

一瞬一瞬にワンダーランド 親子登山のススメ

澄んだ青空、清らかな水、小鳥のさえずり。山の世界は、美しい自然であふれている。時には天候が急変し、大雨や強い風の中を歩かなければいけないこともあるが、自然を共に味わい尽くす体験は、人生や人と人の関係性を変えるほどのインパクトを起こすことがある。現在、野外学校FOSをベースに親子登山や自然体験プログラムを提供している『山登りABC はじめよう親子登山』(山と溪谷社)の著者・戸高雅史さんに、親子登山の魅力や気を付けることについて語ってもらった。

コントロールからサポートへ

子どもの目線で自然に触れることで、大人にとっては新たな発見や体験の機会となる親子登山。大人だけの登山では、なかなか味わえない醍醐味(だいごみ)がある。

「大人は常に先を考えて行動することが多いが、子どもと一緒に自然の中へ入ると、一瞬一瞬にワンダーランドが広がる体験をすることができ」と戸高さん。ワンダーランドとは、言葉では言い尽くせないような感動や不思議さを感じるこのた。

山のリスクを知ることが重要

では、親子登山で気を付けることは何だろうか。まずは、山のリスクを知るのだ。①崖崩れなど山の状態②天候の様子③ルートの状態④蛇や蜂の有無——などについて事前に調べておく必要がある。

②については、天気予報や寒気予想をチェックすることを勧めたい。夏でも冷たい空気が入ってくると、黒い雲に覆ることがある。③については、谷沿いの道は、足を踏み外すと滑落する恐れもある。「踏み外すと大げさなから、慎重に歩こうね」と子どもに意識づけをしていくことは必要だ。危ないから全部やらない方がいいというのではもったいない。その時の登山で「何を大事にするか」を親子で事前に話し合うことが大事だ。

親子登山にお勧めの山

親子登山にお勧めの山をいくつか紹介しよう。静岡県では富士山の「双子山」。緑豊かな樹林帯歩きや急斜面での砂走りが楽しい。神奈川県では「三浦アルプス」。気持ちの良い樹林帯に加え、沢沿いの道で水遊びを満

た言葉が出ていた親も、目を輝かせてどんどん進む子どもの後ろ姿を見ながら、徐々に子どもをコントロールするところからサポートする姿勢へと変わっていくという。また、美しい景色や夕暮れを見ながら「美しいね」と共感し合うことで、親は子どもと一人の人間として「共にいる」感覚へと変化していく。そうした体験が、その後、日常での親子関係に良い影響を及ぼすことも多いという。



静岡県の双子山。親子登山は、山頂を踏んで帰ってくるよりも、一緒に「山を楽しむ」ことが大事



戸高雅史さん

くらしと文化