



# Borneo Friendship Camp

(公財) 社会教育会 100 周年記念事業

**ボルネオフレンドシップキャンプ旅の記録**

2024 年 8 月 18 ～ 25 日

大切なことは出発することだった

ひとつの体験が、その人間の中で熟し、  
何かを形づくるまでには、少し時間が必要な気がする

星野道夫

## Contents

|            |    |                      |    |
|------------|----|----------------------|----|
| はじめに       | 2  | 事前学習の手法について          | 51 |
| スケジュール&マップ | 3  | ボルネオキックオフミーティング      | 52 |
| メンバー紹介     | 4  | 日の出山                 | 53 |
| ボルネオ日誌     | 7  | キナバル登山相談会            | 54 |
| Day1       | 7  | 事前学習会①               | 55 |
| Day2       | 8  | ボルネオ島ってどんなところ？       | 55 |
| Day3       | 9  | どんな自然がある？野生動物がいる？    | 57 |
| Day4       | 10 | 野生動物と人々の暮らしの軋轢       | 58 |
| 野生動物観察     | 11 | はじめての海外旅行            | 58 |
| HUTAN 訪問記  | 14 | よくある質問               | 59 |
| Day5       | 16 | 湿度 100%！熱帯雨林の歩き方編    | 59 |
| Day6       | 18 | ハケ岳トレーニング            | 60 |
| キナバル登山メモ   | 20 | 事前学習会②               | 61 |
| 医療報告       | 23 | 標高が高い場所にも町がある？       | 61 |
| Day7/8     | 24 | 酸素はどうやって全身の細胞に運ばれる？  | 61 |
| 旅をふりかえって   | 26 | 事前学習会③               | 62 |
| 五十嵐昂（すばっち） | 26 | ボルネオの産業とパーム油         | 62 |
| 高橋侑真（ゆうま）  | 27 | パーム油は見えない油           | 62 |
| 吉田息吹（いぶき）  | 28 | パーム油とは               | 62 |
| 吉成咲希（いなり）  | 30 | 富士山トレーニング            | 63 |
| 野島拓真（たくま）  | 31 | 事前学習会④               | 64 |
| 諸星友里（ゆうり）  | 32 | わたしたちは高い場所では生活できないの？ | 64 |
| 柳井寛登（ひろと）  | 36 | 体の中の酸素の量を測定する方法は？    | 65 |
| 余佳慧（かえ）    | 40 | ボルネオ旅日記              | 66 |
| 福嶋里江花（ナディ） | 42 | お世話になった方々            | 83 |
| 高取春空（はる）   | 45 |                      |    |
| 湯本貴和（ハカセ）  | 47 |                      |    |
| 稲田真（ペコ）    | 48 |                      |    |
| 柏澄子（かっしー）  | 49 |                      |    |
| 寺田達也（まめた）  | 50 |                      |    |

# ボルネオ フレンドシップ キャンプ 旅の記録



## はじめに



(公財)社会教育協会  
理事長 黒水 恒男

冒険キャンプ成功おめでとう！

「キナバル山に登り、熱帯雨林の生物多様性を学び、日本が多くを輸入しているパーム油産業を知ろう」という今回の旅は参加者全員が大いに冒険心をくすぐられたことと想像する。

ボルネオ島は面積が日本の約2倍ある世界で3番目の大きな島、マレーシア、ブルネイが北部をインドネシアが南部を領有する人口1700万人、赤道上の島だ。

京都大学の霊長類研究所、湯本貴和博士に全行程帯同していただき熱帯雨林を歩き、熱帯雨林の生物多様性を学んだことも得難い経験であったはずだ。

19世紀末の世界人口は19億。それが120年後の現在は何と4倍の80億。この人口爆発が地球を危うくしている。資源・エネルギー危機を生み、生物多様性を壊し、環境破壊・気候変動の原因になっている。

地球の未来をどうするか。大いにチャレンジ精神を発揮して地球の現実を自分の目で見えて歩く旅を今後も続けてほしい。



ひの社会教育センター  
館長 阿部和広

市民が学びたいこと、深めたいこと、楽しみたいことを広げ深める拠点として日野市と協働し1969年に開館したのが、ひの社会教育センターです。

今回の旅では、東南アジア最高峰とも言われるキナバル山に挑戦することもできました。海外の最高峰に登った、文字で書くと簡単ですが、この登頂経験はこれからの長い人生を支えるチカラになっていくのだろーと思っています。

いま、地球環境は急速な劣化に向かってしているとされています。そして、その多くは人間の暮らしが関与した結果とも言われています。しかしながら、私たちには日々の暮らしがあり、それを放棄することも現実的ではありません。日本はグローバルな経済世界において、多くの資源や物資を海外からの輸入に便る消費国です。私たちが世界に与える影響を、これからの世界を創造する「未来のおとなたち」が自らの目で見て肌で感じ、現地の人や専門家の話を聞き知ることは、豊かな暮らしを創っていくための種になるものと考えています。今回の旅を通して、きっと子どもたちはその種を見つけることができたものだらうと考えます。

それでは、1週間にわたる子どもたちの軌跡と、記録をお楽しみください。

## スケジュール&マップ



8/18(日) 1日目

成田空港→ブルネイ国際空港

8/19(月) 2日目

バスにてコタキナバルへ移動  
国境で先発部隊のハカセと現地ガイドの  
ハジャと合流

8/20(火) 3日目

コタキナバル空港→サンガタン空港  
セピロック・オランウータン・リハビリ  
テーションセンター訪問  
キナバタンガン川 野生動物観察クルーズ

8/21(水) 4日目

HUTAN 訪問  
バスにてコタキナバルへ移動

8/22(木) 5日目

キナバル登山 山小屋まで

8/23(金) 6日目

キナバル登山 登頂後、下山

8/24(土) 7日目

ポーリン温泉にてキャノピーウォーク  
植物園でラフレシアを見る  
コタキナバル空港→ブルネイ国際空港  
ハカセ&ハジャとお別れ

8/25(日) 8日目

ブルネイ国際空港→成田空港  
解散!



## メンバー紹介

ほかのメンバーによる他己紹介と、かえによる似顔絵で旅に参加した仲間をご紹介します。



ゆうま  
高橋 侑真

いつでも明るい侑真はこのチームのムードメーカー。みんなに話しかけて仲良くなるキッカケを作ってくれました。初めてメンバーに会った緊張感の中で積極的に声をかけてくれる侑真に助けられた人も多いのでは？「知識が豊富」と仲間から評されるそれは、つまり勉強熱心でもあること。事前トレーニングでもしっかり深い理解をしたプレゼンテーションで、質問にも的確に応えられるほど。ボルネオでも旅の中身を深く自分のものにインプットしている様子、仲間と海外の旅を積極的に楽しむところもさすがでした！（まめた）



かえ  
余 佳慧

家族や親戚の愛情を一身に注がれて大切に育てられ、いつも明るくポジティブで天真爛漫ということばがぴったりとあてはまるかえちゃん。でも、しっかりと周りが見えていて、きちんと気配りができるひとでした。ときに笑いのツボに入ってみんなが心配になるほど笑い転げてしまう、チーム全体の妹のような存在の愛されキャラ。ボルネオの旅がかえちゃんの心にどう映ったか、かえちゃん得意の絵を通して覗いてみたいです。（ハカセ）



たくま  
野島 拓真

真面目で大人しい拓真。そんな印象で旅が始まりましたが、蓋を開けてみればやはり元気な中学生。意外とお茶目だし、よく笑う、そして笑うと可愛いことがわかりました。キナバル登山中も辛そうな姿を一切見せることなく、淡々と登る姿が印象的でした。でもきっと内心は充実感で満たされていたことでしょう。メガネの奥に輝くつぶらな瞳を見ればわかります。強さと知性と優しさを兼ね備えた拓真。仲間からも信頼されていることでしょう。（ペコ）



ひろと  
柳井 寛登

トレランに激しく傾倒し日々速くなっている寛登は、体力抜群で山にも慣れています。キナバル登頂日のリーダーに立候補。チーム全体を見渡し、思いやりをもって励ましてくれました！参加きっかけはキナバルだったけれど、旅のなかではセピロックや HUTAN、クルージングにも熱心で、色々なことを考え、さらには疑問ももったようです。口数が多いタイプではないけれど、チームにいい雰囲気をもたらしてくれました。強さはやさしさだ。（かっしー）



はる  
高取 春空

笑顔が魅力的で多方面に興味があるはる。ボルネオでも多くのことを吸収していったことでしょう。また、エネルギーで疲れ知らずなはるは、みんなのムードメーカーでもあります。特にスパッチとのやりとりは、周囲のみんなを巻き込み、活気を作ってくれていました。まさに、チームワークをより強化してくれた存在です！（ひろと）



すばっち

五十嵐 昂

安定でおもしろいツッコミと英語力が武器のすばっち。お茶目な仲間いつもの秀逸なツッコミが面白かったです。また、山小屋では自慢の英語力を発揮して自分(はる)とゆうりに英語の素晴らしさを教えてくれたのもすばっちがきっかけです。また、お兄ちゃん感があって新鮮でした。いつも笑わせてくれてありがと！（はる）



ナディ

福嶋 里江花

大学生でお姉さんのナディ。子供と話すこととアウトドアが好きでいつも楽しそうに話している姿でいつもみんなを和ませてくれます。特にカエとはナイスコンビでした。いつも元気で滑って転んでもさっと立ち上がる七転び八起き精神の持ち主です。今回のキャンプ代も自分で稼いだお金で出しちゃう一面も。頼れるお姉ちゃんといえばナディ！（すばる）



いなり

吉成 咲希

現役小学校の先生のいなり。グループをまとめるリーダーを担ってくれたり、至る所でハジャやハカセ、みんなの発言をメモする書記を務めてくれたり、にじみ出る先生感で特に生活面でみんなを支えてくれました。でもちょびり抜けてるところもあって、みんなの先生、ママでありながら、時にはみんなの妹のような存在でした。「笑顔印」という言葉が良く似合う弾ける笑顔でチームに明るい雰囲気をもたらしてくれました。（ナディ）



いぶき

吉田 息吹

初日のリーダーに立候補し、みんなをまとめてくれたいぶき。パーム油問題について自分なりに考え臨んでいる姿が印象的です。現地の人との関わりを大切にしている、自分から話しかけていきます。ドリアンを美味しそうに食べる姿もみんなの目に焼きついていることでしょう。振り返りでも、「日本のみんなに学んだことを伝えたい。」と熱い想いをもつ男です。（いなり）



ゆうり

諸星 友里

いつもとびきりの笑顔のゆうり。どんな時にも楽しそうに笑っています。みんなが暗い雰囲気になった時もチームを明るく元気にしてくれます。また色々な人と話し、たくさんの人と仲良くなっていました。マレーシアへ行き英語に興味を持ったそうです。どんな時も心は折れずチームを助け続けたムードメーカーです。（いぶき）

## STAFF

今回のキャンプでは参加者の学びを最大化するために、各分野のスペシャリストに引率や直接指導をお願いしました。

事前の学習から現地での解説、通訳、そして安全管理や事後記録まで、一流の専門家がサポートするとともに、盛り沢山の旅になりました。



記録し伝えるスペシャリスト

かしー

柏澄子  
山岳ライター、  
JMGA 登山ガイド ほか

ライターとして働いているかしーは日の出山からキナバル山まで一番先頭をみんなが高山病にならないようなペースでしかし時間通りに進めるように調節しながら山頂まで導いてくれました。ボルネオのツアーに行くにあたってかしーの「はじめての山歩き」を読み色々参考にさせていただきましたこれから仕事頑張ってください。(たくま)



熱帯生態学のスペシャリスト

ハカセ

湯本貴和  
京都大学名誉教授、  
元日本生態学会会長 ほか

京都大学の名誉教授というすごい肩書を持つハカセ。今回の旅では長時間の移動が多くありましたが、その時にみんなの興味をそそるような話をしたり、逆に問題を投げかけてきたり楽しませてもらいました！色々なことを教えてもらい知識が沢山増えハカセのおかげでより充実した旅になりました。今回のメンバーで一番年上のハカセ。それでも周りに負けないくらい元気で、ハカセに負けないようにと元気に頑張れました！（ゆうま）



まめた

寺田達也  
ひの社会教育センター/  
ひの自然学校ディレクター

いつも明るく面白いけど常に周りを気遣っていてみんながより楽しめるようにいつも考えている縁の下での力持ち。楽しむところは思いっきり楽しむけどしっかりメリハリもある尊敬できる人。ハカセやペコ、かしーという凄い人を連れてこられる人脈と行動力は大人になっても見習いたい。こんな素敵なツアーを考えてくれてありがとうございます。(ゆうり)



高所医学のスペシャリスト

ペコ

稲田真  
国際山岳医、医学博士、  
WMAI インストラクター ほか

山岳医として山登りの時に毎度お世話になったペコ。みんなの調子が悪くなった時、状況を確認し薬を分け与え的確に指示を出していた光景が印象的です。また辛い時にペコの明るい笑顔をみると、もう少し頑張ってみるか、という気持ちになります。呼吸の仕方を教えてくれてありがとうございました。おかげでだいぶ登りやすくなりました！（かえ）



ハジャ

Haja  
現地ガイド

九州に住んでいたこともあるという、自称サバ州のママ「サバママ」。ボルネオのことをも日本のこともよく知っていて、細かいところに気を配ってくれて、緊張感漂うメンバーの背中をぐいぐい押してくれる、まさに「ママ」と呼ぶのにふさわしいガイドさん。私たちの旅を成功に導いてくれた立役者の一人。(まめた)



台風の直撃により 2 日遅れでいよいよ出発！

家族の見送りもいただきながら、メンバー 10 人とスタッフ 3 人（まめた、ペコ、かっしー）で、ロイヤルブルネイ航空（BI - 696）にて成田空港を出発。

深夜にブルネイの首都バンダル・スリ・ブガワンにあるブルネイ国際空港に到着。

当初、ブルネイ到着後バスでマレーシア入りする予定だったけれど、フライトの遅延によりブルネイ到着が深夜になったため、急遽 1 泊。

ブルネイ航空に交渉し、ホテルまでのタクシーを手配してもらう。

### 【行程】

15:30 成田空港第 1 ターミナル・北ウィング集合

19:55 成田空港発

0:55 ブルネイ国際空港到着

3:00 ハイヤー・ホテル到着 就寝



見送りをしてくれた家族と出発前の 1 枚。台風で 2 日遅れ、ようやくここまでたどり着いた。



下：この時点で夜中の 2 時。もはや変なテンションに。



## ボルネオ日誌

旅の間、「ボルネオノート」と呼んでいた一冊のノートに、毎日交代で日記をつけていました。1 日の最後には当番がそれぞれ読んだ一句も…。ここにある文章は日記から抜粋して掲載しています。日記のオリジナルは P66 ～をご覧ください。



ノート当番表

8 月 18 日  
成田空港から  
ブルネイ国際空港へ

# Day1



ブルネイからは陸路でマレーシアの国境へ

## 8月19日 ブルネイから マレーシアへ入国！

記録：すばっち

晴れ、日差しが強かった

# Day2

### 【行程】

- 7:45 バンダル・スリ・ブガワンのハイヤー・ホテル出発  
バスでマレーシアへ向かう。運転手さんはユソップさん。
- 9:30 ブルネイ・マレーシア国境を越えて、ハカセと合流。  
そして最終日まで一緒にする、現地ガイドのハジャさん  
とも合流。ハジャは福岡に留学経験もあり。福岡弁も話  
せる！！  
運転手さんはワンさん。  
ハカセからマレーシアでの道の歩き方の注意がある。  
・歩くところをしっかりと見る。穴が空いているコトも！！  
・犬、猫にかまわない。噛まれてしまうかも！
- 11:00 道沿いの果物屋に立ち寄った。東南アジアのフルーツ入  
門・マンゴスチンやランブータンを食べた。
- 11:30 Es plaund Sipitaung で昼食  
メインは炒飯、焼きそば。ほかに水牛、山羊、チキンの  
串焼きやココナッツミルクで炊いたご飯、鳥がらスープ  
などと一緒に食べた。
- 16:30 コタキナバルのシャングリラ・ホテル到着
- 18:30 ハカセがおススメするシーフードレストランにて夕食

### 【今日の一句】

はじめての 東南アジア

ボルネオは 旅も気温も 激アツだぜえ



昼食はハカセが選んでくれた「地元の人が行く屋台レストラン」へ



この日の夕食は、前乗りしていたハカセが海鮮パーティーを企画してくれまし  
た！うまい！！量多い！！



### 【行程】

- 5:00 チェックアウト、バスでコタキナバル空港へ  
7:10 国内便のエアアジア（AK6440）にて、サンガタン空港へ  
機窓からキナバルがよく見えた。  
8:00 サンガタン空港着。バス移動  
9:00 セピロック・オランウータン・リハビリテーションセン  
ター着  
オランウータンを観察  
11:30 セピロック発、バス移動  
13:30 ボートでキナバタンガン川を遡上し、ボルネオ・ネイ  
チャー・ロッジへ。  
昼食  
15:50 キナバタンガン川で野生動物を観察するイブニングク  
ルーズ  
19:00 夕食  
20:00 同じくナイトクルーズ（観察した野生動物は P11）

### 【感想】

- 雨がすごかった。
- オランウータンに白菜ばかり食うヤツとバナナばかり食  
うヤツがいた。
- オランウータンも人間同様、バナナの皮を向いて食べたり、白  
菜の芯を残していた。
- テングザル、カニクイザル、他に2種のサルが合計 50 ～ 60  
匹ぐらいいた。
- 日本人が作った、オランウータンやサルが川を渡るロープが  
あった。
- 夜は昼に見ることができなかった動物を見ることができた。

### 【今日の一句】

夕暮れを ボートに乗って ジャングルへ  
動物たくさん 気が乗るぜえ



ボートに乗って川から野生動物を観察



セピロック・オラン  
ウータン・リハビリ  
テーションセンター

## 8月20日 セピロック・オランウー タン・リハビリテーショ ンセンター見学と 野生動物観察クルーズ

記録：たくま  
晴れ→雨→晴れ

# Day3



HUTANのアマンダ&植林スタッフ。出会って数時間なのにもう別れるのが寂しい。それほどに濃い時間を過ごした。



ボランティアで分断された森をオランウータンが好む木の実がなる樹木を植えないでいる

## 8月21日 HUTANへ

記録：かえ  
大雨、湿っぽい

# Day4

### 【行程】

- 6:00 モーニングクルーズ（観察した野生動物は P11）
- 8:00 朝食
- 9:10 ボルネオ・ネイチャー・ロッジ出発
- 10:00 HUTAN にてレクチャー
- 11:30 植林活動
- 13:40 バスで地元のレストランへ、昼食
- 16:30 バスで果物屋へ、ドリアンを食べる
- 19:00 キナバル山麓の宿「キナバル・パイン・リゾート」到着
- 20:00 夕食

### 【今までの皆の発見&疑問&ハカセの解説】

#### すばっち

- 料理方法が日本と共通している点は？  
→マレーシアの料理の原点は中国
- 川沿いに集落が分散しているのはなぜ？  
→昔はほぼ森だった。川に沿っていけば、海があり、港がある。  
燕の巣やサイチョウの角、樹脂などの売買が盛んだったため

#### はる

- 日本では現地の人だったが、いまは自分たちが外国人になったんだなあと感じた。日本の川ではクルーズの様なことはできなかったため、楽しかった。

#### ナディ

- 街の信号が縦だったのはなぜ？  
→ヨーロッパの影響（とくに意味はない）。
- パーム油にできないアブラヤシは木材にできるの？  
→アブラヤシは樹木ではなく、年輪ができない竹や椰子のなかまなので、そのまま木材には使えない。さまざまな加工をして利用する技術が進められている。

#### いぶき

- サルはアブラヤシがあっても支障がないの？→種類による。

#### ゆうり

- ランブータンは髪の毛がなんで出ている？  
→意味があるのかはわからない。
- 木の実にトゲがあるのはなぜ？→そこまで意味はないかも……  
トゲがあるものは美味しい！！バラとか…毒で防御している。

#### かえ

- フジャープのこだわりは？色にも意味がある？  
→制服は白や黒。マレー人は宗教が理由となり、食べ物にはあまり楽しみがない。そのため服にお金をかける。マレーシア＝オシャレ、中国＝食、インド＝教育、と感じる。

#### いなり

- 野生のオランウータンが木の実などを食べたあと、皮はどうする？  
→果物が好きだけれど、果物はあまりない。若い葉が好き♡白菜の成分がそれに近い。
- 道路をきれいにする法律などはある？  
→シンガポールは有名だが、マレーシアではゴミのポイ捨てには罰金が課されるそう。

### 【ハカセから参加者への問いかけ】

- 電柱はなぜ四角い？  
→日本では松の木などの針葉樹を電柱に使っていた。そのため丸い。マレーシアでは木を賽の目に切るため四角い。電柱の作り方が違う。

### 【感想】

服、果物、食べ物、生活、文化、課題、娯楽 etc……それぞれの特徴がある。来る前は想像でしかなかった。今回出会った人たちを日本に連れて行って案内したい。それぞれの国のことを知れたら、もっといいと思う。

### 【今日の一句】

大雨の ボルネオ旅行 3日目は  
バスと自然に 酔っちゃうぜえ

## 野生動物観察

セピロック、ウータン訪問、3度のクルージングにて  
ハカセ

今回の旅のテーマのひとつが、ボルネオ島の「自然」を見ること。とくにオランウータンとオランウータンが棲息する熱帯雨林や、アブラヤシ・プランテーションの開発によりオランウータンをはじめとした熱帯雨林に棲む動物たちや、また森の環境がどのように変化したか、現場を見て考える機会を作った。

動物が生息しやすい森にするにはどうしたらよいか取り組んでいる団体も訪問し、さらにはキナバタンガン川を午後、夜、朝の3回クルージングして野生動物を観察した。

以下、その様子を報告する。

8/20

セピロック・オランウータン・リハビリテーションセンターを訪問し、オランウータンへの餌やりを見学したり、熱帯雨林のなかにつけられた木道を歩いた。

セピロック・オランウータン・リハビリテーションセンター  
(Sepilok Orangutan Rehabilitation Centre)

熱帯雨林の伐採現場で見つかったり、密猟によって母親を殺されたり、ペットとして違法に飼育されたりしていたオランウータンの孤児を保護し、野生に復帰させる目的で1964年に設立された。4,294haのセピロック森林保護区内にあり、現在はサバ州野生生物局によって運営されている。給餌はされているものの、野外では長時間継続して観察するのが困難なオランウータンが森林で自由に生活するのを見ることができ施設として、サバ州有数の観光スポットであるだけでなく、環境教育の場として、また獣医学や生態学・行動学などの研究にも使われている。とくに集

団で飼育されているため、野生状態では単独生活を送るオランウータンが他の個体とどのような社会交渉をするかを観察できる貴重な場所でもある。

8/21

オランウータンをはじめとしたボルネオ島の熱帯雨林に棲息する野生動物の生態調査や、天然林をつなぐ「回廊」を作るための植林活動をしているウータンを訪問。スタッフのアマンダにウータンの活動内容や考え方をレクチャーしてもらったのちに、「回廊」作りのための植林体験をする。

ウータン (HUTAN)

HUTAN は1996年にイサベラ・ラックマン (仏) とマーク・アंकレンナツ (米) が設立したNPOで、1998年からサバ州野生動物局の協力を得てキナバタンガン・オランウータン・プロジェクトを開始した。オランウータンの生態調査に基づく保全活動で始まったが、現在ではボルネオゾウやサイチョウ類の調査や保全にも活動を拡大している。

東マレーシアの農村部では女性の社会進出が遅れていて、まだ女性が働いて現金収入を得る機会が少ない。HUTANは国境を超えてオランウータン保護の基金を募り、それを元手に主に女性を雇用して活動を展開。

おもにアブラヤシ・プランテーションに残存した天然林をつなぐ「回廊」を植林で創り出し、野生動物の行動圏を広げる活動をおこなっている。現在まで4つの区画に38種3万本を植樹するとともに、3～5年の間は頻繁に下草刈りをおこない、苗の70～80%を定着させた実績がある。苗木はオランウータンが食べる果樹の種子を森で採取し、家庭に預けて育てたものを買取することで、各家庭の現金収入としている。オランウータン生態調査のリーダーもキナバタンガン出身の女性で、いまや国際会議で発表するだけの実力を備えている。現在はプランテーション



セピロックのオランウータン



HUTAN 訪問時に対応してくれたアマンダ





キタカササギサイチョウ



ヒヨケザル



テングザルの大きなアルファ・オス



ツノサイチョウのオス

側にも情報提供して協力関係を進め、RSPO（Roundtable on Sustainable Palm Oil）「持続可能なパーム油のための円卓会議」の一員としても活躍している。

セピロックとクルージングで観察した主な動物は、次の通り。

【セピロック】（8/20）

・キタカササギサイチョウ

小型の白と黒が目立つサイチョウ。おもに果実を食べている。アジアに住むサイチョウの仲間では、もっとも身近に見られて数も多い。

・ボルネオオランウータン

ボルネオ島固有種。基本単独性、果実があれば大好物だが、なければ新葉を食べる。テリトリーを持たない。オスが広い行動範囲をもち、複数のメスと子どもはオスの行動範囲のなかにいる。子どもは5年ほど乳離れせず、森の食べ物を学ぶために母親と暮らす。

・カニクイザルとミナミブタオザル

ニホンザルの仲間。ともに複数のおとなのオスとおとなのメス、子どもたちで暮らしている。果実好きだけど、葉や昆虫、鳥の卵なども食べる。カニクイザルのほうが都市公園から、海岸、森までさまざまな環境に適応でき、海岸で貝を石で割ったり、稀に魚を採ったりして食べることもある。ブタオザルは森だけに住む。見分け方は尻尾で、カニクイザルは長い尻尾だけど、ブタオザルは豚のような短い尻尾。カニクイザルはグレー、ブタオザルは赤みがかった薄い茶色に見える。

【キナバタンガン川クルーズ】

イブニングクルーズ（8/20）

・ヒヨケザル

滑空する珍獣。サルと名がついているが、サルの仲間ではない。飼育は困難で、日本のどこの動物園にもいない。このキナバ

タンガン流域では意外と簡単に見られる。昼間は木の樹皮に擬態して、木の幹に張り付いてほとんど動かない。夜になると活動を始めて、決まった種類の木の葉を食べる。

・テングザル

ボルネオ島固有種。川沿いやマングローブに住んでいて、ボルネオでも見られる場所は限られるが、キナバタンガン川、とくに支流のメナンゴール川（動物が川を渡るように、古い消防ホースで橋をつくっていたところ）に多い。天敵はイリエワニと猛禽類で、夜は天敵が来るのがよくわかるように、必ず川辺で寝るのでイブニングクルーズでほぼ確実に見られる。オスの大きな鼻、長く白い尻尾、大きなお腹が特徴。複数のメスと子どもたちの群れに大きなおとなのオス（アルファ・オス）が1頭いる群れと、あぶれたオスだけの群れがある。大きなお腹は、葉を消化するために大きな胃腸とそこに膨大な数の腸内細菌を住まわせているため。牛のように、夜の間に反芻していることがわかっている。マングローブの葉と未熟果実を食べている。熟した果実はむしろ避けていて、腸内細菌が高い糖분을消化するようになってないからとされている。

・カニクイザル（写真左）とミナミブタオザル（写真右）



・ツノサイチョウ（あるいはサイチョウ）

オスで全長150cmを超えることもある大型鳥類。名前の由来は、頭部にある鶏冠がサイの角を連想させるから。果実食

だが、昆虫や爬虫類も食べる。雌雄同色だが、オスは虹彩が赤く、メスは虹彩が白くて、目の周囲に赤いアイリングがある。今回見られたのはオス。一生継続くペアを形成する。大木の洞を巣穴にするので、大木のない若い森林では繁殖できない。世界中で急速に個体数を減らしている。

- シルバーリーフモンキー

テングザルと同様に葉と未熟な果実を食べる。群れの構成もテングザルと似ている。生まれたての赤ん坊は鮮やかなオレンジ色で、おとなの攻撃を抑制する効果があるとされている。

- コウハシショウビン

大型のカワセミの仲間。嘴が鮮やかな朱色で、頭部から胸にかけてオレンジ色、翼の上面は青色。この仲間は、河岸からダイビングして魚を狙って食べる。

- ルリカワセミ

大型のカワセミの仲間。日本のカワセミにカラーパターンは似ている。

- ナンヨウショウビン

中型のカワセミの仲間。頭部と背中、翼は青緑色で、腹部は白い。

- イリエワニ

世界最大級のワニだが、大型個体は稀で、1～2mの個体が多い。おもに海水と淡水が混じる汽水域に生息する。

## ナイトクルーズ (8/20)

- マレーウオミミズク

世界最大級のフクロウの仲間。河岸で魚を狙って食べる。

- ナンヨウショウビンとルリカワセミ

- イリエワニ

- ボルネオスローロリス

ナイトクルーズで見られたのは超ラッキー。夜行性で、昆虫などを食べている。小型で単独性なので、探すのが難しい。

- ゴイサギ

日本にもいるサギの仲間。

## モーニングクルーズ (8/21)

- アジアヘビウ

大型の鵜。頸が長く、潜水して魚を捕る。

- コウハシショウビンとルリカワセミ

- テングザル

- イリエワニ

- ミズオオトカゲ

インドからインドシナ半島、マレー諸島に広く分布し、いくつかの亜種に分けられている。水辺で見られることが多く、泳ぎや潜水も上手で動物性のものなら何でも食べる。



コウハシショウビン



ナンヨウショウビン



シルバーリーフモンキー



ルリカワセミ



ナイトクルーズで見ることのできたボルネオスローロリス

## HUTAN 訪問記

かえ

8月21日（水）に HUTAN（詳細 P11）を訪問し、スタッフのアマンダに HUTAN について話を聞き、植樹体験をしました。



動物たちの暮らしとより良い未来を願いを込めて1人1本植えた「自分の木」と共に

**HUTAN は 25 年も前から活動している！**

- オランウータンは3種。2種はインドネシアにだけ生息、1種はマレーシアにもいる。
- 25年前にはオランウータンは原生林でしか生きていけないといわれていた。しかし HUTAN が研究した結果、オランウータンは原生林を破壊したあとにできる再生林でも生活できることがわかった！
- 約60人のスタッフと常時20人程度のボランティアで活動している。



### Holistic Community-based conservation

オランウータンや他の野生動物だけではなく、それを取り巻く人間のコミュニティ丸ごとを考えて保全活動をしている。

- ボルネオ島のオランウータンの数は、1950年→2010年で60%減。2010年→2025年でさらに25%減が予想されている。
- オランウータンの生息数が減った原因のひとつは、アブラヤシのプランテーションが拡大したこと。
- オランウータンは泳げないため、川が渡れる橋を日本のNPOが作り、オランウータンが川岸の森からもう一方の川岸の森へ渡れるようにした。実際にオランウータンが橋を使っている様子が撮影されている。オランウータンは行動範囲が広いため、とても大きな助けになっている。
- 川沿いに少しずつ残った森林と森林をむすぶ回廊を作るために、オランウータンが好む木の実がなる樹木を植えている。
- ボルネオゾウ  
HUTAN が活動しているキナバタンガン川下流部に約1,500頭いる。頭数は毎日ゾウを追って、特に群れが川を渡るときに数える。ボルネオ島のなかでもサバ州にしかない。世界でいちばん小さなゾウ。人の畑や住宅、道に現れるなど、人との問題も増えてきた。
- サイチョウ類  
大きな木の穴に巣をつくって、こどもを育てる。大きな木がなくなると巣作りができずに絶滅してしまうので、巣箱などを作っている。



- アナツバメ

鍾乳洞に巣をつくる。「ツバメの巣」という高級料理があるため、アナツバメの巣を獲る人がいる。こどもが育ってから巣を獲るとか、獲る数量を少なくするとか、ルールを作って解決しようと、サバ州政府の野生動物局と一緒に働きかけている。持続的にツバメの巣が採集できるようになることで、人間のためでもある。

- 1996 年からはスカウ近辺だけではなく、サバ州全体の小中学校や公民館でイベントを開催し、みんなにオランウータンやゾウの実際を知ってもらうようにしている。

- RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil) 「持続可能なパーム油のための円卓会議」の一員として、アブラヤシのプランテーションを経営する会社がちゃんと約束を守っているかなど第三者的に調べてアドバイスしている。

- 霊長類は7種（オランウータン、ブタオザル、カニクイザル、テングザル、シルバリーフモンキー、スローロリス、メガネザル）いるが、今回メガネザル以外の6種をみた。

- 土地利用、産業、新しい技術に関して、いま HUTAN は野生動物の絶滅防止と地域住民の生活改善の両立をめざしてチャレンジしている。そのことが人と野生動物の共存だと考える。

- パーム油を使わないようにキャンペーンをはることが問題解決にはならない。「持続可能なヤシ油を使ってほしい。それが生産者から、そして HUTAN からの最大のメッセージである」ということを、日本人に伝えたい。



Report





キナバル登山の朝にホテルから山を眺める。あんなに高いところへ登るのかと少し怖気づく。。

## 8月22日 キナバル登山1日目

記録：ナディ  
曇り、霧

# Day5

### 【行程】

9:35 入山 TIMPOHON GATE (標高 1,866m)  
10:07 ~ 10:15 KM1.0 地点 (2,039m)  
10:42 K1.5 地点 (2,164m)  
11:00 KM2.0 地点 (2,252m)  
12:00 KM3.0 地点 (2,455m)  
12:20 ~ 12:30 シェルターで休憩  
13:00 ~ 13:20 シェルターでランチ  
14:28 KM4.5 地点 (2,898m)  
14:50 ~ 15:00 シェルターで休憩  
16:00 KM5.5 地点 (3,137m)  
16:37 ラパンラタ・レストハウス (3,273m) 着・泊



### 【感想】

- 標高が高いから熱帯と思えないぐらい涼しかった。
- ひとりひとつ名前と日付が記された登山登録タグを首から下げる。  
お土産として持ち帰れる。
- 国立公園事務所の受付から登山口（発電所のあるところ）まで車で送迎してくれる。
- 車道は細くて、急カーブもある山のなかの道だけれど、かつ飛ばす運転。
- 富士山みたいな「〇合目」ではなく、「〇km」の看板がある。
- 登山口ではひとりひとり丁寧にタグと名前を確認する。
- どの休憩ポイントにもボルネオカオナガリスがいて、人慣れし

ている。

- どの休憩ポイントにも、大きなゴミ箱とトイレがある・トイレは無料。
- 登山道の隣に黒いパイプがあって、水が流れていた。
- 日本の山より木の背が高いように感じた。
- ポーターさんとたくさん擦れ違った。登山客の荷物以外にも、山小屋で宿泊客が使うシーツやゴミを担いでいる人もいた。それも運ぶのか！
- ランチポイントが存在した。お昼ご飯のランチボックスが豪華だった。人によってリンゴや卵の個数が違うのはなぜだろう？
- 建設途中の山小屋があった。登山客を増やすらしい。1泊2日で登るのはタフだから、とジュリアン（ガイドチームのリーダー）が言っていた。
- 野生のウツボカズラがあった。



左：キナバル山山麓にあった「ビロードウツボカズラ」  
もちろん、自然に生えているのも見るのもみんなはじめて

- 「〇km」「標高 \*\*\*\* m」と、定期的にわかるのは、長い長い登山道をたどって高い高い標高の山を登るのに、途中で心が折れにくい。少なくとも、「ここはまだ8合目か！」みたいなこと（富士山）は起こらない。
- 途中、錆びたみたいな木の幹があった。海が近いわけではないのに、なぜか気になった。

- 山小屋近くなってくると、「(現在地は登山口から) 〇km」ではなく、「(山小屋まであと) 〇km」という表示になり、がんばろうという気持ちになる。
- 山小屋の近くに電灯があった。こんな山の上に電灯があるのは違和感だった。
- 明日の朝は早いし、時間との戦いだからと、山小屋に入る前に明日のブリーフィングをした。
- ジュリアンたちが話している英語を理解できたのが嬉しい。英語を勉強するモチベになる。
- 富士山の山小屋も見習ってほしいぐらい綺麗な山小屋だった。デッキもシャワーもあった。



左：キナバル国立公園で発行される登山許可証。それぞれ名前入りでいい記念品に。



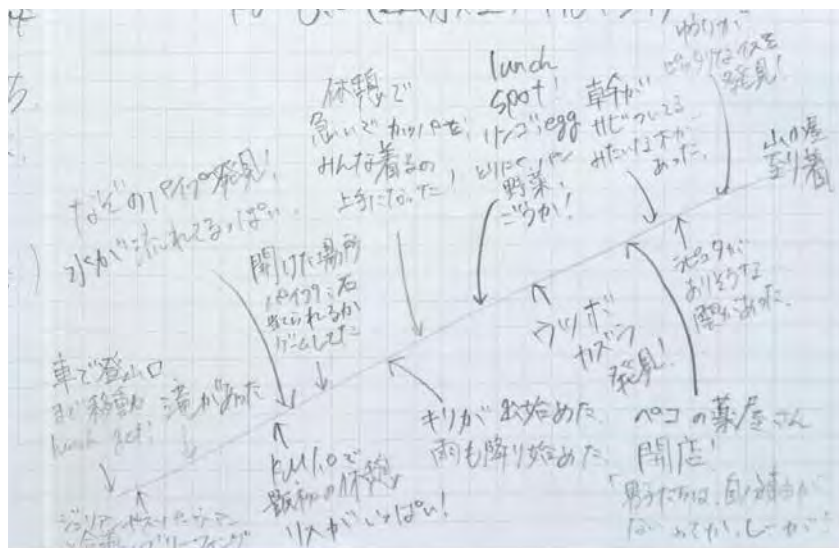
右：熱帯の森林を行く。標高3,200m付近まで森林限界が来ないのも日本と違う。

- シェフたちが優しく、とても気遣ってくれた。私のカタコト英語を汲み取って会話してくれた。
- 全方向に様々な国の人たちがいて、様々な言語が聞こえた。ここがどこの国なのかわからなくなるほど。
- 初めて男女ごちゃ交ぜの部屋で、部屋の中でそれぞれの性格が出ていて、新たな一面を知ることができた。



上：宿泊するラバンラタ・レストハウス到着。ガイドたちとともに。

下：ナディが登山を振り返った日記より



#### 【今日の一句】

今日は 待ちに待ってた キナバルへ  
お昼のお弁当 豪華だったぜえ～







2:30 に山小屋を出発し、キナバル山頂へ

### 【行程】

2:30 ラバンラタ・レストハウス (3,273m) 出発

7:05 ~ 7:30 キナバル山頂 (4,095m)

9:30 ~ 10:45 ラバンラタ・レストハウス

朝食、下山再開

14:50 ~ 16:00 登山口 (発電所)

19:00 グレースロッジ (宿泊先) にてキャンプの振り返りミーティング

20:00 夕食

### 【感想】

- 山の下りがとても速かった。
- キャンプの振り返りの内容が、みんなそれぞれよかった。
- 山小屋がとてもきれいだった。
- 個人的には富士山よりキナバルの方が好きだった。

### 【今日の一句】

早朝に 起きて登った キナバルは  
高さも気分も 最高だぜえ

## 8月23日 キナバル登山2日目

記録：たくま

曇り、霧、晴れ、雨

# Day6



辛かったけど、みんなで励ましあって  
自分と向き合ってたどり着いた 4,095 m の山頂！



左上：急な岩場はロープを伝って。写真以上に高度感あり。



左下：キナバル国立公園からもらった登頂証明書。無事に登頂できた人はカラー版がもらえるとのこと。全員カラー版 GET！

下段中央：ホテルに現れた世界一大きな蛾のヨナグニサン



右下：今回の旅はどれも食事がおいしい！ビュッフェスタイルでおいしいものを好き sadece！

右上：長くしんどい道のりも、ここまで一緒に過ごしてきた仲間と一緒にだからなぜか頑張れた





国内線から見るキナバル



キナバル登山の登録タグ  
裏面には日付と名前が記されている

## キナバル登山メモ

かっしー

私たちが初めてキナバルを見たのは、旅が始まって3日目。8/20にコタキナバルからサンガタンへ国内便でフライトしたときだ。飛び立って間もなく、左側の機窓からよく見えた。キナバルは複数のピークで構成されていて、機窓から眺めるキナバルは、まるで屏風のように堂々とそびえていた。

その翌々日、8/22～23に私たちはマレーシア最高峰であるキナバル(4,095m)に登った。国内で3回の準備登山をしたことや、高所順応に関する勉強会も行なったことが功を奏して、メンバー全員が登頂できた。

詳しいコースタイムや行程は、両日の日記担当であるナディとひととの記述(P16～19)を読んでいただきたい。ここでは、キナバル登山の基本情報を記する。

### キナバル登山の登山許可

キナバルは1泊2日で登山することが原則とされており、3,270m付近に点在する山小屋を予約することによって、登山許可がおりる。そのため山小屋の定員数しか入山できず、入山者数がコントロールされている。

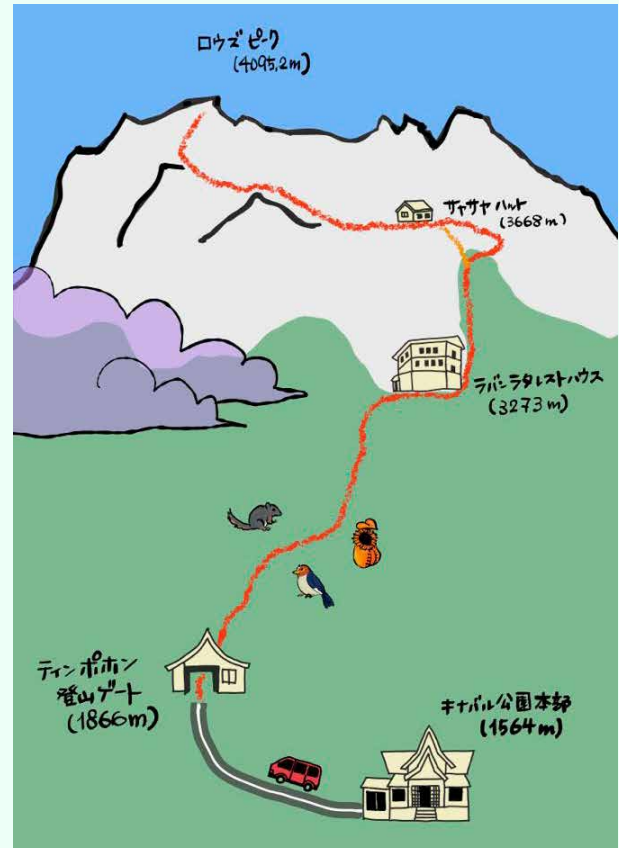
人気の山であり、約1年前に予約開始になった時点でクリック合戦のようにして予約を入れる。(今回、台風により出発日を2日遅らせ、キナバル登山の日程も変更し団体で山小屋予約を取り直すことができたのは、奇跡のよう)

登山当日、キナバル国立公園管理事務所にて入山手続きをし、くびから下げることができる登録タグをもらう。これが2日間の登山中の身分証明証のような役割を果たす。登山口のゲート、山小屋のチェックインや食事を食べるとき、また2日目に通過する山小屋と山頂のあいだにあるゲート(安全登山のために通過時

間に制限あり。標高3,688m地点のゲートを5:30に通過できなければ下山)で、このカードを示す。

### 1日目

キナバル国立公園管理事務所から小型バスで30分ほどいった先にあるティンポフォンゲート(発電所のある登山口、1,866m)から歩きはじめる。途中7つのシェルター(屋根とベンチ付きの休憩できるスペース、トイレあり)がある。森林限界はおおよそ



2,300 m付近。初日にラバンラタ・レストハウス (3,273m) まで。  
登山道は整備されている。

## 2 日目

ラバンラタ・レストハウスからは尾根上の登山道をゆく。この登山道はラウナ・トレイルと呼ばれる新道。それまでは山小屋上部から花崗岩のルンゼに登山道が付けられていたが、2015 年 6 月 5 日に発生したボルネオ地震により登山道が崩壊した（マップのオレンジのライン）。この地震によりキナバルの岩峰の幾つかも崩壊した。地震後、尾根に登山道をデザインしたのは、長野県白馬村在住の国際山岳ガイド降旗義道さん。降旗さんは日本の山岳ガイドの先達であり、山岳ガイドの組織作りにも貢献してきた方。ラウナ・トレイルは尾根上に付けられた安全な道であり、階段なども用いてよく整備されていた。途中に展望台もある。ラウナ・トレイルをゆくとやがて旧道と合流し、サヤサヤハット (3,688m) にゲートとトイレがある。ここから先は花崗岩の緩いスラブを登っていく。途中にロープが設置された箇所もある。下山は、同じルートを下るほか、ヴィアフェラータで山小屋まで下るルートもあるが、私たちは同ルートを選んだ。



山小屋が近づいてくる



山小屋到着

## ガイドとポーター

ガイドの雇用が義務付けられている。ガイドレシオは 1 : 3 であるが、中学生は 1 : 2。私たちのチームには中学生が 3 名いたため、全体でガイドは 5 人雇用。キナバルのガイドは地元の人たち。とくにガイドトレーニングを受けているわけではなさそうであったが、登録制であり、男性は 200 人以上いるが女性はわずか 10 数人。私たちのガイドは 5 人。リーダーは男性のジュリアン。2 日間にわたって終始先頭を切ってくれたのは女性のラシナだった。

登山者ひとりあたり 5 キロの荷物までは無料でポーターに預けることができ、それ以上になるとエキストラチャージを支払う。山中で会ったポーターは、登山者の荷物を背負っている者だけでなく、山小屋で使うリネンやガスボンベなどを背負っているポーターも多数いた。



山小屋で使うガスボンベを背負っているポーター

## 食事

### • 1 日目昼食

ランチボックスと 500ml の水が配布される。ランチボックスの内容はパン、ゆで卵、リンゴ、チョコレートなど。

### • 1 日目夕食

山小屋で食べる。ビュッフェ。ご飯、焼きそば、肉(鶏、マトン)、野菜炒め、茹で野菜、ポテトフライ、ミートソースのパスタ、スープ、マンゴープリン、コーヒー、サバ茶など。

### • 2 日目早朝の軽食

出発前 (2 時頃～) に山小屋で食べる。ビュッフェ。トースト (ジャム、バター)、ご飯、スクランブルエッグ、ソーセージ、コーヒー、サバ茶など。

### • 2 日目朝食

登頂後に山小屋に戻り次第食べる。ビュッフェ。炒飯、焼きそば、スクランブルエッグ、ソーセージ、野菜炒め、コーヒー、サバ茶など。飲用水は山小屋で購入できる。



1 日目 山小屋での夕ご飯

### 山小屋

3,200m 付近に数軒の山小屋がある。私たちが宿泊したラバンバタ・レストハウスはいちばん大きな山小屋であり、レストラン機能はココにしかない（ほかの山小屋に宿泊した登山者はラバンバタのレストランを利用）。ほかには、下山にヴィアフェラータを利用する登山者専用の山小屋、ガイドやポーター専用の山小屋もある。

私たちは2部屋を利用。二段ベッドが3～4台ほど置かれていた。ほかにトイレ、シャワー、絵はがきなどが買える売店がある。大

きなテラスもあり、天気がよければ気持ちよく過ごせる。また、ラバンラタ・レストハウスからすこし離れた位置になるが、ポストもあり、売店で買った絵はがきを投函することもできる（国際郵便も可）。



撮影：中島健郎



## 医療報告

ペコ

### 全般

期間を通じて、行動に支障をきたすような体調不良者は出なかった。キナバル登山中に数人の高山病と考えられる体調不良者が出たが、内服等にてコントロール可能であった（詳細は後述）。登山期間外は医師の対応が必要となる体調不良者は出なかった。

### 薬剤使用に関する考え方

処方薬・市販薬にかかわらず、薬剤は処方されたもしくは購入した本人にのみ使用されるべきである。この考えに基づき、必要な薬剤は参加者自身に準備してもらう方針とした。しかしながら、緊急時に備え相応の薬剤を携行した。

### 事前学習と予防

今回の旅行において最も懸念された問題は高山病であったため、事前に一般的な注意事項等を周知するとともに、高山病に関して自己学習を促した。

事前の富士登山では数人の体調不良者が出たため、その主な原因を「小屋到着直後の睡眠」であると推測し、キナバル登山ではそのような行動をしないよう指示した。また、富士山では酸素を効率的に体内に取り込むような呼吸法を練習した。

キナバル登山中は動脈血酸素飽和度を定期的に測定し、参加者の体調を把握することで、高山病発症を未然に防ぐことに努めた。キナバル登山は高山病リスクの高い行程であるため、一部の引率者は高山病予防薬（ダイアモックス）を内服した。

### 体調不良者リスト（予防内服を含む）

| 状況          | 症状      | 対応とその後          |
|-------------|---------|-----------------|
| バスで移動中      | 乗り物酔い予防 | 医師携行の酔い止め薬で対応   |
| キナバル登山中     | 高山病予防   | 持参の高山病予防薬で対応    |
| キナバル登山中     | 高山病予防   | 持参の高山病予防薬で対応    |
| キナバル登山中     | 脚の痙攣予防  | 持参の漢方薬で対応       |
| キナバル登山初日    | 頭痛      | 持参の鎮痛薬で回復       |
| キナバル登山初日    | 頭痛      | 持参の鎮痛薬で回復       |
| キナバル登山初日    | 頭痛      | 医師携行の鎮痛薬で回復     |
| キナバル登山初日    | 頭痛・感冒症状 | 医師携行の感冒薬で回復     |
| キナバル登山 2 日目 | 頭痛・吐き気  | 持参の鎮痛薬で回復       |
| キナバル登山 2 日目 | 腹痛      | 持参及び医師携行の鎮痛薬で回復 |
| キナバル登山 2 日目 | 腹部膨満感   | 医師携行の胃薬で回復      |
| キナバル登山 2 日目 | 頭痛      | 医師携行の鎮痛薬で回復     |

### 考察

登山活動中に数人の体調不良者が出たが、高山病リスクが高い行程であるにもかかわらず、軽症で抑えられ、全員が登頂できたことは概ね良好な結果と考えられる。この背景には、①富士登山の経験、②適切な歩行ペース、③参加者自身の体調管理、④必要に応じた薬剤の使用、が考えられた。

また、登山期間以外に医師の対応が必要となる体調不良者は出なかった。この背景には、①衛生に関する事前の啓発、②参加者自身の体調管理、③衛生的な場所での食事、が考えられた。

### まとめ

参加者及び引率者の健康状態は概ね良好であった。



キナバル山頂へ向かう前の SpO2 チェック

## 8月24日 キャノピーウォーク

記録：いなり  
晴れ

## 8月25日 ブルネイ国際空港 →成田空港

記録：いなり  
晴れ

# Day7/8

### 【行程】

8月24日

05:30 起床

06:30 朝食。ビュッフェ。オムレツ、ラーメンはその場で調理してくれた。熱々で美味しい。

07:45 出発。バスのドアが故障し、出発が遅れる。ワンさん、バイバイ。

09:00 ポーリン温泉着。ポーリンは「竹」の意味。みんな歩くのが遅すぎ。筋肉痛！

09:30 ハカセのお気に入りの木の前で記念撮影。高さ55m。

09:50 キャノピーウォーク。橋は5本。いちばん長い橋は157m。高さは地上から50mのところにある。定員は6人。ハカセは、800時間ぐらい野生動物観察のためにキャノピーにいたことがある。ハジャは明後日もここをガイドする。

10:35～11:00 ラフレシアの咲く植物園へ。コーヒーの木やシナモンの木、ゴムの木もあった。あと1日で咲くつぼみのラフレシアや、まだまだ咲かないつぼみもあった。咲いていたのは直径76cm。開花4日目。

14:30～14:50 シーフードレストラン AlnAln で昼食。コーンスープ、魚の照り焼き、エビの唐揚げ、イカの唐揚げ、野菜炒め、ご飯。時間がない！

15:15 コタキナバル空港着。現地の旅行会社の担当スタッフである坪根里絵子さんが出迎えてくれた。チェックイン後、お土産タイム。ハカセとお別れ。搭乗ギリギリで放送でお呼びだしがかかる。

17:10 無事出国

18:00 ブルネイ国際空港着。自由時間長すぎ！ブルネイドルに両替したり、スタバへ行ったり、カフェへ行ったり。

23:00 ミーティング。文集の他己紹介の内容を考えた！

00:35 成田へ向けて出発（ブルネイ航空）

8月25日

7:30 成田空港到着。ハプニング×2件発生

9:00 さようなら！



キャノピーウォークで地上40mのジャングルを空中散歩



キャノピーウォークの巨木



開花したラフレシア



ラフレシアのつぼみ

## 【2 日間のみんなのハイライト】

- ひろと  
旅のあいだも、朝からランニング。  
朝食会場からロッジまでも走っている。それにつられてペコ、ゆうま、たくまも走った。
- すばる  
パンとワッフルをテイクアウト。3 日目に引き続き、朝ご飯をとりすぎた。
- ペコ  
ポーリン温泉で上官キャラに変身。ついていく、ゆうま、たくま、いぶき。
- ハカセ  
最年長でもいちばん元気！！ 帽子にカメラと、装備もばっちり。
- かっしー  
キャノピーウォークでビビリすぎ！！「近づかないで」「静かに歩いて！」を連発。地面に足がついていないのは苦手らしい。
- いなり  
お昼ご飯が楽しみ！
- ナディ  
ポーリン温泉の下りで転び、両足コンプリート（もう一方の足は HUTAN の植樹の際、ボートに乗るときに転倒して打撲）。
- まめた  
ラフレシアの植物園でスーパージャンプ！！
- いぶき  
最後までお昼ご飯を楽しむ。
- はる  
お昼ご飯は白飯 2 杯！ 時間がないのに。
- ゆうま  
走るのが大好き！

- ゆうり  
「たぶん」が口癖。小さい子にとっても優しい。
- かえ  
お絵描きが大好き。みんなの似顔絵を描いてくれた。
- たくま  
「いい意味で（笑）」を枕詞に、みんなの紹介をする。

## 【2 日間の感想】

- 今日朝からバタバタだったけれど、全部の行程を無事に回れた。
- やっぱりポーリン温泉に入りたかったな。
- ラフレシアの花を見ることができて、うれしい。つぼみの形は想像と違ったけれど、見ることでよかった。
- 昼食は時間がなかったけれど、エビの唐揚げがおいしかった。
- 空港ではお土産を買うことができて、よかった！
- 別れはさみしい……あつという間の 1 週間。
- 6 時間のトランジットも楽しく過ごせた！思い出話が止まらない。他己紹介も◎。
- 成田でもハプニング続きで、私たちらしい旅に♡

## 【最後の一句】

ボルネオ島

仲間とすごした 1 週間

学びと思い出 いっぱいだぜえ

成田に帰国しお迎え組とともに。  
再開を約束してそれぞれの帰路へ。





## 旅をふりかえって

参加したメンバーがそれぞれ見て、感じ、考えたことをつづっています

### 人との繋がり

五十嵐 昂（すばっち）



僕が今回ボルネオフレンドシップキャンプに参加して学んだり、感じたことは沢山あります。その中で一番大きかったものと言われれば、それはズバリ”人との繋がり”です。今からどのような経緯で”人との繋がり”を感じたかを話そうと思います。

まず、僕がこのキャンプに参加したきっかけは僕の母親がもともとめた（このキャンプの主催者、寺田達也さん）やペコ（元自衛隊医で今は山岳医療に関わっている、稲田真さん）と知り合いで、その伝手で参加することになりました。

今回共にボルネオに向かった参加者は、僕自身が関西出身だったこともあってか、全員がほとんど知らない土地に住んでいる見ず知らずの人たちでした。実際に会うまでは常に危険が伴いそうな登山でそんな人たちと上手くやっていけるだろうか、と不安な気持ちもありました。でも実際に会って数回一緒に山を登り、苦楽を共にする内に驚く程親しくなれました。元々登山もあまりしていなかった僕が富士山やキナバル山に登れたのはこの頼もしい仲間たちがあってこそだと強く思います。



またボルネオに行ってから、現地の人や自然と沢山触れ合う機会が散りばめられたスケジュールの中で、パーム油問題と向き合う人の考えや、ずっとガイドしてくれたハジャさん、キナバル山の登山ガイドのジュリアンやほかのたくさんの人たちと関わりながらボルネオにしかない唯一無二の大自然の関わる事ができました。その関わりの中から、今までの自分になかった考えや視点、価値観、人との繋がりを得ることができました。その新しい考えのひとつが、“人との繋がり”です。



振り返れば、キャンプに参加できたのも、キャンプで最高の仲間達と出会えたのも、ボルネオのことを沢山知れたのも、類い稀な経験ができたのも、新しい価値観が得られたことも、“人との繋がり”のお陰だと感じました。もちろん人と関わる上ではいいことばかりではなく、いさかいが起きたりします（今回もあったりなかったり）。でも、そのいさかいをなんとかするのもし人との関係性だったりするのです。

僕は今大学生で、関わる人も高校生からかなり増え、より複雑化する人間関係についてあまり考えていませんでしたが、これを機に”人との繋がり”について考え直してみようかと思いました。

以上、長文となりましたがご一読いただきありがとうございます。

## マレーシアの食べ物

高橋侑真（ゆうま）



私がこの旅で最も記憶に残ったのは食事です。海外のご飯はあまり美味しくない聞いたことがあり、1週間も行くのでご飯が合わなかったらどうしようと思い不安になっていました。そこで今回の旅で特に記憶に残ったものを紹介したいと思います。

ひとつ目は米です。日本ではジャポニカ米ですがマレーシアではインディカ米で種類が違います。どんな味がするのか食べてみるとアルファ化米みたいな味がしました。はじめは苦手に感じていましたが、現地のチャーハンのようなものを食べるとさっぱりしていて美味しかったです。不思議なことに3日も経つとインディカ米が好きになってました。

ふたつ目は肉です。かなりの確率で骨があることです。ごろごろしたお肉の中に骨があり少し食べにくかったです。しかし味がかなり染みっていて美味しかったです。

みつ目は料理全体です。塩辛いものや甘い飲み物など味の濃いものが多かったです。野菜なども濃い味付けがされていて美味しく食べれました。紅茶も普段飲んでるものより甘くとても驚きました。口に入れるまで味がわからないものが多かったのでドキドキしながら食べていたのもいい思い出です。

よっつ目は果物です。果物の王様と言われているドリアンを食べるタイミングがありました。前から匂いが臭いと聞いてました。なのでどんな味がするのか楽しみでした。食べてみると舌触りも味もあまり好きではなく、なぜ果物の王様なのかと思う味でした。おそらくもう食べることはないと思います。しかしランブータンやマンゴージュスのようにまた食べたいと思えるような美味しい果物もあったので、もっといろんな種類の熱帯の果物を食べてみたいと思います。

マレーシアに行ったことで、日本にいたら食べることがないような食べ物をたくさん食べ、いい経験になったと思います。ただ日本に帰ってきて食べたご飯はとても美味しく感じました。



キナバル山ろく宿の夕ご飯



果物屋でのドリアン



## ヤシ地獄

吉田息吹（いぶき）



皆さん、ボルネオ島ってどんな所かご存じですか？

ボルネオ島はブルネイ、インドネシア、マレーシアの3つの国がある世界で3番目に大きな島です。この島の産業にパーム油というものがあります。パーム油は皆さんが食べているポテトチップスやカップラーメン、化粧品などに、「植物油」などの表記で入っています。この油は無味無臭のためよく使われています。しかしこのパーム油はボルネオ島の自然を壊すということを起こしてしまっています。ジャングルはどんどん伐られ、動物たちは住み家を失っています。そのためどんどん動物たちも減っています。しかしこのパーム油は一本の木でたくさんの油がとれるとても効率のよい植物なのです。パーム油をやめ他の油でまかなうとしたら、もっとたくさんの土地が必要になってしまいます。僕は旅の前にこのことを知り、仕方がないと思っていました。それでも本当にアブラヤシで自然破壊をしているのでしょうか？

僕は2024年8月18日～8月25日までボルネオ島へ行きました。そこで僕はジャングルのクルーズをしました。その時、サル・ワニ・鳥などたくさんの動物たちが楽しそうに暮らしていました。しかしそのジャングルが急に途切れ、アブラヤシ畑が広がっているところを見ました。その時僕は悲しい気持ちになりました。僕たちのためにパーム油は大量生産され、ジャングルを伐り、動物たちは害獣として扱われどんどん追いやられていきます。このボルネオの現実には僕たちととても関係があることなのです。

バスで移動をしているとき、外を見ると、アブラヤシプランター

ションが永遠と続いていました。どこまでいってもアブラヤシ。道はまっすぐひかれ、とても人工的で木であっても自然とはとても思えませんでした。アブラヤシの砂漠のようだ、と僕は思いました。これを見て僕はこれはまずいなと思いました。自分たちがこれを起こしてしまっている。何かしなくちゃいけない、とやる気が出ました。ちょうどその時、HUTANというボルネオの自然を守る活動を行なっているところへ行きました。そこで現地の人から話を聞き、さらにこの森の深刻さを知りました。そしてそのスタッフたちと植林活動することでもできました。ここでは地元の明るいスタッフの皆さんと木を植えました。HUTANでは地元の方々と交流ができ、ボルネオのために植林ができたことはとてもよい体験だったと思いますし、とても楽しく、嬉しかったです。

この時、僕はこのHUTANで学んだことを日本に持ち帰って日本で僕たちも活動できないかと思いました。ボルネオだけでなく日本や世界でもこの様な活動をしたいとも思いました。

僕はこの旅でパーム油の大量生産は仕方がないのではなく、僕たちが減らしていくことが大切だと思いました。そして今、自分に出来ることは何かと考えました。

まずパーム油やその現実がどうなっているかを知ることです。そしてパーム油製品を買わないようにすることも大切です。しかし僕が一番大切だと思っているのは他の人に伝え、たくさんの人に興味を持ってもらうことだと思います。

この文を読んでいる皆さん！！パーム油の現状やこの文で知ったこと聞いたこと感じたことを皆さんも他の人々に伝えていって下さい。それにより少しずつでも世界は変わっていくはずですよ。これから皆さんも一緒に活動していきましょう。







キャノピーウォーク。  
地上約 40m のつり橋を行く。  
ハカセはこんなところで 800 時間も動物  
を観察していたなんてびっくり！

## みんなとだから、 最高の一週間

吉成咲希（いなり）



とにかく刺激の多すぎの一週間でした。  
ハジャとハカセのマレーシア豆知識、  
出店に寄って新鮮な果物を食べたこと、  
一日に 3 回もクルーズに行き、野生動物を見れたこと、  
環境問題について考え、植林したこと、  
4 月からトレーニングを重ね、飛行機から見た、キナバル山に登  
頂できたこと、  
たまたま集まったみんながチームになっていくこと、  
みんなで美味しいご飯をたくさん食べたこと、  
すべてが初めてのことでした。

自分を含めて、みんながマイペースで、ハラハラすることもある  
けど、  
みんなとだから最高の一週間になったと思います。  
文化の違いを感じ、人間と動物の共生について考え、  
1 学期の集大成のキナバル登山もしっかりできました！

環境を守ることはただ木を植えることではなくて、しっかり手入  
れをして、その先に目指すものに向かって支援していくことだと  
学びました。

トランジットの 6 時間があったという間に過ぎるくらい思い出話  
を話し続けられたのは、一人一人が自分の意志で行動していたか  
らだと思います。

これは、世界に起きていることの一部だと思います。今回をきつ  
かけにして、日本にいる私たちに何ができるのか考え、行動して

いきたいと思います。

どこに行っても温かく迎え入れてくれたマレーシアの人々、安全  
に送り届けてくれた運転手さん、HUTAN のアマンダ、登山ガ  
イドのジュリアン、ラシーナ。

いつでも優しく声をかけてくれたかっしーとペコ。

どんなときも明るくチームをまとめてくれたまめた。

台風での延期にスケジュールを組み直して私たちのために動いて  
くれた人。

関わってくださったすべての人に感謝しています。



セピロック散策。オランウータンを探しながら。



## このキャンプでの学び

野島拓真（たくま）



このボルネオフレンドシップキャンプは僕にとって楽しくそしてとてもものりあるものでした。ここでは書ききれないくらいたくさんのことがありましたが代表して学んだことをふたつほど書きたいと思います。

ひとつ目は疑問をもつことや発見をすることの重要性です。このキャンプではミーティングでその日に発見したことや疑問に思ったことを言う時間があり、それをきっかけに疑問をもったり発見をしたりすると、そのことに興味湧きそれを調べはじめそして更に疑問を持ちどんどんそのことに対して知識が深まっていくということを実感することができました。

ふたつ目は実際に見てみることの大切さです。このキャンプでは何回かの事前学習でパーム油について学び、そしてキャンプでHUTANなどで更にパーム油について学んだり実際に見てみました。事前学習で学んでいくとパーム畑が広がり動物の住む場所がなくなっていると知りましたが調べるだけだと「へー」としか思いませんでしたが実際に見てみたり実際に研究している人の話を聞くとこれはヤバいなと改めて思い、もう一度パーム油について考えてみようと思いました。一度見たりすることで理解の深さがものすごく変わることが感じられました。

このように今後役に立つようなことが学べたり純粋に楽しんで山に登ったり日本とは違う文化を感じられたりとても楽しくて学びの多いキャンプでした。



旅の最終夜のミーティング。  
この1週間であったこと、考えたことや知ったことを仲間と共有。





全長 30km の橋を渡り国境に向かう

## ダメダメな始まりから 最高のエンディングへ

諸星友里（ゆうり）



今回の旅は「楽しむ」よりも「勉強」がメインとなっていたがそれでもとても楽しかった。

4,000 m級の登山、ジャングルの川を現地の人が操縦する船で探検し動物を見る、現地の人と植林、そして楽しい仲間との時間、飛行機を待っている6時間ですら一人ひとり個性が爆発して一週間どこをとっても楽しい旅になった。

私はボルネオに行く前に事前学習としてテーマについて調べ、プレゼンをした。私に「与えられた」テーマは「野生動物と人々の軋轢」というものだった。「与えられた」と書いているように調べて学習するのは面倒くさく前向きに取り組むことはできずいやいややっていた。このような取り組み方だったため完成したのは発表する Zoom 中。

幸運に恵まれて柏倉陽介さんというボルネオに通う写真家にお会いし、連絡先を交換させていただいたがその機会もうまく活用できない。そのうえ台風がいきなり来て私たちが乗る飛行機の便だけ飛ばない。いま思えば今回の旅の面白さを全く予感させないダメダメな始まりだった。

しかしみんなが羽田空港に集まったときから周りに迷惑なくらいみんな仲良く話していて、今後の人間関係に関しては不安はなかった。

しかしとても心配だったことがあった。それは入国審査と飛行機の手荷物検査だ。みんなと楽しく話している裏で「アライバルカード全部書いたよな？もしダメだったらどうしよう……」「手荷物に液体とか入ってたらどうしよう……」などと不安で仕方なかった。

しかも入国審査、州の移動の審査、全部初めてで英語もできない。案の定英語がわからず「親指をかざせ」といわれたのに、人差し指を出してしまった。入国審査などいくらやってもなれないような気がするが、もっと英語を勉強してより速く終わらせることで不安な時間を少なくしたい。

台風の影響でスケジュールが変わり、ブルネイという国に泊まることになった。到着したのが深夜でブルネイを出発するのが翌朝8時。ブルネイという国にあまり触れずに出発してしまうのでブルネイの空気を感じるために、朝参加者4人程度でホテルの周りを回った。最初はモスクなどをまじかで見ようと思っていたが携帯電話にSIMをまだ入れてなかったため海外で緊急時連絡が取れない、スタッフがついてきていないためもしもの対応ができないなどの観点からいけなかった。

散歩してみると車がほとんど日本車で、そのほとんどがトヨタだったため、海外で日本のすごさを感じた。ブルネイは日本より車が多く歩行者が少なかった。暑いからだ（日本のほうが暑かったのだが）、みんなと考えながら歩いた。

散歩から帰りビュッフェを食べたのだが辛くて酸っぱい料理が多く、口に合わなかった。

マレーシアに向かう途中にスルタン・ハジ・オマル・アリ・サイフディエン・ブリッジという全長30kmにも及ぶ、東南アジアで最も長い橋を渡った。この時は何も知らず「ながいなあ〜」としか思っていなかったがこの橋の情報を知っていたら……といまさらながら後悔している。

マレーシアとの国境でいつもどおり不安な入国審査をし、ひと段落しハカセ（湯本先生）とガイドさんと会う……と思っていたのだが、今度はサラワク州に入るため州の入国審査のようなものをした。そして今度こそハカセとガイドさんに会った。

面白いガイドさんの話を聞きながらバスに2、3時間乗っていると突然止まった。私は昼食をとるのかと思ったが、なんとお祭

りの屋台のような場所に行った。そこに売っていたのはフルーツ。私は普段から偏食で、フルーツのほとんどが酸味があるので嫌いだった。そのためフルーツを見たときは少し嫌だった。ガイドさんに「コレオイシイカラタベミテ」と言われたので、少しだけ食べてみるととても甘くておいしかった。食べるのに夢中で皮をかじってしまったのだがとても苦かった。この時はハードルが高いといわれていた南国フルーツを問題なく食べることができたので、ドリアンもいけるんじゃないかという期待があった（その期待は裏切られることとなった）。

その後ハカセにフルーツの食べ方や豆知識を教えてもらった。個人的にはランブータンというフルーツが好きだ。向こうの言葉で髪の毛といわれるほどもじゃもじゃしていて面白い形をしているのにとってもおいしい。

バスで30分ほど行ったところで昼食をとるためバスから降りた。そのレストランは海に面していてとてもきれいだった。そこで牛、羊の焼き鳥のようなものとナシゴレンを食べた。なんでこんなところに羊が？と思ったが、あとで聞いたら山羊だった。焼き鳥のようなものとナシゴレンは美味しかったが、付け合わせのスープと紅茶がとても甘かった。スープはチビチビ飲まずに一気に飲むと美味しかった。紅茶は何をしても甘かったので、この後からほとんどコーラを頼むと心に決めた。バスの外の景色は大量のアブラヤシのプランテーションとわずかなジャングル、そして掘立て小屋のような家。いろいろ考えさせられるものがあった。

今後時間がなくなる可能性が大いにあるため、一日目だがお土産を買うことにした。私はクッキー、月餅、胡椒、ココナッツオイル、サバティー、コーヒーを買った。この時に月餅がドリアン味だということに気づいていれば……。

その日の夕食は中華料理の海鮮料理を食べた。今まで食べた海鮮料理の中で一番おいしかった。みんなのあこがれのココナッツミルクを友達から分けてもらったが生臭く青汁のような味で絶望した。自分はコーラを選んでいてことなきを得たが、日本に比べ

少し炭酸が薄かった。日本人向けに作られているコーラが一番日本人に合っていると思った。

次の日は朝早くから飛行機に乗るので、早く寝た。

翌日、飛行場からはキナバル山が見えた。飛行機の中からも見えた。とても高く登れる自信がなかった。

地上には空からもわかるほどはっきりとアブラヤシのプランテーションが広がっていた。ボルネオでも森林伐採が少ないといわれている北部でこのありさまなのでもっともっと深刻な、南部はどうなっているのか興味がわいた。

1時間ほど飛行機に乗り、治安に問題があるといわれているサンダカンについたが何もなかった。

サンダカンからセピロック・オランウータン・リハビリテーションセンターに行った。ここは写真家の柏倉さんが通っているところで、ここのオランウータンを撮った『Back to the Wild』という写真集があるので知っていたが、現地で見たほうが肌で感じられて面白かった。ここでは餌やりを見ることができ、普段見れないところを見ることができるので楽しかった。

セピロックからバスで2、3時間移動した。景色は相変わらずアブラヤシのプランテーションが一面に広がっていた。そこからモーターボートで5分ぐらい移動して今日泊まるボルネオネイチャーロッジについた。ついた時にもらったマンゴージュースがとても美味しかった。だんだん舌が慣れてきて昼食で食べたビュッフェもおいしく食べられた。昼食をとった後はイブニングクルーズをした。

柏倉さんがたくさんの動物が川沿いに残された少ないジャングルに追いやられているためたくさんの動物が見れるとおっしゃっていた。クルーズに参加してみると川沿いのジャングルにたくさんの動物がいた。その奥にアブラヤシのプランテーションが見えるところがあった。

船の操縦をしている現地の人が葉っぱで笛を吹いていて真似し





上：ボルネオネイチャーロッジへ向かう  
下：8/22 山小屋での夕食。  
3,200 m地点で贅沢なビュッフェ！

たが吹けず、笑われたがとても楽しかった。帰ってビュッフェを食べた。美味しかった。今度はナイトクルーズに行った。フクロウが見れたのが嬉しかった。昼とは全然違った動物がたくさんいて飽きなかった。しかし風が気持ちよさ過ぎて眠かった。双眼鏡を使うと星がきれいに見えた。東京で見たときはあまり見えなかったのを見えないと思っていたけど見れたので嬉しかった。

朝は朝でモーニングクルーズをした。ワニとオオトカゲがとてもかっこよかった。もっと大きいワニがいるので見てみたかったが出会えなかった。

ウータンでは環境の話をした。野生動物は森が細切れになってしまい、生息域がへってしまった。ここまでは調べたことだった泳げないオランウータンのために古い消防署のホースを使って日本人が通り道を作ったことは知らなかった。またゾウが日本のクマのように道路に出没したり田畑を荒らしたりすることがあるそうだ。ここでもらったお菓子ももちもちしておいしかった。

細切れになった森をつなぐ道を作るための植林をする場所に船で行った。ボルネオネイチャーロッジのクルーズより速くて楽しかった。ロッジのクルーズでとても長い時間探した大きいワニが向かう道中であっさり見つかってしまった。複雑な気分になった。

植林は一日に1,000本植えるのがノルマだそうだ。多くの日本人が勘違いしているが植林とは植えるだけではない。植えて毎日毎日世話をしなくてはいけない。それはとても大変で最低でも3年はしなくてはいけない。植えて終わり、という瞬間的なものではなく植えて丁寧に育てるという長い作業なのだ。

しかしよい面もある。長い分労働時間が増えるのでより継続的に働けてとてもよい働き先になる。そう考えると植林により細切れにされた森をつなげるという動物にも優しい、長期的な働き先となるため人にも優しいとても持続可能な取り組みでよいと思った。

植林方法はウータンのスタッフに聞いて行なう。スタッフに聞いているうちになぜか仲よくなりとにかくたくさん写真を撮っ

た。とてもフレンドリーでとても楽しかった。

植林を終えバス移動を2、3時間すると地元のレストランのような場所でミーゴレンのようなものを食べた。日本のラーメンより味が薄くあっさりしていた。出汁をとってないような気がした。バスの外はアブラヤシのプランテーションが広がっていた。

7時にホテルに着き、ご飯を食べ、明日登るキナバル山を見ながら寝た。

翌朝は、寝坊したためナプキンでハンバーガーを包んでキナバル山に向かう途中で食べた。

前にも述べたが私はとても偏食だ。しかし一週間マレーシアの料理を食べ続けたら（それしかなかったのだが）、舌が慣れてきておいしく食べることができるようになった。

登山では若干高山病になりかけたときに薬を飲み高山病にならなかった。富士山では高山病になったので今回は対策できたのでよかった。

ウツボカズラを見ることができて嬉しかった。友達が外国人と話していて混ざったらとても面白かった。「英語ができればもっと話せたのに……」と思い英語のモチベーションが上がった。

朝起きる時間が午前2時だったため食欲が出てくる時間がかかくなってしまい、登山中におなかが減ってきて大変だった。ペコやガイドさんに助けてもらって登頂できた。ガイドさんに感謝の言葉を英語でうまく言えず悔しかった。

昼食も夕食もビュッフェだったが美味しかった。夕食時に頼んだ店員さんおすすめのドリンクがとても美味しかった。とても大きい蛾がいて初めて熱帯雨林はなんでも大きいという話を体験した。夜旅の感想をみんなで話した。みんな一人一人別の視点から見ていて旅の解像度が上がった。

登山後のバキバキの足でキャノピーウォークをした。想像以上に歩いて大変だった割にしゃべりすぎたせいで動物に会えなかつ



た。キャノピーウォーク自体は普段できない体験で眺めも良くて楽しかった。キャノピーウォークをした付近は本当の熱帯らしく湿度が高くムシムシしていた。またすべてが大きかった。ラフレシアも観ることができた。ラフレシアは思ったより小さくにおいもありしなかった。

その後は時間が押していたので急いで昼食をとって空港に行き、飛行機に乗った。帰るということの実感がまだわかなかった。飛行機の席の隣が日本人の親子でとても安心した。コタキナバルからパンダルスリブガワンはバスだと丸一日近くかかったが、飛行機では30分ほどでついてびっくりした。急いだ割に空港で6時間待たなくてはしなかった。待つのは大変だと思ったけど、みんなの個性が爆発していてあっという間に6時間たっていた。日本の入国審査が一番長く大変だった。

こうして初めての海外旅行を無事に終えた。

私はこの旅をするにあたって事前学習をした。

その時ネットで調べたときは環境問題は環境問題でしかなかった。しかし現地に行くとそれは経済にプラスになっていたり、かと思えばゾウが田畑を荒らしたり。例えばパーム油という一つのことで様々な視点がある。先進国の無責任な使用、生産国の大切な産業、生産者の生活、消費者の生活、動物への被害、動物による被害などなど。

ここでひとつ言いたいのはパーム油がよくないということではないということだ。いけないのは栽培方法であるということだ。このようにひとつひとつが密接に関係していてひとつを解決すると別の何かのバランスがおかしくなってしまう。そのためとても解決が難しい。

そもそも日本とボルネオでは言語も違うし物理的な距離もある。いったところで何をすればいいのかという問題もある。なので最後は現地の方に教えてもらった手軽にできる方法を紹介する。

それは RSPO マークがついた商品を買うことだ。このマークは持続可能な生産方法で作られたパーム油であることを示す。このマークの商品を買うことで持続可能な生産方法で作られたパーム油を作っている農家の応援になり、このパーム油を作り続けることができる。このマークがついている商品はカルビーポテトチップス、カップヌードルなどがある。私ができることのひとつは、普段パーム油を利用している人々に このように手軽に取り組める方法を伝えることだ。

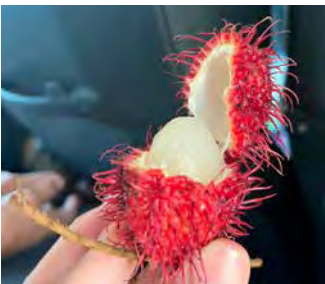
最後に、この旅はとても楽しかったという言葉に尽きる。台風が来て予定もガラッと変わり危険地帯（全然危険じゃなかったのだが）を通ることになる、などのアクシデントがたくさんあったが結果的には、みんなでキナバルにも登頂できた。大きな事故も起こらなかった。ラフレシアも見れた……全とうまくいった。これは裏で万全の準備をしてくださった旅行会社の方や最後まであきらめずに最善を尽くしてくれたスタッフの方、そして全力で楽しんだ参加者、そのどこかひとつでも欠けていたら、ここまでうまくいかなかったと思う。関わったすべての方々に感謝したい。



キャノピーウォーク



ラフレシア植物園



上：道路に穴が開いていてかなり揺れるバス  
中：フルーツで一番美味しかったランブータン  
下：セピロック・オランウータン・リハビリテーションセンター

## 生命の力強さを感じた

### ボルネオ

柳井寛登（ひとと）



はじめになぜ私がボルネオフレンドシップキャンプに行こうと思ったのか。

去年の9月ごろ、日野寄り合い処の焚き火会で久しぶりに会ったひの社教のまめたから、「来年外国の山に登りに行くツアーをするかも」ということを聞いたのがはじめ。山登りが好きな私は「海外登山したい！」それだけの思いだったが、内容を見てみると「キナバル山……パーム油、オランウータン、植林活動!？」そんな言葉を見てもともと自然、動物も好きな私は「これは!」と思い申し込んだ。

ボルネオに到着してからの記憶に強く残った出来事を1日ずつ書き記そうと思うので、その内容を見て、どのような旅だったのか感じ取ってもらおうとありがたい。

#### 1日目

到着後まずは来れてよかったとほっとしたのも束の間、ブルネイ・ダルサラーム王国に入国しなければならない。緊張したが、意外とすんなり入国できた。

そして、空港から外に出た時に感じたのは生暖かく、空港内との寒暖差が激しいということ、自分は外国人なのだ、という状況を空港スタッフが喋っているのを見て感じた。

大型バスに乗って走行時に感じたのは、かなり揺れること。所々に、かなり大きな穴が開いているからだ。毎回の移動でこの感覚にはお世話になる。でも自分的には楽しかった。

国境の検問所に到着し、ハジャリマ（以下ハジャ）と湯本貴和先生（以下ハカセ）と落ち合い、少し安心感が生まれた。

サラワク州とサバ州に検問所があるのは資源の権利などがあるから、ということをはカセから学んだ。また、サバ州に入ったらたくさんのマレーシア国旗とサバ州旗があることに少し驚いた。

途中でハジャのおすすめの屋台で各種フルーツ、ランブータン、マンゴスチン、ランサを食べたが、その中ではランブータンが一番おいしかった。また、夕食では中華を食べたが、次から次へと出てくるので、この旅の中では二番目ぐらいに、忙しく食べた。

#### 2日目

台風の影響で旅程がずれ、陸路ではなく空路で行くことになり、コタキナバル空港からサンダカン空港へ国内線で移動することになった。

ラッキーなことに飛行中、眼下に雲一つない堂々たる姿のキナバル山が見え、この山に登るんだな、と少しの感動と大きな美しさを感じた。

セピロック・オランウータンリハビリテーションセンターの面積は4,294ヘクタールで、ほぼ自然の中にあるような感覚だった。最初にお出迎えしてくれたのはマリコというオランウータンだった。その後もっと奥に進み、観察小屋についた。そこにはたくさんのオランウータンがいて、じゃれ合っているものや、フルーツを交換して、と交渉しているものもいて、中でも印象に残ったのはオランウータンの笑顔だった。威嚇しているのかな、とも思ったがハカセ曰く、笑っている顔だという。

このセピロックではブランテーションや密猟などにより救済されたオランウータンたちが保護されているのを知って、可愛いと悲しい、という思いを同じくらい感じてしまった。

ボートでロッジへ、とはどのような感じなのだろうかと思っていたら、風を切って、水のしぶきを感じながら、速さに圧倒された5分間の乗船だった。

イブニングクルーズではキナバタンガン川の支流を進み、カニ

クイズル、テングザル、ブタオザル、シルバーリーフモンキーなどを見た。テングザルのオスは体が大きく低い鳴き声が出るほどメスにモテらしい。

川はずっと濁っている感じで、テングザルが川の水を飲んでいたので見て、サルたちはこの川や水しか知らないのかと、日本の川を少し想像して、みていた。でも、逆にここに来なかったら自分はこの川もサルも知らないわけだ、と思った。

また、オランウータンが川を渡れるよう、使い古した消防用のホースを渡して橋にしていた。この橋の設置については日本のNPO法人の人たちが関わっているというのを聞いて、渡っている姿が見てみたいなど、少し思った。

ナイトクルーズでは、めったに見かけないというスローロリスを発見。また、川辺で寝ている鳥なども見れてよかったし、夜のクルーズはワクワクした。ときどき自分も寝そうになっていたけど。

だが、疑問だったのは夜行性や寝ている動物に普通の懐中電灯を当てても大丈夫なのかな、と少しだけ思った。

### 3日目

モーニングクルーズでは、雨が降っていて寒かったが、ルリカワセミ、サイチョウ、ブッポウソウ、オオトカゲなどが見れた。

ボルネオゾウと野生のオランウータンは見れなかったが、ボルネオゾウのフンや足跡、オランウータンがいたかもしれない木、など痕跡があっただけでも、悔しいというよりうれしく感じたり、また行かなくては、とまた来る理由ができた（ひとつ目）。

HUTANの話では、動物と人間が住むところを分けることによって、動物と人間、双方が共生することが理念だという。

アブラヤシのプランテーション農業は現地の人たちの仕事になっているが、違う面では、森林の減少、それによって住処追われる動物たちに繋がっている。

HUTANは自然環境保全のため回廊を作り、そこにカメラを

設置してどれだけのオランウータンやほかの動物が行きかっているか、個体数の調査をしているという。また、ボルネオゾウなどは一頭一頭、個体数を数えているらしい。

本当にオランウータンやボルネオゾウはレッドリストに書かれていて、現在進行形で起こっていることなのだと、また、日本でも同じような事が起きていて、自然環境への危機感を強く感じた。

植林活動に行く途中の船で、奇跡的に川にいたワニを見たが、野生の迫力を感じた。

植林活動では現地の女性たちが活動していて、正社員でも非正社員でも、賃金は同じだとか、そして、何と1日に1,000本もの植樹をしているということに驚いた。私も植樹をしたが、湿度100%、気温30℃の中、一本植えるだけでもかなりきつと感じた。

まさに、ボルネオフレンドシップということを体現した活動だと思う。また、最後は現地の人達と、とてもなかよくなり、現地の人たちには日本語を、自分たちにはマレー語を教え合って「さよなら〜」、「ジュンパラギ〜」とお別れをした。他言語でも、わからなくても、こうした濃密な時間を共有することによって、すぐに友情が生まれる、人間に生まれてよかったと改めて感じた出来事だった。

つぎの目的地に向かって途中、ドリアンがある屋台により、食べた。感想はブルーチーズ！おいしくはなかった、そして後味が残るわ、においは残るわ、で食べた後の車内は結構きつかった。なぜ、フルーツの王様なのか、現地の人は好きなのか、聞けばよかったとふと思った。

### 4日目

この日の朝食で食べたマレーシアの名物料理のナシレマが、旅の中の食べ物では一番気に入って、キナバル登山のエネルギー源となった。ついに登山開始。キナバル登山は台風の影響で一回なくなりでしたが、現地エージェントの皆さんのおかげで何とか復活。



上：川の水を飲むテングザル  
下：ココナッツミルクで炊いたごはんを具を添え、ソースをかけた料理ナシレマ





上：キナバル登山での休憩  
下：ゴムの木の樹液採取に挑戦している  
はる

登山許可証をもらい、ガイドさんたちとキナバル公園本部で合流し出発。ポーターさんに預ける荷物は70kgないぐらいだった、普段は80kgぐらいいそうで、「これだけでいいのか?」と言われていたが、小柄なのに力持ちなのだと、ガイドさんの腕を見て思った。

小屋までの道のりはほぼ階段で、大体1kmごとに東屋みたいな、トイレもある休憩所があった。山小屋は富士山よりも豪華で大きく、山小屋の食事もビュッフェスタイルでお代わり自由、すべてにおいてとても整備されていて、まさに観光地化されている公園にいるような感覚だった。もちろん、日本とは違い熱帯雨林気候なので、スコールや雲霧帯もあり、また、ウツボカズラやボルネオオナガリスなど動物も植物も見かけないものがいって新鮮だった。

## 5日目

山頂アタックのこの日は私がチームリーダーで、とにかくタイムマネジメントが重要な日だった。何故かという、1km先のチェックポイントが5:30に閉まってしまうからだ。急ぐ感じでみんなに声掛け。遠くに雷が見えたけどこちら側には、来なかったので、一安心。空を見上げるとオリオン座が見えて、ヘッドライトの灯りが点々と道筋になって出来ていて、月の灯りによってキナバル中腹あたりのシルエットが浮かび上がる。神秘的だった。

そして、4:50 ごろ無事チェックポイントを通過して、少し進んだ8km地点の場所でヘッドランプの灯りが必要なくなり、振り向いたら、朝焼けによって、向こうの山々のシルエットが見えた。日本ではあまり見たことがないと思った。ジャングルの地帯が見えるからだろうか。

7:00 ごろ山頂到着。

ここまでみんなと登れたことに感謝、そして、感動と達成感を最高のメンバーで分かち合えたことに感謝した。

曇っていて景色は見えなかったが、記念撮影はみんなの笑顔の

登頂写真になった。でも、やはり山頂での晴れていた時の景色が見たかったので、これまた来る理由になった（ふたつ目）。

下山時は雨が降っていて、急な雨は傘が一番素早く出せるので良いと感じた。傘をさすのも登山道が広く飛び出ている木の枝があまりない、整備されているキナバル山特有のことかもしれないと感じた。

キナバル山公園内のロッジに泊まり、最後にみんなでこの旅を通して、どういうことを感じたのか、考えたのか振り返りをした。まさに、十人十色の感想だなど、自分も含めてだと思った。

## 6日目

ボルネオ滞在最終日のこの日は朝から少しトラブルで、バスの扉が故障してしまい、ワンさんのバスの予定だったところが、ロジャーさんのバスに変更。

少し遅れ気味で、キャノピーウォークに到着。空港の出発時間が迫っていたので少し急ぎ目に歩いた。足元にはヒルの恐怖があったが、特に問題はなく、まさに「ジャングル」という感じの道を歩き、かなり登ったところにキャノピーウォークがあった。樹高は50mを越えるものまでいて、木の力強さと人間のちっぽけさを感じた。

キャノピーウォークのすぐ後にラフレシア&ラバーツリーを見た。ラフレシアはもう4日経っているという。思っていたラフレシアより、大きさはそこまで大きくはなく、においはあまりしなかった。

それよりも、ワクワクしたのはラバーツリー、ゴムの木だった。

現地の人々がゴムの木の皮を削っていてくれて、その部分から白い液体が出てきていた。においはなく、触てみるとべとべととしていて、少し形を作ってみると一瞬のうちに弾力性をもち、引っ張ってもちぎれない、私たちがよく目にするゴムになった。

でも、このゴムの木もプランテーションされていて森林が減少しているのに関係があるのかと思うと少し複雑だった。

その後の昼食は飛行機の時間が迫っていたので、この旅の中では一番急いで食べた。でも、しっかり味わえたり、エビの素揚げが美味しかったからよし。また、空港ではハカセ、ハジャとお別れだったが、この二人がいなければ、ボルネオに来ててもボルネオについてはよくわからないまま帰国していたかもしれないと思った。本当に感謝の旅だった。

おわりに

日本にいて、どこかに思いを馳せることは簡単だ。だが、ぼやけた思いを馳せたところで、何にもならないと思う。どこかに出向いて肌で感じて、でしかわからないことがある。今回の旅でいうと、イスラム宗教の存在は大きく、礼拝所が色々な所にある、トイレのペーパーがない、女性の服装、豚肉を使用した食事が無い、などイスラム教と密接した生活を送っているのだなと改めて肌で感じて分かった。広大な土地にどこまでも続いていたアブラヤシを移動中ほぼ目にしていたが、率直に言うと、見ているだけではただ、これがプランテーションか、と感じるだけだった。だが、この見たこと感じたことを持ち帰って自分なりに少し考えを練ってみた。

私たちができることとして考えたのは、情報通信技術が発達しているいま、ボルネオにあるアブラヤシのプランテーションによって、オランウータン、ボルネオゾウの危機的な状況だということをもっと発信していくことだ。また、日本では、アブラヤシが使われている商品などのパッケージにボルネオではこんなことが起きていて、今食べている、使っているものの材料の状況を知ってほしいということを書くこと、そのパッケージが貼られた商品の一部の収益をボルネオでの環境活動をしている人、現地のプランテーション農業をしている人に届けば、と私は考えた。

ボルネオに来て、多くの経験、学び、文化、考え方、仲間に出会えた。

そして、題名にある通り、人間・動物・植物すべてにおいての、生命の力強さを目の当たりにして、他の国にも行きたい！と強く思った。

この旅は結構ハードだと思っていた、バスではほぼうたたねをしていたけれど、そして、自分的には少し短かったと感じたけれど、改めて帰ってきて思ったのは、この旅のメンバーがいたからこそ、できたことしかなかったと思う！メンバーのみんなありがとう！

運転手のウソップさん、ワンさん、アシュリーさん、ロジャーさん、また、ジュリアン、他ガイドのみなさんに感謝。そのほか様々な人が、様々な形でこの旅に尽力していただいた。そういう人たちのことを考えるのもこの旅の学びであり醍醐味でもあると感じた。

みんなが何かのプロフェッショナルだ！

空を見上げたら、いまま植樹した木は育っているかなと、これからも思い続けるだろう。真に思いを馳せる場所ができた。



## 百聞は一見に如かず、 楽しかったね！

余佳慧（かえ）



私がこの旅で実感したことは、「百聞は一見に如かず」ということです。私たちはマレーシアに行く前に日の出山、編笠山、富士山に登りました。またひとりひとりが事前に学習し、ミーティングで発表するというのもしました。そのため私はもうマレーシアと山に準備万端だ、完璧だ、そう思っていました。

しかし出発の数日前、私達は苦しい現実を突きつけられました。台風の接近です。いつもは関東までは来ないくせに今回は東京直撃と最悪な状況に陥りました。その影響によってフライトができなくなり、日程が変更、危険地帯に入ることになりました。

この結果臨時変更がたくさんありましたが、不思議と私はこのメンバーなら大丈夫そう思っていました。なぜなら私たちはお客さんではなく、ひとつのチームになり互いを必要とするメンバーとなったからです。富士山に登って帰ってきたとき、私はそう思いました。



たくさんの臨時変更を乗り越え2日遅れで深夜のブルネイに到着



実際にマレーシアに着陸後も沢山のパニックに出会います。入国審査で言葉が通じない、ホテルまでのバスが来ない、何もしていないのにホテルの床が水浸し、船に乗る時のあの事件、山登り前に大雨、段差があり過ぎてスーツケースが運べない、個人的な体調不良への恨み、山頂近くで霧、宿まで時間制限に間に合うのか、日本の空港でパスポートを機内に置き忘れる、あの時の最悪な思い出も今思えば最高の思い出に変わっています。それはあのメンバーだったから。



この旅で学んだこと。それは最初にも言ったように「百聞は一見に如かず」です。私は出発する前、マレーシアは発展途上国であり人々はとても貧しい思いをしている。そう思っていました。

しかし実際に行ってみるとそこには現地の人々の素敵な笑顔がありました。とても元気で明るく、楽しそうな人々を見て私はいつもよりもハイテンションになっていました。

また私はマレーシアには私の口に合う料理はないと思っていたし、飲み物もあまりないと思っていました。しかし実際は想像を飛び越える程美味しい料理があり、飲み物もこの旅に協力してくれたハジャがバスで配ってくれたおかげで日本に10本も持って帰ってきました。



また、マレーシアにはイスラム教徒の人が沢山いました。イスラム教徒の女性の方は頭にフジャーブというものを被っています。私はフジャーブの色が厳しく指定されていると思っていましたがハジャに聞いてみるとそんなことはなく、マレー人はとてもオシャレを楽しんでいるそうです。



このように今まで知ったかぶりになっていた知識は実際に見にいくと勘違いや偏見だったことが分かります。それは事前に学習しておいても起こることです。同時に実際に見た記憶は強い印象として頭に残ります。なぜならあんなに長い時間、皆んなで感想会をしましたから。

これを逆の立場で考えるとどうなるか。私たちは今回日本からマレーシアに行きましたが、外国から日本に来る人もいます。きっとこの人達も私達と同じ様に勘違いや偏見を持って日本にやってきます。そして実際の日本に驚き、強い印象として頭に残るでしょう。それはよい印象かもしれないし、よくない印象かもしれない。

そしてその印象は日本のいる一部の人達で作り上げるのではなく、私たち全員で作り上げることです。私たちのちょっとした

気の迷いでペットボトルをボイ捨てしてしまった姿を外国からきた人が見たら、日本人はボイ捨てをする人種と思われるかもしれません。だから私は毎日楽しく、笑顔で生きたいと思いました。マレーシアで笑顔で元気になっていた現地の人々が私の頭に強く残り、楽しくさせてくれたように私も私に会った人達に楽しくなって素敵な時間を過ごしてもらいたいです。

またこんな素敵なワクワクした初めてのミーティングから空港でお別れするまでの時間を誰かに一部分でも共有できたらもっと嬉しいし、よいなと思います。もう2度とないかもしれない夏休みの一週間を作ってくれた方々、本当にありがとうございます。一生この夏休みを忘れません。

そしてこのボルネオ旅と一緒に過ごしてくれたメンバー、支えてくれた現地の人々、日本で待っていてくれた方々。無事に日本に元気に帰ってきました。私はこれからも元気に楽しく、いつもの様に笑って生きていきます。皆んな本当にありがとう！！めちゃくちゃ楽しかったね！！



## 自分の直感にしたがって

福岡里江花（ナディ）



1泊2日の登山中いちども雨に降られなかったり、ずっと曇っていたのに日の出の瞬間だけ晴れてご来光を拝めたり、山頂では下界が一望できるほど晴天だったり、富士山トレーニングまでは順調すぎるほど順調でした。だからこそ、私たちの出国の日に「非常に強い勢力」と言われ警戒されていた台風7号が関東に接近したとしても、私たちなら予定通り出国できると信じていました。飛行機が欠航してしまうと最悪キナバル登山ができなくなるから、台風で欠航するはずがない、予定通り出国できるはずだと、信じたかっただけかもしれません。



イブニングクルーズ



台風の進路予想とにらめっこをして、無事フライトすることを祈りながらボルネオへの準備をした一週間。やっとパッキングが終わったから明日に備えて寝よう。とスーツケースを閉めたその瞬間に一番来てほしくなかったメールが届きました。「明日のフライトキャンセル」この文字を見たときに、残念よりも悔しいという気持ちが勝っていました。それがなぜかは、わかりません。

ただフライトがキャンセルになったのに、このグループでみんなとなら、ボルネオに行くことができる確信と、どんなハプニングも楽しんで乗り越えていけるという自信だけがありました。

日本から脱出している予定だった16日、17日。台風が接近しているため、外出もできず、ボルネオへの熱量だけが冷めないまま、突如家に閉じ込められてしまいました。部屋の掃除でもしていればいいものの、気持ちだけはもうボルネオに向かってフライトしていたので、日本でできることをなにもしたくありませんでした。

そこで私が見つけた落としどころは、「事前学習のアーカイブを見返すこと」でした。ちょうど手元には配られたのに真っ白のままだった「ボルネオの旅ジャーナルブック」がありました。これだ！ と思い、初回のキックオフミーティングのZoomから富士山トレーニングでの事前学習のメモまで全7回、アーカイブ動画の合計時間約7時間の動画を2日で全て見返して、動画内やトレーニングでの事前学習の内容を一から全てまとめました。

もともと、ノートをきれいにまとめることも、動画を長時間見続けることも好きではありませんし、苦手なことでした。動画なんて、5分ですらすぐ気が散ってしまうため、普段からYouTubeすら全く見ないほど苦手です。そんな私がボルネオへの熱量だけで、計7時間の動画を、気を散らさずに見続けて、途中で投げ出さずにノートにできるだけきれいにまとめることができました。

勉強をするのには興味を持つことが大切であるとよく耳にしていたのですが、それはこのことであると、本当なのだと実感できた2日間でもありました。この熱量を勉強にも向けることができたから良いのになと心の底から思いました。

出発までの前置きが長くなりました。ボルネオ島での1週間

で私は4つのことが特に心に残りました。

ひとつ目は日本での常識は世界の常識ではないということです。例を挙げ始めたらきりがありませんが、例えば、水道水が飲める。道が舗装されている。公衆トイレにトイレットペーパーがあるなどです。

出国したあとに最初に自分のなかにあった常識が崩れたのは、ブルネイ国際空港でのお手洗いでした。男子トイレは青色、女子トイレは赤色という固定観念がありました。ですが、ブルネイ国際空港のお手洗いはどちらも青色だったのです。

ほかにボルネオ島での1週間、バス移動が多かったのですが、ほぼ全ての道がでこぼこ道で、バスの中で目薬をさすことさえとても難しいほどでした。また、ハカセに足元には注意して歩くように言われていました。ある横断歩道を渡ったとき、まさかのカウントダウン方式の信号で、焦って走って渡りました。そして横断歩道を走り切ったその先の歩道に大きな穴が開いていました。「日本だったら」の話をすることが蛇足なのは承知の上ですが、日本だったらきっと道に大きな穴が開いていたならその周りにはコーンが置かれると思います。道に開いた穴がそのまま放置されていることが衝撃でした。

ふたつ目は、ハプニングをどれだけ楽しめるかが重要だということです。長い長い前置きにもあった通り、フライト前からハプニングばかりの1週間でした。ですが15人のグループで、そのハプニングにマイナスなことを言う人や、文句を言う人はひとりもいませんでした。私も次はどんなハプニングが起こるのだろうか、楽しんでいました。

2日遅れた出国の日すら、飛行機が8時間ほど遅れてしまいましたが、そのお詫びでもらった1500円分のチケットで、誰が一番豪遊できるか競ったほどです。

ほかにマレーシアでの最後の夜ご飯後に、ハプニングでバスではなく歩いて宿まで戻らなくてはいけなくなりました。ですが、

この1週間の思い出をお話しながら夜道を歩くよい時間になりました。ハプニングすらも楽しむ力が私達にはあったように思います。

みつ目は、自信がなくても会話をしようという気持ちをもつことです。今まで日本で生活してきて、英語を使う場面は少ななかったですが、毎回正しい発音と文法を使わなければならないというプレッシャーを自分自身にかけていました。だからこそ自分の英語に自信がなく、英語を使う場面を極力避けてきました。でも、発音も文法も正しくなくても相手に伝わればいいんだと、会話しようという気持ちを持つことが大切であると実感することの多い1週間でした。

よっつ目は、体験することの大切さです。一般的には「百聞は一見に如かず」という言葉で表されるかもしれませんが。野外活動や体験活動では、学校での座学では学べない何か重要なことが学べると小学生の頃から思っていました。そして今回の旅でやはりそうだと実感しました。事前学習でパーム油やボルネオ島の野生動物の現状を学びました。無知の状態から知ることへの一歩はとても大きいと考えています。



1,500円分のチケット  
誰が一番豪遊できるか???



しかし、現地の人から直接聞く話の重さや、実際に自分の目で見たアブラヤシの農園、実際に目撃した野生動物、自分の足で登ったキナバル山から見た景色など、実際に現地に行ったからこそ感じることや気付くことがありました。さらにそこから自分なりに考え出した答えはすぐに頭から抜けていくことではないと思います。

Evening cruise で見たサイチョウの鮮やかさやテングザルの鳴き声、川のすぐ近くまで迫るアブラヤシ農園、キナバル山で見た星空や登頂した時の達成感、ボルネオでの1週間様々なところで剥がれて崩れ落ちた私のなかの常識、どのホテルの天井にもある矢印の意味。どれも実際に現地に行って五感を使って体験したからこそ得られた経験です。

アブラヤシのせいで森林破壊が起こっているなら、パーム油を使うことをやめよう。ということは、日本で机の上の会議で決めることは簡単だと思います。でも、アブラヤシを育てているボルネオの人たちの生活もあり、アブラヤシのメリットも学んだいま、パーム油を利用する側の人間として私ができることは、パーム油の使用をやめることではなく、RSPO 認証マークをもっと知ってもらうことと、RSPO の認証を取得したパーム油を使った製品を選ぶことなのかもしれないと考えました。

このほかにも、HUTAN のスタッフの人たちと行った植林体験では、アブラヤシの農園により分断された森と森を繋ぐ街道を作るために苗木を植えました。植林が大事であることはなんとなくでも知っていましたが、苗木を植えただけで放っておいては他の木や蔓に負けてしまい成長しないため、植えたあとにもお世話が必要であることは、現地に行って現地の人たちの話を聞くまで思いつきもしませんでした。

私は、ボルネオゾウへの保護対策として「なぜボルネオゾウが人間の住む場所まで来てしまっているのかを知ることが大切だ」と言っていたことが特に印象的でした。これは日本の熊やイノシシ対策にも通ずるところがあると感じたからです。なぜ熊やイノ

シシが人間の住む町まで来ているのかまず知ることが大切だと思いました。

たまたま目にしたひの自然学校メールマガジンでボルネオツアー残席1名の文字を見て、ここで申し込まなかったら後悔する気がするという直感だけで申し込んだボルネオフレンドシップキャンプ。私はそれまで、パーム油の存在すら知りませんでした。しかし事前学習でパーム油のRSPOの認証油マークのことを知ってから、駅のトイレのせっけんや、お菓子のパッケージにこのマークがあることに気が付きました。知ること存在に気が付き意識するようになるのかと日常生活でもボルネオを感じていました。



私がいちばん楽しみにしていた、一時は諦めるしかないかと思っていたキナバル登山の道のりは簡単ではありませんでした。山頂まであと2kmのところから、何度も心が折れそうになりました。でも一人ではなかったから、お互いに助け合い支え合ったこのメンバーだったから諦めずに登頂することができました。あの時自分の直感に従って正解でした。ボルネオでの1週間に五感で体験した経験と、そこから考えたことは一生忘れません。

## 大本命のキナバル山頂に 立てた！

高取春空（はる）



まず、現地に行って思ったこととしては、半端ないくらい広い敷地にパーム油を作るアブラヤシの木がたくさんあったことに驚きました。それは移動中必ず何回も目にしており、このアブラヤシが広大な敷地を使ってるせいで、マレーシアの色々な生物が残った森に逃げなければならなかったり、森が少ないからたくさんの動物が死んでしまったり、大好きな動物がいなくなってしまうのは悲しいと思いました。

同時に現地の人は、アブラヤシを育てて売ることによって生計を立てているから、少ししょうがない部分もあると考えると、そのとき、少しモヤモヤしました。

その後果物市場に行き、そこで日本では目にすることのない不思議な見た目の果物や、少しグロテスクな見た目の果物だったり、色々な果物と出会えました。どれもジュシーで美味しかったです！ 自分のこの度の目当てのひとつクルーズでは、猿、フクロウ、ヘビ、コモドオオトカゲ（？）カワセミ……etc、たくさんの珍しい生き物の生活を見ることができて、嬉しかったです。なかでもワニが川にいるという、日本の川からは考えられない光景を見ることができてよかったです！

そして大本命のキナバル登山では、練習した日の出、編笠、富士山で学んだことを活かして無事山頂まで登り切ることができました。1日目は頭が痛くなりつつも、意識して呼吸をすることにより効率よく酸素を吸いました。そして2日目には、空気が薄いなか、頭痛を軽減しながら山頂まで登れました。

山小屋ですばるがドイツの男の子と話していたから、自分とゆりも参加して色々話してくなかで、英語が少ししかできない自分でもたくさんのことを知れると感じました。また、いま以上に英語ができるようになれば、自分の活動の幅が広がったり、たくさんの人とコミュニケーションをとれたり、文化を知れたりなど得しかないので、これからの英語の勉強のモチベーションにつながってとてもよい経験になりました。

最後に今回色んな分野のスペシャリストとこの旅に行けてとてもよかったです。また私達が行けるように色々準備をしてくれた両親、旅行会社の人などに感謝しております。

以上が感想となります。ありがとうございました！



左：広大なプランテーションを目の当たりにする  
下：イブニングクルーズで間近にいたワニ



# BORNEO ZETTAI IKITAI !

haja @sabah mama (ハジャ)



This tour is a very challenging tour for 14 students and staff.

On the 1st day, already suffering from a typhoon, you were unable to come to Borneo on time.

But with the spirit of BORNEO ZETTAI IKITAI, finally your group has arrived by bus, driving down the road, to the border between Brunei and Malaysia. It was already the 2nd day of the trip. I have the spirit of Japan and Borneo, so I never gave up until the Hino nature group finally came to me. I met you all on the border, I was very happy. I welcomed all of you.

On the last day, when we were traveling from Kinabalu National Park to Poring Hot Springs, we had trouble with the bus. However, thanks to the strong desire of the Hino nature group, we were able to conduct the lively six-day tour of Borneo.

Our tour finished with a happy ending.

I hope to see you and your family again in the future.

Thank you for trusting my guide service.





## 夢の 10 日間

湯本貴和（ハカセ）



あれは夢だったのだろうか？ シータとバズーは、あのラピュタへの旅をあとから振り返ったときにそう思うに違いない。このボルネオの 10 日間はまさしくそんな日々だった。

2 年前、ボルネオの旅行会社を紹介して欲しいというまめたからの連絡が物語の始まりだった。中学生～大学生を東南アジア最高峰・キナバル山に連れていくとのこと。35 年以上、マレーシアのサバ州とサラワク州と行き来しているわたしにとって、それは容易いことだ。コロナ禍以前には毎年、医療法人のツアーを引率した経験もある。わたしは、せっかくサバ州までいくのならアブラヤシとオランウータンの実態を見せたらどうか、と逆提案した。当初は、本隊がキナバル山登頂を果たしたあとで、わたしが合流してサバ州東部のオランウータンに出会える場所に向かう予定だった。しかし、待てよ。もう一回、キナバル山に登れないだろうか。30～25 年前に登頂 2 回、途中のラバンラタ小屋まではそれ以外に 3 回登ったことがある。おそらくこれが最後のチャンスだ。「わたしも一緒にキナバル山登頂をめざす」と切り出したのは、2 回目のオンライン会議だった。

それから密かなチャレンジが始まった。体重を落として筋肉をつけるという課題に 2 年かけて取り組んだ。まず断酒し、毎日早足で 2 時間歩くトレーニングを始めた。エスカレータは使わずに階段を登る。バスも 1 停留所前に降りて、そこから歩く。その結果、体重は 2 割減った。初心に戻って、登山の歩き方から学んだ。2 回の登山トレーニングには参加できなかったが、最終の富士山には一緒に登った。疲れると太腿が攣るという経験から、漢方薬を飲むことにした。

そして迎えた 8 月 16 日。他のメンバーは成田発だが、ちょ

ど台風 7 号が関東を直撃する日にあたってしまった。なんという巡り合わせだろう。成田からブルネイに向かうはずの飛行機は、前日に成田に来なかった。わたしは予定された関西空港からひとりコタキナバルに先乗りし、本隊の到着を待つことになった。それから日本と連絡をとりつつ、現地の旅行会社と善後策をさまざまに練り上げ、予定は二転三転しながら、2 日遅れでバンダル・スリ・ブガワンに到着する一行を陸路でブルネイ国境まで迎えにいく行程に落ち着いた。

チャーターバスで 7 時間かかってコタキナバルに到着した一行と、翌朝早くサンダカンまで空路で飛ぶ。そのあとはセピロックのオランウータンセンターからスカウのロッジに直行、そのまま夕、夜、翌朝 3 回のリパークルーズ。そしてオランウータンとの共生をめざす HUTAN の見学と植林体験。さらに陸路でキナバル山麓へと目まぐるしく日程が進んでいく。ボルネオが満喫できる理想的な研修の旅である。子どもたちは疲れ気味だが、期待に応えてくれている。

そしていよいよキナバル山登山だ。初日になんとかラバンラタ小屋に到着し、翌朝 2 時から登頂をめざす。夜明け前には森林限界の上に出て、花崗岩の大スラブ地帯を歩く。山頂までのラスト 1 時間はとても苦しく、ひとりでは諦めてしまったかもしれない。まめたの励ましでようやく頂上に辿り着く。感謝！そのまま下山。この日は計 13 時間半の登山だった。翌朝は日程がきついで、ひとりの落伍者もなく林冠ウォークウェイと世界最大の花・ラフレシアを体験し、そのまま空港へ向かってブルネイへ出国する一行を見送る。

ああ、この 10 日間はやっぱり夢だったのかもしれない。



HUTAN にて通訳を兼ねて



登山する日の朝、  
これから向かうキナバル山をバックに。



富士山の標高を超えると、途端にペースが落ち、目に見えて疲労の色が濃くなる

## ボルネオフレンドシップ キャンプで達成されたこと

稲田真（ペコ）



キナバル登山2日目、午前6時頃。すでに4時間近く歩き続け、ヘッドランプが必要のない明るさになっているが、まだ頂上は遥か先、雲の中だ。始めは快調なペースだった。このまま登れば、頂上でゆっくりご来光を楽しめるだろう。そんな風に考えていたのが遥か昔に感じる。富士山の標高を超えると、途端にペースが遅くなった。目に見えて疲労の色が濃くなる参加者を、なだめすかし、元気づけ、なんとか一歩ずつ歩かせるものの、もはや足元はおぼつかない。ふらふらとよるめき、ちょっとした段差を乗り越える度に息を整えなければならない。3分おきに座り込み、ぐったりした様子だ。

このまま歩いても登頂は無理だ。諦めよう。これ以上は危険だろう……。

登山中止を決断することが医師としての私の役割だ。登山には多かれ少なかれ危険な要素があるため、それらをどこまで許容するかは、個人やグループの考え方によるところが大きい。山岳医として子供たちを引率している立場としては、安全マージンは大きめに設定するべきだろう。だとすると、もう、今、このタイミングでドクターストップを宣言すべきではないだろうか？

そんなことを考えながら、一方で、ここ1週間で起きたことを振り返っていた。

台風の接近に伴うフライトキャンセル。そこから2日の延泊を調整し、予定していたプログラムを全て組み込んだ。私から見える部分はこれだけだが、私から見えないところで、旅行会社が奮闘したことは明らかだ。また、ジャングルでの自然観察やHUTAN 訪問は、ハカセの異次元の知識と経験が不可欠だった。

かっしーはライターとして日々の記録を蓄積し、報告書完成を目指すだろう。現地ガイドのハジャは完璧に我々の心を掴んだ。そしてまめたはそれらの全てを包み込んでいる。

さて、私は山岳医として何をするべきか？

ドクターストップを宣言することは、ある意味、簡単な仕事だ。それによって登頂できない参加者が出てしまうのは残念ではあるが、「それはそれでよい経験だったね」と皆が言うだろう。誰かが責められることもなく、むしろ、安全意識の高いイベントとして評価される可能性すらある。しかし、本当にそれが正しい姿勢だろうか。安易なドクターストップよりも、登頂に導く最大限の努力をするべきなのではないだろうか。通常であれば、痛み止めなどの薬剤を内服しながら高度を上げていくことはしない。しかし今回は、鎮痛薬や胃薬などを内服させ、登山継続を決断した。

改めて今回の旅を振り返ってみると、参加者、参加者の家族、スタッフ、旅行会社、ガイド、現地で関わった方々、全ての関係者が、それぞれの立場でそれぞれの役割を完遂することで、なんとか実現できた旅だったように思う。薬剤を使用してまで登山を継続した判断が正しかったのかどうかは今でもわからないが、これが私なりの全力だった。そして、そういう力を自然と発揮できるような旅だった。

もしかしたら、参加者のみんなは、この旅によってどれだけ凄いことが達成されたのかを理解できていないかもしれない。いつかこの旅を振り返ったときに、もう一度、フレンドシップキャンプに関わった人々について想いを巡らせてみてほしい。きっと、自分たちも旅を創り上げたメンバーの一部であったことに気がつき、喜びと誇りを感じるだろう。



## 旅のスタイル

柏澄子（かっしー）



ボルネオフレンドシップキャンプは、私にとってとても贅沢な時間でした。中学生から社会人ほやほやまでの参加者たちは、自分の子どもあるいは孫でもおかしくない年齢であり、その彼らと出発前から準備を重ね、会うたびにみんなの顔つきが変わり、身長が伸びていく……成長・変容していく姿を見せてもらえたのは、大きなギフトです。

参加者の多くにとって「初めての海外」「初めてのボルネオ」でした。「初めての〇〇」は、一生に一度しかないもの。原風景となりうるもの。それがこの内容と結果でよかったのか、スタッフのひとりとして常に自問自答していました。

けれどもある時からそれは、愚問に思えてきました。どんな旅であろうと、今後に活かしていくのは本人に他ならない。今回がなにかの糧やきっかけになるかもしれませんし、この旅での経験が、そのものの一面に過ぎないこと、世界はもっと広くて大きいことを、この先必ず知ると思います。それは、残された人生の時間がそれほど長くない私も同じです。ものごとの色んな面を見る、経験する、多様な価値観や文化や人に出会う。出会いはいつも新鮮であり、人生は最後までその積み重ね。どれだけの「景色」を見たか。そのふり幅が大きく厚みがあると、生きることがおもしろくなると思います。

出発直前の持ち物説明会を止めようと思案したのは、私です。パスポートと少しのお金さえあれば、旅はどうにでもなります。確かに色んなものがあれば便利。その山に適した登山道具を使うことが安全にも繋がります。けれど、道具で山に登るわけではありません。ハートです。山に限らず、大切なのはその人の心持ちや姿勢です。

これから旅を重ねるなかで、持ち物もパッキングの仕方を選んでいくようになり、自分の旅のスタイルができあがっていくのだと思います。

ひとつ気になっていたことがあります。最後の晩に各人が感想を述べたとき、「もう少し思いやりをもって登れたらよかった」というような発言がありました。私を感じたことと合致するかわかりませんが、私も同様に感じたときがありました。キナバル登山は皆がそれぞれ体力的精神的に一杯一杯な時もありました。自我が強く出るときもあります。そんな経験はこの先もあるでしょう。けれどそんなときも、他者への思いやりを持続けられる強い人間に、私もなりたと思います。

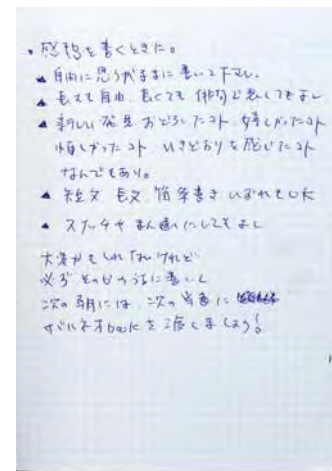
さて私には、記録することの意味や大切さを伝える役目があります。この文集が完成し幾度かの報告会が終わったときが、旅のゴールだと思っています。私は中学生の頃、ノルウェーの探検家フリチョフ・ナンセンの本に出会いました。探検家は、旅で得た知見や智恵を記録して書籍にしたり、講演をしたり、色んな方法で伝えました。それは人類共通の財産となり、人々に勇気を与えてくれます。私たちの旅も、自分たちのものだけで終わらせず、周囲の人に伝えていこう、というのが今回のねらいです。

記録は記録しない限り、残りません。記憶はどんどん書きさされ、やがて忘れられます。書きされた記憶も大切ですし、忘れることも必要です。けれど、いまを残しておくのも大切であり、それはいましかできません。記録するにはエネルギーが要りますが、ぜひトライしてみてください。それは必ず、自分自身の財産にもなるはずです。

今回の旅は台風に始まり、全参加者とスタッフが2日間の日程調整することが最初のトライでした。それを乗り越え、のあつく自然学校とボルネオトレイルの皆さんが旅程の作り直しをしてくださいました。そして主催のひの社会教育センターが、送り出してくださいました。心より感謝申し上げます。皆さん、またいつか会いましょう！



ボルネオネイチャーロッジでの朝ご飯



みんなで記録したボルネオノート  
冒頭ページ





ポーリン温泉の巨木

## 「ボルネオフレンドシップ キャンプ」とは 最高のネーミング



寺田達也（まめた）

「キナバルに登ってみたい」。そんな漠然とした想いを SNS に投稿したことから構想と準備 2 年を経て現実のものになったボルネオへの旅でした。

湯本教授（ハカセ）からのアドバイスによって、ただのキナバル登山旅行がボルネオ島の野生生物の暮らしと世界経済との関係を肌で感じながら学べる非常に厚み深い内容にボリュームアップしたわけです。現地からも「通常は山とスタディツアーはそれぞれ別にされることが多く、両方を合体させる企画はそうないかも」と言われました。この指摘に妙なワクワク感を得たことを覚えています。

この旅で得られる刺激を誰と共有するかについて思考を巡らせます。それはやはり未来の社会を担う世代だろう、それも多感に物事をとらえ自分の考えを言葉にできる年齢だ、とし対象を中学生～大学生と設定しました。

子どもを海外の高峰に引率するためには安全への合理的な対策が必要です。そのために国際山岳医の稲田医師（ペコ）に協力を依頼しました。そして絶対に価値深いものになるであろうこの旅を記録としてしたため、広く世間に共有するための専門家として山岳ライターの柏さん（かっしー）に加わってもらいました。こうして、各分野のプロフェッショナルが引率する贅沢すぎる旅ができあがりました。

恥ずかしい話、企画者でありながら私自身ボルネオのことはほとんど何も知らない状態でした。参加者の関心意識を高めるために事前学習会を行ってきましたが、そこは自分自身の学びの場であ

もありました。現地へ行き、HUTAN の話を聞き、貴重な動物物を見学し、目の前まで迫るアブラヤシ畑の勢いと残された狭いところで必死に生きる動物たちの様子に、そしてその背景には自分たちの暮らしが関与している事実という言葉を失う、参加者と同じ学びを自分も得る日々でした。

帰国前日、最後のミーティングで参加者から「出発前、パーム油は自然を蝕む悪いものだと思っていた。しかし現地に行って、人々の暮らしを支えている事実や植物性油の生産効率性などを考えると必ずしも悪いと言い切れず、複雑な気持ちになった」という感想を聞き、まさにその通りだなと思いました。物事は多面的にとらえないとコトの本質を見失う。言葉では理解しているつもりでも、実際に行き目にして感じないと「分かった」ことにはならないと改めて学びました。

本協会は「地球共生」を旗印に諸活動を行っている財団です。人類はもとより、地球に住むあらゆる生き物との共生関係を理想として「豊かなくらし」の実現を願っています。今回ボルネオで出会った "Holistic community-based conservation"（地域社会と自然のバランスを保った保全）のコンセプトは、これからの行動指針としてボルネオから持ち帰った大きなお土産のひとつです。これから植物性油の製品を手にしたとき、「この製品はボルネオの動物や人々が幸せになれる製法になっているだろうか」と消費活動に関心と意思を示せるようになることを当面の目標にしたいと思います。

台風騒ぎから始まり、ガイド、エージェンチーム、引率スタッフ、そして参加者、旅に関わる全ての関係者がそれぞれの役割を最大限発揮し、このキャンプを成功に導きました。あらゆるものに対する感謝と喜びに包まれる一週間でした。

「ボルネオフレンドシップキャンプ」我ながらいいネーミングだったなと写真を見ながら思い出に浸っています。



ボルネオのジャングルに住むブタオザルの子ども。彼らの未来は、私たちの消費行動に委ねられている。野生動物へも「こどもまんなか社会」になるといいな。

## 事前学習の手法について

旅の充実度を最大化させるには、出発前に現地の事情や課題感、見るべきポイントについて事前学習しておくことが理想です。今回はボルネオの環境、高所医学、登山活動に精通したプロフェッショナルが帯同する旅でしたのでなんでも教えてもらえるのですが、より学習効果を高めるため事前学習自体をアクティブラーニング化して次のような方法で学習活動を進めました。

あらかじめ専門家から出されたお題について参加者の中で発表の担当を決め、各自調べて発表の準備をする。指定された時間でそのテーマについてティーチングを実施する。各専門家から認識の違うところ、新たな情報やテーマについて補足的な講義を行ってもらう。

ティーチングは学習形態の中で最も学習定着率が高い手法と言われます。調べることで興味関心が湧き、その分野についてやや詳しくなります。オンライン学習会ではスライドを作り、登山時には紙芝居のようなものを作りながら各自工夫をした発表がありました。印象的だったのは、本当によく調べられており、発表のレベルも高く、参加者同士やプロフェッショナルからの質問にも答えられるほど知識を着けていたことでした。

その後プロフェッショナルから講義を受けることでメンバー全員がより深い理解に繋がったように思います。また、キャンプに「参加している、自分たちで創っていく」土壌が耕されたようにも感じています。

キャンプは自分たちで力を合わせて「創り出すもの」。旅行会社が全部準備して乗っかるだけじゃおもしろくない。

### オンラインでの事前学習会

2024/4/21（日）18:00-21:00

キックオフミーティング

6/11（火）19:30-21:00

キナバル登山相談会

6/22（土）18:00-20:00

学習会①—ボルネオの自然と野生動物

7/20（土）18:00-20:00

学習会②—パーム油と世界経済

### 登山トレーニング

5/26（日）

日の出山　メンバーの親睦を深め、登山の基本を学ぶ

7/6（土）- 7（日）

ハヶ岳　キナバルへ向けてより実践的なトレーニング

7/29（月）- 30（火）

富士山　高所での体の変化を体感する

※事前学習のページは、参加メンバーがまとめたものを掲載しています。

## ボルネオキックオフミーティング

2024/4/21（日）18:00-20:00 ZOOM

### プログラム

- ・自己紹介
- ・ボルネオフレンドシップキャンプの概要と背景
- ・キャンプのスケジュール
- ・今後の計画
- ・事前学習会について

ボルネオキャンプの参加予定者、スタッフが集いオンラインでミーティングを行なった。都内各地や関西、甲信越など各地から参加するメンバーの顔合わせを兼ねた時間となった。

自己紹介では、なぜこのキャンプに参加したのか、ボルネオの

旅で期待していることなどを共有した。現地で学びたい明快な理由を持つメンバーもいれば、保護者をはじめ外部からの紹介によって漠然と行ってみたい、と参加を決めたメンバーもいるようであった。メンバーは中学1年生～社会人まで幅広い年齢層が集った。

この先予定されている事前学習では「ティーチング」と呼ばれる学習手法を用いるため項目ごとの役割分担を行った。ティーチング手法はメンバーがそれぞれ先生になることでより深い学習理解に繋げるための方法である。

ボルネオ島の概要、ボルネオの自然と経済、高所での暮らしや違い、低酸素と体の反応などについて参加者それぞれに役割を振り、プレゼンテーションの準備を始めた。





# 日の出山

## 目的

- ボルネオメンバーの親睦を深める
- 登山の疲れにくい上り方、下り方を知る
- 登山の原則的な装備を確認する
- 地形図の基本をしながら、先の見通しをもって登山を楽しむようにする。

ボルネオキャンプの第1回目実地トレーニングとなった。直接会うのは初めてということもあり、駅の集合時はどこかよそよそしい雰囲気。自己紹介をして荷物のパッキングの基本を学びさっそく登山へ。距離は短いものの急勾配のルートを選択、登山の基本的な足運びや紫外線対策の重要性など登山ガイドの柏さん、国際山岳医の稲田さんから途中途中で専門的な知見をもらいつつ登山を進めた。

登山の楽しみを感じてもらおう、というテーマのもと帰りは御岳山を經由。お店が並ぶ「山の上にある町」の雰囲気を味わいながら山登りの魅力を楽しんだ。

ここから始まる複数回のトレーニング、そして海外旅行を共にする仲間たちの親睦を深めることや一緒に同行していただくプロフェッショナルとの顔合わせを兼ねて、キックオフパーティーのBBQを行った。ご家族も招待し、短い時間であったがキャンプ本番へ向けてとてもよいキックオフができたように思う。

## スケジュール

5/26 (日)

08:15 JR 御嶽駅 集合・ブリーフィング

09:00 出発

12:00 山頂到着・お昼ご飯

16:30 下山・ふりかえり

17:00 ウェルカムパーティ！ BBQ

18:30 駅前山小屋 A-Flow 解散



レクチャーを挟みながら実践

## キナバル登山相談会

6/11（火）19:30-21:00 Zoom

- キナバル登山の概略
- 基本的な登山装備について  
レイヤリング、レインウエア、登山靴、その他登山装備のポイント

キナバル山に挑むにあたり必要な登山の装備の選択や考え方等についてレクチャーや相談会を行った。

登山に精通した参加者は少なく、「高尾山の次がキナバル山」というメンバーもいた。4,000mを超える登山を成功させるには、それなりの装備の選択も重要なスキルとなるため、アウトドアショップに並ぶウエアやギアたちをどう選ぶのが良いのか、何が

必要なのかについて学ぶ時間となった。

基本的なレイヤリングシステムを学ぶことで、様々な衣類がどのような役割を果たすことを知り、カッパの性能と素材の違い、登山靴の構造やメリット・デメリットを理解した。キナバル山のための時間ではあったが、いち登山者として知るべき必要な情報を共有できたことも成果だったと思う。



## 事前学習会①

6/22 (土) 18:00-20:00 Zoom

### ボルネオ島ってどんなところ？

発表者：たくま

ボルネオ（カリマンタン島）

マレーシア・インドネシア・ブルネイの国の領土

世界一国の領土がある島

面積 74,33 万km<sup>2</sup> 日本の 1.9 倍

1 位：グリーンランド

2 位：ニュージーランド

3 位：ボルネオ!! 世界第 3 位の面積の島！

公用語 マレー語 English も OK!

ボルネオの語源：かつて島の半分だった、ブルネイが訛ってボルネオ

鉱山資源が豊富

石油・石炭・ダイヤモンド・金・銅・スズ・鉄・マンガン・アンチモン・ボーキサイト etc.

総人口 約 1750 万人

治安 比較的 Good

Food 素材の味重視らしい

ココナッツミルクをよく使う

唐辛子・パンダンリーフやターメリック etc. のハーブ、タマリンドなどの香辛料をふんだんに使う  
オススメ！ サテ（串焼き）、ラクサ（麺）、ナシ・レマ（朝食）

気候 熱帯雨林気候 年中高温多湿

平地 32℃ 高地 21℃

湿度 85~95%

35℃を超える日はあまりない。朝夕は 25℃

年中 T シャツ、短パン、サンダルで OK

産業 アブラヤシ農園が盛ん

天然の熱帯雨林は年々減少している…

洪水・水質悪化・野生動物が移動して生きていく川沿いの森が失われる

動物への影響





宗教 イスラム教 65%  
キリスト教 25%  
マレーシアは仏教 20%

日本 - ボルネオ 約 8 時間半  
入国にはデジタルアライバルカードが必要  
水道水は飲めない

通貨 マレーシアリングgit 1 RM  $\approx$  30 円  
キナバル登山証明書 10RM  
登頂できなくてもモノクロで発行できる  
物価 日本より安い  
Ex.) 500ml PET ボトル RM1  $\approx$  30 円  
鶏卵 10 個入 RM4  $\approx$  120 円  
コカ・コーラ RM1.8  $\approx$  54 円  
ガソリン (レギュラー) 1 L RM2.3  $\approx$  69 円  
映画館 (大人) RM10  $\approx$  300 円  
ビックマック (単品) RM7.95  $\approx$  238 円  
最低賃金 RM1500  $\approx$  4 万 2400 円  
100 円均一 RM5  $\approx$  150 円



お札のデザイン  
表: 王様  
裏:  
1RM 鳳  
5RM サイチョウ  
10RM ラフレシア  
20RM ウミガメ

民族構成 約 26 の民族がいる。最少数万人とか  
イスラム教: マレー人  
仏教: 中国人 (16 ~ 17 世紀ぐらいに来た)

先住民: キリスト教、最初はイスラム教も  
今日から仏教徒! とかイスラム教の彼女がいても、イスラム教に改宗しなければいけないから、400 年経ってもあまり交わっていない

歴史 ホモサピエンスがアジアに来たのが 5 万年前。ボルネオはアジアで最も古いホモサピエンスの化石が出ている。石灰岩の洞窟があるから残った。米が伝わったのは日本と同じ 3,000 年前。焼畑とか、大航海時代より前に中国やインドと交易していた。←都市

マレーシア: イギリス領  
カリマンタン (インドネシア): オランダ領だった。  
戦時中、日本兵が沢山来たが、オーストラリアが追い払った。

## どんな自然がある？野生動物がいる？

発表者：かえ

哺乳動物：200 種以上

昆虫：数百万種

鳥類：600 種以上

植物：1.5 万種以上

生命の宝庫！！

- オランウータン

名前の由来 マレー語で人：オラン＋森：ウータン → 森の人

生息域：ボルネオとスマトラのみ

森林伐採やペットなどの密猟のせいで存亡の危機！

- テングザル

ボルネオ島の固有種

天狗の鼻のサル

マングローブ林、湿地林、川辺林に生息する

オスの鼻はメスよりも大きい

オスリーダーを筆頭に群れで暮らしている

80 頭の群れを形成することも！

- ウミガメ

産卵場所 ボルネオ、ハワイ、オーストラリア etc. 熱帯海域、  
自然のままの美しい海

- ラフレシア

世界最大の花

東南アジアにのみ分布

寄生植物、ブドウカヅラ類に寄生する

直射日光の当たらない水はけのよい場所にいるかも

茎はない

五弁花が直接生えている

直径最小 15cm 最大 1m

ハエをおびき寄せて受粉するために臭う

5 日目あたりで枯れるらしい

- ウツボカズラ

袋の中に昆虫を消化する水がある

丸の中に虫が落ちると、つるつるで這い上がれない

土の栄養分が少ない場所でも OK

ボルネオには 36 種いる

- パーム油

赤道直下の熱帯雨林が分布帯

世界で最も生産されている油

チョコ・アイス・マーガリン・ホイップクリームの代替品

→ パーム油は口に入れるとすぐとろけるから

1500 万年以上姿を変えなかった熱帯雨林が、たった 50 年でボ  
ルネオ島の 40% が消失した

### ハカセ info

- ウツボカズラの中の水は消化酵素ではない!?

中にオタマジャクシが住んでいることもあるらしい

ほかにも蚊が卵を産みつけてボウフラが育っている

そのオタマジャクシやボウフラの排泄物を吸収している

- アブラヤシが増えたのは!?

熱帯雨林の木材伐採（ラワン）

→ 跡地利用でアブラヤシを植えた

- この 50 年でオランウータンは 95% がいなくなった

## 野生動物と人々の暮らしの軋轢

発表者：ゆうり

- 地球上の 5% の生物がボルネオにいる

- 50% の森が伐採されている

日本一個分の面積の森が伐採されたのと同じ

- 大きな森と分断されてしまった森がある

→近親相姦になってしまい、遺伝的に弱くなってしまう

- アブラヤシ

植物油脂 etc.

アブラヤシを良い肥料を使用しても効率よく育てられない

→生産量上げるには、農地を増やすしかない

- アカシア

紙の原料

日本の輸入 8 割はインドネシア

- マングローブ

切り開いて池にシエビを育てる

日本に輸出

マングローブが住所のワニが街中に!?

## はじめての海外旅行

発表者：ハカセ

肌身離さずセット

- パスポート

- 行程表（フライト情報）

- 海外保険証書（コピー可）

- 1~2 万円程度の現金＝お守り

必需品

- スマホ（海外 SIM 設定）

- デジタル入国カード

- お小遣い

- コンセント BF タイプ（220V）

- スーツケース（預け：20kgまで、持ち込み：7kgまで）

- 枕と羽織るもの

スーツケースのメリット

- 受託手荷物として飛行機に乗せる時中身が壊れにくい

- 一応鍵がかかる → ホテルなどに預ける際にも少し安心

- 荷物が整理しやすい

忘れずに持っていくもの

- 替えのメガネ、コンタクトレンズ

- 処方された薬

- 日焼け止め、虫刺され薬、酔い止め

- 気の利いた登山用具や携行食

- これなら食べられるご飯



## よくある質問

Q1 水道水は飲める？

A1 オススメは飲まないこと。歯磨きぐらいならセーフ。ペットボトルの水を買おう。

Q2 生野菜は食べられる？氷は大丈夫？

A2 ホテルやロッジで出されたものは OK。氷も大丈夫なはず。

Q3 屋台で売っているものは食べられる？

A3 自前で水道を持っている屋台なら OK。水道があるか確認しよう。

Q4 街で気を付けることは？

A4

- 交通事故
- 歩道に注意。
- 思わぬところに段差や深い溝、穴がある
- できるだけ団体行動
- 話しかけてくる親切そうな人にも一応警戒する
- 他人の宗教に敬意を払う、尊重する
- マレーシアの王様やサバ州の偉い人にも敬意を
- 周りのマレー人の動きに注意
- 空港施設、軍事施設、軍人などにカメラを向けない

## 湿度 100%！熱帯雨林の歩き方編

暑さ指数（WBGT）＝ 0.7 × 湿球温度 ＋ 0.2 × 黒球温度  
＋ 0.1 × 乾球温度

• 湿球温度：湿度

汗がひく＝汗が水蒸気として気化すること。湿度 100%だと空気中に水蒸気が飽和していて、それ以上は水蒸気を含めない状態。汗をかいても、そのまま汗がひかない。気化熱が奪られないので、すごく暑くて不快な状態が着替えるまでずっと続く。

• 黒球温度：輻射

輻射とは熱を持った物質が赤外線を出す現象

• 乾球温度：気温

森歩きの必需品

- 通気性の良い下着
- 長袖長ズボン
- スニーカーが快適、サンダル不可
- 帽子
- 雨傘＞雨具
- 水筒
- 懐中電灯（心得、お守り）
- 替えメガネ

双眼鏡の選び方

Ex.)「8 × 30」：8 は倍率、30 は対物レンズの口径（直径mm）



## ハヶ岳トレーニング

7/6（土）～7（日）

### 目的

- キナバルに登る道具を用いて使用感を試す。
- 岩場の登山道、鎖のある場所を歩く練習をする。
- 山小屋での宿泊実践、標高帯の高い場所で寝る体験と体の変化を見る。

ハヶ岳で標高の高いところで寝る体験、鎖場や岩場を通過する体験、長時間を歩く体験をテーマにトレーニングを行った。キナバル山では長時間の樹林帯歩行が続くため、日の出山から続く疲れにくい歩き方の実践や限られた水を効率的に飲むテクニックなどをスタッフに教わりながら歩みを進めた。

2,000 mを超える標高帯に初めて足を踏み入れるメンバーもあり、稜線から時折見える山ならではの絶景に感動があったようだ。「いつまでも見ていられる…」「こんなにきれいだとは…」山登りの醍醐味をこのプロジェクトを経て楽しんでいる様子も印象的であった。

宿泊地での豪華な食事を楽しみ、夜はレクチャータイム。偶然一緒した山岳医療パトロール実行委員会の看護師さんや救命士さんにも聴衆に混ぜてもらい高地と低酸素の関係について参加者がティーチング+稲田医師からの解説を行った。

翌日は鎖場を含む権現岳へ。初めて岩場や鎖場を通過するメンバーも多く、思ったより怖くて動けない人、怖いと思っていたが以外にも楽しく進める人、それぞれの感想があった。「やってみないと本当のところは分からない」当たり前のようにあるが原則的なことに気づくトレーニングだった。



### スケジュール

#### Day1 7/6（土）

09:10 JR 小淵沢駅 集合、タクシーで登山口 観音平へ

10:00 ブリーフィング、登山開始

14:30 編笠山 山頂

14:45 宿泊地 青年小屋 到着

17:00 夕食

18:30 事前学習会

• 標高が高い場所にも町がある？

• 人々が生活している高い場所を調べてみよう。（ゆうま）

• 酸素はどうやって全身の細胞に運ばれる？（ひろと）

• 高所医学に関する解説（ペコ）

21:00 消灯

#### Day2 7/7（日）

05:00 朝食

07:30 青年小屋発

09:45 権現岳

14:30 観音平着

15:00 JR 小淵沢駅 解散



## 事前学習会②

7/6 (土) 八ヶ岳 青年小屋

### 標高が高い場所にも町がある？

発表者：ゆうま

#### 発表内容

- 草津は約 1,200m
- 世界で一番高い町ペルー
- エクアドルのキト 2,850m( 富士山 7 号目と同じ ) には約 100 万人ほど住んでいる。
- また、ペコ情報によると普通の町と変わらないらしい ( カメラがすられそうだった )。
- 15 世紀から先住民族がずっと住んでいる。
- キトは涼しくて住みやすい。  
水はアンデスの氷河から、食べ物は下から運んでくる。
- ラ・リンコナダ  
人口 3 万人。標高 5,000m。鉱山があるためこの高さに住み着く。

#### 感想

よく調べられていてわかりやすかった。個人的には 5,000m に住む民族がいることを知り驚いた。

### 酸素はどうやって全身の細胞に運ばれる？

発表者：ひろと

#### 発表内容

- 空気に含まれる物質 → 酸素 2 割 窒素 7 割 etc...
- 口→気管支→肺→肺胞嚢→肺胞 ( 肺胞は約 10 億個ある。 )
- 血しょう + 赤血球 = 血液
- 心臓にいくのは静脈、心臓からでるのは動脈
- ひろと小話  
富士山の上は吸っても酸素が入ってくる気がしなかったが下界にかえってきたら、酸素を感じた。また、100% の純酸素は緊急的に使われることはあるが、吸いすぎはよくないらしい。

#### 感想

よく調べられていてわかりやすかった。



ゆうま



ひろと



## 事前学習会③

7/20

### ボルネオの産業とパーム油

発表者：いぶき

マレーシアの産業

天然ゴム、電気製品、パーム油

- パーム油はココヤシと違い背が低い。小さい赤い実がたくさんついている。
- パーム油の世界最大の生産地がマレーシアとインドネシア  
年間 5,400 万トンの輸出、80.5 トンは日本が輸入している。  
そのうちの 8 割が食品、洗剤、化粧品
- パーム油は悪いものなのか？  
面積に対して取れる量が多いため効率的。  
しかし畑を作るために森林破壊をしているため環境には良くない。昔は天然ゴムを作っていたが売れなくなりパーム油に切り替えた。だが、パーム油についての正しいノウハウがわからないためよくない方法での栽培が続いてしまった。
- なぜやめられないのか？  
現地の人はパーム油が経済の柱になっているため。また動物との共存のためにもやめるほうがいいが経済という大きなベがあるためなかなか踏みだせずにいるのが現状。



### パーム油は見えない油

発表者：すばっち

パーム油は他の色々な名前が使われるために見えない油と呼ばれている。

- パーム油が使われる商品  
日用品、食品、化粧品、バイオマス燃料

パーム油のメリット

- 生産効率と安定調達、高い汎用性 → 菜種油の 8 ～ 10 倍の効率

- トランス脂肪酸含有量が少ない植物油としての代替

パーム油のデメリット

- 発がん性物質 → 輸送に時間がかかり傷まないように酸化防止の薬を使うためそれが体に良くない。
- 森林破壊  
パーム油畑を作るために森林伐採して作ってしまってる。
- 野生動物への影響  
森林伐採により住処に追われる動物がいる。

デメリットに対する取り組み

パーム油生産をもっと持続可能で環境にいいものにしていけるとよい。

### パーム油とは

発表者：いなり

- 高い温度でも固まりやすい
- 熱帯の国では家庭用にパーム油が使われてる。日本では冬に固まってしまうため家庭用の油としては売られてない。
- 朝から夜まで使われる：歯磨き → 朝食 → メイクアップ → 洗濯 → おやつ → 夕食 → お風呂 → スキンケア etc...
- スーパーに並んでる商品の約半分に含まれてる。
- 一年あたり 1 人 5 キロのパーム油を消費している。  
出典 <https://www.wwf.or.jp/activities/basicinfo/2484.html>

原料表示などの表記

植物油、植物脂、ショートニング、マーガリン、グリンセリン、界面活性剤

パーム油が使われている理由

- 便利  
酸化や熱に強い、とろっとした食感（チョコ、クリーム）やサクッとした食感（ポテチ、揚げ物）の両方に使われる。
- 安い  
生産効率が低い、1 年間を通して収穫できる、苗を植えてから 20 年以上収穫し続けられる、単位収穫量が大豆の 10 倍

# 富士山トレーニング

## 目的

- ・高所での体の変化を体感する。
- ・キナバル山と同じ標高差帯の高度に慣れる。

## 7/29 (月)

8:00 富士急行線 富士山駅集合

8:30 富士山駅よりバス乗車

9:35 富士山 5 合目 (2,300m) 到着・ブリーフィング

10:00 登山開始

16:00 すぎ 宿泊地到着

休憩

夕食

就寝

## 7/30 (火)

2:00 起床

2:45 出発

5:00 富士山頂着

5:30 下山開始

10:30 五合目到着ディブリーフィング

13:40 富士急行線 富士山駅 解散

## 高地レクチャー

- ・僕たちは高い場所では生活できないの？高い場所に住んでいる人は、我々とは違う特徴があるの？
- ・体の中の酸素の量を測定する方法は？酸素は体の中のどこにある？
- ・ベコから高所医学に関する解説

ボルネオキャンプ ファイナルトレーニングは日本最高の富士登山とした。キナバル山を想定し高いところで就寝をすること、酸素の薄い中で活動をした時の体の反応を確かめる目的であった。

これまで数回にわたり事前学習やトレーニングを経てきているメンバーなのでコミュニケーションはとても良好でボルネオの旅に向けて期待が膨らんだ。長い歩行時間、ずっと同じような道を歩く体験は普段なかなかすることがないメンバーであり、モチベーションを持たせる練習としても最適な機会になったように思う。

山小屋に着いたあとの自由時間では、疲れ切って眠ってしまったことで高山病症状が出現したメンバーが多くいた。高所医学の専門家稲田医師の診断により適切な処置対応をしてもらうことができたが、500 m以上の標高差を1日で登る、高山病に対してハイリスクな登山活動を強いられるのが富士登山であるため、高山病の症状を実体験することができたのも学習としてはいい機会になった。

翌日は未明に出発、キナバルでも深夜に出発することになるため、同様のタイムフレームでリハーサルを兼ねることにした。1日目は晴天であったが2日目は雨。風や雨も時折強く、真っ暗でガスも出始めて視界も悪くなり段々と混沌とした雰囲気も漂い始めた。しかし山頂直下で日の出の時刻、一瞬ガスが飛び雲間から日の出を眺めることができた。これはさすがに神がかった展開で、一同周囲の登山者と喜びを分かち合ったり、写真を撮ったり、ただただ「キレイ…」と立ち尽くしていたりと、山の魅力にどっぷりつかった瞬間であった。

最終的にメンバー全員が無事に登頂、多くの登山者がここを最終目的地とする一方、我々は「通過点」として富士山の旅を終え、キナバル登山へ向けて背中を押してもらった気がする山旅であった。



高山病症状がでたメンバー  
酸素飽和度を測る



視界の悪いなか山頂を目指す

## 事前学習会④

高所帯に慣れる、日本最高峰富士山へ

7/29（月）～30（火） 富士山

### わたしたちは高い場所では生活できないの？

ペルーやボリビアの高地に住む人々の生活

- 世界一標高の高い都市と呼ばれる南米ボリビアのラパスの標高は、富士山山頂よりも高い4,150m。
- アンデス山脈は、高地のため、木が少ない。
- 住居には石づくり、日干しレンガづくりの家が多い。
- 標高2000m～3000m 温暖 → 「とうもろこし」の栽培。
- 標高3000m～4000m → 「じゃがいも」の栽培。
- 標高4000m以上 → 作物は育たない  
家畜としてリャマやアルパカの放牧。
- 標高2000m以上の地域がある程度の広がりを持つ時、その地域は「高山気候」に分類される。
- 標高の高い地域では標高が上がるにつれて気温が下がるため、一年中春ごろの気温になる。  
↓
- 標高が上がるにつれて  
気温は下がる  
気圧が低い  
紫外線・日射が強い  
酸素濃度が薄くなる



### 服装の特徴

- つばの広い帽子：強い日差しを防ぐため
- ポンチョ：一日の寒暖差が大きいための羽織

### 高度が人に与える影響

- 気圧や気温が低下し、人の呼吸に必要な酸素を含む空気が薄くなる
- 高山病になる

### 高山病

気圧が低く酸素濃度の低い高所へ行くことで、体が環境の変化に追いつかずに吐き気、嘔吐、だるさ、脱力感、立ち眩み、めまいなどの症状が引き起こされる病気のこと。標高2,500m以上：約20% 標高3,000m以上：約40%の人が高山病を発症すると言われている。高山病は発症を予防することが大切。登山をする場合は一日に上がる高度に制限を設けること、睡眠不足や脱水を防ぐ、身体のコンディションを整えることが必要。

人体は短期的にも長期的にも高度に順応し、酸素の不足をある程度補償することができる。アスリートは、この順応を利用して心肺機能のパフォーマンスを向上させる。しかし順応には限度があり、登山家は8,000mを超える高度を「デス・ゾーン」と呼び、ここでは人体は順応することができないと言われている。 ※エベレスト山頂：8,849m

完全な順応には数日から数週間を要する。適切な呼吸ができるようになるまで、どのような高度でも約4日間かかる。血液学的に完全な順応は赤血球数が頭打ちになり、増加が止まると完成する。例えば、4,000mの高度に順応するには、45.6日間かかる。

また、高度5,950mで2年間生存した記録がある。これは定住に耐えられる極限の高度に近いと考えられている。既知の定住



地の最高高度は、5,100m である。7,500m を超える極高高度では、睡眠が非常に難しくなり、食物の消化がほぼ不可能になる。

高い高度では、持久力の必要な競技（5,000m 以上の競走など）では、酸素の不足によりパフォーマンスは一般的に低下する。瞬発力の必要な競技（400 m までの競走、走り幅跳び、三段跳びなど）では、気圧の減少は大気からの抵抗が減ることを意味し、パフォーマンスは一般的に向上する。

### 私たちとの違い

高度 2,500m 以上には、約 1 億 4000 万人が生活している。これらの人々、特にアンデス山脈とヒマラヤ山脈に住む人々は、海面高に住む人々と異なった、低酸素濃度への補償方法を持っていることが明らかになっている。新しく来て順応した人と比べると、もともと住んでいた人々は生まれた時から酸素供給がうまい。

### 僕たちは高い場所では生活できないの？

- 薄い酸素で生活するために生まれた時から、酸素が少ない状況での適応能力が高い
- 肺活量が大きい人が多い
- 運動能力も高い人が多い

### 標高が高いところに住むと、健康に良い!?

- 肥満を予防！  
低酸素状態で食欲を抑制するレプチンというホルモンの量が増えるため
- 肺がんのリスクを低下！  
標高が 1000m 以上上がるごとに肺がんのリスクが 10 万人当たり 7 人以上減少することがわかった。活性酸素が少なくなり、がんのリスクが下がる。
- 長寿！  
標高が高いところは陰しいところが多いので、運動量が増え、

足腰が鍛えられることや酸素が薄いので、心肺機能が鍛えられる。

### ペコ info

- 低地住民が生んだ子は低地の能力しかない
- 酸素濃度 21% はどこでも一緒  
高所では気圧が低くなるから酸素を取り込みにくくなる  
Keyword：酸素分圧
- 順化：高所に何代も住み続けて遺伝的に慣れる  
順応：高所に行って慣れる
- 高地住民が低地に行くと、高血圧、マラリアになりやすい

## 体の中の酸素の量を測定する方法は？

### 酸素がどこにあるか？ → 血液中と細胞内にある

- 動脈血酸素含量  
式に調べた値を代入すると出せる  
パルスオキシメーターは血液中のヘモグロビンに結合する酸素量しかわからない
- じゃあ細胞内は？  
なんか眠い、なんかぼーっとする  
こういう症状から細胞内に酸素が足りないと分かる

### ペコ info

- 酸素乖離曲線  
ヘモグロビンが酸素を離すかどうか
- 酸素分圧の差で酸素が肺胞→血管内に移る（圧力差）
- Keyword：左方移動
- 痛み止め（ロキソニン等）、吐き気止めは自分で準備しよう

## ボルネオ旅日記

旅の間、毎日交代で記録係をつとめ、  
その日あったことをノートに書きとめていました。

みんなのそのときの想いが伝わるような、  
手書きの文字やイラストをそのままお届けします。

8/19 Mon

8/19 Mon

・ 雨山 日差しが強い

・ H: 32° L: 26°

・ 行先

17:45

HIGHER HOTEL 出発

バスでマレーシアへ。運転手「ゆき、お」

9:30

ブルネイ - マレーシア間の国境を越えて、博士と合流

① 新しいインストラクター、ハジメと合流

酒場に留学経験もあり、

酒場でも話せる!!

○ 運転手「ワンタン」

② マレーシアの道での注意点 from 11カセ

・ 歩く所をしっかりと見る

← 穴があるコトを!!

・ 犬、猫に近づかない

← 噛まれてしまうから!!

11:00

道沿いの果物屋に立ち寄った。

東南アジアのフルーツの入門

マンゴスチン、セランブータンを食べた。



11:30

Esplanad Sipitang で昼食

メインは焼飯/焼きそば、他に水餃、イオ、チキン串焼き、  
ヤ、コッナッツミルワで炊いたご飯、鶏ササミスープ、  
どと一組に食べた。



バスで移動

16:30

SHANGRI-LA HOTEL 到着

18:30

博士オススXのシーフード料理を食べた。

はじめての

東南アジア

ボルネオは

旅も気温も

激アツクぜえ

8/20(火) 記入者 名 野島 拓真  
00時 雨 - 晴れ

05:00 チェックアウト

↓ バスで空港へ

07:40 AK6440 サンダカンへ

↓

08:00 サンダカン着

↓ バスで セピロックへ

09:00 セピロック着

↓ オランウータンを観察

11:30 セピロック発

↓ バスのキボートでロッジへ

013:30 ロッジ着 昼食

015:50 イブニング グルーズ

019:00 夕食

020:00 ナイト グルーズ



## 感想

- ・雨がすごかった
- ・オランウータンに白蟻がいっぱい食うやうとバナナばかり食べたがいた
- ・オランウータンもバナナの皮をむいて食ったり白蟻の芯を残して食べていた
- ・カニサル、テナグサル、他二種のサルが合計50匹くらいいた
- ・日本人が作った川を渡るロープがあった
- ・夜は昼見られなかった動物が見れた。

夕暮れを  
ボートに乗って  
ジャングルへ  
動物たくさん  
気が乗るぜ

# 5/1 HUTAN - リチャード・イムム サイチョウ!!

25年前  
活動  
していた

アミダシのお話

オウウ-タシは3種類  
2種類は完全にインド  
1種類はボルネオにもいる!!



25年前、オウウ-タシは原生林にしかいなかった。

① どうやって生きているのか調べる。

25年間の研究でオウウ-タシは現在の状態で生きていく!!

60人のスタッフと人で組織が作られている。

Holistic community-based conservation

世界的なデータを管理している insn? with log book.

成功

1950-210 60% (成)

2010-2025 45% (成)

原因の1つとして「アブラヤシ」

・オウウ-タシはアブラヤシに慣れてしまったため。

日本と70%同じでほしをつくらせた。

(行動が同じいから広いため) しっちゃんびやてくる!!

・道を渡る → 車を避ける

しっちゃんびやてくるのは木の葉の成る木を避けている。

ゾウ - 1500頭 - ソウダウ (毎日!!)  
しっちゃんびやてくるのを避ける

・ボルネオの中でもサバに付いてはかない。  
一番小さいゾウ。

色々な問題に直面。人の畑や家にも近づく。  
人々の問題も増えている。

サイチョウ

大きな木の穴に住んでいる。

しっちゃんびやてくる... ゼウめっかひ  
巣箱などもつけている。

アマツバキ

しょうぶやうどらに巣をつくっている。

とりはる。しっちゃんびやてくる。しっちゃんびやてくる。  
「ツバキの巣」という料理が高いので  
とってしまっている。

そのため、ルールを作って政府で解決しようとしている。

② 人のためでもある。

1996年、イベントを開き、みんなに協力してもらう。  
アマツバキのしっちゃんびやてくるのを防ぐために  
第3者に調べるのは  
アドバイスしている。

ホーチョウ類は10種類、6種類は見た。

○ 今、それにシしていること

土地利用、産業、新しい技術、  
○ 人と野生動物の共存 etc.  
色々ある。

○ 日本人に伝えたいこと

持帰可能なものを何ってほしい!!

♪ それか 生産者からの最大のXPP→!!

8/21(木)

○ 大雨、湿っぽ!!  
7:30 - 1:26  
○ 1日の流れ

・ 6:00 モーニンググループ

・ 8:00 朝食

・ 9:10 ロッジ出発

・ 10:00 HUTANにてレクチャー

・ 11:30 植林活動 & サイ: 写真タイム

・ 13:40 バスに乗って 地元のレストランへ

・ 16:30 バスに乗って 果物屋にいきドリアを食べる

・ 19:00 バスに乗って キナバル山の宿

・ 20:00 夕食



7=!!

責任者 マリアさん

○ ? ねる  
く今日までの皆の発見 & 疑問

○ すばる  
・ 食事の料理方法が日本と共通している点?

♪ 原点は中国 by 博士

○ 川沿いに住落が分散しているのはなぜ?

♪ 昔は月が森だった。川沿いに浴びに行けず

海があり、港がある。売買などが盛んだため。by 博士

○ はる

・ 日本では、現地の人が来たが、今は自分達から外国人になった人だなあ〜と感じた。

・ 日本の川では、グループの様な事はできなかったため、楽しかった。

○ リエか。

・ 街に行った時 信号が縦だったのはなぜ?

♪ ヨーロッパの影響。(特に意味はなし。)

・ パーム油に由来ない、4言語でしかないアブラヤシはオオオに由来するの?

♪ アブラヤシはオオオではなくケケの一種。  
だから 難しい。



ひろと

- ケビロックにいた オウ・タンはフレドリー・ダボがなぜ野性のオウ・タンは仲間や集団にならな？  
↳ 人間は一緒にご飯を食べるなどの  
“シェア” する 意識があるが オウ・タン、  
ゴリラ、猿はしない。それは 食べ物で喧嘩する  
から。(食べ物が多い。木の葉など)  
だから 分散して食べる。

たくま

- グルーズの時、同じ高さで色が分かっているのは？  
↳ 漂流によって、潮時で木に潮木がかわる
- ケビロックにて、皮を剥いているのに驚いた。

ゆきま

- ヨーロッパは運転席が左側、アジアは日本と同じ  
で、右側なのはなぜ？  
↳ イギリスが右側だから。
- ラウ・タ・ワ・ワをなぜしないのか？  
↳

いぶき

- 猿はアブラヤシがあっても支障がないの？  
↳ 種類による。

ゆり

- ランブーは髪の毛がなんで出ている？  
↳ 意味があるのかは分からない
- 木の葉の実は？なぜトゲがある？  
↳ まだ意味がないかも... トゲがあるものは  
美味しい!! バラセか... 毒で防御している。

かれ

- フジャーブのニダリは？色に意味はある？  
↳ 制服で白や黒。アジアの人は宗教などで食べ物あまり染みつかない。そのため  
服にお金をかける。アジア... オシロ、中国...  
食、インド... 教育

いなり

- 食べた後の皮は(野性のオウ・タンなどの場合)  
↳ 腐葉土になる。
- 好物などがある？  
↳ 果物が好き → 多い。  
→ 若、葉が好き (自葉成分が多い)。

。道路をきれいにする法律などは?

↳ 中国の貿易から始まる。個人の権利が強い。  
(学生からの質問)

電柱はなぜ四角い?

↳ 松の木 (針葉樹) - 丸 (日本)

↳ 木をさいのめて切る - 四角 (マレーシア)

作り方が違う!!

〈個人的に思ったこと〉

。服、果物、食物、生活、文化、課題、音楽、etc...

それぞれの特徴がある。来る前は想像でしか

なかった。今回出会った人達を日本に連れて来て

案内したい。それぞれの国のことを知ってもらいたいな

と思う。



フルーツの王様

ドラゴン



マレーシアの花

Oh...

大雨の

ポルネオ旅行

3日目は

バスと自然に

酔っちゃおせん



8/22  
(木) 秋カビル山 1日 3 ナティ

山城 千太郎山、標高 4,095.2 m

登山口 TIMPOHON GATE

入山時間 9:35

- 14-6 TIMOTHY GATE → CARSON'S FALL

→ KM 0.5 → KANDIS → KM 1. → UBAH → KM 1.5

→ KM2 → Low 11 → KM2.5 → KM3 →

MEMPHIS → STAFF QUARTERS -

LAYANG-LAYANG  $\rightarrow$  KM4  $\rightarrow$  KM4.5

→ VILLOSA → KM 5 → PAKA → KM 5.5

WARAS HUT  $\rightarrow$  LABAN RATA RESTHOUSE

×1111 ちねた、かしー、ハコ、ウツリ、すはら、  
ナツ、ゆづり、ひろと、はる、たけま、  
ゆづり、カエ。

Time: TIMPATION GATE (1866.4m) (9:33)

$$KM(0(2039M) \cdot (10:07 \rightarrow 10:15))$$
$$k_M(1.5 \text{ (2164)})(10.42)$$
$$k_M 2.0(2252M)(11762)$$

km 3.0 (2455  $\mu$ ) (12:00)

休息 (12:20 → 12:30)

km 3.5 (2634m) (12:50)

Lunch Time (13:00 → 13:20)

km 4.5 (2898m) (14:28)

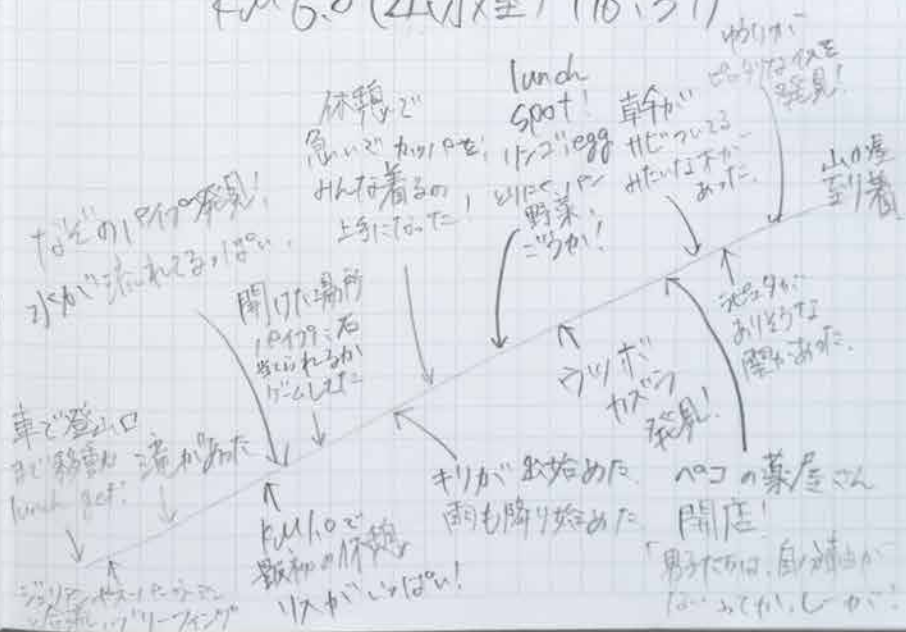
休憩 (14:50 → 15:00)

km 5.0 (300 m) (15:15)

休憩 (15:45 → 15:50)

km 55 (3/3/20) (16:00)

From 6.0 (4.5) (16:37)





、標高が高いから、熱帯と思えない  
ぐらい涼しかった。



8/23(金) 記入者 野島 拓真 キナバル2日目

02:00 起床・~~車~~食 軽食

02:30 出発

05:15 チェックポイントに着

07:05 山頂着・写真撮影

09:30 山小屋着

010:45 山小屋発

014:50 ゲート着 その後昼食

019:00 キャンプの振り返り

020:00 夕食

感想

○山のくどり だけれども速かった

○キャンプの振り返り ~~もみんな~~ がみんな ~~よ~~ 良かった

○山小屋が とてもきれいだった

○個人的には富士山より ~~キナバル~~ のほうが好き  
だった  
キナバル

早朝に

起きて~~走~~登った

~~ボウルネオ~~は

~~ボウル~~

高さも気分も

最高だぜ



8/24(2) 最終日!!

晴れ

記入者 11/19

5:30 起床

6:30 朝食 Hotel プラザ  
オムレツ、ラーメニ  
3人場で調理してくれて、  
とってもおいしい!!

7:30 出発 のほろバスに乗車...

7:45 出発 他バスでいどろ

9:00 ポーリ温泉  
47

みんが歩くと  
あまき!!  
筋肉痛

9:30 博士のお気に入り木の前で  
記念写真 (高さ55m)

ハビタ  
でか

9:50 キャピローウオーク  
樹は5本 157m 高さ50m

定員は6人

ほかセは800時間  
くらひ強さしめ

10:30 いどろ

ハジメはあまき

10:35 ラフレシアの咲く 植付園へ  
コーヒの木や、シトモの木  
ぶら木も!  
あと1日咲くつばみや まだまだ  
咲かないつばみも!

咲いていたのは 76cm、4日月の花

11:00 出発 空港へ

14:30 昼食 AluAlu (SEAFOOD)

コーンスープ、魚のフリヤヨ  
えびの唐揚げ、いかの唐揚げ  
野菜いため、ごはん

お肉が  
たまり!!

14:50 出発

15:15 空港着 研報エムお出迎え

チェックイン、お土産タイム

博士とお別れ

ハジメと研報エムとお別れ

放送がはじまり出し

17:10 無事出国

18:00 ナルナイ 自由時間!

大雨!

23:00 MT 文筆の会を  
お楽しみ

ナルナイド  
かえり

、7/10/10  
、カネい



ラフレシア

かえり

0:35 成田へ

7:20 ハブニングメ

9:00 ココリカ

# !! みんなのハイライト!!

ひろと 朝からランニング  
親会会場からロンドンまで、さあ、  
アムステルダム、パリ、ベルギー、ブリュッセル

すばる パンとワッフル、テイクアウト  
朝ごはんをとりまぐろの日曜日  
おまかせ

ニコ ガーリン温泉で温泉、変身  
ついていく、ゆうま、なこ、いぶき

ハカセ 異年長でも一番元気!!  
帽子は、カメラ、装飾もバッチリ

カレ キーノビーウオークはビビリすぎ!!  
「近づくだけで」「おかしな話」  
地面は足がつかないのは全然いい

いなり お店ごはんが楽しみ!!

ティ 下りで転が、両足コンクリート

ちめ トラフレスアの植物園で  
スーパージャンプ!!

いぶき 最後までお昼ごはんを食べて

はる お昼ごはんは自炊、2杯、酒がのめる

ゆうま ままの大好き!

ゆうり 「おふん」がロクセ班長!  
小さい子にとってもやさしい!

かえ お絵描き大好き  
みんなの似顔絵を描いてくれる

たくま 「いいえ、はい(笑)」さみんたの紹介をする!

## ☆ 感想 ☆

・ 今度も朝からバタバタな、たすど

・ 全体的な行程を無事に終われた。

・ やっぱりサウナ、温泉に入りたかった。

・ ラフレシアの花が見れ、うめしい  
つぼみの形は想像とちが、たすど、見えて  
よかった。

・ 昼食は時間かかったけど、主の座敷  
がよかった。

・ 空路ではお土産を買ってよかった。

・ 別れはさびしい。あ、という間の1週間

・ 6時間のトラジェットも身しくすごかった!

・ 思いがけずとまらな、他を紹介も

・ 成田でもハグニング経てくれたらしい。みんな

ボルネオ島

仲間とすごした

1週間

学びと思い出

いっぱいだぜえ





# 旅のふり返し

## ひろと

- ・自然と建物 が 日本とは違う
- ・羊道 500本 抱えて いるのすごい。
- ①セロワック オラウータン 同様に交流している
- ②登山で カンパを登った！トレーニングの成果 手では握れなかった。
- バッキョウもうすぐなりたい

## いずみ

- ・パーム油は わるいもの → わるくはない  
「広大なパーム畑  
トラップで 罠を  
定植し 育ててきた」
- ① HUMAN やっている人の気持ち 聞いて  
取材 現地の人との関わり
- ② 登山 登頂できた 若林 限界が高い (高層ビル)
- ③ クルーズ さるかたに さん見ふえ  
パーム畑が 見えた  
→ 日本と 学んだことを 伝えたい

## ゆうま

- 初海外で 不安
- 日替り変え、なすど、デレネイも 行ける①
- 国境や 州境 の 終点も できた
- 日本より 多い、ラクダの活用
- 知れき 道 近くまで 来た 環境 vs 生活
- クルーズ 時間の 3倍 くらい 見れた 新物 あり

## はる

- 知ること 一人で行く 不安 → 目の 出山 まで 行ける 楽しかった
- クルーズ ワニ、フクロウ、いすいす さまざまな 動物 見えた
- 登山 の ぼろい と 男、なすど  
みんな 行きたがって 来た、  
山小屋で すばい と 外国人 と 話せる！

## かえ

- 「百聞は一見に しかず」
- 市街を 歩いて みるけど 体験すると  
おたのみの 様子、文化の 違いが 分かる  
旅は ポルネオ の 人々に 日本を 知らせる ...!

## ゆうり

月の出 → 個性的なメンバー  
→ もの → がべまのリンネりれり

登山 1日目ほらく 2日目ほねむい  
ガイドやハコやコレ!! 身しく整えた

パーム油についで 後を問っていらすど  
自分の国に見えと群衆  
北平は畑ののこ、ていすめりる

HUTAN 現地の人との会話 遠ざけの家や店  
ボルネオの今後を見せられた  
シロツクろうすなすど、いれ思った

全員の ジェスチャーでもとやめすど  
言葉がぬくとも、といひ  
手際を知覚した、というモキバーン、up!

## たくま

初海外 フレンドリーなメンバーでさるが、る

山登り 高尾山しか登ったことなかった、下  
→ 高尾山の魅力を知った

山小屋のちゃんこ食べた

HUTAN パーム油の畑の拡大に疑問  
→ 生活成本がさした

農家との協力 旧ともさる

## すげる

サシ田と行けてよか、な。 個性的なメンバー、  
サシ田のサシ田リヌバクト、

洞へ行く  
→ 園の人の考え、問題への意識の気づきと  
サシ田ま、サシ田ま、さし田まめらめらした!

登山 何も知らなかつた、さし田まめらめらした  
→ 一歩ふみ出させてさるが、る

ササバル山 ジョラシックパーク、岩場がぬく  
(7時前)

英語が役に立ちたりも、と気づきさる!

スタッフのおかす!

仲間がさることで、さるへの距離がさるが、る!

## ナデ

ササバル山に登りまへて始まった旅。

手帳を便、さるが、る。

事前準備のすど ①

ササバル山 → 息の吐きまをさしたさるが、る

メンバーの社会トバラバラで距離がぬく、さし  
サシ田でさるが、る

ササ生のとまら参加したさるが、る

## いなり

本「ソウの森とホトリチップス」がヨ、カマ

実際に来ることで 單物で食べられる！  
動物を見ることもできる！ 嬉しい

HUTAN 地域との協力で自然を守る 取り組み  
が大事

杉林 したことで「まなまな」と  
思えば、育つ多くのが楽しめる

登山 トレーニングで少しずつ慣れる  
みんなができて、元氣ももらえる！

登山がヨク本当にうまい！！

日程変更で改めてスタッフに感謝！！

すばらしい経験、毎日 刺激的！！

## バコ

豊かな人生とはー

おもしろい、楽しいと感じる事が必要

固定概念からめずけすとも必要

1212のまづま、価値観を思い出す！！

富士山とキナバル山

夢で知事バコ太夫 (高山病)

夢で飲みはいいわすはなはさど、バコをかること

## がっしー

ゼリ古くな 経験 がてま

みんなの変化、男子用サウナ関係のつくりか

神めまの 旅 でおとろい思ふがみ、たのか

→ 今後の人生の 糧 になる

日記 録 をしたのと 記憶はなってきた！！

## バカセ

人の 経験 が 大事

キナバル山の登山 がてま、よか、万々  
トレーニングの成果

把生の ちがひ (技術限界)

→ 気候、緯度や 関係している  
(月、温度)

きめた 予定のなまは、アロハ、アロハ、アロハ

自分の意見を言える → すばらしい！！ (日本人のキナバル)

HUTAN → 現地を知、という人がすごい

おれこそ、一つの時間軸を 空みて 思い出す

台座で 人の受かかっていると感じた！  
車田神さま、お花が、お花、お花、お花の  
周りに 感謝！！



## お世話になった方々

今回の旅を実現するにあたって、多くの方々にお世話になりました。心から、ありがとうございました。

### A-Flow さん

キックオフとなった日の出山登山の前後に、施設を使わせていただきました。入山前には登山のレクチャーを、下山後には参加者ご家族も交えて、BBQ をしながら交流会に。みんなでミーティングをしている横で、ご主人の柴田大吾さんがせっせとお肉を焼いて準備してくださりととても助かりました。

<https://www.a-yard.net/>

### 青年小屋さん

ハケ岳トレーニングの際に宿泊。ご亭主の竹内敬一さんは、エベレストサミッターである登山家であり、地元ハケ岳や北杜市内の山々の山岳救助活動や山岳ガイド組織を、長年に渡って牽引してきました。宿泊時には、山の話聞かせてくださり、「キナバルから帰ってきたら、また来てください」と激励いただきました。

<https://yatsugatake-seinengoya-tooionomiya.net/>

### のあつく自然学校さん

国内から旅行手配業務を一手に引き受けてくださいました。台風による2日遅れの出発、そのためのリスクなど……担当の牟田神東直美さんは私たちの飛行機が成田を着陸するその時まで、一睡もできない日々が続いたのではないかと思います。おかげさまで全てのプログラムを組むことができ、ボルネオでも、国内ではのあつくさんがいてくださると大船に乗ったような心持ちになりました。

<https://noac.jp/>

### ボルネオトレイルさん

ボルネオ現地の旅行会社です。2日遅れの出発となりながらも、当初予定していた全プログラムをパズルのように組み換えながら、全て実現する運びとなったのはボルネオトレイルさんのご尽力がとても大きいです。とくに1年前からクリック合戦でなんとか予約するキナバルの山小屋を、見事旅の後半にブッキングしてくださいました。担当の坪根里絵子さんは、現地でも手厚くサポートしてくださり、安心して旅を続けることができました。ハジャもボルネオトレイルさんが手配してくださったガイドさんです。ブルネイ・マレーシア国境から、最終日にコタキナバル空港を飛び立つときまで、献身的にガイドしてくださいました。

<https://www.borneotrails.com.my/jp/>

### 中島健郎さん

クライマー時々山岳カメラマン。以前キナバルツアーを引率した経験から、沢山のキナバルの写真を参加者達に見せてくれ、情報提供くださいました。私たちがキナバル登山前日に泊まった山麓の宿で、スタッフのひとりがあてがわれた部屋の番号は「K2」。天国から私たちを見守ってくれてたのでしょうか。

心より哀悼の意を表します。どうか、安らかにお眠りください。

[https://www.instagram.com/kenro\\_nakajima/](https://www.instagram.com/kenro_nakajima/)

その他、このキャンプに直接、間接的に関わってくださった全ての方に感謝いたします。

(公財) 社会教育会 100 周年記念事業

## ボルネオフレンドシップキャンプ旅の記録

2024 年 11 月 1 日 初版発行

著作・発行 公益財団法人 社会教育協会  
〒 191-0062 東京都日野市多摩平 3-1-13 ひの社会教育センター  
TEL042-582-3136 FAX042-581-0647  
<https://hino-shakyo.or.jp/>

編集 柏澄子、寺田達也、尾崎隼  
デザイン 尾崎隼  
印刷 株式会社プリントパック

本書を無断で複写・複製することを禁じます。乱丁・落丁の場合はお取替えいたします。  
©Social Education Society all rights reserved.





