

## 初めての東京旅行に初めての介助者と！

山本 智章

去る5月30日・31日、全国頸髄損傷者連絡会の全国総会が東京にあるホテルサンルート有明にて開催されました。私にとって東京はテレビの中の世界で、人と電車の数が多くて街で芸能人に会えるような大都会です。まさか、そのような場所へ行くことになるなんて全く思いもしていませんでした。東京へは中学校の修学旅行で行ったきり、受傷してから初めてとなります。また、遠方での宿泊経験がなかったことや介助者は学生さんと初めてのことばかりで不安でいっぱいでした。初めての遠方旅行に初めての介助者と行くことは、これからの私の生活にとっても貴重な経験になると思い東京大会の参加を決めました。もちろん、東京の街をぶらり観光できることも参加を決めた理由の一つです。

当日までに色々と準備することがありました。それは、介助者となる学生さんに私の介助を覚えてもらうための介助練習です。他には新幹線の切符を買いに行くことです。介助に慣れているヘルパーさんと違い、知りあって間もない学生さんとの宿泊ですから伝えることが沢山ありました。

普段から学校とアルバイトと忙しい学生さんと日程の調整をしました。まず、新幹線の切符を買いに行きます。その帰り家に来てもらったの介助練習とハードスケジュールな1日でした。介助内容は主に更衣介助や袋に溜まった尿をボトルにとって処理することです。もっと詳しく言うと靴や靴下の着脱から歯磨き、足の痺性が起きた時の止め方などです。慣れているヘルパーさんには「尿をとって下さい」と言うだけで伝わりますが、学生さんには実際に介助をしている所を見てもらいながら伝えていきました。次は実際に一人で介助をお願いしました。皆さん、慣れない介助に戸惑いながらもお互いに声かけをして無事に介助練習を終えました。

この日が最初で最後の介助練習となりましたが、真剣に話を聞いたり介助をしたりする姿勢をみていると介助に対する学生さんの一所懸命さが伝わり嬉しかったです。まだまだ伝えたいこと

がありましたが、「この学生さん達となら、なんとかなる」と思い当日の不安な気持ちが解消されて楽しみになってきました。

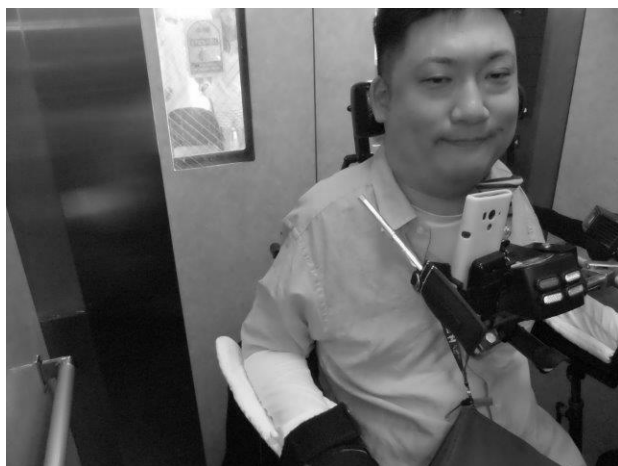
いよいよ当日の朝、いつもより1時間ほど早く起きて出発する用意をします。親にJR西明石駅まで車で送ってもらいました。今回、一緒に行って下さる兵庫頸損連の島本さんと学生さんとの待ち合わせ時間は8時30分でしたが、私が着いたのは8時前でした。思っていた以上に早く着いたので昼食に食べるおにぎりをコンビニで買って皆さんが来られるのを待っていました。これから新幹線で東京へ行き、1泊2日することを考えると緊張してきました。

全員が集まり西明石9時16分発ひかりに乗り品川駅へ向かいました。途中、新神戸駅で乗り換えをする際に車内で急に痺性が起こり電動車椅子の運転が困難になり、学生さんに手押しに切り換えてもらって無事に降りることができました。乗り換えがあるからと焦って声をかけてくる駅員さんに、手が動かなくなり戸惑う私、相手の気持ちも分かるけれど「そんなに焦らすなよ」と心の中で思いました。もし、あのまま乗っていたら。考えると恐ろしいです。本当は学生さんが一番焦っていたと思います。こんな急な出来事に対応してくれた学生さんに感謝です。

無事、乗り換えができて少し早い昼食をとりました。翌日の観光話やたわいもない話などでワイワイ楽しい時間を過ごし品川駅に着きました。ハブニングがありましたが、あっという間の3時間でした。品川駅から国際展示場駅に向かいながら人の多さに圧倒され想像していたとおり。「これが東京」と感じさせられました。まさか、東京という遠方の地に受傷してから来ることができただけでも嬉しかったです。さっそく、東京に来て感じたことが駅員さんの対応が良かったことです。もしかすると私の思いこみで駅員さんによって対応が違うだけなのかもしれませんが、スロープの介助を終えてエレベーターまで一緒に来て下さり最後は改札までと、とても親切で丁寧でした。

私の経験ではスロープの介助だけをする駅員さんとエレベーターまで来てくれる人とは別れます。なかには、改札まで来て下さる方もいます。

学生さんは東京と兵庫のバリアフリーの違いを見つけようと沢山の写真を撮っていました。とくに駅とホームの間やエレベーターの入り口や中のスペース等です。移動中にも段差やエレベーター等の気になる所があれば熱心に写真を撮っていました。



駅のエレベーター内は電動車椅子 1 台で一杯に

駅から会場となるホテルまでの道中、ある女性と出会い目的地が同じだったので一緒に向かうことにしました。誰だったのか分からなかったけれど、気さくに喋りかけてくれる優しい人だと思いました。

ホテルに着いたのが 15 時頃、ひとまず受付を済ませて、久しぶりに会う仲間と挨拶を交わして皆さん元気そうでなによりでした。懐かしくて嬉しかったです。全国総会だからこそ会える人がいて改めて東京に来て良かったと思いました。

荷物を置きに部屋に行こうとエレベーターに乗りました。2階から乗り 11階に行きたかったのですが、ボタンを押しても反応せず下に降りてしまいました。「なぜ？」もう一度、乗って中を見ているとボタンの下に長方形のような部分がありました。ここにカードキーをかざすとボタンを押すことができました。このエレベーターは部屋のカードキーをタッチさせないと部屋に行くことができないようになっていました。このようなセキュリティがあることに慣れていない私にとっては衝撃的でした。

15 時過ぎに全国総会が始まりました。総会で気

になった話は電車の駅に無人駅が増えていることです。今まで何度か無人駅の利用はありましたが、とても困った経験はありません。ただ、電動車椅子で電車に乗る時にスロープの介助が必要になります。その為、電車に乗る約 1 時間前に近くの駅に連絡をして駅員さんに来てもらうようにします。今のところ駅に連絡をする手間だけを感じていますが、駅に人がいないことは他にも困ることがあると思いました。

総会の最後に支援機器の展示を見ていました。その中で兵庫頸損連の島本さんのお勧めでアームを使って手の動きをサポートするものを試させて頂きました。腕の重みをアームで支えているので少しの力でも動かせる範囲が広くなり、手がとても軽くなるのでテーブル等に固定すると食事に使えると思いました。なかなか、このような機器を見る機会がありませんでしたが、全国総会に参加することで実際に見たり試したり新しい情報が入ってくると思いました。それも、同じような悩みを抱えている人が多く参加している場にいるからこそ情報も集まるように思いました。

レセプションの席では初めて会う方たちばかり。自分から喋りかけることができず黙々と料理を食べていました。おそらく家では見ることがない料理に何を食べているか分からなかったけれど、味は美味しかったです。せっかく全国総会に来て沢山の頸損者と出会える場なのに話したいけれど、話せない。悩んでいました。ふと、隣の席から「ヘルパーさんと来られたのですか？」と声をかけていただいたのがきっかけで話せるようになりました。最初は自己紹介から始まり慣れてくると入浴はどうされているか、訪問看護の利用はされているか等、お互いの日常生活の話をしました。色々な話の中で住む地域により制度が違うように思いました。

閉会の挨拶で松井さんを見て“ホテルに来る時に話していた人”だと気づきました。また、この時に“頸損の母”と呼ばれていることも初めて知りました。偉大な人と話しているとは思わず、何か質問をすれば良かったと後悔しました。

全国総会やレセプション、その他の行事やイベント等々、外に出ることで人との出会いがあったり情報交換ができたりすることを改めて実感しました。やっぱり、外に出るって楽しいです。



兵庫メンバーと学生の皆さん

レセプション後も、ある部屋で頸損者 5~6 名と介助者で集まっての雑談をしましたが、内容はよく覚えていません。ベッド移乗の時間になり部屋に戻って明日の為に体を休めました。

翌日は築地市場に海鮮丼を食べに行く予定にしていたのですが、前日に東京頸損連の鴨治さんから土日はお店が閉まっていると聞いていたこともあってスカイツリーがあるソラマチに変更しました。国際展示正門駅から“ゆりかもめ”に乗り新橋駅へ行き、都営地下鉄浅草線に乗り換えて押上（スカイツリー前）駅を降りて東京スカイツリーに向かいました。ゆりかもめに乗る時、駅員さんから「スロープは必要ですか？」と聞かれて「はい、お願いします」と答えたものの、なぜ質問されたのか不思議な気持ちでした。そんな疑問は電車に乗りスッキリしました。ゆりかもめはスロープがなくても乗ることが可能なぐらい電車とホームの段差と隙間がほとんどありませんでした。おそらく、慣れている人ならスロープがなくても電車の乗り降りをされているように思えたぐらいです。もしも、この“ゆりかもめ”のようにスロープがなくても電車に乗ることができる電車が増えれば、総会で話が合った無人駅で困ることが減少するように思いました。

押上駅を降りてスカイツリーの案内が天井や柱に書かれていたのを見ながら地下街を進み迷わず到着できました。ここまでは、電車の乗り換えもスムーズにでき大きな問題もなく良かったです。ただ、スカイツリーの整理券を購入しようと思ったら 16 時~16 時半の部が販売されていました。帰りの新幹線は品川駅を 15 時 57 分発な

のでスカイツリーに上るのを諦めました。まだ、13 時頃だったと安心していただけが失敗でした。もっと、計画を立てるべきでした。とても気持ちが沈んでいる時に学生さんから「水族館に行きませんか」と言ってもらい又も予定を変更です。この辺でソラマチ以外に行く場所を考えていなかったのが学生さんの意見に助かりました。やっと予定が決まりソラマチの 5 階、6 階にある“すみだ水族館”へ向かいました。障がい者手帳があれば本人と介助者 1 名は半額の料金で入場できました。館内の一部は暗くイルミネーションがきれいな場所があり幻想的でした。この水族館はスロープやエレベーターがあり電動車椅子で自由に動くことができました。ペンギンの餌やりの時間には沢山のペンギンが集まっていた。館内を見て回り暑かった体が涼しくなり帰りの品川駅に向かいました。お土産に頼まれていた“東京バナナ”と“ごまたまご”を購入して品川駅を出ました。



最後に品川駅で

今回、初めての介助者と宿泊することで、相手に“伝わるように伝えること”の大切さを感じました。それ以上に今までヘルパーさんとしか外出ができないと思っていましたが、私を手助けしてくれる人がいれば外出ができるという思いに変わりました。これから初めて会う人が介助者になっても“一緒に行こう”と言えるぐらい自信がつき貴重な経験となりました。

一緒に行ってくれた学生さんは本当に色々とお気遣いをしてくれたと感謝しています。学生さんから「水分補給しますか?」、「除圧しますか?」などの声かけはとても嬉しかったです。この 2 日間お疲れ様でした。ありがとうございました。