

会員報告

しあわせの村合宿に参加してみても

I・Y

6月20日、21日でしあわせの村合宿に参加してきたことを報告します。まず今回の宿泊にあたり目的をつくりました。それは初めて会うボランティアの方に介助をしてもらうということと、初めて宿泊される頸髄損傷の方に少しでもアドバイス、経験を伝えられたらなという思いで、今回のしあわせの村合宿に参加させてもらいました。私も初めての泊まりはとても怖かったです。でもたくさんの先輩頸髄損傷者の優しいアドバイスや心づかいで怖いという気持ちより楽しいという気持ちが強くなったことを覚えています。そう感じてもらえるように頑張りました。

ボランティアさんを自分で探そうと思っていたのですが、土田さんがすでに探しておられたので、そのボランティアさんをお願いしてみたらといわれ、これ以上のボランティアさんが増えるのもよくないと思ったので、土田さんの探してくださったボランティアさんと行くことを決めました。でもいきなり本番で介助をお願いしてもわからないことだらけで介助がほとんどできないと思ったので、1回、家で練習してもらおうことにしました。

移乗、尿バックの管理、ベッド上での体位の仕方などを練習してもらいました。1回だけでしたがその時その時で言っていけばまあ大丈夫かと思えました。

そして当日9時にボランティアのN.TさんとK.Tさんに家に来てもらいました。緊張しているか聞くと寝られなかったらしいです(笑)。家で移乗してもらったり準備してもらって11時に土田さんと三田駅で合流しました。神鉄で西鈴蘭台まで電車で行きます。ボランティアの2人は車いすで電車の乗り降りを見るのは初めてで、なるほどという感じでみていました。西鈴蘭台についたところで残りの4人のボランティアのMさん、T君、T本君、U君と合流しました。バスでしあわせの村に行くのですが車いすがバスに乗るところ

も初めて見るようでした。私も初めてバスを利用した時はどうやって乗るのだろうか？固定はどうやってやるのだろうか？とっていました。車いすのスペースに車いすを設置するとこれまたなるほどなあという感じでした。車いすが乗れないバスがある為、事前に調べておくことはとても大事です。しあわせの村に着くと初めて宿泊されるKさん、Tさんがおられ軽い挨拶を交わしました。その後BBQ会場にバスで向かいました。会場は3テントで車いすが3、3、2台ずつで別れました。最初は自分のテントでBBQを食べていましたが、途中からTさんやKさんのところに行き話をしました。話を聞くと悩みや困っていることはだいたい一緒でした。体温調節のことや起立性低血圧のことでした。他愛のない話から真剣な話まで、おいしい食事と楽しい話はあつという間でした。



私と山本さん

ボランティアの方たちに食事介助をもらったり、話をしたりコミュニケーションもとれ楽しいBBQでした。

BBQも終わり泊まるホテルまで車いすで自走でいきました。もともと私は痙性(けいせい)が強く、BBQサイトからホテルまでの道中に痙性が起こり始めホテルに着いてからもしばらくは止まらなかったです。ボランティアの方は初めはとまどっていましたが一度止め方を覚えたら慣れた

手つきで止めてくれました。結局なにをしても、ホテルについてからもしばらくは止まらず、また動き出してしまいましたけど(笑)。私の部屋は土田さんと、Kさんと、一緒の部屋で障害者3人と介助者3人の6人部屋でした。その部屋は階に一つしかない部屋ですべてが、バリアフリーになっていました。ひとまず自分の身の回りのことを済ませました。6人の身支度が終わると島本さん達の部屋に向かいます。島本さん達の部屋も6人部屋で私たちの部屋の間取りとまったく同じです。ベッドを立てたり、横にしたり、重ねたりして、車いす6台と介助者の座る場所を確保して夜のおしゃべり会がスタートしました。

最初は個人のプロフィール等を発表。その後はフリートークでした。他愛のない話や今の悩み事等を話し合いました。その中で私は片足だけが浮腫むことを相談しました。前々から気になっていたのですが後回しになっていました。山本さんは私と同じで以前片足だけ浮腫んでいてそれが原因で入院されたそうです。私と同じ症状です。山本さんにどういう経緯で入院されたか、症状はどんな感じだったのか等を聞きました。話を聞き一回診てもらおうと決めました。後日、腫れている足をエコー検査してもらいました。結果は全然問題なく、えっ！と感じて終わりました。夜も更けてきておしゃべり会も終わりの雰囲気になりましてそれぞれの部屋に戻りました。

戻って歯磨きをしてもらうのですがボランティアの方は歯磨きの介助をしたことがないので1から教えます。ごちないですがきれいに磨いてもらいました。3人もリフトで移乗しようと考えていましたが部屋が小さく一人だけしかリフトを使えるスペースがなく、一番体重が重い私がリフトを使ってベッドに移乗しました。移乗は家で練習したのでうまくできました。その後、ナーセントパット(圧を分散するためのクッション)を坐骨の圧を軽くするためにいれてもらいました。寝る前にいつもしてもらっているストレッチをしてもらいました。しかし1回教えただけでは覚えるのは難しくその都度教えました。わからない方に教えるのって本当に難しいということを感じました。と同時に教え方がもっとうまくなろうと思いました。眠りにつこうと思うのですが興奮してなかなか寝られず、2時間くらいしか寝ら

れなかったです。

朝目覚め、まだごちないながらも丁寧なストレッチをしてもらいました。昨日の夜よりも上達していたと思います。ストレッチが終わり車いすに乗る準備をはじめ、自分の番を待ちます。リフトを待っていると「Iさん、よいしょで移乗してもいいですか？」と言われました。私は「全然、いいよ」と答えました。なぜかというとも組み立てるのが大変で時間がかかるからそっちのほうが楽でよかったです。しかし私は身長が180センチ以上、体重は75キロ以上あるため、移乗するのが大変かなあ？とか大丈夫かなあ？とっていたのですが男手3人いたら全然大丈夫で余裕とまではいかないですが簡単に車いすに移乗してくれました。さすが若い力！と思いうらやましいと思いました。車いすに乗ってから身支度をしてもらい、ロビーに向かいます。まだみんな来られてなかったのですが時間が進むと来られました。最後にみんなで記念撮影をして終わりました。



ホテル前で全員集合！

今回のしあわせの村での宿泊では初めて宿泊されるTさんとKさんに自分の経験を少しは伝えられたのではないかと思います。しかしボランティアの方たちには私の伝える力が下手でうまく伝わってないような気がしました。それは自分の知識不足と伝える力が足りなかったのかなあと思います。

その為今後、初めての方でもうまく自分の事を伝えられていけるように日々の生活の会話の中で要点をまとめてわかりやすい言葉を意識して話そうと思います。