

特 集

新型コロナの前と後

－新型コロナウイルスが頸損者の生活に与えた影響とは－

新型コロナウイルスの発生と世界的な流行は、私たちの社会や暮らしに大きな影響を及ぼしました。もちろん頸髄損傷者も例外ではなく、生活の様々な場面で影響を受けています。その中には、頸髄損傷者ならではの影響や問題というのもあります。その一方で、オンライン会議の普及など、新型コロナウイルスを機に始まったものも数多くあります。

今回の特集では、「新型コロナの前と後」をテーマに、新型コロナウイルスが発生してから感染が拡大する前と後で、自分たちの生活がどのように変わったのかについて考えてみます。感染が拡大してから身の回りに起こった変化や苦労したこと、それらの問題を解決するために行ったこと等、経験談や感じたことについて執筆してもらいました。

今回の特集を読んで、新型ウイルスが頸髄損傷者に与えた影響や今後の課題について考えてもらえたらと思います。

(橘 祐貴)

特集

コロナの前と後での生活の変化

島本 卓

新型コロナウイルス(以下、コロナ)の感染の広がりにより、私たちの生活は大きく変わったと思います。同時に「ストレスを感じるが増えた」、「ストレスと感じていたことが緩和された」など、個々によって様々です。私の感染予防対策を考えた場合、日常生活で電動車椅子を顎コントロールで操作しています。操作時にマスクを着けていると細かい操作がしにくいと感じることがあり、人が多くいるところ以外では着用できていません。そのような中でも、ヘルパーさんが「手洗い」「うがい」「消毒」「マスク着用」を心がけてくれていたおかげで、私の生活が維持できていると思うと感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

実際に私の生活のどの部分に影響がおよんだのか。また、対応の変化や工夫を取り入れたことで、感じたことを書いています。

○医療(通院)

私は現在、皮膚科、泌尿器科、内科、耳鼻科にかかっています(内科は2021年1月より往診利用)。コロナが広がる前は、各科の病院に定期受診と体調に応じて病院に受診していました。

私は一昨年の10月に褥瘡ができ、自宅で療養していました。療養中にコロナの緊急事態宣言が発令されました。皮膚科の先生が往診に来てくれたので、安心して自宅で療養することができました。長い療養期間ではありましたが、今年の6月に完治することができました。自宅療養を機に、泌尿器科の先生もカテーテル交換にきてくれました。療養を終えた現在も皮膚科、泌尿器科の先生が往診をしてくれています。皮膚科の先生から、コロナの影響が理由で受診が難しい場合に限り、オンラインでの診療を受けることができることを教えてもらいました。実際にオンライン診療をお願いしています。診療の受け方としては、先生は電話で対応をしてくれるので、まず、病院にメールで患部の写真を送ります。写真で症状を

診てもらい、説明を受けて、薬を処方してもらいます。処方箋は病院がFAXで送ってくれます。自宅近くの調剤薬局を指定し、処方薬を受け取りに行きます。体調を崩してもすぐに病院へ行けないことのほうが多いので、往診やオンライン診療で対応してもらえると安心です。

私のように重度の障害者が地域で生活していることを、地域の医療関係者に知ってもらうことは重要だと考えています。一人一人の障害の状態が違うことだけでなく、もちろん生活の環境も違う。重度の障害者が地域での生活を選択肢に入れるには、地域医療の充実が求められていると思います。

○外出&買い物

私の楽しみが外出で、その中で「旅行」「ショッピング」は外したくはない。しかし、外出に対する不安が多く、感染対策への不安もあり、「サポートを依頼された介助者は不安ではないか」「ウイルス対策が万全でないと思われてはないか」と考えてしまう。

コロナの影響前は、公共交通機関を使っての外出がとて多かった。県外にもいくこともありましたが、現在では県内というよりも他市に行くこともなくなり、自宅近辺ぐらしか行くことがなくなりました。でも、私にとって外出は楽しみであるため、近場であっても福祉タクシーを利用して目的地に行くことがあります。どうしても回数を利用するとお金の負担は大きいですね。

また買い物の場合、コンビニやスーパー、ドラッグストアなどの利用が今までの半分以下に減りました。そうなれば、デリバリーやネット通販など接触が少ない買い物が増えますよね。

私の場合はコロナの影響が広がる前からイオンネットスーパーを利用していました。でも買い物のだいたい味といえば、自ら売り場に行って食材を選ぶことではないだろうか。ネットスーパーでも特売(火曜日)品は購入できるが、肉や魚といっ

た鮮度が重要なものにあたっては、確認をしながら買いたいという思いがある。見て買うという楽しみが完全にできなくなったわけではない。ただ、混雑する時間帯をさけるなど様々な面で制限されながらになるので残念と感じるのです。どうしても必要な物を購入する際には場所と時間を決め、それ以外の所には寄らずに帰宅するようにしています。

○散髪

コロナの影響がでる前から、自宅の近くにある商業施設内にあるヘアサロンを利用していました。褥瘡の療養期間中に閉店となってしまう、今後、カットをどこでお願いすればいいのか考えました。もし、見当たらなかつたら坊主頭にする予定でいました。

知人を通じて、ヘアサロンのスタッフさんと連絡を取ることができるようになり、「出張でカットしてもらえないか」と相談をしました。快く引き受けていただき、自宅でカットをしてもらえることになりました。今まではカットに行くために天候や季節にも応じて、気にしながら行っていました。また、カット後の洗髪は、洗髪台が固定され高さの調整ができなかつたので諦め、夜、ベッド上で給水パットを頭の下に敷いて洗髪をしていました。洗髪するとさっぱりするのですが、洗い流すのがとても大変でした。この際、お店にある洗髪台をネット通販で探すことにしました。探した結果、お目当ての洗髪台が見つかり即購入しました。何と言っても良かったのは、電動車椅子に乗ったまま洗髪できることです(写1)。



車椅子に乗ったまま洗髪

この洗髪台を取り入れたことで、髪の毛がベッドに付着することもなく、きれいに洗い流せるだけでなく、毎日洗髪ができるようになったことで、頭にできている吹き出物が少しずつ治っていききました。

○After コロナの未来

オンライン会議、オンライン研修、最初は不慣れで困ることは多い。でも実践していくうちに慣れていくものです。多くの人がオンラインを使い始めているのだから、もうその流れに乗るしかないのかもしれないと思います。まさに After コロナの時代がもうそこまできているのかもしれない。オンライン化が進めば進むほど、コミュニティを強化することが重要になるはず。また、障害者の社会参加、就労についても大きな進歩を遂げたのではないのでしょうか。なぜなら社会参加、就労と聞くと「目的地に行く」というイメージが私自身にありました。オンラインを活用することで、自宅にいて相手と話せるということができのおかげで、時間を選びやすく、目的地に行くための移動について考える労力が減ったと思います。障害者の可能性が広がったのは確かですが、コロナ前であっても、少なくともオンラインを活用しようとは思わなかつたのだろうか。逆に周りにいる人たちのほうが、コロナの影響により PC 環境を整えたりすることが必須となり慌てたと思います。いつかこの先、オンラインを導入して良かったと思う場面が増えていくことが想像できる。新型コロナウイルスによって普及が急がれたオンラインですが、コロナ収束後も継続していくことで、コミュニティにも変化をもたらすのではないかと考えています。コロナの影響により、世界規模で多くの人が社会的距離を保ち、オンラインを経験したことで、これからの交流や働き方、ライフスタイルにまで、間違いなく大きな影響を与えていくことでしょう。

最後に医療従事者の方々のおかげで、私は日常生活を送ることが出来ていると思います。皆さんへの敬意、感謝を忘れずに、今私にできることに気を付けながら生活をしていきたいと思っています。一日も早いコロナの収束を心から願っています。

特 集

コロナの前と後で生活などがどう変わったのか

米田 進一

1. はじめに

2020年は一言で表すと「試練」の一年でした。令和になり二度目の昨年は、年始早々、中国から新型コロナウイルス（以下、コロナ）と言う恐ろしい病原体が世界中に感染者を出しました。日本にも感染者が増えていき、著名人が亡くなるという悲しい出来事もありました。今回の特集は「コロナの影響で生活がどのように変化したのか」今一度、振り返ってみたいと思います。

2. コロナ前

2020年は、東京オリンピック・パラリンピックが開催される年でした。日本中が希望にあふれ待ち望んだ年になる予定でした。経済も潤い日本中が盛り上がる事を期待していた年のはずでした。

しかし、テレビで2019年12月半ばから発生したコロナが徐々にアジア諸国から世界中に拡大した事により、想像も絶する辛い世の中になってしまいました。それはまるで映画「バイオハザード」のような世界が現実再現されたように感じました。コロナが、この先私達の生活に大きな影響を及ぼすとは、この時は全く思っていませんでした。

3. コロナ後

コロナが発覚した当初は、インフルエンザのような認識で、そこまで深刻になるとは思っていませんでした。ニュースで毎日報道されていくにつれ、中国から帰還した邦人の情報や、2月には横浜港に入港したクルーズ船から感染者が確認され、停泊している船内であつという間に感染拡大していく事に唖然としました。

感染すると二週間程の隔離を余儀なくされると知り、自主的にPCR検査を受けるにも検査を実施している病院が少ない事に不安しかありませんでした。このコロナで私が特に厄介と思うのは無症状な事です。本人に自覚症状が無く、知らない間に加害者にも被害者にもなり得る事です。経路不明でいつ感染したのか分からない事は、周

りの人にも迷惑が掛かることを意味します。

入院はおろか、どこの病院で診てもらおう事が出来るのか、どこに相談したら良いのか分かりませんでした。コロナがきっかけで亡くなる方も増えていき、ついに2020年4月7日に緊急事態宣言が発令されました。たまには気分転換で散歩をしたいと思いましたが、不要不急の外出は控え、数ヶ月間は自粛生活を送る事になりました。

生活面でも変化があり、必需品となるマスクやアルコールなど、消毒製品も品薄状態が続き、入手するまで家族も大変な思いをしました。



必需品となったマスクと消毒製品

重度訪問介護サービスを受け、多くのヘルパーさんが出入りする為、細心の注意を払い、家族をはじめ医療従事者にも協力をしてもらっています。手洗い・うがい・消毒・マスク着用・防護服（主に看護師）など、3時間に1回は部屋の換気も定期的に行い、多くの事に気を遣いながら日々を過ごしています。

私は呼吸器を使用しており、特に衛生面に注意を払う必要があり、月に一度ホースの回路交換、エアフィルターは半月に一度交換を行っています。通常であれば四ヶ月に一度、機械の点検に加え、毎月必要となる回路とフィルターも補充するのですが、それさえも出来ませんでした。

その間に予備も無くなり、回路とフィルターは消毒をしながら使い回しを余儀なくされました。

特にフィルターは空気中の埃を吸い込むので、本当は嫌で仕方ありませんでしたが、呼吸器使用者も皆が同じ状況なので私も我慢しました。



月一度交換するホース回路

医療用具を必要としている方は多く、数ヶ月後に回路とフィルターが届けられました。このような事態が続くと、次回もいつ届けてもらえるのかもわかりません。まさかこんな事になるとは想像もしていませんでした。



二ヶ月間使用した汚れたフィルター

コロナが発覚した時期が冬場だったので、数ヶ月経てば暖くなり、コロナ禍も終息し、元の生活に戻るものと安易に思っていました。

コロナ禍になってからは、頸損行事も集まる事が出来ない為、月に一度ある役員会はリモートで行う事にしました。以前から何度かリモートで行っていた事もあり、移動時間が無くなった事は良いのですが、家から出られない日が多くなってからは、ストレスも多くなりました。

その他に三か月に一度、「人工呼吸器使用者の集まり」、四ヶ月に一度の「ピアサポートの集い」も同様に、現地に行く事が出来ずリモートで行う

事になりました。

私は頸損で人工呼吸器を使用している為、呼吸器疾患という部類に当たります。

国内では未だワクチンも開発されておらず、まだ終息の目途が経っていません。もしかすると今年も現状が続き、終息に至るまで2年先、またはそれ以上先になる事も否定出来ません。

昨年末にまた新たな変異種のウイルスが入って来たというニュースがありました。変異種に感染した方も無症状でコロナと症状が似ていて、コロナより酷いという噂も流れています。これ以上新たな変異種が発生すれば、今より状況は悪くなるかも知れません。ワクチンを接種したとは言え、地球上には様々な人種が存在するので、必ずしも全員に効果が現れるとは限らないのではないかと懸念しています。

昨年末は最後の行事を湿っぽく終わらせない様にする為、忘年会だけは楽しく過ごそうと思い、リモート忘年会を開催する事にしました。リモートであっても思考を凝らせば楽しい時間を過ごせると分かり、とても良かったと思います。

この執筆中も1月半ばでありながら、第三波も落ち着くと思っておりましたが、その逆で感染者も全国的に留まっています。1月7日に二回目となる緊急事態宣言が発令され、私達が住む近畿圏内も13日に発令されました。医療が逼迫し崩壊間近まで来ているので、私達も更に我慢する必要があります。私達も今年の前半にはワクチンの接種を行えると思います。ただ接種にも副作用という新たな問題が出てきます。疾患がある方達に酷い副作用が起きないのだろうか？疑問にも感じます。ただただ何も無い事を祈るばかりです。

4. 最後に

今一番望んでいる事は一刻も早くコロナが終息し、元の生活を取り戻す事です。新たな変異種と言う脅威にも打ち勝つ医薬品の開発や、AIを活用した技術で世界中の人々に希望の光をもたらして欲しいと思っています。今回コロナ禍で家にいる時間が増えた事で、いかに“命”が大事かと言う事を考えさせられた事が唯一良かったことかな…と思います。まだ試練は現在も続いています。がんばろう！人類！

特集

コロナで得たものと失ったもの

土田 浩敬

1、はじめに

今回の特集はコロナ禍の中で、自分たちの生活がどのように変わったのか。コロナ以前と以後で、私たちの体験をもとに、みなさんにお伝えしようと思います。

2、未知のウイルス

日本国内でコロナウイルスが流行り始めた2020年2月頃。私はコロナウイルスのことを甘くみていました。インフルエンザや肺炎で亡くなる人の方が多いし、身の回りには感染者はいない。すぐにこのコロナ騒動も落ち着くだろう。自分は関係ない。そう楽観的に見ていました。大丈夫だろうと。

すると、みるみるうちにコロナウイルスの感染が広まり、あっという間に日本全国に広がりました。

大丈夫だろうと、考えていた外出予定は全てキャンセルしました。3月の末に予定していた海外アーティストのライブまでキャンセルに。そこから世の中に自粛が広がり、ちょっとした外出も控えるようになりました。

3、生活面の変化

生活していくうえで、変わったことがいくつかあると思います。それは、人によって変わる所は微妙に違うかも知れません。例えば、いつも電車通勤している人が、人混みを避けるために自転車通勤になったとか。頻繁に外食に行っていた人が、家で食事するようになったとか。家で食事をするようになって、食材を買いに行くようになったなど。生活スタイルが変わると、行く場所や行動が変わってきます。

私も色々生活面が変わりました。私は普段から、スマートフォンや車椅子を操作するために、マウススティックを使うのですが、外出時にマスクをすることによって口元が塞がり、マウススティックが使いえなくなりました。マウススティック

が使いえないことで、今までになかった煩わしさを感じるようになりました。



普段使用しているマスク

みなさんもそうだと思いますが、会議や研修、イベントも全てオンラインに変わりました。オンラインになることで、移動をすることなく参加出来るのがメリットでもあります。また、私が感じているのは、オンラインの方が比較的意見が言いやすいように思います。まあこれは、時と場合にもよりますが、チャット機能もあるので便利だなと感じているところです。

あとは普段、携帯電話を家で使う時はWi-Fiを利用しているので、外出をしなければデータ通信費がほとんどかからず、月々の携帯電話代が安くなったという利点もありました。

生活様式が変わることで、メリットとデメリットはどちらもあると思います。

4、有効な時間の使い方

生活様式が変わったことで、今まで使っていた外出の時間、移動の時間などが必要なくなりました。それに伴って、新たな時間が生まれました。時間は有効に使いたいものです。コロナ以前は時間がなくて、やりたくても出来なかったことが沢山ありました。

まず初めに、断捨離。服や家電、食器を某アプ

リを使って、色々売っちゃいました。世の中、外出を自粛する雰囲気が高まっていた時だったので、家でネットショッピングしている人が多かったからでしょうか。出品した商品は、すぐに売れてしまいました。

次に模様替え。主に台所の模様替えをしました。介助者が使いやすいように、フライパンを壁に掛けて、食器類も配置を変えたりして、取り出し易くしました。



台所を模様替え

ただ、断捨離も模様替えも継続的にすることではなくて、目標に到達したら、ひとまず終わりになります。これから先、いつまで続くのか分かりませんが、続けられることを条件として出来ること。それを考えると、以前やっていた絵画と、いつも中途半端だった読書を続けたいなど。



加古川線を走る車両

絵画は本当に自分が描きたいもの、読書も自分が本当に読みたい本を読むようにしました。続け

られる事、そしてそれらが習慣になれば良いと考えました。

今のところ、毎日1時間ほど読書を続けています。読書をする時間を作って、本は読むようにしています。

絵画は毎日とはいきませんが、それでも以前に比べると、絵を描く時間が断然増えました。絵画の作品も、いくつか完成しましたので、これからも増やしていきたいです。

5、コロナの影響

私が一番コロナの影響を受けたのが、入院したことにより、ヘルパーが使えなくなったことです。諸事情で、12月の3週目から入院することになったのですが、コロナの感染を防ぐために、外部から病棟に入ることを禁止されていました。身内でも面会が出来ない状態でした。

緊急入院でヘルパーも使えないということと、慣れた環境ではないことに、不安に思うことは沢山ありました。ただ、ありがたいことに、いつも行き慣れた病院で、昔からお世話になっている看護師やPT・OT、医師やソーシャルワーカーなど、知り合いが多くて本当に良かったと心から感じました。私が体の身動きが取れないことで、細やかな気配りに、色々融通を利かせてくれました。

環境の違いで不便に感じた所もありましたが、それ以上に私の経験として、得るものが多い入院生活でした。健康体のありがたさ、人の大切さを肌で感じました。

6、まとめ

もしコロナが無かったら、私は日本の様々なところに足を運んでいたのだらうと思います。実際にその場へ行ってみないと分からないことも沢山ありますが、オンラインといった便利な物を知りました。そして時間というお金には変えられない物を得られました。ネガティブなニュースが大半のコロナウイルスですが、ポジティブな面も少なからずあることも、心に留めておきたいところです。

依然、猛威を振るうコロナは怖い存在です。このコロナで知り得たものを有効に使いながら、早く終息することを願って、私からの報告を終えたいと思います。

特集

新型コロナの前と後

伊藤 靖幸

2019年12月、中国の湖北省武漢で新型コロナウイルスのニュースからはや1年がたちます。この時は中国大変だなあくらいにしか感じてなかったのですが、あっという間に世界中で大流行してしまいましたね。この1年で私の生活がどう変わっていったのかを書いていこうと思います。

まず一つ目に、会議が対面式からリモートで行われるようになったことです。

今まで会議や打ち合わせは部屋を借りて行われていたのですが、コロナ禍で人と接触しないリモート会議などが頻繁に行われるようになりました。リモート会議で人との接触がなくて感染リスクを減らすことが出来て、メリットがありますがデメリットもあります。まず一つ目にインターネット環境が悪いと繋がらないことがあります。大人数で行えばそれだけ通信量が必要になる場合もあります。インターネット回線が遅い、パソコンスペックが悪いなどの理由で、リモート会議中に通信が途切れて繋がらない問題が出てきます。繋がらないことで会議の進行が止まります。また、復旧のために時間がかかってしまい、時間内に会議が終わらなくなります。二つ目に表情や雰囲気をつかみにくいことです。オンライン会議だと直接顔を合わせないので、お互いの細かな表情や雰囲気を感じ取りにくいというデメリットがあります。ちょっとした言葉のニュアンスの違いや誤解が生じることで、話がかみ合わないこともあるかもしれません。

これらのデメリットはあるかもしれませんが、やはりメリットも多いです。移動や場所の確保の負担を減らすことができます。また、脊髄損傷の身体により体温調整が難しいので、会議や打ち合わせなどで会場までいけないといけない時に、夏の暑い時や冬の寒い時は結構しんどいときがあります。でも、リモートにより自宅で会議や打ち合わせが出来るため、とても楽になりました。また、会議を開催する費用を削減できることも大きいです。

二つ目に買い物方法が変わりました。今までは、普通にスーパーに行って食材や日用品を購入してしていました。しかし、コロナ禍でなるべく人と接触をしないほうがいいと思い、ネットスーパーで買い物を始めました。ネットスーパーを利用することで人との接触は減り、感染リスクは大幅に減ったと思います。ただ、直接スーパーに行って品物を選ぶ楽しさや、いい品物を選定する目利きが無くなりました。

更にもっと大きなことを言うならば、外出することが減ることで重度障害者が人目に触れなくなり、自立する私の使命でもある健常者に周知してもらおう事が果たせなくなりました。これは非常に残念なことであります(涙)。

三つ目にマスク着用と換気、検温を行うようになりました。外出の時には必ずマスク着用します。それと訪問看護、訪問リハビリが来ている時にも着けるようになりました。



訪問リハビリ中

換気は出来る限り行っています。春と秋はまだいいのですが、夏は暑く体温が上がってしましますし、冬は体温が下がってしまい結構大変です。

検温については1日2回、朝と夜に行っています。行っている理由は、日々たくさんの介助者に入ってもらっているため、自分の体調をしっかり把握するためです。また、もし体調不良があった

時にいち早く気づくためです。

四つ目に、ハーモニカを吹く環境の変化です。練習では、毎週のように市民センターに通っていたのが全く無くなりました。市民センターに通っていた理由は、思いっきり吹くことが出来たのと、音がよく響くなどの環境が、家よりも断然よかったからです。でも今では家での練習を余儀なくされています。家だと市民センターに比べて近所迷惑を気にして思いっきり吹けないし、音があまり響かないのでストレスを感じています。

また、コロナ前は、いろんなところに出向いて演奏する機会がありました。コロナ後は人前で演奏する機会が無くなり、自分の活動を多くの人に知ってもらうことが全くできませんでした。私自身が人前で演奏する事に感じている良さは、生音を聴いてくれる人に届けられるところにあります。そして、その反応で手拍子やアンコールをもらえた時の興奮や快感は、何事にも代えがたいものだからです。

でもこのまま、コロナの状況が変わらなければ、自分の音楽活動を広める方法を考えなくてはいけないとも感じています。私の頭の中には2つ浮かんでいます。それは、YouTubeでの動画アップと路上ライブです。私は音をきれいに届けたいという思いがあるため、機材の購入や動画編集のスキルが必要だと思っているので、出来るところから始めていきたいと思っています。なんやかんやで人前での演奏が一番という思いは変わらないですが…。



市庁舎コンサートの様子



アネラ音楽祭

この時の興奮と快感が忘れられない

誰もが経験したことがないことを経験した中で、今私は前のような生活に戻りたいという後ろ向きな考えではなく、with コロナという前向きな考え方でこれからの時代を生きていこうと思います。

特集

新型コロナウイルスの前と後

橋 祐貴

はじめに

新型コロナウイルスの発生と世界的な流行は、私たちの生活を大きく変えた出来事でした。本来なら、2020年は東京オリンピック・パラリンピックが行われていたはずでしたが1年間延期に。オリンピック・パラリンピック以外にも様々な行事が中止や延期になりました。頸髄損傷連絡会も全国総会等が中止になり、皆で集まる機会のない状態が続いています。夏頃にいったんは落ち着いていた感染者数も、寒くなるにつれて増加に歯止めがかからなくなり、年明けには兵庫県にも再び緊急事態宣言が発令され、いつになったら元の生活に戻ることができるのか、いまだにわからない状況です。

今回の特集では新型コロナウイルスの前と後での私たちの頸髄損傷者の生活の変化について取り上げることになっているので、私の身のまわりでの変化について書こうと思います。

気にはしていたけれど実感のなかった春先

2020年の年明けに中国の武漢で新型のウイルスが広がっているとニュースになっていた頃には、「いずれは日本でも感染者が出るだろうな」とは思っていました。2009年の新型インフルエンザの時も、メキシコで患者が出てから程なくして、日本でも感染者が確認され、神戸で患者が出た時は大騒ぎでしたが、翌年にはほぼ元通りの生活に戻っていたように記憶しています。そのため、新型コロナも「何か月かしたら騒ぎも落ち着くだろう」と軽く考えていました。2月上旬の災害リハビリテーション研修会やリハケア大会も予定通り開催され、私もそれほど気にすることなく参加していました。

しかし、国内でも感染者が徐々に出てきはじめ、政府が全国の学校を休校にすると発表したあたりで、「これはまずいことになってきた」と思うようになりました。その後、神戸でも感染者が報告されるようになり、政府から緊急事態宣言が出

されると、近所の美術館や商業施設の多くが休業や営業時間の短縮になりました。それまで私の自宅の近所では、18年ぶりに開催されたゴッホ展へ向かう人で賑わっていましたが、美術館が休館になったことで人通りがパタリとなくなりました。頸髄損傷連絡会関連の行事もほとんどが延期や中止になりました。

感染した時の不安から外出を控えるように

肺活量の少ない頸髄損傷者が新型コロナウイルスに感染すると、重症化するリスクが高いことは容易に想像できました。もし感染した場合は入院することになるとは思いますが、病床の利用率によっては自宅療養になるかもしれません。また、私が感染していなくても、家族やヘルパーが感染して濃厚接触者に認定される可能性もあります。「自分や周りの人が感染することで、介助者がケアに入ることが出来なくなるかもしれない」という不安がありました。調べてみると、「利用者が発熱した場合でも、十分な感染防止対策を前提として、必要なサービスが継続的に提供されることが重要」と厚生労働省から通達が出てはいますが、事業所からヘルパーの派遣を断られる可能性はゼロではないと思います。そうすると、私の生活は成り立たなくなります。

そのような不安もあり、緊急事態宣言が出ていた間の外出は控え、自宅と近所のスーパーとの往復ぐらいに止めていました。日常生活に必要なものは近所の店で大体揃うので、買い物に困ることはありませんでしたが、自宅で過ごす時間が増えたことで重度訪問介護の利用時間が増え、支給された時間内で収まるのか不安がありました。外出時の昼食は今まで外食が主でしたが、緊急事態宣言が出てからしばらくの間は店内で食べることは避け、近所でテイクアウトのできる店を探して利用していました。コロナを機にテイクアウトを始めた店が多く、車いすで入ることのできなかつた店の料理も食べられるようになり、いろんな店

を探して楽しんでいます。外出時はマスクをするようになりましたが、顎で電動車椅子を操作するとどうしてもマスクがずれやすく、ずれにくいマスクを見つけるのには苦労しました。

ちょっとしたことでも気を遣う生活

ところで、私は半年に一回の頻度で整形外科を通院していて、4月下旬にも肺のレントゲン撮影と診察の予約を取っていました。ところが、通院先の病院でクラスターが発生して、一時的に外来診療が停止になってしまいました。予約日が近かったので病院に問い合わせると、私の通院日は予約の外来については通常通り行うとのことでした。訪問リハビリの事業所からは、「今はやめておいた方がいいのでは？」と言われましたが、訪問リハビリを受けるためには医師の指示書が必要です。指示書は半年ごとに書いてもらわなければならない、診察予約を取り直すにもかなり先まで予約が取れないので、予定通り通院することにしました。ちょっとしたことでも気を使わなければならない、「早く元の生活に戻ってくれ！」と強く思った出来事でした。病院だけでなく、商業施設等の入口でも体温を測定するようになりましたが、頸髄損傷の場合は気候によっては熱がこもってしまうことがあるので、体温を測定するときはいつも緊張します。

オンラインでの会合が当たり前

新型コロナウイルスの感染への懸念から、皆で集まって行く会合のほとんどが中止や延期になりました。その代わりに増えたのが、zoom等を使用したオンラインでの会合です。今までは会合を行う場所まで行く必要がありましたが、週末は移動支援のできる介助者を確保することが難しく、参加することがなかなかできずにいました。オンラインでの参加であれば、移動の問題はなくなり、自宅からの参加なので天候の心配もありません。ただ、会議の時間によってはヘルパーが入っていないこともあります。平日は長くても2時間もすれば次の人が来てくれるので、車いすのまま1人でいても問題ありませんが、休日は1人でいる時間が3時間以上あるので、会議のある日は実家から誰かに来てもらうことで何とか参加することができています。

オンラインでの会議で良いなと感じた所は、離れた場所にいる人同士でも、画面共有機能等を活用することで会議を円滑に進めることができるということです。電話やメールでのやりとりよりも相手の顔が見える分、お互いの意思疎通がしやすいと感じています。画面共有しながら会議を進めることで、誰かに資料をめぐってもらわなくても、短時間であれば1人の時でも参加が可能です。その一方で、どこでもミーティングに参加できてしまうが故、今までよりも多くの会合に出席するようになりました。日によっては1日に複数の会合に参加することもあり、オンラインも良し悪しだなと感じることもあります。それでもこの新しいコミュニケーションツールの登場は、私たち重度障害者の社会参加のハードルを上げる大きな出来事だと思いますし、これからも活用していきたいと思います。しかし、オンラインだけでの会合が1年近くも続くと、「そろそろリアルで集まりたいな」という思いが日に日に強くなっています。

さいごに

新型コロナウイルスによって、私の生活も以前とはだいぶ変わりました。私をはじめの頃に思っていたよりも、このウイルスが社会や生活に与えた影響は大きかったです。世界中で治療薬やワクチンの研究・開発がすすめられています、ワクチンを打てば必ず感染しなくなるというわけではないですし、最近に変異種も次々と確認されているので、収束するまでにはまだまだ時間がかかりそうです。

今回の新型コロナウイルスで感じたのは、「地震や台風のような自然災害でなくても、今まで通りの生活を送れなくなることもある」ということでした。「今まで通りの生活を送れなくなる」という点では、新型コロナのような感染症の流行もある意味で災害なのかもしれません。もし新型コロナウイルスが落ちついたとしても、数年後にはまた別の感染症が出てくるかもしれません。自然災害だけでなく感染症にも備えておく必要があるでしょう。もちろん感染しないようにすることが大事ですが、「もし自分が感染した時にどうするのか」についてもきちんと考えていきたいと思っています。

特 集

コロナ禍ノムコウ

吉田 一毅

この原稿を書いている2021年1月、コロナウイルス感染拡大を防ぐため、再び緊急事態宣言が発令されました。正直、自粛は既に求められているのに、何でこんな事態になるの…との思いは拭えません。

個人的には自粛生活が無難に続けられているので、そのことについては幸いに思っています。

○長引く自粛生活

自粛生活の初め頃、前向きに…ポジティブに…と、気力を保っていたものの、長引くとやはり生身の人間です。気持ちも萎えてきます。前向きな言葉と裏腹に、マイナス思考にもなります。まさか、地上はこのまま、次々と変種する新型コロナウイルスに占領されるのではないか。遠い未来の人類は、地下都市に移り住んでいるのだろうか？これではまるで、幼少の頃に夢中になって観ていた昭和のアニメ番組ではないか。などと、ろくでもないことに思いを巡らしたりもしました。

そんな自粛生活ですが、今後も暫らく続くことは明らかです。ワクチンの普及にも時間がかかるようです（実際に受けるのはちょっと怖い）。いつかはこのコロナウイルスも、季節性インフルエンザウイルスの一つに数えられるかもしれません。そうならないかもしれませんが、コロナ後の日常は、元の日常と同じではないとも言われています。私たち頸髄損傷者は、コロナ後に、どんな日常を迎えることになるのでしょうか。

○不要不急でない外出

昨年、運転免許証の更新に行きました。人混みに入りたくないと思い、更新期間を3か月間伸ばす手続きを試みたものの、コロナは終息に向かうどころか、第2波が懸念される始末。仕方がないので、混雑する運転免許更新センター（以下、「更新センター」）を避け、管轄の警察署で更新することにしました。

更新手続き当日、警察署に手続きに来ていた人

の数は思いのほか少なく、密でもなく一安心。ここで更新しようと思いました。窓口では、更新センターはエレベーターがあること、当日中に免許を受け取れるということの説明を受けました。しかし、バリアフリーであるメリット以上に、密を避けるメリットを選びたかった私は、その場での更新をお願いしました。視力検査等の手続きをひと通り終え、最後に言われたのは…、講習は2階です。エレベーターが無いのですが大丈夫ですか？と。それ、早く言ってよ。

結局、後日、講習受講のためだけに更新センターへ行き、さらに日を改め、免許証の受け取りのためだけに警察署へ行き、3日に分けてようやく免許証の更新を終えたのでした。

バリアフリーやユニバーサルデザインは、既に社会に浸透しているものと思い込んでいた私は、軽くカルチャーショックを受けました。確かに、自分からエレベーターの有無を確認していません。社会に広くバリアフリーな環境が整備され、その恩恵を受けてきた一方、それ以外の環境にさらされる機会が減ったからでしょうか？うっかりしていました。さらには、警察署窓口のスタッフも、通常と異なる環境のもと、高い緊張にさらされながら対応業務をこなしているのです。バリアフリーはやはり特別な環境であるということ、コロナは改めて教えてくれました。

今後、コロナと共存していくのであろう社会で、バリアフリーと密フリーは両立されるのだろうか？コロナにばかり気を取られていた私は、上手く助けを求めることを忘れていたのです。どんな時も視野は広く、思慮は深くあらねばと再認識しました。

でも、講習がエレベーターの無い2階で実施されるのなら、やっぱり先に言って欲しかったです。

○コロナ直前の思い出

2年前の2019年、思い出と表現するには最近のこと過ぎるのですが、日本で開催されたラグ

ビーW杯が思い出されます。夢のように過ぎていった、楽しかった思い出です。スタジアムで観戦したのはなんと8戦！コロナ禍の今となつては、凄まじく密な人混みも夢のようです。

しかし、ラグビーW杯の翌年、あらゆるスポーツイベントは、次々と中止や無観客や縮小を余儀なくされました。本来であれば2020年に開催されるはずだったのが東京オリンピック・パラリンピック。しかし、開催は延期。たった1年の違いでこうも変わるものなのか…。社会が暗く沈んだ時にも、明るい話題を提供してくれていたのがスポーツでした。寂しいですが、今は、オリンピック・パラリンピックが安全に開催される日が訪れることを願うばかりです。

○禍を転じてリモートを活用する

さて、メリットにも目を向けたいと思います。今や、ユニバーサルデザインの最先端はZOOMです！老若男女、人種も国籍も国境も関係ありません。手話を含めた言語の壁も無くなるのでしょう。既に存在していたZOOMですが、劇的な普及はコロナのおかげといっても過言ではなさそうです。通信が移動にとって代わることはあるのか？インターネットが普及しはじめた当時、未だ絵空事だった頃の未来に、ここにきて、立っているのかな…ふと、思いました。この流れは今後も続いて欲しいです。いや、これからは5Gも普及して、もっと発展するはずです。なんだか明るい未来が開けそうで希望が持てます。

会えない人とリモートで会える等、大変便利なこのZOOM。一方で、リモートで会うとちょっと物足りないと思うことありませんか？本当に会いたくなるというか、ZOOMを使うと、会いたい気持ちが強くなるのでしょうか？リモートで済ませると、会う機会が減ってしまうのではないかと感じていましたが、実際に使うとそんなことはありませんでした。今後もZOOMを活用しつつ、やっぱりコロナが終息したら、会いたい人と会い、行きたいところへ行きたいと思います。

○医療従事者へのエール

自粛生活は、自分のためだけに続けるものではありません。自らが感染源にならぬよう、僅かでも、医療の負担を増やすことのないようにと思

います。医療従事者には感謝しかありません。

私の友人にも医療従事者がいます。ラグビーW杯と一緒に観に行つて以降、一度も会っていません。それでも、今年の年賀状には、またラグビーを観に行こうと書かれていました。職場である病院は、ハンパない緊張感だそうです。

医療従事者が心ない差別を受けるとも聞きます。人間が一番怖いとは、このことでしょうか？こんな時こそ共助です。医療崩壊を防ぎましょう。その気持ちを持つだけで共助になると思います。

○さいごに

話は少し戻ります。運転免許証更新の話です。講習を受ける2階へのエレベーターが無いのなら、先に言って欲しかった…その時、実は、結構不満を感じていました。しかし、コロナで緊張を強いられているのは、お互い様なのです。そのことに気付いたのは、ずっと後になってからでした。

人類は、もはやコロナと共存していくしかないのかもしれないかもしれません。お互い様の気持ち、共助の気持ちを忘れずに、もう少し自粛生活を続け、コロナと共存する日を迎えなければと思います。

○おまけ（姫路が最密だった日）

その日は、姫路城が平成の大修理を終えた記念式典。当日の人出はなんと5万人！大勢の人が、ブルーインパルスが描いたハートを撮ろうと、手にしたスマホを空に向けています。私が姫路に引っ越してから15年、姫路が最も密だった日です。



みんな空の下～♪

特集

コロナ禍で変わった私周囲

広島頸損ネットワーク 徳政 宏一

コロナ？

私もお力になれたと安堵しています。

コロナ禍？

身体だけでなく
心まで蝕むコロナウイルス、
私たち広島県でも活動は会報誌、
リモートのみです。

テレビをつければそればかり。

コロナで何が変わったのか、
カウンセリングをしている私の所には
『死にたい』
『死んでも良いですか』
という相談が増えた。

早く仲間たちに会いたい。

しかし
疾患のある私たちは
集まる事も出来ません。

誰でも死んでいいはずはありません。

早くワクチン、治療薬が出来て、
日常を取り戻したい、
そう思う毎日です。

私たち脊髄損傷者は
幾度も死戦を繰り返して生きてきましたし、
仲間も沢山見送りました。

私事なのかもしれませんが、脊髄損傷者で障害
者就労をされている方々は、コロナ禍の中どのよ
うな状況下で就労されていらっしゃるのでしょ
うか？

だからこそ命の大切さを
誰よりも
知っています。

半分以上動かなくなった身体で
苦労しながら生き、
周囲には笑顔で接する日々です。

私の身近な方は、少し前まで電車通勤、リモ
ートワークも週に1回という感じで勤務されてい
ます。本来は、障がい者就労の場合に配慮すべき
点があるはずなのですが・・・

誰よりも
生きる厳しさも
知っています。

肺も弱く、基礎疾患だらけの私たち自身が声
を上げなければいけないのだと思いますが、使われ
ている本人の口からはなかなか言い出せないの
も現実のようです。

リハビリで苦しい毎日を積み重ねて
自立生活をしている私たちは
誰よりも
諦めない気持ちを
知っています。

体と命があつてのお仕事です、気をつけていた
だきたいものです。

コロナ禍で傷ついた方々にお話出来たこと。
追跡調査で相談者は生きている事を確認して

以前、そういう相談をうけたので当方NPOから
要望をしたら大騒ぎになり、結果は変わらず働
きづらくなったという落ちもありましたので静
観しています。

特集

新型コロナウイルスによる生活の変化

愛媛頸髄損傷者連絡会 宇高 竜二

2020年は、新型コロナウイルスによって私たちの生活が大きく変わりました。国内感染がニュースでも報じられるようになり、徐々に私たちの”普通の”生活が大きく変化し始めたのです。それに伴い自分が普段あたり前にできていた外出にも躊躇する動きが出始めました。それを解決すべく対策として、具体的にマスク着用が当たり前になり頻繁な手洗い・手指消毒・うがいが日常化しました。社会は人との距離を取らなくてはいけない社会にもなっていますが、介助を必要としている自分たちには、距離を取ることは難しいです。そこで、4月7日にCIL 星空でも新型コロナ対策室を立ち上げ、仲間の感染を防ぐために主要メンバーを中心にまずは感染しない、させないを徹底して予防対策案を出し合い、意識を高く持つ取り組みを始めました。他にもZoomを使って、星空全体で勉強会を実施し感染予防対策の共通認識を持ちあったり、JILの新型コロナウイルス対策本部のホームページでも感染予防対策の情報を確認したり、デマや誤った情報からの錯乱予防や、前もって最悪を想定して疎開先の検討を行いました。

予想していた通り、四国圏内でも感染者が増え始め身近の病院や施設等でクラスターが起きる状態までになったため、CIL 星空内でも4月28日～5月10日まで緊急事態宣言を出し、行動制限をするまでに至りました。それに伴い自宅での生活時間が増えストレスはMAXに！！我々、1日2交代の介助体制の感染リスクを最小限にするための固定のヘルパーでの介助への工夫もしました。

その成果が実り、感染することなく元気に過ごせています。四国圏内や時には本州への外出をしたり、GoToキャンペーンなど今しかないサービスも行われていることから自己管理のもと気分転換ができる状況にまで進歩しました。ただ、重度障害で呼吸系が弱いので一般の基準と同じにはいきませんが、ある程度情勢に合わせて自分たちの生活の形を作っていく必要があります。今後も、

マスク着用、介助を受ける前後に手指消毒の協力をしてもらう、適度な換気、これらは必ず続け、人と会うときや出掛けるときは、ウイルスを予測して3密を避けるのはもちろん、自分も人も感染させないように、正しい知識で行動するようにしています。平常時から、お互いを守り、お互いの家族や周りの人を守る気持ちは、決して忘れることなく行動していこうと思います。

2021年が年明けし、まだまだ収束の目処が立ちませんが一日も早い収束を願い日常に戻ることを楽しみに一日一日を謳歌したいと思います。



山の上から脱コロナを願って！