

Interview

ライフセーバー・ビーチフロッグス選手
遊佐雅美さん
Life
人生・生活・ライフセービング



Economy

史上最低水準の住宅ローン金利!
“借り換え”で数百万円の負担減続出! 山田 和弘

Health

若さを保ち、心身の活力を向上させ、健康寿命を増進する
「時間栄養学」の勧め 香川 靖雄

Career

“公務員的プロボノ活動”で仕事にプラス
——景観まちづくりのススメ 竹山 和弘

Economy

共働き夫婦のライフプラン
——個別化するお財布 平野 雅章

ライフセーバー・ビーチフラッグス選手

遊佐雅美さん

夏になれば多くの人でにぎわう海。その安全を守ってくれているのがライフセーバーである。20年以上、ライフセーバーとして海での活動を続けながら、ビーチフラッグスの競技者として国内はもとより、世界大会でも4度の優勝を果たしている遊佐雅美さんに、活動の原動力について伺った。

Life
人生・生活・ライフセービング

遊佐さんはライフセーバーとして活躍されていますが、ライフセービングの活動について聞かせてください。

ライフセーバーは海やプールで皆が安全に楽しめるよう監視をしている人たちで、ライフセービングは事故を未然に防ぐ活動です。私がライフセービングのお話をさせて頂くによく「人を何人助けたのですか？」と聞かれるのですが、何人助けたかというよりは、活動中に海で事故が起きないことがライフセーバーにとっては大きな誇りです。

活動時期は、沖縄ですと半年くらいあるのですが、私が長年活動していた神奈川県藤沢市片瀬西浜海岸で2カ月、現在住んでいる新潟では1カ月間と短い期間になってしまいます。

日本では「ライフセーバー」と呼ばれていますが、海外では「ライフガード」とも呼ばれているようですね。その違いは何ですか。



PROFILE

【ゆさ まさみ】1973年9月10日神奈川県生まれ。NPO法人日本ビーチ文化振興協会理事。東京健康科学専門学校卒業。現在の特定非営利活動法人日本ライフセービング協会（JLA）の理事長 小峯力氏の「あなたの目の前で愛する人が溺れていたら助けることができますか？」の一言で無力な自分に気付き、水辺の悲しい事故を減らしたいと思いライフセービング活動をスタートする。1994年からビーチフラッグスで日本選手権17連覇。また世界大会では4度の優勝の実績を持つ、第一人者。JLA競技力強化委員として若手選手の育成にも取り組む。また、NPO日本ビーチ文化振興協会の活動として、全国のビーチで「海辺安全教室」「ビーチフラッグス指導」や講演を行い、日本の海辺に通年人が集えるような「21世紀のビーチ文化の創造」について啓発活動に努めている。著書に「Life～愛する人を助けたい!」（2013、ウェイツ）がある。

基本的にライフセーバーというのはボランティア活動であるのに対し、ライフガードは国や企業から雇われて、仕事として成り立っている活動になります。オーストラリアやニュージーランド、アメリカなどでは、ライフガードとして年間を通じて活動している方もいます。オーストラリアでは、子どもが溺りたい職業のNO・3にライフガードが入るくらいです。

憧れの職業なのですね。そうですね。消防士、警察官、ライフガードというのが子どもの中の憧れですね。

それだけ社会的地位があるのですか。地位もありますし、学校でもライフセービングの授業があつて、実際に監視をしている人たちの仕事を見学しに行くんですよ。子どもの頃から海に遊びに行つて、自然の脅威を知り、楽しい知識を得て、海に触れる生活が日常になっています。

島国で海岸線が多い日本でも、ライフガードが職業としてあつてよさそうですね。そうですね。ライフセービング活動が職業になることが、私の夢の一つでもあります。ライフセービング活動はまだ一般での認知度が低いので、皆さんに知っていただく

何人助けたかというよりは、活動中に海で事故が起きないことがライフセーバーにとっては大きな誇りです。

とで、ライフセーバーがいなくても自分の命は自分で守っていただけじゃないかと。海の知識を得るだけでも事故はかなり防げますし、そういった方々が自然にライフセービング活動をしてもらえば、その海岸で溺れる人がいなくなるにつながってくると思います。

ライフセーバーの具体的な活動について教えてください。

だいたい朝8時から夕方5時までが監視の時間なので、7時半くらいまでは海にいます。監視が始まる前後にライフセービングの練習を行い、個々の技術のレベルアップを図ります。1秒でも早く泳げることが、1秒でも早く助けることにつながりますからね。それに、海に入ることによって、その日の海の様子自分たちの肌で分かるので、練習をしながら、今日の海はこんな感じだね、流れがあるので今日は浮輪が流されやすいね、といった情報も共有できます。

具体的には、どういったことがありますか。例えば、湘南は遠浅ですが、地形の変化によって、普通に歩いていけるはずのところでも急に深くなっている場所がたくさんあり



「Life ~愛する人を助けたい!」
(ウエイツ/2013.2)

海における自然の脅威からの水難事故を未然に防ぐ。それがライフセービング活動だ。その精神を受け継ぐ一環としてのビーチフラッグス競技で17連覇、世界チャンピオン4回など数々の異業を成し遂げた遊佐雅美さん。遊佐さんの半生を通して、「命」の尊さ、夢を追い続けることの大切さを考えさせられる一冊。

ライフセーバーは人の命と接している部分もあってやりがいを感じますし、仲間と時間を共にしたい気持ちもあります。



ます。大人が入っているから自分も大丈夫だと思って子どもが入って行くといきなり深くなって溺れてしまうことや、潮の流れで沖に流されて行ってしまいうことも。ですから、監視前の練習では、流れがある場所です。実際に自分たちで流されてみて、これだけの水流があるのかといったことを調べています。また、ライフセーバーとして、海やプールに遊びに来ている方とのコミュニケーションも大事にしています。朝4時など早くから来ている方もたくさんいらっしゃるのですが、そういう方はたいして寝不足で疲れやすくなっています。ですから、今日は何時から来ているのですか?と話し掛けて、その方の状況を把握したり、無理しないでくださいとねとさりげなくアドバイスをしたりします。波打ち際でお子さんたちだけで遊んでいたらお父さん、お母さんはどこにいるの?と親の確認をすることも、大切なコミュニケーションの一つです。やはり子どもの迷子も多く、水辺の事故にもなりかねませんので。——そういったライフセーバーの方の地道な活動によって、海やプールの安全が守られているのです。ところで、皆さんオフシーズンはどうされているのでしょうか。

ライフセーバーの3分の1くらいは学生です。大学のサークルとしてライフセービングの活動があったりするので、夏休みを使ってライフセービング活動をしていることが多いですね。それで、卒業後はライフセーバーとしての経験を活かせる仕事に就く方もかなりいます。残りの3分の2の中には、消防士や警察官、海上保安官、教員など公務員の方もたくさんいらっしゃいます。皆さんお休みをうまく使ってライフセービング活動に携わっていらつしやいますよ。その他、土日しか来られない社会人の方なども、休みをうまく使い分けてライフセービング活動をされています。——社会人の方が仕事を持ちながら、休日にボランティア活動が続いていくのはなかなか難しい気がするのですが、どうして皆さん続けることができるのでしょうか。そうですね。やはり海が好きだからだと思います。ライフセーバーは人の命と接している部分もあってやりがいを感じますし、仲間と時間を共にしたい気持ちもあります。ライフセーバーは皆さん、海岸での事故を未然に防ぎたいという気持ちが強いので、その気持ちが自然に海に向かわせてい

るのだと思います。ライフセーバーが1人、2人しかいないよりも、10人、20人という監視する目が増えるということは、それだけ事故を未然に防ぐことにつながります。ライフセーバーは、1人でも多くの人を助けたい、救いたいという気持ちがあるので、皆さん仕事明けでも来ていますよ。海に行くといいたい仲間たちがいますから、仲間と話して癒されるというの、活動のモチベーションにつながっているのでしょうか。——なるほど、仲間がいるからということですね。それでは、遊佐さんが、ライフセービングをやるうと思っただきかけを教えてください。実は私、18歳までライフセーバーやライフセービング活動ということを全く知らなかったんです。高校卒業後に進学した専門学校で、救急法や目の前で倒れている人を見つけたらどういう処置をするかという授業がありました。その講師をされていたのが、日本ライフセービング協会の理事長である小峯力先生でした。先生は、教室にいる全員に「あなたの目の前で愛する人が溺れていたら、助けることができますか?」という問いかけをされたのができないな。たぶん、目の前で自分の子どもが溺れていてもどうしていいかわからないだろうし、ましてや他人が溺れていたら何もすることができないだろう。自分は無力だな」と思ったのです。そのときに、ライフセービ

ングという活動があると知りました。ライフセーバーが1人でも増えることで海岸での悲しい水難事故が減ることにつながると思います。ライフセービングを始めることにしました。——初めてライフセーバーとして人を助けたときにどう思われましたか。

一言で言うとなら無我夢中でしたね。岸から沖に向かう潮の流れ、これを「離岸流」や「リップカレント」とも言うのですが、海に遊びにきていたカップルが誤ってこの離岸流に乗ってしまった。ライフセーバー1年目だった私は先輩と一緒に監視をしていたのですが、「お前助けて来い」と言われました。「私が行っていいんですか?」という感じでしたが、「ちゃんと見ているから行って来い」と言われたとき、一瞬間の中が真っ白になりました。それでも「早く助けに行かなければ! 待っていてください!」という気持ちで救助器材を持って、離岸流に乗ったカップルのもとに急ぎました。

私が持っていた救命器材は1人用だった

ため、男性の方にはロープをたどって戻ってきてもらうことにして、女性の方だけ救命器材を使って救助しました。無事に戻ってくることはできたものの、初めて一人で救助したので舞い上がってしまった、相手の方のパニックを少しづつとめること、自分自身に冷静になるように言い聞かせることで、とにかく無我夢中でした。

——ライフセーバーの方は、きっと誰しも通る道なんだろうね。ライフセーバーとして、遊佐さんの心に一番印象に残っている出来事を教えてください。

そうですね、15歳くらいのお子さんが溺れてしまった事故は特に印象に残っています。海に遊びに来ていた子どもが行方不明になり、皆で手分けして聞き込みをしたのですが、情報が錯そうしてなかなか見つからない。1時間経つても見つからず、ヒューマンチェーンをすることにしました。ヒューマンチェーンとはライフセーバーが身長の違い順に並び、手と手をつないで海岸を沖に向かって歩き進め、ローラー作戦で救助者を発見する方法です。

——そんな方法があるんですね。このヒューマンチェーンを行っても、その

私も、悲しい思いをする人を絶対に出してはいけなないと心に誓いました。

日は見つけることができず、次の日の朝、もう一度ヒューマンチェーンをしたときに、その子どもを見つけたことができました。皆と一緒に沖に向かって歩いていいたとき、私の足元に何か当たったなと思って海の中に手を入れと探して、いた男の子を発見しました。皆で抱きかかえて砂浜へ行つたときに見た男の子の目が印象的で……。すごく苦しんだはずなのに、彼はとてもきれいな目をしていました。一つの尊い命が亡くなってしまったという悲しい結末とリンクして、その男の子の目は私の脳裏に焼きつきました。男の子のお母さんに悲しい報告をしなければならなかったとき、私たちはきつと非難されるだろうと覚悟していました。「ライフセーバーがいるのに、一体何をしていたのだ!」と。ところが、そのお母さんは「見つけてくださって、ありがとうございます」と言ってくれたのです。愛する息子を失い、無念で悲しくて、胸が張り裂けそうなほどだったと思います。それでもお母さんは「また海に遊びに来ますね」と言ってくれました。その言葉を聞いて、絶対に事故を起こしてはいけなと、その場にいたライフセーバー全員が気持ちを新たにしました。私も、

Rescue2010 (エジプト)
ビーチフラッグス決勝

を待ち、合図があったら振り返り、20m先のフラッグまで全力で走って、ダイブして獲得します。フラッグの数を減らしていき、最後の1本を取った人が勝ちということになります。

ライフセービングの競技はすべて人命救助に関係しているんですよ。ビーチフラッグスは、例えば波打ち際などで溺れた人を発見したらすぐに救助に駆け付けるための瞬発力と集中力、どんな救命器材を必要とするかを判断する判断力を養うものです。海から救助したら、そこから必要に応じて心臓マッサージを行ったり、AEDを使ったりしますが、咄嗟の判断力を発揮できるように訓練するのがビーチフラッグスということになります。

——ビーチフラッグスにはそんな目的があるんですね。
遊佐さんは突発性難聴という病気と闘いながらも、全日本ライフセービング選手権17連覇という素晴らしい

自分が勝つことで、ライフセービングの普及に少しでも貢献できたらいいなと思っていたので、頑張れた部分もありますね。



大好きだった海、楽しかった海が、何万人もの命を奪ってしまったのかと思うと、かなり心の痛む部分がありました。

葉を失うほどのショックを受けました。震災後もスパーが営業していて普通の生活を続けられている所がある一方、わずかしかなかった海が、何万人もの命を奪ってしまったのかと思うと、かなり心の痛む部分がありました。

——それはつらい出来事でしたね。だからこそ「海で事故を起こしていないことがライフセーバーにとっては大きな誇り」という気持ちで、活動されているのですか。

——それはつらい出来事でしたね。だからこそ「海で事故を起こしていないことがライフセーバーにとっては大きな誇り」という気持ちで、活動されているのですか。

——それはつらい出来事でしたね。だからこそ「海で事故を起こしていないことがライフセーバーにとっては大きな誇り」という気持ちで、活動されているのですか。

——それはつらい出来事でしたね。だからこそ「海で事故を起こしていないことがライフセーバーにとっては大きな誇り」という気持ちで、活動されているのですか。

——それはつらい出来事でしたね。だからこそ「海で事故を起こしていないことがライフセーバーにとっては大きな誇り」という気持ちで、活動されているのですか。

——それはつらい出来事でしたね。だからこそ「海で事故を起こしていないことがライフセーバーにとっては大きな誇り」という気持ちで、活動されているのですか。

記録を打ち立てられていますが、連覇を重ねるごとに増してくるプレッシャーをどうやってはねのけられたのか聞かせてください。

連覇を続けていた最初の頃は、そこまでプレッシャーを感じていませんでした。ですが、連覇するごとに、プレッシャーと言いますか、勝たなければいけないという重圧を感じるようになってきました。大会前になると、負ける夢を見たり、大会会場まで行けなくてすぐくもがいてる夢を見たり、精神的には少し重かったです。

ただ自分が勝つことで、ライフセービングの普及に少しでも貢献できたらいいなと思っていたので、頑張れた部分もありますね。ビーチフラッグスを通じて、走ることの楽しさを知ったり、きれいな海を守りたいという気持ちにもつながります。

いろいろな葛藤はありながらも、最後にはやっぱり私はライフセービング活動が好きなんです。海にはたくさん仲間の仲間もいますから。恐らく自分一人だったら競技も続けていかなかったでしょう。仲間が支えてくれて、応援してくれて、その仲間もよきライバルですからお互いに向上できる部分がたくさんあります。

の共通認識として持つことがとても大切だと思いました。

海に遊びに来てくれた方に対しては、すぐに逃げられるように、ライフセーバーがすべてのお客さんを海から上げることも大切なのですが、避難所に誘導することも大切です。私たちの持っている知識をすべて皆さんと共有したいというのは、感じたことの一つです。

——それでは、ここからは遊佐さんが第一人者として活躍されている、ビーチフラッグスについて教えてください。

ライフセービングの基本は海の監視、プールの監視、人の命を助けるということですが、その訓練の一環としてライフセービング競技があります。このうち私が得意としているのがビーチフラッグスです。ライフセービング競技の中には、海の競技が12種目、プール競技が10種目あって、ビーチフラッグスは海の競技に含まれます。

ビーチフラッグスは簡単に言えばイス取りゲームで、ビーチでフラッグ（旗）を奪い合う競技です。砂浜にフラッグを立てて、その反対側に選手がうつ伏せになってスタート

私はビーチフラッグスの競技を続けながらも、ライフセーバーとして海での監視活動をずっと続けています。競技に出ている人は監視をしていないのでは？というイメージもあるようですが、私はライフセービング活動が好きなので、夏は毎日海に出て、学生さんたちに混じって監視をしています。若い子たちからいろいろと刺激をもらいながらも、自分の持っている知識を伝えて、お互いに高め合っていますよ。

——何事も継続していくことは難しいと思うのですが、遊佐さんは強いモチベーションを持って、ライフセービング活動、ビーチフラッグス競技を続けられているのですか。昨年にはご結婚され、新潟県柏崎市に拠点を移されていますが、これからも続けていかれるのですか。

もちろん続けていきますよ。私の夫もライフセービング活動を長年やってきていますので、これから子どもができて、その子も大きくなったらライフセービング活動に携わってくれたらいいな、というのが一つの夢ですね。オーストラリアではライフセービング競技の歴史も100年以上と長いので、競技人口も多いですし、中には親子3代でやっている方

ビーチフラッグスを通じて
「海辺の安全教室」を行う



もいらつしゃいます。お子さんから、お父さん、お母さん、おじいちゃんまでご家族で大会に出られていたりして、ステキですよ。

——遊佐さんも親子3代で出場を目指しますか？

出場できるといいですね(笑)。とにかく海の好きな子になってくれたらいいなあと。私自身これからもいろいろなマリンスポーツを続けていきたいと思えますし、まだまだやっっていないこともたくさんあります。最近、スタンドアップパドル・ボードという、サーフボードの上に立ったまま乗り、オールを漕いでいくウォータースポーツをちよつとずつ始めたんですよ。

——新しいことにも果敢にチャレンジされている遊佐さんの、これからのライフプラン

ライフセービング活動を ライフワークの軸としながら、 いろんなことにもチャレンジしていきたい。

を教えてください。

そうですね。私にとってライフプランとは、一言で言えば「将来の人生そのもの」です。将来何をしているのか、仕事もそうだし、生活、例えばどこに住んでいるのかとか、そういうプランはあるけれども先が見えないということだと思います。これからの人生には、海と同じように毎日変わってるところもたくさんあると思います。

10年、20年先の目標はありますが、今はまだ子どもがいないので正直ライフプランは漠然としか考えられません。結婚して新しい人生をスタートさせたばかりで、これからのいろいろなことがあると思います。悩んだり苦しんだり、楽しいこともたくさんあるでしょう。そんな中で、何かあっても臨機応変に対応できる人になりたいと思っています。子どもができたら、またライフプランは変わってしまうでしょうね。

それに、何十年経つても、おばあちゃんになつても楽しいことをしていきたいという気持ちを変えないでいたい。ライフセービング活動をライフワークの軸としながら、いろんなことにもチャレンジしていきたいです。結婚して新潟県に引っ越したとき、私の

ライフプランは大きく変わりました。これまで自分のライフプランの中に新潟県に引っ越すということは全くありませんでしたが、大切なパートナーと出会えて、その人とこれからの人生を共に歩んでいくためにはどうしたら楽しめるのか、考えていきたいと思っています。

——拠点を移されて、ライフセービング活動とは今後どのように関わっていくのですか。

柏崎市は雪が多い地域ですし、海で泳げる期間は1カ月しかありません。ですが、新潟県は日本で2番目に海岸線の長い県です。ライフセーバーもまだまだ少ないので、地域の方たちと一緒に海を守っていききたいですね。ライフセーバーだけでは安全は守れませんから、地域の方たちと横の連携を広げ、海に来る方たちにも協力してもらい皆で安全な海、楽しい海を作り上げていきたいという気持ちを持っています。

一人の力では何もできなくても、いろいろな人たちと手を取り合えば実現できると信じて、これからもライフセービング活動を続けていくつもりです。

——ありがとうございます。今後益々のご活躍を期待しています。

(インタビュアー／協会職員 落合泰雄)