

森は教えてくれる、
生きる力の育て方



すえなみかつひろ

生きる力とは、**〇〇**を手に入れる
力である

自然は、私たちにとって最高の師です。

はじめに：あなたは、すでに「生きる力」を持っている

あなたが今、この文章を読んでいる。それだけで、素晴らしいことです。なぜなら、あなたは「生きている」からです。

少し、考えてみてください。あなたが今、生きているということは、生きるために必要なものを、何らかの形で手に入れていた証拠なのです。呼吸をするための「空気」がここにあり、寒さや暑さから身を守る「家」や「衣服」があり、喉の渇きを潤す「水」があり、お腹を満たす「食べ物」がある。そして、それらを温め、調理するための「火」（あるいはエネルギー）も、私たちの生活を支えています。

私たちは、すでに「生きる力」を持っているのです。

しかし、現代社会を生きる私たちは、その事実を忘れがちです。スーパーに行けば、世界中の食材が二十四時間手に入り、蛇口をひねれば、安全な水が無限に出てくる。スイッチひとつで、部屋は明るく、暖かくなります。あまりにも便利で、快適な社会。その中で、私たちは生きるために必要なものを「自分の力で手に入れる」という感覚を、少しずつ失ってしまっただけかもしれません。

はじめに：あなたは、すでに「生きる力」を持っている

その結果、私たちは漠然とした不安を抱えるようになりました。大規模な自然災害が起きたら？世界的な経済危機で、今の仕事がなくなったら？スーパーから物が消え、ライフラインが止まったら、自分は、そして大切な家族は、生き延びることができるのだろうか、と。

この本は、そんな現代に生きるすべての人に贈る、「生きる力」を再発見し、育むための実践の書です。その道標となるのが、ブッシュクラフト。日本語に訳せば「森の生活技術」とも言うべき、自然の中にあるものを活かして、生きるために必要なものを手に入れるための知恵と技術の体系です。

本書の案内人を務めるのは、長野県松本市を拠点に「すえなみBC防災スクール」を主宰する末次克洋（すえなみ・かつひろ）氏。彼は、ジャパンブッシュクラフトスクールの認定インストラクターであり、防災士、野外災害救急法の資格も取得しています。

しかし、彼の肩書以上にその哲学を物語るのは、彼の生き方そのものです。学生時代、一台の自転車にテントと寝袋を積み込み、日本中を旅した経験。マイナス二十度にもなる雪山でのテント泊。そして、都会での暮らしを離れ、自給的な暮らしを求めて長野の地へ移住した決断。彼の人生は、常に自然と向き合い、自らの力で生きる道を模索する旅でした。

「公園で野宿をしていた学生時代、人間は水とトイレさえあれば生きていけるんだな、と実感したんです」

そう語る彼の言葉には、机上の空論ではない、身体で得た確かな実感がこもっています。

この本は、末次氏が開催する「はじめてのブッシュクラフトサバイバル教室」の事前講習の内容を基に、そのエッセンスを凝縮し、さらに深く、広く、体系的に再構成したものです。

本書の中心となる問いは、ただ一つ。

「生きる力とは、○○を手に入れる力である」

この○○に何が入るのかを、あなた自身が考え、見つけ出していく。そのプロセスこそが、ブッシュクラフトの学びの核心です。

本書を読み進めるうちに、あなたは気づくでしょう。ブッシュクラフトとは、特別なサバイバル技術を学ぶことだけが目的ではない、ということに。それは、私たちが生きるこの世界の仕組み、自然の恵みと厳しさ、そして何よりも、自分たちが本来持っているはずの、たくましい生命力を思い出すための旅なのです。

さあ、ページをめくり、森の声に耳を澄ませてみましょう。生きる力を育てる、素晴らしい冒険の始まりです。

目次

はじめに::あなたは、すでに「生きる力」を持っている	3
第1章::「生きる力」とは何か?	10
1の1::あなたにとつての「生きる力の源」とは?	10
1の2::生命を支える、もう一つの「生きる力」	11
第2章::命の五要素①シエルトー(体温)ー3時間のリミット	16
2の1::なぜ「体温」が最優先なのか?	16
2の2::体温を奪う「4つの経路」を知る	18
2の3::森でシエルトーを築く技術	20
第3章::命の五要素②水ー3日間の壁	24
3の1::なぜ「水」がなければ3日で尽きるのか	24
3の2::飲める水、飲めない水	25
3の3::泥水を飲み水に変える浄化の技術	26
第4章::命の五要素③火ー10日間の希望	32
4の1::なぜ「火」が希望の光なのか	32
4の2::火は精神的な力になる	33
4の3::焚き火の科学・燃焼の三要素	34
4の4::森から「可燃物」を集める技術	35
4の5::火をおこし、育てる技術	37
第5章::命の五要素④食ー3週間の猶予	42
5の1::なぜ3週間も生きられるのか?	42
5の2::自然の恵みをいただくということ	43
5の3::現代の「食」と「生きる力」	45
第6章::すべてを繋ぐ道具ーナイフ	48
6の1::人類最古にして最高の道具	48
6の2::ナイフの選び方と安全な使い方	49
6の3::道具を愛し、育てる	52
おわりに::森の知恵を、日常の力へ	54

第1章：「生きる力」とは何か？

1の1：あなたにとっての「生きる力の源」とは？

本章の冒頭で、あなたに一つ、問いかけをさせていただきます。

「あなたにとって、生きる力の源とは何ですか？もし5つ挙げるとしたら、どんなものになるでしょうか？」

少しかけ時間をとって、お手元の紙やスマートフォンメモ帳に書き出してみてください。正解はありません。あなたが「これがあるから、私は生きていける」「このために生きている」と感じるものを、自由に、正直に、5つ挙げてみてください。

…いかがでしょうか。

「家族の笑顔」「大切な友人」「仕事のやりがい」「趣味の時間」「美味しいものを食べること」「社会に貢献すること」「子供たちの未来」…人それぞれ、様々な答えが出てきたことでしょう。これらはすべて、私たちの心を支え、日々の生活に彩りを与えてくれる、かけがえない「生きる力の源」です。

私たちは、これを**「精神的な意味合いでの生きる力」*と呼ぶことにします。人が人として豊かに生きていく上で、絶対に欠かすことのできない、モチベーションや生きがいの部分です。

しかし、この講習、そして本書でお伝えしたい「生きる力」は、これとは少し違う側面、もう一つの「生きる力」に焦点を当てます。それが、**「身体的な意味合いでの生きる力」**です。

1の2：生命を支える、もう一つの「生きる力」

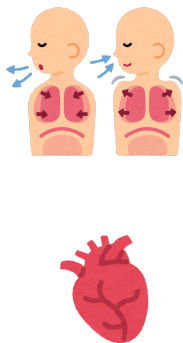
想像してみてください。もしあなたが、どんなに強い生きがいや目標を持っていたとしても、呼吸ができなくなったらどうなるでしょうか。凍えるような寒さの中で、体温を保つ術がなかったら？一滴の水も飲めなくなってしまうたら？

精神的な支えがいかに強固であっても、私たちの生命活動を物理的に支える基盤が崩れてしまえば、生き続けることはできません。この、生命維持の根幹をなす部分こそが、「身体的な生きる力」です。

野外や災害時における救急法（野外災害救急法）の世界では、人の命を左右する最も重要な要素として**「酸化」と「環流」**の2つを挙げます。

- ・ 酸素化…体内に酸素を取り込むこと。つまり、呼吸です。
- ・ 環流…取り込んだ酸素や栄養素を、血液に乗せて全身の細胞に送り届けること。心臓の働きです。

このどちらか、あるいは両方が停止した時、人の命は極めて短時間のうちに失われます。



これは、私たちの体が物理的な法則の上で機能している、厳然たる事実です。

では、この生命の根源である「酸素化」と「環流」を維持するために、私たちは体の外から何を取り入れる必要があるのでしょうか。

ここで、本書の核心となる問いに立ち返ります。

「生きる力とは、○○を手に入れる力である」

この○○に入る言葉こそが、私たちが「身体的な意味合いで」生きるために、自然界から手に入れなければならないものの総称です。

サバイバルの世界では、人類が生きるために最低限必要な要素は、5つあると言われてい
ます。それは、国や文化、時代を超えて変わることのない、普遍的な原則です。

その5つとは、「空気」「シエルター(体温)」「水」「火」「食」。



私たちは、これを*「命の五要素」*と呼びます。

そう、先ほどの問いの答えは、これです。

「生きる力とは、『命の五要素』を手に入れる力である」

これが、本書、そして「すえなみBC防災スクール」が定義する「生きる力」です。

漠然と「生きる力」と言われると、何をどうすれば身につくのか、途方に暮れてしまいがち。しかし、「命の五要素を手に入れる力」と具体的に定義することで、私たちの進むべき道が、はつきりと見えてきます。

- ・ どうすれば、安全な空気を確保できるのか？
- ・ どうすれば、体温を守るシェルターを作れるのか？
- ・ どうすれば、飲める水を手に入れられるのか？
- ・ どうすれば、火を起こし、維持できるのか？
- ・ どうすれば、食料を確保できるのか？

これらの問いに対する答えを探し、そのための知識（知恵）と技術（スキル）を一つひとつ身につけていくこと。それこそが、「生きる力」を育む、最も確実で具体的な方法なのです。

次の章からは、この「命の五要素」を一つずつ、より深く掘り下げていきます。それぞれの要素が、なぜ、どれくらい重要なのか。そして、それらを森の中から、あるいは災害時という極限状況の中で、いかにして手に入れるのか。その具体的な方法を、一緒に学んでいきましょう。



2の1…なぜ「体温」が最優先なのか？

「命の五要素」には、実は明確な優先順位が存在します。それは、「それが失われた時、どれだけ生命を維持できるか」という時間に基づいています。この法則は**「サバイバルの3の法則」**として知られています。

- ・ 空気がなければ3分
- ・ シェルター（体温）がなければ3時間
- ・ 水がなければ3日
- ・ 食料がなければ3週間

（※火は少し例外で、状況によりますが、ここでは後述します）

この法則を見れば一目瞭然ですが、空気の次に生命の危機に直結するのが「シェルター（体温）」です。食料がなくても3週間、水がなくても3日は耐えられるかもしれませんが、厳しい環境下で体温を維持できなければ、わずか3時間で命を落とす危険があります。この状態を**「低体温症（ハイポサーミア）」**と呼びます。

「でも、それは雪山など極寒の地での話でしょうか？」と思うかもしれませんが、しかし、低体温症は、私たちが思うよりもずっと身近な状況で起こり得ます。例えば、夏山でも、雨に濡れて風に吹かれ続けるだけで、体温は急激に奪われ、低体温症に陥ることがあります。災害時、避難所で暖房が効かない夜を過ごすだけでも、高齢者や子供は危険な状態になりかねません。

私たちの体は、常に約三十七度前後の体温を維持しようと働いています。この恒常性が崩れ、深部体温が三十五度以下に下がると、体の機能に様々な障害が現れ始めます。最初は震えが止まらなくなり、思考力が低下し、やがて意識が混濁し、ついには心停止に至るのです。

だからこそ、サバイバル状況下でまず考えるべきは、「いかにして体温の低下を防ぐか」ということ。そのための手段が「シェルター」なのです。シェルターとは、単にテントや建物

のことだけを指すではありません。雨風や寒さから身を守り、体温を保持するためのものすべてがシェルターです。今あなたが着ている衣服も、立派なシェルターの一つです。

2の2：「体温を奪う」4つの経路」を知る

効果的なシェルターを考える上で、まず知っておくべきなのが、私たちの体から熱がどのように失われていくか、そのメカニズムです。熱が奪われる経路は、主に4つあります。

1 伝導 (Conduction)

冷たい地面に直接座ったり、濡れた衣服が肌に触れたりすることで、直接的に熱が奪われること。熱は温かい方から冷たい方へ移動する性質があるため、接触している物の温度が低いほど、熱の移動は速くなります。

。 対策：地面との間に断熱材（マット、落ち葉、段ボールなど）を敷く。衣服を濡らさない、濡れたら着替える。

2 対流 (Convection)

風によって体表面の暖かい空気が吹き飛ばされ、絶えず冷たい空気に入れ替わること。熱が奪われること。風速が1メートル増すごとに、体感温度は約1度下がると言われています。

。 対策：風を防ぐ壁やシェルターを作る。風を通しにくいアウターウェア（ウィンドブレーカーなど）を着用する。

3 放射 (Radiation)

体から赤外線として熱が放出されること。人間は常に周囲に熱を放射しています。特に頭部からの放射熱は大きく、体全体の約半分を占めるとも言われます。

。 対策：体を覆うもの（衣服、寝袋、ブランケット）で熱を閉じ込める。帽子をかぶる。

4 蒸発 (Evaporation)

水分が気化する際に熱が奪われること（気化熱）。運動して汗をかいた後、そのままにしていると急激に体が冷えるのはこのためです。

。 対策：雨で濡れないようにシェルターを作る。汗をかきすぎないように衣服を調整する（レイヤリング）。汗をかいたら、速乾性のある肌着で素早く乾かす。

この4つの経路を理解し、それぞれに適切に対処することが、体温保持の鍵となります。シェルターを作るといふことは、この4つの熱損失を最小限に抑えるための環境を構築することに他なりません。

2の3… 森でシェルターを築く技術

では、実際に森の中で、最小限の道具を使ってシェルターを作るにはどうすればよいのでしょうか。ここでは、一枚のタープ（防水シート）と数本のロープを使った基本的な方法を紹介します。

1… 場所選び（ロケーション）

技術以前に、最も重要なのが場所選びです。良い場所を選べば、シェルター作りの労力は半減し、安全性と快適性は格段に向上します。

- ・ 風を避ける… 風上側に岩や丘、密集した木々など、自然の風防がある場所を探します。
- ・ 水を避ける… 窪地や川岸のすぐそばは、雨が降った際に浸水する危険があります。少し高台になった、水はけの良い平らな場所を選びます。
- ・ 危険を避ける… 枯れて折れかかった枝がないか、頭上をよく確認します。また、崖の近くや、動物の通り道なども避けるべきです。
- ・ 資源の近く… シェルターの材料となる木々や、焚き火のための薪が集めやすい場所であることも重要です。

2… 基本のシェルター「差し掛けシェルター」

最もシンプルで、風雨を効果的に防ぐことができる張り方の一つです。



- ・ 準備物… タープ（3メートル×3メートル程度）、太さ4ミリ程度のパラコード（細い紐、3メートル程度）2本、ペグ（杭）4本（なければ木の枝で代用可）、木の棒（身長ぐらいの長さで手で握れるぐらいの太さ）2本。

・ 手順…

1 風上に向けてシェルターの背面が来るように、設営方向を決めます。

2 シェルター背面の角（ハトメ）、二点にペグを打ち、固定します。

3 残りどちらかの角（ハトメ）にパラコードをふた結びで付けます。

4 先程のパラコードを、木の棒に胸ぐらいの高さに巻き結びで固定します。

5 最後にパラコードの反対側を自在結びでペグに固定します。

6 同じ事を、もう一つの角に対しても行います。これで、風を防ぐ壁と屋根が出来ます。

7 地面に落ち葉や枯れ草を厚く敷き詰めれば、地面からの「伝導」による熱損失を防ぐ断熱マットの完成です。

3… 必須のロープワーク

タープを確実に固定するためには、いくつかの基本的な結び方（ノット）を覚えておくことが非常に役立ちます。

- ・ **ふた結び (Two Half Hitches)** : ロープを木や杭などに結びつけるための、シンプルで信頼性の高い結び方。
- ・ **自在結び (Taut-Line Hitch)** : ロープの張りを自由に調整できる結び方。タープの張り綱（ガイライン）などに使うと、後からテンションをかけ直すのが容易になります。
- ・ **巻き結び (Clove Hitch)** : ロープを杭や木に一時的に結びつけたい時に便利な結び方。素早く結べて、解きやすいのが特徴です。
- ・ **本結び (Reef Knot)** : 同じ太さのロープ同士を結び合わせる時に使う基本的な結び方。荷物を縛る際などにも使われます。

これらの技術は、一度覚えてしまえば一生ものです。最初は難しく感じるかもしれませんが、繰り返し練習することで、必ず身につきます。シェルターを自分の手で作り上げた時、それは単なる雨風をしのぐ場所ではなく、厳しい自然の中で生きるための、頼もしい砦となるでしょう。

「ロープワーク解説動画」

当スクールのYouTubeチャンネルで、ロープワークを動画で解説しています。左のQRコードからご覧ください。



<https://youtube.com/playlist?list=PL1VJXqT816bAolCL3kuy5km1x-HHDZYvn>



3の1：なぜ「水」がなければ3日で死むのか

シエルターによって体温を確保したら、次に優先すべきは「水」の確保です。私たちの体の約60%は水分で構成されています。血液の循環、栄養素の運搬、体温調節、老廃物の排出など、生命を維持するための調整は、主に水を媒体として行われています。

体内の水分がわずか2%失われるだけで、私たちは喉の渇きを感じ、パフォーマンスが低下し始めます。5%失われると、頭痛やめまい、吐き気などの症状が現れ、10%を超えるともはや自力で動くことも困難になり、生命に危険が及びます。そして、水分補給が一切できなければ、人はおよそ3日で死に至ると言われています。

私たちは普段、蛇口をひねれば当たり前のように出てくる安全な水を、何の気なしに飲んでいきます。しかし、災害で断水が起きたり、山で道に迷ったりした時、この「当たり前」がいかにも脆く、貴重なものであったかを痛感させられます。

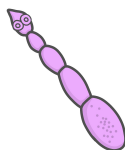
安全な飲み水を確保する能力は、生きる力に直結する、極めて重要なスキルなのです。

3の2：飲める水、飲めない水

森の中には、川や沢、湖、泉など、様々な水源があります。しかし、そこに流れている水が、すべて安全に飲めるわけではありません。自然の水には、目に見えない様々なリスクが潜んでいます。

- ・ 病原性微生物…最も警戒すべきリスクです。エキノコックス、ジアルジア、クリプトスポリジウムといった寄生虫や、大腸菌、サルモネラ菌などの細菌類は、激しい下痢や腹痛、嘔吐を引き起こし、体力を著しく消耗させます。体力が落ちているサバイバル状況下では、これが致命傷になりかねません。これらの微生物は、野生動物の糞尿などを通じて水に混入します。
- ・ 化学物質…農業や工場排水、鉱山からの流出物などが混入している可能性があります。まず、上流に農地や工場、集落などがいないかを確認することが重要です。

・ 浮遊物…泥や砂、落ち葉などのゴミ。これら自体に毒性はありませんが、不快なだけでなく、病原菌が付着している可能性があります。



一般的に、水が澄んでいて、流れが速く、周囲に汚染源が見当たらない沢の上流部の水は、比較的安全性が高いと言えます。しかし、「見た目がきれい≠安全」では決してありません。微生物のリスクは常にあると考えるべきです。したがって、自然の水を利用する際は、必ず浄化というプロセスを踏む必要があります。

3の3…泥水を飲み水に変える浄化の技術

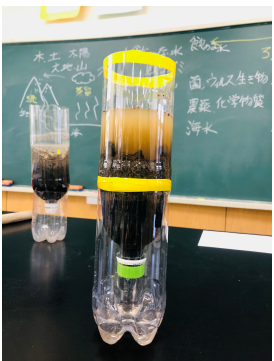
水を安全な飲み水に変えるための方法は、大きく分けて「ろ過」と「殺菌」の2つのステップからなります。

ステップ1…ろ過 (Filtration)

泥やゴミなどの目に見える不純物を取り除くプロセスです。

【自然の素材で作るろ過装置】

ペットボトルや竹筒があれば、即席のろ過装置を作ることができます。



3 キャップをした後、ペットボトルを逆さにし、飲み口の方から層になるようにろ過材を詰めていきます。

- 第1層(出口側)…炭(焚き火の消し炭を細かく砕いたもの。不純物や臭いを吸着する効果がある)

・ 準備物…空のペットボトル、ナイフ、ろ過材(小石、砂、炭)。

・ 手順…

1 ペットボトルの底をナイフで切り抜きます。

2 キャップにナイフで2ミリ程度の穴を数カ所空けます。

- 第2層：砂（細かい川底の砂、団粒化した森の土が最適）
- 第3層（入口側）：小石（水を入れた時の衝撃で砂が舞うのを防ぐ）

3 ゆっくりと浄化したい水を注ぎ、飲み口から出てくる水を容器で受け取ります。一度で綺麗にならない場合は、数回繰り返します。

このろ過によって、水は見た目にはかなり綺麗になります。しかし、この段階ではまだ細菌やウイルスなどの微生物は取り除けていません。次の殺菌プロセスが不可欠です。

ステップ2：殺菌 (Purification)

目に見えない病原性微生物を死滅させる、あるいは無害化するプロセスです。

【最も確実な方法：煮沸】

最も確実で、特別な薬品も必要としない殺菌方法が煮沸です。

- ・ 方法：ろ過した水を耐熱性のある容器（金属製のボトルや鍋）に入れ、火にかけて沸騰させます。沸騰してから、最低でも**1分間**（標高が高い場所では**3分以上**）グ



ラグラと沸かし続けることで、ほとんどの病原性微生物を死滅させることができます。

- ・ もし、容器がない場合は、採ったばかりの生の竹筒を火にかけて沸騰させることもできますし、焚き火で焼いた石を水に入れることで沸騰させることもできます。

もし、火を起こすことができない場合は、市販の携帯浄水器や浄水剤が非常に役立ちます。化学物質を取り除くことができる浄水器もありますので、防災リュックや登山バッグの一つ入れておくだけで、水の確保に関する安心感は格段に高まります。

水を確保するという行為は、単に喉の渇きを癒すだけではありません。それは、自然の循環を読み解き、科学的な知識を応用し、自らの手で生命の源を作り出す、創造的なプロセスなのです。

「ろ過器の作り方解説動画」
当スクールのYouTubeチャンネルで、ろ過器の作り方を動画で解説しています。
左のQRコードからご覧ください。



<https://youtu.be/cFqkZGGA9IM>

第4章：命の五要素③ 火 - 10日間の希望

4の1：なぜ「火」が希望の光なのか



シェルター、水に続いて、私たちが手に入れるべきは「火」です。3の法則では直接的なタイムリミットは示されませんが、火の有無はサバイバル状況における生存率を劇的に左右します。火は、単なる暖房器具や調理器具ではありません。それは、暗闇を照らす光であり、心を落ち着かせる温もりであり、危険な野生動物を遠ざける守り神でもあります。

火がもたらす恩恵は、計り知れません。

- ・ 暖：低体温症を防ぎ、濡れた衣服を乾かすことができます。

- ・ 調理：生では食べられないものを加熱調理し、食べられるようにします。また、加熱は寄生虫などを殺菌する効果もあります。

- ・ 水の殺菌：前章で述べた通り、安全な飲み水を作るために不可欠です。

- ・ 光：夜間の活動を可能にし、心理的な安心感を与えます。

- ・ 合図：煙を上げること、自分の居場所を遠くに知らせる救助信号（狼煙）になります。

- ・ 道具作り：木を硬化させたり、金属を加工したりすることも可能です。

火を自在に扱えるかどうか。それは、人間が他の動物と二線を画し、文明を築き上げることを可能にした、根源的な能力です。凍える夜、暗闇の中で燃え盛る焚き火の赤い光は、まさに「希望の光」そのものなのです。

4の2：火は精神的な力になる

火は、道具としてとても優秀なのでその点に着目しがちですが、命の五要素において

「火」とは、精神的な力の象徴です。夜、焚き火に当たっているときの充実感と安心感。これは、まさに精神的な力を得ていると言えます。また、真つ暗闇の洞窟に閉じ込められている状況を想像したら、どうでしょうか。いくら他の四つが満たされていようとも、精神的に参ってくるのではないのでしょうか。

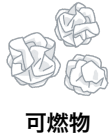


私は、焚き火をする時いつも「これは人が作り出すことができる太陽なんじゃないか」と思っています。もちろん、今の時代はIH機器など電気調理器の発達により、日常的に火に触れなくても人は生きていけます。しかし、火というものが人に与えてくれる力の大きさには叶わないのではないかと思います。

4の3：焚き火の科学：燃焼の三要素

火を確実に起こすためには、その原理、すなわち「燃焼の三要素」を理解することが不可欠です。

- 1 可燃物 (Fuel) : 燃えるもの。薪や枯れ葉など。
- 2 空気 酸素 (Oxygen) : 空気中に含まれています。
- 3 熱 (Heat) : 発火点に達するための初期エネルギー！。



この3つが揃って初めて、物は燃え始めます。そして、燃え続けるためには、この3つの要素が常に供給され続けなければなりません。焚き火がうまくいかない時、その原因は必ずこの3つのどれかが不足していることにあります。

- ・ 「湿った薪を使っている、うまく燃えない」↓可燃物の問題
 - ・ 「薪を詰め込みすぎて、空気が通らない」↓酸素の問題
 - ・ 「火口（ほくち）に火種が移る前に消えてしまう」↓熱の問題
- この三要素を意識することで、焚き火は格段にコントロールしやすくなります。

4の4：森から「可燃物」を集める技術

焚き火の成否は、適切な薪を集められるかどうかにかかっています。森の中には木々がたくさんありますが、すべてが薪として使えるわけではありません。

【薪の種類と集め方】

燃焼のプロセスに合わせて、太さの違う薪を段階的に集めるのがコツです。

- ・ 火口（ティンダー）..最初に火種から炎を生み出す、最も燃えやすい素材。ススキの穂、麻紐をほぐしたものが最適です。指先でつまんで、フワフワと綿のようになります。

ている状態が理想です。通称モフモフ。メタルマッチやきりもみ式火起こしのような原始的な火起こしをする場合に使います。マッチを使う場合は、最初から炎が生まれているため、そのまま着火剤に火を移します。

- ・ 着火剤（イグナイター）… 白樺の皮、乾燥した杉の葉など、一気に燃え上がり持続するものが最適です。

- ・ 焚き付け（キンドリング）… 着火剤の火を、少し大きな炎に育てるための細い枝。太さは爪楊枝から鉛筆くらいまでのものを集めます。ナイフで木を薄く削って「フェザースティック」を作っても良いです。

- ・ 中くらいの薪（フューエルウッド）… 焚き付けで育った炎を、安定した燃焼に移すための薪。親指から手首くらいの太さのものを集めます。

- ・ 太い薪… 安定した火を長時間維持するための薪。手首以上の太さのもの。

どれぐらいの火力で、どれぐらいの時間燃やしたいのかで、追加する薪の太さ、量が変わります。

【良い薪の見分け方】

重要なのは**「完全に乾燥していること」**です。

- ・ 地面に落ちている枝ではなく、立ったまま枯れている木（立ち枯れ）や、他の木に引っかかって宙に浮いている枯れ枝を探します。地面に直接触れていると、湿気を吸ってしまったことが多いです。

- ・ 枝を拾ったら、膝などで折ってみます。「ボキッ」と乾いた良い音がすれば、それは良い薪の証拠です。「グニャリ」と曲がるものは、まだ水分を多く含んでいます。こういった水分を多く含んでいる枝を使うと、火が消えてしまいます。

4の5… 火をおこし、育てる技術

材料が揃ったら、いよいよ火をおこします。

1… 薪の組み方（火床の準備）

手の平ぐらいの大ききで丸く地面を掘ります。掘り出した土で土手を作るとより深くなります。地面は大体湿っているもので、太い木を底に並べてその上で焚き火を始めると、湿気の影響を受けにくくなります。薪の組み方には様々なスタイルがありますが、初心者におススメなのは、空気の通り道が確保しやすい*「合掌型（ティピー型）」**です。

- ・ 中央に火口を置き、その周りに着火剤と焚き付けを、テントのように円錐状に立てかけていきます。

・ 風が吹いてくる方向に、空気の入口となる隙間を少し開けておくのがポイントです。

2…着火

ライターやマッチがあれば簡単ですが、ブッシュユクラフトでは*メタルマッチ（フェロセリウムロッド）*を使うのが一般的です。これは、ロッドをナイフの背などで強く擦ること、三千度もの高温の火花を発生させる道具です。水に濡れても使えるため、信頼性が非常に高いのが特徴です。

・ メタルマッチの先端を、火口に直接押し付けます。

・ ナ이프の背をロッドに当て、素早く、ロッドを手前へ擦り、発生した火花を火口に集中させます。

3…火の維持と後始末

炎が安定したら、焚き付けから中くらの薪、そして太い薪へと、徐々に太いものをくべていきます。一度に大量の薪を投入するのではなく、火の様子を見ながら、空気の通り道を塞がないように追加していくのがコツです。

そして、火をおこすことと同じくらい、あるいはそれ以上に重要なのが、完全な後始末です。

・ 焚き火を終える際は、すべての薪が灰になっている状態が理想です。焚き火を終える時間を考えながら、しかし、必要な火力と時間が得られるように薪をくべられると良いですね。

・ 燃え残った薪や炭がある場合は、石や木の棒で叩いて潰します。こうすることで、温度が下がっていきます。

・ 灰の中に熱い熾（おき）が残っていないか、手で触って確認できるくらいまで、念入りに温度を下げます。

・ 時間がない場合は、水をかけて完全に消火します。

・ 焚き火跡は、自然環境への影響を最小限にするため、元の状態に近づけるよう努めます。完全に冷めた灰は周囲に撒き、土手にした土で埋め戻します。

・ 山火事は絶対に起こしてはいけません。念には念を入れて消火をしましょう。

・ 以上の方法は、一般的な里山での直火の方法になります。しかし、地区によっては（過去に山火事で被害を受けたなどの理由で）焚き火そのものに強い拒否感を抱いているところも少なくないです。たとえキャンプ場であっても、場所毎に灰や灰の片付け方は違います。必ず、その場所の規則、慣習に従って下さい。

「来た時よりも森を豊かにする」という精神は、ブッシュクラフターにとって最も大切な心構えの一つです。うまく焚き火を使えば、その土地を豊かにすることもできます。火を扱うことは、自然に対する深い敬意と、責任感を学ぶ、神聖な行為でもあるのです。

「焚き火の仕方解説動画」

当スクールのYouTubeチャンネルで、焚き火の仕方を動画で解説しています。左のQRコードからご覧ください。



https://youtube.com/playlist?list=PL1VjXqT816bCjwP_0UF1lgVrcicc3FeS-



5の1：なぜ3週間も生きられるのか？

「命の五要素」の中で、最も時間的な猶予があるのが「食」です。水さえ確保できていれば、健康な成人であれば、一般的に3週間程度は食べ物がなくても生き延びることができると言われています。

これは、私たちの体に、非常時に備えた優れたエネルギー備蓄システムが備わっているためです。まず、肝臓や筋肉に蓄えられた糖質（グリコーゲン）が使われ、それが尽きると、脂肪を分解してエネルギー源として利用し始めます。この脂肪という「備蓄燃料」のおかげで、私たちは長期間の飢餓に耐えることができます。

したがって、数日間の短期的なサバイバル状況においては、食料の確保は最優先事項ではありません。まずはシエルター、水、火の確保に全力を注ぐべきです。下手に知識のないまま野草やキノコに手を出し、食中毒を起こして動けなくなってしまうことの方が、よほどリスクが高いと言えます。

しかし、遭難が長期化した場合や、より自給的な生活を目指す上では、「食」を自然の中から手に入れる知恵は、大きな力となります。

5の2：自然の恵みをいただくということ

自然の中から食料を得る方法は、大きく「採集」と「狩猟」に分けられます。

【植物の採集】

日本の野山には、食べられる植物（野草、木の実、キノコなど）が数多く自生しています。

- ・ 野草…ヨモギ、タンポポ、ノビル、ツクシなど、身近な場所に生えているものも多
いです。春の若葉や新芽は、アクが少なく柔らかくて美味しいものが豊富です。

- ・ 木の实…クルミ、クリ、ドングリ類（アク抜きが必要）などは、カロリーが高く貴重なエネルギー源となります。

- ・ キノコ…非常に美味しく栄養価も高いですが、同時に最も危険な食材でもあります。毒キノコとの見分けは専門家でも難しく、中には一本で死に至る猛毒を持つものもあります。「絶対に確実に同定できるもの以外は、決して食べない」という鉄則を、肝に銘じなければなりません。

植物を採集する際は、凶鑑などで事前にしっかりと学習し、100%の確信が持てるものだけにしましょう。

【動物の狩猟・漁労】

昆虫やカエル、ヘビ、川魚などは、貴重なタンパク源となります。

- ・ 昆虫食…バッタやイナゴ、セミなどは、高タンパクで栄養価が高い食材です。炒めたり揚げたりすると、エビのような風味で美味しく食べられます。

- ・ 釣り…釣り針と糸があれば、川魚を捕らえることができます。もし道具がなければ、飲み口を内側に押し込んだペットボトルで「もんどり」と呼ばれる簡易的な罠を作することも可能です。

自然の中から食料をいただくということは、その生き物の命をいただくということです。それは、スーパーでパック詰めの肉を買うことと、本質的には何ら変わりありません。しかし、自分の手で直接命に触れることで、私たちは「食」という行為の根源的な意味と、命への感謝を、より深く実感することができますでしょう。

5033：現代の「食」と「生きる力」

ブッシュクラフトにおける食料調達には、何も森の奥深くで野草を探すことだけではありません。講師の末次氏が自給的な暮らしの中で米作りをしているように、農業もまた、自然の力を借りて「食」を手に入れる、立派なブッシュクラフト（生活の知恵）です。

この視点は、私たちの日常生活にも応用できます。

- ・ 家庭菜園を始めてみる…プランターでミニトマトやハーブを育てるだけでも、植物が育つプロセスや、収穫の喜びを実感できます。
- ・ お金の流れを見てみる…家計簿をつけて、自分が一ヶ月で「食」にどれだけのお金を使っているかを見ましょう。私たちは、給料という形でお金を手に入れ、そのお金で「食」という命の要素を買っているのです。その構造を理解することは、自分の生活を客観的に捉える第一歩です。

・ 食材の背景を想像する…スーパーに並んでいる肉や魚、野菜が、どこかで、誰によって、どのように作られ、運ばれてきたのか。その旅路に思いを馳せることで、食べ物への感謝の気持ちは、より一層深まるはずです。

「食」について考えることは、私たちの生活の土台を見つめ直し、自然との繋がりを再認識する、絶好の機会なのです。

第6章：すべてを繋ぐ道具ーナイフ

6の1：人類最古にして最高の道具

「命の五要素」には含まれていませんが、それらすべてを手に入れるプロセスにおいて、絶大な力を発揮する道具があります。それが*「ナイフ」**です。

もし、サバイバルの専門家に「無人島に一つだけ道具を持っていけるとしたら、何を選びますか？」と尋ねたら、多くの人が迷わず「ナイフ」と答えるでしょう。なぜなら、ナイフはそれ自体が一つの機能を持つだけでなく、他のあらゆる道具を生み出すための「母なる道具」だからです。

- ・ シェルター作り…木を切り、枝を払い、杭を削り出す。
- ・ 火おこし…フェザースティックを作り、メタルマッチの火花を散らす。弓きり式の火おこし道具を削り出す。
- ・ 水の確保…ろ過装置のために竹を加工する。
- ・ 食料調達…魚を捌き、獲物を解体し、食べられる植物を切り分ける。

ナイフ一本あれば、私たちの両手は、自然に働きかけるための、より精密でパワフルな器官へと進化します。石を割って鋭い刃物（石器）を作った瞬間から、人類の文明は飛躍的に発

展しました。ナイフは、まさに人類最古にして最高の道具であり、「生きる力」を拡張するための、最も信頼できる相棒なのです。

6の2：ナイフの選び方と安全な使い方

ブッシュクラフトで使うナイフは、一般的に*「シースナイフ」と呼ばれる、刃が柄（ハンドル）に固定された頑丈なタイプが推奨されます。中でも、刃が柄の最後まで貫通している「フルタング構造」*のものは、薪を割る（バトニング）ようなハードな使い方にも耐えられるため、特に信頼性が高いです。

【安全な使い方】

ナイフは非常に便利な道具ですが、同時に危険な刃物でもあります。安全な使い方の基本を徹底することが、何よりも重要です。

- ・ 作業スペースの確保…自分の周りに、腕を伸ばしても人や物に当たらない安全な空間（セーフティサークル）を確保します。
- ・ 自分に刃を向けない…切る際は、必ず自分の体から外側に向かって刃を動かします。特に太い血管が通る体の内側（ももの内側など）に刃先が向かないよう、座る位置や体の向きに常に注意を払います。

- ・ 人に向けない…周囲に人がいないか常に確認し、特に子供などが不用意に近づかないよう、作業を中断するなどの配慮が必要です。
- ・ 使わない時はシース(鞘)に納める…地面に置いたままにしたり、手に持ちながら歩いたりするのは非常に危険です。3秒でも使わないなら鞘に納める、というくらの意識が大切です。

【基本的なナイフワーク】

ナイフを使った基本的な木の加工技術をいくつか紹介します。これらを組み合わせることで、様々な道具を作り出すことができます。

1…枝を好きな長さで折る技(Vノッチ)

太い枝を好きな長さで切断したい時に使う技術です。

- ・ 枝を折りたい部分に、ナイフでV字の切り込みを入れます。
- ・ まず片側から斜めに刃を入れ、次に反対側からも同じように刃を入れて、V字の溝を彫っていきます。

- ・ 枝の全周にわたって、ビーバーが齧ったような跡になるまで切り込みを入れると、少ない力で正確な位置でポキリと折ることができます。

2…紐を引っ掛ける加工(ストップカットとバトニング)

ロープなどが滑らないように、枝に段差を作る技術です。

- ・ まず、段差をつけたい部分に、ナイフの刃を当てます。
- ・ 別の木の棒(バトン)でナイフの背を軽く叩き(バトニング)、枝の全周に1〜2ミリ程度の深さの切り込みを入れます。この時、ナイフの刃を傷めないよう、必ず丸太などの台の上で行います。
- ・ 次に、作った切り込みに向かって、枝の表面を削いでいきます。
- ・ 切り込みの部分で削った木が綺麗に止まり、L字型の段差(ストップカット)が完成します。

3…切り口をきれいに仕上げる技(サイドカット)

折ったり切ったりした枝のささくれた切り口を、滑らかに仕上げるための安全な削り方です。

- ・ ナイフを動かすのではなく、ナイフを固定し、削りたい材料の方を動かします。
- ・ ナイフを胸に当ててしっかりと固定し、材料を刃に当てて手前に引くようにして削ります。
- ・ この方法は、ナイフの動きをコントロールしやすいため安全性が高く、細かな作業にも向いています。

6.3.3：道具を愛し、育てる

ナイフは、使えば切れ味が落ち、手入れを怠れば錆びてしまいます。良い状態を保つためには、定期的なメンテナンスが欠かせません。砥石を使って刃を研ぎ、使用後には汚れを拭き取って油を薄く塗る。

こうした手入れの時間は、単なる作業ではありません。自分の命を預ける道具と向き合い、対話し、感謝する時間です。道具を大切に扱う心は、やがて自然を敬い、自らの命を慈しむ心へと繋がっていきます。

一本の良質なナイフを、手入れをしながら長く使い続ける。それは、消費社会の価値観とは一線を画す、豊かで持続可能な生き方を象徴する行為でもあるのです。

「ナイフワーク解説動画」

当スクールのYouTubeチャンネルで、基本的なナイフワークを動画で解説しています。左のQRコードからご覧ください。



<https://youtu.be/jaUxDKMuAkY>

おわりに：森の知恵を、日常の力へ

さて、ここまで「命の五要素」と、それを手に入れるためのブッシュクラフトの知恵について、長い旅をしてきました。

シェルター、水、火、食、そしてそれらを繋ぐナイフ。具体的な技術や知識を学ぶ中で、あなたはもしかしたら、「自分には難しそうだ」「こんなこと、本当にできるだろうか」と感じたかもしれません。

でも、どうか思い出してください。この本の冒頭でお伝えした、最も大切なメッセージを。

「あなたが今生きているということは、生きるために必要なものを手に入れる力を、すでに持っているということ」

そうです。あなたは、無力ではありません。あなたは、すでにサバイバーなのです。毎日仕事をしてお金を稼ぎ、そのお金で家賃を払い、スーパーで食材を買い、光熱費を支払っている。その営みもまた、現代社会における「命の五要素」を手に入れるための、立派なサバイバル活動なのです。

ブッシュクラフトは、何か特別な、新しい能力をゼロから身につけることではありません。それは、私たちが文明の発展と共に少し眠らせてしまっていた、人間が本来持っているはずの、古くて新しい知恵と感覚を「思い出す」プロセスです。

森の中で自分の手でシェルターを建て、火をおこし、水を浄化してみる。その体験は、あなたの五感を呼び覚まし、眠っていた自信を揺り動かすでしょう。「ああ、自分は、自分の力で生きていけるんだ」という、揺るぎない感覚。それは、どんな状況にあっても心を支えてくれる、一生の財産となります。

この本を閉じた後、ぜひあなたの日常の中で、小さな一歩を踏み出してみてください。

- ・ 近所の公園や裏山を歩いてみる…「どんな木が生えているだろうか?」「鳥の音がするな」「この窪地は水が溜まりやすそうだ」そんな視点で周りを見るだけで、いつもの景色が全く違って見えてくるはずです。
- ・ 防災備蓄を見直してみる…「命の五要素」の視点で、自宅の備えをチェックしてみよう。水は?食料は?明かりは?暖をとる方法は?
- ・ ロープの結び方を一つ覚えてみる…もやい結び一つ覚えるだけで、日常生活の様々な場面で役立ちます。

・ ベランダで火を使わない調理（ポリ袋調理など）を試してみる…災害時の食をシミュレーションしてみるのも、立派な訓練です。

生きる力とは、筋肉のようなものです。使わなければ衰えますが、意識してトレーニングすれば、必ず強く、しなやかになっていきます。

自然は、私たちにとって最高の師です。厳しく、しかし、常に正直に、生命の本質を教えてください。便利で快適な社会の恩恵に感謝しつつも、時にはそこから一歩踏み出し、自然の中に身を置いてみてください。

森は、いつでもあなたを待っています。そして、あなたが本来持っている、たくましく、美しい「生きる力」を、静かに思い出させてくれるはずですよ。

この本が、あなたの人生をより豊かに、よりたくましく歩むための、ささやかな道標となることを、心から願っています。

ご案内

どんな時も生き延びる知恵を。

すえなみBC防災スクール..



<https://bushcraft.wagamamalive.com>

おわりに：森の知恵を、日常の力へ

末次克洋（すえなみ かつひろ）



「生きる力を身に付ける」をテーマに、サバイバル、防災、災害対策を教えるすえなみBC防災スクールを主宰。

1977年生まれ。長野県松本市在住。出身は名古屋。名古屋の街中で育ち、ひみつ基地づくりとは無縁の子ども時代を過ごしました。転機は大学時代で、テント泊の自転車旅で日本をまわり、水道とトイレさえあれば泊まれることを知る。社会人になってからバックカントリースキーを始め、マイナス20度の雪山テント泊を経験。長野県に移住後、自給的な暮らしがしたいとナイフ1本のサバイバルキャンプ術ブッシュクラフトを学び、ご縁を頂いた田んぼで米作りも始める。私自身、街中で育ち、自然の中で生きる力を身に付けることなく大人になりました。大人になってから一つ一つ生きる術を身に付けていくことで、少しずつ自信を持つことができました。その過程を共有することで、「自然の恵みを受け取る」ことができる人が増えたら良いなと思い、スクールを始めました。

ジャパンブッシュクラフトスクール 認定インストラクター／アーバンサバイバルスクール 認定 災害対策インストラクター
WMA（野外災害救急法）WAF Aアドバンスレベル 修了／日本アウトワードバウンド協会 アウトドアエデュケーターアドバンス 修了
日本キャンプ協会 キャンプディレクター1級／プロジェクトアドベンチャー アドベンチャープログラミング（AP）講習修了
NPO法人日本防災士機構 防災士

森は教えてくれる、生きる力の育て方

初版発行：令和7年8月8日

著者：末次克洋（すえなみ かつひろ）

発行：すえなみBC防災スクール

〒390-0848

長野県松本市両島7-1 オフィス松本堂1階 SENSE内

※本書の内容の全部または一部について私的利用を除いて、著作権上、無断で複製、転載、配布（印刷しての配布を含む）、データファイル化することは禁じられています。
本書を複数人で利用される場合は、人数分をご購入いただきますようお願い申し上げます。

©すえなみかつひろ