

2015 年 8 月 24 日発行

縦横夢人

2015年 夏9号



2015 年 6 月 21 日 しあわせの村体験合宿

兵庫頸髄損傷者連絡会

ホームページ: <http://hkeison.net/>

E-mail: hkeison@yahoo.co.jp

"Let's step outside."

島本 卓

私は5年前まで、通院以外での外出はほとんどしたことがありませんでした。外に出たくなかったのではなく、公共交通機関を利用する際に「乗り遅れたらどうしよう」、「移動中に体調を崩したらどうしよう」失敗することへの不安や 毎日のように「障がいがあっても自分らしく生きられるのか」と考えていました。

頸髄損傷の先輩から「障がいがあっても諦めることはない」、「ひとりじゃない」と教えてもらった時は悩んでいた壁が崩れました。自分らしい生き方を見つけたくまりました。今となっては「外に出る不安」から「外に出る楽しさ」に思えるように変化していきました。

一人外出も楽しんでます。

友達と待ち合わせをして食事に行ったり、服を買いにぶらっと神戸へと受傷前と同じように自分の時間を過ごせるようになってきました。行く先々でいろんな発見や出会いがあり、時には計画立て直しながら時も、もちろんありますよ。でも、「失敗に恐れない」失敗や間違いから得られることも実感することができた。障がい者として「今」を生きることを、頸髄損傷者として情報発信をしていきたいと思っている。

突き進むことが楽しい、それは「仲間」がいるから。

も く じ

特集「全国頸髄損傷者連絡会 全国総会 2015 東京大会」

（米田、山本、島本卓、土田、O、大竹、鴨治、学生ボランティア）・・・2

活動報告「しあわせの村宿泊体験合宿」（島本卓、K、T、学生ボランティア）・・・25

会員報告「キャンプを楽しもう！」（土田浩敬）・・・33

行事のお知らせ・・・35

入会案内・・・37



特 集

全国頸髄損傷者連絡会

全国総会 2015 年 東京大会

～けいそん上京物語～



兵庫メンバーと学生の皆さん（レセプション会場にて）

去る 5 月 30(土)・31 日(日)の 2 日間、東京にあるホテルサンルート有明にて全国頸髄損傷者連絡会の全国総会が開催されました。年に一度の全国総会に全国から多くの頸損者が集まり、それぞれの支部から報告がありました。またレセプションでは美味しい食べ物にドリンク、マジシャンによる演出など楽しい時間を過ごし参加者は約 120 名と大盛況になりました。今回のスケジュールでは 1 日目にワークショップ、全国総会、レセプションの予定に 2 日目は女性頸髄損傷者交流会(女性のみ自由参加)の予定になっており、1 日目で全てのイベントが終わる日程が組まれていました(女性頸髄損傷者交流会、以外)。そのため、2 日目は自由に行動できるので東京観光を楽しむ方もおられたと思います。

我々、重度障がい者が遠方に出ていくには色んな困難があると思いますが、兵庫からも多くの参加がありました。その中には人工呼吸器ユーザー、学生ボランティアとの参加、初めて東京を訪れた方々がおられました。このように重度障がい者が遠方の地にも関わらず参加できていることや東京観光を楽しんでいることを知っていただきたく、今回の特集を東京大会と致しました。

ここからは、東京大会に参加された方々から感想を頂いていますのでご覧ください。 （山本 智章）

全国総会・東京大会に参加して

兵庫頸髄損傷者連絡会 米田 進一

去る5月末、第42回全国総会・東京大会に参加してきましたと言えるのか？私は総会には参加せず、ほぼ観光をメインとして東京に行ってきました。先に謝罪をしておきますが、今回は、例年とは違い前泊し、2泊3日の東京の旅を書きたいと思います。

「期待を込めて上京」

29日出発日の夕方から準備を始め、最寄り駅の西明石駅からひかりで新大阪駅まで行き、新大阪駅からのぞみに乗り換え、多目的室を利用し品川駅まで行きました。多目的室内は個室となり、湾曲の扉で斜めに出入りするのですが、車椅子の長さが150cm以上でも、リクライニングで背もたれを倒しても十分な広さがあり、乗客の妨げにならず移動が出来ます。品川駅で鳥取県から参加されたOさんと合流し、電車を乗り継ぎあの有名な「ゆりかもめ」でホテルがあるお台場まで一緒に移動しました。ゆりかもめは無人運転の電車で、地元兵庫県のポートライナー、六甲ライナーと似た様な電車です。途中で雨が降ってきて、最寄り駅の国際展示場駅に降りると土砂降りの雨が・・・。

ホテルまで約200メートル位に近づいていたのですがその間屋根が無い為、早く辿り着きたかったのでコンビニで傘を買うのも惜しみ、雨の中を移動する事にしました。その為全身がずぶ濡れになり、なり振り構わずチェックインを済まし、早く着替えないと風邪を引いてしまうと思いながら、ついていない初日となりました。着替えを終え直ぐに就寝。二日目の朝は快晴、元々の予定では東京に住んでいる伯母と数十年ぶりに会うはずでしたが、移動して1時間程過ぎた所で、伯母から体調を崩していると連絡が入り、急遽予定を変更し、せっくなのでスカイツリーと浅草寺に行く事にしました。10時過ぎにとうきょうスカイツリー駅に到着し、地上に出ると聳え立つスカイツリーの真下に来て見上げれば、とても大きな建物だと自覚しました。

当日販売券を購入し周辺を散策していると、より人が多くなってきたので、関西と違う関東の鰻

重を食べてみたかったのもあり、東京ソラマチの7Fにある創業200年を誇る鰻専門店『駒形 前川』で少し早めの昼食を摂りました。関西は鰻を蒸さないなので食感の違いが分かって良かったです。



創業200年を誇る老舗「駒形 前川」の鰻重



下から見上げたスカイツリー

正午にスカイツリーに登る為、係員が車椅子の方を優先的に誘導し、エレベーターの乗り口まで行く事が出来ました。2分も経たない内に、私も含め三台の車椅子の方がすぐさまエレベーターに乗せてくれました。各エレベーターは四季をイメージした内装になっているそうです。展望デッキ階まで(350メートル)約50秒という早さで一気に登ると、エレベーター内の来客から歓喜の声

が挙がりました。展望デッキ階に着くと多くの観光客が居て、なかなか前に進むのにも時間が掛かりました。ようやく景色が見られる場所まで来ると、東京タワーより高い位置で東京を見下ろしている気分になりました。前日に雨が降っていた影響かもしれませんが、遠くを観ると霞んでいるので富士山は残念ながら見る事が出来ず、近い所は非常にはっきりとした街並みを見る事が出来きて嬉しく思いました。もう1階上にある展望回路(450メートル)に来ると、100メートル違うだけで街並みが更に細かく、遠くの景色を見る事が出来て、より感動が大きくなりました。車椅子で最高到達点(451.2メートル)まで行けるなんて中々無いですよ。



地上から451.2メートル

そうこうしている内に、何気なく空を見上げると「何だ、あの雲の色は？」と一瞬虹に見えたのは間違いか、よく見ると変な二色の雲が見えたので思わず写真を撮りました。介助者が冗談で「何か不吉な事が起きるかも知れませんね」と言っていたのですが、余り気にせずその場を後にしました。後に起きた現象は単なる偶然？か定かでは分かりませんが。降りる時は上がる時よりも少し並んでいる時間も長くなり、観光客も倍近い人で通路も横切るのに苦労しました。

ようやく地上に着き駅に向かい、次は浅草を目指し移動。浅草寺に着くと日差しが強く、更に観光客が多く、私の周辺は日本語ではなく、ほぼ外国人が見渡す限り見受けられました。初めてテレビではなく実物の『雷門』と書いてある提灯を目の当たりにすると、浅草寺にやって来たと実感が湧きました。



たくさんの観光客で賑う雷門

やはり有名な所だけあり、人力車で浅草の街を観光する人が居て順番を並んでいました。正面で写真を撮り、奥へ進むと滅多に見ることがない“仲見世”と呼ばれている商店街が東西合わせて80店以上もあるそうです。残念ながらゆっくり見る事が出来ず、人波に揉まれながら一軒の扇子屋に寄る事が出来たので、富士山が描かれた扇子を購入。商店街を抜け本堂のある方に向かい、本堂横の「鳩ポップの発祥」の前まで来ると、急に人気が少なくなりスムーズに移動も出来ました。浅草寺を離れ浅草公会堂の建物前には「スターの広場」と呼ばれている多くの手形があるので、下を見ても誰が誰の手形なのか、私の電動車椅子の目線からは拝見する事が出来ず、写真を撮るだけに終わりました。恐らく知っている有名人もいると思います。(苦笑)



スターの手形

あっという間に時間が過ぎ、そろそろホテルに帰らないといけなくなり、西側から浅草寺の正面を横切り駅の方へ向かいました。観光滞在時間は

約2時間半位でしたが、思ったより短く感じました。電車を乗り継ぎホテルに5時頃到着。一休憩してからやっと東京大会の交流会に出席しました。

「地震と呼吸器が異常を警告」

席に着き食事を楽しんでいたら、呼吸器から空気を送り出す量が少なくなり、介助者に器械の様子を見て貰ったのですが異常がみられませんでした。バッテリーが少なくなると警告のアラーム音が鳴るので、鳴っていなければ正常に可動しているのですが、席の近くにはコンセントが届かないので、一旦会場の外に出てコンセントに繋ぎ充電が出来たと思いきや、5分経っても充電に切り替わっていないのです。故障？と思いつつ呼吸もしづらいため、今度はアラーム音が鳴りだしたので、バッテリーが無くなった状態になりました。

もう一度コンセントに挿すと今度は正常に充電し始め、酸素も普通に送られてきたので呼吸も楽になりました。日中の炎天下の中移動していた影響も器械に現れていたのかもしれませんが、しばらく充電してから会場内に入るともうすぐ閉宴の時間に近づいていたので、食事などを楽しんでいたその時「ガタガタ」と大きく揺れ始めたので皆が地震だとすぐに分かりました。震度3はある横揺れで「まさかあの時の地震雲が予兆していたのかな？」結構長く揺れていた所以大家も不安そうでした。すると「エレベーターを点検しているのしばらくお待ち下さい」館内放送が流れ部屋に戻る事も出来ないの、揺れが治まってからすぐにエレベーターに乗り5Fの部屋へ戻りました。前日は雨に濡れ、今日は地震と何かが起きる日でした。

そして最終日、天気も最高で今日も暑い日になりそう。行事というものは女性頸損者の交流会のみななので、観光を優先しました。9時過ぎにホテルから自走でお台場を目指し出発。朝から日差しが強くとても暑いです。15分位移動すると人混みが見えてきました。近づくにつれ長蛇の列が、「何かのイベントですか？」と係員に聞くと「カラー・ラン」という文字通り走りながら色の付いた粉を掛け合うイベントだそうで、白いTシャツにカラフルなカツラを被った若者が多く見られました。

一万人以上は並んでいたのではないのでしょうか。とにかく暑いので近くのヴィーナスフォート

の中に入ろうと思い、長蛇の列を横切り建物内へ移動するも、まだ時間が早かったせいか店舗が閉まっていたので、待ち時間を考えると移動した方が良くと判断しその場を後にしました。また来た道に戻ると更に人が増え、二万人位の人が並んでいました。ようやく人混みから抜け西へ進むと、おなじみのガンダムがお出迎え、間近で見ると迫力がありますね。



機動戦士ガンダム

神戸の復興シンボル鉄人28号と同じ大きさと言うのですが、こちらの方が格好いいと思ったのは私だけかもしれません。記念に写真を撮り、混み具合を考えると、今が空いている事もあり、早めの昼食を摂りました。イベントに参加すると思われる3人組の女性が人目を気にすることなく、メイクに没頭している姿が笑えました。昼食を済ませ館内を散策し、約30分かけて建物を出ました。道を挟んで目の前にはフジテレビ局があり、ここまで来たのだから建物内に入れるかダメ元で行ってみることにしました。日曜日でも見学する事が出来ると分かったと、エレベーターに乗り7Fで降りて屋上庭園を通ると別のエレベーターでしか上がれない為、入館するには料金が発生すると案内版があり、私は障がい者手帳を提示すると

本人と介助者 1 名まで無料で入館する事が出来、これまた運が良かったです。

エレベーターで 25 階に上がると球体展望室「はちたま」の中へ繋がるフロアになっていて、この日は人気アニメの「ドラゴンボール」上映中に伴い子供が多く家族のグループが見に来ていました。下の階は「めざまスカイ」と呼ばれているお馴染みの「めざましテレビ」のセットがあり、スタジオから背景にはレインボーブリッジも見えて良かったです。



フジテレビ局を下から見上げた

壁には有名人が書いたサインボードやキャスターの集合写真があり、大塚範一さんも笑顔で映っていました。同テレビ局を後にし、隣の東京ジョイポリスの建物内にはお洒落なブランド店舗が軒を連ねていて、ウィンドウショッピングを楽しみました。時間的にも思ったよりは過ぎていたので東京テレポート駅からゆりかもめに乗り、新橋から東京駅へ向かいました。



スタジオから見えたレインボーブリッジ

東京駅の建物の前で記念写真を撮り、何台かパトカーが停まっていた駅の中に入ると事件が起きていたようで、報道局の取材陣が規制線の前を陣取り多くのカメラがいました。



丸の内正面から撮影

恐ろしい事にコインロッカーで事件があったそうで物騒な世の中になっているのですね。帰りの新幹線の時間まで買い物と構内を散策し、待合いの部屋で寛いでいると兵庫頸損の団体と合流。一番遅い私は皆を見送り、やっと時間になると何故か寂しい気持ちになりました。2泊3日なんてあっという間に過ぎてしまう事が年を取った証拠か分かりませんが、今年の東京大会は毎日何か起きて、有意義な3日だったと思います。また機会があれば色々な名所にも足を運びたいと計画を立てるのも楽しみにしておきたい。

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に行くことは、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て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。ハプ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なと思いました。

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薦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で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ました。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。

Y（やれば）D（できる）K（頸損）

島本 卓

1. はじめに

5 月末に行われた全国頸髄損傷者連絡会、全国総会東京大会（以下、東京大会）において、多数の頸髄損傷者、支援者、福祉機器用具メーカーがホテルサンルート有明に集った。東京大会と一緒に参加した兵庫頸損、山本さん、島本、学生 Y さん、学生 U さん、学生 O さんの 5 名で参加しました。私達にとってどんな経験をする事ができたのか報告をしたいと思います。

2. 参加への思い

私が初めて全国頸髄損傷者連絡会、全国大会（以下、全国大会）に参加したのは「横浜大会」で、2 回目は実行委員メンバーとして参加させていただいた「兵庫大会」の 2 回経験をしました。2 回ともヘルパーさんとの参加でした。今年こそ「ヘルパーさん以外の介助者さんと参加したい」と決めていました。そうだ！「学生さんと参加できないだろうか」、一緒に計画を立て、重度障害者の「日常生活と旅行先での介助方法」、「バリアフリーの環境」を実際に見て、聞いて、経験をしてみらえるのではないだろうかと思いました。

いつもお世話になっている K 先生に、3 月に「東京大会に学生さんの介助で参加したい」思いを伝えました。学生さんと参加することで経験したいことや、参加する学生さんがどんな経験ができ、どんなことが見たり知ることができるのかを伝えました。4 月半ばに K 先生がおられる大学へ、山本さん、島本の 2 名で行かせていただきました。この日も私は 1 人で明石駅に向かい、明石駅からお手伝いしてくださったのが学生 Y さんなんです。バス内で「東京大会の学生 3 名が決まりました」と教えてくれました。めちゃくちゃ早くに声掛けしてくださるなんて、感謝の気持ちでいっぱいです。K 先生の授業で「重度障害者の生活、旅行」をテーマで話す機会をいただきました。とても緊張しながらの発表になりましたが、東京大会へのスタートを切ることができました。みんなで「チャレンジ」頑張るぞ！

3. 準備

この日が、学生さんみんなとの初顔合わせ。東京大会へ向けての準備が始まります。



出発日の 1 ヶ月前からの予約受付。まず東京行きの切符購入のために「いざ、みどりの窓口」へ。障害者手帳を使って、割引サービスの手続きや多目的室があることを知れる機会。事前に出発時刻などを調べていたので、指定席の空き状況確認をお願いしました。確認に「1 時間」かかると言われて、私の時間が無いことで購入ができなかった。みんなに日程調整をしてもらっていたのに…日を改めることに。次回、購入時に持参が必要な物を確認しました。「障害者手帳、学生証、学校学生生徒旅客運賃割引証」を提示でよろしいですか？駅員さんは「障害者手帳と学生証」だけでいいです。おかしいと思って何回も確認しましたが「学校学生生徒旅客運賃割引証」はいらないとの答えでした。

気持ちを切り替え私が電話予約をして、みんなに都合を合わせてもらって「2 回目の購入」へ。確認もできたし、あとは支払いと受取りだけだ。みどりの窓口へ行き「予約確認オッケ〜」、「障害者手帳と学生証を提示」しかし駅員さんは何かを待っている。もしかして、私の「スマイル」なのか？違う！「学校学生生徒旅客運賃割引証」だ。結局、学割分だけが購入できずに、またもや出直し。学生 Y さんに「学校学生生徒旅客運賃割引証」の手続きをお願いして、購入に行っていました。

した。出だしからこれか…勘弁してくれよ。

4. 最強の3人

東京での宿泊と移動中の介助について、山本さん宅、島本宅で日を変えて介助練習を行いました。

ヘルパーのMさんに、普段やってもらっている介助内容をやってもらい、実際に1人ずつ説明をしながらやってもらうことにしました。尿パックからの尿破棄、膀胱ろう（ミルキング）、車いす上での着替え、移乗用ネット（スリングシート）、ベッド上での体位交換（側臥位）、ベッド上での着替え、2人介助まで。リフターでのベッド移乗は時間が足らなかったため、移乗のやり方を見てもらいました。

「介助経験があるの？」と聞いたんです。なんてたって「覚えるのが早い」し、自分たち同士で「こうした方がいいよ」、「手先も大丈夫です」と確認も完璧でした。東京に行く前から、ぜひ介助者になってほしいと思いましたね。

5. 出発の日

朝5時に自然と目が覚める。体調もいいし、天気もいい。西明石駅で「みんな緊張してる？」と聞いた私でしたが、一番緊張していました。なぜかと言うと、切符購入時に対応してくれた駅員さんがいたんです。今から切符が間違ってるのかないよね。「もう勘弁してえーや」。思いが通じたおかげで、ハプニングは起きませんでした。さあいこーか、東京へ。



山本さん乗車中(西明石駅)

東京に行くなら N700 系に乗せてあげたいと思う思いがありました。最初は「ひかり」のみで行

く予定でしたが、切符購入時に新神戸駅で乗り換え N700 系に変更をしました。多目的室、車いす対応座席を予約していました。車いす対応座席であれば、スイングアームが左に開くので座席にあたってしまいます。山本さんにお願いをして、多目的室を使わせてもらいました。品川駅についてからの乗り換えの確認などしていたら、もう到着ではないか。早いねえ～！



品川駅到着。やっぱり人が多い。

乗り換えのための案内を駅員さんが誘導をしてくださいました。とても丁寧で気持ちが良いです。移動中にすごいイケメンが前から歩いてきます。私だけが気づいたのですが芸能人の方でした。都会は違うなあ。2年前に東京に行った時に案内してくださった駅員さんをふと思い出しました。エレベーターのことを「ベーター」と言っていました。あの駅員さんと会いたくなりました。

乗り換えのための電車が到着。電車に乗車する時に後ろから支えてくれ、電車内でも乗客と指が接触しないようにカバーしてくれるなど、学生さんがいろんなことに気づいてくれて本当に助かりました。一人外出が多くなってきている私ですが、乗客のカバンについているベルトなどで指がよく引っ張られます。介助者さんがいてくれると安心します。

電車を乗り継ぎ、東京大会会場近くの国際展示場駅に到着。改札出てドトールで“BREAK TIME”にしよう。めちゃくちゃ暑いし、体力が奪われてしまうわ。実は言うと、低血糖気味になってふらふらになっていたんです。いつもコーヒーやお茶、水ばかり飲んでいますが、今回はオレンジジュースです。糖分補給や！涼しいし気持ちいいわ！

体調も回復したし会場へ行こう。会場に向かう途中で1人の女性に声を掛けられ、行き先も同じだったので、一緒に会場に行くことにしました。

どこかでお会いしたことがあるような気がした。私は、その方を「お母さん」と呼んで接していましたが、2年前に広島で開催された「はがき通信」での交流会でお会いした「頸損の母」である松井先生でした。

会場であるホテルサンルート有明に到着。総会受付前で、たくさんの先輩に声を掛けてもらいました。「ヘルパーさんと来たの？」と聞かれたんですが「学生さんと来ました」と返すと、かなり驚かされていました。すごい経験をしているのをわかってはいたんですが、とたんに嬉しくなりました。

福祉機器、用具の展示に私達5名はくぎづけ。なんといっても排便をお知らせする「DFree」に、私は興味津々。排便コントロールができるようになれば、外に出たいと思う方が増えると思います。東京大会に参加していなければ、知ることがなかったでしょうね。いい情報GET! だぜ。総会からレセプションへと続いて、とても楽しい時間を過ごすことができました。レセプション中の地震は驚きました。みんながいるから“へっちゃらさ”!



さあベッドへ。トランスファーの方をかなり待たせてしまった。みんな協力してもらっての移乗。ベッドへ移ってから、体位交換をもらったり、除圧のためにクッションを挟んだりと普段やってもらってる介助と同じやり方だったので「体が楽」でした。夜中に鳥肌が出て「お腹を壊したかも」と思って、学生Yさんを起こしました。尿の流れと尿量を見てくれたおかげで、安心して眠れました。

翌朝はカンカン照り。着替える前に洗髪をお願いしました。いつもは洗髪器を持参しているんですが、今回は「オムツシート」を引いてペットボトルにお湯を入れて流してもらいました。スッキリ!ズボンだけを履かせてもらって、車いすへの移乗をしてもらいました。足先やバルーンカテーターにも注意をしてくれています。車いす上で「男の身だしなみ」髭剃りを学生Yさん、Uさんに半分ずつやってもらいました。“VERY GOOD”の仕上がり。歯磨きの力加減もいい。いいんです! 準備を終えて、いざ観光へ。予定時間をオーバーでの出発。スカイツリーへ行ったんですが、なんと4時間待ち。63℃アイスを購入。コーンを選んだのは私ですが、アイスの塔はみるみる溶けていき、地面は「アイスのアート」これぞ芸術! 食べたのは3分の1ぐらいちゃうかな。

バタバタ移動からの「すみだ水族館」ペンギンに癒やされ、初めて生で見た「チンアナゴ」に魅了されてタイムアウト。品川駅へ。

東京に来た帰りには、必ずこれを食べると決めている。「とんかつまい泉 ヒレかつサンド」だ。めっちゃうちゃ美味い! みんなに「崎陽軒のシウマイ弁当」の美味さを伝えました。



6.東京大会を終えて

K先生、学生支援者さん3人の協力がなければ、東京大会に参加するだけになってしまうところでした。今、自立に向けて物件を探しています。今回の経験が、これからの私に大きな自信になりました。介助を受けるだけではなく、介助を通じて学生支援者さんに「知る」、「学ぶ」、「経験」できる機会をこれからも一緒に作って行きたいです。次は、沖縄に行くぞー!!

全国頸髄損傷者連絡会「東京大会」、東京観光に行って

神戸学院大学社会リハビリテーション学科 U. A

5月30日に全国頸髄損傷者連絡会「東京大会」、31日に東京観光の頸髄損傷者2名の付添いボランティアとして行かせていただいた。東京へは何度も足を運んだことがあるが、頸髄損傷の方と東京へ旅行に行くことも初めての出来事であった。事前に頸髄損傷の方の家に訪問させていただき、介護の仕方を教わったが、不安な気持ちでいっぱいであった。

当日になり、まず始めに新幹線に乗った。今回の旅行の移動は電車、新幹線の公共交通機関を利用した。公共交通機関を利用することにより、幾つか気づいたことがある。1つ目は、新幹線のスペースについてである。一番初めに乗った新幹線は多目的室が大変狭かった。そのため、車椅子1台であっても入ることができなかった。障害者が乗るためのスペースであるのにもかかわらず、扉が閉まらないのはこれから改善すべき点である。次に乗り換えた新幹線は、多目的室に車椅子1台入ることができた。駅員によると、新しい車両と古い車両によってスペースの広さが変わってくるという。偶然に乗った車両が古い車両のため、車椅子が入らないことはあってはならない。



広いスペースの多目的室

2つ目は、関西と関東での公共交通機関の対応の差である。関西であると、エレベーターは自分で降り、駅員は電車の乗り降りで合流という形をとっていた。私はそれが当たり前であると考えていた。しかし、関東に行くとエレベーターのボタ

ン押し、一緒に付き添っていただく等丁寧な対応をして下さった。人によって考えが異なるのかもしれないが、私が当事者であれば関東の駅員に対応してもらいたいと感じた。

次に、東京大会の感想を述べる。初めて全国の頸髄損傷者連絡会「東京大会」に参加させていただいた。東京大会では、報告等がなされた。その中でも「地域差がある」という言葉が一番印象に残った。関西地方は活発に活動を行っている地域が多くあるが、その他の地域は関西地方と比較すると活動が活発に行われていないということを知った。関西地方だけでなく、他の地域でも活動の幅を広げてほしいと感じた。

さらに、驚いたことがある。全国各地に全国頸髄損傷者の支部があると思っていたが、全国各地にはないということである。頸髄損傷連絡会の支部がない地域はほかにサポートする社会資源があるのか疑問に感じた。

もう一つ驚いたことがある。それは、食事会の時に伺った話である。関東地方は大学生のボランティアの数が非常に少ないということである。神戸学院大学はボランティア活動に力を入れており、私の周囲もボランティアを行っている人が多いため、大学生がボランティアを行うことは珍しいことではないと考えていた。ボランティアにも地域差があることに驚いた。

頸髄損傷の方の介護での感想を次に述べる。私は人に気配りができない。さらに、人の気持ちを敏感に読み取ることができない。そのため、今回の旅行は気を配り水分補給が必要な場面で気づくことができるのか大変心配であった。当日は他の2人に比べ、私は気を配れる場面が少なく反省すべき点であると考えた。また、指示と異なることを行った場面があった。大事には至らなかったが、一歩間違えると重大な事故になりかねない。気をつけるよう心掛けているが、間違っ

You Are Not Alone 東京大会で起きた奇跡

兵庫頸髄損傷者連絡会 土田浩敬

こんにちは。

皆様まだまだ暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。去る5月30日、31日に行われました、全国頸髄損傷者連絡会・全国総会「東京大会」へ参加した報告としまして、皆様にお伝え致します。

前兆

出発当日天気は良好、幸先がいいです。私達車椅子ユーザーは、雨が降っては身動きがとれないですからね。意気揚々と新大阪から、のぞみに乗って到着駅である JR 品川駅へ出発！

新幹線に乗っている時は、さながら修学旅行気分。毎回、新富士駅辺りで富士山が見えるか気にして外を眺めるのですが、今回は生憎の曇り空。富士山は厚い雲に覆われ見ることが出来ません。季節的に見えにくい時期ということです。たわいもない話を介助者と交わしながら、三島、熱海と駅を通過して時間通り品川駅に到着。行動を共にする、I さん M さんも一緒です。まずは一つ目の目的地である、スカイツリーへ。



スカイツリーにて…雲の隙間から
パラパラと雨が落ちてきて、幸先良かった出発

時とは打って変わっての雨模様。これはスカイツリーへ登っても、何も見えないパターン。前もってチケットを予約していたので、行かないというわけにもいかないので、スカイツリーへ向かいます。予定していた時間通り、14 時頃に到着。ここで、一足先に来られていた M さんとも無事に合流。チケットを受け取り、展望フロアへ上るエレベーターに乗り込みます。このエレベーターはとても広くて、電動車椅子が 4 台余裕で入ります。展望フロアに着いて外を眺めると、一面真っ白…想像通りといいますか、皆様行かれる機会がございましたら、是非晴れの日に訪れる事をお勧めします。

私達が次に向かうのは、美味しい寿司を食べに築地へ。東京に来たのですから、江戸前寿司を味わわないわけにはいかないでしょう。江戸前寿司とは江戸前の豊富で新鮮な魚介類を材料とし、寿司職人が作る寿司のようです。東京頸損の F さんから情報提供して頂いたお店に到着。事前に予約していたので、スムーズに店の中に。しかし、全部で車椅子が 4 台なので、みんなが席に着くのに一苦労です。四苦八苦しましたが、お店の方が親切に対応して下さり、気持ちがいいです。この様な気配りをして頂けると、必然とまたこの店を訪れたいと思います。一息ついてから、お店のお勧めメニューを注文。朝早くから行動していましたし、気温も低く、体力を消耗しています。美味しい寿司を食べて、エネルギー補給です。



見るからに美味しそう！

ネタも新鮮で、シャリも程よい柔らかさで、あっという間に完食。



眩く光る東京タワー

最後の目的地、東京タワーへ。最寄り駅の赤羽橋に着いたとたん、またしても、雨が…小雨なので頑張って向かいます。ライトアップされた東京タワーを目の当たりにし、疲れが一気に吹き飛びました。雨の降る中、オレンジ色に光る東京タワーは、とても幻想的です。

東京タワーに登ってみると雨。だんだんと酷くなって来ました。雨がキツくなってくると、駅まで帰ることができません。すなわち、ホテルにたどり着けません。もう最終手段でゴミ袋を頭から被り、雨を凌ぐ事によって駅まで戻ることができましたが、皆さんは雨具を常備して下さいね。その後、無事にホテルにたどり着きました。1日目は車椅子の乗車時間が15時間を超えて疲れしました。しかし、一日中車椅子の背中からから“ギィギィ”と異音が…現在乗っている車椅子は8年が経過しました。そりゃ音もしますよね。次の日の朝、大変なことが起こることは、私はまだ知る余地はありませんでした。

緊急事態

全国総会当日、いつもの様に目が覚めて起床準備

を始めます。「昨日はほんと疲れたよね～」などと介助者と雑談を交わしながら、眠気が抜けきっていない2人。「そろそろ、車椅子に乗りましょうか」助っ人を呼び3人がかりで私を抱えて「よいしょ！」無事に着地。ここまでは、良かったのです。移乗後はお尻が定位置ではない事が多いのです。今回も少し左へ寄っているの、人力で右方向へ「よいしょ！よいしょ」の後、上半身がいつも以上にバタッと倒れました。あれっ、おかしい、チルトしていた車椅子を元に戻してもらうために、介助者に頼み上半身を起こすのですが、全く起き上がりません。異変を感じ、介助者に「背パイプの付け根見てみてよ」と見てもらうと、そこには青ざめた表情の介助者が2人。「土田さん！これヤバイっすよ！パイプが根元から折れていますよ！」と慌てふためく介助者。私も血の気が引きました。チルト機能しか備わっていない私の車椅子がフルリクライニング状態です。



フルリクライニング状態

状況をMさんに伝え、Mさんの介助者が見に来ましたが、介助者2人に支えてもらっている私を見て、「あ～っ」と一言。言葉が見つからなかったのでしょうか。Mさんにその状況を伝えてもらい、MさんからFさんに状況を伝えてもらって、Fさんから車椅子業者のS工房さんへ。どうしても

ない私はとりあえず、ベッドに戻りました。そういえば、昨日は車椅子からギィギィ音がしていたな。これが原因だったのか。関西に帰れないかもしれない。と良からぬことを考えていると、MさんとFさん、そして東京頸損会長のKさんから電話を頂きました。そしてFさんから、いま車椅子業者が向かっているという情報を頂き、少し希望が持てました。ベッドで横になり、折れた背パイプを眺めていると、車椅子業者のS工房さんから電話があり、「直ぐに伺います」と。部屋の番号を伝えて、しばらくすると「車椅子業者のS工房です」部屋に入って頂き、状況確認「持って帰って溶接してみますね。こちらリクライニングの車椅子をお貸ししますので」本当に助かりました。

車椅子に乗り、微調整を施して頂き「折れた背パイプをよろしくお願いします」と何度もお願いし、一旦工房へ持って帰って頂きました。リクライニング車椅子をお借りすることができたので、全国総会に参加出来ます。



リクライニング付きの車椅子に乗って

総会の前に、災害時の対策としてワークショップを行いました。災害時、いろいろなことが想定されるなか、みんなで意見を出し合います。今回、車椅子の背パイプが折れたのと同じように、災害もいつどのような時に起こるのか分かりません。

日頃から備えておく必要があるということです。今回は私を例に挙げて司会の方が進めて下さりました。ワークショップを機に、改めて災害時について考え直すことができました。

ワークショップの後は総会、そしてレセプションです。その間、介助者に車椅子を押してもらっているのですが、少しリクライニング車椅子に慣れて来ました。しかしながら、電動車椅子の有り難みがよくわかります。私自身も行きたいところに行くことができ、介助者も押さなくていいので、その他の介助に集中出来ます。当たり前のようにある、電動車椅子に感謝しなくてはと思った次第でした。レセプションでは、美味しい食事と合わせて、全国津々浦々から集まった頸損の皆さんと交流し、情報交換することが目的です。このような機会でしか交流することができません。神奈川のHさん、東京のSさん、京都のMさん、大阪のSさん。大阪のSさんは、役員会やイベントではいつもお世話になっています。このような時に食事をしながら過ごすのも新鮮です。レセプションも終盤に差し掛かるころ、S工房さんから連絡が入りました。車椅子が治ったとの事で「今晚部屋に車椅子を持っていきます」と。Mさん介助者からMさん、Fさん、そしてS工房さんとバトンが繋がり無事に車椅子の背パイプが治りました。根元からポッキリと折れていたの、治るのが不可能に近い状態でしたが、溶接補強して頂いたので、以前よりも背パイプがしっかりと戻って来ました。

大会を通じて

車椅子が治ったことは本当に奇跡のような出来事です。皆様がなければ私はどうなっていたのか分かりません。頸損者が繋がり、まさしく頸損連絡会が存在する意味というのが、あるのだと思います。災害時の対策と同様に、日頃からの点検、異変に気が付いたら、事が起きる前に対策をうたないと、今回の様なことになるという事です。そして、車の様に車椅子も何年か毎に車検の様な点検も行なっていけば、より安心、安全に車椅子を利用でき、車椅子ライフも充実して行くのではと思いました。

「You Are Not Alone」 一人じゃないよ

私が、実感した今回の全国総会東京大会でした。

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も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い

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♪

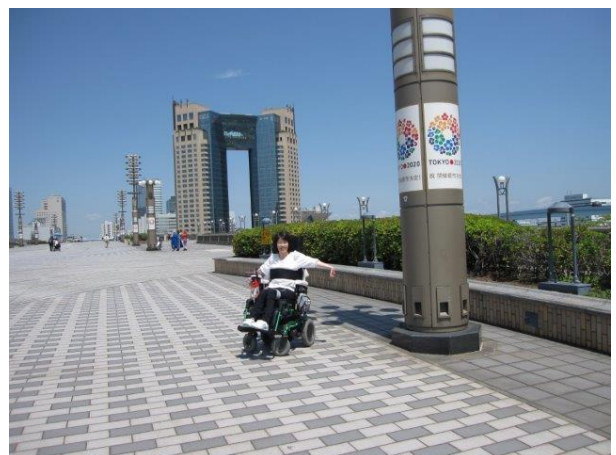
部屋はレディース専用のユニバーサルツインルームで電動リクライニングベッドがあり、乗り心地は良好！

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、私にとっても最高な旅行になる、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う。そうしてもら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れた方々は輝いて見えていました。

全国大会ではいつもと思いますが、地域格差問題は人口の割合なのでしょうが…。総会で同じ問題が去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麯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。そしてケープ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さんができることや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す。

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

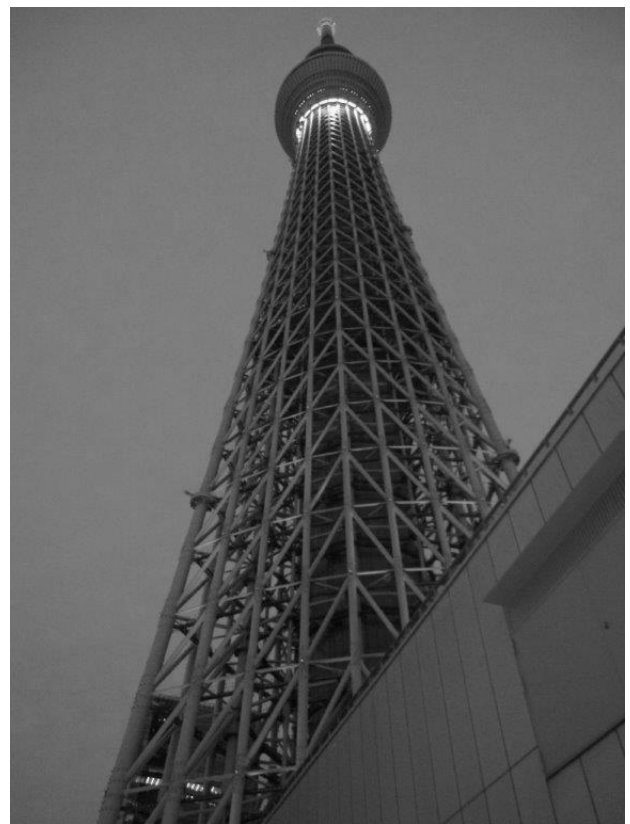
か細い声しか出ないけどYさんにスポーツ飲料と冷えピタをコンビニで買ってほしいと頼み、冷えピタを首の後ろへ貼って貰い、薬だと思いスポーツ飲料を飲む。どのくらい休んだのだろうか、車いすを起こした。

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。(荷物を鴨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った)

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)

電動車いすで国会議事堂見学

広島頸損ネットワーク 大竹 保行

一生に一度は、国会議事堂を見学したいと思っていた。頸損連絡会全国総会に合わせて前泊での上京である。5月30日（土）両国のホテルを出て、都営地下鉄と東京メトロを乗り継いで、国会議事堂前で下車した。

とりあえず正面方面に行ったが、正門は閉まっていたので、外から来た証拠の写真をとっていると、見学を終えた小学生たちが出てきた。

インターネットで予約は出来たが、していない。ダメもとで衛視の方に「見学できますか？」と聞くと「裏側の衆議院の事務所に行ってみて下さい。10:30からの見学がありますから」と言われたので大急ぎで、来た道を逆戻りして事務所に向かった。途中、テレビでお馴染みの首相官邸が見えた。

ギリギリ間に合ったようだ。受付の用紙に記入しているうちに最後のグループは出発していった。私と介助者は2名だけに衛視の方が案内してくれるようだ。

国会議事堂が完成したのは、昭和11年である。建築当時のクラシックなエレベーターと近年増された新しいエレベーターを乗り継ぎながらの移動である。

最初は3階に上がり衆議院本会議場を傍聴席から見た。約15分の説明が流れる。



衆議院本会議場

ここで一般の見学者約300名と合流したものの、後は別行動である。

クラシック・エレベーターで2階に降りて、天皇陛下控えの間や皇族控えの間を見学した。同階には、総理大臣控室や各政党の控室もあるが内部は非公開だ。

最後は最も見たかった一階だ。衆議員の玄関にある尾崎幸雄氏と三木武夫氏の胸像を見た後、正面玄関に行った。中央の三角形になっている屋根の真下である。

天井は高く、素晴らしい装飾が施してある。法隆寺の五重の塔がすっぽり入る大きさらしい。部屋の三隅には、伊藤博文公、大隈重信公、板垣退助公の威厳のある銅像が建っている。残りの1隅は台座だけが設置してある。

私見だが、今後この台座に立っている政治家は出てきそうにないような気がする。

内部の見学を終え、中庭を歩いて正面にでた。各都道府県から送られた樹木が植樹してある。

見学の証拠写真を撮って、約1時間の見学は終了した。



国会議事堂前にて記念撮影

大満足の見学であった。衛視の方も良い人で丁寧な説明して下さったし、対面なので質問も色々出来て良かった。皆さんも一度は行かれてみてはどうでしょうか？

全国総会東京大会を終えて

全国総会東京大会実行委員会 実行委員長 鴨治 慎吾

※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。



(全国総会)

2011 年に行う予定だった全国頸損全国総会東京大会が東日本大震災の為中止となり、4 年。あらためて 2015 年全国総会の地となりました。

東京大会の準備が本格的に始まったのは約 1 年前。各役員忙しい中集まり、いろいろと検討し、また、奮闘しました。東京ということもあり、皆さんには観光等も楽しんでもらいたく、基本的なイベントを 1 日で行おうという話で進みました。ホテルとの交渉やイベントの設定等ではかなり難航。特に近年ホテルの料金が高騰し、なかなか例年の総会参加費用に近づけるのには苦労しました。予想を遥かに上回る参加者が集まったこともあって、一部の部屋をインターネットで個々に予約、準備する実行委員とボランティアは泊まる部屋が確保し切れなかったために、別のホテルに宿泊するなんて苦労もあったりしました。(合計部屋数 46)

今回の東京大会の会場及び宿泊は、ホテルサンルート有明というホテルで、ユニバーサルルーム(電動ベッド・車いすトイレ有)がシングル 8 部屋、ツイン 8 部屋もあり、あの有名な東京ビッグサイトの最寄駅でもある国際展示場駅からすぐの場所です。お台場にも近く、東京臨海副都心にあります。近年、こういった部屋が増えてきているものの、一つのホテルでここまで多い部屋数は東京でも数少ないです。



(災害対策ワークショップ)

国立リハビリテーションセンター研究所の協力により、災害対策ワークショップを行いました。研究所で作られた災害対策キットを使っの話し合いです。このキットの作成に頸損連絡会の会員も参加していました。災害弱者である障害者が、いざ災害が起きた時に何を考えどうすべきかを改めて考え行動するのを目的としたものです。大変多くの方が参加し、大盛況だったと思います。ここ最近では自然災害のニュースをよく耳にします。いつ何時、何が起こるかは誰も知りえないことです。余談ですが、当日夜、レセプション終了間際に最大震度 5 強の地震が関東であり、会場のホテルサンルート有明も大きく揺れ、その日帰宅予定の方が実際に帰宅困難者になってしまいました。



(支援機器展示)

また、同時に支援機器展示があり、いくつかの企業・団体がそれぞれ頸損に関わる機器や考えられた物を展示しました。障害当事者がプログラムした介護事業全般の総合ソフト会社（(有) ミツコミュニケーションズ）、車いすやクッション、バックレスト等を扱う事業者（株式会社ユーキ・トレーニング）、外出時に持ち運び可能なスロープ事業者（津田駒工業株式会社）、さまざまな障害者支援製品を提供している（テクノツール株式会社）、

世界初！排泄予知機器を開発している（トリプル・ダブリュー・ジャパン（株））、すべての人々がファッションを楽しめる環境の構築をめざし、障がい者衣料に関する研究も行っている（文化服装学院）、全自動で最良の空気圧切替運転を実行するクッション（横浜ゴム MB ジャパン株式会社）。業者や開発者研究者と直接相談ができ、福祉機器等を使わなければ生活ができない私達にとって意見を伝える、とても良い機会となりました。こういった機会がもっともっと増えればと思っています。



（全国総会）

全国総会も大変多くの方に参加して頂き、会計報告や予算案、本部や各支部の活動報告、今年1年また今後続く頸損連絡会の活動の方針等を検討、決定しました。



（レセプション）

レセプションでは参加者約120名、レセプション会場の許容範囲ギリギリでした。料理も美味しく、お酒も飲み放題です。また、マジシャンの方の演出もあり、皆さん大いに楽しみ、交流して頂けたと思います。



（マジックショー）

代表者会議から出た意見で頸損女子会という新たな催しもありました。このために遠方からの参加された方もいます。画期的な会になったことと聞いています。（私は、参加出来なかったので）

今回の東京大会では多くの会員さんに参加して頂き、大変嬉しく思います。また、ご協力頂きました方々に感謝致しております。

皆様、有難うございました！！
東京大会実行委員会一同

活動報告

合宿への思い！

一緒に経験した仲間

兵庫頸髄損傷者連絡会 島本 卓

1. はじめに

初めて、しあわせの村体験合宿（以下、合宿）のことを知ったのも、兵庫頸損の先輩からのラブコールだ。「合宿に参加どう？」と連絡をもらったのがきっかけ。お誘いの電話が 2011 年のドラフト指名のように感じたのは私だけだろうか。電話を切って「まさかの俺」と驚いた。重度障害者がどうやったら宿泊できるんだろうって思いましたから。怖さのあまり介助者さんがいないのを理由に不参加を伝えたんですよ。

そして来年の指名を待つことに。

2011 年の指名への思いは熱かった。先輩が「介助者さんがいたらどうか？」と言われた時に参加を決意する。学生ボランティアさんを紹介してもらい合宿に挑んだのも、この時が初めてなのです。受傷後、初めての宿泊に不安よりも恐怖に押しつぶされていたことも、今となってはいい思い出。だって、ヘルパーさんと家族以外の方に介助をしてもらった経験がなかったんです。みなさんも同じですよ。

緊張のあまり「尿が出ないよ！事件」勃発やべえと声に出したことを、合宿に向かうバスの中で毎回のよう思い出します。当時、私のサポートをしてくださった学生さんが「不安なことがあったら、いつでも言ってください」その時の言葉に何度も助けてもらいました。

あの時に合宿を経験をすることができていなければ、今も重度障害者の宿泊は無理だと思いつけていたと思います。私にとって合宿とは「自分らしさ」を見つかることができる場であると思います。私の「今」に生きています！

その思いを持って、2015 年の合宿を企画したので、みなさんに報告したいと思います。

よろしくお願いいたします。

2. 今までと違う合宿へ。

今年から取り入れたのが「グループリーム」だ。

6 人対応の条件に、合宿への思いが膨らんだ。グループリームを取り入れた狙いは、普段から他の方の介助内容や工夫を聞くことはあると思いますが、実際に介助している様子を見る機会はないので、この機会に持ちたいと思ったのと、参加者の方が工夫をされていることからの新たな発見や情報交換の場にしようと考えました。

今回は車いす 7 名、介助者 2 名、一般 1 名、学生さん 9 名の 19 名での合宿。



集合写真

2 名の初参加の方も含めて、5 名の参加者が学生さんの介助で合宿に参加することができました。自分の必要な介助を考え、伝えながら学生さんと一緒に合宿を経験してもらえる機会なのだ。

夜の車いすからベッドへの移乗は、学生さんも最初は緊張していました。介助者 S さんの指示もあったおかげで「誰がどこを持つのか」、「ベッドの位置」などの確かな判断で学生さんの緊張を和らげてくれました。感謝です！

学生さんの覚えてくれる早さには驚きました。移乗の回数をこなしていくにつれて「もう少し、こうしよう」、「こっちから補助をして」、「足先は大丈夫？」とても心強い。参加者は安心して、おまかせできたと思います。

島本班では、移乗前にベッド上でできる着替えなど、学生さんがどんどん声掛けをしながら確認

をしてくれ、参加者一人につき、学生さん一人が担当で準備。二人介助が必要な時も学生さん同士で相談しながらやってくれました。

ベッド上での準備が終わる頃に、男子学生さんがトランスファーに来てくださいました。車いすへの移乗も素早く「すごい」の一言。移乗後も各一人ずつに学生さんが歯磨き、清拭、着替えをしてくれ、準備完了！

合宿終了間際に、ザザぶりの雨！みんなの合宿への思いが通じたんでしょうね。雨は上がり、空には虹がかかっていました。一緒に「不安」を乗り越え、自信へと繋がる経験を一緒にできたと思います。私達は、学生さんが「一人の支援者」であることを忘れてはいけません。

3. こんなことが

私は、20日の朝8時に家を出た。最寄り駅から初参加者のKさんが待つ住道駅に1人で向かいました。電車内では、当日の流れを整理しながら、山の天候も気になるばかり。今年は、食材や炭まで持ち込んでの計画を立てたのも私である。事前購入できる物もありましたが、大半が当日購入しなければ、雨天中止もある。両親に買うものを伝えて、車で現地まで届けてもらいました。梅雨時期のバーベキューは、これからは考えなくてはいけません。島本の段取りの悪さが目立ち「なんてこった」と思いました。参加者みなさま方の協力のおかげです。楽しいバーベキュー交流会になりました。私は、「真っ白に燃え尽きそう」だった。



楽しくて最高の笑顔に！

宿泊に向けて、移乗用リフター「トラベルトラック」を持ち込みましたが、部屋の大きさやベッ

ドを動かせる範囲も少なく「いざ、トランスファー」に変更。参加者1名だけが、トラベルトラックを使っただけの移乗になりました。私事ではありますが「簡易式エアーマット」を持っていたのですが、自宅で使っているベッドに合わせてシングルサイズを購入していた。宿舎はダブルだった。

何もかも私の確認がもっとできていればと、思い返せばきりがありません。

兵庫メンバーの山本さん、学生Yさん、学生Uさんが初参加のTさんを自宅まで。私と学生HさんとでKさんを送ろうと計画をしていたのですが、一般参加のHさんから「あとは大丈夫ですよ！」の言葉に甘えさせてもらいました。

私と学生Hさんとで明石駅へ戻る時に起きた「驚き」の出来事とは・・・三ノ宮駅で切符を購入。駅員さんにスロープの手配を伝えてからの案内を待っていたのですが「なんと1時間」忘れられていたんです。まさか最後まで、こんなことが起きるとは考えもしませんでした(笑)明石駅で山本さん、学生Yさん、学生Hさんに「お疲れ様でした」と伝えて帰路へ。一人電車にゆられながらではありましたが、車内は私だけの貸切状態で最寄り駅に到着しました。

5. まとめ

重度障害者でチャレンジをする前に「不可能」と諦めてしまっている方は多いと思います。不可能かどうかはやってみなければわからないことばかりです。参加者が「何に対して不安に思い」「どんな情報を必要としているのか」を聞き一緒に考えながら、これからの合宿を企画していくことが重要であること。夢を持ち続け、夢を語る当事者との出会いを楽しみにしている。人として「楽しみを求め」外へ出る。一步を踏み出せば「人との出会い」そこには「自分の役割」が必ず存在しているはずである。

私が思うことは「自分らしさ」を持つことである。失敗を恐れることもない「ひとりじゃない」んだからと伝えたい。

参加者の皆さん、学生支援者のみなさん、本当にありがとうございました。

しあわせの村合宿を終えて

大阪頸髄損傷者連絡会 K・S

今回、しあわせの村宿泊合宿に初めて参加させていただきました、大阪のK・Sと申します。この宿泊合宿には2・3年前からお誘いいただいたのですが、大学の期末試験と重なっていたり、あとは不安だったこともありお断りしておりました。今年は土田さんに強く推していただいたことで参加に踏み切ることができました。

この縦横夢人に掲載していただくのは初めてなので、簡単に自己紹介させていただこうと思います。高校二年生(2006年)の時にラグビーの練習中、首の骨を折り頸髄損傷という大ケガをしました。現在は肩から下を自分の意思で動かすことが出来ません。受傷してから3年間の引きこもりを経て、高校に復学をしてそして今年の3月に大学を卒業、今は司法書士になることを目標に勉強しております。

しあわせの村へは電車とバスを乗り継いで行くのですが、電動車椅子で遠出するのが2回目だったのでこれが大きな不安の一つでした。操作面については電車の乗り降りや多くの人が行きかう駅構内の移動はまだ大丈夫でしたが、バスに乗ってからの車椅子スペースへの壁に寄せる動作が難しく、いろんな所にぶつけながらも何とか乗ることが出来ました。これについてはもっと練習しないといけないなと思ったのと同時に、もう少し乗りやすい方法や乗り位置を考える必要があると思いました。

しあわせの村に到着してからは、事前に自宅へ来て介助練習をしてくれた学生さん3名のうちの1名が私についてくれることになりました。少し休憩したらバーベキュー場へ向かうということだったので先に尿を捨てておこうとトイレに行きました。ここで改めて伝える難しさを感じるようになります。いつもなら何も言わなくてもヘルパーさんがやってくれるのですが、学生さんは何も知らないのひとつひとつ説明をしていきました。どのように言えば簡単に伝わるのかを考えながらだったので、そのときは必死でしたが今思うと私自身良い勉強になったと感じます。

バーベキュー場に到着すると地面がでこぼこ

でちょっとした山みたいなのところもあり、転倒しないか不安で結構こわかったのですが、意外と大丈夫でイケるもんだなと思いました。学生さんにとって恐らく初めてであろう食事介助や、外が暑かったので冷たいタオルを首に巻いてくれたりしてとても有り難かったです。梅雨の時期でしたが天候も良く、自然の中でのバーベキューは最高でした。その後は交流会もあり楽しい時間を過ごしました。

部屋に戻ってからは寝支度をしてベッドに移るのですが、簡易の移乗用のリフトをベッドの配置上使用することができず、学生さんに抱えてもらって移ることになり少し不安もありました。しかし、男子学生さん4人がかりだったのでそれほど不安もなく、しっかり移ることができました。機械を使わなくても安全に移乗できることをそこでまたひとつ知ることができました。

この宿泊合宿を終えて感じたことは、精神面が強くなったことだと思います。行ったことのない場所に電動車椅子で行ってみようと思えるようになり、また、身内じゃなくても一泊二日ぐらいなら全然旅行に行けそうだなと思えるようになっていました。

正直に言うとすごく疲れたのですが、達成感や充実感をものすごく感じました。そして、一生懸命な学生さん達の姿を見てとても刺激を受けました。振り返ると何かすごい経験をしたなと実感しております。本当に楽しい一泊二日でした。ありがとうございました。



会員報告

しあわせの村宿泊体験合宿に参加して

T・Y

去る6月20日・21日に開催された「しあわせの村宿泊体験合宿」に参加しました。去年はバーベキューのみの参加でしたが、「今年は宿泊にも是非参加を」とお誘いがあり、いい機会だと思い、今回は宿泊にも参加することにしました。

受傷してから10年、今まで家族旅行は何度かしたことがありましたが、家族やヘルパーさん以外と外出、しかも外泊することは初めてのことで、「1泊ぐらいなら大丈夫だろう」と思いながらも「本当に大丈夫だろうか」と不安でもありました。事前に自宅で頸損連のメンバーや学生さんと打ち合わせをしたり、しあわせの村へ下見に行き、バスの揺れを確認したりするうちにいよいよ当日を迎えました。

心配していた天気もまずまず、むしろ暑いくらい。バスの揺れもあり無く、無事しあわせの村に到着。すでに多くのメンバーが到着しており、思っていた以上の学生ボランティアの多さに驚きました。

挨拶が一通り終わってからバーベキュー場に移動し、いよいよバーベキューが始まりました。同じテーブルに焼き肉屋でバイトしているという学生がおり、彼に焼くことはお任せして、食べることに専念…のつもりでしたが、次々に焼き上がる食材を前に、すぐに胃袋が一杯になってしまいあえなくダウン。ほかの頸損連のメンバーや学生たちの食べっぷりに圧倒されていました。



バーベキュー終了後、本館に移動し、ベッドを移動させてスペースを確保。部屋の中に全員が集

まって懇親会を行いました。広めの部屋だとはいえ、大人数なのでぎゅうぎゅう。話しも盛り上がり、気がつけばあっという間に0時近くになりお開きになりました。解散後も部屋のメンバーでの話しは続き、結局眠りに就いたのは午前2時頃でした。やはり、普段と異なる環境であったためなかなか眠れず、寝たり起きたりを繰り返すうちに夜が明けていました。

7時頃、雷の音で目が覚めました。激しい雨でしたが、すぐに止んで晴れてきました。着替え、車いすへの移乗、荷物をまとめ終わったときには既に9時を回っていました。

1階のロビーで全員集合し、解散の挨拶。初参加なので感想を求められましたが、何を言ったのかはあまり記憶にないです。そして最後に全員で写真を撮って解散しました。



今回、宿泊体験合宿に参加して感じたのは、「やってもらいたいことはあまり遠慮せず、お願いする」ということです。また、「具体的に何をやってもらいたいかを相手にわかりやすく伝える」ことの重要性も感じました。普段は勝手を知っている家族やヘルパーさんの介助なので、あまり気にすることは無いのですが、初対面の学生さんに対し、果たしてうまく伝えられていたのか、今後の課題になると思います。

今回の宿泊を通じて、家族以外での外出に対する自信ができました。また、仲間同士での旅行の楽しさを知ることができました。またこのような機会があれば是非参加したいです。

会員報告

しあわせの村合宿に参加してみて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？固定はどうやってやるのだろう？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しました。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っという間でした。

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いボランティアさんに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いました。

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？固定はどうやってやるのだろう？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しました。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っという間でした。



私と山本さん

ボランティアの方たちに食事介助をしてもらったり、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人と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。なぜかという組み合わせ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？と思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。車いすに乗れてからは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。

しあわせの村宿泊体験合宿に参加して一学生の皆さんの感想一

しあわせの村でのバーベキュー、宿泊体験はとても楽しく、私たちにとって良い経験になりました！最初はとても不安で自分は役に立てるのかとても心配でした。ですがバーベキューや交流会などでふれあっていく中で人間性や優しさが伝わってきました。どなたもとてもしっかりしていて、介助の指示などの確でとても助かりました。このように協力することは大切だと感じる事ができるいい経験になりました。至らぬところがあったかもしれませんが、参加して良かったです。ありがとうございました！

神戸医療 T. Y

今回僕は頸髄損傷の方を中心とした『しあわせの村宿泊体験』に参加するという貴重な体験をさせて頂きました。まだ何も分かってない1年生である僕は、やる気はあったものの何をすれば良いのか分からなく、不安な気持ちで臨みました。しかし対象者のみなさんはとても優しく、面白い方達ばかりでした。そのおかげで仕事が全く苦痛になることはなく、また、適切な指示を下さるのでとても勉強になりました。この経験は将来、作業療法士の仕事に必ず活かしてくると思います。本当にありがとうございました。

神戸医療 T. Y

今回初めてボランティアに参加させていただきました。食事介助や衣服の脱衣などの今までしたことない体験がいろいろ出来ました。初めてのことが色々あり戸惑うことの方が多かったけどとても楽しかったです。貴重な体験をさせていただきありがとうございました。

神戸医療 T. K

今回はじめて、頸髄損傷者の宿泊体験のボランティアに参加し、たくさんのことを学びました。BBQでは食事の介助、宿泊所ではベッド移乗の注意点や、やり方の体験が出来ました。また、コミュニケーションをとる機会がたくさんあり他の学校の学生の方とも話すことが出来ました。あまり経験できないことを体験できたので充実した二日間でした。今回学んだことを、これから勉強していく中でしっかりいかしていきたいです。

神戸医療 M. R

BBQに参加させていただきありがとうございました。今回のボランティアで、食事介助などをさせていただきましたが、ほとんどが初めての経験で、最初は戸惑いもありました。ですがそれ以上にたくさんの方々とお話をすることができ、自分にとってもプラスなものになったと思います。普段の学校生活ではまだ勉強してないようなことも学べて、参加して良かったと思いました。貴重な経験を、本当にありがとうございました。

神戸医療 T. N

今回初めてのボランティアの方に参加させて頂き様々なことを学ばせて頂きました。何もかもが初めての事で驚きばかりでした。土田さんの家や伊藤さんの家で介助練習などを事前にしていただけ、想像以上に介助の時は大変でした。でもBBQの時「ちゃんと食べてるー？大丈夫ー？」など声をかけてくださって嬉しかったです。色々大変なことが沢山あったけど、楽しいこともあったので参加して良かったと思いました。また機会があれば参加したいと思います。

神戸医療 U. H

今回、初めての一夜でのボランティアをさせていただき、分からないことばかりで不安もありましたがとても楽しく、貴重な体験をすることが出来ました。最初は、上手く介助できるかどうか不安ではありましたが、事前に介助の方法を教えていただいたことや話しかけていただいたおかげで、楽しく会話をしながら過ごすことが出来ました。普段の慣れているヘルパーではなく、初めて会った学生に介助をされるというのは本当に不安だったのではないかと思います。しかし、学生という立場で、このような経験をさせていただいたことは、有難いことであり、多くの学びを得ることに繋がりました。本当にありがとうございました。

神戸学院大学 社会リハ 3回生 H. M

6月20日、21日に頸損連の方々とBBQ、交流会にボランティアとして参加させて頂いた。頸髄損傷の方と宿泊するのは2回目である。1回目は全国頸損連の東京大会、東京観光での付き添いを行った。1回目と2回目を比較すると、自分自身の意識が変わった。変わった点は、ともに楽しむことができたことである。1回目は、自分の介護によって怪我等何かあったらどうしようと思い、楽しむと緊張を比較すると、緊張の感情の方が勝っていた。しかし、しあわせの村でのBBQではリラックスして一緒に楽しむことができた。次回も同じような機会があれば、是非参加したいと感じた。

神戸学院大学 社会リハ 3回生 U. A

～バーベキュー各テーブルの様子～



会員報告

キャンプを楽しもう

兵庫頸髄損傷者連絡会 土田浩敬

重度の障害を持つ頸損者でも野外アクティビティーを楽しむ事が出来るのか、検証を兼ね、頸損になって初めてのキャンプに行ってきた事を報告致します。

6月某日、キャンプ場の最寄り駅である阪急六甲駅へIさんとMさんと3人で向かいました。場所は六甲山にあるキャンプ場です。キャンプ場はいろいろ探したのですが、やはり野外ということで、段差や砂利、山道があたり前の場所がほとんどで車椅子でも利用可能なところを探していました。一箇所、利用可能と思われるキャンプ場を探してはいたものの、時期的に無理だということでした。半ば諦めかけていたのですが、六甲山にあるキャンプ場が利用出来るかもしれないという情報を聞き、連絡してみました。連絡してみたところ現地のスタッフの方が「電動車椅子での利用はなかなか難しいかもしれないが、協力しますので、是非利用して下さい」と。キャンプとは野外で皆が協力し合うことで連帯感や協調性、責任、また人生観や価値観をも変えると言われるそうです。小学生の時にキャンプをして以来なので、どうなるのか楽しみでしたが、やはり頸損ということで、何が不安かといわれれば明確に答える事は出来ないのですが、ただ漠然とした不安はありました。



バスに乗り込むIさん

アクセスはどうか、就寝時はどうか？等課題はいろいろありましたが、皆で話し合い、アクセスはバスや福祉車両を使い、就寝時は簡易エアーマットを敷いて就寝する、工夫をして快適に？キャンプが出来るように考えました。

キャンプ場に到着と同時に雨がパラパラ降って来ました。もし雨が降った場合は屋内を貸して頂けるということを伺っていたので、広いスペースのある部屋を一室借りて、そこにテントを張ることにしました。

山の上にあるキャンプ場なので、雨が降るとより一層肌寒く感じます。普通のキャンプ場では食材や調理器具は持ち込みになるのですが、今回は全て用意してもらいました。キャンプ場のスタッフに飯盒の炊き方や、薪から火をおこす方法を教わり、皆でカレーを作ります。やはり、キャンプといったらカレーでしょう。



火加減が難しい！

食材を切ってから、火を起こします。それが、なかなか火がつかない。雨が降っているので湿気で尚更つかない。燃えやすい物から徐々に火を大きくしていきます。火が燃えるには酸素も必要な要素ですので、空気を含みやすい様に薪を組んでいき、ようやく調理が出来る程の炎になった所で食材を炒めていきます。安定した火力に調整したいのですが、これがまた難しいのです。カレー鍋に水を入れて煮込んで行くのですが、なかなか煮えなくて薪を足すのですが、今度は火が強すぎて、

カレーが尋常じゃない程沸騰して火力調整の難しさ、奥深さを知りました。皆で協力して作ったカレー、私達の連帯感も強まったのではないのでしょうか。ごはんもいい具合に炊けましたが、少し芯があるところはお愛嬌。豪快に盛り付けて、皆で美味しく頂きました。



カレー完成♪

空腹だったので、カレーを残さずに完食。私達はその後、テントを張って就寝といきたい所でしたが、テントを張るのにも一苦勞。スペースもいっぱい、大きな電動車椅子に乗っている私達がいるなか、エアーマットに空気を入れてそれぞれのテントの中にセッティング。あーでもない、こーでもないと介助者に指示を出しながらようやくテント完成。皆マットへ移り、消灯となりました。

朝方は寒いです。屋内ですが、毛布が何枚も必要になります。スタッフの方が石油ファンヒーターを用意して下さっていたので、ファンヒーターをつけて暖をとります。エアーマットは寝心地はと言いますと、意外に寝心地が良かったです。個人的な意見ですが、災害時の事などの備えとして、個人的にエアーマットを購入したいと思いました。

さて、まだまだ眠気は覚めませんが、皆で協力して、車椅子に移乗しテントを片付けます。昨夜、テントを張ったので、片付けはスムーズに行う事が出来ました。ずっと雨が降っているのですが、六甲山上ということもあってか、雨風がとてもキツく、バスを使って帰ることが厳しくなり、介護タクシーを手配して、下山する事にしました。程

なくして、介護タクシーが到着。複数台の車椅子が乗る事は難しいので、別々に下山です。駅に到着すると、雨がやんでいました。山の天候は読む事が難しいです。その後、電車を乗り継いで無事に帰宅することが、出来ました。



記念撮影

キャンプを終えて、不安要素は色々あったものの、重度の障がいがあっても工夫をすれば楽しめる事が分かりました。しかし、問題点も見つかりました。今回は、終始雨の中行った訳ですが、屋内を利用出来る施設はなかなか無いので、どのキャンプ場でも出来るという訳には行きません。季節も考慮した方が良く感じました。梅雨のまっただ中、雨の降るなか強行的にキャンプを行いましたが、中止する事も考えの一つとしておいた方が良かったのかもしれませんが。私達の様な重度障がい者であると、就寝時の事もさることながら、アクセス、そして介助してくれる人等の準備が必要になります。それらを踏まえた上で雨天時での適切な判断。そして、与えられた環境の中で行うのではなく、食材や調理器具等も私達で用意してキャンプを作り上げる事により、キャンプで得られる連帯感や協調性、責任、といったものがより感じられたのではと思いました。

次回はいつになるか分かりませんが、今回のキャンプで得られたものを糧にして、より楽しむ事の出来るキャンプを経験してみたいと思います。

<行事のお知らせ>

日 時	内 容
9/27 (日)	バーベキュー大会 (大蔵海岸バーベキューサイト)
10/2～4 (金～日)	2015「はがき通信」懇親会 in 横浜
10/7～9 (水～金)	国際福祉機器展 H.C.R 2015
11/8 (日)	定例会 (場所未定) 兵庫支部主催
11/13～15 (金～日)	第30回リハ工学カンファレンス in おきなわ

秋の大バーベキュー大会!!

頸髄損傷となってから外へ出て楽しんでいますか？不自由な体だからといって外出することを諦めていませんか？もし、同じような頸損の仲間会ってみたい！困っていることを相談したい！いろいろなことを知りたい！というなら、是非兵庫頸髄損傷者連絡会の大バーベキュー大会に来てみませんか？兵庫頸髄損傷者連絡会では、明石市大蔵海岸で毎年恒例行事として大バーベキュー大会を行っています。兵庫県が誇る世界一長い吊り橋「明石海峡大橋」や淡路島を眺めながら、潮の香りが漂う中で気楽な感じで交流しませんか？多くの頸損者が集まって楽しい時間を過ごします。一緒に盛り上がりませんか？

■日時：2015年9月27日（日）受付：11:00 開始：12:00～15:00

■場所：大蔵海岸バーベキューサイト「ブリッジテラス 大蔵」（屋根あり）

〒673-0879 明石市大蔵海岸通1丁目

※会費等の詳細はホームページ上でお知らせします。

「はがき通信」懇親会 in 横浜

はがき通信は、事故や病気などで四肢麻痺者となった方々と、その御家族、関係者のための隔月発行の情報誌です。（ホームページより引用）はがき通信では、旅行を兼ねる形で年に一度あつまり、親睦交流を行う「懇親会」を開催されています。情報交換の場としても重要なイベントです。

■日時：2015年10月2日～4日（金～日）受付：13:30 開始：14:00

■場所：かながわ県民センター ホール2階・304会議室

神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2（横浜駅西口から徒歩約5分）

宿泊：横浜ベイシェラトンホテル&タワーズ

神奈川県横浜市西区北幸 1-3-23（横浜駅西口バスターミナル前）

2日（金）スケジュール

- ・13:30～ 受付開始 ・14:00～15:00 開始挨拶後、スピーチ等
- ・15:20～16:45 講演（質疑応答含む・障害当事者予定）
- ・18:30～20:30 夕食レセプション 会場：『崎陽軒本店』

3日（土）自由行動

4日（日）会場：『かながわ県民センター』304会議室

- ・10:00～12:00 「はがき通信」会議、終了挨拶等

国際福祉機器展 H.C.R 2015

日本で最大規模の福祉機器展が東京で開催されます。あなたの生活に役立つ機器・用具が見つかるかもしれません。一度、足を運んでみませんか？

■日時：2015年10月7日～9日（水～金） 開始：10:00～17:00

■場所：東京ビッグサイト 東ホール 東京都江東区有明3-11-1

りんかい線（国際展示場駅から徒歩約7分）

<http://www.hcr.or.jp/>

取扱品目：

1. 福祉機器 (1)移動機器、移動補助製品 (2)ベッド関連用品 (3)入浴用品
(4)トイレ・おむつ関連用品 (5)日常生活用品 (6)コミュニケーション機器
(7)建築・住宅設備
2. 施設用設備・用品
3. 在宅・施設サービス経営情報システム

※10/7の13:30～14:30に、日本リハビリテーション工学協会主催のセミナーがあります。「褥瘡」をテーマとした内容ですので、頸髄損傷者にも有益な情報が得られるのではないのでしょうか。

兵庫頸損連の活動を見に来ませんか？

定例会を上記の日程で開催します。定例会は、会の運営、総会で出た意見やニーズを反映できているかを中間チェックする重要な会合です。半期の活動報告を通じて残りの活動計画に活かすための議論等を行います。兵庫頸損連絡会がどのような活動を行っているのか見に来ませんか？是非たくさんの参加お待ちしております。

■日時：2015年11月8日（日） 開始：13:00～17:00 場所：未定

※詳細はホームページ上でお知らせします。

第30回リハ工学カンファレンス in おきなわ

一般社団法人日本リハビリテーション工学協会が主催するリハ工学カンファレンスでは、障害のある方のリハビリテーションを支援する機器や技術について、リハビリテーションに関係するさまざまな分野の参加者が互いに理解できる言葉で納得できるまで討論することを目的として、毎年1回開催されています。障害のある方、工学・医学・福祉・教育・行政などの関係分野の方だけでなく、「リハビリテーションのための工学技術の応用」に興味をお持ちの方は、ぜひご参加ください。

■日時：2015年11月13日（金）から15日（日）

■場所：沖縄県総合福祉センター

〒903-8603 沖縄県那覇市首里石嶺町4丁目373-1 URL <http://www.okishakyo.or.jp>

事前参加登録受付も始まっています。

事前参加登録受付期間 2015年7月15日から9月30日（水）まで（必着）

<http://www.resja.or.jp/conf-30/>

兵庫頸髄損傷者連絡会 入会案内

兵庫頸髄損傷者連絡会は、兵庫県及びその近郊に在住する頸髄損傷者（以下、「頸損者」と略す）及びそれに準ずる肢体不自由者の生活を明るく豊かなものにするために、日常的な、しかし最も基本的な「介助」や「移動手段の確保」といった問題を出発点として、重度身障者がこの社会の中で、いかにすれば自立性を失わない、真に人間的な生活を送れるかについて、会員及びそれを取りまく人々と共に考え、実現することを目的とし達成する為に次の事業をおこなっています。

（１）頸損者の生活条件整備のための広範な活動

- ・自治体などの要望活動 ・街づくりや公共交通機関などの調査
- ・生活関連情報の収集研究 ・宿泊訓練 ・その他学習会や交流会

（２）機関誌の発行、必要文献の提供

- ・「頸損だより」「事務局通信」の発行 ・ビデオや文献の貸し出し、配布

（３）交流を深めるための集い、レクリエーション

- ・街に出よう ・運動会 ・忘年会 ・その他、見学会、交流会

本会の会員は

- ・兵庫県に在住、または県外在住でも入会をされた頸損者（正会員）
 - ・会の活動を手伝ってくださる方々（協力会員、ボランティア）
 - ・それ以外の地域在住で機関誌の購読を希望する方々（購読会員）
- などで構成されています。また、本会正会員になることで自動的に全国頸髄損傷者連絡会（本部：東京）の会員になります。

※入会、協力、購読を希望の方は、下記事務局までお問い合わせください。

入会申込書をFAXか郵送いたします。ホームページからの入会も可能です。

★カンパも受け付けています★ 兵庫頸髄損傷者連絡会の活動に是非ご協力ください。

振込先

郵便振替口座：００９９０—８—２６５９７４

口座振込名義：「兵庫頸髄損傷者連絡会」

ゆうちょ銀行 ○九九店 当座預金 口座番号０２６５９７４

振込名義：ヒョウゴケイズンシヨウシヤレンラクカイ

三菱東京UFJ銀行 明石支店 普通預金 口座番号４７８７７０３

振込名義：兵庫頸髄損傷者連絡会 会長 三戸呂克美

兵庫頸髄損傷者連絡会 事務局（臨時窓口）

〒669-1546 兵庫県三田市弥生が丘１丁目１番地の１ フローラ 88 305B

特定非営利活動法人ぼしぶる内

TEL 079-553-6400 FAX 079-553-6401

E-mail : hkeison@yahoo.co.jp HP : <http://hkeison.net/>

頸髄損傷って何？

人間の身体には、首から腰の辺りにかけて背骨といわれる太い骨があります。その背骨の中には「脊髄(せきずい)」と呼ばれる太い神経の束が通っていて、この脊髄は手や足を動かして運動したり、「暑い・寒い」や「痛い」などを感じたりする神経などがたくさん集まっており、すべて脳につながっています。この神経はとても大事なもので、1本でも切れたりすると手が動かなくなったり、足が動かなくなったりします。中でも脳に最も近い部分の神経のことを「頸髄(けいずい)」と呼び、その神経を損傷してしまうことを「頸髄損傷」と呼びます。その頸髄神経が切れてしまうと人間の体は大変なことになります。体が動かないことに加えて、温度を感じることができなくなり「暑い」「寒い」がわからなくなって「体温調節」をすることができなくなります。汗もかかなくなり、体の中に熱がこもります。痛みなども感じなくなるので、ジッとしていると体の一部が圧迫され、その部分に「褥創(じょくそう)」と呼ばれる、皮膚や肉が死んで穴が空く状態になり、放っておくと死に至る可能性もあります。

そして、頸髄損傷には損傷を受けた部位によって「やれること」「動く部分」の範囲が変わってくるという特長があります。首から下が動かない人もいれば、車椅子を自分でこぐことができる人もいます。自動車を運転できる人までいます。頸髄損傷といってもその症状は千差万別で、“全く同じ状態の人”を探すのは困難なのです。

もし今後、頸髄損傷の人の介助をすることがあったなら、まずその人に身体の状態を聞いてみてから、適切な介助を心懸けることが望まれます。まずは聞くことが第一です。大抵の人は身体の状態を教えてくださいと思いますよ。

～編集後記～

我々、重度障がい者が遠方に出てくるには色んな困難があると思います。今回の縦横夢人は、兵庫からも多くの参加がありました全国頸髄損傷者連絡会、全国総会の“東京大会”が特集となっています。その理由に参加者の中には、人工呼吸器ユーザー、学生ボランティアとの参加、初めて東京に訪れた方々がおられました。このように重度障がい者が遠方の地にも関わらず参加できていることや東京観光を楽しまれていることを知っていただきたかったからです。しあわせの村宿泊体験合宿では、初めて家族やヘルパーさん以外の人と宿泊されたお二人にご感想を頂いています。これからも縦横夢人をよろしくお願いいたします。(T. Y)

個人情報保護についての当会の方針

当会では、会員の皆様の個人情報の取り扱いにあたりましては、個人情報が個人の人格尊重の理念の下に慎重に取り扱われるべきものであることに鑑み、権利利益を保護するために、最善の配慮を行っております。

『縦横夢人』2015 夏号(NO.09)

2015.8.24.

編 集 者：兵庫頸髄損傷者連絡会

編集責任者：兵庫頸髄損傷者連絡会 編集部長 土田浩敬

本 部：〒674-0068 明石市大久保町ゆりのき通2丁目3-5-1-205(三戸呂方)

TEL&FAX：078-934-6450

臨時 窓口：〒669-1546 兵庫県三田市弥生が丘1丁目1番地の1

フローラ88 305B 特定非営利活動法人ぽしぶる内

TEL：079-553-6400 FAX：079-553-6401

※無断転載・複製を禁じます。 HYOGO ASSOCIATION OF QUADRPLEGICS