

## 仮説を立ててシミュレーションする癖をつける

私はサイクリングが趣味で、よく子どもたちを連れて海や山へ行きます。つい先日も、日本で初めての海峡を横断できるサイクリングロードとして有名な「瀬戸内しまなみ海道」へ行ってきたのですが、私はこのサイクリングに出かける前に、実はさまざまなリスクについての仮説を立てたのです。

サイクリングというのは、海や山、天候などの自然を相手にするだけでなく、予想外のトラブルに見舞われることがあります。

そうしたことを過去の経験則から導き出して次のような仮説を立てていく。これがサイクリングでの情報のアップデートということなのです。

- 仮説1 自転車パンクするかもしれない
- 仮説2 自転車のチェーンが切れるかもしれない
- 仮説3 自転車のテールランプが落ちるかもしれない
- 仮説4 子どもたちが転倒してけがをするかもしれない
- 仮説5 山の中では水を調達できないかもしれない

過去の経験を思い出しただけでも、すでに5つの仮説が浮かび上がりました。

ただし、サイクリングでは坂道も多いので、あまり重い荷物は持つていくことができません。そこで、ここからさらにシミュレーションを重ねて最低限の荷物を準備するのです。

まず、仮説1の「自転車パンクするかもしれない」については、瞬間パンク修理剤を2個くらい準備します。そして意外な落とし穴が、仮説2の「自転車のチェーンが切れるかもしれない」です。これも想定して、事前に新しいチェーンに交換してお

くか、チェーンを修理する携帯チェーンカッターを持参します。

さて、問題はここからです。仮説3の「自転車テールランプが落ちるかもしれない」は、山の中のような足元の悪い道走っていると、気づいたら振動でテールランプが落ちてしまっていることがあるのです。テールランプをつけずに自転車で走行すると法律違反になってしまうので、テールランプの予備も持っていく必要があります。

続いて、仮説4の「子どもたちが転倒してけがをするかもしれない」ですが、最低限の応急処置ができるように消毒薬やバンドエイドなどは欠かせません。そして、仮説5の「山の中では水を調達できないかもしれない」ですが、山の中では、コンビニはもちろん、自動販売機すらないことも想定されます。飲用以外にも、子どもたちがけがをしたとき、傷口を洗うのにも水を使うので、ペットボトルを何本か準備しておくべきでしょう。

このように、**ある程度の危険を想定して最低限の準備をしておくだけで、すべての**

トラブルには対処できなくとも、よく起こるトラブルには対処でき、安全にサイクリングを楽しむことができるというわけです。

なぜ、このような事例を紹介したのかというと、大部分の人は仮説を立てる前に、過去に経験したことがなければ、「たぶん、何も起きないだろう」という発想をしまいがちだからです。それはパンク一つとってもいえることで、サイクリングの初心者のタイヤがパンクして、携帯も通じず道端で立ち往生してしまい、通りがかったベテランのロードバイカーがパンクを修理してあげているという光景を私は何度か見かけたことがあります。

「備えあれば憂いなし」ではありませんが、サイクリングに限らず日常のあらゆることでもしっかりと情報をアップデートし、そこから仮説を立ててシミュレーションするという習慣を身につけておくことで、いざというときのトラブルを回避することができるということをお伝えしたかったのです。

【図7】 仮説のシュミレーション

