

2020年8月11日発行

# 縦横夢人

2020年 夏29号



土田浩敬さんの作品 「スニーカー」

**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](mailto:hkeison@yahoo.co.jp)

## 備えあれば憂い無しって？

三戸呂 克美

新型コロナウイルスが一向に衰えない今、我々はどのように対処すればいいのだろうか。何もせず怖がっていても時間が過ぎていくだけで、感染の恐怖と自らが感染源になってはならない。

そんな日々の中、大雨が九州熊本を襲った。逃げる間もなく高齢者施設は水没状態になり多くの方が亡くなられた。この度の大雨は亡くなられた方も多く、家屋の損壊も大きく「もう使えないかも」、とメディアに語っている人もいた。

去年は台風で堤防が決壊して水害に遭われた地域があった。この度は堤防の決壊も一部あったようだが、降雨量が多く水位の上昇により堤防を越えての水害だ。テレビを観ていて鉄製の大きな橋が根こそぎ流されていった。水の力の恐ろしさをまざまざと見せつけられた。

さて、我々は災害に備えて準備が出来ているだろうか。一人暮らしの人は避難所に行けるのだろうか。避難所に行けても生活はできるのだろうか。持ち出せる必需品はまとめているか。飲み薬、ぬり薬、消毒液、排便・排尿の準備等々、携帯電話も必携だ。電動車いす、人工呼吸器の電源など、思いつくことは多い。“備えあれば憂いなし”というが、どこまでやればいいのか自分のことながら迷っている。

この度の水害でよく耳にしたのが、避難所に来なくてもよいので、知り合いや近所の高台にある家に避難してくださいというアナウンスだった。確かに、予想をはるかに超える自然の力には対応できないこともあるだろう。それでも備えだけはしておきたい、と思い直した災害だった。

## もくじ

特集『コミュニティから見た自分の生活』

(島本卓、米田進一、土田浩敬、伊藤靖幸、橘祐貴、吉田一毅) . . . . .	2
行事報告「第10回兵庫支部総会報告」 (宮野秀樹) . . . . .	15
連載「自宅レシピ」 (島本卓) . . . . .	21
連載「糖尿病」 (三戸呂克美) . . . . .	23
連載「Road to Paralympic」 (米田進一) . . . . .	24
会員報告「ネットスーパー」 (伊藤靖幸) . . . . .	26
会員報告「すごもりの様子」 (土田浩敬) . . . . .	27
会員報告「在宅ワーク」 (島本卓) . . . . .	28
行事のお知らせ . . . . .	29
入会案内 . . . . .	30



特 集

# コミュニティから 見た自分の生活

人は生きていく上でなんらかのコミュニティに属しています。広くは「地域社会」がそうです。地域社会を形成する集団の一員として我々は暮らしています。しかしここで考えたいのは広域ではなく狭域でのコミュニティ＝目的や趣向を同じくする人々の集団です。普段我々は生活する上で、ひとつではなく数々の小さなコミュニティに属して暮らしています。しかもそれらが幾重にも円が重なるようにあなたの回りに形作られているはずです。私であれば、障害者というコミュニティ、頸髄損傷というコミュニティ、NPO 法人や家族および友人という小さなものに至るまで数多くのコミュニティに属しています。

今年に入って我々が今まで経験したことのない事態に直面しました。新型コロナウイルスがここまで社会的影響を与え、社会的距離をとらざるを得ないことになろうと想像できたでしょうか。あらゆるコミュニティから離れ、自宅にこもることになろうとは考えもしなかったことだと思います。人とのつながりが絶たれたことで、あらためてコミュニティの重要性を実感したのではないのでしょうか。普段は意識することもなかったけれども、様々なコミュニティの中で自分が活かされていたことに気づいたのではないのでしょうか。

今回の特集では、自分がどのようなコミュニティに属しているのか、またはコミュニティが自分にとってどのような存在であるのかをあらためて考える機会とします。また、今回のような自粛生活を体験したことで、コミュニティに求めるものや「このようなコミュニティがあればよい」といった各執筆者の思いも書いてもらっています。ご一読いただけると幸いです。 (宮野 秀樹)

## 特 集

## コミュニティから見た自分の生活

島本 卓

私は「人とつながる」ということがコミュニティだと思っています。今の自分があるのも、いろんな人とのつながりがきっかけであり、見かた考え方だけでなく、いろんな選択肢があったという部分からも、大きく変わったのだと思っています。

そもそも私が交通事故で頸髄を損傷した時、現在、関わる事ができているコミュニティとの出会いが予想できたか。思い返すと、当時はまず何を考えたらいいいのかがわからなかったのです。しかし、入院していた病院のドクターが、コミュニティと関わるきっかけを作ってくれました。その時に、兵庫頸髄損傷者連絡会と出会いました。同じ境遇を経験している方々がおられ、身体状況や住宅改修、それ以外の情報についても教えてもらうことができました。もし入院時、私が兵庫頸髄損傷者連絡会というコミュニティに出会っていなければ、どうなっていたのかなと思っています。

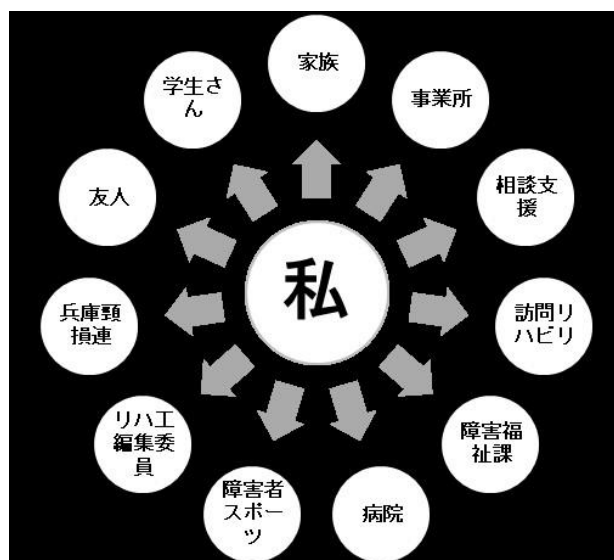
今回のテーマから、私が思うコミュニティと、これから求めていきたいコミュニティについて書いていきたいと思っています。

新型コロナウイルス(以下、新型コロナ)は、すべての方に影響をもたらし、コミュニティにまで大きな影響をあたえる事態となっています。もし10年前に新型コロナの影響が広がっていたら、我々の生活はどうなっていたか、想像をしたくありませんが、間違いなく個々のコミュニティは機能しなかっただろうと思います。コミュニティに関わっている者同士の手段も今とは違って、当時もWEB環境が整っていなかったわけではないが、そんなに高い意識で活用できないのではないかと思います。2010年代に多くのソーシャルメディアが生まれ、その頃から、フェイス・トゥ・フェイスであった方法から、オンラインのコミュニケーションの方法へと一気に切り替わったと言えるのではないのでしょうか。SNSの大きな特徴として、直接会うことがなくても、人とつながることができるようになりました。コミュニティの中の

仲間と直接会うという選択肢を持ちながらも、天候、体調に合わせて、オンラインによるつながりが広がっていくことになりました。コミュニティそのものの変化ではなく、参加方法の選択肢が増え、個々の予定や時間帯に合わせられるようになりました。例えばzoom、Google ハングアウトは、スマートフォンやパソコンでも気軽に使用できるように進歩したことで、多くの方がコミュニティに属しやすくなったと言えると思います。

地域社会というものは、いろいろな地域にあるものを含んでいると思います。そしてその中で、私たちの生活は多くの人々と関わることで成り立っているはずで、インターネットの発達、スマートフォンが普及し、人との関わり方が個人によって「選択できる」ようになりました。一人で生活するための環境は違っていても、家族の存在、近所の人、そしてそこから派生する様々な人と関わり合うことで、生活を考えることができるはずで、

一人だけで生活できる環境が整っても、むしろ近隣の人とのかかわりは増えていくはずで、地域で生活しているのだから。



私のコミュニティマップ

私は、障害者スポーツが取り巻く環境に関わり始めて、9年目になります。もともとスポーツが好きで、いろんな競技をやっていました。車いす生活になってしまったのですが、スポーツが盛んなら、障害者もどこかでスポーツをやっていると思っていました。実際、地域にある体育館に行ってみたのですが、障害者スポーツの情報は得られないのが現状でした。施設はあるのに何でないのかわかりませんでした。市のスポーツ課や、県にも問い合わせをしましたが、私が住んでいる地域では行われていませんでした。しかし、一つだけ情報が得られました。それは兵庫県立リハビリテーション中央病院と同じ敷地内にある、スポーツ交流館に情報があると言われたので伺うことにしました。いろいろお話もでき、帰りの車の中で、地元になら自分で立ち上げることを決めました。みんなに障害者スポーツのことを知ってもらうために、毎年8月に障害者スポーツの体験会を開催しています。またスポーツ推進委員としても、地元に関わり続けています。



2019年度開催の障害者スポーツ体験会

私にとって学生ボランティアの方との出会いは、とても大きな意味を持っています。大学からゲストスピーカーを依頼されるようになり、自らの障害のこと、生活などについて話しています。学生さんたちに話す機会をもらったことで、生活の中の課題が何なのか考えることが増えました。また、大学に相談し、学生ボランティアの方を募集させてもらうつながりができました。学生ボランティアの方と出会ったことで、車いす生活になって初めて飛行機を利用して、2015年に沖縄で開催されたリハ工カンファレンスに参加し、発表することができました。いま現在も学生ボランティアの方が関わってくれていることで、私の活動範

囲を広げてもらうことができています。



車いす生活になって初めての飛行機

私は障害者、高齢者が安心して地域生活を送るためには、訪問診療(往診)は外すことはできないと思っています。去年の10月に褥瘡を悪化させ、自宅のベッド上で療養することになりました。10月までは、褥瘡部分の写真をデジカメで撮影し、皮膚科受診していました。しかし、写真では褥瘡の状態はわかっても、深さなどはわからないということから、訪問診療(往診)で診てくれるようになり、何とか入院をせずに治療できることになりました。その時思ったのは、病院は治療をする場所で、地域医療は予防というイメージを持ちました。状態が悪化すれば、日常生活にも影響が及ぶこととなります。早期発見、早期対応の環境整備には、医療と介護の連携が必要で、地域コミュニティの中に広がっていくことを求めています。

最後になりますが、人の繋がりをつくる手段は多く存在する中で、コミュニティはその手段の1つだと言えると思います。例えば、同じ趣味の人との繋がりを作ることも可能で、結局コミュニティは手段でありながら困っていることを解決するためのツールでもあると思っています。ツールであるということは、そもそもの目的や困ることがあるから必要になるはずですが、ただ「コミュニティをつくりたい!」ではなく、「何かを達成する、困っていることを解決するためにコミュニティを広げたい!」と思うことが大切だと思います。



## 特集

## 「コミュニティから見た自分の生活」

米田 進一

コミュニティとは、人々が共同体意識を持って共同生活を営む一定の地域、およびその人々の集団。地域社会。共同体とあります。その一例として私の思いを書いてみたいと思います。

## ・家族と介助者との関係

安心出来る暮らしを手に入れる為には、多くの理解者が必要です。現在は家族と同居している事で、24時間のサービスを受けられず、我慢しているのも現状です。今も役所に相談をしているのですが、希望している時間数には届いていません。これは安心して暮らしたいと願う障がい当事者にとっては、致命的な問題であり、一生続く課題とも言えます。差別解消法が施行されているにも関わらず、私のまわりにも多くの問題を抱えた当事者が多く居ます。私もその内の一人です。地域との関わりもあまりない事から、いざと言う時、家族の助けにも限界があり、自分の身を自分で守れる人は何割いるのでしょうか。

多くの人と関わりを持つ私にとっても、理解者は一人でも多く居る事が安心に繋がります。介助者の体調不良や、急な変更によってサービスに影響することもあります。私は毎日の生活を送るために、全ての介助をお願いしています。ただ、現状を維持しながらの生活は、気を抜く時がありません。



彼らのサポートが私の生活には欠かせない

## ・頸髄損傷者連絡会の存在

私は現在、頸損連絡会に所属しています。役員会や呼吸器使用者の集まり等、とても充実した日々を送っています。入会してから色々な人との関わりで、多くの事を学びました。仲間がいる事で自分も刺激をもらえるので有難い存在です。

私が活動的になったのも、社会参加を楽しむという目的を持った同志と共に助け合い、また、セルフヘルプという活動にも関係しています。私達の存在が、次の世代へ繋げられる様な取り組みを、今後も続けていきたいと思っています。



## 年に1度の当事者が集まる BBQ 大会

## ・セルフヘルプ活動で多くの方に勇気を与えたい

年に数回、入院している呼吸器使用者と会う機会があります。有難い事に、元主治医の土岐先生から直接依頼があり、病院に伺います。ご本人と話をし、在宅生活に必要な情報をアドバイスしています。この活動を続けていきたいです。



入院患者さんと談話

・人工呼吸器使用者の集い

年に4回ほど呼吸器使用者同士の勉強会を開いています。頸損の中でも呼吸器使用者は最重度とされる為、電気が必要な機器を24時間使う事から、常に非常事態に備えての意見交換や、情報共有を行っています。また、家族との向き合い方も課題としてお互い助け合い、より良い生活にする為に、話し合いを続けていきたいと思えます。



呼吸器使用者同士の勉強会

・医療関係者主催の地域イベントに参加

現在利用している訪問リハビリが運営している行事イベントに参加した事があります。多くの地域住民と関わりを持つ事で、人とのふれあいも大切にされていると感じました。この様な行事が毎年開催されているのは、とても良いですね。



医療関係主催のイベントに参加した時

・NPO 法人との関わり

私がかかわっている NPO 法人も重要な存在です。地方に行く時や海外旅行へ行った時も大変お世話になりました。外泊行事にも同行してもらって、私の介助全般について何度も練習を行ってくれます。お互い精神的にも疲労が蓄積する事もあり

ますが、その苦勞をわかり合え、とても親身になって対応してくれるので、とても有難いです。

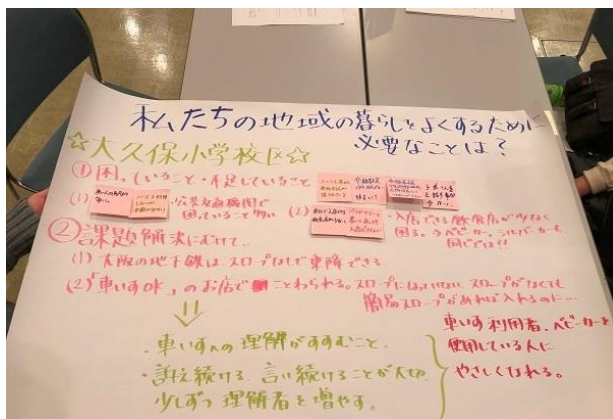


NPO 法人を利用した海外旅行

・住んでいる地域住民との関わり方

今年から明石市の地域住民と一緒に「明石みんなプロジェクト」という「まちづくり」をテーマとした会合に関わる事になりました。

この会合は、明石の街が市民の誰にとっても、今以上に、住みやすいまちにしていく事を目標としています。住みやすいまちづくりを目指す為に意見を出し合い、各地域が取り組んでいる報告をし、いろんな目線で良い所や悪い所を議論し合います。



グループワークで意見を出し合う

その中には健常者から障がい者まで、多くの参加者が取り組みを報告し合い、意見交換を行っています。私も同市民として全ての会合に参加出来ているわけではありませんが、より良いまちづくりにする為、障がい者の視点で意見を出し、地域に貢献できる様に尽くしたいと思います。

私の周りには多くのコミュニティが関わり、欠かせない方達のお陰で生活が成り立っています。どうぞこれからも宜しくお願い致します。



## 特 集

## コミュニティと私の関係

土田 浩敬

## 1、はじめに

こんにちは。今回のテーマ、コミュニティから見た自分の生活。このコロナ禍により、自粛生活が求められる中、私たち自身が普段社会参加をしていて、狭域における様々なコミュニティに身を置き、自分はどこに属していて、どのような役割があるのかを、特集テーマを通じて今一度考える機会となりました。私自身、以前の生活を思い返しながらか、書いていこうと思います。

## 2、以前の私の生活

今回の新型コロナウイルスによる影響で、私の生活は180°変わりました。以前であれば、毎日のように外へ出て、地域社会や様々なコミュニティと関わりを持っていました。生活をする上において、食材を買いにスーパーに行ったり、銀行や郵便局、その他の公共施設、公共交通機関を利用したりすることで、地域社会と関わって来ました。



広電と一緒に

ここでは、地域社会には私のような重度の障害がある者も暮らしているのだと、啓発的な意味合いも込めて関わりを持っていました。そのおかげで、近所にある飲食店の店長さんと仲良くなり、私の名前を覚えてもらえるまで顔見知りになり

ました。公共交通機関においては、利用し始めのころは、駅員や運転手がスロープの使い方に手間取っていましたが、今ではすっかり慣れてスムーズに対応してもらっています。

私が地域で一人暮らしを始めた8年前はノンステップバスもまだ少なかったのですが、私たちのような車椅子利用者が利用することで、徐々に利用出来るバスの本数が増えていきました。そして、私が利用するほとんどのバスが、ノンステップバスまたはワンステップバスに切り替わりました。それは、私たち重度障害者が家族や施設を離れて地域生活を営む中で、地道な行動が結果として現れたのだと自負しています。



兵庫頸損連恒例のバーベキュー大会

そんな日常が、この新型コロナウイルスの影響で、日常ではなくなりました。地域社会、そして今回のテーマであるコミュニティもそうです。私は普段から様々なコミュニティに関わりを持っていました。特定非営利活動法人ぼしぶる、チャリティショップふくる、兵庫頸髄損傷者連絡会、大阪頸髄損傷者連絡会、日本リハビリテーション工学協会、はがき通信、神戸ユニバーサル研究会と、障害者から健常者まで、幅広く多くの人と接する機会がありました。





兵庫県外のなかまと交流

### 3、コロナの影響下における現在の生活

以前とは 180° 違う生活。重度の障害がある私がコロナウイルスに感染すると、重篤になることは間違いないでしょう。そして私の生活を支える介助者が、もし 1 人でもウイルスに感染すると、安定した地域生活を送ることが困難になってしまいます。私と行動を共にする介助者の健康を守るためにも、不要不急の外出は避けています。特に、人が集まり感染リスクが高まる場所は、極力行かないようにしています。そんな状況下ですが、iPhone やパソコンを使うことで、コミュニティとの関わりを保っています。オンラインも便利なもので、会議においてあまり不便さを感じていません。逆に、発言のしやすさや資料に目を通す分にはオンラインの方が快適ですし、移動しなくても良いので、時間を有効に使えます。

ただ、新型コロナウイルスの影響で、同じ頸髄損傷者に対するサポートや、チャリティショップふくる（古着屋のスタッフとしての活動）は、私自身がその場に行くことが大切だと感じました。頸髄損傷者に対するピアサポートは、私のことを見てもらうことも大切だと思っています。視覚的に見て参考になることが多いからです。車椅子のことや、外出時の工夫なんかには気付いてもらい、少しでも興味を持ってもらうことが、その人の自立に繋がるからです。小さな画面上で口頭だけの説明では、伝のえられるものにも限度があります。ふくるにおいては、障害のある私が店舗にいることに意味があり、そこでレジをしたり、ディスプレイをコーディネートしたり、お客さんとコミュニケーションを交わすことが、障害者への理解と

私たちの生活の質の向上に繋がるのです。出来ることをスタッフと一緒に考えて、一つでも増やすこと、お客さんとの何気ないやりとりは、その現場での魅力の一つです。

### 4、まとめ

このコロナ禍の中で、人々の生活が一変しました。普段地域社会に私がどのように関わっていたか。コミュニティにおいて自分の役割を改めて考える機会となり、私のような重度の障害者も、社会の中では必要な存在だと再認識しました。家の中だけに焦点を当てると、家の中を整理整頓して断捨離をし、介助しやすい空間造りをしたり、読書をして絵を描いたり、良いところもあるのですが、社会との接点が薄れてしまうことが気がかりです。

最後になりましたが、テーマの中に「このようなコミュニティがあればよい」とありました。いい案が思い浮かばず、このコロナ禍において強いて言うのであれば、簡単かつ効果的で快適、完全完璧にウイルスの感染を防ぐ防護服があれば、社会参加も可能ではないかと思います。そんな、夢のような防護服があればの話ですが。

コミュニティ、地域社会、家の中での生活、それぞれがバランスよく成り立つことが一番望ましいことで、早く元の生活に戻ることを願いながら、いま出来ることを私なりにやっっていこうと思います。

## 特集

## コミュニティと自分の生活

伊藤 靖幸

今回、「コミュニティから見た自分の生活」ということで、どんなコミュニティがあり、そのコミュニティが自分にとってどのような存在であるかを書いていこうと思います。

まず、音楽というコミュニティです。私は、学生時代にギターやブルースハーモニカを演奏していました。そのことをリハの先生に話したことがきっかけで、ブルースハーモニカを再び吹き始めました。今ではハーモニカ教室にも通い、市民センターで部屋を借りて、毎週練習に励んでいます。そんな中で、三田市が独自で行っている市庁舎コンサートに出場させていただきました。車椅子に乗った私がこの町に住んでいるということを知ってもらうきっかけを作ることが出来ました。



市庁舎コンサート

コンサートが終わった後に、聞きに来てくれた方が私に、「是非会ってみたい人がいる」と声をかけてくれました。どんな方か聞くと脳梗塞の後遺症で右半身不随となった落語家さんで、ハーモニカを演奏されるとのことで、親近感が一気に湧きました。後日、私のところまで来てくれて、8月に半身不随の落語家さんがハーモニカコンサートするので来てほしいと情報ももらいました。もしかして聞きに行けば紹介してくれたり、繋がることができるかもしれないとわくわくしていました。しかし、コロナウイルスの影響で今年の

コンサートは中止になりました。来年にコンサートがあれば聞きに行こうと思っています。ハーモニカ演奏がきっかけで新たな繋がりが出来ましたし、続けていてよかったなと思いました。また、演奏する機会が増えるかもしれないということで、練習にもより力が入りました。

音楽のコミュニティでギターのこと書いていこうと思います。リハ工カンファレンスで、“リハビリ効果を得るためのギター演奏補助装置の開発”という気になる発表があることを知り、話しを聞きに行ったことがきっかけです。その時に熱い思いを伝え、ギター演奏補助装置を使わせてもらうことになるのですが、大学の研究のためと知ったときは、身が引き締まる思いでした。そして、練習を重ねているところで演奏させてもらいました。この写真は、九州工業大学に行つて、演奏させてもらった時の様子です。



九州工業大学

ギター演奏補助装置を使わせてもらって、自分でもギターが弾けるという自信に繋がりました。また、繋がりが出来て私の音楽人生の幅が広がりました。興味のある方は、連絡してもらえれば情報提供します。障害があり出来ない事が多い私ですが、勇気を持って1歩踏み出せば、何か変わるのだなと感じました。そのためには、好奇心を持って色々なことにアンテナを張っておくことが大事だと思います。

次は、住んでいるマンションというコミュニティについて書いていきます。その中でも「避難訓練」と「防災訓練」に参加したことを書いていきます。私はマンション暮らしをしているのですが、毎年1回、「避難訓練」と「防災訓練」があります。どちらも強制参加ではありませんが、マンションの住民達が集まって行われます。まず、「避難訓練」。マンションが火事になったという想定で、避難場所までどういう経路で行くのかなどを確認しました。普段挨拶くらいしかしない方たちとも話しが出来て、参加してよかったです。



避難訓練

また別の日には、消火訓練の演習が行われました。自分には、消火訓練を実際にはできませんが、マンションの住民の方たちに、このマンションには電動車椅子を使って生活している人がいると知ってもらうことができます。

自然災害が多い昨今、自助・公助・共助が非常に大切になってきています。自助とは、「自分の命を自分で守ること」で、共助は「地域で助けあうことにより災害を防ぐこと」、公助とは「市役所や消防・警察による救助活動や支援物資の提供など、公的支援のこと」です。ここで大事なことは、私は重度障害者だということです。自助は無理です。また、公助は大規模自然災害時に、市だけで何百何千人という重度障害者の一人だけを助けに来ることは可能性として低いと思います。そう考えた時に、共助が一番助かる可能性が高いです。実際に、阪神・淡路大震災の記録によれば、震災で救助された人の8割以上が地域の方々の助け合い（共助）により救助されたといわれているそうです。このことから分かるように地域との

繋がりはとても大事なことなのです。家族と同居や夫婦生活、一人暮らしなど生活形態は様々ですが、皆さんは近くに住んでいる方たちと繋がっているでしょうか？世間話をするほどの仲になれるとはいえませんが、同じ地区や同じアパート、同じマンションのような狭域に住んでいる方たちとは1言2言話す仲になっておくといいと思います。少なくとも同じ狭域に車椅子を使用している障害者がいるということを知ってもらうことは大事なことでないでしょうか。そうやって地域との繋がりが広がれば広いほど、強ければ強いほど災害時に助けてくれるのではないのでしょうか。

昨今、自然災害が猛威を振るっています。皆さんも地域の行事に参加されてはいかがでしょうか？



消火訓練

障害をもったことで、最初の頃は家に引きこもっていました。しかし、勇気を出して1歩踏み出せば景色が違って見えました。引きこもっていた頃に比べて、人生が豊かになりました。繋がっていなかったらこんな経験はできなかったと思いますし想像できなかったです。今はまだコロナウイルスの影響で繋がりにくい状況ですが、コロナウイルスが収束したときには、地域の行事にできる限り参加しちゃいましょう。一回参加すれば知ってもらうことができます。もし、いやな顔するやつがいたら私に言ってください。飛んで行ってけりいれてやりますよ！瘴性で(笑)



## 特集

## コミュニティからみた自分の生活

橋 祐貴

はじめに

今回の特集を書くのにあたり、「そもそもコミュニティとは何なのだろうか？」とふと疑問に思いました。調べてみると「コミュニティ」とは「共同体」という意味らしく、「地域社会」から「同じ興味や目的を持った集団」まで幅広い範囲を含んでいるそうです。何だか分かったようで分からないような感じです。私が関わっている「コミュニティ」で思いつくのは、自分の住んでいる地域や頸髄損傷者連絡会、リハビリテーション工学協会、ダイビングなどでしょうか。おそらく他にももっと沢山あると思います。それらのコミュニティと私はどのように関わっているのか考えてみたいと思います。

地域とのかかわり

まずは自分が暮らしている地域とのかかわりについて考えてみます。現在の自宅に引越してから約1年半、一人暮らしを始めてからも1年がたちました。一人暮らしを始めたとはいっても実家のすぐ近くに住んでいるので、この地域でかれこれ20年近く生活しています。ただ地域での居住期間自体は長いものの、住み始めたのが中学の終わりに近かったこともあって、近所の人との付き合いはあまりないまま、高校3年生の秋に受傷しました。



この地域に長くは住んでいるけれど…  
現在住んでいる団地でも、廊下で誰かと会った

時に挨拶する程度で、住人の入れ替わりも激しいため、近所にどんな人が住んでいるのかもよくわかりません。例えば地域の防災訓練等に参加したりしていれば、「同じ地域に電動車いすの人が住んでいるんだな」と周りに認識してもらえそうですが、その時間帯に介助者を確保することが難しく、まだ参加できていません。私が地域で生活したり社会参加したりするためには介助者が必要不可欠ですが、1日10時間に満たない現在の重度訪問介護の支給時間では、日々の生活を送るだけでいっぱい입니다。健康なうちはまだ何とかこなしていますが、もし少しでも体調を崩すようなことがあると、生活が成り立たなくなるかもしれないという不安があります。今は実家に近いので、ヘルパーの利用時間では足りない部分や入ってもらえる事業所が見つからない時間帯は、両親のサポートを受けることでなんとか生活ができていますが、いつまでも両親に頼ることはできません。これから先も安心して地域で暮らすために、どのように支給時間と介助者を確保していくのが課題です。

頸髄損傷連絡会とのかかわり

次は当事者間のコミュニティについてです。私が頸髄損傷者連絡会に入ったのは、受傷してから10年以上がたってからでした。頸髄損傷者連絡会というものがあるということは知っていて興味もありましたが、それまで同じ頸髄損傷の人と接する機会はあまりなく、「きっと自分よりも年配の人ばかりなのだろうな」という勝手なイメージもあったので、ホームページには何度かアクセスしたものの、それ以上のアクションは起こせないまま何年もたっていました。ところが受傷してから10年近くになり、社会との接点がほとんどないままの自分に「このままでは社会から取り残されてしまう」と、だんだん焦りを覚えるようになってきました。これから先どうしていけばいいの

か、自分一人で考えても答えは出ず、「同じ頸髄損傷の人だったら何かヒントを持っているかもしれない」と思い、頸髄損傷者連絡会に入会しました。

頸髄損傷者連絡会に入会して行事に参加してみると、同じ世代のメンバーが電動車いすを使いこなし、全国のさまざまな会や行事に参加していて驚きました。地域で一人暮らしをしている人も多く、彼らが行っている生活を見たり、経験談を聞いたりすることで、自分が「いつかやりたいな」と思っていた自立生活がどんなものなのか、だんだんとイメージができてきました。

様々な行事やイベントを通じて知り合いも増えました。学生ボランティアと一緒に頸髄損傷者連絡会の全国総会やリハビリ工学カンファレンスに参加することで、行動範囲もだんだんと広がってきました。家族やヘルパー以外の人と一緒に新幹線や飛行機を使って出かけるようになるとは10年前には想像できませんでした。



#### リハビリ工学カンファレンスに参加

最近では機関紙の編集を任されるようになり、慣れない編集作業に戸惑いながらも「仕事を任されるようになった」というやりがいを感じています。少し気になるのは「自分よりも若い頸損者がなかなか入ってこない」という事です。誰かと何かしらつながりがあるのならいいのですが、入院期間も短くなっているのに、つながりのないまま地域に戻って取り残されている人も多いのではないかと思います。そのような人にどうやってアプローチしていくのが課題だと思います。

#### 障害当事者として

知人から「こういうものがあるよ」と紹介があり、数年前より兵庫県の「福祉のまちづくりアドバイザー」に登録しています。これは官公庁や商

業施設等多くの人が使用する施設の整備と管理運営等について、利用者の目線から点検・助言を行う制度です。まだ一度しか参加していませんが、車いす利用者の立場で「どうしたら利用しやすくなるか」を助言しました。車いす利用者といっても、少し歩いたり自分で移乗ができた人から、私のように全介助の電動車いすユーザーまで様々です。「ここは電動車いすの自分には問題ないけれど、片麻痺の人にはどうだろうか？」といろんなケースを考えながら意見をすることは結構大変でしたが、当事者の意見がより利用しやすい施設づくりに反映されるのならとてもやりがいのある制度だと思いました。

#### まとめ

今回の原稿を書く前は「自分がかかわっているコミュニティはあまりないのだろう」と思っていました。改めて振り返ってみると意外と多くのコミュニティとかかわって生活していることがわかりました。私たちが生活をしていくためには何かのコミュニティに関わっていく必要があります、その数が多ければ多いほど生活が豊かになるのではないかと思います。

今年に入ってから新型コロナウイルスの影響で私たちの生活は大きく変わってしまいました。多くの行事や集まりが中止になり、外出するのも躊躇するようになるのは、年が明けた頃はまだ想像できていませんでした。一度は落ち着いていた感染者数が再び増加しているの、以前のようにみんなで集まれる日がいつ来るのかも今は分らないです。ただ現在はインターネット環境が整備されているので、Web 会議システム等を活用してのコミュニケーションがどんどん増えてくるのかもしれませんが、これから先、コミュニティのあり方がどう変わっていくのかわかりませんが、社会とのつながりは保っていきたいです。

## 特集

## コミュニティから見た自分の生活

吉田 一毅

## ○コミュニティと私

私はこの度のテーマを聞き、なかなか難しそうだなと思い、一瞬、構えたのでした。今まで生きてきた中で人付き合いは上手い方ではなく、中年のおっさんとなった今でも、新たに人間関係をつくったり、集団に入っていったりすることに少し緊張します。

若い頃には、集団が目的を共有するのであれば、目指すところは明確で、方法や過程は何でもありだろうと思っていたところがありました。コミュニティを意識することはあまりなかったと思います。人とのコミュニケーションが重要な場面では、乱暴な考え方だったと、今ならそう思います。いや、今でもちょっとそうです。正直言うと、そんなに変わっていません。

## ○頸髄損傷の急性期には

障害を受けた直後の急性期、病院での頸髄損傷についての情報は、治療にかかわるものに限られていたからでしょうか、自分に関する情報であっても実感はありませんでした。

しかし、転院した玉津のリハビリテーションセンターで、自分以外の頸髄損傷者に初めて出会い、新たな出会いから得た情報は、臨場感たっぷりの生きた情報でした。さらに、それらの情報源について驚いたのは、入院患者同士、頸髄損傷者同士のつながりが早くも形成されつつあり、情報がそこからのものであったということです。しかし、私はその時、そのつながりがコミュニティであったということ、そして、その重要性や力の大きさには気付いていませんでした。

## ○障害とコミュニティ

障害を持つ不自由さのひとつに、障害者はマイノリティであるということがあります。私はスポーツ中の事故による中途障害者で、障害を受けて間もない時期、周囲に障害者は自分含めてほぼ一人という環境で過ごしました。周囲の人はみな健常者、コミュニケーションひとつとっても困難、

日々の入院生活をこなすだけでも困難でした。今でこそ同じ頸髄損傷者からの情報がいかに重要か知っていますが、この時期に自らそのことに気付くのは、機会に恵まれない限り困難です。

私が障害を持ってから、最初の大きな課題は住宅改造でした。何から始めるのか？お金がかかるなあ…と、不安を感じる一方、なるようにしかならなだろうと、安易に且つやや現実逃避的に考えていました。しかし、私は幸運なことに、リハビリ入院中にセラピストを通じ、頸髄損傷者で住宅改造を済まされた方のご自宅を、見学させてもらう機会に恵まれたのでした。

お宅訪問当日、私はリフトタクシーでお宅に向かいました。到着した瞬間、その車窓から見えた外観ですら…未知との遭遇でした。玄関をすいすいと通り抜け、敷地内に入ってから驚きの連続で、実感を伴う本当に役立つ情報は、経験者から得られるのだと思ったのでした。建物の構造、建具そして備品に至るまで、一通りお宅を拝見させてもらいました。そしてその後、コーヒーを振る舞ってくださいました。その頃、私は未だ、飲み物をうまく飲むことができず、用意されたコーヒーを前に若干の動揺を覚えたのでした。え？ここでコーヒーか…溢さないように、そ〜っと。しかし、その方はそんな私をよそに、ご自身の使い慣れたコーヒーカップで悠々とコーヒーを飲まれ、私はその颯爽とした姿にとどめの驚きを刺されました。そして、私もその方に飲み方を教わり、見様見真似でコーヒーを飲み、忘れかけていた穏やかな時間を久しぶりに過ごしたのでした。

障害者となって間もないということもあり、障害を持っているというよりは、負っているといった心理状態だったと思います。コーヒーカップに至るまで、想像のできなかつた別世界でしたが、不思議なことに、遠い世界のものだとは感じなかったのです。今にして思えば、私にとって、障害というコミュニティとの出会いの始まりだったといえるのでしょう。



## ○コミュニティの構成員であるということ

現在、私は在宅で独居生活を送っており、日常生活を送るにあたり、訪問介護サービスを利用しています。衣食住の日常生活、余暇活動、社会参加のあらゆる場面で介助を必要としており、介助者との良好な人間関係の構築は必須です。人それぞれ、介助者が家族であったりヘルパーであったり様々ですが、介助者と長く付き合うために、良好な人間関係が大切であることには変わりありません。誰もが多少少ななかれ、その大切さと難しさに向き合っていることでしょう。

私は、ヘルパーとの良好な関係構築を目指しながら、利用者主体の認識を持ってもらいたいとも思っています。利用者として当たり前の要望であり、ヘルパーの心構えでもあります。単刀直入に表現すると、ヘルパーには高いプロ意識を持って欲しいのです。また、利用者からの要望に応えるのはヘルパーの職責ですが、高い要望ともなれば経験が必要です。経験を積むためには時間も必要です。長い目で、ヘルパーのスキルアップと意識向上を期待しながら、利用者からも必要なことを伝えていく。それにより、ヘルパーとの良好な関係を築き、さらに深めることができると思っています。

事業者は利用者主体というけれど、介護の専門家といえども、利用者主体とは何か？という問いに、具体的に答えられる人は多くないと思います。「相手の立場に立って」「気持ちに寄り添って」は、もちろんですが、それだけでは漠然として具体的な答えではありません。本当の意味で、利用者主体を理解したヘルパーがひとりでも多く、現場から増えてほしいと思うのです。

利用者主体とは何か？自らも自問自答を繰り返しながら、最近になって私は、ヘルパーに対し、作業と支援の違いについて理解を求めることを試んでいます。例えば家事援助。ヘルパーが継続して同じ利用者を訪問することで慣れ、テキパキと作業効率よく家事をこなす一方、家事に没頭したヘルパーには、利用者本人から声をかけるタイミングが限られ、また、主体である利用者は掃除の妨げにならぬようヘルパーに配慮し、この部屋の片隅で掃除が終わるのを待ち、部屋がきれいになったことに感謝しながら、その配慮がいつしか遠慮と混在していることに、何故だろう？と苦慮

するのです。疑問は不満、不安の種であり、不信の芽でもあり、ヘルパーと利用者の良好な関係を長く維持するには、やはり利用者主体であることが前提だろうと思います。そして、それを伝えるのは、当事者である利用者の役割ではありますが、現実問題、なかなか上手く伝わらないのです。

利用者からの発信で、利用者本位とは何かを理解してもらいたい。こんな、利用者あるあるや、ヘルパーあるあるについて、思いを共有できれば、これもコミュニティになるのでしょうか。

## ○これから

私は、つい最近になって、コミュニティに関し、自分自身が課題を抱えていることに気付きました。私は訪問介護サービスの利用者であり、また、同時に、利用している事業所の当事者スタッフでもあります。そして、生活のかなりの部分を事業所に、一極集中的に頼っています。この現状に、問題意識を持ったのです。きっかけは、障害者に関するあるTV放送を観て、生活の依存先の一つにするリスクについて知ったからです。

要支援者は、公的なサービスを利用し、平常時は問題なく生活していても、非常時、災害時は、災害弱者といわれるとおり亡くなる割合が高く、依存先の一つにしないことが対策であると。依存先が一つ、自分のことではないか？生活を見直そうか…、しかし何から始めるのか？私はその時だけ焦ったのですが、月日は流れてしまい今日に至ります。そして、障害というコミュニティから見ると、自分の生活は見直しが必要だと、改めて思うのでした。

## ○最後に

人との関係を築き、コミュニティで構成員となり、自分の生活をつくっては見直す。これらにゴールはなく、永遠に続くであろうと思うと同時に、コミュニティの存在や力の大きさを実感します。私は、コミュニティから力をもらってばかりの側です。恥ずかしながら、恩返しもまだです。大きい声では言えません。しかし、コミュニティから力を得て生活をつくり、変えていけるということを経験した者として、コミュニティの力なくして今の自分はないと、断言できるのです。

## 行事報告

## 兵庫頸髄損傷者連絡会 第10回支部総会報告

宮野 秀樹

6月13日(土)にオンラインで支部総会を開催しました。無事終了しましたのでご報告いたします。

本来は4月12日(日)に支部総会を予定しておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため延期といたしました。延期といっても、ウイルス感染がいつ収束するかは見当がつかなかったため、役員会でオンライン総会を開催することを諮り、6月13日にZoomを活用したオンライン総会を開催することで準備を進めました。

会の規約ではオンライン総会の開催については定められてはいませんでしたので、特例開催として役員会で決議し、会員には事情説明を含めた開催案内を出しました。総会資料も事前に郵送し、事前に議案内容を確認できるようにしました。

当日は、出席者12名でオンライン総会を開催しました。通常の総会と同じように議長選出を行い、各担当役員からの報告が行われました。特に大きな問題もなく終了でき安心しました。

今日において会員や会員外の頸髄損傷者の感染報告は受けておりませんが、今もなお全国各地での感染状況は日々拡大・悪化しています。今までに経験したことのない不安が社会に混乱をもたらし、さらにウイルス感染第2波による新たな問題も出てきています。ワクチンもなく、有効な治療法や治療薬もまだ完成していません。4月以降は、報道で安心できるような情報は流れていません。今はただ耐えることしかできません。

ただし、今回このような経験をして得たこともあります。オンラインでの役員会や総会は新しい可能性を示しているように感じます。オンラインであれば遠方からでも、障害程度や介助者不足で外出が困難でも参加することができます。実際に役員会は以前よりも出席者が増え、今回の総会も、初めて出席される方も数名おられました。ウイルス感染が収束すると、また対面形式の会議や行事に戻っていくかもしれませんが、オンラインでの参加も可能としておくと、より多くの方に開かれた会活動になると考えられます。

## 第10回 兵庫頸髄損傷者連絡会 総会資料

日時：2020年6月13日(土) 14:00～15:50

場所：NPO法人ぼしぶる事務所（オンライン開催）

## —2019年度 活動総括—

会長 三戸呂克美

2019年度(平成31年度)は兵庫頸損連絡会にとってどんな1年だったでしょうか？

全国総会が5月18日-19日に九州支部が担当し大分県別府市で開催されました。兵庫からは6名の参加で大会の盛り上げに一役買いました。大会は2日とも雨に見舞われ2日目は「別府市合理的配慮街

歩き企画」として市内見学が企画されていましたが、結局自由行動となりました。それでも九州初の全国総会としては大成功だったと思います。

支部総会は4月に開催しました。セルフヘルプ活動においては、最重度の人工呼吸器を使用している当事者へのアプローチを米田が中心に実施し、積極的にエンパワーメントに努めました。しかし、米田単独では活動の発展に限界があり、高位頸損者が参加しやすい行事の企画・開催、また社会参加と自立につながる活動を継続的に実施することが必須です。セルフヘルプ活動は、会員みなさまの協力無しでは全うできないと考えています。

医療機関との連携は、まだまだ課題が多いです。頸損者の入院を引き受けてくれること、また緊急時やレスパイトなど当事者、家族のリフレッシュや異常事態が発生した時などに受け入れてくれる病院など、医療機関の開拓は待たなしの状況であるにもかかわらず、なかなか問題は改善されません。

イベントなどの事業においては、当会の目玉であるバーベキュー大会が、台風の影響により2年連続で中止になっていましたが、今年度は久しぶりに開催されました。各方面からの参加もあり「楽しみにしていた」との声を聴くと、やってよかったと参加者に感謝し、これからも続けていくと新たな気持ちで終えることができました。

宿泊体験合宿においては、実施しだしてから8年が経過しました。目的は、自分自身が組んだプログラムを実行することです。日頃在宅や施設で、楽しく生活しているが何か物足りず、生活が自分の意思通りにならない人。決められたルールの上を歩かされ、周りに気を使い、自分のやりたいことを我慢する日々を送っている人。そんな仲間を誘い合宿を行っています。学生ボランティアも含めて、参加者から「日常生活に変化が出た」との意見ももらっています。ゆっくりではありますが、成果は確実に出ています。

2019年11月2日には、特別企画として、人工呼吸器シンポジウムを開催しました。12年前に開催した市民公開講座のその後の現状を検証することが目的でした。登壇者は12年前と同じ顔ぶれにはならず、中には亡くなった方もおられましたが、そのことも含めて人工呼吸器使用者の生活がどのように変わったのかの検証となりました。キリン福祉財団の助成を受けての事業であり、県リハ職員のボランティア、福祉機器関連業者の協力などで成功裏に終えることができました。しかし、目的とする最重度の頸損者が当たり前で生きることでできる社会を目指すことがゴールであり、目的達成のために今後も継続して社会に投げかける機会を設けることが我々に与えられた使命です。

全体行事や他団体との合同事業なども含めて安定的に会運営を行う体制作りが求められる中で、会の存在を知らせる機関誌の年4回の発行は維持できました。しかし安定的に記事編集が出来ているかと言えば、一部の会員に負荷がかかり過ぎている面もあります。それぞれの事業については、担当の会員が努力して運営出来ているが、今一度運営体制の見直しが必要です。

個々の会員の活動は年々広がり、地域での開催イベントに講師として招かれたり、定期的に複数の小、中、高、専門、大学等の学校に依頼され出向いています。これは特定の人のみではなく、広く会員の皆さんにも経験して欲しいことです。

役員会は月1回の割合で開催しました。会議場所はできるだけ集まりやすく、アクセスも便利な場所を選んでいきます。すべての役員が集合出来てはいませんが、体調に留意しながら協力いただいています。今後は、体調管理等を含めてWeb会議を適宜利用していきたいと考えています。

平成から令和に元号が変わる儀式を見て、「歴史とはこのようにして創られるのか」と何故か興奮した自分がいました。同時に昨年末から発生した新型コロナウイルスが瞬く間に世界中に蔓延していく現状に、常に危機にさらされそれに立ち向かう歴史を感じました。終息する気配も見せずに感染が広がっています。治療薬もなく耐えることのみが続いています。新型コロナウイルスは、免疫力の低下した者や特定の疾患を持つ者が感染すると、肺炎を引き起こし重症化し死に至らしめる危険性があります。呼吸器系が弱い頸損者を含む全ての人が感染せず、この事態が早く終息することを祈るばかりである。



## － 2019年度 活動報告－

### 支部活動

2019(平成 31 年)

. 4. 4	兵庫頸損連絡会・会計監査(坂上・島本卓)
. 4. 14	兵庫頸損連絡会・支部総会(西宮市若竹生活文化会館)
. 4. 18~20	バリアフリー2019・福祉機器展(インテックス大阪)
. 4. 21	大阪頸損連絡会・役員会(自立生活センターあるる)(土田)
. 4. 23	兵庫医療大学「私のリハビリテーション経験と生活」講義(島本卓)
. 4. 27	第8回合同シンポジウム(かがわ総合リハビリテーションセンター)(宮野・土田・島本卓)
. 4. 28	大阪頸損連絡会・支部総会(自立生活センターあるる)(三戸呂・坂上・土田)
. 5. 9	キリン福祉財団助成金贈呈式(キリンビール神戸支社)(三戸呂・宮野)
. 5. 12	大阪頸損連絡会・役員会(自立生活センターあるる)(土田)
. 5. 15	第8回アクセス関西ネットワーク総会&学習会(みやこめっせ特別展示場)(島本卓)
. 5. 18~19	第46回全国頸髄損傷者連絡会総会・九州大会(大分県別府市)
. 6. 7	神戸大学医学部保健学科「リハビリテーション工学福祉用具学」講義(宮野)
. 6. 9	広島交流会&上映会(広島市総合福祉センター)(三戸呂・宮野・土田・米田・坂東・島本卓)
. 6. 14	第25回神戸リカバリー研究会(神戸市)(宮野)
. 6. 15~16	兵庫頸損連絡会・しあわせの村宿泊体験合宿&ミニ勉強会(神戸市北区しあわせの村)
. 6. 22	人工呼吸器シンポジウムホテル調査(米田)
. 6. 23	人工呼吸器情報交換勉強会(西宮市総合福祉センター)(三戸呂・米田・井上)
. 6. 30	第39回近畿作業療法士学会(神戸ファッションマート)(土田)
. 7. 13~14	全国地域リハビリテーション合同研修大会 in ひょうご 2019(神戸芸術センター芸術劇場)
. 7. 20	人工呼吸器シンポジウム打ち合わせ 三重県四日市市(宮野・米田)
. 7. 23	総合リハビリテーションセンター施設運営協議会(総合リハビリテーションセンター)
. 7. 28	大阪頸損連・ピアガーデン交流会(ニユートーキョー 第一生命ビル店)(坂上)
. 8. 11	大阪頸損連絡会・役員会(自立生活センターあるる)(土田)
. 8. 18	頸損連ピアサロン&交流会(淀川区民センター)(坂上)
. 8. 21~23	第34回リハ工学カンファレンス in さっぽろ(北海道科学大学)
. 8. 24~25	忘年会会場探し(神戸市)(米田)
. 8. 25	全国頸損連代表者会議(岡山シティミュージアム4階講義室)(三戸呂・坂上・宮野)
. 9. 1	木口記念会館見学(米田)
. 9. 8	大阪頸損連絡会・役員会(自立生活センターあるる)(土田)
. 9. 21	人工呼吸器シンポジウム打ち合わせ(大阪急性期・総合医療センター)(宮野・米田)
. 9. 25~27	第46回国際福祉機器展 HCR2019(東京ビッグサイト)(宮野・島本卓)
. 9. 26	人工呼吸器シンポジウム打ち合わせ(東京都目黒区)(宮野)
. 9. 28	兵庫頸損連絡会・秋の大バーベキュー大会(明石市大蔵海岸)
. 10. 5	第17回国際義肢装具協会世界大会(ISPO2019)(神戸コンベンションセンター)(宮野)
. 10. 6	大阪頸損連絡会・役員会(自立生活センターあるる)(土田)
. 10. 10	アクセス関西ネットワーク集会(神戸市勤労会館)(三戸呂・坂上・宮野)
. 10. 13	ふれあいリハフェスタ in 西播磨 2019(三戸呂)
. 10. 13	人工呼吸器シンポジウム打ち合わせ(高知県高知市)(宮野)
. 10. 15	人工呼吸器シンポジウム打ち合わせ(滋賀県彦根市)(宮野)
. 10. 20	人工呼吸器シンポジウム打ち合わせ(大阪府吹田市)(米田)
. 11. 2	人工呼吸器シンポジウム(神戸市勤労会館)(三戸呂・坂上・宮野・米田・土田・伊藤・橘)
. 11. 8	甲子園短期大学講演(西宮市)(宮野)
. 11. 12	兵庫県立総合リハビリテーションセンター開設50周年式典(舞子ヴィラ)(三戸呂・宮野)
. 11. 17	大阪頸損連絡会・身体ケア学習会(枚方市立サンプラザ生涯学習市民センター)(土田・吉田み)
. 11. 30	人工呼吸器情報交換勉強会(西宮市若竹生活文化会館)(米田・井上)
. 12. 4	2019年度・ASK 障害者週間研修会(明石市民ホール)(三戸呂・宮野・米田)
. 12. 15	兵庫頸損連絡会・定例会 ミニ勉強会「人工呼吸器使用者の温泉旅行報告」(木口記念会館)
. 12. 22	兵庫頸損連絡会・忘年会 「海彩園」

## 2020(令和2年)

.1.9	ASK 会議「明石市障害当事者等団体連絡協議会」(明石市立勤労福祉会館)(三戸呂)
.1.12	大阪頸損連絡会・役員会(自立生活センターある)(土田)
.1.18	ノーリフトケア 2020 国際シンポジウム(オリエンタルホテル)(宮野)
.1.19	大阪頸損連絡会・新年会(長居障害者スポーツセンター)(三戸呂・井上)
.1.20	地域総合支援協議会「まちなか総会」(明石市医師会館)(三戸呂)
.1.24	第2回あかしみんみんプロジェクト(明石保健所)(米田)
.2.7	「民生・児童委員、協力委員」総会(大久保北中学校)(三戸呂)
.2.8	第3回災害リハビリテーション支援研修会(大阪急性期・総合医療センター)(米田・橘)
.2.9	大阪頸損連絡会・役員会(自立生活センターある)(土田)
.2.13	ASK 会議「明石市障害当事者等団体連絡協議会」(明石市立勤労福祉会館)(三戸呂)
.2.15	しあわせの村宿泊部屋見学・調査(保養ひよどりセンター)(米田)
.2.15	第21回兵庫県リハビリテーションケア研究大会(兵庫県民会館・県民ホール)
.2.23	全国頸損連代表者会議(岐阜市文化産業交流センター)(三戸呂・坂上・宮野)
.3.5	ASK 会議「明石市障害当事者等団体連絡協議会」(明石市立勤労福祉会館)(三戸呂)
.3.28	兵庫頸損連絡会・会計会議(島本宅)(三戸呂・島本卓・宮野・布上)

## 兵庫頸損連絡会役員会・人工呼吸器シンポジウム実行委員会

2019.4.7	役員会&実行委員会&機関誌「縦横夢人」発送作業(NPO 法人ぼしぶる)
2019.5.5	役員会&実行委員会(WEB 会議)
2019.5.11	機関誌「縦横夢人」発送作業(フラワータウン市民センター会議室)
2019.6.2	役員会&実行委員会 西宮市若竹生活文化会館
2019.7.7	役員会&実行委員会 三宮センタープラザ西会館会議室
2019.8.10	役員会&実行委員会&機関誌「縦横夢人」発送作業(NPO 法人ぼしぶる)
2019.9.15	役員会&実行委員会 西宮市若竹生活文化会館
2019.10.12	役員会&実行委員会(WEB 会議)
2019.11.16	役員会&機関誌「縦横夢人」発送作業(フラワータウン市民センター会議室)
2019.12.7	役員会&プチ忘年会(三戸呂会長宅)
2020.1.11	役員会&プチ新年会(三戸呂会長宅)
2020.2.16	役員会&機関誌「縦横夢人」発送作業(NPO 法人ぼしぶる)
2020.3.14	役員会(WEB 会議)

## ピアサポート

2019.5.25	第9回ピアサポートの集い 大阪急性期・総合医療センター(米田)
2019.9.21	第10回ピアサポートの集い 大阪急性期・総合医療センター(米田・土田・島本卓)
2020.1.18	第11回ピアサポートの集い 大阪急性期・総合医療センター(米田)

## セルフヘルプ

2019.4.13	セルフヘルプ 大阪府吹田市(米田)
2019.4.28	セルフヘルプ 神戸市北区(米田)
2019.7.13	セルフヘルプ 神戸マリナーズ厚生ポートアイランド病院(米田)
2019.8.2	セルフヘルプ 施設職員来宅・生活見学&相談(宮野)
2019.10.7	セルフヘルプ 大阪急性期・総合医療センター(米田)
2019.11.17	セルフヘルプ 大阪急性期・総合医療センター(米田)

## 機関誌発行

兵庫支部機関誌	・縦横夢人 春 24号 特集『褥瘡』 ・縦横夢人 夏 25号 特集『口腔ケア』 ・縦横夢人 秋 26号 特集『これからの頸損ライフを考える』 ・縦横夢人 冬 27号 特集『ロードマップ：病院編－入院から退院するまでに準備すべきこと－』
---------	--

## － 2020年度 新役員体制－

### ○役員体制

- |        |             |
|--------|-------------|
| ・会 長   | 三戸呂 克美 (再任) |
| ・事務局長  | 宮野 秀樹 (再任)  |
| ・会 計   | 島本 卓 (再任)   |
| ・広 報   | 土田 浩敬 (再任)  |
| ・機 関 誌 | 橘 祐貴 (新任)   |
| ・企 画   | 米田 進一 (再任)  |
| ・会計監査  | 坂上 正司 (再任)  |
| ・会計監査  | 布上 真奈美 (再任) |

## － 2020年度 新役員会部員メンバー－

### ○新役員会部員メンバー

- |        |               |
|--------|---------------|
| ・会 長   | 三戸呂           |
| ・事務局長  | 宮野            |
| ・会 計   | 島本            |
| ・広 報   | 土田            |
| 部員     | 木戸 (ホームページ担当) |
| ・機 関 誌 | 橘             |
| 部員     | 吉田一 (校正担当)    |
| ・企 画   | 米田            |
| ・会計監査  | 坂上            |
| ・会計監査  | 布上            |

## － 2020年度 事業計画－

### ○活動方針

- ・会員および頸損者の要望に耳を傾けるセルフヘルプ活動に重点を置き、積極的にエンパワーメント展開する。
- ・生活向上を目指した行政交渉をおこなう。
- ・我々の生活に直結する法令の改定に備えた情報収集・提供をおこなう。
- ・誰もが参加しやすい行事の開催、社会参加と自立につながる活動を継続する。
- ・医療機関との連携、頸損を受け入れる病院を増やすための活動をおこなう。

### ○全体行事

#### 内 容

- |                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| ・ 6 / 13 (土)        | 兵庫・支部総会 (NPO 法人ぼしぶる : オンライン) |
| ・ 6 / 20 - 21 (土・日) | 兵庫・しあわせの村宿泊体験合宿 (神戸市)        |
| ・ 9 / 27 (土)        | 兵庫・バーベキュー大会 (明石市大蔵海岸)        |
| ・ 11 / 15 (日)       | 兵庫・定例会 (木口記念会館)              |
| ・ 12 / 19 (日)       | 兵庫・忘年会 (会場未定)                |

※6/20-21(土・日)兵庫・しあわせの村宿泊体験合宿は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止

○機関誌「縦横夢人」発行

・5/11 No.028      ・8/11 No.029      ・11/16 No.030      ・2/15 No.031

○役員会(会議の時間は13:00~16:30)

- ・4/8(水)      WEB会議
- ・5/9(土)      WEB会議 縦横夢人折込作業は5/9(ぼしぶる事務所)
- ・6/14(日)      西宮市立若竹生活文化会館
- ・7/11(土)      三宮
- ・8/8(土)      縦横夢人折込作業(会議:ぼしぶる事務所)
- ・9/9(水)      WEB会議
- ・10/11(日)      西宮市立若竹生活文化会館
- ・11/14(土)      縦横夢人折込作業(会議:ぼしぶる事務所)
- ・12/5(土)      三戸呂克美会長宅
- ・1/9(土)      三戸呂克美会長宅
- ・2/13(土)      縦横夢人折込作業(会議:ぼしぶる事務所)
- ・3/13(土)      西宮市立若竹生活文化会館

○行事以外の活動

- ・個々のセルフヘルプ活動およびピアサポート
- ・兵庫県立総合リハビリテーション協議会運営理事会
- ・講師依頼対応(大学、その他)



## 連載

## 自宅レシピ

島本 卓

今回から連載をスタートさせることになりました。食べることが大好きな私が「栄養」「簡単にできる」「美味しい」の3本柱でレシピを紹介します。※1人前に合わせての調味料になります。

今回は「チキン南蛮」です。夏バテになる前に、スタミナアップをしておきたいありませんか。揚げ物は美味しいけど、手間がかかるだけでなく、片付けも大変というイメージがあるかと思います。そこで電子レンジを使うと油もいらず、片付けの手間も減らすことができます。

準備する材料&調味料

- ・冷凍のから揚げ・・・4～5個
- ☆甘酢用
  - ・ポン酢・・・大さじ1.5
  - ・マービー・・・少々(砂糖の場合も少々)
- ☆タルタル用
  - ・ゆで卵・・・1個
  - ・胡椒・・・少々
  - ・マヨネーズ・・・小さじ1
  - ・ポン酢・・・小さじ1
  - ・ジップロック→混ぜるときに使用する

作り方

- ①甘酢を作るのに、片手鍋にポン酢とマービーを入れて火を軽く通せば完成。
- ②ゆで卵を作る。私はゆで卵クッカーを使い、電子レンジでゆで卵を作っています。
- ③ジップロックに、ゆで卵、胡椒、マヨネーズ、ポン酢入れて、つぶしていきます。  
※つぶし加減はお好みでどうぞ。
- ④冷凍のから揚げを電子レンジで温めます。
- ⑤から揚げに甘酢をスプーンでかけて、ジップロックの端をはさみで切り、タルタルをしばらくかければ完成。

マービーについて

原料が砂糖とは違い、トウモロコシやジャガイ

モで作られている。医療用に作られた天然の甘味料で、カロリーは砂糖の半分くらいです。



全部の材料と調味料



ゆで卵クッカー2個口



あらめに卵をつぶすのがオススメ



ご飯が進む美味さが15分で完成

## 連載

## 自宅レシピ

島本 卓

食べることが大好きな私が「栄養」「簡単にできる」「美味しい」の3本柱でレシピを紹介します。※1人前に合わせての調味料になります。

今回は「シメジ丼とインゲンの胡麻和え」です。シメジは栄養価も高く、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。それとオルニチンも摂ることができます。

準備する材料&調味料

☆シメジ丼☆

- ・シメジ・・・・・・・・1株の半分
- ・玉ねぎ・・・・・・・・1/4個
- ・卵・・・・・・・・1個
- ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- ・みりん・・・・・・・・小さじ1
- ・めんつゆ・・・・・・・・小さじ1
- ・マービー・・・・・・・・少々(砂糖の場合も少々)
- ・水・・・・・・・・70cc
- ・アイラップ(ビニールの袋)

作り方

- ①小さい片手鍋に水、しょうゆ、みりん、めんつゆ、マービーを入れ、火をつけてつゆをつくる。
- ②アイラップにシメジ、玉ねぎを入れて、電子レンジで4分加熱する。
- ③電子レンジからだし、鍋に入れシメジ、玉ねぎが色づくまで火を入れていく。
- ④火が通れば、片手鍋の中に直接卵を割り入れ、蓋をし、卵が固まれば完成。



写真内にプラスで、卵があり

準備する材料&調味料

☆インゲンの胡麻和え☆

- ・冷凍のインゲン・・・・15本~20本
- ・しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- ・ごま油・・・・・・・・少々
- ・すりごま・・・・・・・・小さじ1(お好みで調整)
- ・アイラップ(ビニールの袋)

作り方

- ①アイラップに冷凍のインゲンを入れて、電子レンジで4分加熱する。
- ②電子レンジからだし、アイラップ直接にしょうゆ、ごま油を入れ、やけどに気を付けながらもむ。すりごまを入れからめば完成。



電子レンジを使うと5分で簡単

アイラップは「袋のラップ」と言われています。保存にも使えて、冷蔵・冷凍にも対応でき、熱湯ボイルにも耐えられます。耐熱温度は120度までOKで、耐冷温度は-30度までOKです。レンジを使って、時短調理が楽になります。



THE和食

## 連載

## 新型コロナウイルスと糖尿病 ⑦

三戸呂 克美

新型コロナウイルスのニュースで、感染に関して特に気を付ける、また注意をしなければならないとして、高齢者や基礎疾患を持っている人、そして糖尿病の人が言われている。そう言われると私にとっても心配になる。でも、大事なのは正しい情報にもとづいて、正しく対処することだ。

糖尿病があるとコロナにかかりやすいとは言えないが、コロナに感染すると重症化するリスクがある。例え感染したとしても重症化しないためには、普段の血糖コントロールが大切であり、良好な血糖コントロールにより重症化リスクを下げられる。

感染症にかかると、糖尿病の人はそうでない人に比べ、死亡や合併症のリスクがずっと高いことが報告されている。しかし、いまだに治療薬がないので事態は深刻だ。(原稿は7月執筆)

糖尿病であって高齢者の場合、血糖コントロールが出来ていないと、感染すれば病状が悪化しやすい。その点、血糖コントロールが上手に出来ている人は重症化するリスクが少なく、また、合併症も少ないと報告されている。

それでは、糖尿病とともに生きる人は何をどのようにすればいいのか。我々はできれば介助者の協力のもと以下のことを実行すればよいと言われている。

- ・ 手洗いやアルコールによる消毒を行う

他人（感染者）が触れたものに触ると、ウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染する（接触感染）。外出先から帰るとタオルで顔を拭く。

接触感染を避けるために、手洗いや手指消毒用のアルコールによる消毒を徹底して行う。手洗いはたとえ流水だけであっても効果があるので必ず行う。

- ・ 混雑した場所を避ける

- ・ マスクは必携

飛沫感染を避けるために、咳などの症状を示す人との接触を避ける。人と人との距離をとること（社会的距離）も重要。対面での社会的距離はおよそ2メートルとされている。

不要不急の集会や会合、公共交通機関などの感染リスクの高い場所には行かない。

- ・ 健康管理を心がける

屋内では換気を十分に行う。免疫を高めるために、十分な睡眠をとることが重要である。

■ 糖尿病の人は、普段から血糖コントロールを良好に保つ必要がある。ウイルス感染拡大で自粛中の今、コロナ太りを避けるためにも血糖コントロールは重要となる。血糖値を適切な範囲に維持することは、合併症を防ぐためだけでなく、感染症に対応するためにも必要である。

**【糖尿病の人は血糖管理が良好であれば、感染しても重症化を防げる】**

(ネットニュースから引用)



## リレー連載

## Road to Paralympic

## 第12回 山陽電車 中八木駅と林崎松江海岸駅を探る

米田 進一

車椅子ユーザーの移動手段として公共交通機関は欠かせません。頸損になってバリアフリーという目線から、ふと不便だなと感じた駅があります。私の視点からですが、福祉施設や病院などを利用する為に、その駅について気付いた点を書いてみたいと思います。

まず明石医療センターの最寄り駅でもある山陽電車の中八木駅です。



山陽電車中八木駅

同駅は無人駅です。相対式で下り線にしか改札口がなく、上り線出口は施錠されています。上り線側へは、階段のある地下道を通らないと行けない為、車椅子では利用出来ません。



浜国沿いの歩道

駅から医療センターに行くため、先ず、浜国沿いの歩道を通るのですが、ガードレールの幅が75cmで、「私の大きな電動車椅子が通れるかな？」と、とても不安になりました。

線路を渡り、北上する道中には所々に傾斜や段差も見られました。車椅子目線から残念に思った事は、駅案内表示板や点字ブロック、音声ガイド案内器等が、何処にも見当たらなかった事です。土地勘が無く、初めて同駅を利用する方には分かりにくいと思います。近くにある明石城西高校の歩道も、車椅子で渡れるとはいえ狭く、車も多く通る為、少し怖く感じました。



歩道の幅が狭い

移動時間は踏切に引っかかっても10分位です。医療センター内にはローソンがあり、また、周辺には明石イオンもあるので車椅子でも食事が出来ます。駐車場は医療センターに隣接しています。



医療センターまでのルート

現状南口からの道しかありませんが、上り線出口が使えてスロープが出来ると良いですね。



もう一駅は林崎松江海岸駅です。この駅は、近くに明石福祉センターがあります。不便に感じた点は、先に記した中八木駅よりもマシではありますが、下り線から降りると、踏切を渡らないといけないということです。



林崎松江海岸駅の南側改札口

駅から福祉センターに向かう道中には、中道を通るか浜国沿いの歩道を通るしかありません。



浜国沿いの歩道はガードレールが無い



線路沿いの中道の幅は 105cm

浜国は車の通りが多い為、大型トラックとすれ違う時等とても怖いです。信号が変わったタ

イミングで通る事をお勧めします。

もう一つの中道は、線路沿いに並行していますが、この道は前から人や自転車が来ると待つしかありません。幅は 105cm なので大きい車椅子が一台やっと通れるくらいです。

西側にある線路を渡り、線路沿いの歩道を東に進むと北改札口の前に着きます。つまり、ここまで迂回して、そこから横断歩道を渡って北に進むと遊歩道があり、ここを北上すれば車に気を遣う事無く、安全に向かう事が出来ます。



北改札口向かいの遊歩道を北上

遊歩道を抜け、信号を渡り、東に進むとすぐに明石福祉センターが左手に見えてきます。



南側改札口から福祉センターまでのルート

駅から約 10 分ほどで到着出来ます。部分的に段差もありますが、車が通らない遊歩道を選択すれば、怖い思いもなくて済みます。

以上が私の感じた事ですが、この件について明石市も、来年から、ユニバーサルデザインのまちづくり実行計画の視野に入れるそうです。

今回の 2 駅を含めた明石市内各駅にある山陽電車が生まれ変わる姿を、楽しみに見守りたいと思います。

## 会員報告

## ネットスーパーを使ってみて

伊藤 靖幸

皆さまご存知の通り新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が世界中、そして日本でも猛威を奮っています。日本の新型コロナウイルス対策が良いとはとても思えませんが、それでも日本は、感染者の死亡率が世界で最も低い部類に入り、医療システムの崩壊も免れ、感染者数も減りつつあります。しかし、毎日何人かの感染者は出ています。コロナウイルスは飛沫感染、接触感染で感染するといわれています。普段の生活で、誰とも会わずに、触れられないまま過ごすことになると、重度障害者である私には無理な事です。そんな中なるべく人との接触をしないことを考えて、買い物をネットスーパーでやってみようと思いつきました。ヘルパーさんにネットスーパーの事を聞いてみると「私もやっているよ！」との声が返ってきました。生鮮品を直接見て購入できないことや店舗で買う方が安い場合があるのではと少し不安でしたが、コロナウイルスが落ち着くまでと思い、やってみましたので報告します。

早速調べてみると結構な数がありました。配送料の有料・無料についてや配達する曜日が決まっているなどその店ごとで違っていました。取り扱っている食材や配送料などいろんなことを考えて、「コープこうべ」を選びました。しかし、まさかの出来事がおこりました。申し込むと「ただいま新型コロナウイルスの影響で～ご利用開始まで2か月程度お時間を頂戴しております。」とのメールが！？皆さん同じ状況で、同じことを考えているので、その結果こうなるわけですね。

こうなってしまったら、気持ちを切り替えて次のお店を探しました。次は、「イオンネットスーパー」に決めました。申し込みから1週間ほどで申し込みが出来ました。申し込みに関して、特に難しくはなかったです。さて、注文に関してですが、こちらも特に難しいこともなく行うことが出来ました。しかも追加注文も容易にできて、おっちょこちょいの僕には助かりました。値段については、直接イオンに行って購入するのと変わりま

せんでした。ただ、送料がかかってしまうのが悩ましいところ。しかし、これでコロナにかかるリスクが減らせるのなら安いものです。また、重たい商品を購入するときはすごく便利です。使っていくうちに食材だけではなく、日用品も取り扱っていることに気づきました。これを使わない手はないと思い、日用品も購入するようになりました。ただ一つ注意しなければならないことがあります。それは、「火曜日！」火曜日とは、イオンやマックスバリュなどイオン系列で毎週火曜に開催されるセールのことです。特売商品が多く、火曜日の店頭は多くの買い物客で賑わいます。もちろんネットスーパーでも実施されています。店頭と違うのは、月曜 15 時から火曜の 14 時 59 分までの注文に限ります。”この期間中に注文すれば大丈夫じゃん！”と思ったあなた！大きな間違いです。商品には限りがあります。無くなってしまったら時間内といえど締め切りになってしまいます。しかも火曜日でセールになっている商品は人気商品です。なるべく早く注文しないと購入出来ません。最初は気づけなく痛い目にありました。他のネットスーパーでも「特売日」などあると思います。ネットスーパーで購入する際は、注意したほうがいいと思います。

今のところ「イオンネットスーパー」しか使っていませんが、かなり使い勝手は良かったです。まだ「コープこうべ」は使っていないので、比較することはできませんが、「イオンネットスーパー」は皆さんにもおススメです。あっ決してイオンの手のものではありませんよ笑。「コープこうべ」を使えることになったら違いなどを報告します。緊急事態宣言が解けたとはいえ、いつ第2波がくるかわかりません。頸髄損傷者がコロナウイルスに感染したら生き延びられる可能性は低いと思います。生きるためにリスクを減らして生活してみたいかがでしょうか？



## 会員報告

### 自粛生活

土田 浩敬

こんにちは。兵庫頸髄損傷者連絡会の土田浩敬です。皆さんいかがお過ごしですか？新型コロナウイルスの影響で自粛生活が続く中、日常生活がガラリと変わったのではないかと思います。私も不要不急の外出は控えていて、研修や会議がオンラインに変わりました。そんなコロナ禍での自粛生活の様子を、今回はお伝えしようと思います。

2月の下旬、新型コロナウイルスが流行り出した頃から、私も不要不急の外出を控えはじめました。少し時間が経てば治まるだろうと思っていました。とりあえず3月の予定は、通院以外全てキャンセルしました。週一回の食料品の買い物を除くと、家の中で過ごす時間が増えました。これまでほぼ毎日外に出る生活だったのが一転、外に出なくなったことで変わったことがあります。

まずは、携帯料金が安くなりました。契約プランにもよりますが、家の中のWi-Fiを使うことで、一ヶ月の使用料金が2,000円ほど安くなりました。

あと、読書をするようになりました。以前からたまに本を読んでいたのですが、中途半端に読むことが多かったのが、今の時間があるときに読書をしています。

この自粛生活の中、最近は絵も描くようになりました、以前はよく口に筆をくわえて絵を描いていたのですが、ここ数年出来ていませんでした。一枚描き上げるのに時間がかかりますが、時間をかけた方がいい作品に仕上がります。風景画や植物画が多かったのですが、今は自分の好きなスニーカーを描いています。

あとは家の中の整理や断捨離を行いながら、時間を有効に使うようにしています。

いままで定期的にあった、頸損連の役員会やその他の会議やミーティング、研修はzoom（オンラインアプリ）を使うことで、意外と便利に出来ています。個人的な意見ですが、オンラインの方が

意見を言いやすく、意思表示もやりやすいと感じています。資料も共有画面で見やすくなりましたし、自分のタイミングで資料を見ることが出来ています。あと、交通費もかからず、時間にも余裕が持てました。

この、新型コロナウイルスで様々な影響が及ぼされていますが、視点を少し変えることでプラスに変えられることもありました。もちろん大変な中ではありますが、オンライン技術の発達で、会議が便利になりましたし、今まで出来なかったことが出来るようになりました。

このコロナ禍の中、逆境をプラスに変えられるように視点を变えて、日々の生活を有意義に過ごしていきたいと思います。



絵のバランスが難しい



## 会員報告

### 在宅ワーク

島本 卓

私は、現在所属している事業所(NPO 法人)内にある相談支援事業所で、相談員を目指して日々勉強しています。私が相談員を目指そうと思ったきっかけは、人と関わることが一番向いていると思えたからです。また、障害者で相談員をされている方がいるのか聞いてみると、とても少ないということを知って、自らの自立生活の様子や経験してきたことが活かされると思い、相談員を目指すことを決めました。私と利用者さんの障害が違っても、福祉サービスを利用している者同士で共感できる内容も多く、また一緒に考えられることもあり、やりがいのある仕事だと思ったのです。

私の場合、四肢麻痺で電動車いすであることで、①利用者さん宅の環境(玄関、生活スペースに電動車いすでは入れるか)、②面談時の記録の取り方、③移動方法の3つが課題としてあります。

課題への対応策として、①同事業所の相談員さんに利用者さん宅の状況確認をお願いしたり、電話で利用者さんに確認したりして訪問させていただいています。②私自身でメモを取ることができないので、記録を取るために、利用者さんの許可を得てスマートホンのボイスレコーダーで録音をさせてもらっています。面談後にボイスレコーダーを聞き返しながら書類作成をします。③利用者さんが住まれている場所により、近くに最寄り駅やバス停がある場合は公共交通機関を利用し訪問しています。利用者さん宅が最寄り駅から離れている場合は、例えば、福祉タクシーを利用することで訪問することができます。

もともと面談時には、同相談事業所の担当相談員の方に同行してもらい、一緒に面談を行っています。しかし、新型コロナウイルスによる影響から、緊急事態宣言が出されたことで、3ヶ月ごとの利用者さん宅訪問による面談も、感染予防のために方法を変更することになりました。市役所からも新型コロナウイルスの感染予防について、3密を防ぐことを考え、電話での聞き取りによる面談を実施してもいいと通知がありました。やはり、利用者さんの

顔をみて感じることも多くあったので、私自身が聞き取りするだけでは利用者さんの状況が把握できるか不安でした。

実際、面談時に電話を活用し行いました。同事業所の相談員の方が携帯2台を使い、私と利用者さんに電話をかけてもらい三者で面談をしましたが、ハウリングも少なく初めてやってみただけですが上手くできましたと思います。私は昨年10月に褥瘡ができてしまい、自宅のベッド上で7ヵ月もの間、療養生活をしていました。療養を終えて間もなかったこともあり、当日はベッド上から面談に参加することができました(写1)。



写1 ベッド上でメモを取りながら面談中

今後を考えた時に、WEB環境がどんどん進歩していることで選択肢も多くなり、面談のやり方も変わっていくと思っています。今回、私は電話を使って面談を行いましたが、Wi-Fi環境があればzoomやSkypeを取り入れることで、利用者さんの顔を見ながら面談をすることができると思います。また、障害者だから相談員ができないと決めてしまわず、WEB環境を取り入れるなど、やり方や方法を工夫することが大切だと気づきました。そして、私にしかできないことをやり続けていきたいと考えています。

今後、一日も早く新型コロナが終息していくことを願うばかりです。



## <行事のお知らせ>

新型コロナウイルス感染症の発生により影響を受けた皆さま方に、心よりお見舞い申し上げます。

兵庫頸髄損傷者連絡会ではウイルス感染拡大防止のため、今年度4～8月までに開催を予定しておりました行事を中止にしました。ご参加を予定されていた皆さまには大変ご迷惑をおかけしております。今後もウイルスの感染拡大状況により行事の予定を変更することになるかもしれませんが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

日 時	内 容
9/27 (日)	秋の大バーベキュー大会(兵庫)
11/15 (日)	兵庫・定例会(木口記念会館)
12/19 (日)	兵庫頸髄損傷者連絡会・忘年会(会場未定)

## 秋の大バーベキュー大会

日 時 : 2020年9月27日(日)

場 所 : 〒673-0879 明石市大蔵海岸通1丁目 TEL:078-913-3009

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)

<http://www.b-g-okura.com/>

※新型コロナウイルスの感染拡大防止を考慮して中止となりました。

## 兵庫頸髄損傷者連絡会・定例会

日 時 : 2020年11月15日(日) ※詳細は決定次第お知らせします。

場 所 : 木口記念会館

〒659-0051 兵庫県芦屋市呉川町14-10 TEL:0797-21-5150 FAX:0797-35-5261

## 兵庫頸髄損傷者連絡会・忘年会

日 時 : 2020年12月19日(日) ※詳細は決定次第お知らせします。

※今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、開催予定の行事を延期・中止する場合がございます。何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

# 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、会員及びそれをと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：ヒョウゴケイズイソ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

〒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 079-555-6229 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るんです。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～

いったんは落ち着いたかに思えた新型コロナウイルスの感染者数が再び増加しています。この先も中止になる行事が出てきそうで、ますます紙面づくりに苦労しそうです。今回は「コミュニティから見た自分の生活」をテーマに特集記事を執筆してもらいました。「コミュニティ」という言葉はよく聞きますが、「どんな意味なのか」を説明するのはなかなか難しく、執筆に苦労した人も多かったと思います。この特集を読んで、自分のまわりのコミュニティについて、改めて考えてみるきっかけになればいいなと思っています。(Y.T)

### 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』2020 夏号 (NO.29)

2020.8.11.

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 機関誌担当 橋祐貴

本 部：〒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ほしふる内

TEL：079-555-6229 FAX：079-553-6401