新宿区高田馬場1 - 23 - 4  
日本点字図書館 気付  
・ホームページ URL  
<http://www.mutsuboshi.net/>

---

カット	F.G
スケッチ	S.O
裏表紙写真	K.T 南ア 赤石岳のチシマギキョウ
文責	M.K
印刷・製本	K.T・サポートBOOK製作委員会

