

2021年8月16日発行

# 縦横夢人

2021年 夏33号



2021年7月4日 兵庫頸髄損傷者連絡会 おやつ交流会の様子(オンライン)

## 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)

## コロナ禍で開催されるオリンピック・パラリンピック

三戸 呂 克美

新型コロナウイルス感染症が全世界に感染拡大してから2年が経とうとしている。コロナ禍で不要不急の外出を抑えることが求められる日常生活で、自粛が功を奏したのか、我々の仲間や関係者の人たちに感染者が出たとは聞こえてこない。しかし、高齢者から始まり順調に進んでいるかのように思っていたワクチン接種が、ワクチンの入荷が上手くいかず接種の目処が立たないようになり、予約がキャンセルとなる案内通知が出た。私の場合は、高齢者であることから、かかりつけのクリニックで接種が出来た。

さて、上記のような国内事情であってもオリ・パラは開催される。各国の選手団が続々と入国している状況を見ると「いよいよ始まるのだ」と気持ちは高鳴りつつも、なぜか複雑な気持ちであることも否めない。一向に収まらない感染状況から「選手たちは大丈夫なのだろうか？」と心配になるが、開催されると決まったからには応援したい。

コロナ禍で我々の生活も本当に変わった。外出が激減し、対面の会合がリモート開催に置き換わり、それが当たり前になった。我々にとって家にいながら全国の仲間と交流できることは素晴らしいことだと思う。まさに移動に時間を費やさず、家にいながら話すことができるのだ。でも、ちょっと待てよ？我々が行っている自立生活運動では「移動の保障」を権利として求めている。今後はリモート会議が主流になるかもしれないが、あくまでも我々が求めているのは「出会い」「つながり」を顔の見える対面式で行うことであり、「姿」や「表情」、「雰囲気」から伝えるセルフヘルプである。ハイブリッドで行うことも歓迎するが、対面式の割合をちょっと多めにしてほしい。オリ・パラもテレビ観戦もいいが、臨場感を感じられない。またいつか会場で応援できる日がくることを願いたい。

## もくじ

特 集『介助者(支援者)とうまく付き合うために』 (米田、土田、伊藤、橘、吉田、柏岡) . . . . .	2
行事報告「兵庫・岐阜支部間交流会」 . . . . .	15
行事報告「兵庫・神奈川支部間交流会」 . . . . .	17
行事報告「全国総会・京都大会」 . . . . .	19
行事報告「ランチ&おやつ交流会」 . . . . .	20
連 載「Road to Paralympic・総括」 . . . . .	21
行事のお知らせ . . . . .	24
入会案内 . . . . .	26



特 集

## 介助者(支援者)とうまく付き合うために

### — 今までの経験談や工夫していること —

頸髄損傷者が地域で生活するためには、介助者の存在が重要になります。その人が必要とする介助の内容は障害の程度や家族構成、生活内容によって異なりますし、介助を担う人も家族やヘルパー、ボランティアと様々です。

私たちの生活に必要な不可欠な介助者ですが、在宅生活をはじめた頃は「何をどう頼んだらいいのだろう」、「自分の思っていることがなかなか伝わらない」と悩んだ人も多いのではないかと思います。一方で、在宅生活が長くなってくると「介助者に分かりやすいようにこんな工夫をしている」ということも増えてくるのではないかと思います。

今回の特集では、生活していくうえで欠かせない介助者とうまく関わっていくために工夫していることや、これから介助を受けて生活する頸髄損傷者へのアドバイスについて、それぞれの経験談を交えて執筆してもらいました。

(橘 祐貴)

## 特集

## 「介助者(支援者)とうまく付き合っていくために」

米田 進一

私達頸髄損傷者にとって、介助者は欠かせない存在です。過去を振り返って見ると、介助の内容、介助者とのやり取りや関わりについて、全てが順風満帆に過ごせた訳ではなく、今に至るまでに色々な事がありました。これまで携わってくれた介助者との経験や出来事を元に質問形式で補足しながら書いていきたいと思います。

## ○主な介助者は誰ですか？

今現在の私は家族と暮らしており、日中の三分の二は母親が主に私の介助をしています。残りの三分の一は、ヘルパーさんを使いサービスを受けながら生活が成り立っています。

在宅生活が始まった頃は、介助者を利用する選択肢は全く考えず、主に両親の介助を受けながら生活していくと思っていました。数ヶ月経って、看護師さんから「将来の事を考え、家族の負担を減らすためにヘルパーさんを使ってはどうか？」という意見がありましたが、まだそこまで深く考えていなかったのが当時の状態でした。考えていないと言うよりも、家族以外の人を家の中に入れる事に抵抗もあり、色んな物を触られたり、見られたりする事に抵抗がありました。何をしてもらえるのか？何をしてくれるのか？また他人とのコミュニケーションを取る自信もなかったので、徐々に使っていけば良いと考えていました。

## ○受けている介助の内容について教えてください。

私は首から下が完全麻痺の為、全てにおいて介助を要し、重度訪問介護サービスを受けています。主な介助内容として、身体介助全般（食事介助・更衣介助・移動支援・パソコン入力補助等）、同行支援、訪問入浴等もありますし、バリアフリー調査にも同行してもらっています。訪問看護や訪問リハビリの時は、助手としてヘルパーさんを使っています。休日や事業所の人員確保の関係で、入れない時は家族が対応する様にしています。

ここ 10 数年前から、活動行事で宿泊を伴う時は、ヘルパーさんを利用しています。



某大手企業工場見学にて



ホテル見学バリアフリー調査

○過去を振り返ってみて「こうしておけばよかった」ということはありますか？

先に書いた内容にもありますが、タイミング的にもっと早くヘルパーさんを利用するという事をしていれば、今頃一人暮らしやサービス利用の内容が変わっていたのではないかとと思います。今現在、家族と同居している事で安心して暮らせている様に見えますが、やがては自分の理想の生活を取り入れたいという思いがあります。

自分が行動を実践していない結果が、今に至っています。行動を起こすタイミングや決断は状況にもよりますが、自分の人生を全うしたいと思うのであれば、時間は掛かってでも行動をしていく事が重要であると思います。

○介助を受ける上で何か工夫していることがあれば教えてください

ヘルパーさんを使っていく上で「最初から全てが上手くいく訳でもない」、「完璧を求めすぎではいけない」と考えるようにしています。ジェスチャーが出来ない私は、介助内容を全て口頭で説明する必要があります。ヘルパーさんにも得意・不得意があると思うので、出来るだけ時間をかけ、出来ない事も出来るまで自分も一緒に向かいあっています。

ただ、対面で指示を出す時、「右側の」と説明すると、受け手によって解釈の仕方が異なることが有ります。私から見た右側とヘルパーさんから見た右側は違いますので混乱してしまう事があります。そこで私は「ヘルパーさんから見た右側」という風にヘルパー目線に合わせながら指示をする様にしています。

あと、食事介助の時も、口に入れる食べ物の量が様々で、口いっぱいに入れる方や、微量だけ入れる方もおられ、難しい時もあります。慣れてくると、何も言わなくても飲み物を用意してくれたり、呼吸のタイミングに合わせて、食事を口に運んでくれるのを待ってくれる人もいます。

程よい距離感をお互いに意識する事で、良い関係が築けると思っています。最初から気を遣わない事はないですが、それぞれの個性や感情を理解し、焦らず向き合っていく事が重要だと感じます。コミュニケーションは必須となる為、長く付き合う為に誰にでも平等に接する事を大切にしています。私は呼吸器を使用している為、家族が不在でヘルパーさんと二人きりになった時に、呼吸器のトラブルや緊急を要する時の指示書を作成しています。もし私が呼吸困難になった場合に救急車を呼ばなくてはならない時に住所や連絡先、身体の状態を説明し、伝えて貰う為のマニュアルを各事業所のファイルに貼っています。いつ体調不良になるか分からないので、初めて入るヘルパーさんでも、それを見ただけで慌てる事なく、正確な対応・処置が出来る様に準備を整えています。

○これから介助を受ける後輩頸損者へのアドバイス

介助を受けなければ生活が成り立たない私達は、介助者を専属にしてしまうと、事業所との関

係が悪くなる事があります。私も当初は自分がやってもらいたい事が相手に上手く伝わらず、口論になった事もあります。その人の捉え方一つで大きなトラブルになりかねません。利用する側も間違っていないと言い切れない事もあります。

最初から強い口調で指示をするのではなく、時間をかけてでもやってもらう事に対し、感謝の念を忘れてはいけません。多くの人が携わり、生活が成り立つ事に対し、介助者は私の手となり足となって対応してくれているので、良い関係を築くために感情は抑える事も必要だと思います。

事業所の都合により、引き継ぎ等で慣れた人から新しい人へと変わる事も多くあります。「あの人は出来たからこの人も出来るだろう」という考えは避けた方が良いでしょう。生活は一人では出来ません。来る者を拒まずという心構えが上手く付き合えるコツだと思います。

○これからどのような生活を送りたいですか？  
今後の目標があれば教えてください。

私は頸損になって16年になります。何年も前から目標としている一人暮らしが最終目標です。なかなか実現出来ないままで壁を乗り越えられていませんが、残りの人生がいつ途絶えるか分からない事から、悔いの無い人生を送りたいというのが本音です。その為には準備も必要で、行政との交渉、支援者の確保、サービスの改善、課題も山積していますが、一つずつ壁を乗り越える必要があります。誰もが安心出来る生活を送りたいと思うのは、当たり前的事だと思っています。



パンを食べたくてしょうが無い介助者（笑）

これからも介助者の皆さんに支えて貰いながら楽しく過ごしていけたらと思います。

## 特集

## 介助者との関わり

土田 浩敬

## 1、はじめに

私たちのような頸髄損傷者が、暮らしていくために必要なこと。それは介助者の存在です。手足が不自由になり、多くの方々が不便に感じていると思います。家族、ヘルパー、ボランティアと、その人の生活スタイルによって、関わる人が違ってくると思います。私たちは、そんな身近な存在の介助者と上手く関係性を作れているのでしょうか。介助方法が伝わらない、意見が合わない、性格が合わないなど何かしらの不満を抱く方も多いのではないかと思います。恐らくほとんどの頸髄損傷者が通るこの道を、今回は私のケースから紐解いていきたいと思います。

## 2、人から介助を受けるということ

私は 2005 年 9 月に仕事上の事故で頸髄損傷者になりました。頸髄の第 4 番目を損傷していて、両手足が全く動きません。はじめのころは、そのうち手足が動くようになるのではと、安易に考えていました。入院当初の私は、原因不明の熱に苦しみ、褥瘡が出来、感覚の無い体に対して不安を感じ、自分の体がどうなっているのか分からないまま、ただ時間だけが過ぎていきました。



リハビリ中の私

そんな私の介助は、看護師さんと母でした。他人である看護師さんには、遠慮して介助して欲し

いことを全て伝えきれずにいました。その代わり、母には何でもかんでも言ってしまう、困らせてばかりいました。私が精神的に未熟で若かったこともあり、動かない体に対して我慢が出来なかったのでしょうか。今思えば申し訳ないことをしていたと、深く反省しています。

母は私に必要な介護を続けてくれました。退院の時には「慣れないこともあるけど、お母さん介助頑張るわ」と言ってくれたのを鮮明に覚えています。

しかし、在宅生活になると思っていた通り、介護の負担が母に大きくなり掛かりました。母との関係も、良い時もあれば悪い時もありながらも、5年間家族と共に在宅で過ごしました。このままずっとこの生活が続くのだろうか、とよく考えたりしました。動かない体への怒りを、母に向けていたのかもしれませんが。「こんな動かん体、死んだほうがマシやわ。早よ殺せや」と吐き捨てる様に言いました。

こんな状況では将来が見えてこないと感じた私は、2012年からは親元を離れて一人暮らしをはじめました。

頸髄損傷になってからはじめの7年間は、人に介助してもらおうという慣れない経験から感じた不快さと、人にして欲しいことを伝える難しさを知った期間、そして自分に障害があることを受け入れられなかった期間だったと思います。

## 3、ヘルパーとの関わり

2012年、一人暮らしが始まり介助の中心は母からヘルパーへと変わりました。そのお陰で母が私の介護から離れることが出来て自由を得ました。私にとって大きな喜びでした。しかし、私も一人暮らしという自由を手に入れたのですが、何でもかんでも自由ということではなかったのです。

ヘルパーを利用することに慣れていなかった

私は、外出していた時ヘルパーの交代時間に帰宅出来なかったり、一日中共にするヘルパーに対してストレスを感じたりしていました。介助方法が上手く伝わらず、イライラして険悪な雰囲気になったり、暴言を吐いたこともあります。ただ、これでは介助者からの信頼を得られないまま、むしろ介助者が自分から離れていくだけでした。



学生ボランティアとロサンゼルスへ

#### 4、考え方の変換

どうすれば良い関係性を築き上げられるのか。まずは、自分の考えを見直すことでした。「普通」とか「一般的」という概念を消し去ることでした。人はそれぞれ育ってきた環境が違います。人それぞれ考え方が違うことは当たり前です。それは環境の違いから習慣も変わり、考え方も変わってくるのだと私は考えます。人は違うから、世の中が上手く回っているとも思います。

人それぞれ考えが違って当たり前という事に対して、自分の考えを押し付けないこと。そして相手の考えを受け入れることが重要です。そしてもう一つ、相手の身になって物事を考えること。色んなシチュエーションで「もしも自分だったら」と置き換えることです。そういえば、私も仕事に理不尽なことを言われて怒られたことがあります。その時はこう思いました。「そんなん、やったことないのに分かるわけないやん...」そうです、やったことのないことが分かるはずありません。人に何かを伝えるとき、人は分からないことを前提に物事を伝えるべきだと思います。そして楽しい時間を過ごすこと。楽しいことは嫌

なことを忘れさせてくれます。一緒にいる時間が長いヘルパーに対して、ちょっとした気遣いが大切だと思います。もちろん、ずっと楽しく過ごすことも難しいと思います。お互い人ですもの、静かに自分の時間を過ごしたい時もあります。その時は、相手に分かりやすいように伝えればいいのです。少し音楽を聞きたいから、読書をしたいからゆっくり過ごしたいと。こう伝えて邪魔をしてくる場合は問題ですが、まあそんな人はいないでしょう。相手にちゃんと伝えることも大事です。

長々と書きましたが、こう唱える私も全然完璧ではありません。ただ完璧はつまらないと思います。人は課題があるから、それに向かって挑戦して乗り越えることが出来るのです。

大変に感じる時、嫌だと感じる時、疲れた時、それらの時間は自分が成長している時なのでしょう。その時は、プラスに捉えることが難しいかもしれませんが、過ぎ去ってしまえばちっぽけなことだったのかも知れません。後になってそう思えるように、少しずつ努力を積み重ねていきたいものです。

#### 5、最後に

- ・これからどのような生活を送りたいですか？  
今後の目標があれば教えてください。

自分に限界を作らない。

より良くなるために、もっともっと考えて苦悩して、その繰り返しだと思います。そうすることで、いつかやりたい自分に近づくのだと思います。そうなれば自ずと目標が達成出来ているのかもしれないですね。

あの時私は母に対して「こんな動かん体、死んだほうがマシやわ。早よ殺せや」と言いました。親から授かった大切な命に対して、最低な言葉を放ちました。でも今は、生きていて良かったと心の底から思います。

## 特集

## 介助者(支援者)とうまく付き合っていくために

伊藤 靖幸

事故で頸髄損傷になってから実家暮らしが約6年半と一人暮らしが約6年半。介助者がいてくれたから生活が出来ていました。長かったような短かったような…まだ生活は続きますが！

実家暮らしの時は、主に家族が介助してくれていましたが、一人暮らしになると介助してもらうのは、全て介助者です。長い頸髄損傷人生の中で、介助者とどうかかわってきたのかお伝えします。

Q 受けている介助の内容について教えてください  
A 頸髄損傷の障害により、身体がほとんど動きません。その為、生活のほぼすべてを介助してもらっています。身体介助については、移乗・入浴・着替え・ケア処置等です。家事については、食事・掃除・洗濯等です。外出については、買い物や公共交通機関の金銭介助・体調管理です。

Q 介助を受ける上で何か工夫していることがあれば教えてください

A 外出では雨が降った時に、介助者に傘をさしてもらうのではなくて、カッパを着るようにしています。理由は、介助者が傘で2人をカバーするのは負担が大きいからです。



カッパを着て外出

身体については、ベッド上でケア処置してもらう時にお互いが安心安全に行うために、介助者が

負担のないベッドの高さにあげてもらっているのと出来る限り介助しやすいスペースを作っています。それと伊藤が見えないところ(お尻や鼠径部等)は写真を撮ってもらったり、何をしているのかを伝えてもらうようお願いしています。

家事については、食事を介助者の得意不得意を考慮をお願いしています。介助者によって調理が苦手という方もおられます。そういう方には難しい調理はやめて、作り置きやレンジでチンすれば出来る料理をお願いしています。



作り置きした料理

調理が上手に越したことはありませんが、調理がうまくなるために介助に入っているわけではありませんので、そこらへんは介助者によって作ってもらい調理を考えています。

介助者には介助に入ってもらう前に、軽いストレッチをしてもらうようお願いしています。これは、予防の観点からです。特に冬は外と中の寒暖差で筋肉がこわばってしまい、体が硬くなりやすいです。そのまま介助に入って、力を入れる場面が来たら怪我をしやすくなります。そうならない為にも介助者には、軽いストレッチをお願いしています。最後に特に気を付けているのが、連続した介助の時は、小休憩してもらうよう声掛けをすることです。私は、重度訪問介護という介助者

一人で長時間の介助で入ってもらっています。やはり長時間の勤務はしんどいので、ひと段落したら小休憩をとってもらようよう声掛けをしています。介助者として入ってからの期間が短い方は、まだ慣れていないので肉体的・精神的に早く疲れがきます。それでも休憩なしで介助を続けていたら嫌になって辞めてしまいます。介助者には長く続けていてほしいのでこちらから声をかけるようにしています。これは、長く入ってもらっている介助者にも行っています。慣れてきたことで時間はかからなくなりますが、疲れている事には変わらないので小休憩をとってもらようよう声掛けをしています。

Q 過去を振り返ってみて「こうしておけばよかった」ということはありますか？

A 高次脳機能障害の検査をもっと早くしておけばよかったなと思っています。早く高次脳機能障害だと分かっていたら、介助者に違う説明をして迷わすことや困らせることを少なくすることが出来たんじゃないかなと思います。私の高次脳機能障害の症状は、記憶障害と注意障害です。記憶障害では、覚えられない・忘れてしまうなどがあり、注意障害では、集中しすぎてしまう・周囲の状況を判断せずに行動を起こそうとすることがありました。検査を受けて診断されなければ、高次脳機能障害だと分かりません。診断が出ないと正し

年 月 日 ( )		訪問看護 ・ 入浴 ・ 訪問リハビリ		TOO	
時間	日	予 定	実 施 内 容		
6:00					<input type="checkbox"/>
7:00					<input type="checkbox"/>
8:00					<input type="checkbox"/>
9:00					<input type="checkbox"/>
10:00					<input type="checkbox"/>
11:00					<input type="checkbox"/>
12:00					<input type="checkbox"/>
13:00					<input type="checkbox"/>
14:00					<input type="checkbox"/>
15:00					<input type="checkbox"/>
16:00					<input type="checkbox"/>
17:00					<input type="checkbox"/>
18:00					<input type="checkbox"/>
19:00					<input type="checkbox"/>
20:00					<input type="checkbox"/>
21:00					<input type="checkbox"/>
22:00					<input type="checkbox"/>
23:00					<input type="checkbox"/>
0:00					<input type="checkbox"/>

  

会 事		ケア内容(実要点・注重点)	
朝会	日会	いつ・誰の指示で・何が・どのように変わったのか・残課題	
夕会			
尿 量			
時	分	ml	
時	分	ml	
時	分	ml	

予定表

い対処や対策が立てられません。だから早めに検査を受けておけばよかったなと思っています。高次脳機能障害で介助者とうまく付き合っていくために、「記憶整理ノート」というノートを作りま

した。何枚かあるんですが一番よく使う「予定表」を簡単に説明します。予定表は、伊藤の予定を作った(書いてもらう)その予定がどうなったか記入してもらうという用紙です。予定表を使うことで介助者が迷わない・やるのが分かりやすくなりました。今でも使っていて、介助者ともうまくいっています。

Q これから介助を受ける後輩頸損者へのアドバイス

A してほしいことを介助者に伝えましょう。最初は伝わらずイラっとする事やため息をもらすこともあると思います。でも、諦めずにお互いが理解するまでコミュニケーションをとりましょう。介助者は一人一人違うため、やってもらいたい事(ゴール)は変えずに道筋(やり方)は違っていいんじゃないかと思います。また、性格や癖、どういう言い方だとわかるかまで考えて教えてあげたらと思います。もう一つ、左右を伝える時に、介助者からみて右や私からみて左とかいうよりも、〇〇〇がある方と説明したほうが分かりやすいです。心がけていることは介助者と対等な関係性を築くことです。介助を受ける当事者が上とか介助者が下とかではなく、対等な関係になれば介助者ともいい関係になれるんじゃないかと思っています。そして、介助者への気遣いも大事だと思います。例えば、夜勤に入ってもらった介助者のために寝具の洗濯や掃除、夏であればアイスノンや扇風機を使ってもらえるなど出来ることはしています。介助者が働きやすい環境を作ってあげることもいい関係性を築く上で大事なことのひとつではないかと思っています。そして、一番大事なことだと思っていることが、小さなことにも感謝を伝えることです。「ありがとうございます」を毎日、何十回も言っています。

Q これからどのような生活を送りたいですか？今後の目標があれば教えてください。

A 重度障害者が一人暮らしをしていくには、介助者は必要不可欠です。だからといって介助者に媚びていると、しんどくなり長くは続きません。対等な関係で介助に入ってもらい、やりたいことに挑戦する時、最高のサポートをしてくれる介助者を一人でも多く作っていかれたらと思っています。

## 特集

## 介助者とうまく付き合っていくために

橋 祐貴

はじめに

今回の特集のテーマは介助者との関係についてです。頸髄損傷者が地域で生活を送るためには介助者の存在が重要ですが、私も初めのころは（今もかもしれませんが…）介助者とうまく接したらいいのか悩みました。それでも在宅生活を始めてから15年がたって、「介助をお願いするのにこういうところに気をつけたら相手に伝わりやすいな」というポイントも何となくわかってきました。私の経験がどのくらい役に立つのかはわかりませんが、少しでも参考になればと思います。

主な介助者は誰ですか？

2年前から実家の近くで一人暮らしをしていて、主な介助はヘルパーさんにしてもらっています。この原稿を書いている7月上旬時点で5つのヘルパー事業所を利用しています。また、ヘルパー以外に週に1回訪問リハビリを利用しています。訪問看護は利用していませんが、排泄等いずれは利用しようと考えています。

私は生活全般において介助が必要ですが、重度訪問介護の支給時間の問題で長時間連続してケアに入ってもらうことが現状では難しく、朝・昼・夕方・夜に2～3時間ずつ介助に入ってもらっています。平日の日中は一人でいる時間が1～2時間と短めですが、週末や夜間はヘルパーのシフトの関係で1人の時間が長く、夜のケアが終わってから朝のケアが始まるまでは10時間以上あいてしまいます。さすがに私の身体状況でこれだけの長時間を1人で過ごすのは難しいため、事業所がまだ決まっていない時間帯や早朝は実家から両親に来てもらって、トイレの介助やゴミ出し等を手伝ってもらっています。

受けている介助の内容について教えてください

日常生活全般において誰かの介助が必要なので、受けている介助の内容も排泄・着替え・移

乗・食事・入浴…と様々です。基本的に1人での介助ですが、入浴（シャワー浴）の時はヘルパーの2人介助が認められていて、週4日利用しています。1回当たり2～3時間という限られた訪問時間の中で、調理を含めたすべての介助をってもらうのは正直言ってかなり難しいです。特に担当に入ったばかりのヘルパーさんだと、どうしても介助に時間がかかってしまいます。そのため、あらかじめ別の日に作り置きの食材を作ってもらいストックしておいたり、実家からおかずを持ってきてもらったりして調理の時間を省くようにしています。

過去を振り返ってみて「こうしておけばよかった」ということはありますか？

在宅生活に戻ってヘルパーを利用し始めた頃は、自分がしてもらいたいことを介助者に伝える事がなかなかできず、相手も何をしたらいいのかわからなくて困ったと思います。介助を受けるうえで「今自分は何をしてもらいたいのか」を相手にきちんと伝えるということが大事ですが、うまく伝えることができずに「やっぱり後でいいや」となってしまうことがありました。自分には何の介助が必要なのかを自分自身がわかっていないと介助者に何をしてもらいたいのか適切に伝えることはできないと思います。

また、介助者の中には頸髄損傷者のケアに入るのが初めての人が多いので、自分の身体の特徴を介助者に理解してもらうことも大事だと思いました。頸髄損傷者の場合だと痙性や起立性低血圧が起こることがありますが、そのことについて知識のない人にとっては何が起きたのかわからず、どうしたらいいのか戸惑ってしまいます。私の場合は足を伸ばしたりした時に痙性が出て、反動で足が曲がって介助者を直撃…ということや、車椅子の時に痙性で前倒れして落ちかけるということが何度かありました。

一人暮らしを始めた時に失敗だったのは、生

活全般の準備ができていなかったことです。身体的な介助のことばかり気にしていて、家事等その他のことまではあまり考えていませんでした。「まあ何とかなるだろう」と思っていました。そううまくはいきませんでした。洗濯機や電子レンジの使い方（ボタンの位置）や物の置いている場所を聞かれてもすぐに答えることができませんでした。私自身が使い方を把握していないので、「多分これだろう」と思って失敗することがありました。初めての一人暮らしですし失敗することが当然なのかもしれませんが、もう少しきちんと準備をしておけばもっとスムーズに一人暮らしを始めることができたのではないかと反省しています。

介助を受ける上で何か工夫していることがあれば教えてください

介助者に何かを頼む時には、相手が分かりやすいような表現を使うように気をつけています。特に左右の方向を指す時は間違いが起きやすいので、「部屋の窓側・壁側」と言うように気をつけています。また、慣れていない人でも分かりやすいように介助の大まかな流れや車いすの使い方を説明する文書をプリントしていて、わからない時は見てもらうようにしています。薬についても皮膚科の塗り薬は種類が多いので確認してもらうようにしています。

また、複数の事業所がサービスに入っているため、事業所間の情報の共有も大切です。私の場合は共有の介護ノートにその日の介助内容を記入してもらうことで、別の事業所のヘルパーさんとも情報を共有するようにしています。また、通院等の予定や日用品や食材で買い足さなければいけないものをホワイトボードに記入してもらうようにしています。ヘルパーさんも何の予定があるのかわかりますし、私も聞いただけだと忘れてしまいやすいので、メモすることはとても大事です。

これから介助を受ける後輩頸損者へのアドバイス

初めのころは介助者に何をどう頼んだらいいのかわからないかもしれません。自分が生活をしていくうえでどんなサポートが必要なのかをあらかじめシミュレーションしておくといいと

思います。それでも実際に生活を始めてみるとうまくいかないことだらけなのが普通なので、いろいろ経験してみて少しずつ慣れていくしかないと思います。

また、私の場合は奇跡的に在宅生活を始めた頃からの介助者がいますが、同じ人がずっと担当という事はまずないことです。特定の人に頼ってしまうと、その人がケアに入れなくなったときに困ってしまいます。難しいことではありますが、どんな人が来ても介助を頼めるようにしておく方が絶対によいです。

これからどのような生活を送りたいですか？今後の目標があれば教えてください。

病院を退院して在宅での生活を始めてから15年がたちました。一人暮らしを始めてからも2年になりますが、今の生活がうまくいっているとは思えません。介助者との付き合い方も介助時間が短いこともあって、なかなか丁寧に教えることができず、お互いが時間に追われてバタついていきます。また、いまだに両親に手伝ってもらうことが前提の生活を続けているので、まずは両親に頼ることなく生活ができる介助時間の確保に向けて交渉していくつもりです。介助者の確保ができたならもう少し生活の余裕ができるのではないかと思います。

まだまだ不完全とはいえ、一人暮らしを始めるという目標は達成できました。しかし、就労するまでには至っていません。こちらは現状では、仕事上の公的ヘルパーの利用が認められていないので、まずは制度の改正が必要になります。それでも重度障害者の国会議員が当選したことで制度の見直しの議論も出ていて、近いうちに道が開けるのではないかと考えています。

これから先、どんなに福祉機器が発達しても私のような頸髄損傷者が地域で生活していくには介助者が必要です。現在でも介助者探しに苦労していますが、これから少子高齢化が進んでいく中で、介助者の確保が今以上に難しくなるのかもしれません。介助者に入ってもらいやすいような環境づくりを利用者側もしていく必要があると思います。私自身がまだ手探りの状態ですが、少しずつ改善していきながら介助者と付き合っていきたいです。

## 特 集

## 介助を受けて気付いたこと

吉田 一毅

○はじめに

これまで私はたくさんの介助を受けてきました。受けてきた介助の思い出には、良いものもあれば、そうでないものもあります。障害者となって間もない頃には、介助者に気を遣ってばかりいたことが思い出されます。自己主張がうまい方ではなく、意思表示に感情を伴ったことも少なくありませんでした。

しかし、自分には一生涯、誰かの介助が必要なのだと気付いた時、介助者との付き合い方について考えなければと思ったのです。どんな付き合い方をするのか？したいのか？介助者との良好な人間関係を構築したいと思い、以来、そのための試行錯誤はずっと続いています。

付き合い方は、介助者が誰なのかによって異なり、また、介助の種類によっても異なります。そして、良好だと思える関係であっても、それは、介助者の力によるところが多かったりもするのです。しかし、自分が望む介助を受けるためには、自ら進んで、介助者との良好な関係を構築しなければなりません。

私は、これまでに本当にたくさんの介助を受け、色々なことを学びました。介助について、私なりの考え方を述べたいと思います。

○介助者は誰ですか？

私は、独居生活をしており、日常生活全般にわたってヘルパーの介助を受けています。独居生活の開始直後は、要支援者である自分と支援者であるヘルパーとの関係は、介護サービスの授受のみの関係だと思っていました。が、そうでないことはすぐに分かりました。介助者との付き合い方を考え始めたのは、この頃からだったと思います。

また、日常生活以外について、外出や旅行等では、必然と同行者に介助を頼むこととなります。家族や友人との外出や旅行では、計画的に介助者を確保するといった感覚はありません。誰と外出するのか、どんな旅行をするのかによりますが、

家族との旅行であれば家族に介助を頼み、友人との旅行であれば友人に介助を頼むこととなります。旅行中の介助は日常生活と異なることが多く、頼み方や介助方法について、予め説明の方法をイメージしておきます。特に、友人との旅行では、して欲しいことの説明がうまく伝わった時や、介助を快く引き受けてくれた時は嬉しいもので、旅行の楽しさも倍増です。

○受けている介助の内容について教えてください

日常生活に限るなら、主に…

- ・身体介護
  - 全介助：入浴、移乗、更衣
  - 一部介助：排泄
- ・家事援助：調理、掃除、洗濯、買い物
- ・移動支援：通院、買い物

…です。衣食住のほぼ全部です。

○過去を振り返ってみて「こうしておけばよかった」ということはありますか？

介助を誰に頼むのか？それによって頼み方は異なり、変えなければいけません。そのことに自覚がない時期がありました。家族や友人に介助を頼む時、自分では、単に安全な方法で頼みたいと思っているつもりでも、相手が初心者だったことをうっかり忘れ、自己中心になってしまい、そのことに後で気付くこともありました。その頃は、介助者の緊張や不安な気持ちにまで思いが至らなかったのです。今なら、介助を受ける自分の気持ちを伝えたいという思いと同じくらい、介助をする側の気持ちを理解しなければと思っているのですが。

家族や友人の介助は、言わば無条件の善意です。一方、現在の私は、日常生活のほとんどでヘルパ

一の介助を受けています。介助のプロであるヘルパーの介助を基準にせぬよう、介助する側の気持ちを忘れぬよう、心掛けていかなければと思っています。

うまく伝えられなかった頃の失敗や反省はありますが、その経験をそのままにしなければ、そこから学びを得ることができると思います。

○介助を受ける上で何か工夫していることがあれば教えてください

伝え方という点では、先の項目とやや重複するのですが、現在、工夫しているというか、心掛けているのは、介助を頼む相手がどれくらい介助の経験があるか、それに応じて頼み方を変えるということです。当然ですが、プロなのか、素人なのかで頼み方は変えています。さらに、素人でも初心者なのか、介助の経験があるのか等で頼み方を変えたり、頼むタイミングを計ったり、頼む難易度を調整したりしています。

例えば、介助の経験がない人に何かを頼む時。その人が、自分にできることは何かないか？できることがあればしたいけど…といった、介助したい気持ちがあったとしても、介助方法は分からないでしょう。頼む側は、当然、こういった相手の気持ちを察することが必要になります。そして、そのうえ、自分の気持ちも伝えなければなりません。気持ちを理解してもらうためには、うまく伝えるというよりも、それ以上に、正直に伝える、遠慮しないで伝えるということが大切だと思っています。これは、私の考え方ですが、相手への配慮はしても、自分に遠慮の気持ちがあってはうまく伝わらないということです。正直に、遠慮なく、相手に自分の気持ちを伝える。それができれば、相手が初心者であっても、介助を引き受けてくれると思います。信頼して頼るといのは、こういうことかな…と、思っています。

○これから介助を受ける後輩頭損者へのアドバイス

介助してもらうためには、介助の方法を伝えると同時に、介助して欲しい自分の気持ちを伝えましょう。信頼して任せて、そして、介助してもらった時には、心の底から感謝しましょう。介助する側は、やりがいを感じてくれると思います。

誰しも、自分の気持ちをうまく伝えられなかったという経験はあると思います。私には、今も結構あります。恐らく、これからもあるでしょう。介助者が誰であれ、介助者とはずっと付き合っていかなければなりません。何をすることも、介助は必要だからです。

自分の気持ちを伝えるということ。なんだか、自分に言って聞かせているようです。これは自分自身の課題です。これからも、ずっと向き合い続ける課題です。

○これからどのような生活を送りたいですか？今後の目標があれば教えてください。

現在の独居生活を始めたのは30歳代のこと、仕事に就くためでした。そして、そのまま現在に至ります。仕事は続けているのですが、今や50歳を超え、そろそろ生活を変えていくことも考えなくてはいけません。実家の両親も高齢となり、両親との残り少ない時間を大事にしなければという気持ちもあります。

現在の生活は急には変えられないので、徐々に加齢対応しようと思っています。差し迫ってはいませんが、加齢は避けては通れません。若い時のようにはいかないという不安もありますが、年齢に応じて生活を変え、不安を解消していくことが今後の目標です。主体的に生活を変え、作っていければ、充実した生活ができるのではと思っています。

○さいごに

私が今日まで経験してきたことを述べてきましたが、現在の私は、現在は現在で、これまで経験したことのない付き合いに苦慮しております。また、昨今のヘルパー不足も手伝って、ヘルパーの入れ替わりも頻繁で、これからは、そういったことにも対応していかなければならないと、改めて、思い知らされています。

現在も進行形で、よい付き合い方がないものかと悩まされているのですが、それでも、私たちには介助が必要です。介助者とうまく付き合うことの必要性は、原点は、ここにあるということなのでしょう。これからも悩み続けるのだらうと思います。

## 特集

## 介助者(支援者)とうまく付き合っていくために

大阪頸髄損傷者連絡会 柏岡 翔太

まずは簡単に自己紹介させてください。平成元年生まれ、5人兄妹の長男で妹が4人、受賞レベルはC2で高校二年生の時、ラグビーの練習中に受傷し人工呼吸器を使用しています、スポーツは水泳・空手・剣道・ラグビーをやってきました。

あと写真が少なく文字が多くて申し訳ないです…笑。

・主な介助者は誰ですか？

ヘルパーさん、母、妹、が主です。あと訪問入浴の方々、訪問看護の方々、訪問リハビリの方々などもお世話になっております。

・受けている介助の内容について教えてください

まずは大きく分けると重度訪問介護、訪問看護、訪問入浴、訪問リハビリ、あと訪問診療も受けています。

重度訪問介護は、月曜日から土曜日の朝の8時半か9時から夜の8時か8時半までヘルパーさんに入ってもらっています。まず母とヘルパーさんに朝起こしてもらおうのですが、クッションを挟んで横向きで寝ているのでそのクッションをとってもらって上向きにしてもらいます。それからベッドを起こして朝食の介助をしてもらい、歯磨きをして顔も拭いてもらいます。あとヒゲを剃ってもらったりもしてもらっています。月曜日は週2日の排便処置の日で、座薬も入れてもらいます。その他の日はパソコンをセットしてもらったり、訪問入浴がある日はリビングのテーブルや部屋の車椅子やパソコンを動かしてもらっています。

3年前に膀胱瘻の手術をしていてそのカテーテルにもろもろなどが流れを悪くしているときに、カテーテルをミルクングしてもらったり、カテーテルが中に入りすぎていた時にゆっくり引っ張ってもらったりしてもらっています。流れが悪い時は、自律神経の過反射が起こり血圧が上がって頭痛が起こり変な汗をかいたりするので、それらを抑えるためにやってもらっています。あとは夜

ご飯を作ってもらい、食べさせてもらって歯磨きや顔を拭いてもらって最後にパソコンをセットしてもらってヘルパーさんに上がってもらいます。夜寝るときは母か妹に鼻マスクに変えてもらって背中や脚にクッションを挟んでもらい、エアーマットを横向きにしてもらって寝ています。



訪問看護は月曜日と金曜日に2人で来てもらっていて、どちらも1時間ずつで体温と血圧と酸素を測ってもらいます。それから金曜日には排便処置も行います。看護師さんに浣腸をしてもらってから便を出します。便を出すとってもなかなか自分で自然に出すことができないので、摘便をもらっています。あと月曜日の午後、2週間おきに膀胱瘻のカテーテルを看護師さんに交換してもらっています。これも1時間とっています結構早く終わるので残りの時間は看護師さんと喋ったりしています。

訪問入浴は月曜日と水曜日と土曜日に利用していて、まず看護師さんが体温と血圧と酸素を測って、異常がなければ浴槽を持ってきてお湯をためて行きます。服を脱がしてもらってベッドから2人で僕を抱えて浴槽まで運んでもらいます。浴槽に着いてからは洗顔と洗髪と体を洗ってもらって少し温まってからまた2人で僕を抱えてベッドまで運んでもらいます。この2人で抱えて移動することが個人的にすごいなと思っています。

訪問リハビリは月曜日と水曜日と金曜日に来てもらっています。大体1時間程度で内容は先生によって少しずつ違うのですが、関節が硬くならないようにストレッチなどをしてもらっています。僕は痙性が強いみたいで先生から1番疲れると言われたりします。笑

訪問診療は月に一回来てもらっていて、先生とは体調の事だったり、薬のことを話します。その間に、看護師さんは体温と血圧と酸素を測っています。また、コロナが流行っているのでコロナの話だったりワクチンをどうするかという話をしたりしています。訪問診療が終わってから薬局から電話がかかってきて処方された薬を薬剤師さんが家に持ってきてくれます。

・過去を振り返ってみて「こうしておけばよかった」ということはありますか？

自分一人で行動することができないのに、このケガをしてからの数年間は誰かに何かしてもらうことが嫌で、最低な態度で接していたなと思います。

初めてヘルパーさんを利用したのは月曜日から金曜日の朝の1時間で、なぜ利用したのかと言うと、その当時1番下の妹がまだ保育園に通っていて母が送り迎えをされていてその間、家に誰も居なくなるのでヘルパーさんに入ってもらうことになりました。

朝食を食べさせてもらい、歯磨きをしてもらって、顔を拭いてもらうのですが、大体30分位で終わってしまいます。それで、ヘルパーさんから他に何かすることはありますかと言われるのですが、いいですと言って終わらせていました。母が帰ってきてヘルパーさんが帰るときに玄関先で、何もしない時間があるので、その時間に腕や足を拭くのはどうかと母に聞いていました。次の日から腕や足を拭いてもらうことになるのですが、痙性が起こるので嫌々な態度で受けていました。ヘルパーさんに入ってもらっている間、喋るのが嫌で「はい、そうです、いや、違います」くらいしか言っていなかったと思います。ヘルパーさんは一生懸命喋ってくれているのに、本当に最低な奴だったなと思います。まだこの障害を受け入れられていないとはいえ、もう少し相手のことを考えて行動すれば良かったと思います。

あと自分のこの身体の状態を見て「色々と言わなくても分かるやろ」と思って接していました。それも良くなかったなと思います。

・介助を受ける上で何か工夫していることがあれば教えてください

当たり前のことですが、自分のしてほしいことをしっかりと伝えるまで説明をすることですね。新しいヘルパーさんが同行で入るときは大体の流れは引き継いでくれるのですが、細かいことですが、食介のときにこうしてほしいとか、歯磨きのとき奥歯までしっかり磨いてほしいとか、上半身の位置をもう少し右の方にしてほしいとか、その様な細かなところを伝えることも大事だと思います。

・これから介助を受ける後輩頸損者へのアドバイス

これも当たり前ですが、介助してくれる方々や関わってくれる方々に感謝を忘れないことが大事だと思っています。僕のように全て介助してもらわないといけない方、自分で何かするのがなかなか難しい方、いろんな状態の方がいると思います。初めのころは最低な態度で接してしまいましたが、今は感謝を忘れずに日々を過ごせているのではないかと考えています。僕たちを支援してくれる方々は本当に貴重で、これから大変なことも起こると思いますが自分の人生をしっかりと生きていきましょう！

・これからどのような生活を送りたいですか？今後の目標があれば教えてください。

現在、実家で生活をしているので実家を出て一人暮らしをしたいなと思っています。一人暮らしをするにあたっていろんな壁があるのですが、まずは介護の問題です。僕の場合24時間の介護が必要になってくるのですが、これは行政に交渉していかなければならないという問題があります。もし24時間介護が通ったとしてもヘルパーさんの確保、特に夜間に入ってもらえるヘルパーさんの確保が難しいという問題もあります。仕事の事だったり、物件の事だったりまだまだ問題が残っています。これらの問題を一つ一つ負けずにクリアしていきたいと思っています。

## 行事報告

## 支部間交流会

伊藤 靖幸

去る5月16日、13:30～15:00で兵庫頸髄損傷者連絡会と頸髄損傷者連絡会・岐阜支部の交流会がZOOMで行われましたので報告します。

今回の支部間交流会は、コロナウイルスが日本中に猛威を振るっており、頸髄損傷者連絡会での活動も出来ない中、ZOOMでなら交流が出来るのではないかと考えました。体調不良で参加出来なかった方もおられました。全員で18名の参加がありました。米田さんの司会で、宮野さんの開会挨拶で始まりました。最初に全員が自己紹介することになりました。まずは、兵庫から。次々自己紹介があり、そして自分の番。受傷歴や現在の生活、ハーモニカ演奏をしていることなどを話しました。兵庫頸髄損傷者連絡会の自己紹介の後に岐阜の方たちの自己紹介もありました。自分の受傷歴が15年で長い方かと思っておりましたが、他の方の受傷歴を聞いていると僕より受傷歴が長い方が多く驚きました。頸損連の高齢化（怒られそう笑）が進んできたと感じます。自分自身、頸損歴15年で、35歳になり、若手とはいえない年になってきました。先輩頸損の方々の活動を見てみると“もっと頑張らないと”という思いが強くなります。

さて、自己紹介も終わり、お互いの支部の活動報告がありました。というより個人個人の報告でした。岐阜支部の伊藤里香さんの「分身ロボットカフェ」のお話は興味深かったです。



「分身ロボットカフェ」とは、ロボットが接客をするカフェです。それだけでも驚きですが、ロボットを遠隔操作するのが、障害や病気などで外出困難者だということです。「動けないが働きたい」という意欲のある外出困難者たちに雇用を生み出す、すごいことです。この分身ロボットは「OriHime」という名前です。カフェだけでなく、教育や意思伝達にも用いられるようで、重度障害者の可能性を広げてくれそうでした。もうひとつ気になる話題が、岐阜支部の篠田義人さんの報告です。篠田さんは、円盤投げの選手だそうです。しかも世界3位で、日本記録保持者というすごい選手です。来年、兵庫県で世界選手権があるそうなので応援に行きたいと思いました。

交流会も中盤になり、和やかに進んでいる時に土田さんの絵の紹介がありました。これはもしかしてとドキドキしていたらやっぱりきました。ハーモニカ演奏のお願い！驚かせるぞっと意気込んで演奏したものの、準備が不十分（いいわけ）で納得のいく演奏が出来ませんでした。もっと練習して自分が“よしっ”といえる演奏が、いつでも出来るように頑張ります。

新型コロナウイルスによる感染症は、未だに終息がみえません。参加した皆さんもこのコロナウイルスの影響で、外出は病院と買い物だけという方が多かったです。でも、ZOOMを使うことで交流会だけでなく、会議や打ち合わせが出来るのは新しいスタイルだなと思います。直接お会いできないのは、寂しいですが…コロナが収束して面と向かって話せる日までの楽しみにしておきます。



## 岐阜支部会員の皆様より支部間交流会の感想を頂きました。

米田 進一

先日の交流会有難うございました。

米田さんのスムーズな進行のおかげで滞りなく交流できました。

途中、来客などで抜けてしまい申し訳ありませんでした。

また、お会いできるのを楽しみにしております。

(篠田 義人さん)

今回で他支部とのオンライン交流会に参加するのは2回目でしたが、このコロナ過で外出もほとんど無くおとなしくしているので、これといった話題がなくなかなかお話しするのは難しかったです。

兵庫支部で初めてお顔を見る方もいて、お話を聞けたり少しですが情報交換が出来たりしたのは良かったです。また機会がありましたら参加したいと思います。

ありがとうございます。(青山 和幸さん)

岐阜支部に加入したてで、支部の方ともまだ会っていない状況での参加だったので、すこし緊張していましたが、話をふって頂き徐々に緊張もほぐれました。様々な方の日々の話や頸損連絡会の活動内容を聞くことができ、参加して良かったです。

またこのような交流会があったら、参加したいです。(蟹江 智記さん)

最近、人と話しをする機会が少なく、コミュニケーション能力が低下しています。

もう少し上手く趣味の説明ができたかなと後悔しています。

色々な話や、皆さんの元気な顔が見えて良かったです。(加藤 速水さん)

交流会に参加させていただき、ありがとうございました。皆様の様子が拝見が出来て、話を聞いて勉強になりました。

ハーモニカ演奏は素晴らしく感動致しました。

また、このような機会があれば参加したいです。

(鎌田 真栄さん)

先日のオンライン交流会ではいろいろお世話になりました。

はじめての方ばかりでしたが、いろいろな交流が出来て良かったです。

また何かの機会があればよろしく願いいたします。

またオンラインイベント、機会があれば参加したいです。

ありがとうございました。(伊藤 里香さん)

先日の支部間交流会では有意義な時間を過ごすことができました。

コロナの収束はまだ掛かりそうですが、その渦中でも交流が行われたことは喜ばしいことです。

また、機会がありましたら参加したいと思えます。先日はありがとうございました。

(吉田 正和さん)

支部交流会にお誘い下さって、ありがとうございます。

兵庫支部との楽しい一時を過ごせました。

コロナ禍にあって、オンライン懇親会はとても良い活動だと思います。

今後、支部の多くの会員さんのメールアドレスをメーリングリストに登録し、簡単に懇親会のお知らせを伝え、すばやく開催できるようになると良いかと思っています。

兵庫支部のおやつ懇親会、ランチ懇親会、楽しみにしています。

また、誘ってください。(山本 格生さん)

以上です。

岐阜支部の皆様、また交流会を企画したいと思いますので、今後とも宜しくお願い致します。

兵庫頸髓損傷者連絡会 一同

## 行事報告

## 神奈川会員さんと支部間交流会を開催して

米田 進一

今年度から取り組んでいる、地方の方と交流を持つ機会を作りたいという思いで、オンラインを活用した「支部間交流会」を実施しました。今回、神奈川・東京支部の会員さんと、色々な話が出来ましたので、その内容を報告致します。

去る6月19日(土)の午後から、兵庫支部9名、神奈川支部から7名、東京支部から2名の総勢18名でオンライン交流会を行いました。

私自身、神奈川支部の数名の方とは別の行事でお会いしておりましたが、殆どの方々是全国総会・神奈川大会以来で、中には初めてお会いする方もおられました。

各自の自己紹介をふまえ、コロナ禍によって生活状況が変化した事や、ワクチン接種の進捗状況などを話して頂きました。緊急事態宣言中(以下、同宣言中)であることから、ほぼ全員が自粛生活を余儀なくされていました。同宣言中はストレスが溜まる事が多く、交流会を行った時点では、宣言解除の見通しが立っていませんでした。両支部の会員さんのコロナ禍のご様子について、以下に記します。

伊藤さんは昨年、十二指腸潰瘍で黒い便や出血があり救急搬送されたそうです。同年4カ月間一度も外出しなかったストレスで、潰瘍が五個も出来ていたらしく、大変だったと仰っていました。現在は回復されているとの事で安心しました。

瀬出井さんは、コロナ禍で仲間と会えない上、趣味であるフラダンスやフラワーアレンジメントがあまり出来なかったそうです。

ジッパーさんは在宅ワークを週に2、3日行っています。日本の「差別解消法」とアメリカのADA「米国障害者差別禁止法」を比較した上で感じた事は、「意外にも日本の方が優れている。日本の方がマシですね」という事を仰っていました。

星野さんは褥瘡により活動が出来なかった事と体力の低下も影響し、ベッドを起こすだけで貧血になると仰っていました。

藤井さんはコロナ禍になってから、オンライン

で観劇や旅行を楽しまれているそうです。

矢野さんは5月に接種券が届いたそうですが、電話予約が難航し、8月4日にかかりつけ医でようやく一回目の接種を受けるという事でした。

赤瀬さんは絵画を描く活動をされ、配布用にカレンダー作成もされているとの事でした。

上野さんは8月に“聖火ランナー”として走られるそうです。東京支部では近年、活動が殆ど出来ておらず、交流会を体験したかったとの事です。

関根さんは就労されておられ、在宅ワークに切り替わり通勤しなくなった事で「コロナ感染のリスクが減った」と喜んでおられました。



## 神奈川支部の皆さんと交流会を行った。

今年は“東京オリンピック・パラリンピック”が開催されることから、「首都圏の方が関西より接種環境が整っているのだろう」と思っていたので、逆に遅れていると知り、驚きました。

最後に重度訪問介護サービス(以下、同サービス)についての話にも触れました。神奈川・埼玉以外も同サービスに対応している事業所が少なく、宿泊を伴う同行支援を断られるとの意見もありました。その理由として採算が合わない事が挙げられます。また、全国的に同サービスの事を知られていないという現実もあります。この二つの課題を解決する事が、理想の暮らしに近づく一歩になると私は信じています。

時間もあっという間に過ぎ、予定していた時間をオーバーするほど盛り上がりました。もっと話したい事がありましたが、またの機会にとっておきたいと思います。(笑)

今回、まとめ役として会員さんへの呼びかけをして頂いた伊藤さん、有り難うございました。

神奈川・東京支部の皆様、また交流会を企画しますので、今後とも宜しく願い致します。

## 神奈川支部会員の皆様より支部間交流会の感想を頂きました。

米田 進一

コロナ禍で外出もままならない日々、会の集まりも無く皆さんのことが気になっていましたが、リアルタイムに元気な表情と共に、ワクチン接種などの近況も伺えてよかったです。

コロナは嫌な奴ですが、結果 zoom という新たなツールで交流を深められる時代となり、コロナ禍が落ち着けば、さらに良い方向に進んで行けることを期待しています。

zoom 交流会という素晴らしい機会に参加させていただき、ありがとうございました。

(赤瀬 陽久さん)

交流会に無事初参加させて頂きありがとうございました。コロナ禍のご時世、便利なツールですね。こんな騒動がなければ、きっと全く知らずに終わっていたと思います。

久しぶりに皆さんの顔を拝見でき、とてもうれしかったです。話題は尽きませんね。楽しかったです。

自宅ばかりにいと、何か社会から孤立しているように感じることもあり、人とのつながりの大切さを改めて感じました。

コロナが終息し、また実際に皆さんにお会いできる日が来ることを楽しみにしております。

兵庫支部の方々にはこのような企画をご計画いただき、どうもありがとうございました。(次もまたありでしょうか?) (瀬出井 弘美さん)

パソコンのモニターを通してではありましたが、お顔を拝見しながら、近況や介護について、外国人のメンバーもいらしたので、日本と海外のバリアフリー事情、コロナウィルスのワクチン関連の話題まで、充実した時間を過ごさせていただきました。

とても楽しく、勉強になりました!ありがとうございました。このような機会がありましたら、また、参加させて頂きたいです!!

(藤井 由布子さん)

皆さんの顔が見られて元気になりました。いろんな話が聞けて良かったです。地域によって福祉の制度の違いがとてもよくわかりました。

意外と時間がアツという間に過ぎていたのにビックリしました。とても楽しい一時でした。

米田さん声を掛けていただきありがとうございます。また、zoom 交流会やりたいですね。今後とも、よろしくお願いします。

(伊藤 道和さん)

楽しい時間を共有させていただきありがとうございました。運営お疲れ様でした。

有意義な話が聞けてよかったです。オンラインだと地域の垣根がなくみんなと会えて楽しいですね。また声をかけていただければ幸いです。

東京支部も(2人とも埼玉県ですが)来月末にはいちどやりたいねと話しています。

(上野 優一さん)

東京はコロナ禍で活動も停滞してしまっていますが、兵庫頸損ではオンラインで交流会をしているとお聞きし、飛び入り参加させていただきました。

オンラインだからこそ、気軽に全国と繋がれて、情報交換できるのが良い点だなと感じます。コロナ禍の過ごし方や、ワクチンの情報、公的サービスなどの情報交換をしつつ、画面を通してでも顔が見られるのは嬉しいですね。

今後、東京でもオンライン活動を企画中なので、参考にさせていただきます!(関根 彩香さん)

Thank you as well. It was very enjoyable. (こちらこそ、ありがとうございます。とても楽しかったです。)(ジッパー アイラさん)

以上です。感想文ありがとうございました。

神奈川支部の皆様、また交流会を企画したいと思いますので、今後とも宜しくお願い致します。

兵庫頸髄損傷者連絡会 一同

## 2021年度 全国頸髄損傷者連絡会 京都大会

土田 浩敬

### 1、はじめに

毎年開催される全国頸髄損傷者連絡会「全国大会」がコロナウイルスの影響もあって、オンライン開催となりました。そして全国脊髄損傷者連合会との合同開催ということもあり、異例の年となりました。今回は、オンライン共同開催となった様子を報告します。

### 2、概要

日 時 2021年6月5日(土)、6日(日)

開催方法 オンライン (YouTube、zoom)

内 容 <6月5日>

○頸損解体新書 報告会 YouTube 配信

登壇者 鴨治慎吾会長、宮野秀樹事務局長、鈴木太事務局長補佐

○交流企画「両団体の歴史とこれからの活動と展望」YouTube 配信

登壇者 全国脊髄損傷者連合会 大濱真代表、山本英嗣京都府支部長、全国頸髄損傷者連絡会 鴨治慎吾会長、村田恵子京都支部長

○基調講演「再生医療から見えるそれぞれの生き方の未来」YouTube 配信

講師 慶應義塾大学附属病院 中村雅也教授

<6月6日>

○全国頸髄損傷者連絡会総会 zoom

### 3、異例の全国大会

今年の全国大会はオンライン開催ということと、全国脊髄損傷者連合会との合同開催ということで楽しみでもあり、どのようになるのか全く想像が付きませんでした。

まずは、頸損解体新書の完成報告会です。頸損解体新書は2010年に発刊されてから10年が経ちました。今回はアップデート版として、現代の頸髄損傷者の身の状況や体調管理など、様々な目線から捉えて多くの方が関わり、発刊となりました。完成報告会としては、中心となって作成されたメンバーからの言葉と、それぞれ担当部門から

の報告でした。2021年10月24日(日)に頸損解体新書2020最終報告会が開催されます。皆さまも是非ご参加ください。

交流企画「両団体の歴史とこれからの活動と展望」では、全国頸髄損傷者連絡会と全国脊髄損傷者連合会の両団体代表と開催地である両団体の支部の代表が登壇して、活動内容やこれからの展望を述べられました。印象的だったのは、脊髄損傷者連合会京都支部長の山本英嗣氏が仰った「両団体お互いが連携し合いながら、これから発展していけばいいですね」という言葉でした。脊髄損傷者と頸髄損傷者、両者がフォローしながら問題に立ち向かえば、とても心強いと感じました。

基調講演は「再生医療から見えるそれぞれの生き方の未来」講師は慶應義塾大学附属病院 中村雅也教授によるものでした。中村雅也教授は、日本における再生医療の第一人者として、iPS細胞移植やHALサイボーグスーツを用いてのリハビリテーションなど、最先端医療についてお話しをされました。再生医療については、以前から言われている受傷後72時間以内に対処する必要があるとされていました。しかし2023年、慢性期の脊髄損傷者に対して、iPS細胞移植の治験が開始出来るように研究を進めていると報告されました。

全国総会はzoomを利用して翌日、6月6日(日)に行われました。

### 4、まとめ

毎年当たり前のように開催されていた、全国大会もコロナウイルスの影響でオンライン開催となりました。いつもの様に観光して、久しぶりにお会いする方たちと近況報告をするといった、ごく当たり前の日常はありませんでした。しかし、オンライン開催、全国脊髄損傷者連合会との合同開催と新しいことにチャレンジする大会だったのでと感じました。方法を変えながらも、前進し続けるのだという強いメッセージを感じた大会だったと思います。

## 行事報告

## ランチ交流会&amp;おやつ交流会開催報告

米田 進一

昨年コロナが蔓延し、現在も終息の目途が立たず、今やオンラインが主流となっています。今年度から新たなイベントとして「ランチ交流会」と「おやつ交流会」を開催してみる事にしました。これは「食事やおやつを楽しみながら、皆さんと一緒に時間を共有したい」という思いから始まった企画です。

現地に行く迄に費やす時間が無い分、何処からでも気軽に参加しやすくなっているのが利点です。今回初めて行ったランチ交流会とおやつ交流会の様子について、皆さんに報告を致します。

去る5月22日(土)に「ランチ交流会」をオンラインで行いました。昨年の暮れに、忘年会で行ったような感じで、ただただランチを食べながら“まったり”とした時間を過ごしました。

参加者は10人集まり、唯一、大阪から吉田憲司さんが参加され、久々にお会いする方達や、初めてご対面される方もおられました。

介助者が作ったお弁当や、テイクアウトした物など、各自用意した昼食が並びました。

話題は緊急事態宣言中であつた為、コロナ禍の話から始まり、外出が出来ないストレスがあるという話が挙がりました。他にも吉田さんのパソコン操作のアイテムとして「ワンキーマウス」という便利な機器の話もあつたので、皆様一度検索してみてください。初めてのランチ交流会、のんびりとした時間を過ごせたと思います。次回は8月21日(土)に行うので、皆様のご参加、お待ちしております。



ランチ交流会の様子

もう一つは7月4日(日)に「おやつ交流会」を行いました。午後3時という、ちょうど小腹が空く時間帯におやつを食べてのんびりとした時間を過ごしました。以下その報告になります。

今回の参加者は兵庫支部6名と大阪支部2名の8名が集まりました。私自身が普段おやつを食べないので、「参加者はどんなおやつを食べるのかな?」と、言う期待と不安を抱いた形で交流会が始まりました。

各自が用意したおやつを紹介し、チョコレートやロールケーキ等、甘いものばかりと思いきや、心太に焼き芋、ナッツといったなかなか渋いおやつを食べられている強者もおられました。まさに和洋折衷。因みに私は海老のおかきにしました。

企画自体も様々な話をしたいと思っていたところ、ダイエットの話が中心となり、各々のダイエット方法を挙げられていました。

なかなかこういった話をする機会がなかったので新鮮に感じました。もっとオンライン機能を上手く使い分けながら、例えば部屋分けごとに話し合いたい内容を用意する等、を今後の課題としていきたいと思います。



おやつ交流会の様子

初めてのおやつ交流会でしたが、あっという間に時間が過ぎてしまったので、少し時間調整を含み改善していきたいと思います。

次回の開催は未定ですが、日程が決まり次第お知らせ致します。どなたでも参加可能ですので、皆様のご参加をお待ちしております。

## リレー連載「Road to Paralympic」を終えて

橋 祐貴

2017年からはまったリレー連載「Road to Paralympic」がついに最終回を迎えました。この連載は、「アクセス」をキーワードに、私たちの身の回りにある様々なアクセスに対してそれぞれの視点から執筆してもらいました。アクセスと一言でいっても、その対象は交通機関から宿泊やスポーツ観戦、テーマパークと幅広く、課題になっていることも人によって様々であることが各執筆者の文章を通じて知ることができました。

東京オリンピック・パラリンピックの開催決定をきっかけに、この数年で駅やスタジアム等のバリアフリー化が進みました。また、昨年6月と今年4月にバリアフリー新法が改正・施行されました。新国立競技場は、世界基準のアクセシビリティを満ち、新幹線も車椅子スペースが増設され、空港設備も各主要空港が改善の方向で準備を進めています。

一方で、新幹線の車椅子席の申し込みがインターネットに対応するのに切符を受け取れる駅に限られている、スタジアムに車椅子席が設置されたが観戦しづらい場所にある等、まだ解決できていない課題が多く残されています。また、近年は合理化により都市部の駅でも無人化が進んでいて、利用したい時間の電車に乗るためには事前の連絡が必要になるなど、自由に移動することが困難になる状況が起こっています。

我々をとりまく「アクセス」はまだ未熟です。様々な人たちへの合理的配慮がなされたアクセス環境整備は、一人の声からでも実現可能であると連載当初に申し上げました。連載は終了しますが、課題解決はここからがスタートです。肩の力を入れすぎず、それでいてより良いアクセシビリティの早期実現に向けて、みんなで声を挙げていきましょう！

### 各執筆者の総括

私が担当したのは、「航空機を利用して旅を楽しむために」と「ユニバーサル・スタジオ・ジャパン」です。パラリンピック開催のため、公共交通機関の整備は確実に改善の方向に向かっていきます。空港においても、伊丹空港（大阪国際空港）はリニューアルし、チェックインカウンターや保安検査場、トイレは使いやすくなっています。航空機までの動線も障害者が最短で動けるようになっていくと感じられます。関西国際空港も2025年の万博開催に向けて改善に取り組みだしています。トイレの機能分散やボーディングブリッジにエレベーターを設置する等、障害当事者が参画して検討会が実施されています。接客においても、利用者の立場にたった対応が可能となるよう社員や空港内事業者に対して教育、訓練等が実施されていることが伺えます。環境、情報、心のバリアフリーは、確実に前進しているといえるでしょう。今はコロナ禍のため、外出して検証することはできませんが、ウイルス感染が収束したあかつきには、みんなでどう改善されたのかを体感しにいきたいですね。（宮野秀樹）

過去に投稿した「林崎松江海岸駅」ですが、その後調査した所、駅構内にエレベーターやスロープ、新たに多目的トイレも設備され、車椅子やベビーカーでも問題なく利用出来る様になっていました。以前と比べ、遠回りする必要が無くなったのは良かったと思います。この先、他の駅も順次バリアフリー化していくと思われませんが、誰もが利用し易い公共交通機関が普及していく事を期待し、私達も社会参加する上で利用したいと思えます。（米田進一）

ロードトゥパラリンピックの連載について。バリアフリーを考える機会が、また一つ増えてより身近になった印象を受けました。長期間に渡っての連載で、それぞれのバリアフリーに対する考えや事例が、数多く報告されました。私は主に鉄道について書かせていただきました。鉄道会社によって対応が違ったりしながらも、ローカル線を乗り継いで、田舎にある駅にバリアフリー調査をする機会が持てました。その後、駅はホームが2つに増えて、2020年9月1日に列車増発のダイヤ改正が行われたそうです。6～8時台と19～20時台に1時間あたり1往復増発され、1日では5往復の増発になりました。タイミングが良かったのか、それでも私たちが行った後に、そのように利用しやすくなったのは、嬉しい限りです。

障害当事者目線での報告は、自分で言うのもおこがましいですが、とても貴重だと思います。執筆者からの報告を読まれて、少しでもバリアフリーのことを考える一つの材料となり、より身近に思ってもらえれば幸いです。ありがとうございました。(土田浩敬)

私はこのテーマで、鉄道駅舎と球技場を中心に3回書いてきました。

1回目はユニバーシアード記念陸上競技場(神戸総合運動公園陸上競技場)でした。ここは1985年に建設されて以来、大した改装はされていません。車いす利用者は入場口からやや離れた専用ゲートからの入場になります。車いす席は2階の第1コーナーと第4コーナーのあたりで、球技を見るには最悪の位置にあります。席数からすると12人分くらいです。サイトラインはクリアですが雨に濡れます。また、介助者はパイプ椅子です。本来なら今年マスターズ陸上の世界大会の会場になるはずでしたが、さらなる改装はなさそうです。陸上競技場で球技を観戦するのはいかなるものでしょう。

2回目はノエビアスタジアム神戸(御崎公園球技場)でした。2002年サッカーワールドカップにあわせて建設された球技場です。残念ながら出入口とエレベータは専用のものです。車いす席はメイン、バックそれぞれのスタンドに充分あり、位置もセンターライン付近からゴールライン付近まであります。ただ、大型の電動車いすに乗っているとごみでも扱うようにゴールライン付近に案内されるので、はっきりと嫌がります。

3回目は東大阪市花園ラグビー場。2019年のラグビーワールドカップに合わせて大改装されたラグビー専用球技場です。出入口は共用ですが、車いす席へ向かう動線が一般客の動線と交錯してしまう残念な構造です。車いす席は、従来からあるメインスタンド3階の10メートルライン付近(サイトラインはNG)のほか、2階の22メートルライン付近に6席ずつ、北スタンドに18席新設されました。新設の席はサイトラインはクリアなのですが、介助者は車いす利用者の後ろで観るよう指導されます。何が面白いんでしょう。

奇しくも1から3回目に掛けてよりよい事例を紹介できましたが、最近完成したり改装されたからといって、よりよいものになっているかというと、桜スタジアム(長居球技場)のように残念な事例はあとを絶ちません。法律ができてからもよりよいものを作るためには、私たちがチェックし続けることが大切です。(坂上正司)

コロナ禍でオリ・パラがどうなるのか心配していましたが始まってしまいました。選手にとっては万全の調整で臨まれていることと思います。しかし、未だにオリ・パラをやめるべきだ、と訴えている人もいます。そんな時、アスリートのインタビューを聞くと必ずだれもが口にするのが、「開催をいただいた関係者の人たちには心から感謝します」といった言葉です。どうしてアスリートたちは普通に自分の気持ちを表す言葉が出てくるのだろう、と聞くたびに感心します。苦しい練習をして自分を強くすることに日夜考えていると言います。結果を見なければわからない、とする私とは大きく違います。

因みに言葉で表すなら、『アスリートはやりきる、私は燃え尽きる』になるのではないのでしょうか。どんなに些細な事でも目標をもってやれば、苦しくても楽しさが後から付いてくる。この度のオリ・パラのアスリートから学んだ一言です。(三戸呂克美)

Road to Paralympic で私は「キャンプ」について執筆しました。電動車椅子使用者がキャンプをするということで、かなりの下調べや準備、想定できる状況を考えて実行しました。そのおかげで、楽しくキャンプを行うことが出来ました。東京 2020 オリンピック・パラリンピックももちろん様々な状況を考えて準備をしていると思います。コロナウイルスにより世界中が深刻な状況になっていますが、この深刻な状況でもやってよかったなと思えるオリンピック・パラリンピックになってくれたらと思っています。(伊藤靖幸)

私が担当したのは、三宮駅周辺のバリアフリーと阪神甲子園球場での野球観戦についてでした。三宮駅周辺は現在再開発が進行中で、執筆当時にはなかった阪急駅ビルの開業等で地上と地下を結ぶバリアフリールートが新たにできて、移動しやすい環境が整いつつあります。その一方で、初めて利用する人にはルートが分かりづらく、案内表示の改善等が必要だと思います。阪神甲子園球場は車椅子席のチケットがインターネットで購入できるようになりましたが全体に占める席数はまだ少なく、エレベーターや多機能トイレを自由に使えない等の課題も残っています。

来年にはワールドマスターズゲームズ、2025 年には大阪・関西万博が開催されるので、これらを機により利用しやすい環境になることを期待しています。(橘祐貴)

## 重度障害者医療費助成事業で訪問看護療養費の 助成を受けていますか？

令和 3 年 7 月から兵庫県の重度障害者医療費助成事業に  
訪問看護療養費が助成対象に追加されました。

重度障害者医療費助成事業は、重度障害者が病気やけがをして医療機関等を受診した場合に、医療保険における自己負担の一部を公費で助成されるサービスです。在宅医療の進展等に伴う訪問看護のニーズの高まりを受け、重度障害者等が利用する訪問看護の訪問看護療養費に係る助成制度の拡充が 7 月 1 日から始まりました。助成を受けるための申請等、重度障害者医療費助成事業についての手続きは、お住まいの市（区）役所・町役場で行う必要があります。訪問リハも対象となるケースがありますので、お住まいの市（区）役所・町役場の福祉課にお問い合わせください。

○対象となる方について

1. 障害の程度が 1 級及び 2 級の身体障害者
2. 重度（療育手帳 A 判定）の知的障害者
3. 重度（精神障害者保健福祉手帳 1 級）の精神障害者（精神疾患による医療を除く一般医療が対象）

会員からの報告では、月に約 20,000 円かかっていた訪問看護療養費が 800 円になったケースがあります。

詳しくは、お住まいの市（区）役所・町役場の障害福祉課にお問い合わせください。

## <行事のお知らせ>

新型コロナウイルスの感染状況によっては予定が変更になる場合があります。

日 時	内 容
8/25(水)～27(金)	バリアフリー 2021(インテックス大阪)
9/25(土)～26(日)	リハ工学カンファレンス(オンライン開催)
10/24(日)13:00～	頸損解体新書・最終報告会(オンライン開催)
11/18(木)～19(金)	リハビリテーション・ケア合同研究大会

## バリアフリー2021

日 時 リアル展示会：2021年8月25日(水)～8月27日(金)  
場 所：インテックス大阪

オンライン展示会：2021年9月6日(月)12:00～9月21日(火)17:00  
ホームページ：<https://www.tvoe.co.jp/bmk/>

今年のバリアフリー展は、リアル展示会とオンライン展示会のハイブリッドでの開催です。  
最新の福祉機器の情報の閲覧やウェビナー(webセミナー)があります。

## 第35回リハ工学カンファレンス in 北九州

日 時：2020年9月25日(土)～9月26日(日) ※オンラインでの開催  
テーマ：「リハ工学で支える 新しいライフスタイル」  
参加費：会員・非会員 5000円、学生 1000円  
参加締め切り：2021年9月10日(金)  
ホームページ：<https://www.resja.or.jp/conf-35/>

## リハビリテーション・ケア合同研究大会 兵庫 2021

テーマ：「Let`s Integrate! ～リハビリテーションの心技体～」  
開催日：2021年11月18日(木)～19日(金)  
会 場：ANA クラウンプラザホテル神戸、神戸芸術センター  
名誉大会長：澤村 誠志氏(社会福祉法人 兵庫県社会福祉事業団 顧問)  
大会長：大串 幹氏(兵庫県立リハビリテーション同中央病院 院長補佐)  
ホームページ：<http://rc2021.umin.jp/>

# 頸損解体新書 2020 完成報告会

～自分らしくあるために～

日時 2021年 10月 24日(日)13:00～16:30

会場 オンライン開催 (Zoom ミーティング)

## プログラム

12:30 入室開始

13:00 あいさつ

13:10 1部 基調講演

毛利 公一氏

全国頸髄損傷者連絡会会長  
香川頸髄損傷者連絡会会長  
社会福祉法人ラーフ理事長

頸髄損傷者の自立生活と  
社会参加に関する実態調査 2020  
ホームページ

13:40 調査から見えてきた課題と提言

14:40 質疑応答

15:10 2部 ブレイクアウトルーム

テーマ別に自由にディスカッションできます!

就労, 一人暮らし, 子育て, etc.

16:10 まとめ (各ブレイクアウトルームからの報告)

16:30 終了

<https://k-son.net/research2020/>

↑参加申込はこちらから↓



主催: 頸損解体新書 2020 実行委員会

問合せ: 全国頸髄損傷者連絡会

事務局 全国頸髄損傷者連絡会・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ぼしぶる内

電話 079-555-6022

メール jaqoffice7@gmail.com

参加費

無料

# 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、会員及びそれを取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めます。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～

今号の特集では介助者との関係をテーマに、今までの経験や工夫していることについて取り上げました。在宅生活が15年になる私でも介助者との関係でまだ模索している部分もあり、他の人の行っている工夫を自分の生活にも取り入れようと思いました。また、zoomを活用した全国総会や支部間交流会、ランチ交流会等の報告もありました。インターネットを活用することで自宅に居ながら離れた地域の仲間と交流することができるようになり、便利な世の中になったなと感じます。今後もオンラインでの交流会や学習会の開催を予定しているので、興味のある方はぜひご参加下さい。(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』2021夏号(NO.33)

2021.8.16

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