

会員報告**自立生活は突然に！**

山本 智章

今回、自立生活の準備ということテーマとして書こうと思いますが、何から書いていいか迷っています。自立生活とは人それぞれの考え方があり異なるものだと思います。私にとっての自立生活に対する考えを書いてみたいと思います。

始めに、私が兵庫頸損連絡会に入会した理由は同じ障がいを持った方がどのような生活を送っているのか知りたいと思ったからです。また、たくさんの人と交流を通して情報交換ができればと思っていたからです。

他の頸損者の生活が気になったのは入会前に考えていたことがあったからです。それは、親が亡くなってからの生活スタイルです。あまり考えたくないことですが、いつかそんな日が来るかもしれないと漠然と思っていました。そうなれば、今とは全く違う生活になっているだろう。とても困るだろう。まず何に困るのだろうか。介助者を探すことだろうか。住む場所だろうか。不安なことばかり考えていました。そんな思いから情報を求めるようになり入会を決めました。

会活動で様々な行事やイベントに参加していくなかで“自立生活”という言葉をよく耳にするようになりました。この時から“自立とは”何なのか考えるようになり“一人暮らし”をイメージしていました。私は退院してから実家に帰り家族やヘルパーさんの介助を受けて生活しています。この生活が普通だと思っていましたが、知り合った頸損の先輩が一人暮らしをされていることを聞き、とても驚いたことを覚えています。正直、私より重度な頸損者が“一人で生活”しているなんて思いもしませんでした。どんな生活を送っているのか疑問になり、ますます自立生活に興味が湧いてきました。

私が思う自立生活とは実家を出てヘルパーさんの介助を受けて暮らすことだと思います。とくに親の介助がなくても生きていけることだと強く思っています。まずは住む場所から決めようと

5～6年前に物件探しをしたことがあります。不動産屋へ行き2～3件ほど物件を見ましたが、なかなか決められませんでした。今思えば一人になることに不安があるから何かと理由をつけて断っていただけかもしれません。物件を決められず、ただ時間だけが過ぎていました。

2011年に血栓（血のかたまり）が左足に見つかり入院しました。この時に“親がいなかったら”と自立生活に対しての不安が大きくなりました。今まで一人暮らしをすることが“自立生活”と決めていましたが、実家での自立生活とは何かを考える時期もありました。今よりもヘルパーさんに入ってもらう時間を増やして実家での自立生活を考えましたが、家族が気を遣うかもしれないと断念しました。その理由に洗濯物や調理など家族の時間に合わすことが難しいと思ったからです。この頃には、家族の負担を減らして実家で自立生活を送る方法を考えていました。兵庫頸損連絡会の活動にも参加せずに家で引きこもりでした。

ある時、頸損連の方に誘われ2014年BBQ大会から会活動に復帰しました。一緒に活動をしていると刺激されるもので、再び一人暮らしをしてみたいと思いました。以前、物件探しをしていた時期に市営住宅に応募したことがあり2015年9月にも応募しました。その結果、嬉しいことに当選しました。まず住む場所からと思っていたので、この日をきっかけに“自立生活”が始まるとワクワクしていました。急に決まったことから、役所へ手続きに行ったりヘルパーさん探しをしたりとバタバタです。当初の予定では3月に入居だったのですが、遅れていまして今も実家にいます。これから始まる自立生活に向けて着々と準備を進めています。はっきりとした日は未定ですが、一人暮らしになってから思うことを今後の縦横夢人で報告できればと思っています。