海や川で溺れたら…4つの言葉覚えてほしい 乗り越えられない壁ない

11.5 岩船中学校「生き方講演会」

「あなたは愛する人を助けることができますか」

ライフセービング世界大会優勝4回 遊佐雅美さん 命の守り方語りかけ

昨年11月5日、村上市の岩船中学校（伊藤信行校長）で、岩船地区青少年健全育成会（鈴木敏明会長）と同校PTA（磯部傑会長）主催の「生き方講演会」が行われ、ライフセーバーで、全日本ライフセービング選手権・ビーチフラッグスで通算20回の優勝、世界大会でも4回の優勝を誇る遊佐（本名・池谷）雅美さん（四〇）＝柏崎市＝が「あなたは愛する人を助けることができますか？」と題して講演した。遊佐さんは突発性難聴を患い、左耳がまったく聞こえない状態。生徒ら約120人は、遊佐さんの命の大切さや、夢を持って頑張ること、挑戦することの大切さについての語りかけに耳を傾けた。

「目の前で愛する人が倒れていたら助けることができますか？」―。私はこの一言で私はライフセービングを始めた。この言葉で私は目の前で人が倒れていても助けること、声をかけることができないという自分に気付いた。自分の子どもや自分の愛する夫が溺れていても助けられないという無力な自分に気づき、こんな私でも何かの役に立つことが出来るのではないかという思いにいたったのがライフセービングを始めたきっかけだった。

私は陸上をやっていて、陸上競技でオリンピックに出ることが私の子どものころからの夢だった。私は大学受験に失敗し、その時点で陸上ではあまり成績も残せていなかったのでオリンピックを目指すのもあきらめたが、そのときに出合ったのがライフセービング、そしてビーチフラッグスの競技だった。この競技に勝つことで、私自身の自信にもつながったのだが、ライフセービングを始めて1番に芽生えた思いが、命の大切さということだった。

ライフセービングとは、簡単に言うと、人を救助するということ。海やプールにはライフセーバー、ライフガードがいるが、人を助けるという底辺にあるものは、事故を未然に防ぐということ。よくライフセーバーをやっていて人を何人助けたのかと尋ねられるが、誰も助けてないということがライフセーバーたちにとっての誇りでもある。

初めて会う人には「こんな小さくて世界チャンピオンなの？」とよく言われる。ビーチフラッグスという競技には、瞬発力、集中力、判断力が必要となる。人数よりも少ないフラッグを取った人が、次のレースに進むことができる。決勝戦は8人で戦い、1人ずつ減っていき最後は1対1の対決なので、最後まで集中力を切らさない選手が勝つ競技。

夢に向かいひとつひとつ

私の座右の銘は「レスキューのナンバーワンは競技のナンバーワン」。競技力の向上は救助力の向上につながる。この言葉をモットーにたくさん練習して勝利を得ることができた。私は現在40歳。私が勝てる秘訣は誰よりもたくさん練習しているから。目標を持つことでその夢に向かってひとつひとつ自分の中のステータスを高めていくことで、最終的な目標がかなうと思う。

ライフセービングは17世紀から18世紀にイギリスで生まれたといわれている。ライフセーバーのほかに「ライフガード」と言われている職業がある。ライフガードはオーストラリア、アメリカ、ニュージーランドでは、消防士、警察官と同じように国家公務員の位置づけで、オーストラリアではあこがれの職業のナンバー2に入るくらい確立された職業になっている。日本にはライフセーバーしかいないが、ライフセーバーはほかに仕事を持ってボランティアで海辺の安全を守っている人たち。

オーストラリアでは、車いすで生活している人でもライフガードになれる。実は泳げなくてもライフセービングはできる。なぜならライフセーバーは事故を未然に防ぐ活動だから。私もライフセービングを始めるまでは、泳げなかった。50㍍以上泳ぐことができなくて、大変さに、始めたことを少しだけ後悔したこともあった。ライフセーバーの資格を取る試験では400㍍を9分で泳がなければいけないところを10分以上かかり、その試験に落ちた。私はその日から毎日泳ぎ、たくさん練習して、翌年に資格を取ることができた。

神奈川県の湘南海岸は、1日に10万人が訪れる海水浴場。海の中は芋の子を洗う状態だが、その中でライフセーバーたちは溺れている人はいないか、事故は起こっていないか、迷子やけんか、酒に酔って倒れている人はいないかなど、監視台や双眼鏡を使って常に監視の目を光らせている。歩きながらパトロールし、レスキューボードを漕ぎ海の中からお客さん一人ひとりに声をかけ、事故を未然に防いでいる。もちろん溺れている人がいたら救助機材を持って助けにいく。

ペットボトル救助機材に

6月―8月の間、全国の水難事故が起こる一番多い場所が、やはり海。ライフセーバーのいない海水浴場もたくさんあり、いるところでも事故は起こることがある。さまざまな水辺で事故は起こるが、水の事故はお風呂場でもある。20㌢くらいしか水が溜まっていない浴槽でも溺水事故がたくさんある。水辺の事故は、魚釣りでも多い。私たちは釣りでボートに乗る時、泳力が少し足りない人たちはライフジャケットを着ながら楽しむことを提案している。

実際に目の前で溺れている人がいて、ライフセーバーが持つような救助機材がない場合にどうするか。海へ行くときは飲料水を持っていくと思うが、そのペットボトルが救助機材になる。浮き具になり、溺れている人のもとに投げるために5分の1程度おもりとなる水を入れる。ほかにもクーラーボックスなど、身近なところに救助機材がある。海に行ったときにどうやったら人を助けられるか。どの救助機材を使えばいいのかを常に頭に入れて、海辺で遊ぶようにしてほしい。

次に自分自身の身を守るにはどうしたらいいか。波が高いときはかなり危険なので、海には近付かない。そしてリップカレント（離岸流）という潮の流れに乗って溺れてしまう事例もたくさんある。離岸流は浜から沖に向かう潮の流れで、この潮の流れに乗ってしまうとライフセーバーや競泳選手でも戻ってこられなくなる。離岸流は濁りや波の崩れる位置の違い、波の泡やごみが沖に向かって流れていることなどで見分けられ、そこには近づかないようにしてほしい。もし流されたら流されたまま、身を任せる。必ず流れは止まり、泳ぎに自信のない人、流れに逆らって泳ぎつかれた人は90度に少しだけ逸れて、戻ってくる。泳ぎに自信がある人は斜め45度に引き返す。

テトラポットや堤防などいろいろなところに潮の流れがある。テトラポットのまわりは潮の流れがとても強いことがあり、巻き込まれることもあるので、なるべく近づかない。

海で安全に遊ぶためのポイントは①ライフセーバーのいるところで泳ぐ②旗で区域が仕切られている場合はそこで泳ぐ③大人がいる場所で泳ぐ④海のルールを守る⑤ライフセーバーのいうことを聞く⑥満腹時は休憩して海に入る⑦アルコールを飲んで海に入らない⑧いきなり海に飛び込まない⑨沖から戻れなくなったり足がつったりしたら片手をあげて「助けてサイン」を出す⑩すべての生命のためにごみを持ち帰る―。

実際に溺れている人がいたら、海に入って助けようとすると自分の身に危険が及ぶため①ライフセーバーに知らせる②ライフセーバーがいないときは誰か大人を呼ぶ③助ける救助機材（ビーチボール、ペットボトル、つりざお、浮輪、ボートのオールなど）を探す④何かつかまる物を投げる―。

自分が溺れてしまったら①パニックを起こさない（Don't Panic）②落ち着く（Stop）③考える（Think）④行動する（Action）―を心掛ける。パニックを起こすと体力を消耗してしまい、落ち着いて必ず誰か助けに来ると信じ、どうすれば助けてもらえるかを考える。そして行動する。何かあったときのためにこの4つの言葉を覚えておいてほしい。これは海だけではなくすべてのことに対して通じる。

私がライフセーバーを始めた年、同じライフセーバーの友人とスーパーに買い物に行って、踊り場の休憩スペースで80歳くらいのおばあさんが倒れている場面に遭遇した。倒れ方が少し普通ではないなと思ったが、周りにいたたくさんの人たちは何も行動をおこしていなかった。私たちが声をかけても反応がなく、呼吸も脈もない。すぐに人工呼吸と心臓マッサージを行った。倒れている人がいたのに、なぜだれも声をかけないんだろうと思ったが、私もライフセーバーでなければ、また知識がなければそのような行動を起こすことができなかったと思う。そのときにライフセーバーとして技術を知っておいて良かったと思った。

溺れた人いたら…

救急車が現場に到着するまで、2007年の統計では平均6分30秒。救急車が到着する前に1秒でも早くそのような処置を行うことで、助かる命はたくさんあるということを覚えていてほしい。

目の前に人が倒れていたら、人を呼び、救急車を呼ぶ。次にAEDをお願いする。AEDは心臓が止まる前のけいれん状態のときに一番力を発揮するので、AEDを早く持ってくるということが大切になる。説明書通りにやればすぐに使うことができる。

世界中で2分に1人の命が水の事故で亡くなっている。ただ心がけひとつで防げるものもたくさんある。海の知識を得ること、必要とされる救助機材を考えること。海や川、水辺で楽しく遊ぶためには何が危険なのかを知ることが大切になってくる。自分の身は自分で守るセルフレスキューを心がけてほしい。津波が来たら早く高台に逃げる。そういうことも大切になってくる。

私はライフセービングを始めて命の重さや貴さに気付くことができた。ライフセーバーは1人でやる活動ではない。たくさんの仲間がいてこそ海辺を守ることができる。仲間の大切さを感じることや思いやり、人に対して優しさがなければいけないと思う。あとはいかに人の命を守りたいかという気持ち。みなさんも思いやりを持って、人と接してもらいたい。

私はライフセービングを通じてたくさんのことを学んできた。1人では活動できなかったこともたくさんあった。私はいま左耳がまったく聞こえない。2年半前に突発性難聴になり、それは人生の中で大学受験に失敗したのに次いで2回目の挫折だった。私は病気になって毎日泣いていた。当時は人が話している声をうまく聞きとることができず、後ろからの車にも気づかない。人が話す声を聞き分けることも無理。海水浴場で目の前で溺れている人、近くで溺れている人が助けを求めていても私は助けることができないと思った。ライフセーバーを続けて悲しい事故を起こしてしまったら一生後悔する。後悔するなら辞めた方がいいと思った。

でもそのとき私の周りにはたくさんの仲間がいて、たくさんのライフセーバーがいた。ライフセーバーの活動も、人生も1人ではない。みんなで力を合わせたらたくさんのことができるということを学んだ。

挑戦することに意味ある

ビーチフラッグスもやめようと思ったが、そのときの自分を変えることができたのは、泣いてばかりの自分は自分らしくないと思ったから。私はいつも何かに挑戦してきた。いろいろなことに挫折したが、挑戦することには意味があると思ってきた。私の好きなバスケットボール選手のマイケルジョーダンの言葉で「挑戦せずにはあきらめることができない」というのがある。その言葉が大好きで、子どものころから、自分が苦手なもの、得意ではないことにあえて挑戦してきた。その言葉を思い出してまた一からビーチフラッグスを始め、そして結果を残すことができた。

みなさん自身、人生を生きていく上で、いろいろなことを経験すると思う。中には楽しいことばかりではなく、悲しいこと、辛いこともあると思う。でも必ず乗り越えることができる。私が病気になったのは神様のメッセージだと思う。「人が乗り越えられない壁を神様は与えない」ということを私は学ぶことができた。

みなさんもたくさんの夢や目標を持つと思うが、その中でもしかしたらかなわない夢も出てくるかもしれない。しかしその過程で自分が頑張って努力してきたことは、必ず結果として現れてくる。夢をかなえる以上の大切なものが得られると思うので、これからもたくさんの夢を持って頑張ってほしい。

【遊佐雅美略歴】本名・池谷。神奈川県川崎市出身。40歳。東京健康科学専門学校に入学し、ライフセーバーを目指す。全日本ライフセービング選手権・ビーチフラッグス17連覇、通算優勝20回、世界大会優勝4回。平成22年に突発性難聴を患い、左耳の聴力を失いながら、ライフセーバー、競技を続ける。平成24年、結婚を機に柏崎市に移住。著書「ＬＩＦＥ～愛する人を助けたい」。