

# 命を守る着衣泳… 浮いて待て!

## 水難事故から命を守る

警察庁の発行する水難の統計を見ると、水難における死亡事故の約8割が服を着た状態で発生しています。水着を着て遊泳中の死亡事故は1割程度です。

1年の中でも水に触れる機会が多い時期、6～8月に水難死亡事故が集中して発生(約5割)しています。平成25年中の都道府県別水難発生件数で、長崎県は発生件数上位4位です。

水難死亡事故の中でも、溺れた兄弟を助けに行つて、一緒に溺れて兄弟で死亡するケースや親が子どもを助けに行つて死亡してしまうなど、痛ましい事故が相次いで発生しています。

水難事故はいつどこで誰の身に降り掛かるか分かりません。

水難事故に遭つた時に大切な命を自分自身で守れるように、一人でも多くの命が救われるように、長崎県着衣泳会「まつうラッコ会」が普及啓発に取り組んでいる「着衣泳」を紹介します。

## 着衣泳とは

着衣泳とは、水に落ちた場合に、まるでラッコのように空を見上げて背浮きを行い、呼吸を確保しながら助けを待つ方法です。

着衣泳とは、服を着た状態で泳ぐことではありません。服を着た状態で泳ぐのは大人でも困難を極めるので、決して泳ごうとしてはいけません。

水難死亡事故の約8割が服を着た状態で発生しています。ここに着目し、万が一、着衣状態で水に落ちた場合でも助かる方法という

ことでこの着衣泳の普及啓発を目指しています。



## 長崎県着衣泳会

### まつうラッコ会

水難事故による死者の撲滅を目指して平成25年4月に主に消防職員をメンバーとして結成されました。

毎年、夏休みの前に市内の小学校を中心に着衣泳をプールで教えています。昨年は、佐世保市内の小学校や中学校でも講習会を実施しました。

## 合言葉は「浮いて待て!」

泳ぎが得意でなくても決して苦しみことなく助けを待つ方法が「着衣泳」です。

### ◆「ラッコ」浮く＝背浮き」を行う方法

3つのものを使って楽に背浮きを行います。

①人間が持っている2つの袋(肺)を使う。

空気が入れば体の一部が2%浮くので、背浮きになり鼻、口を浮かせて呼吸を確保することが重要です。

②身に着けている服を使う。

空気を含んでいるので浮く手助けになります(厚着ほど良い)。





「浮いて待て」の  
花を咲かせるために



長崎県着衣泳会 まつうラッコ会  
着衣泳指導員 金子秀人さん

平成24年の夏に松浦市消防本部管内で2件の水難死亡事故が発生しました。それまでは救助する側の技術にばかり目を向けていましたが、この2件の水難死亡事故をきっかけに、助けを待つ要救助者が水底に沈んでは救助が困難であるため、「助けを待つ側の技術」がないかと模索しました。そして、全国各地で「浮いて待て」を指導されているのを知りました。

平成24年11月に着衣泳指導員養成講習会を受講して着衣泳指導員になりました。このすばらしい「浮いて待て」を職場の仲間をはじめ、多くの市民の皆さんに知ってほしいと思い、平成25年4月に職場の仲間と

「長崎県着衣泳会まつうラッコ会」を結成しました。これまで管内・外の小学校や中学校、スイミングスクールなどで「ういてまて講習会」を実施しました。

いつも仲間と話しているのは、「私たちが止まれば松浦での着衣泳の普及も止まってしまう。100年後にも残るような着衣泳を自分たちの手で伝え広めよう！」ということです。私たちが伝える「浮いて待て」は実際に着衣状態で水に落ちた場合に命を守る術であり、それと同時に「危険な場所で泳いではいけない。安全な場所で遊ぼう」と教えていきます。着衣泳が目には見えないお守りとして子どもたちを水難事故から守ってくれるように願っています。そして、教えた子どもたちが大人になった時、自分の子どもへ伝える。こうした世代を越えた連鎖が尊い命を救うことを信じ、これからも着衣泳の指導に子どもたちが待つプールへと向かいます。

水難事故の死者を1人でも減らすために、着衣泳の種を仲間と共に蒔き続けたいと思います。やがて、それが大きな花を咲かせ、現場に到着した私たちが浮いて待つラッコを救う、そう未来を担う尊い命を救出するために！

③履いている靴

人間の体は足から沈みま  
す。体を浮かせるために靴を  
絶対に脱いではいけません。  
以上の三つを使って「ラッ  
コ浮」背浮き」をしながら

「浮いて助けを待つ」ことが  
大切です。着衣泳とは、自  
らの命を守る「助かるための  
救助法」です。溺れている人  
が主役、ここから救命の連  
鎖が始まります。

水に落ちた場合に、決してやっつけてはならないこと

①決して泳ごうとしてはい  
けない。

大人でも着衣状態で泳ぐ  
のは困難、ほぼ不可能。背  
浮きは5分間でできればずつ  
とできます。

②両手を振って、助けを呼  
んではいけない。

体が垂直になり、大声を  
出すことで肺の中の空気が  
抜け、もがかなければ顔が  
水からでなくなり、やがて  
力尽きて水底に沈んでしま  
います。

③周りに居合わせた人は、  
絶対に飛び込んで助けに  
行ってはならない。

2次災害の危険がありま  
す。溺れた人間を助けるに  
は特別な技術と機材が必要  
となります。

救命の連鎖

①落ちた人は慌てず、背浮  
きになり呼吸を確保して「浮  
いて助けを待つ」こと、声は  
出さないことが重要です。

②周りに居合わせた人は、  
決して飛び込んで助けに行  
かず「浮いて待て」と励ま  
しながら、周りにあるペッ  
トボトル、ランドセル、ク  
ーラーボックスなどを投げ  
渡します。釣りの時であれ  
ば、先端の重りの部分を  
ペットボトルに入れて蓋を  
閉めれば簡易的な救助器具  
になります。そして、

海上保安庁 118番  
消防 119番

へ通報し、救助のプロを呼  
びましょう。

③周りの人は、助けが来る  
まで励まし続けましょう。

その他重要なこと

水辺に出かける際には何  
よりも予防が重要です。必  
ずライフジャケットを着用  
しましょう。また、最低で  
も靴が踵が固定されるサン  
ダルを履きましょう。

洪水などで避難をする際  
には、思わぬ深みにハマるお  
それがあるので、避難用の  
リュックなどは前からう  
と背浮きの補助になります。

また、周りの人が溺れて  
いることに気づきにくい場  
合（ノーパニックの溺れ）が  
あります。

◆まつうラッコ会からの  
お知らせ

今年も松浦市を中心に活  
動していく予定です。また、  
隣接する市外地域におい  
ても要請があれば講習に行  
くこともできます。

まつうラッコ会は、市の  
出前講座に登録しています。  
着衣泳に興味を持たれた人  
は、生涯学習課へお申し込  
みください。

消防職員に限らず、興味  
がある人はどなたでも「ま  
つうラッコ会」への参加を  
お待ちしております。



※万が一、水に落ちた場合  
でも慌てず「ラッコ」に  
なって、浮いて助けを待  
つことが自分と家族、  
仲間の命を守る最善の方  
法です！