私が考える自立

伊藤　靖幸

今回、『自立』というテーマで、普段あまり考えたことはないですが、私が考える自立を書いていこうと思います。

まず、施設や親元で生活をしていないことです。施設ではいつ就寝するのか、自分で決めた食事ではなく、決められた食事を決められた時間に食べるなど、管理されて生活をすることになります。管理された生活は自立とはいえないと思います。また、親元でも同じことがいえます。障害が重ければ重いほど、親が居たら親の意見が優先されてしまって自分のやりたいことが出来ないと思います。どんなに重度な障害があっても、自分の決めた生き方が出来るのは、施設でも親元でもないと思っています。自立をしようとしたとき、障害が重度であればあるほどヘルパーが必要になってくると思います。自分が求めるヘルパー時間数はそれぞれ違うと思いますが、求めるヘルパー時間数に足りていないという障害者のほうが多いと思います。市に交渉をして求めるヘルパー時間数を得ることも自立する上で大事だと思います。

私が『自立』を考えたときに、私には別の大きな障害があり、一人の力で自立することは難しいです。それは頸髄損傷以外に高次脳機能障害という目にみえにくい障害があることです。高次脳機能障害とは、病気やけがなどにより脳が損傷することで起こる認知機能の障害です。検査の結果、この障害の中の記憶障害と注意障害があることがわかりました。私が自立をする上でこの記憶障害と注意障害は非常に厄介な障害です。まず記憶障害とは名前の通りで、新しいことが覚えられないこと、受傷前のことを思い出せないなどの記憶に関わる障害のことです。日常生活で困っていることは、物の置き場所を忘れてしまったり、新しい出来事を一度で覚えられなく、何度も同じことを繰り返し質問してしまいます。その為、記憶整理ノートというものを作って、スケジュール管理を行って、その日に何を行うのかを確認し、忘れ物をなくすなどの対策をとっています。また講演会や勉強会、研修があるときは、可能ならば録音させてもらっています。無理な場合は介助者にメモをとってもらいます。会議などで話の内容を聞き逃さないように、ボイスレコーダーで録音するのですが、家に帰ってから文字起こしをします。私の場合、聞くだけよりも見ることで記憶に残りやすいのでこの作業を行っています。もう１つの注意障害とは、1 つのことに集中が出来ないことと長時間の作業が出来ない、ミスが多くなるなどの障害のことです。また、2 つのことを同時に言われたりすると理解することが難しくなります。例えば、原稿などを書いているときに、違うことを質問されると混乱してすぐには理解できないなど生活する上で困ることが多々あります。

今、私自身の頸髄損傷と高次脳機能障害の２つを理解してくれる介助者はまだまだ少ないと思っています。自立をする上で介助者が必要なのですが、身体的な介助だけではなく、今、伊藤が何をしているのかを理解してもらって、手助けしてくれるような介助者をもっと増やしていきたいと思っています。その為、いろんな介助者が入っても自分のことをしっかり説明できるようにしたいと思ってます。そして理解してもらって、信頼関係を築いていき、自分らしい生活スタイルをしっかり持つことが私の考える自立です。