

初めての東京、初めての体験

O・M

※この原稿は全国頸髄損傷者連絡会・機関誌「頸損」NO.116と同様の内容です。

兵庫頸損連絡会に所属している、頸損歴20年レベルC4～5で鳥取県倉吉市施設在住の生越真弓です。

2007年「はがき通信」懇親会で頸損仲間に出会い、それから何十回と頸損の交流会や大会に参加し、たくさんの方々と出会い、あれから極度の心配性や恥ずかしがり屋、あがり症も多少は改善されているのでしょうか？

2015年5月30日・31日、全国大会「東京大会」が開催されました。

昨年の全国総会「兵庫大会」でグループディスカッションの際に「また来年の全国大会で会えると良いね」と話が出たときに、私の友達でもあり看護師の同行者Yさんに「東京だって…」と言うと、「真弓ちゃんが行くんだったら一緒に行こう♪」と言ってくれたけど、初めての東京へ迷いと不安で3月中旬まで決めかねていた。

このチャンスに逃すと行けずに終わる、そう思うと居ても立っても居られず、代表者の鴨治さんと連絡を取り合い、Yさんとの3泊4日東京計画を進めていきました。

一番の心配は遠いので体力が持つか、次々と心配事はある中、旅行中に生理になりそうで、母と婦人科へ行きました。生理痛が酷く寝込む日がある私はドクターにピルを処方して貰えるようお願いして、この際だから子宮がん検診もしましたが、電動車いすの私にとって狭い部屋の診察移動はとて大変でドクターとナースの5人がかりで移り、診察台に乗ってからの椅子の動きは何度乗ってもヤバイ…(苦笑)今回も無事終了！

29日の午前中の便だし、昼食後、福祉タクシーで倉吉駅へ、倉吉発14時25分のスーパーはくと10号で姫路駅まで行き、姫路駅で穴子めし弁当を買い新幹線ひかり478号16時55分に乗り、品川駅まで新幹線の快適な乗り心地にYさんとビール1本で乾杯♪

兵庫頸損の米田さんが先に待って下さって

て、国際展示場駅そして宿泊先サンルート有明ホテルまでご一緒して下さいました。雨が降り夜道だったから助かりました。

行きはよいよいで13時に出発し22時前にホテルに着いたのですが、Yさんと楽しく女子トークしていたから長時間の移動は気にならなかったし興奮気味だったの♪

部屋はレディース専用のユニバーサルツインルームで電動リクライニングベッドがあり、乗り心地は良好！

初チャレンジは旅行中の介助者一人洗髪！旅行前、母に洗髪用のケープを(素材や寸法を伝えて)作って貰い持ってきた。ヘッドサポートを取りケープを付け、車いすをリクライニングして浴槽あたりまで倒して、念願だった洗髪は介助者一人で出来さっぱり♪

ベッド移乗はYさんが私を姫さま抱っこでして貰って、今回の旅行で3回目。いつも安心して任せられ、何でも言えて頼りになるYさん、さままです。寝る準備をしていたら日にちも変わり、1時過ぎていました。

ガンダム登場！

30日の午前中、Yさんが行きたかったガンダムを見にお台場、ダイバーシティ東京へ晴れて少し暑いけど徒歩でジグザグと…。後から思うと遠回りだったかも。



《フジテレビビルをバックに》

ドンッとガンダムが立ち、あまり興味ない私だ

けど、つい記念撮影！プラザ内7階ガンダムフロントでフィギュアやショップでYさんは楽しそうにスマホで写真を撮っていた。私は付添いの方にも一緒に楽しく思い出になる旅行が、私にとっても最高の旅行になる、いつもそんな旅行にしたいのです♪フィギュアを見ていたら、私の好きなアーティストが2年前にガンダム主題歌を歌っていた事を思い出して、気になってきたのでガンダムカフェにも行ってみることにした。魅かれたのがラテアートで珈琲はブラック派の私だけど、ラテアート専門店では頼んで泡を口の周りに付けるの、今回はガンダムとザクのラテアートで乾杯♪



《Yさんが好きなガンダム》

12時を過ぎていたのでグルメスタジアムでたこ焼きを頬張り、急いでホテルへ向かう、行きで迷っていたけど帰りは夢の大橋を渡り意外と近かった…。

東京大会の受付までに間に合った。懐かしい顔ぶれに自然と午前中の疲れも飛んでいき、もっと話をしたかったけどワークショップ開始で会場に入った。支援機器展示に目を引かれる。私が今、一番に困っている事、それは3年前から一人で外出できなくなったこと。座骨に褥瘡ができ手術をしてまた出来ないように、介助者にマルチグローブをつけてもらい、1時間おきくらいの間隔でおしりを除圧してもらおう。そうしてもらおう事により褥瘡予防になっているのですが、少しの外出も一人で出られなくなった。支援機器の中で気になった車いす用除圧機能付エアースルクッションは自動で除圧してくれるそうです。パンフレットを頂き、ワークショップで女性のテーブル席に着き、障害者の災害対策、備えなどを聞いていた。私が

もし自立したら数々の備えが必要でこの状況に私自身が耐えられるのだろうか、精神面で弱い私は話を聞いて恐怖心でドキドキしていました。ワークショップで集まられた方々は輝いて見えていました。

全国大会ではいつも思いますが、地域格差問題は人口の割合なのでしょうが…。総会で同じ問題が昨年もあったなあと聞いていました。



《全国総会中》

レセプションが始まるまで、部屋で少し休み、久しぶりにお会いする仲間たちに頬が緩み嬉しくて、東京へ行けたこと改めて良かったと感じた。

テーブルはステージの前で東京頸損の麩澤さんと兵庫頸損の宮野さん、尊敬するお二人にすごく緊張しながら余興で手品師が登場して会場を見渡せるようになり、たくさんの方々が東京大会へ集まれた場所に私も参加できたこと心から感謝でいっぱいでした♪自席を離れたのは終わる前の30分なかつたのですが、2007年に出会いと一緒にできた大先輩と写真が撮れて嬉しい。



《尊敬する先輩方と》

自席に戻り少ししたら、フラッーえっ！地震～横揺れに過る東日本大震災の映像が頭の中を流れる。でも仲間たちと共に居たこと、みんなが落ち着いているのを見て安心できた。宮野さんを中心に兵庫県の仲間たちが集まり、包み込まれているような嬉しい場となり、閉会后、会場から出た後も切りないほど。もっと話はしたかったけど、明日のことを考え後ろ髪を引かれる思いで部屋に戻る。いつも大会へ参加して、大きなパワーを頂いています。同じ障害を持っているからこそ理解してもらえる、そんな安心が幸せの時間なのではないでしょうか？

たくさんの出会いが私の幸せであり貴重な宝物です♪みんなありがとうございます。m(_ _)m 東京大会の実行委員会皆様、お世話になりました、お疲れ様でした。

部屋へ帰り、また初チャレンジ！

宮野さんから前屈みで洗顔をすることを聞いたので試みる。前屈みになると洗面台にオデコや頭をぶつけ何度も車いすを調節する。あっ！シートベルトを半分くらい止めて前屈みになると体が途中で止まりオデコがぶつからない。そしてケーブルを付けて顔にシャワー、息継ぎに苦戦しながらも、洗髪もして貰えさっぱり。施設では入浴が週に2回なので、感覚のある所は汗で気持ち悪いのです。この旅行でYさんができるとあってあげたいと言ってきて、私もいろいろ試して出来るように考えながらして貰えた♪お泊り先ではあまり寝むれない私、2日目も体を休める程度で朝は早く来た。

31日の朝食もコンビニで買った手軽な物で済ませる。身体が重い…少し遅れて女性交流会に参加しました。(女性交流会に感想を送りました。)

浅草巡り

事前に浅草へ行きたいことを鴨治さんに伝えたら、「水上バスで浅草行ったら？」と教えて貰っていたので、女性交流会が終わって忙しい中、鴨治さんに国際展示場の水上バスのりばへ案内して頂いた。乗るまでに待ち50分くらいの時間、休んでいたけど真夏みたいに暑い。

でも水上バスに乗ったら興奮して長旅の疲れも吹き飛んだみたい！？



《水上バスからのレインボーブリッジ》

風を浴びながら水上バスから見える景色を楽しみ、浅草のりばに着きました。教えて貰って良かった♪

むせるような暑さの中、雷門の方へ歩いていると、笑顔のステキなお兄さんが人力車に乗らないかと勧めてくる。えっ！私に？「体勢が維持できないので乗れない」と言っても、「抱っこして乗せますよ」と二の腕を強調させ爽やかな笑顔で、(私は笑顔とマッチョ系に弱い)迷わす。

「お昼を食べてないので食べてから考えます」と、その場を離れ乗り場の前の店でYさんと食事をした。やっぱり東京なら天井でしょ。私は食欲がなく海老天だけを食べてどうしようと迷う私に、Yさんが「乗るなら支えるけど、決めるのは真弓ちゃんが決めて」って、きっとこのチャンスを逃すと乗れない、Yさんとなら大丈夫と思いお願いした。男性に久しぶりの抱っこ、そろりと下ろされた人力車の椅子は背もたれが腰くらいしかなく、どこに倒れるかわからない恐怖感と乗って居られるか心配だった。Yさんは腕を回し私を支えてくれて、30分コースを興奮と喜びで人力車のお兄さんの案内は少ししか覚えてないですが…。



《二天門前からは良いカメラスポット》



《スカイツリーをバックに》

ガイドさんは私の身体を気にして下さり、カメラスポットの箇所は人力車を下ろし、走るペースもゆっくりして下さった。でも私の体力は浅草演芸ホール前でカメラを撮る時はフラフラめまいがしていたのでした。

16時半くらいに乗り場に着き、車いすに乗ったとき達成感と感謝でYさんと「一生に一度の経験ができたね♪」って喜び泣きそうだった♪

貴重な体験して「大丈夫？」お互い問うと、「ちょっと腕が痛いけど乗れて良かったね♪」と聞いて安心、私は雷門まで行けられず路地で人目を気にせずリクライニングして動けなかった。

えっ？2時間待ちのスカイツリー

か細い声しか出ないけどYさんにスポーツ飲料と冷えピタをコンビニで買ってほしいと頼み、冷えピタを首の後ろへ貼って貰い、薬だと思いスポーツ飲料を飲む。どのくらい休んだのだろうか、車いすを起こした。

頭はガンガンとフラフラしながらYさんの後を休みながらついて行く、浅草駅前で「どうする？」とYさん。私はせっかく東京に来たから「スカイ

ツリーに行きたい」と言うと、Yさんは「歩いて行けそうだよ」ってスカイツリーを指さすが、私は全身痛やひどい頭痛、ふらつき、めまいがあったので、電車の移動を選ぶ。

スカイツリー駅に着き案内の方に聞いたらスカイツリー上がるには予約してないので2時間以上待ちだそう。私はもうろうとする中、ソラマチを少し進み店に入りYさんがお土産を買う間、冷房の効いている所で休んでから私もお土産をまとめ買いし送る手続きをして安心できた。

少し涼しい所で休めて、目を引く“組み飴”の店に入る、私は頭の中がグルグル回る感覚と体が鉛のような感じで一点を見つめている。



《悔しくも上れなかったスカイツリー》

とにかく18時40分スカイツリーの下までたどり着いた。スカイツリーを見上げ、上がりたけれど動けない私。ライトアップされたスカイツリーは多くの人で溢れ、諦めないと帰れないのでその場を後にしたのですが、押上駅にたどり着く前に何度も立ち止まり、車いすから落ちそうな感覚になりYさんの声も遠くで聞こえているようで30分以上はかかったのではないかな？

押上駅から品川駅の電車の中では抜け殻になったようだった。

最終日のホテルにて

宿泊先は品川駅から近くの所をネットで探していて、品川プリンスホテルメインタワーを予約していて良かった。もうろうとする私にYさんが「病院行こうか？連れてってあげるよ」って声をかけてくれていたけど、私は断り続けホテルチェックインしたのは22時半前でした。(荷物を鳴治さんにホテルへ先に持って行って貰い良かった、こんな状態では観光できなかつた)

部屋は22階、月夜で夜景も綺麗だったようでYさんが「起こしてあげるから見たら？」ってベッドに上がってから聞いてくれたけど、私はもう体の震えと頭痛にひどいめまい、寒さで見られる余裕もなく、悔しくて涙が流れていた。

食欲ないけれど食事をまともに摂ってないし、水分も人力車に乗ってからはほとんど飲んでなかったの、Yさんにウイダーインゼリーを買ってきて貰う。ゆっくり飲み昏睡状態で携帯電話の目覚まし朝、鳴るまでは、どこかあいまいですが…。

1日、体が重いし頭が痛くて横になって居たいので、ホテルの朝食付きを予約していたからYさんだけ行って貰おうとしたら「せっかくだから行こう」って車いすに乗せてくれた。和洋食のバイキングで食欲不振な私でも、味噌汁とスクランブルエッグ好きなので食べられることが出来て良かった。部屋に帰り休みたいけれど、チェックアウト時間は近づき品川駅へ向かわないと乗り遅れたら帰れない。

気合を入れ直し重い体に力を込めてゆるゆると動き出し、駅の方へ向かいながら昨夜は見る余裕がなかった周りが見え人の多さにまた気が引き締まる。

帰路

10時57分品川駅発のぞみ107号に乗りホッとすると気が抜けるとリクライニングして目を閉じる、頭の中では呪文のように“体よ、しっかりして”って13時55分に姫路駅に着き、14時20分スーパーはくとに乗り換え倉吉駅に16時23分に着く間、Yさんとあまり話せないくらい疲れ切っていた。コンビニのおにぎりを1つと500mlの

お茶を飲むのがやっと。

倉吉駅から福祉タクシーの中、地元の風景を見ながら東京旅行の思い出が溢れこの上ない達成感で幸せに満ちていた。

17時に施設に着き、Yさんに片づけをして貰い終わると抱き合って喜びあった♪

感謝

東京大会の実行の皆様、大変お疲れ様でした。皆さんに会いたいと思う気持ちが東京へ行けました、皆さんのパワーはお会いできないと感じられなく、お会いできたからまた会いたいと思う。行かないと味わえない貴重な旅行でした。

皆さんとの出会いが私のパワーになるのです。ありがとうございました。m(_ _)m

Yさんとだからたくさんの初体験ができ東京へ行けたのだと思い、心から感謝ありがとうございます♪

私にとって出会いは宝物です♪ありがとうございます！

旅行後の身体は…。

3日間、頭痛と全身痛は続き食事時間以外はベッドで横になっていた。旅行中リクライニングで休むことが多かったの、今度は尾骨に褥瘡が出来てしまった。(10日で治る)でも気持ち的には達成感と満足で充実した3泊4日の貴重な旅行でした♪(よく頑張った私の身体o(^-^o)