

# すぷりんぐ

会報 通算第9号 2016年12月発行

## 代表からの会報ごあいさつ

代表 牧野准子



今年も師走になりました。一年が過ぎるのは早いですね。皆さんにとってどのような一年だったでしょうか。

すぷりんぐでは今年、「第1回スピーチマラソン」が行われました。初めてのことにチャレンジするのは、勇気もいるしエネルギーも知恵も人の力も必要です。でも一番重要なのはやる気！これがなければ何事も始まりません。そこで、皆さんのやる気をたくさんいただき、集結し無事に終わることができて感謝です。

普段の生活の中でも、どうするか迷うことがあります。やるべきかやらないべきか迷う時、色々と考えてしまうことがあります。私の場合は大掛かりなことは口に出して誰かに聴いてもらい、独りよがりにならないように意見や感想をきく。そのためにぎっと紙に書いて自分の考えをまとめておく。そうして色々な方のアドバイス等をプラスして行動に移すか決めます。

些細なことは、やったらどうなるか、やらなかったら誰が困るかなどを判断材料にして決めます。誰の迷惑にもなるわけでもなく、自分にその余力がない時は潔くやらない決断をします。そういうとカッコよく聞こえるかもしれませんが、時々休憩しながら無理せず怠けることも私にはあります。やるときは全力投球ですが、頑張りすぎない程度に過ごすことも大切です。でも多分、性分なのだと思いますが、時間が出来ると何か違うことをしたくなるマグロのような自分でもありました。(マグロは止まると死ぬらしい)

さあ、来年はどのような新しいことが出来るでしょうか。また、今までのことを継続して、さらに膨らませて成果を上げていくことも目標です。そして何よりも、また新しい出会いと繋がりが出来ることを楽しみにしております。

会員の皆様に、今後ともご協力をいただきながらチャレンジを続けていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願ひいたします。良いお年をお迎えください。

以上

## ◆茶話会◆

◇北さんより、ご感想をいただきました！

9月17日は茶話会が行われました。この日は、6月のスピーチマラソンの個々の感想や反省点などを語り合う時間となりました。スピーチマラソンは、札幌市社会福祉協議会とすぶりんぐ共に初めての試みでしたが、スピーチに挑戦した方々、そしてスタッフとして支えてくれた方々がそれぞれに率直な感想を述べていました。次回によりよく繋げるためには反省点や改善点も多々ありましたが、全体的に皆さんにとってスピーチマラソンは実りあるものだったと感じられ有意義な茶話会となりました。

## ◆カラオケを楽しむ会◆

◇事業部 坂江さんより、ご感想いただきました！

10月16日シダックス駅前クラブにてサタデイトにすぶりんぐのレクでカラオケをいたしました。最初はどくなるか心配でしたが、誰かが口火を切り歌い始めてからは曲目もびっちりうまりあつという間に3時間が過ぎてしまい、それを見ていた店長さんが気前よく30分延長してくれました。皆さん本当に喜んでくれました。無事に成功して大変楽しかったし盛り上がりも最高で



した。お店に関してもバリアフリーが行き届いており移動するにもすごくスムーズに動くことができました。

欠席した方には申し訳ございませんが、次回また機会がありましたらぜひともシダックスに行きたいです。

次回はますますうまくいくようにし、もっと楽しい時間を過ごせるようにしていきたいです。参加した方々はとても喜んでいただき、大成功でほっとしています。本当に有難う御座いました。

## ◆ミニ講演会を開催しました&感想◆

11月26日土曜日、今年のすぶりんぐ勉強会もいよいよ大詰め。

今回は「ミニ講演会」を開催しました。講師デビュー間もない7期生や、しばらく期間が空いている方を中心に6名講師としてお願いしました。

講師としての経験が少ないなんて思えないほど皆さん落ち着いていました。

【今回の講師】中環さん（7期生）、上村聡美さん（3期生）、大塚勝治さん（6期生）、日下さやかさん（6期生）、小林亮平さん（7期生）、畠山忠さん（7期生）

参加した皆さんの中から感想をいただきました。（編集の関係で全員からの感想が載せられずごめんなさい）

◇上村 聡美さんより、ご感想いただきました！

みなさん、それぞれの講演で深く考えさせられるところがありましたが、特に精神障がいについ

て、そっと寄り添うことは、障がい健常関係なく大切だと深く感じました。

◇大塚 勝治さんより、ご感想いただきました！

んー…障がいの違いはあれど皆それぞれ前を向いて頑張っています。仲間のお話を聴いてさらに自分が頑張れたら、一緒に顔晴れ（がんばれ）たら最幸です。

◇日置 さやかさんより、ご感想いただきました！

すぷりんぐに入会して初めてのイベント参加が今回のミニ講演会となりました。半端ない緊張の中、伝えたい思いはたくさんあるはずなのにうまく言葉にできず、自分の講演に関しては反省することばかりですが、他の皆さんのお話を聴けたことはとてもよかったです。新参者ですが、これからもどうぞよろしくお願い致します。

◇畠山 忠さんより、ご感想いただきました！

自分のことをお話しさせていただける機会をいただけて大変ありがたいと思います。自分では15分という時間で内容を盛り込みすぎたと反省しています。私は元学校の教師で、授業をしていましたから、人前で話すことの難しさは理解しているつもりです。そんな中でも難しいことにひるまずに挑戦し、発表された方からそれぞれの学びや発見がありました。このような機会に参加して良かったです。



# 猪飼さんのスイスサイバスロン大会の報告



Cyathlon (サイバスロン) 2016 IN スイス クローテンに参加して (ご報告)

2016年10月8日、スイス連邦のクローテンにあるスイスアリーナにて行われた Cyathlon (サイバスロン) に出場しました。

サイバスロンはこれが第1回大会、最先端のロボット工学や生物機械工学技術などによって能力を拡張された障がい者アスリートのための国際大会で、ここでは競技者はパイロットと呼ばれます。

競技はパワード義足、パワード義手、パワード車いすなど全6部門、私は「株式会社メルティン MMI」チームのパイロットとして「FES (Functional Electrical Stimulation) Bike Race (機能的電気刺激自転車レース)」に出場しました。

前売りチケット7,000枚が完売したという会場の熱気はまさしく国際大会のそれで、予選1組目で出走ということもあり、スタート前から大きな声援が寄せられ、スタンドには額に”日の丸”を掲げた日本からの応援団の姿も見られました。

自身のベストパフォーマンスを得るために選んだマシン「足こぎ車椅子”COGY”」に対し、相手はスピードに勝るリカンベント(寝そべて乗る、空力スピードに優れた自転車)のためスタート直後から大きくリードされましたが、相手がマシントラブルで停止している間にも着実な前進を続けた私が追い越す度に会場は大きな歓声に包まれました。

結果、予選の対戦相手に勝利することはできましたが、到達距離及びタイムで競われた予選は12チーム中9位に終わり、予選不通過となりました。

ただ、何年ものトレーニングにより健常者とも見間違えるような足を持っている他国パイロットに対して、数ヶ月のトレーニングで最高のパフォーマンスを発揮できたことは、すぷりんぐの仲間をはじめとするたくさんの応援がペダルを回す力を与えてくれたのだと心から感謝しています。





競技に敗れはしたものの、世界の最先端の技術を目の当たりにするまたとない機会となり、実際にサイバスロンという形で具体的な課題に対する開発ができたことで、改良案も多く見つかりました。



次回大会は 2020 年東京での開催が予定されており、今後もなんらかの形で開発に携わって行けたらと考えていますし、こうして培われた技術が、近い将来に多くの障がい者らの QOL へとつながることを願ってやみません。

このたびサイバスロン出場に際し声援をいただいた皆さん、重ねてお礼を申し上げます。本当にありがとうございました。

## 牧野さんのバリアフリーツアーの報告

バリアフリー観光ツアーモニターに参加して 牧野准子  
(北鞍山エリア～今金、瀬棚、江差、乙部) ホテルあすなろにも行きました

皆さん、バリアフリー観光って興味がありますか？すぷりんぐの賛助会員さんでもあり、私がボランティアでお手伝いをしている札幌バリアフリー観光案内所の運営もしている「日本 UD 観光協会 HK ワークス」の林さんからお声をかけていただきました。

体験型のバリアフリーツアーが大変興味深く、未知の世界に踏み込むようなワクワク感がありましたので、スケジュールがびっしりの手帳を開いて予定を確認すると、ちょうどその日程のところだけが空欄。これは、神様が「行きなさい」と言っているのだと勝手に思い込み一つ返事でモニターとして参加をさせていただくことにしました。貴重な体験をさせていただいたので皆さんにご報告させていただきます。盛りだくさんツアーでしたので長文になります。疲れている方や興味がない方はご自由にスルーしてください(笑)

### 《第 1 回目ツアー ～ 9 月 3 日～4 日…瀬棚・今金》

瀬棚町の観光協会会長でもある東ハイヤーさんのリフト付きバスで札幌駅を朝、8 時 30 分に出発。途中休憩を取りながら瀬棚町に到着。

昼食の後に、三本杉海水浴場へ。海水浴なんてもう何年も行っていない。障がいを持って車いすになったこともあるが、もう水着姿になると周りに迷惑をかけそうでいけないと思っていた。まあ、今回は水着ではなかったが車いすごと海に入れるバギーカーを瀬棚町で購入したとのこと、いざ砂浜から海中へ突入。潮の香りが体中に染みてきて気持ちもでっかくなるから不思議。

子どもの頃、親に連れて来てもらった海水浴のことを懐かしく思い出す。もう2度と海に入るなんてことは出来ないとあきらめていたのに、嘘のようで人生諦めたらいけないと、こんなことから気づく。

まだまだ海に浸かっていたい思いを後に今度は岸壁から釣り体験。釣り竿も瀬棚町で観光客用に用意したそう。やってみたら意外と楽しい。小さいサバかイワシが分からないけれど光物の魚が2匹、引っかかった。今度は食べられるくらいの大きさの魚を釣りたいと欲が出た。

お宿はきたひやま観光ホテル。バリアフリールームを用意してもらう。夕食は館内のレストランで、北檜山の食材を使ったお料理をいただく。「よしこ」という地酒を飲んでみるが姑の名前と同じでなんだか複雑な気持ちになるが美味しい。同行の全盲の参加者にはメニューを読み上げてもらう配慮もあった。これも合理的配慮のひとつ。

夕食後に町とツアー会社で手配してくれた入浴介助のヘルパーさんが来てくれる。ヘルパーステーションの所長さんが「Tシャツと短パンで介助するのと、一緒に裸で入浴介助とどっちがいいですか」と聞いてくれた。「えっ、裸で入浴介助いいんですか？じゃあ、友達と一緒に入る感覚で裸で介助をお願いします」と即決。とても優しいヘルパーさんで私よりちょっぴりお姉さん。一緒に温泉につかりながら、なぜヘルパーさんをしているのかとか、瀬棚の酪農家に嫁いできた話など聞きながら、ゆっくり温泉を楽しんだ。

翌日は、酪農家さんでバターづくり体験をした。ペットボトルに生クリームと塩一つまみを入れてひたすら振ると分離してバターになった。これまた美味しくて、家に帰ってからまたやってみたけれど失敗した。

ツアーの直前に北海道に大きな台風があり、行く予定の農場さんでも大きな被害が出ていた。それで、行けないと思っていたが、農家さんの好意でちょっとだけトマト栽培を見せていただき車いすで収穫体験もさせていただいた。こんな美味しくて甘くてフルーツの様なミニトマトを初めて食べた。水をやらないで育てるそうだ。

そろそろお腹もすいてきたので、浜の母さんの食堂で海鮮丼で腹ごしらえをする。満腹になったところで浜の母さんの指導で生きているウニ割り体験。その場で食べてもいいのだが持ち帰れるというので、食べたい衝動に駆られながらじっと我慢して夫のお土産に海水に入れてパック詰めしてもらう。そうして、バスに乗り札幌へと向かい1泊2日の体験ツアーは終了。



## 《第2回目ツアー～10月7日～9日・・・今金、瀬棚、乙部》

今回も東ハイヤーさんのリフト付きバスで札幌駅から出発。昼食は今金のクアプラザピリカでダムカレーを食べるらしい。「ダムカレーってなんだ？」想像たくましくワクワクしながら到着。入り口に数段の段差があったので同行者さんと檜山振興局の方たちが車いすをあげてくれて店内のレストランへ。じゃじゃ～ん！大きなお皿で運ばれてきたダムカレーは想像通りのごはんに堰き止められたカレーだ。ご飯のダムの向こうには、ジャガイモ、ブロッコリー、ニンジンなど野菜がいっぱいの他、サーモン、エビなどの魚介もいる。

案の定、ダムを壊してカレーを食べる。具も美味しいけれどカレーが絶品だった。かなりのボリュームだったが完食。

引き続き高橋畜産のご夫婦に教えていただき瀬棚バーガー作りに挑戦。豚肉を塊のまま自分たちで手動の機械で挽くところから始める。やったことのないことに挑戦するのは楽しい。しかし、足の不自由な私には踏ん張ることが出来ないので手だけの力でハンドルを回さなくてはならないので結構疲れる。一瞬「フードプロセッサーはないのか？」などと、いけないことを思う。ジャガイモとチーズで作ったガレットなどを挟み、赤ワインなどで作ったソースに絡めたハンバーグで瀬棚バーガーの出来上がり！さっきのダムカレーがまだ、お腹に消化されずにいるのに、また食べた。みんなで作ったハンバーグの味が最高！学生時代の調理実習を思い出す。

今夜は第1回目と同じ、きたひやま観光ホテルに宿泊。違うのは入浴介助をヘルパーさんではなく、旅行にボランティアで参加してくれた北大大学院の可愛い女子大生にお世話になったこと。これまた、たまらなく嬉しくて楽しかった。

翌日、2日目は今金のピリカ旧石器文化館の見学と勾玉造り体験。遺跡や歴史など大好きな私は興味のあるお話に感激。勾玉造り体験では、地元のボランティアのおばちゃま達に教えてもらいながら、ネックレスを完成。地元の人たちとお喋りしながらというのが魅力的。

体験を終えて、昼食。

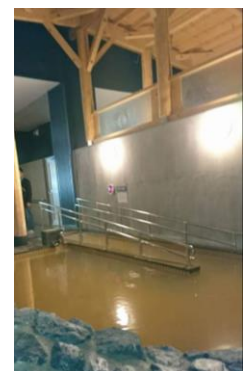
地元のお蕎麦屋さん。民家を改造してのお店だが、ハプニングで店内に何とか入ったもののテーブルとの間が狭すぎて席につくのがやっとの状態。でも、何とか全員おさまって、温かいお蕎麦と冷たいお蕎麦をそれぞれ選んで注文。これまた、お勧めのお蕎麦屋さんだけあって堪らなくおいしかった。

次に瀬棚の秀明ファームに行く。代表の富樫さんは重度のアトピーで髪の毛が抜けたり顔も色が変わってしまうくらい酷かったのを、自分で無農薬で食物を栽培し自ら体質改善した経験を話してくれた。今は見た目は全然わからない。そこでご馳走になったのが自家製大豆で作った豆乳にフルーツビネガーを混ぜたドリンク。飲むヨーグルトのような口当たりで絶品。これは帰ってから真似して毎日飲んでいるくらいにハマりました。自家製のお豆腐に黒豆きな粉と蜜をかけたものも感激。究極は奥様手作りの黒豆きな粉を入れて焼いてくれたシフォンケーキ。忘れられない味、モチモチふわふわの食感～。富樫さんが「美味しいから食べてみてください」と自分の妻の作ったものを堂々と言う気持ちがわかる。

さて、今日は念願の乙部町の「バリアフリーホテルあすなろ」に宿泊。

チェックインを済ませ、施設長さんの館内の案内を聴く。ここは障がい者の就労の場としても運営されているところが興味深い。説明の後は夕食で名物中華コースで会食。中華だけれど一人ずつ取り分けられて運ばれてくるので、食べやすい。柔らかく煮込んだアワビが贅沢。いつの間にか、フードファイターになった気分です。サービスしてくれた職員さんは数名いたが、どなたが障がいをお持ちになっているのか分からないくらい自然で気にもならない。食後に、希望していた時間に入浴介助をしてもらい大浴場に入るためにフロントへ。

先程、ピシッとスーツ姿だった施設長が（女性）Tシャツと短パン姿で登場。もう一人の職員が私の担当で2人で入浴介助についてくれた。浴室用の車いすに乗り換え、かけ流しの温泉の浴槽やバブルバス、露天風呂、サウナなど制覇。大浴場って介助者なしでは入れないし、ましてや歩いてはいることは出来ないの



で、もうは入れないものと思っていた。でも、介助者がいて車いすで入れる設備があって夢が実現した。一番気に入ったのがタラソセラピーのお風呂。塩分が含まれていてお母さんのお腹の中の羊水と同じようなものらしい。癒される〜ずっと入っていたかったお風呂だった。

さて、入浴のあとはオプションで頼んでいた、エステを体験。

待っていると、なんとまたエステ服に着替えた施設長登場。施設長さん何役やるんだろう、コスチューム何種類持っているんだろうと考えながら、働き者の彼女に敬服。

軽いエステというか、お顔のクレンジングとケアをしてもらいました。本格的なエステとはちょっと違うけれど癒しの時でした。

「バリアフリーホテルあすなろ」私たちの泊まったバリアフリールームは食事介助を入浴介助もお部屋代に含まれているようで別途料金はありませんでした。

最終日、江差では時代をワープしたような、いにしえ街道をボランティアガイドさんに案内していただき、江差会館で強烈なキャラクターの江差追分名人に江差追分体験を受けた後に、鯨のお重（鯨の甘露煮と数の子がのったご飯）を感動しながら食べて、北桧山バリアフリー観光モニターツアーは終了しました。

実際に参加してみて感じたこと。設備や環境を100%バリアフリーに近づける努力は必要なことですが足りない部分を埋めてくれるのは人であるということ。観光に行く楽しみは、食べること、景色をみること、温泉や体験などがあるが、そこで関わった人とのコミュニケーションが思い出に加わり忘れられないものとなることでしょう。人からの刺激や感動はお金では買えない宝物ですね。



## ▽おすすめ情報

### 三岸好太郎美術館の特別展『マールとたんけん！ちいさな びじゅつかん』のご案内

社会福祉総合センターの出入り口を右に曲がり、北3条通り沿いに向かうと北海道の代表的な美術館でも知られている北海道立近代美術館があります。その右側にある知事公館の中を歩いていると、四季の移り変わりを楽しませてくれる緑豊かな景色の中に、少し小さな建物があるのをご存じでしょうか？

この小さい建物が、札幌市出身の画家である三岸好太郎の作品が並んでいる、三岸好太郎美術館なのです。「名称だけは知っているが、館内には入ったことがない」「そもそも三岸好太郎って、どんな人だったの？」と思われる方も少なくはないでしょう。

三岸好太郎は札幌市出身の画家で、画家を目指して18歳で上京後、独自の色彩感が評価され、主に人物画や道化師、猫や犬、昆虫をモチーフとした作品を世に送り出したことで有名な画家です。三岸好太郎は31歳の若さで亡くなりましたが、北海道庁が好太郎の生前の功績を讃え、三



岸好太郎美術館が設立されたのです。

三岸好太郎美術館では、季節ごとに様々な特別展が開催されます。

今回開催されるのは、札幌発の人気の絵本『おばけのマール（絵 なかいいい 文 けーたろう）』の絵本にまつわる特別展。絵本の中には、実際に三岸好太郎美術館そのものが登場してきて、主人公のおばけのマールが美術館の絵の世界を、ドキドキ、ワクワクしながら探検する絵本も出版されており、実は意外なことに『おばけのマール』の絵本のお話と三岸好太郎は、深く関係があるのです。

『おばけのマール』の絵本シリーズの中には、他にも円山動物園や青少年科学館、大通公園の雪祭り、札幌時計台など、札幌の有名観光スポットをモチーフとした物語がたくさんあります。

また三岸好太郎美術館の特色の1つとして、絵画を鑑賞するだけではなく、週末にはミニリサイタルが開催され、美術館の中で美しく奏でる音色を楽しむことも出来ます。

北海道立近代美術館よりは館内は少し狭いですが、バリアフリーで、車イスの方々や歩行困難の方々も入館することが出来ます。普段の日は、デイサービスのレクレーションで来られているご高齢の方々や国内外から来られている観光客、美術鑑賞にまつわる講座を受講されている方々など、多くの方々が館内の隅々まで見て回っております。

また1階には、隠れ穴場の喫茶店で有名な「Café きねずみ」で、一息して美味しいコーヒーが飲めるようになっており、時間帯が合えば桑園地区のお店で作られているパン、お菓子なども販売されています。

これから冬に向かい屋外での活動が制限されますが、その代わりに、色々なところで屋内での楽しいイベントが盛りだくさん行われます。小さな美術館で絵本の世界を探検して、美味しいコーヒーとお菓子で、冬の寒さも忘れるあったかい時間を過ごしてみませんか。

なお、特別展の会期中と祝日と午後のイベント開催日を除く毎日、午後1時から3時まで、解説員が待機していますので、作品の解説をしてくれます。ご希望の方は、お声をかけてみてください。

### 北海道立三岸好太郎美術館 特別展『マールとたんけん！ちいさなびじゅつかん』

- 会期 2016年11月1日（火曜日）から2017年1月19日（木曜日）
- 開場 9時30分から17時（展示室への入場は16時30分まで）
- 休館日 月曜日（2017年1月9日を除く）  
2016年12月29日（木曜日）から2017年1月3日（火曜日）、  
1月10日（火曜日）
- 会場 北海道立三岸好太郎美術館 展示室
- 観覧料 一般510（420）円、高大生250（170）円
- ※（ ）内は10名以上の団体料金です
- ※65歳以上、中学生以下、障害者手帳をお持ちの方などは無料です

北海道立三岸好太郎美術館

【所在地】〒060-0002 札幌市中央区北2条西15丁目 北3条通・知事公館北側

【連絡先】電話 011-644-8901

【駐車場】 ビックシャイン 8 8 北 1 条 駐車場が利用できます。(有料・割引あり)

【交通機関】

- ◆地下鉄をご利用される場合 地下鉄東西線西 1 8 丁目駅で下車し、徒歩約 5 0 0 m
- ◆J R・中央バスをご利用される場合 小樽・手稲方面のバスに乗車し、道立近代美術館停留所下車し、徒歩で約 2 5 0 m

※詳細はホームページにも掲載されております

ぜひ、こちらもご覧下さいね。

三岸好太郎美術館のホームページ

<http://www.dokyo.jp/hk/mkb/index.htm>

絵本「おばけのマール」のホームページ

<http://www.ma-ru.jp/index.html>

《会期中のイベント》※都合により変更になることがあります。

■ミニリサイタル

日時：2016年12月17日(土曜日) 14時から(約1時間)

出演：福井 遥香(クラリネット)、千葉 皓司(ピアノ)

■マ〜ル記念日

絵本『おばけのマ〜ルと小さな美術館』が生まれた日にちなんで、子供向けのイベントやプレゼントを用意しています。

もちろん、大人でも参加OKです。

日時：2016年12月3日(土曜日)

内容：読み聞かせ SO-LA、ヴァイオリン Duo Hi Sa To (ヒサト)  
人形劇 人形劇団☆あさっち



■たんけん美術館

ワークシート(セルフガイド)をつかって、展示室でクイズやパズルにちょうせん!

楽しみながら三岸好太郎の世界を探検します。中学生以下の参加者にプレゼントもあります。

日時：2016年12月20日(日曜日)から2017年1月20日(水曜日)

■三岸&マ〜ルおみくじ

年のはじめは、おみくじをひいて運試ししてみませんか。

日時：2017年1月4日(水曜日)から9日(月・祝)

■三岸寄席(みぎしよせ)

三岸好太郎のユーモアあふれる人間性と子ども好きにちなんだ、親子でも楽しめる落語会です。

日時：2017年1月17日(日曜日) 午後2時から

会場：展示室 約50席

出演：藤花亭梅珠(とうかていうめしゅ) 極楽亭とん暮(ごくらくていとんぼ)

右下には、おばけのマールとちいさなびじゅつかんの絵本の写真が掲載されています

# ▽すぷりんぐ今後の活動予定▽


すぷりんぐ忘年会 12月16日金曜日 18時から

すすきのラフィラ 8階「甲穀類倶楽部」にて

会費等は、先にご案内の通りです。様子は次号会報にてお知らせいたします。

※今後予定は会場等の都合により、開催が異なる場合があります。ご了承ください。

すぷりんぐでは、楽しいイベントが盛りだくさん！色んな方と交流できて、楽しい時間になると思います。気軽に立ち寄ってくださいね。



## ★車イス初心者のヒヤヒヤ、時々ワクワク日記★

～その3 車イスデビューを果たすまで～

すぷりんぐ会員 高橋 めぐみ



我が家にマイ車イスが導入されて、あれよあれよという間に8ヶ月が過ぎました。まだまだ壁や出入り口など、思わぬ場所で「ガタン」「ガーン」「ゴーン、ゴーン」と勢い余って衝突することもしばしばですが、ようやく少しずつですが、たどたどしくも車イスを操作して、一人で近所のドラッグストアやコンビニなどに行けるようになりました。

ここまで至るには多くのハプニングがありましたが、今回は車イスが納品されて、車イスデビューするまでのことを書いてみたいと思います。

まだ冷たい風が吹き抜け、雪残る3月の末、車イスの業者さんから連絡があり、その用件は「4月になったら、かかりつけの整形外科の医師が大学病院に転勤してしまうので、急いで車イスの仮縫いをしてください」とのこと。

「えっ！仮縫い？洋服を作ってもらうわけではないのに、仮縫いなんて、あるの？」と何のことだか分からず、「いや…整形外科は予約制なので、3月末には診察してもらえないと思いますが」と返答したところ、業者さんは電話口で急いでいる口調で「診察日は押さえておきましたので、その日に仮縫いをしたいので、必ず来てください」と強く返答され、あらゆる疑問と抱き、私一人では車イスの仮縫いに挑むのは無理！と判断し、職場の所長に事情といきさつを説明し、「一人では不安なので一緒に同行していただけませんか？」と懇願したところ、所長も私の表情に一抹の不安を感じ取ったのか、年度末の忙しい中、二人で一路かかりつけの整形外科に。

診察室のドアを開けてそこに待っていたのは、担当の医師ではなく、初対面の医師の姿があり、医師も私の身体状況が分からないので、「大丈夫ですよ」の一言のみ。

「何が大丈夫なのか？仮縫いと聞いて病院まで来たのに、いったい、どうなっているのか？」とますます不安と疑問が募りながら、とりあえず仮縫い状態の前の車イスと初対面し、早速操作してみたところ、最後の車イスの練習を行なった後から、2ヶ月ほど空白があったせいか、

あれれ？真っ直ぐに進まない！どうしよう…また振り出しに戻ってしまった！と内心パニック状態になっていたところに、10年来私の担当をしてくださっているOT（作業療法士）さんが、救世主のごとく駆けつけてきてくれ、「電動車イスを操作する右手のアームの部分を少し大きくして、ベルトをつけることは可能かどうか？」「クッションをもう少し厚みのあるものを導入することは可能かどうか？」などなど、私の身体状況を把握した上で、業者さんをお願いしてくれたのです。

業者さんも、想定外の要望に最初は「いや…これでも更生相談所と掛け合って、クッションを導入したんですけど。」と渋々な返答でしたが、OTさん、職場の所長、そして私の3人の強い眼差しに根負けしたのか「わかりました！何とかやってみましょう」と、業者さんとしての強い意地を見せてくれたのです。

そして4月も半月が過ぎたある日、業者さんから「車イスを手直ししてみましたので、これから車イスをお届けに伺ってもよろしいでしょうか」という連絡が入り、ようやく職場に手直しされたマイ車イスが届いたのです。

職場のみんなからは、物珍しい車イスを前にして「おおー！」「かっこいい！」という感動の声をいただいたものの、当の車イス所有者の私は「ついに、というか、とうとう車イスとお付き合いを始める日が到来したのか。これからどうしよう…」という不安を抱きながらも、新品ほやほやの車イスに乗った瞬間、じわじわと嬉しい気持ちが湧き上がったのでした。

車イスが届いたものの、当時我が家には車イスを置くスペースがなく、まだ一人で車イスを操作して、自由にどこかに行くという一人前の車イスユーザーではなかったので、とりあえず、車イスを置ける場所に引っ越しをするまでの間は、職場に置かせてもらい、天候と体調をみながら、仕事の合間に車イスの練習をするという条件で、一人前の車イスユーザーになるまでの“特訓”を行なうことになったのです。

私が車イスで初めて出向いた場所は、スーパーでもなく、映画館でもなく、銀行やデパートでもない、意外にも職場の近所のドラッグストアでした。

車イスに今まで縁もゆかりもなかったメンバーの男の子と、介護初任者研修を修了したばかりの職員さん1人、そして“若葉マーク”の車イスユーザーの私の3人、この若葉マークトリオの3人で、職場から一歩外に出たものの「はて？どこに行こうか？右に行く？左に行く？」などと目的地を決めることから始まり、「とりあえずドラッグストアにでも行くか」という、本当に軽いノリで、一路近所のドラッグストアに。

が、しかし、近所と言っても急な坂道を下って行かなければ目的地（ドラッグストア）にはたどり着けないという、予想外の試練が待っていたのです。

電動車イスでの坂道の上り下りは、意外と楽だったのですが、付き添いで一緒に歩いてくれたメンバーの男の子と職員さんは息を切らせながら坂道を上り下り、さらにはメンバーの男の子は、道端の街路樹でスッコケてしまったのです。

道中、想定外のハプニングがありながらも、何とか目的地のドラッグストアに到着。

車でしか通ったことのある大きなドラッグストアに感動しながら、車イスで店内を1周とまでは行かなかったもの、1階、2階と店内を回って、普段は目にすることのなかったコスメや洗顔料、香水、ダイエット食品などを物色してきたのでした。

たとえ職場の近所でも、坂道があるがために今まで行けなかったドラッグストア。確かにま



だ一人で、車イスを操作してどこでも行ける自信はありませんが、車イスを利用することで見出せる可能性を、ほんの少しだけ垣間見たひとときでした。

そして、一緒に同行してくれたメンバーの男の子が、どんな時でも車イスに乗っている私から片時も離れず、話しかけながらゆっくり歩いてくれたことにも、感謝の気持ちを抱いたと同時に、車イスの人から目を離さず、言葉かけをしながら歩くことの大切さを、きちんと心得ていたことに驚きと嬉しさを感じました。

介護の資格や経験があることには越したことはありませんが、特別な資格などなくても、私たち障がい者と共に歩いたり、話をしたり、一緒に何かを行なうことは、誰にでも出来ることだと日々思います。

車イスのおかげで、毎日1つ1つ可能性や楽しみが増えました。きっとこれからも、ますます車イスで得られる楽しみや喜び、時には考えさせられることもあることと思います。

車イスデビューを何とか無事に果たしてから7ヶ月、その間私にはもう一つの試練があったのです。それは7月末に引っ越した車イス対応住宅内での車イスでの移動でした。

“車イス対応”と言っても、実は思わぬ落とし穴が待ち受けていたのです！（次号に続く）



## ▽すぷりんぐ会員・青木洋子さん作

### 4コマ漫画「言葉の先に」▽

5期修了生青木洋子さんが、発達障がいの女の子はっちゃんの生活のワンシーンを4コマ漫画にしてくれました。この漫画を通して、発達障がいがある障がいなのかを知ってもらえたらいいなと思います。今後の会報でもシリーズでお伝えしていきたいと思います。お楽しみに♪

『タイトル 言葉の先に』

人物は、発達障害のはっちゃんともう一人出てきます。

1コマ目

イラスト：掃除しているはっちゃん。

ゴミ箱が後ろにある。ヨタヨタぶつかりそうで危ない！  
 「はっちゃん、後ろにゴミ箱あるよ！！」  
 「うん」

2コマ目

イラスト：はっちゃん、ゴミ箱にぶつかり、

ドンッ、ガコッ。  
 ゴミ箱がれてゴミが散らかっている。  
 「あ！」  
 「ほらっ ゴミ箱あるからって  
 言ってるのに！！ もうっ！！」

3コマ目

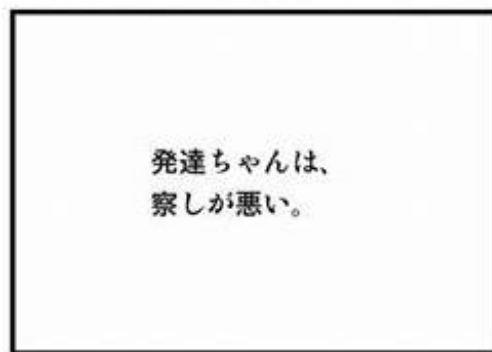
イラスト：はっちゃん困った顔  
 はっちゃんの心の声  
 (ぶつかったら倒れるとは言ってない…)  
 ナレーション 「ぶつからない様に」  
 まで言ってくれないと、  
 分からない時がある。

4コマ目

文字のみ。発達ちゃんは、察しが悪い。

※全ての発達ちゃんに  
 同じ症状があるわけではありません。

言葉の先に



※全ての発達ちゃんに同じ症状がある訳ではありません。

## 《編集後記》

- ・「あけましておめでとうございます」という会話が、ついこの間、至る所で飛び交っていたと思っていたら、気がつけばもう年賀状の時期。近年は、年賀状のやりとりを行わず、メールやSNSで年始のご挨拶をされる方々が多くなってきましたが、年賀状が届いた時の感動、お年玉付き年賀はがきの抽選番号が当たった時のささやかな喜びは、誰もが一度は味わった経験であり、いつまでたっても忘れられないものです。ささやかな喜びや嬉しさは、毎日の中で必ず見つかるもの。どんな小さなことでもいいので、ちょっとした嬉しさと感動を見つけながら過ごしたいものです。
- ・先日、新しくオープンした白石区複合庁舎と併設する商業施設に行ってきました。と言っても、夜の時間帯に行ったので、庁舎の方はもう閉まっておりましたが、迷子になるぐらいとても広く、駐車場から庁舎、庁舎から商業施設への移動には、ちょっとした段差や重たいドアがあり車イスや自力歩行の人でも移動するには一苦労。一番びっくりしたのは、限られたお店でしか駐車券にスタンプを押してもらえないということ。ええ！この駐車券はどうするの！？と釈然としながら、結局、ヘルパーさんと一緒に折半して駐車料金を支払ったのでした。皆さんも白石区複合庁舎や商業施設のような、新しくオープンしたお店や建物など、「ここのお店は車いすでも自由に移動できた。」「ここ建物狭くて、自由に歩けなかった」「あそこのスーパーでは、地図が分かりにくかったので迷子になったことがある。」などなど、お出かけ情報がありましたら、ぜひお寄せ下さい。皆さんの生の声をお待ちしております。  
皆さんの生の声を大切に、来年もより充実した会報を皆さんにお届けしたいと思います。それでは、皆さん良いお年をお迎えくださいませ。(め)
- ・11月は結婚記念日と誕生日があります。何かにつけて生誕月だからと買い物をしすぎてしまいました。年末年始垂はお財布の紐をしっかり締めます。  
今回も会報の原稿をいただくなど、ご協力いただきましてありがとうございます。4コママンガで発達障害の一例を紹介してくださりととてもわかりやすかったです。  
すぶりんぐでは才能や特技がある方が多いですね。秘密にしている特技などありましたら、ぜひとも教えてください。  
(み)

障がい当事者講師の会 すぶりんぐ事務局

〒005-0034 札幌市南区南34条西10丁目3-10 三井方

TEL 011-584-3256 FAX 011-351-5268

ホームページ <http://spring-hokkaido.jimdo.com/>

フェイスブック <https://www.facebook.com/spring2013hokkaido>



