

オフを充実させ、より良いビジネスライフを！

大人が楽しむアウトドア考

第 45 回

自然と安全に付き合うということ

キャンプやサバイバルに関するアウトドアスクールを主催しているイナウトドア合同会社の森豊雪代表が、アウトドアの魅力をお伝えする連載コラム。外に出て遊んだり、自然と触れ合ったりすることには少なからず危険も伴うが、その一方で、心身の健やかな成長に欠かせない側面もある。今回は、「外に出ないこと」のリスクに目を向け、自然とどのように付き合っていくべきかを考えていく。

◎ 外に出ないことのリスクを考える

今年の夏も、子どもたちの夏キャンプのお手伝いをしてきた。そんな中、ふと思った。子どもたちが野外で活動する機会は、以前より減っているのではないだろうか。

私が子どもの頃は、多くの子どもが「外で遊びなさい」と言われていたように感じる。今では、同じ言葉を子どもたちにかけることは、少し難しくなったのかもしれない。

夏になれば、「今日は暑いから外で遊ばないほうがいい」と言われることもある。暑さだけではない。公園では、ボール遊びや木登りが禁止されているケースも多い。虫に刺されるから、転んでケガをするから、知らない人がいるから――。そうしたさまざまな心配から、子どもを外に出すことに、私たちは以前よりも慎重になってはいないだろうか。



もちろん、それには理由がある。暑さもその一つだ。特に近年の夏の暑さは、昔の経験だけで判断できるものではない。熱中症によって命を落とすこともある。

暑さ指数を示す「WBGT」をご存じだろうか。気温や湿度、日射・輻射など周辺の熱環境をもとに算出され、熱中症予防の目安として用いられる指標である。学校などの教育現場でも活用されており、文部科学省がガイドラインを示し、それに応じて行動指針を定めている学校も多い。

一方で、個人的には、その指針の定め方や運用の仕方によっては、夏の日中の活動が制限だらけになってしまうのではないかという懸念も抱く。学校を対象としたものではないが、日本スポーツ協会の指針では、WBGT31℃以上では運動は原則中止とされている。こうした指標を活用することで防げる事故は、間違いなくあるだろう。しかし、「危険だからやめる」という判断を重ねた先に、何があるのだろう。私はアウトドアの活動に携わりながら、時々そんなことを考える。

国立青少年教育振興機構の調査によれば、学校以外の公的機関や民間団体などが行う自然体験活動に参加した小学生の割合は、2009 年度の 54.7%から 2019 年度には 50.0%へ低下している。*1 また、文部科学省の「社会教育調査」によると、国公立の青少年教育施設の数も、2002 年度の 746 施設から 2021 年度には 337 施設まで減少した。*2 子どもたちが自然と接する「場」そのものが、少しずつ減っているのである。



そして私たちは数年前、外に出ない生活を実際に経験した。新型コロナウイルスの感染拡大に伴う自粛生活だ。学校が休みになり、スポーツやイベントが中止され、「ステイホーム」という言葉が毎日のように聞かれた。感染拡大を防ぐために必要な面があった一方で、子どもたちの活動量も大きく減少した。

日本の子どもたち（小学 5 年生と中学 2 年生）約 1,665 万人の体力データを分析した研究では、コロナ禍に子どもの体力が全般的に低下したことが報告されている。*3 もちろん、これを「外で遊ばなかったから」と単純に結論づけることはできない。学校生活も友人関係もスポーツ活動も、生活全体が大きく変化した時期だからだ。

それでも、「活動量が減ることも、人の心身に影響を与える」ということを、私たちは身をもって経験したのではないだろうか。

そもそも人間は、長い歴史の中で自然環境と関わりながら生きてきた。歩く。走る。しゃがむ。登る。暑さや寒さを感じる。風に当たる。太陽の光を浴びる。土や草木に触れる。自然の中では、こうしたことが特別な運動としてではなく、当たり前に起きる。

実際、スポーツ庁の調査では、小学校入学前によく外遊びをしていた子どもほど、小学校入学後の体力が高い傾向にあることが示されている。*4 また、文部科学省の分析では、小学生の頃に自然体験が多かった子どもほど、高校生になった時の自尊感情や外向性が高い傾向にあることも報告されている。*5

さらに最近では、もっと小さな世界にも注目が集まっている。「菌」である。コロナ禍を経て、私たちは菌やウイルスを遠ざけることに、とても敏感になった。しかし、人間の体は決して無菌ではない。皮膚にも腸にも、多種多様な微生物が暮らしている。

フィンランドでは、都市部の保育施設の園庭に森林の土壌や植物を持ち込み、子どもたちがそこで遊ぶ実験が行われた。わずか 28 日間で、皮膚の微生物叢や、免疫調節に関わる指標に変化が見られたという。*6

だからといって、「泥だらけになれば病気にならない」という話ではない。ただ、微生物を必要以上に遠ざけることが、私たちの体と微生物との関係にどのような影響を及ぼすのかという視点も、持っておく必要があるのではないだろうか。人間は、自然界の微生物と完全に切り離されて生きてきた生物ではない、ということなのだろう。

太陽の光についても同じである。紫外線には、皮膚への害がある。一方で、日光は体内でのビタミン D 生成にも関わっている。厚生労働省も、日光を過度に避けるのではなく、適度に付き合うことの重要性を示している。

暑さも、紫外線も、菌も、自然も、「危険」か「安全」かという二つにきれいに分けられるものではない。自然には危険がある。だからこそ、危険を知り、どう付き合うかを学ぶ。本来、アウトドアとはそういうものだったのではないだろうか。

WBGT を見ることも大切だ。日焼け対策も必要だ。手を洗うことも、ケガを防ぐことも大切だ。けれど、



それらは自然から遠ざかるための知識ではなく、自然と安全に付き合うための知識であってほしい。

私たちは「外に出ることのリスク」については、ずいぶん考えるようになった。では、「外に出ないことのリスク」については、私自身を含め、どれほど考えられているだろうか。



▲ イナウトドア（同）では親子向けスクールや焚火体験なども行っております。詳しくはこちらのサイトをご覧ください。
https://www.inoutdoor.work/school



森 豊雪

学業修了後はエネルギー関連の製造会社に入社し、30 年以上にわたって勤務する。55 歳を迎えて新しい道を模索。もともと趣味で活動していたアウトドア分野で起業することを決意し、イナウトドア（同）を立ち上げた。現在は、オリジナルアウトドアグッズの開発や、サバイバル教室などの展開、自然保護のボランティア活動に注力している。

※保有資格
・NCAJ 認定 キャンプインストラクター
・JBS 認定 ブッシュクラフトインストラクター
・日赤救急法救急員他

イナウトドア合同会社
〒 238-0114 神奈川県三浦市初声町和田 3079-3
URL https://www.inoutdoor.work
X（旧 Twitter）@ moritoyo1

引用
*1 国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等に関する意識調査」
*2 文部科学省「社会教育調査」
*3 Kidokoro et al., Journal of Sport and Health Science, 2023. DOI: 10.1016/j.jshs.2022.11.002
*4 スポーツ庁「平成 28 年度 体力・運動能力調査」
*5 文部科学省「青少年の体験活動の推進に関する調査研究」
*6 Roslund et al., Science Advances, 2020. DOI: 10.1126/sciadv.aba2578