

## 鉄道旅行でリフレッシュ

東京頸髄損傷者連絡会 越澤 孝

地域で暮らしはじめ約20年、趣味の「鉄道」を使い旅行してきました。その間、生活の変化、障害を持つ人への理解、支援機器の活用、バリアフリー、自分なりの楽しみ方など大きな変化がありました。

受傷当時は「電動車椅子で鉄道を使って旅行する」考えられず、事前の情報収集にも苦労して旅行先に行ってみないとわからない、という旅行もありました。それを大きく変えたのがインターネットと電動車椅子などの支援機器の高機能化です。インターネットによる観光地、宿泊、トイレマップなどの下調べや予約などで時間の効率化や安心感に繋がり、電動車椅子の走行距離はもちろん、リクライニング・ティルトなど長時間電動車椅子に乗っていただけること、エアーマットで旅先でもゆっくり寝られることは大きな変化です。

そして旅行ができることは自分自身の体力維持、モチベーション、リフレッシュになっています。現地でのグルメ・名産品の楽しみや障害を持った仲間との交流は毎日の「活力源」になっており、一番大切な時間になっています。

ここ数年は体力も落ち長期の旅行は、移動のペースを緩めたり、帰宅時間を早めたり工夫してきました。旅行をどうすれば楽しめるか？考えたときに「事前準備」にすべてかかっています。体力や体調、コースや宿泊先の下調べ、電動車椅子などのメンテナンス、そして介護者との調整。このどれかひとつでも崩れると連鎖するように旅行を楽しめず、苦い思い出もあります。自分の体力やモチベーションが続く限り旅行、今の生活を続けていきたいと思っています。そして頸損者の生活や旅行について発信していくことも大切だと思っています。



長野山では ノンステップバスで移動



冬のJR青森駅



夕日のきれいな駅 下瀬駅



ローカル線での現地の方とのふれあいが楽しみ