

ルートは推測

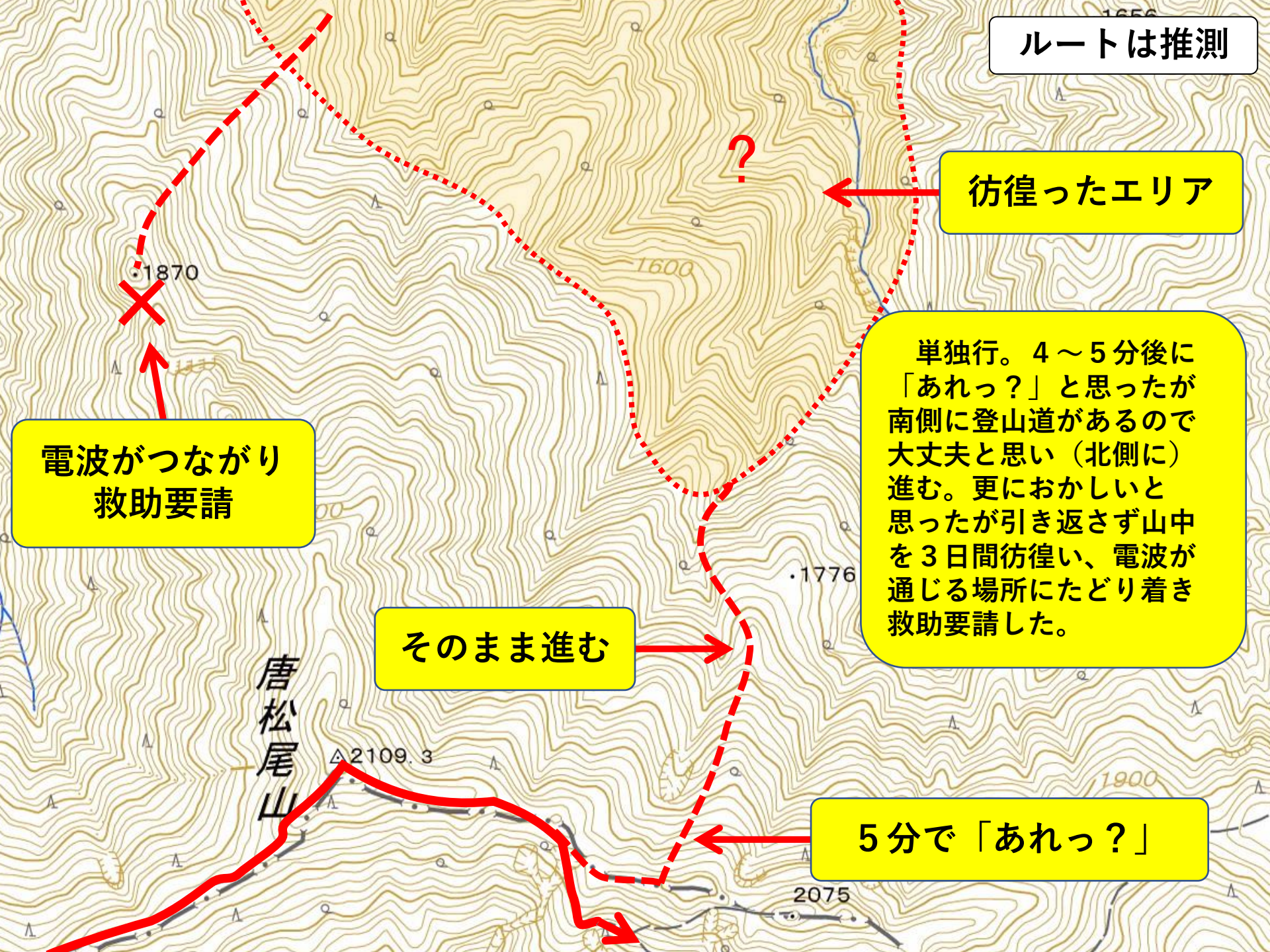
彷徨ったエリア

単独行。4～5分後に「あれっ？」と思ったが南側に登山道があるので大丈夫と思い（北側に）進む。更におかしいと思ったが引き返さず山中を3日間彷徨い、電波が通じる場所にたどり着き救助要請した。

そのまま進む

5分で「あれっ？」

電波がつかない  
救助要請



4～5分後に「あれっ？おかしい。」と気づいたが戻ることをせず、そのまま進んだ。進んだ理由は南側の正しい登山道。自分が進んでいる方向は南に違いない（思い込み）。このまま下れば、登山道に出るはずだ！頑張れ！

道迷いは戻る行動を許さない。戻れない。なぜならば、思い込みが心を支配し、行動を制御してしまう。頑張れという自分自身への励ましも道迷いを悪化させる要因となる。

完全に迷った！と思ったときは遅い。いや、でもこの時に戻ろう！と決意し、下った斜面を登り返せば3日間山腹を彷徨うことにはならなかったはず・・・。

私も先日トレランをしていて道を間違えた。頭が「ランナーズハイ」になっていて、看板も確認したが（数回通った道だった）違う方向に進んでしまった。このとき、①現在位置確認、②正ルートへの先読み（予測）、③行動といった「手続き」を行うことにしている。根拠のない行動は、道迷いを悪化させると自分に言い聞かせ行動するようにしている。