

留学記念エッセイ ～アウトドアキャンプ **Outward Bound** の薦め

2016 年度 Mount Sinai Beth Israel 内科レジデント

百武 美沙

この度は、N program のご支援を賜り、米国ニューヨーク州の Mount Sinai Beth Israel にて内科レジデンシーを始められることとなり、心より嬉しく思っております。

留学記念エッセイでは、留学関連のノウハウや、何故医師を目指したか・医師としての目標などを記すことが多いようですが、インターネット上などでこのエッセイにたまたま巡り合わせてしまった人でも楽しめるよう、私の人生や価値観の基盤となったアウトドアキャンプ・プログラム **Outward Bound** についてご紹介しようと思います。

なお、上記のキャンププログラムとの利益相反は一切ございません。

【目次】

1. 経緯
2. 歴史
3. 概要・活動内容
 - ① 参加者層
 - ② Solo
4. 実際のキャンプでの生活
5. 得たもの
6. 最後に
7. 参考文献

1. 経緯

私は小学校 5 年生から中学 3 年生までを米国ニュージャージー州で過ごしています。

そこでご近所付き合いをさせていただいていた、ハイソサイエティーな歯科医の一家宅でホームパーティがあり、そこでの父親同士の会話で、『素晴らしいサマーキャンプがあるから、是非子どもたちを参加させるべきだよ』と **Outward Bound** を紹介されたことがきっかけでした。

まずは兄が 15 歳時に **Outward Bound** の 3 週間のキャンプに参加し、その後、私と妹も 15 歳になった際に、同じく 3 週間のキャンプに参加しています。

特に拒否権や選択権は与えられず、「我が家の方針」として自然とキャンプに参加させられており、私たちも反発することなく順応しました。今から振り返ってみると、両親の「強く生きていけるよう、子どもには最高の教育を」という想いが詰まっていることが分かりますが、当時は友人たちに「百武さんのトコは15歳になるとサバイバルキャンプに送り出されるらしい…」と恐ろしげに噂され、誇らしいような恥ずかしいような不思議な感覚にとらわれたのを覚えています。

2. 歴史

Outward Bound は1941年にイギリスで開設された非営利の冒険教育機関です。⁽¹⁾ 第二次世界大戦中、イギリスでは多くの船が攻撃を受け、多くの船乗りが命を落としましたが、そこで経験の浅い若い船乗りの生存率は年配の船乗りと比べ、明らかに低かったのです。それを聞いたイギリスの教育者の Kurt Hahn は、若い船乗りが危機に直面したとき、よりの確に、より強い気持ちを持って対処できるようにトレーニングをするため、世界初の Outward Bound スクールを設立しました。

戦後、Outward Bound は青少年教育プログラムとして世界中に広まり、日本でも1989年から本格的に導入されたとのことでした。

アメリカの Outward Bound は1961年に導入され、現在では11か所のスクールがあり、1000以上のコースが用意され、毎年35,000人が参加します。スクールは、Colorado, North Carolina, Hurricane Island, Northwest, California, Voyageur, Baltimore Chesapeake Bay, Philadelphia, Thompson Island, Omaha, New York City があり、私が参加したのは、North Carolina と Northwest のプログラムです。

なお、アメリカで私が経験したものと日本のものは内容が少し異なるようなので、本エッセイでは私が経験したアメリカでの Outward Bound についてのみの記述となります。

3. 概要・活動内容

Outward Bound では、「危機に直面した時に強い気持ちで対応できる」ことを目標として創立されたプログラムの理念に違わぬ、現代っ子にとっては過酷な生活が待ち受けています。

食糧こそ事前に1週間分は支給されるものの、

- ・飲料水は流れている小河の水を汲んで消毒して飲む
- ・進む道は地図とコンパスを使って仲間と話し合い決めて進んでいく

- ・寝袋とビニールシートはあるがいわゆる”テント”はない
- ・トイレなし
- ・シャワー・風呂なし

など、先進国で生まれ育った人には想像も付かないような”不便”な環境です。私は、このキャンプを友人や他の人に紹介するときに、端的に表す表現として「(狩猟のない) サバイバルキャンプ」という言葉をよく使います。「アウトドアキャンプ」という青春で楽しそうな雰囲気を醸し出す言葉では表現しきれない、過酷さがあるキャンプなのです。

活動はプログラムによってある程度の差異はあるものの、基本的にはマウンテナリング（登山）、ロッククライミング、カヌー・ラフティング・カヤックのいずれかが含まれることが多いです。私が参加したプログラムの一つでは、氷山をアイスピックを使って登る、アイスクライミングも含まれていました。

Outward Bound では、同年代の参加者、約 10 人で 1 チームになり、1 チームごとに 2 人のインストラクターが付いています。携帯電話を始め、所持している電子機器は全て没収になるのですが、インストラクターは携帯を持っているため、安全は担保されている体裁です。

ある程度、目的地やコースは決まっていますが、進む道や宿泊場所については地図とコンパスで仲間と相談し合いながら進んでいきます。飲料水も自分たちで小河を探さないといけないので、地図で河の位置を確認し 1 日に何回か水分補給を出来るよう考えながらの行動が必要です。

プログラムは 1 週間、2 週間、3 週間、1 か月、2 か月、半年、と様々な期間のものがあり、対象年齢も 14~16 歳のプログラム、16~18 歳のプログラム、18 歳以上のプログラム、など、多種多様です。

気になるお値段の方ですが、活動内容によって変動はあるものの、大体は 1 週間で約 20 万、2 週間で約 30 万、3 週間で約 40 万、4 週間で約 50 万、と決して安くはありません。

アメリカで参加する場合、参加者の 9 割以上は現地のアメリカ人です。つまり、朝から晩まで英語漬けの生活となるので、英語力アップは間違いないです。実際に、私もキャンプ中は英語で寝言を呟くほど、英語どっぷりの密度の濃い生活でした。語学力向上目的としても、利用できるキャンプだと思います。

① 参加者層

このキャンプの興味深い特徴として、参加者がエリートと問題児に二極化する、というこ

とが挙げられます。

金銭的に余裕があり、このようなアウトドア経験が重要な教育の一部だと考える親を持つエリートか、学校で手に余る問題児で、学校から奨学金を出され更生目的に送り込まれた不良、といった具合です。割合としては前者の方が多いのですが、10人1組のグループ内に、1人か2人は問題児が含まれることが多いです。

更生目的に送り込まれた問題児は、アルコール依存やドラッグ中毒などがある人も多く、想像以上にきついキャンプでドロップアウトしてしまうことも多々あるようでした。兄が参加したプログラムでは、開始2日目で手の震えなどの離脱症状が出た男子が一人、早々に帰宅した、ということもあったそうです。

アメリカの社会構造をぎゅっと濃縮したような **Outward Bound** では、そういった、普段の生活では関わらないような人たちと仲間となり共同生活をする、稀有な体験ができます。

② “Solo”

これ無くしては **Outward Bound** を語れない、と言っても過言ではないほど、**Outward Bound** を特徴付けるイベントとして、“Solo”があります。

“Solo”とは、参加者の一人一人が、半径1km以内に誰もいない場所へ連れていかれ、「48時間後に迎えに来るね」とポツンと置いていかれ、そこでじっとしている、という最終試練です。通常、キャンプ終了の3日前くらいに行われます。食料は、ベーグルとフルーツ、といった具合で飢えない程度には支給されますが、ペース配分を間違えると、丸一日お腹を空かせて終了の時を待つ、という事態になってしまいます。

「なんだ、そんなに大したこと無さそうじゃないか」と思われるかもしれませんが、一見地味なこのイベントが、実は一番ドロップアウト・ギブアップしてしまう参加者が多いのです。

考えてみれば、現代人は“オギャア”と生まれたその日から、他の人間に一切会わない、もしくは電子機器を一切触らない、という状況が48時間も続く、ということは恐らく人生で一度も体験したことがありません。

私も、最初は鼻歌を歌ったり、ちょっとした文章を書いたり、とのんびりと過ごしていましたが、数時間経つと、自分の声には飽き、手持無沙汰になりました。

聞こえるのは、森の葉の揺れる音や微かな鳥や獣の鳴声のみ。時計もないので、今が何時か、というのは太陽を見て予想します。

48時間ぶりに人に会い、人の声を聴いたときに、声がかすれて耳がぐわんぐわんと耳鳴りがし、何故か涙が出そうになりました。

人は一人で生きていないことを改めて思い知らされるイベントでした。

4. 実際のキャンプでの生活

先ほど紹介したように、

- ・飲料水は流れている小河の水を汲んで消毒して飲む
- ・進む道は地図とコンパスを使って仲間と話し合い決めて進んでいく
- ・寝袋とビニールシートはあるがいわゆる”テント”はない
- ・トイレなし
- ・シャワー・風呂なし

といった生活ですが、具体的に実際のキャンプでの生活をご説明します。

食糧に関しては、1週間ごとにチェックポイントにたどり着けば支給される形なので、道を間違えたりしてチェックポイントに辿り着けないと食糧の支給も遅れます。進む道は地図とコンパスを使って仲間と話し合い決めて進んでいくので、道を間違えると悲惨ですが、取り返しのつかない程の間違いを起こしそうな時はインストラクターの介入があります。私が参加したプログラムでは一回、雨で行程がやや遅れていてチェックポイントに辿り着けず、1日食事にありつけなかった（残り物で何とか凌ぐ）、ということがありました。ちなみに、夜間の食糧の管理は、熊避けのためにロープの付いた袋に食糧を入れて、高い木の枝にかけておきます。熊が人を襲うことは滅多にないのですが、食糧を狙って寄ってくることはあるからです。

飲料水は流れている小河の水を消毒して飲むのですが、ヨードと思われる消毒液を含んだ飲料水はかなり味が落ちますし、臭いもきついです。徐々に慣れるとは言え、たくさん飲みたくなるような水ではないのですが、脱水予防に1日2リットルは少なくとも飲水しろ、というインストラクターの教えで、かなり飲水は苦行でした。

アウトドアやキャンプ、と言えば”テント”、というイメージですが、**Outward Bound**では基本的にはテントはなく、タープという頑丈なビニールシートを木と木の間に張って、その下で雨風を凌ぐ、というスタイルです。開放感があって良いのですが、お菓子を枕元にこぼして寝ようもんなら、夜間は頭上をネズミたちが走り回る羽目になります。また、眼が覚めたら虫さんが顔の上に、なんていうのも日常茶飯事です。

シャワーやトイレはもちろんありません。

「川で洗えばいいじゃないか」と思うかもしれませんが、川は飲水する大切な水源なので、むしろ体を洗ったり、近くでトイレをするのは禁忌行為なのです。排尿は木や岩の陰で。排便はスコップを持って、人目に付きづらく、土の柔らかいところを探し、繰り出します。途中でゴミ箱はないため、ゴミはすべて持ち歩かなければならないのでトイレットペーパーはごみになるため基本的には使用はNGです。最初の数日で、トイレットペーパー代わ

りにおすすめの葉っぱや苔などをインストラクターに教えてもらえます。ちなみに、”石が良い”なんて言う人もいました…

「3週間シャワー/お風呂なしなんて信じられない」と思われる方がほとんどだと思いますが、一緒にいる人がみんなシャワー/お風呂を浴びていないと、意外とほとんど臭いなどは気にならないものです。アメリカは比較的湿気が少なくカラッとしている場所が多いので、じとじと・ベトベトという感じはないのも救いでした。キャンプ終了時には川で思う存分水浴びをしてから帰宅になります。それでも、飛行機で私の隣に座った方には申し訳ない気持ちでいっぱいになりましたが…

5. 得たもの

Outward Bound で得たものはたくさんあります。

もちろん、アウトドアキャンプならではの体力向上や野山で生きていく知識も身に付きませんが、アメリカでのキャンプの参加では 24 時間英語漬けの生活が 3 週間続くので、英語力アップにも非常に有用です。私は参加し始めて数日で、夢も含め、思考回路が全て英語になるほどでした。

やはり、一番 **Outward Bound** が他のキャンプと違うところは、困難な環境でも生きていく力が付く、というところです。水と食料がある程度あれば生きていけることを安全に実体験できる機会はなかなか無いものです。

普段必要だと思っているもの…携帯電話、音楽プレーヤー、テレビ…などが、実は生きていく上で必要ではないことを痛感できます。

これを特に実感したのは、2011 年 3 月の東北大震災の際です。私は計画停電の実施地域の一つの、高層マンションの 27 階に住んでいました。計画停電では電気が全て止まり、オール電化を謳う新築の我が家では、照明だけでなく、水道、トイレ、エレベーターなど全ての生活の基盤となる電力が使えなくなってしまいました。しかし、**Outward Bound** 時代のことを思い出すと、何もなくてもどうにかなるよな、という気持ちになれました。

何があっても慌てず対応する、**Outward Bound** はそんな度胸をくれる貴重な経験だったと思います。

また、**Solo** での経験からは、人は生まれた瞬間から常に人に囲まれて生きており、一人では生きていないことも痛感させられました。何気ない日常のありがたみも思い出させてくれる、そんなキャンプだったと思います。

6. 最後に

ここまで読んでいただいた方、誠にありがとうございます。長文・駄文失礼いたしました。

「こんなハードなキャンプ、私 (or 私の子) には無理だな」「何でわざわざこんな大変そうなことをしているんだろう、変わっている人なんだろうな」と思われた方も多いでしょう。私も、**Outward Bound** をお勧めしている一方で、全員が全員、**Outward Bound** に向いている／楽しめる、とは思いません。

「もう少しマイルドなアウトドアがいいな」という方向けのプログラムはたくさんあり、特にティーンエイジャー向けのサマーキャンプは数えきれないほどあります。私も、**Outward Bound** に参加する前年は **Wilderness Adventures** というアウトドア系のサマーキャンプに参加し、その更に前年は、特にアウトドア系でない一般的なサマーキャンプに参加しました。

国外に抵抗がある方は、国内でも良いのではないのでしょうか。実際に、私も渡米する前の小学校低学年の時は、毎年夏休みは「育てる会」という山村留学のプログラムに参加し、新潟や長野の山々を楽しみました。

私が最も重要だと思うことは、“**Go out of your comfort zone**”という考え方です。自分が「心地良いなあ」と感じるところからあえて飛び出し、自分が心地良いと感じられる範囲を広げていく。自分に出来るが増えると、自分への自信にも繋がりますが、何よりもすごく刺激的で楽しいのです。

この文章を読んで、「**Outward Bound**、挑戦してみようかな」と思って下さった方がいたら、同志が増えてとても嬉しいです。

ですが、**Outward Bound** でなくても、自分が“心地良い”と感じる範囲から一歩踏み出してみよう、と挑戦心が少しでも掻き立てられたら、それだけで世界が一歩より **resilient** なものに近付いたと思います。

私も時々 **Outward Bound** での経験を思い出しながら、来月から始まるアメリカでの新生活でも、常に挑戦し続ける心を忘れず精進したいと思います。

7. 参考文献

- 1) 公益財団法人 日本アウトワード・バウンド協会 (**Outward Bound Japan**)
<http://www.obs-japan.org/> (Retrieved on April 29, 2016)