冊子版 No Problem(脳損傷)in 南多摩 準備委員名簿 (2020 年度)

	1	門脇岳弘	医療法人社団幸隆会 多摩丘陵病院
	2	小宮山知佳	医療法人社団幸隆会 多摩丘陵病院
	3	鈴木崇大	医療法人社団幸隆会 多摩丘陵病院
	4	前田紗和	医療法人社団幸隆会 多摩丘陵病院
	5	山下拓郎	医療法人社団幸隆会 多摩丘陵病院
	6	角田恵美	元:社会医療法人河北医療財団 デイケアオリーブ 現:東京天使病院
	7	鈴木美香	社会医療法人河北医療財団 天本病院
	8	今薗幸恵	医療法人社団 KNI 北原国際病院
	9	峯尾舞	医療法人社団 KNI 北原国際病院
	1 0	小林舞美	医療法人社団 KNI 北原リハビリテーション病院
	1 1	杉田祥生	医療法人社団 KNI 北原リハビリテーション病院
	1 2	小山龍一郎	医療法人社団永生会 永生クリニック
	1 3	船平康介	医療法人社団永生会 永生病院
	1 4	増留友里絵	医療法人社団永生会 永生病院
	1 5	屋比久奈穂	医療法人社団永生会 みなみ野病院
	1 6	江村俊平	医療法人社団永生会 高次脳機能障害支援事業推進室
	1 7	西村彩	医療法人社団永生会 高次脳機能障害支援事業推進室
	1 8	橋詰由美	医療法人社団永生会 高次脳機能障害支援事業推進室
	19	古澤美樹	医療法人社団永生会 高次脳機能障害支援事業推進室

アンケートへのご協力のお願い

冊子をご覧いただいた皆様へ 「ぜひ感想をお聞かせください!」

冊子版 No Problem (脳損傷) in 南多摩をご覧いただきまして、誠にありがとうございました。内容に関して感想やコメントをいただけますと幸いです。アンケート結果は今後の企画の参考にさせていただきます。 いただいた回答は No Problem (脳損傷) in 南多摩の企画運営に使用し、他の目的での利用は一切致しません。

【回答方法(Web アンケート)】 回答時間 10 分程度 以下いずれかの方法にてご回答ください。



2.QR コードをお手元のスマートフォン等で読み取り、アンケート画面を開いてご回答ください。

発行者:南多摩高次脳機能障害支援センター 〒193-0942 東京都八王子市椚田町 583-15 医療法人社団永生会 永生病院 高次脳機能障害支援事業推進室 TEL: 042-666-5882 FAX: 042-666-5881 e-mail: info@m-kojino.com



~コロナでも No Problem! ~



TEL:042-666-5882 FAX:042-666-5881 e-mail:info@m-kojino.com



目次	1			
はじめに				
No Problem(脳損傷)in 南多摩とは				
ル東来フェ, ケバー				
当事者インタビュー				
山野圭さんを掘り下げる〜対談を通して見えてきたもの〜	5-7			
脳梗塞で仕事を失って 7 年間。 再就職へ向けて明るく前向きにがんばってきました	8-11			
コロナ禍の就職活動	12-15			
家族からみた高次脳機能障害とは?	16-18			
岡田会~居酒屋で語られる当事者たちの本音~	19-26			
ル ホ ゼ				
当事者の手記・作品紹介	27 20			
当事者の手記『脳梗塞になって。』	27-28			
コロナ禍のおうち時間でおすすめする折り紙レシピ	29-30			
片すきクリップ〜 YouTube チャンネル『のてひだり』より〜	31-32			
あら、どなた?〜海明寺裕の四コマ漫画〜	33			
できることから始めよう~ネット手芸を通して笑顔になった A さん~ ――――	34			
ジオラマ作品	35-36			
大阪旅行改め神戸旅行の報告	37-38			
Be 11 € D 7 . € D A				
取り組み紹介				
東京都多摩障害者スポーツセンター紹介	39-41			
元気でやってる会	42			
グループ活動ほのぼの	43-44			
町田市高次脳機能障がい者のつどい『ひかりサロン』	45-46			
準備委員名簿	裏表紙			
アンケートのお願い				



この度は、「冊子版 No Problem(脳損傷)in 南多摩~コロナでも No Problem ! \sim 」を ご覧いただきまして、誠にありがとうございます。

今世間では、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、"人と直接に会うこと・話すこと" が難しい日が続いています。

"人と直接に会うこと・話すこと"は、私たちの生活になくてはならない大切な行為です。 まして、脳損傷によって日々の生活に模索されている当事者の方やそのご家族にとって は、なお一層であると思います。なぜなら、人は人と会うこと・話すことによって、新 たな発見や次の一歩を見つけることができるからです。

そんな当事者を主体とした場づくりを目指し、例年開催してきた No Problem(脳損傷) in 南多摩も、昨年は開催することができませんでした。No Problem で発表しようと音楽活動を計画してくださっていた「ほのぼのバンド」や「ひかりサロン」の皆さんを始め、多くの方とお会いできなかったことは残念でなりません。

そこで今回は、「コロナ禍の今だからこそできることを!」との想いから、当事者の方々のインタビュー記事や作品を集めた冊子本、「冊子版 No Problem(脳損傷)in 南多摩~コロナでも No Problem!~」を製作することと致しました。

南多摩地域の医療機関から集まった療法士の方々にお力添えをいただき、15名の当事者の方々にご協力いただきました。インタビュー記事や当事者の手記など、今までとは違った体験談に触れることができると思います。冊子本だからこそ、時間のあるときに手に取っていただき、皆様の新たな発見に繋がることを願っています。

皆様にまた再びお会いできる日を楽しみに。

2021 年 3 月 12 日 南多摩高次脳機能障害支援センター No Problem 準備委員会委員長 西村 彩

No Problem (脳損傷) in 南多摩とは?

脳損傷による不自由を抱えながら、日々を模索している多くの当事者やご家族。No Problem (脳 捐傷) in 南多摩は、そんな脳損傷の当事者が主役となり、学び、語り、集える場づくりを目指して企 画されました。イベント名である "No Problem" には、「脳 (No) 損傷 (Problem)」と「問題ない さ」という二つのメッセージが込められています。「問題ないさ」と前向きに考えることは、脳損傷 を負ったご本人やご家族にとって、容易な事ではありません。No Problem(脳損傷) in 南多摩は、 他の方の体験を知る事、ご自身の体験を発表すること、芸術やスポーツを観賞・体験すること…その ような人と人との関わりを通して、脳損傷当事者の方々の一助になることを願っています。

第1回

大会テーマ みんなの TAMA りば

開催日 2017年11月19日(日)

参加者 ----- 151 名 (内当事者・ご家族 78 名)

基調講演演者 関啓子氏

第2回

大会テーマ ……… 明日を楽しむヒントを得よう

開催日 2018年11月04日(日)

参加者 ------ 164 名 (内当事者・ご家族 89 名)

基調講演演者 葉山靖明氏

第3回

大会テーマ Just do it ! ~わたし再発見~ 開催日 2019年11月17日(日)

参加者 ----- 161 名 (内当事者・ご家族 86 名)

基調講演演者 鈴木大介氏



舞台発表



会場の様子



当事者講演



ポスター展示



基調講演:葉山靖明氏



スポーツ体験

山野圭さんを掘り下げる~対談を通して見えてきたもの~



山野 幸 さん 70歳 男性 脳幹出血 高次脳機能障害

2010年の1月16日仕事中に発症。今年で発症11年目となる。 NoProblemには第1回は出演者、第2回以降は舞台監督として協力して頂く。スタッフからとても頼りにされている存在。

₩ 1

インタビュアー:増留 友里絵(ますとめ ゆりえ) 医療法人社団永生会 永生病院 作業療法士



第1回 No Problem で舞台監督として照明操作をする山野さん

発症前はフリーランスで 舞台の仕事をしていた

―― 普段はどんな仕事をやられていたんです か?

山野: 30歳までは大阪で役者をやっていた。30で役者は下手だから向かないと思って(笑)やめて…ちっちゃな劇団だったので、音響や照明、衣装もやっていた。どっかの会社には属さないで、フリーランスでやってた。

— 東京にはいつごろ来たんですか?

山野:40歳くらいになったら、東京の小劇団と の交流ができて、旅をしながらする公演 では、大阪から参加していた。年間の1/3 は東京に来ていた。大阪の仕事が無くなってきたから東京の方が仕事があるから行こうとなった。

高次脳機能障害と言われたけれど

山野:回復期病院に転院したときは、杖なしで歩けたし、ADLのレベルでいうと最低限はできていたと評価される状態だった。STのリハビリの時間に高次脳機能障害って言われた。それ以外は箸も使えて食べれたし、服薬も自分でできていた。

―― その時は高次脳機能障害に関して細かい説明はあったのですか?

山野:いや、高次脳機能障害ですって言われたけど、病院で全部守られているじゃん。自分がすぐに記憶が消えちゃうとか、家に帰るまでわからなかった。うちに帰ってから、なにげにものを置いても、すぐ見つけたりできるんだろうけど、最初の2、3か月は毎日探し物をしてた。何がない、何がないって、ごみ箱の中探したり。買い物に行くじゃない、したら行きなれている中野ブロードウェイでもあれ?ここどこ?ってなったりした。

3か月で退院したじゃない。それで鬱になったの。途中障害になった人って、1年以内に鬱になりやすいって。言われたときは自分だけじゃないんだってちょっと安心したけど。

2か月くらいは死にたい死にたいだった。 ベッドで横になっているだけだった。頭の 片隅でリハビリに行かなくなったらだめだ と思っていたから、行った。けど何もやる 気出なくて座ってたこともあった。

そうだったんですね。

山野:治ってからは逆に、死にたい死にたいには 二度となりたくないと思って、facebookで いろいろ探した。後遺症でふらつきが残っ ていたから、元の仕事には戻れないなっ て。院内掃除ならできるかなと思ったけ ど、バケツの水運べないやって(笑) 貯金が



100万くらいはあったんだけど、どんどんお金無くなるじゃん。担当ケアワーカーさんが生活保護を申請してくれて、入院中から生活保護になった。

倒れる前から決まっていた仕事が名古屋であったからやったんだけど、やっぱり脳の回転が遅くなっているじゃん。なんとかやっていたけどそれが実践のリハビリになったなと思う。

No Problem に参加したら、 スタッフはみな舞台の素人だった

山野:リカバリーの学校(※)って知らないですか? そこに行くようになって1年ぐらい経って から、峯尾さんが来るようになって、今度 こんなの(No Problem というイベント) があるんだけど、詩の朗読をやってもらえ ないかと言われて。で、あの規模のホール を貸し出す時って、最低一人はいわゆるプロの業者が管理でつくのが当たり前なのに … (笑)

―― 居なかったですもんね? (笑)

山野:考えられないんだけど(笑)

平野さん(※現 No Problem 実行委員長の 西村のこと)と電話しているときも、なん か話がつうじないなって(笑)

行ってみたら、これは全部僕がやらないと 成り立たないなと思って。

―― 開けたらびっくりだったんですね。

NoProblem に参加して、変化はありましたか?

山野: 1年に1回でもああいう場所に行って、仕事をするっていうことは一番実践のリハビリになってはいますね。一回目はかなり怒鳴っていたと思うので…(笑)感情のコントロールが少しできるようになったかな。

※)

精神疾患経験者の体験談を交えながら、1人の人間として自分の人生を考え豊かにするために学ぶ場

―― 1番大変だったことはなんですか?

山野:倒れる前だと、照明の操作をぱっと覚えられるのが、今はメモらないといけない。 無駄な時間が多くなっちゃう。1年目はぎりぎりまでやっていたと思う。そういう点では1年でとにはやくなってきたかな。

―― 楽しかったことは?

山野:やっていること自体が好きなことをやっているから、やりがいあるし、面白い。1年目は関先生はむこうは僕のことたぶん全然知らないだろうから、どうしようかと思ったんだけど、僕のfacebookを見ていらしたそうで、名前を知っていたみたい。挨拶をしたら、会いたいと思っていたんですよと言われてびっくりした。

一 新しいつながりがそこでもできたってことですね。

NoProblem に来てほしい人ってどんな人ですか?

山野: NoProblem に参加する人って、たぶん回 復期退院して1,2年の人が多いと思う。 まだまだ自分を受け入れられない。あそこ に来てなんかやろうという人は、多少は乗 り越えてきている人だと思う。当事者の 声っていうか先輩の声がいいと思う。

コロナ感染症の収束後に向けて一言!

山野:明けない夜はない!



第1回 No Problem での詩の朗読

インタビュー後記

いつも舞台監督を引き受けて下さる山野さん。今まで舞台について詳しい、少し怖めの方と思っていましたが、過去には大阪で役者を目指していたり、鬱になったり、と様々な経験をされていたと聞いて、新たな発見でした。発症前も発症後も、興味がある分野には精力的に活動をされていて、交流の輪が広いのも、舞台スタッフや NoProblem スタッフから慕われているのも、変わらないその人柄から来ているものだと思いました。今後も懲りずに私たちと NoProblem の舞台を作り上げて下さればありがたいです!

インタビュアー 増留 友里絵

脳梗塞で仕事を失って7年間。 再就職へ向けて明るく前向きにがんばってきました



T さん、40代後半 男性 脳梗塞

既往歴:7年前に脳梗塞を発症し、失語症と高次脳機能障害が残存。元の職場へ一度復職するも、退職となる。その後、通院してリハビリテーションを続けながら通常の就労をめざすも、不

採用が続いてしまう。3 年前に医師と相談し、障害者手帳を取得。地域の障害者就労・生活支援センターや、ハローワークの障害者窓口などの協力もあり、昨年 6 月に再就職することができた。仕事は事務仕事が中心で、趣味のプロレス鑑賞との兼ね合いに悩みながら忙しい毎日を送っている。

現在は月に一回、天本病院の外来を受診し、医師・言語聴覚士がフォローを行っている。

インタビュアー:田中仁士(たなかひとし) 社会医療法人河北医療財団 天本病院 言語聴覚士 外来リハビリテーションの担当は 田中 ST→他の ST→また他の ST→田中 ST と移り替わっている。 今回は約5年ぶりに田中 ST が再担当となった。

病気になって変わったこと

よろしくお願いします。本日はお忙しい中、ありがとうございます。

T さん:よろしくお願いします。

T さんが脳梗塞になって、私と会ったのが7年前ですね。

T さん: そうですね。7年くらいになりますね。

この7年間色々あったと思いますので、 そのお話を聞かせていただきたいと思います。

実際に病気になって、どんなことが変わりましたか。

Tさん:みんなが優しくなりました。気持ち悪かったですよ (笑) なんでこんなに優しいの? 「そういう扱いなの?」って (笑)でも冗談じゃなくて、友達がみんないい人ばかりで、その優しさを感じながら日々を生活していました。

- ―― 最近のご友人たちの様子はどうでしょう。
- T さん: 状況が状況なので、たまに少し会うくらいですね、近場にちょっと行ったりもします。優しいです。
- そうやって支えてくれる人がいると心強いですね。

Tさん:本当に良かったです。

- 病気になってから、より仲が深まった部分もあるのでしょうか。
- Tさん: そうですね。お互いの仕事柄、今までは なかなか会う機会が無かったので。
- 脳梗塞をきっかけに元々のお仕事を辞めてしまいましたが、その時の気持ちはどうでしたか。

Tさん: 当時は、すぐに仕事に戻れるかな、と思っていたんですよ。会社にも「すぐ戻ってくるよ」って話して。でも気づいたら全然戻れていなくて。何をするにしても全然ダメで。

―― 悔しい思いがありましたか。

Tさん:悔しかったですね。

―― どんなことが一番悔しかったですか。

T さん: 英語が話せなくなったんですよ。全く。 ペラペラと話して、海外に行ったりもしてたんですけど。

―― 実はいろんな外国語を話してたんですよね。

T さん:ベトナム語とかもね(笑)

会社の対応はどうでしたか。

T さん:職場も結構優しかったんですけどね、 火曜日に来てくれって言われて、そこ で定期的に話し合いをしていたんです。 ただ途中で、人事の方が来るようになっ て、「もう難しいんじゃないかな」って。 自分でもそうだろうな、と思って。

何が決定的だったのでしょうか。

T さん:前職は専門的な仕事だったので、後遺症が残った状態では問題が多かったんです。言葉は出づらいですし、周りにも迷惑をかけてしまう状態だったので、続けていくことが難しかったと。

―― 辞める、とご自分で決めたのでしょうか。

T さん: そうですね。

一 元の仕事に対する気持ちが強かったので、当初は近い仕事を中心に探していたと聞きました。

T さん:はい。今は全然違う、スポーツ関係の 会社で事務をしています。

障害者手帳を取得した理由は?

以前は「手帳なんていらないよ」と話していましたが、久しぶりにお会いしたら、いつの間にか障害者手帳を取得されていましたね。

T さん:はい。「いらないよー」って言ってたは ずなんですけど(笑)

―― どうして取得する気になったのですか。

T さん:なんででしょうね、映画のチケットが安く なるからかな(笑) いつ観ても1000円っ て「マジか!」と。 じゃあ取得しようかなって。

―― (笑) それは最高ですね。

T さん : 最高ですよ!

―― 実際、手帳を取らずに就職先を探すのは、 とても大変だったでしょう。

T さん:そうなんですよ。最初は一般の説明会 に出て面接を受けたりしたんですけど ……人がいっぱいいて疲れるし、面接 は大変だし……もう辛くて。

-- いいお話もあったでしょう。

T さん:いや、全部落ちましたね。16 社くらいかな。

—— 16 社?!

T さん:イヤになっちゃいましたね、途中で。 大手の就職サイトを使ったりもしたん ですけど……

―― ずいぶんと苦労をされましたね。

Tさん:そうですね。毎日、何ができるんだろうって考えていて。これもできない、あれもできないって悩んでいました。これは手帳を取ってからですけど、最近になって、もともと自分はスポーツが好きなんだなって思い直して。そうしたら、たまたまハローワークで、スポーツ関係の職場を見つけて。(就労移行支援事業所の)スタッフに相談して、「じゃあ受けよう!」って話になって。トントン拍子で今の会社に入ることになりました。

―― 運命的な話ですね。

T さん: そうなんです。実は、以前も一度紹介を 受けた会社だったんです。でも、すぐに 他の方の内定が決まってしまって……

―― その時も就労移行支援事業所は利用されていましたか。

T さん:はい。当時の自分は踏ん切りが付かなかったんですけどね。相談すればよかったです。

一 就職活動をしていて、大変だったことは なんですか。

T さん:実は、最近は結構楽しんでました。障害者向けの就職フォーラムもあったりして、いろいろなところに顔を出しました。

一 前向きに楽しく取り組んでいましたから ね。むしろ前向きになろう、と気持ち を切り替えるまでが大変だったのでは。

T さん: そうですよ! 実際、面接で落ちたら「マジかよ! またかよ!」って。ショックでしたよ。

私が戻ってきてからも、それなりに落ちていますよね。

T さん: そうですね……8 社くらい?

一でも前向きでしたよね。こだわらずに「次の企業を探そう」と切り替えることができていました。手帳取得以前と比べて、気持ちに変化もあったのでしょうか。

T さん: 昔は、落ちるたびになんだよ!」って怒ってましたね。確かに、以前とは気持ちが変わったと思います。

就職活動でがんばったこと

一 仕事を探すうえで、特にがんばっていたことはありますか。

T さん: 実はですね……ゴールデンウィークの 前に就職しようと決めていました。

一 えっ!初めて聞きました。それはどうしてですか。

T さん:ゴールデンウィークに、大好きなプロレスの試合を観に行こうと思って。プロレスを観に行くんだったら、まずは就職しなけりゃならないだろって(笑)

一 大好きなプロレスに、胸を張って行く ために(笑)

T さん:そうですね!そうしたら無事に内定が 決まりましたね。嬉しかったです。残 念ながらプロレスはね、中止になりま したけどね、コロナの影響で……

— (笑)



就職を目指してがんばっている方たち に伝えたいこと

- 7年の間に、辛いことや苦しいことが沢 山あったと思います。Tさんは、どうし て諦めずにがんばることができたので しょうか。
- T さん:なんででしょうね。ただ、曲がったことが嫌いなんですよ。曲がったことが嫌いで、だからちゃんとやれていない自分がイヤだったんですよね。自分がちゃんとやってないくせに、何を偉そうにしてるんだよコノヤローっていう、そういう自分がいたので。だから、今の自分でもできることを少しずつ見つけていこうって思えたのかもしれないです。
- 一 高次脳機能障害を抱えながら、就職を 目指して今もがんばっている方たちが 大勢います。そうした方たちに伝えた いことはありますか。
- T さん:自分もあんまり素直に言うこと聞く方 じゃないんですけど、ハローワークに 行って、窓口の方に「これ受けた方が いいんじゃないかな」って言われたら、 いったん受け入れて、実際に応募する かどうか前向きに考えた方がいいかな と思います。
- 一 支えてくれている人の話はしっかり受け止めた方がいいよ、と。
- T さん:助けてくれる人ですから。ハローワークさまさまです。(就労継続支援)事業所の人たちもすごく助けてくれました。

コロナ禍が終息したら, したいこと

―― ずいぶんと長く話し込んでしまいました ね。

T さん:本当ですね。楽しくお話できました。

―― 最後にひとついいでしょうか。コロナ禍 が終息したら、何をしたいですか。

T さん: そりゃあ、お世話になった方々に美味しいで飯をご馳走したいと思っています!

ありがとうございます。リハビリ職員だけでも、10人くらいはいますが……

T さん:え、ちょっと、お金足りるかな (笑)

―― (笑) 本日はありがとうございました。

T さん: ありがとうございました。



コロナ禍の就職活動

吉岡愛(仮名)さん、40代 女性 3年前に脳卒中を発症

[対談 コロナ禍の就職活動]

コロナウィルスの感染拡大は、高次脳機能障がい者の就職活動にも大きな影響を及ぼしています。コロナ禍前から就職活動を始め、2020 年秋に就職なさった方とご家族、そして就労移行支援事業所からお話を伺うことができましたのでご報告します。(北原国際病院 峯尾舞)



インタビュアー: 峯尾舞(みねおまい)

医療法人社団 KNI 北原国際病院 作業療法士 (急性期病棟でのリハビリと就労支援を担当)

就労サポーター: 奥野(おくの) さん

就労移行支援事業所 レジリエンス 就労支援員(吉岡さんの就労支援を担当)

発症から就職まで

―― 脳卒中を発症して 3 年半が経ちました。就職なさった今、これまでの経過をどう思いますか?

吉岡:病院のみなさんには申し訳ないのですが、実は北原国際病院入院中のことは覚えていないんです。私はおかげさまで手足の障害は残らなかったので、「高次脳機能障害者になった」と言われても理解できなかったというのが率直な意見です。でも今は、例えば、急な予定変更に対応できず、変更があると「わ~!」とパニックのようになります。病院の環境はとても快適で、例えば私がハンカチを忘れてもペーパータオルがありますし、少し薄着で出かけても空調が整っていて、皆さんが気にかけてくださいますよね。

私たちスタッフが色々と気にかけすぎたのでしょうか!もしかすると…過保護でしたか?!(笑)

吉岡:いえいえ、そうした配慮が必要な方もいらっしゃると思いますし、私も最初は配慮していただかないと対処できなかったと思います。

自分の障害の状況に実感できてきたのは最近で、レジリエンスさん(※1)への通所は、通院よりも時間がかかり乗り換えも必要で、かつ、母親の体調不良も重なったので、自分で判断・選択・行動しなければならなくなったんです。「考えてやらなきゃいけない状況」の私としては良かった。いつも母親に頼っていましたが、母親のサポートをしなければならなくて、ある意味、良いタイミングで段階的に負荷がかけられました。

就職活動やご家族のサポートについて

一 就職なさった感想はいかがですか?

吉岡:最初、厚生年金をもらえる大手企業を目指して就職活動をしましたが、なかなか採用につながりませんでした。そこで、ハロー

ワークの担当者から「ネームバリューで 選ばない」というアドバイスをいただき ました。その結果、就職したのは、食品 とソーシャルビジネスを柱に運営されて いる会社です。私は「総務部」に所属し サテライトオフィスにて勤務中なのです が、就職した際、「封入や事務処理が得意 な方」と紹介されました(※厚生年金の ある会社です)。北原国際病院で継続して きたボランティア活動が実績と強みに なった、自分自身を面接でアピールする 時に良い材料になったと思っています。 毎回のおやつとお茶も楽しかった。

- これまで頑張ってこられましたが、この期間を振り返るとどのような感覚ですか?
- 吉岡:大変だった感じではなくて、周りの方々に言ってもらったことに乗っかっていった感覚。
- 一 ご家族の支えも大きかったのではないでしょうか?ご家族の関わりとしては、どのような部分が良かったですか?
- 吉岡: 母は父の介護をしながら自分をみてくれていました。姉も時々来てくれて、とても小強かったです。
- 吉岡:私が良くなっていくタイミングで、周囲 が自分のプラスになるように協力してく れたと思っています。

皆さんへの一言

今、就職活動を頑張っている皆さんへ一言 お願いします

- 吉岡:諦めない、ということでしょうか。コロナ 禍の厳しい時期ですが、就職活動でつらく なっても、自分を責めず腐らず続けるしか ない!と思います。
- --- 支えているご家族にも、一言お願いします 吉岡:焦らせないでほしい。本人が一番わかっている
- と思う。ご家族にとって、「今すぐ就職してもらわないといけない」と思うこともあるかもしれないけれど、その気持ちをこらえてほしい。

(※1) レジリエンスとは?

レジリエンスは高次脳機能障害の方を専 門に支援している、日本ではまだ珍しい 就労移行支援事業所です。高次脳機能障 害は大変多様である為、それぞれの特性 や症状、現在の状態に合わせて個別対応 でワークをすることで、それぞれのペー スで無理なく回復ができるようにしてい ます。またレジリエンスでは「本人が好 きなことや興味のあることをした方が、 脳の回復につながる」という考えに共感 し、パソコンや脳リハ、各種学習、作業 療法的ワークや音楽療法などの 50 種類 以上のワークからご本人に毎月やりたい ことを選んでもらい、その月のワーク予 定を組んでいます。実際に見学や体験が 5 回までできますので、就労を考えてい る方はご相談ください。

(就労移行支援レジリエンス サービス 管理責任者 蟹江こうじ)

お母さまへのインタビュー

- -- 就職が決まり、お母さまとしてはどのようなお気持ちでしょうか?
- 母: これまでのことに何一つ無駄はないと思う。本人は北原病院さんのボランティアのお菓子がたのしみで行っていたようです。良い人に出会って、良いタイミングでつながりました。
- --- 今、就職活動を頑張っている皆さんへ一言お願いします。
- 母:「焦らないで」と伝えたい。焦ってかえってうまくいかないことがある。その人に合う、 その人の時期・タイミングがあると思う。
- --- ご家族に**-**言お願いします。
- 母: ご家族にも「焦らないで」と伝えたい。就職活動の過程で色々な人に出会い、ひとつかとつ対応していくと、自然と自分の進む方向を教えてもらえると思います。

就労をサポートした就労支援員の奥野さんへのインタビュー

- Q1. 吉岡さんが歩まれた就職までの道のりについて、どう思われますか?
- A1. 最後の1年間の就労トレーニングと求職活動をで一緒しました。で本人の粘り強さと、明るさに、私も励まされました。

最終的に、封入や紙折り等手作業が得意という点が高く評価され、総務補助として会社資料の印刷・封入・発送作業を主とする仕事に採用されました。北原国際病院のボランティアで長く経験していたお仕事だったので、本人も自信を持って面接でアピールできました。3年間、で本人と支援者が歩んだ道が、形になったのではないかと感じています。

- Q2. 約1年で就職に至ったのはどういう点が効果的だったと思われますか?
- A2. 職業評価や、企業実習を経験されてから入所されたため、初めから就職に対する意識が高かったのではないかと思います。就労経験がある吉岡さんの場合、そのやり方がマッチしたのかなと思います。(トレーニングを積んでから職業評価を受講された方が良い方もいらっしゃると思います。)

最初の8か月間は、じっくり就労トレーニングに取り組み、日商PC検定(文書作成)Basic級を取得しました。本格的な就職活動に入ったのは、2020年6月の企業実習からです。そこで、自分の得手不得手や体力を確認し、7月31日から約2か月間、集中的に30社に応募しました。じっくりとトレーニングをしてから実習を経て求人という着実にステップアップを図る方法が効果的だったのではないかと考えています。

Q3. コロナ禍での就職活動についてどのよう に考えていましたか?

A3. 2020 年 3 月以降、ほとんどの企業が実習受入をストップし、求人数が激減する時期があり、不安定でした。夏頃から求人数は微増してきた印象がありましたが、いつ求人がストップするか分からないという懸念は持っていました。

職種や適性を考慮した上で、就職できる可能性のある会社にはできる限りアタックしようと思い、タイトなスケジュールでしたが、2か月間で30社に応募しました。その間、本当に吉岡さんは毎日頑張りました。私はその姿を間近で見て、吉岡さんを尊敬しています。

連携支援で入所前からお世話になっていた ハローワーク八王子の稲葉さんが気にかけ てくださり、応募を検討している会社につ いて丁寧に相談にのってくださり、とても 心強かったです。ハローワークと連携して、 より良い情報を共有することが出来、乗り 切ることができたと思います。

Q4. ご家族とのやり取りはいかがだったでしょう か?

A4. 直接はお話ししませんでしたが、お母様は時折、気晴らしにとお買い物やお茶に誘ってくれたと伺いました。姪御さんも、就職活動用のスーツを選んでくれたというお話を伺いました。ご家族が吉岡さんを応援していることを知り、支援する私も気合を入れなおすことが出来ました。

O5. 就職活動をしているみなさんへ一言

A5. 吉岡さんは、以前の仕事経験から、なんでも一人でやらなければという思いが強かったそうです。しかし就職活動を終え、レジリエンスの通所が最後の日に「自分の手に余ることは人を頼ってもいいんだと思えた。」とおっしゃっていました。

その通りだと思います。自分の苦手なことをしっかり自覚できること、弱みを認められることは、『強み』になります。人を頼ること、相談することが出来ることも大きな強みです。一人では大変なことも、周りの方や身近な支援者と一緒に乗り越えられるかもしれませんので、是非、小さなことでも相談することをお勧めします。

Q6. 支えるご家族へ一言

A6. 受障前から現在までを見てきているご家族は一番の支援者でもあります。(私たち支援者が知らないことを知っているため。)また、その反面、ご家族ならではのご苦労もあると思います。ご家族から言いにくいことも、支援者からなら言える場合もあります。ご本人の支援だけでなく、ご家族に対する支援も必要なことがあるので、就労移行支援事業所レジリエンスでは、状況によってご家族との面談も行っております。

気軽にご相談ください。

家族からみた高次脳機能障害とは?



A さん、80代前半 男性 脳梗塞

現病歴:2015 年に癌の診断を受けたと同年に脳梗塞を発症。手足の麻痺と歩きにくさ、高次脳機能障害が残存している。A さんの奥様曰く、性格は「身内には厳しいが、外では人あたりが優しい人」とのこと。元々、

仕事の傍ら三味線や民謡を続けており、全国大会の常連だったほどの実力。脳梗塞の発症前は、複数の高齢者施設でボランティアとして夫婦で演奏会を開催していた。入院中から「夫婦で三味線・民謡をもう一度皆さんの前で演奏したい」という目標でリハビリに励み、退院後は一部の高齢者施設や第3回 No Problem で演奏し、目標を達成することができた。しかし、2020 年からの新型コロナウイルスの影響により、再開予定だった数々の演奏会は全て中止。A さんがで自宅で三味線や民謡に触れることは一切なくなってしまった。現在、デイサービス・デイケアの利用は継続できているが、自宅生活の中では活気が少なく目標がない生活になってしまっている。

筆者は入院リハビリ〜外来リハビリまで担当を受け持ち、デイケアへの移行と共に担当終了となる。現在は職場も変わり A さんのリハビリ担当ではないが、一知人として交流を続けさせて頂いている。

筆者は普段Aさんの奥様と話をしていると、色々な葛藤がある日常の中で「高次脳機能障害への理解の難しさ」について度々考えさせられることがあった為、今回「当事者の家族」という視点でインタビューを依頼させて頂いた。

インタビュアー:加藤 翔平(かとうしょうへい)前職場 社会医療法人河北医療財団 天本病院 作業療法士 インタビュー対象者:A さんの妻

三味線・民謡に出会ったきっかけ から現在

―― 今日は改まった機会で何だか緊張しますね(笑)。宜しくお願いします。

妻 :本当ですね!宜しくお願いします。

―― 改めて三味線や民謡に出会ったきっかけ を教えていただけますか?

妻 : 仕事をしていた頃、あの人 (A さん) が 精神的に調子が悪かった時期があって、 その時に三味線・民謡をやったのがきっ かけで元気になったんです。それで、私

- もほんとにここ何年で民謡を独学で学んで、そして、2人で演奏するようになったんです。
- ―― なるほど!まさに三味線・民謡が元気の 源みたいなものですね!三味線・民謡は 最近やってますか?
- 妻 :全然やってないね。一昨年の発表会(= 南多摩高次脳機能障害支援センター主催 の当事者発表会第3回 No Problem)で 演奏したのが最後だね。(病気になる前は) 何よりも民謡を第一に考える人だったの

- にそれがポッとなくなっちゃった。特に 今コロナだから、演奏する機会もないし、 お声も掛からないから、やる気がなくなっ た時期と重なっちゃったのね。
- 一 ほんとに…色々なタイミングが重なって しまいましたよね。
- 妻 :全然やろうとしないから、私から声を掛けるのも難しいけど、やっぱりもう一度やりたいなあって思いますね。勿体ないと思うんです。
- ―― 奥さんの気持ちはやっぱりご本人にも良い影響を与えると思います。コロナの自粛が明けたら、また演奏会再開に向けて頑張っていきましょうね。

「高次脳機能障害というものは 世間的にまだまだ知られていない」

- 一 入院中に僕も含めてリハビリスタッフや 主治医から高次脳機能障害について説明 はさせて頂きましたが、当時入院中にイ メージできましたか?
- 妻 :いや…正直あんまり。リハビリの待合室 に置いてあるパンフレットをみて、改め てこういう病気があるんだなって認識し ました。
- 一 口頭の説明だけよりもパンフレットがあった方が分かりやすいですか?
- 妻 :うーん、でも、パンフレットでもなかなか分からないね。退院して家で生活していく中で、自分の病状が理解できなかったり、会話が噛み合わなかったりすると、「これは認知症なのかな」って思うことの方が多いね。
- ―― なるほど。そうですよね。認知症との違いがやっぱり分かりにくいですよね。
- 妻 : そうそう。それはあります。

- 当然、高齢になっていくと、高次脳機能障害と認知症の棲み分けができないところはどうしてもあるんですが、今まで僕が関わらせてもらってきた印象だと、A さんの場合は、認知症よりも高次脳機能障害の方が影響は大きいかなという印象があります。
- 妻 : そうなんですね。ただ、その高次脳機能障害になった人、そして、それを知っている人が周りに誰もいない。だから、やっぱり分からないですね。
- たしかに周囲にそういう人がいるかいないかで全然違いますよね。認知症は世間的にも知られているし、言葉もよく聞きますからね。
- 妻 : そうでしょ。知り合いにも認知症はいるし、なによりテレビでよく特集とかされるでしょ。実際に認知症になった人の様子はよくわかる。高次脳機能障害はそれがない。私は少なくとも TV で見たことがないし、周りの人からも聞いたことがない。そして、いつもお世話になっている脳神経外科の先生からも「高次脳機能障害」という言葉を聞いたことも気にされたこともない。大体身体のことと血圧のことを聞かれて診察は終わりだものね。病院から退院したら「高次脳機能障害」という言葉は全く聞かなくなりました。
- ほんとにそうですね。でも、そういうお気持ちがお聞きしたかったです。「高次脳機能障害」という言葉は認知症に比べてもまだまだ浸透していない現実があると思います。

症状があったとしても 元々の「その人らしさ」は変わらない

- ―― 他に何か病気の発症後に変わったなあって感じることはありますか?
- 妻 :昔から厳しい人だったから、性格というか、 人としては何も変わらない気がします。 外では優しく、家では厳しい二面性は昔 からそのままです。
- -- 脳梗塞の影響で身体の麻痺や歩きにくさというのはあるので、生活における変化もあったと思うんですけど、根本の人間性としてはそのままってことですね。出会ってから5年の間で色々な話を聞かせてもらうと本当にそんな気がしますね。
- 妻 : だからこそ「高次脳機能障害」というものを主人のどこをとってつけるべきなのかっていうのがやっぱり分からない、という気持ちがありますね。
- 一 ほんとにそうですね。正直僕もそういう時がきっとありますし、他の支援者(医療関係者)の人もそうかもしれませんが、ついついその人の個性を症状で当てはめてしまったりするんですよね。
- 妻 : そうかもしれないですね。だから、皆(支援者)も外面の良い主人に騙されてるんだなって思いますよ(笑)家の様子をいくら伝えても信じてくれない人(支援者)はやっぱり多いから、「もう(二面性について知ってもらうのは)難しいな、二面性について周りの人はやっぱり分からないだろうなって。諦める方が先で。二面性があるのは前からだから、(高次脳機能障害で)もっと強くなっていたとしても伝わらないだろうなって。私が何十年一緒にいても理解しきれないのに、他人様が理

- 解するのは難しいとも思っちゃうのよね。 ついつい病院やデイサービスで働いていると、家じゃなく外での様子で判断してしまいますからね。僕は A さんや奥さんと話す中で勉強させて頂きました。
- 妻 : いつもそんな話ばかりしてますもんね (笑) 勉強になって良かったです!
- ―― 今日は本当にありがとうございました。
- 妻 : こちらこそありがとうございました。

インタビューを終えて

高次脳機能障害に多種多様な症状があるように、ご本人様やご家族様の「障害に対する捉え方(向き合い方)」も人それぞれ異なると思います。その捉え方をしっかり当事者(家族も含める)の方々と共有する大切さを今回のインタビューを通して改めて考えなおすことができました。

A さんご夫妻には感謝の気持ちでいっぱいです。世の中が落ち着いた頃、またお2人の演奏が聴ける日を楽しみにしています。ありがとうございました。

インタビュアー

株式会社ワン・ライフ 作業療法士 加藤翔平(前職:天本病院)

岡田会 ~居酒屋で語られる当事者たちの本音~

リハビリを終えて元の会社に戻ったけれど、「今までどおりが、今までどおりでなくなっていた」 そんな高次脳機能障害の当事者の方が、夜な夜な飲み会を開き、当事者同士でしか話せないことを共有し、 語り合っている。

その人たちは、いったいどんなきっかけで集まり、どんな話をしているのか? 結成2年となるグループ「岡田会」にお話をうかがった。



岡田修さん

きっかけは病院のグループリハビリから

今日は岡田会の皆さんにお越しいただきました。 よろしくお願いします。

一同:よろしくお願いします。

―― いままで全部で何回皆さんで集まっていらっしゃるんですか?

平山:全部で7回です。

加約: そんなにやりましたっけ?

そんなにやってるんですね。

平山: このペーパーにメモが書いてあるのでペーパーなどに書いてあるんだけど。 (飲み会のメモを取り出す)

そうかこの中に書いてあるんですか。

平山: 一番最初が 2018 年の 12 月に、僕と岡田さんと山下さん 3 人で居酒屋あまのじゃくへ行ったのが、最初。

13 2700000 13000

えーとなんだっけ? 忘年会かな?

岡田: そうですね。 平山: ああ、あれだ。 ―― ちゃんとメモを書いてあるんですね。

平山:(メモを確認し)

そうそうそう。これこれこれ。2018 年の 12 月 15 日岡田さんと山下さんと私。

-- 最初は3人からだったんですね。

平山: 3人からですね。で次からが結構大人数になった のかな?

2019年の3月9日に第2回があって、岡田さんと加老戸さんと武田さんと斎藤さんと私ですね。という訳で最初の4回の開催場所がめじろ台の居酒屋あまのじゃくで、

で、9月からえーっと高幡不動の何だったかな、 店の名前忘れちゃった。

岡田: そうそうそう高幡不動だね。

平山:それと今年の7月に…

— まあお店の名前はいいです(笑)

一同:(笑)

-- で全部で 7 回もやっている。

平山:ですよね?

加起:あぁ、そうかこんなにやってたんだ。

— これ始まるきっかけはどんな感じだったんですか?

平山: 始まるきっかけは、まぁ、ここですよ。 要するに、この丸八工房(**)。

> ※丸八工房:永生クリニックで 毎週土曜日開催している集団リハ。復職や 再就労を希望する高次脳機能障害者が通っている

―― 丸八工房のリハビリ。

加松戸: 丸八工房で話してる内容は、どうしてもグループのルールに沿った会話しかないじゃないですか。だからこういう雑談がないので。

一 なるほど。

加起: どういうとこで苦労してるか、とか。ここでは 言えないけど、こんな苦労もあるんだよという。 そういうのを共有しましょうよ!みたいな。 そんなノリで集まってお酒も入ればみんないろん な意見とか話も出てくるんじゃないかと思って。 あとまぁ、話しやすくなるじゃないですか。 知らない人と集まって、ハイ!本音で語ってく ださいって言っても本音で語れるわけもなく。 そういう場所を本音で語れる場にしたいなとい うのは私はありました。

やっぱり病院のリハビリという中では話せることも限られそうですしね。

平山: (メモを見て) この時に岡田会に初めて H さんが入って。
Hさんの自己紹介から始まって、来てるメンバー8人がそれぞれ自己紹介をして。
ここにありますけど何しろ時間がかかって。
みんな自己紹介が終わるまでに2時間ぐらいか

―― ずいぶん喋ってましたね(笑)

かりました。(笑)

平山:一周回るのに(笑)

ここでやってる自己紹介より長いですね。

平山:長いですよ。

で、そのあと、加老戸さんの職場への対応につ いてのレクチャーがあった。 ―― 結構真面目な話もしているんですね。

では、この時はまだ H さんがお仕事に復帰される前だったのかな。

岡田:前ですね。

平山:どうだったかな?覚えてないです。

--- でこの時はHさんと初めて会う方も多かったから。

平山: それもあったですね。

― 初対面で長くお話しされているということなんですね。

じゃあやっぱりお互いの境遇みたいなところを話すところが会の主体という感じ。

平山: そうですね要するに、病院では話せない。 というか、このメモの下の方にいくとと話せな い話も書いてあります。

-- 砕けた話しとか。

平山:あの風俗の話とかね (笑)

岡田: それは平山さんだけじゃないの!? (笑)

平山:そういう話とかね。(笑)

ちょっとくだけた話も。

岡田: まあ笑いのある話ですよね。



平山秀一さん

復職してから職場の人と 積極的に飲みに行く機会は

一 今までの話を聞いてみて、私が気になるのは、 病気してから飲みにいったり、雑談したりす る機会というのは、皆さんの生活の中でやっ ぱり減ってたところがあるのかなぁと。どう なんでしょう?その辺りは?

加老戸: やっぱり健常者と飲むのは難しくなったというところもあるんじゃないですか?

普通の人の会話等についていけない自分が最初のころはあったりして。

分かってもらえはしないと言う。

それで飲んでいて…

飲みに行こうと思わなくなっちゃった…

なんでだろう?

あります?

その病気をする前の職場で人と積極的に飲み に行こうというの。

竹上: ないかなぁ。

— あ~、そうですかぁ。

加起: なくなったんですよ。

平山: 私は少なくなったという話じゃなくてゼロです。ゼロ!

―― 岡田さんは営業のお仕事柄、他の会社の方と 飲みに行ったりという機会は沢山あったと おっしゃってましたけど。

岡田:はい、やっぱりゼロですね。

コロナの前も含めて。

全然。病気してからというのは、まぁ同僚とも 全然。

誘われなくなったと言うか。

やっぱり相手も気を使うだろうし。

まぁ、そういう意味じゃ本当にそういういわゆる飲み会だの、じゃあちょっと一杯やって帰ろうかってのはもうなくなっちゃいましたね。 全然、もう一切ないですね。

工///(0) 43.00

そうなんですね。

竹上さんは会社を辞められたから、本当にそ ういう飲む機会も全然… 竹上: なくなっちゃいましたね。

―― 皆さん基本的にお酒を飲んだりされるのが好きだったんですか。

加老戸: というよりは、こういう場が欲しかったんですね。 やっぱこういう雑談できる場所はないし。 喫茶店でする訳にもいかないし。

> みんなの本音と言うか本当に苦労話があるよって いうのとか。

> 病院のリハビリの場で話すとかよりは、なんか掘り下げた話ができる。

会社とか家で雑談するというのも、ご病気される前とは違うってことなんですかね。

加老戸:あぁ…。

家族は健常者ですからねぇ…

―― なるほど…

加老戸:「分かる、分かる」は無いわけですよ。

平山:そうそうそう。

―― 平山さんもそれはで家族と話す時は感じることなんですか?

平山:感じますよ。

今、だから、それこそねぇ。妻や娘には感謝しか ないです。

-- んー。感謝しかないと言うと?

平山:というふうな態度をとっているだけです。(笑)

―― 結構正直な! (笑) これあとで文面になっちゃいますけど… (笑)

平山: だからもう下手下手に自分は出て行くしかないなというふうに。

一 あーそうか。

岡田会で話すときはどんなに間違ったことを 言っても許されるんです

―― 会社の方と雑談するというのも、病気する前とは 違ってるとこもあるでしょうかね。

岡田: そうですね。とにかく、やっぱり気を使ってくれていますよね。

雑談するときもやっぱ気を使ってくれてるのは、 ありありと感じるのはやっぱりありますね。

だからやっぱりこっちも冗談というのはなかなか出てこないというのもあるし。

やっぱり岡田会の皆さんとこのように冗談とか 言わしてもらってるけど。今はこういう風にや らしてもらっているのが楽しいかな…

加老戸:私もだいぶ治りましたけど、やり取りのテンポが違うんですよ。

普通の人のやり取りのテンポと、岡田会のメン バーと話す時のやり取りのテンポは、なんか ちょっと違うイメージがあって…

―― 今ここでお話してる感じだと、特にやり取りの テンポが変だと思ったことはないですが…

加老戸: 今はだいぶ良くなったと思いますよ。 前はやっぱり普通の人がポンポンポンポンンと 喋ってるのに割り込んで行くのが難しくて。 その話の内容が難しくて理解するのが精一杯なの に、言おうとした時はもう次の話題にいってるので。

平山: まさしく… (笑)

M老戸:なかなかこう、「???] みたいになっちゃって。 そのうち聞いていることに慣れはじめるんです よ。これが。

―― ずっと聞き役になっているという感じ。

加起: そうそうそう。そんな感じになってしまう。 自分の意見を差し込むということは、なんとな くしなくなると言うか…

平山:だから、出来ないですよ。

たまに会社で話すと「えっ?今その話?」と言われて、アレッ?という感じになります。

「それさっき言ってたやつだよ」「そうだっけ?」 自分の中で色々考えて間違えちゃいけないから、文章を整えて考えて喋ると「で、何今そんな話をしてるの? おせーよ」みたいな感じですから。

なかなか喋れないです。

加老戸: この場で喋ってる時は何を間違っても許されると言う感じがあるんですよ。



加老戸亮志さん

— なるほどぉ!

加老戸:「そりゃ、そうだよね」ていう、分かってもらえてる。

間違えることに臆さず喋れます。っていうのはありますねぇ。

-- すごく喋りやすいんですね。

加起:そうですね。私はそうですね。

異業種で利害関係もない当事者が 気さくに話せるグループは貴重だ

―― 竹上さんにとって岡田会という場所は?

竹上: そうですね。途中参加だからねぇ。自分なんかは。 最初行った時は、こういう飲み会があること自 体はわからなかったんで。

自分としては嬉しかったですよ!

だって病気する前まではねぇ。会社の人とは飲んでたりしましたけど。

こういう場が無くなっちゃったわけじゃないですか。

無くなっちゃうんですよね。

竹上:無くなっちゃったんですよ!

会社やめちゃったわけですから。 だから、そういうことで皆さんに誘ってもらっ て行けたのは、すごく良かったですねぇ。

―― それは、やっぱり今の障害者雇用で働いている今の会社の方と一緒に行ったりは…

竹上: まずないですね。 まあ立場が全然違いますからね。 やっぱり上司は正社員で、自分はパートだし。 勤務時間も違うし。

―― なるほどぉ。 なんか本当に一緒に働いてる仲間という感じと はまたちょっと違う…

竹上:違いますね。

加老戸: やっぱ同僚だと同じ会話になるというか、ネタが共通するんですけど。

平山:あぁ。

加起: 全然違う業種の方と、全然生き方が違う人たちが、 パッと大人になって集まって出てくる話は大 変勉強になったり、興味深かったり。あぁそ うやってるのね!という。

— あぁ、そうですかぁ!

平山:自分のメモの一番下の行に書いてありますね。

---- これですか? 「異業種で利害関係もない当事者が気さくに話せるグループは貴重だ。」

加老戸: そうですねぇ。 岡田会の時に話してたことですね。

平山:たぶんこれは岡田さんが言ったことですね。

―― メモには「岡田さんから我々は良い仲間であるとの話があった」と書いてあります。(笑)

岡田: そん時はですね。

― 今は違うんですか!もう。(笑)

岡田: いやぁ。今もそうですよ! もっとパワーアップしてるというかね。

―― 斎藤さんにとって岡田会というのはどんなところ。

斎藤: そうですね。なんか、自分は職場の飲み会に参加してないんです。

職場の人間が嫌いなんで! (笑)

一同:(笑)

斎藤: なんとなく利害関係がなくて、境遇が一致しているので、普通は言えないことを言える場所があるのが貴重でしたね。

最近コロナの影響で出来てないんですけど、早くコロナ収まって、また行きたいですよね。

— そうなんですね。

会の名前が「岡田」会になった理由とは

―― ところで、何で会の名前が「岡田」会なのかというところをお聞きしたいんですけど。

岡田: そうそう。そうなんですよ! この名前を付けた のは平山さんだと思う。

平山:はい。私!?

あの、やっぱり、アレですよ… やはり、こういう障害を負って…

もう… (岡田さんが) 1番古いじゃないですか。 でね、その間、死なないで生きてるから。(笑)

一同:(笑)

平山:敬意を称して。(笑)

生きていることがもう賞賛に値すると! (笑)

岡田: そこが冠が付いた訳なんですね。(笑)

―― だから岡田会なんですね。(**笑**)

平山:やっぱりね。

今日も午前中僕体育館にトレーニングに行って、そこには障害を持ってる方が何人かいるんですけど、一番古い方はやっぱり 14 年ぐらい前に背骨になんか鉄が入ってるみたいな。

で、彼に言わせれば、

「あ~、平山さんも、3年!?まだ新米だよ!」って 「俺なんか14年だからさ」

「それはもう恐れ入ります」って、やっぱりね、 長い間こういうのを患って、でも一生懸命生き てるって言うのは、それは大変だなぁと思うし。 自分も見習わないといけないなというふうに 思ってます。

―― 長く生きているから岡田さんが会長だけど、会 の影の支配者は平山さんということなんです ね。(笑)

岡田: そうそう! そうです!

平山:僕は事務局担当ですから。(笑)

岡田会のおかげで LINE デビュー出来ました

あと皆さんで LINE グループのやり取りをされているらしいですね。そういう話は今まで聞いたことがなかったの

でお聞きしたいなと思ってるんですが。

平山:発案者は竹上さんです。

一 竹上さんが発案者なんですね!

竹上:グループ LINE にした方がいいんじゃないって 自分が言い出して。

平山:あれ有効ですよね。LINE は。

だって斎藤さんまだその時 LINE 始めてなかったんですもんね。

斎藤: もう使えるかどうか不安だったんですけどね。 いかんせん。 お陰様で使えるようになりました。(笑)

一同:(笑)

斎藤:ありがとうございました。(笑)

平山: この何回目か岡田会で皆で設定したんでしたっけね。 その後からですよね。

岡田:飲み会の最後やってくれたんです よね。

そうそうそう。確かね登録してくれたんです。

加老戸: この LINE の画面を皆さんにお見せしたいくらいですね。

一番古いのいつなんだろう。1月が 最初なのかな。 ―― それ載っけていいような内容なんでしょうかね? (笑)

加老戸: ここでそんな、えげつないことは言ってないですよ。(笑)

どんな話をしてるんですか?

加起:いや普通に業務連絡的なやつ。

岡田:基本的にそうですね。

平山:あぁ、そこではね。しないですね。

岡田: LINE の中で一回、僕が弱音を吐いたことがあったんですよ。

なんか電車の中で他の人の態度にカチンときた というような。

平山:あぁ!岡田さんがね。

岡田: それを皆さんに聴いてもらいたいと言うかね。

-- LINE でつぶやいたと。

平山:どういう内容だったっけ?

加起:結構長いんですよ。

岡田: その時カチンと来たので誰かに聞いてもらいたかったという。

それはでも、やっぱり聞いてもらうなら、この仲間 だなあという感じがあったということなんですね。

岡田: そう。会社のヤツともそういう話はしたことな かったし。

そういう意味じゃそういう通勤とかの話をね。



齋藤忍さん

平山さんがはじめに返事をしてくれたのかな。 僕が LINE した後。

— LINE で返事してくださったということですか。

平山:ああグループ LINE でね。

あの、唯一覚えているのは「単なる愚痴です」 という風に書いてあって。(笑) それは覚えてます。内容忘れましたけど。

―― それはやっぱり愚痴を言える相手というのが、 いるかどうかってとこなんでしょうね。

岡田: きっとね、確かにそうですね。 会社ではそんなこと言ったことないですからね。 やっぱりこの仲間だから言えることっていうこ となんですね。

コロナが収束したら、やっぱり

— あまり長くなると、文字起こしが大変になっ ちゃうので、この辺で締めたいと思いますけれども。

> 今コロナで活動できない状況になって、とても 残念な思いをされていると思いますが、これ でもうちょっと世の中が落ち着いてきたら、 またどんな風にされたいかとか、岡田会の活 動をどんな風にしていきたいかなんてことを 一言ずついただければと思います。

会長の岡田さん最後ということにして… 斎藤さんからお願いします。

斎藤:岡田会をどうすればいいかということですね。やっぱり…コロナが収まったら、やっぱり…飲みたいですね!

一同:(笑)

斎藤: あれ以来自分飲んでないですからね。 お酒は全く家で飲んだりもしてないです ね。

> 家で飲む習慣もないので。まあ快く 酔っ払いたいという感じですね。(笑)

一同:(笑)

― 加老戸さんいかがでしょうか。

加格戸:本音で語れる場にしたいですね。というのはやっぱりあって。

やっぱりみんな色々思ってるんですけど、結構なんていうんですかね。

その場しのぎじゃないですけど、その場かわしで、 社交辞令的に会話を進めたりすることもあるので。 本音は違うんだけどねぇ、と腹の中で思いなが ら会話してることが多いんですけど。

だからまずそういうのを無くすためには飲んだりしてる方が本音が出やすい環境を作って、それをみんなで聞いて、「そうだよね」ってことで親睦が深まってくみたいな。

会社でも一緒ですけど。

ぽっと出で入ってきた新人の意見を引き出すためには飲みに行って、本音を引き出して、仲良くなって、職場でもモノが言いやすい環境を作ってっていうのあるじゃないですか。

やっぱりそういう場作りというのを、この医療という神聖な場をお借りして出来たというのは…。 自分にとってすごくいい場です。

皆さんにとってもいい場だと思っています。 今後このコミュニケーションがどう広がってい くのか。またこの取材も含めて広がるといいで すね。(笑)

—— (笑)

加起:そうなると面白いなと思います。

またちょっとこういう活動を皆さんに知ってもらいたいなと私も思ってます。
次は平山さん。



竹上徹さん

平山:率直な意見としては、早く新型コロナが収まって再開したいなと。

理由としてはこの文字も越してますし、皆さんもおっしゃってますしホント気さくに自分の本音の話をする。 で、みんな、僕もそうですけど、言葉が足りなかったり気が回らなかったりするってのあるんですけど。

それも、皆「しょうがないじゃん」っていうふうに思ってくれるだろうな。

という甘えもあるんですけど。

そういう自分の甘えも含めて早く再開したいな というふうに考えています。

はい。ありがとうございます。では竹上さん。

竹上: そうですね。皆さんと言ってることはほとんど 同じことなんですけど。

やっぱりこうやって場を持つというのがとてもいいことだと思うので。

早くコロナが収束して皆さんと一緒に飲みにいける。

新しく入ってくる方がいらっしゃれば、またこ こで増えて行ければいいかなと思ってますんで。 是非皆さんと一緒に仲良く、していきたいなと 思ってますね。

参加者募集中なんですね。

竹上:そうです!そうです。

一 飲み過ぎないようにだけ気を付けてくださいね!

竹上: その時は岡田会が始まる前から一人で飲んでたからね。(笑)

一 一人 0 次会があったんだ。(笑)では最後に岡田会長お願いします。

岡田:そうですね。

まあ僕は会長として、最後のちゃんとお話だけ させてもらうと。(笑)

やっぱり幸か不幸か、皆さんこういう、ご病気された状態で、しかも障害を負った状態で、ある意味本来は普通に生活していたら、たぶん一生会わない仲間だったんだろうなーと思うんです。

そういう意味じゃ、やっぱり皆さんと、これからも、こういう形でお付き合いさせて頂ければ 僕としてはありがたい話です。

やっぱりこうやってお話しさせてもらえると、 飲んでる時も飲まない時もやっぱりこういって 話ができるってのは良いと思います。以上です。

はい。ありがとうございます。

当事者プロフィール

岡田修(おかだおさむ)さん 55歳。岡田会の会長。電子部品関係の営業職として働いていた6年前に脳出血を発症。 復職後は子会社に出向しリース業務と、一部営業 も担当。

加老戸 亮志(かろうとりょうじ)さん。 51 歳。パチンコ店の企画運営業務を担当。脳梗 塞を発症し、記憶障害となる。 復職後は店舗業務に配置転換。

斎藤 忍(さいとうしのぶ)さん 51 歳。電機会社設計担当。3年前に心停止によ る低酸素脳症を発症。 本インタビューの1か月後に復職予定。 平山 秀一 (ひらやま しゅういち) さん59 歳。岡田会の事務局担当。建設コンサルタントとして東北の復興支援に携わっていた3年前に転倒し脳外傷を受傷。嘱託職員として本社の管理部門に復帰。

竹上 徹 (たけうえとおる) さん 50 歳。元営業職。心臓の手術後に脳梗塞を発症。 勤務していた会社は退職し、就労移行支援事業所 レジリエンスに通所後、障害者雇用にて勤務開始。



江村 俊平(えむらしゅんぺい)

言語聴覚士·公認心理師 医療法人社団永生会 所属

当事者の手記『脳梗塞になって。』



佐藤 淳中 さん 40代後半 男性 脳梗塞

2020年7月28日に右手足の動かしにくさを自覚し、寿町クリニッ クを受診。脳梗塞の疑いにて多摩総合医療センターに搬送。t-PA 施 行後、加療を受ける。同年8月18日にリハビリ目的で天本病院に転

院となる。天本病院にて2ヶ月弱リハビリを受けた後、自宅退院となる。退院後3ヶ月間天本 病院にて外来リハビリのフォローアップを受け、同年限りで外来リハビリ卒業となる。同年 10 月末より現職復帰。



月 リハビリスタッフのコメント

ご本人の強い意志を感じました

私が佐藤様を担当した中で印象に残っていることとしては、回復期リハビリ病院に入院当初か ら、社会復帰に対して強い意志を持ち、明確な目標設定のもとリハビリを進めたいと考える 姿勢でした。当初より、「社会復帰は当然として、仕事に過不足ないように手を使えるよう になりたい」と話されていました。右手には軽度の麻痺が生じていましたが、その中で仕事 に必要なキーボードやマウスの操作や箸での食事摂取など具体的な麻痺手の生活目標を挙げ ていました。昨今のリハビリ業界では、患者さまへリハビリを提供するという従来型のスタ ンスから、クライアント中心のリハビリが広がってきています。今回の佐藤様のリハビリで もクライアントの価値観を考慮した目標の合意形成を取り、リハビリ全体の目標設定から手 を生活で使うための課題指向型訓練の目標と訓練内容を共に話し合いながら具体的に決めて いきました。外来でのフォローアップを含め、リハビリで挙げた目標は概ね達成に至りまし たが、発症からの早期復職も含め、佐藤様の努力なしには成し得なかった結果かと思います。 現役世代の方が当事者の生の声を発信されることで勇気づけられる方が沢山いると思いま す。佐藤様のようにどんな困難も前向きに考えないと!と私も勇気を頂いた一人です。

> 医療法人新光会 伊豆平和病院 診療部 リハビリテーション科 作業療法士 角脇幹史(前職:天本病院)

「脳梗塞になって。」作者: 佐藤 淳史

私は、2020 年夏に脳梗塞に倒れました。それは、私の44回目の誕生日の4日後でした。その時 はなんと不幸な誕生日プレゼントと自分の運命を恨んだものです。

倒れて 4 時間程度で救急病院に運んで頂いたので、右片麻痺にはなりましたが、手足の感覚障害は 軽度で、痙縮も起こらなかったのですが、入院後すぐは自分の身に起こったことが理解できない、な んとも夢見心地なフワフワした気分で過ごしていました。そんな感じが一週間ぐらいは続いた気がし ています。何にもやる気がしない、ベッドから起き上がり、食事や生理現象をこなす事で精一杯の1 日でした。私の病気を知った親戚、友人、仕事関係から沢山の心配、励ましを頂いたのですか、大変 失礼な言い方かもしれず恐縮ですが、現実を理解できていない私には右から左に受け流すぐらいしか 当時は出来ませんでした。

そんな私に現実を受け止めさせたのは、今まで何気なく使っていた、右手・右足が使えないとい う身体の不自由さでした。発症後1週間も経つと、嫌でも現実を思い知りました。さらに少し時間 が経つと、やっぱり右手・右足を使いたいという欲求が出てきました。私の元来の性格から来ると 思うのですが、いずれ動くんじゃない?動き出したら少しずつ仕事戻ろうかなぁ~と楽観的な考え に至りました。

テレビばかりじゃツマらないから、急性期、回復期のリハビリは、1日のアクセントになりました。 健康的な食事のおかげで体重も減りだし、リハビリ後の自主トレも体重を減らすという本来の目的 以外でも楽しむ事ができました。でも、1 日のうちで 1 番楽しかったのは、今までのサラリーマン 生活では絶対に見る事が出来なかった NHK の朝ドラマを欠かさず見ることが出来たことかも。(エー ルという番組タイトルもリハビリ中の私にはぴったりのものでした。)

私は、急性期の多摩総合医療センター、回復期の天本病院にて様々なリハビリ治療法を施して頂 いたからこそ早期の社会復帰が出来たのだと確信しています。

まずは先生方からの指導を忠実にこなす事が 1 番。忠実にこなす為には、自分自身の気持ちを如 何に前向きな方向に保ち続けるかが重要だと思います。私は、常々社会復帰は当たり前にできる! 社会復帰した今でも、前向きに自分の身体の状態を楽観的に考えるようにしています。今思えば、 3カ月の入院期間は過去の自分をリセットする良い休暇でした!!と考えています。

あの時こうしたら発症しなかったのになどと過去を悔いるのは辞めて、発症してしまったのは仕 方ない。今、このタイミングで発症したのは何かの縁だなぁと楽観的に(良い意味で)軽く考えて、 リハビリ&治療に対し前向きな目標を持って楽しんで頂きたく思います。私は44回目の誕生日プ レゼントに、脳梗塞のおかげで充実した休暇をもらいました!と周囲の方々に自慢しているんです! 以上

コロナ禍のおうち時間でおすすめする折り紙レシピ

土屋 道緒 さん 高校卒業後、塾講師→教室長

2019年7月くも膜下出血発症し、2020年1月より外来リハビリ開始 2月に事務職をメインに復職、コールセンターに配置転換し週5回フルタイムで勤務。年内塾 講師に復帰予定。「折り紙は時間を忘れられる憩いの時間です。夢中になりすぎてしまう傾向が あります (笑)」



🎅 リハビリスタッフのコメント

土屋さんは退院後、病院に折り紙作品を持ってきてくれた

脳卒中を経験したことで、体の麻痺や注意力の低下等、後遺症により普段から外を移動することに気 を遣う方が多いと思います。その中でのコロナウイルスによる外出自粛、家で何もしない時間が増え ると心身ともに弱ってしまいます。土屋さんは退院後も外来リハビリを続けながら、家で折り紙を作っ て病院に持ってきてくれていました。今回載せているのは、土屋さんが持ってきてくれたほんの一部 です。折り紙はバリエーションも豊富にあり、手の器用な人、そうでない人も気軽にできる活動だと 思います。是非皆さんのおうち時間で挑戦してみてください!!

多摩丘陵病院 作業療法士 門脇岳弘

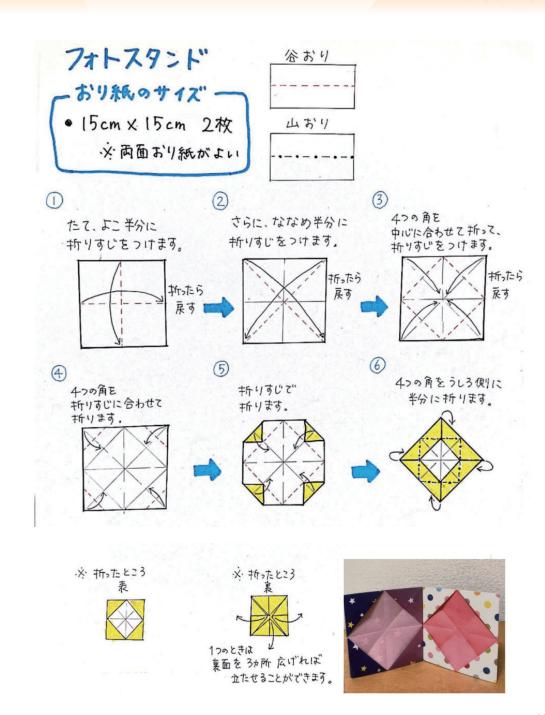








土屋さんの 折り紙作品



片たすきクリップ ~YouTubeチャンネル『のてひだり』より~

のてひだりさん 66歳 男性 脳梗塞(右手足麻痺)

病気の経緯:2016年2月発病、現在に至る。



リハビリスタッフのコメント

作品づくりをしたきっかけや病気をしてからの生活への変化等

当デイケアに通所開始された頃は、原因不明の痛みとの闘いが続いており、精神的にも身体的にも落ち 込んでいる時期が長くありました。1年ほど経ち、徐々に痛みをコントロールできるようになるにつれ、 作製意欲が出てきたように思います。元々 DIY が趣味であり、電子レンジを片手で楽に開けられるよう に割りばしで作った「電子レンジオープナー」が最初の作品でした。その後も使用と改良を繰り返しな がら、次々にアイディア作品を作製していきました。その創作意欲をもっと広げ、また当事者ならでは の経験と本人ならではのアイディアから創り広げていけないかと思い、YouTube への動画投稿を提案し ました。2018 年 12 月 31 日に YouTube チャンネル「のてひだり」を開設し、現在まで 45 本以上の動 画を投稿されています。左手だけで行う DIY の工夫や、生活上の不便さから生まれたアイディアグッズ の作り方から使用方法まで、こちらも勉強になることばかりです。マニアックな内容も多いですが、共 感される方も多いのではと思います。少しずつ進化している動画構成にも、注目していただきたいです。

前:あい介護老人保健施設デイケア 現:天本病院 理学療法士 佐伯瑞穂

「片たすきクリップ」

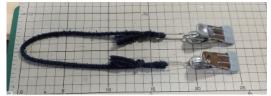
長袖で、流し台、洗面台等で水を使う場合、袖が濡れないようにするため、袖まくりの方法を考えました。 特に、袖口が広い物に有効です。

考案の切っ掛け

右側麻痺の私は、流し台、洗面台等で水を使う時に袖が濡れない様にするため、この片たすきクリップ を考案しました。

必要な物

洗濯ばさみ 紐 ※下の写真の様に接続します。全長50cm



使用する洗濯ばさみの条件

下の写真の様に、連結できるものを使用します。



使い方(左手での操作です)

①袖口を挟みやすい様にするため、洗濯ばさみを連結します。







②洗濯ばさみを袖口にあて、連結を外す。連結を外すと、袖口を挟みます。





③袖の反対側の洗濯ばさみを、右肩の上方に付ける。









④紐を頭の上から首の後ろに回し、左手を適当に動かし袖をたくし上げます。







You Tube 動画



「片たすきクリップ」

その他

以上が、片手でその手の袖をたくし上げる方法です。袖口が緩いほど効果的です。 たくし上げた後は、無理な力を掛けなければ簡単に外れる事はありません。紐は硬 い物を使うと、首の後ろが痛いです。一般的な洗濯ばさみは、連結出来ないので不 向きです。※アマゾンで購入しました。

あら、どなた? ~海明寺裕の四コマ漫画~

海明寺 裕 さん 63歳 男性 脳出血

2013 年 5 月に脳出血で倒れて緊急 搬送、12 月に自宅へ退院。 以後は自宅療養と通院のリハビリ。

作品の形式

4 コマ漫画 (ボールペン)

作者のコメント

病気の体験を元に 4 コマ漫画を描いています。昨年に続き、作品が溜まったら自費出版で本にしたいと思っています。空間認知の低下のため、ショートステイ等知らない施設に行くとすぐに道に迷ってしまうので、それを漫画にしました。



川 リハビリスタッフのコメント

リハビリの中で段取りを決めて、 4コマ漫画を完成させています

元々プロの漫画家さんでしたが、脳出血発症後は高次脳機能障害の影響により、で自分で段取りを組んで漫画を描くことが難しくなりました。そのため、リハビリの中で、①4コマ漫画にできそうな出来事があったらセラピストに話す、②話した内容を4つのパートに分ける、③パート毎に簡単なシナリオをつくる、④シナリオに合わせて漫画の簡単な下描きをする、⑤④を元に清書用の紙に丁寧な下描きをする、⑥ボールペンで清書する、という手順を決め、1つずつ順番に取り組むことで4コマ漫画を完成させています。病気をする前と漫画の作り方は変わりましたが、漫画を描きたいという気持ちは変わらず、毎回のリハビリで熱心に描かれています。ご自身の症状や体験談を描いた漫画が、高次脳機能障害を理解するきっかけとなれば、と考えていらっしゃるそうです。

医療法人社団永生会 永生クリニック 言語聴覚士 君島美穂

「あら、どなた?」









等かしくイテく場が、小関トてエい場か では自分がエヤ四上のどこにはのかい (からなくても)、迷多にてはることでであります。今回に女外はア座に突撃 してしまってニチンでする

できることから始めよう ~ネット手芸を通して笑顔になったAさん~

非公開

ジオラマ作品





直井悟さん。60歳代 男性 脳梗塞後右不全片麻痺、頚髄症

病気の経緯:約13年前に脳幹梗塞を発症し、右不全片麻痺となる。その 後発症した頚髄症によって、首や肩が疲労しやすい状態になるが、リハ ビリに通いながら病前からの趣味であるジオラマを再開し現在に至る。



Q, お気に入りポイントはどこですか?

A, 今回は、前回第二回 NoProblem のジオラマ作品に新たに"外車"や"外国人のお兄さん"を加えたところ。 約3か月かけて細かい塗装を施していったところが一番気に入っている。

それから、おばあちゃんの部屋には要らない雑誌を切り抜いて貼ったり、窓にほこりをつけたり、 と細かい部分もこだわりポイントになっている。

O. どのような材料を使いますか?

A. こだわりは、"いかに安い材料を使って自分がイメージしている理想に近づけるかと"いうこと。今回 購入した材料はケースと人形・外灯・外車 2 台・柵で、それ以外は道に落ちたガラクタや木の枝や 要らない物を塗装したり、組み合わせたりして完成させたよ。

O. 今後どんなものを作るかなど、予定はありますか?

A, 何がいいかな。考え中。急に思い浮かぶもんだよ。 結構ジオラマは細かい作業が多いけど、小さい子から高齢の人まで、皆に楽しんでもらえるような、 そういう場を作りたいと思っている。



リハビリスタッフのコメント

直井さんの熱い想いを感じています

この作品は、作者である直井悟さんが、手や首のリハビリを頑張りながら一生懸命作ったジオラマです。 作品は、一昨年第二回 NoProbrlem で展示させて頂いたものに磨きがかかり、どの角度から見ても場面 一つ一つにストーリー性など直井さんのこだわりが感じられるものになっていると思います。

いつもはおやじギャグを言っている気さくな直井さんが、作品についてのインタビュー中はより生き生 きとしていてかっこ良かったのがとても印象的でした。また、材料を安くするというこだわりの裏には、" お金をかけて買わなくてもできることで、子どもから大人まで皆に楽しんでもらいたい"という直井さ んの熱い想いがあり、素晴らしい夢をもっているなと感じました。

直井さんの夢実現のため、力になれるよう私自身も頑張っていきます。

永生クリニック 作業療法士 比嘉未来

















大阪旅行改め神戸旅行の報告



阿川勝 さん 51歳 男性 脳出血 高次脳機能障害

2018年2月10日に脳出血を発症し、右片麻痺が残る。現在はリハビリに取り組みながら仕事に復帰。身体に障害は残っているものの、飛行機や新幹線を使って旅行に行くなど、積極的に活動され、その様子を詳細にレポートにまとめるなど、忙しい日々を送っている。

大阪旅行改め神戸旅行 今年一年の締めくくりで GOTO トラベルキャンペーンを、使って大阪に行こう。

10/18 日 HIS へ相談をする。

阿川「12/13 日 ~12/16 まで大阪ツアー GOTO トラベル使って往復 ANA とホテルとユニバーサルスタジオ付けて!

店員「ANA でこのようなツアーがありますがいかが ですか?」

阿川「じゃあそれで」

支払い金額は、2人で49000円だった。

11/23 (月) GOTO トラベル大阪市が目的地の旅行が 除外になる。

11/25(水) HIS から連絡が来る。

大阪のご旅行の件でご連絡になります。

今回の旅行GOTOキャンペーン対象外となります。

- 1 追加の差額を、28000 円支払う。
- 2キャンセル(取消料は免除)
- 3目的地を、大阪から神戸に変更す

旅行代金差額あと3000円を、支払う羽目になった。



初日

12/13 (日) 大阪旅行改め神戸旅行

家を出発いざと羽田空港へ、スターフライヤー 24 便 に搭乗する

スターフライヤーのカウンターでチェックイン

グランドホステスから「お客様は、障がい者なので最前列 で用意できますがいかがですか?」と言われる。

前持って障がい者である事を、スターフライヤーに 言ってたのでサポートしてもらう。

「お客様の荷物お運びします。」私たちの荷物は、機内 までカート運んでいただきました。 11:45 搭乗開始今回は、障がい者の為優先搭乗ができた。優越感を、感じる。

座席に着席「阿川勝様・喜美様本日は、ご搭乗ありがとう ございます。」チーフパーサーから挨拶があった。

12:09 ドアが閉まり定時に出発

12:15 離陸

12:30 富士山が見える。

12:40 機長から偏西風影響で到着が 10 分遅れるアナウンス

13:20 関西空港に着陸

13:25 飛行機から降りる

途中紀伊半島付近の揺れがひとかかった。

我が家からだと神戸行くのにのぞみ号ばかりなのだが、飛行機は、新幹線比べて障がい者が丁寧 対応なのでありがたい。

関西空港から神戸市内は、船で移動

https://www.kobe-access.jp/

15:00 神戸港に着く

16:00 ユニオンホテル到着

18:00 オリエンタルホテルに用務

チーズケーキを、頂く 噂で聞いたが美味しい

2日目

12/14 (月)

GOTOトラベル年末年始中止が報道される。 昼焼肉が食べたくなったので三宮から阪神電車で鶴橋へ

だるま 12:30~14:00

焼肉食べたくなったので鶴橋へ

鶴橋は、大阪を、代表するコリアタウン

ランチセットとビールを、注文おいしかった。

地域クーポン券は、紙のみ対応 コロナ影響で忘年会の

予約がさっぱり

あべのハルカス 14:30~15:00

梅田 大阪湾 一望でき眺めは、良かった!!が小中学校



の社会課見学がいないので寂しい。 地域クーポン券は、すんなり使えた。

ユニバーサルスタジオ 15:30~19:00

期末テスト帰りの高校生が多い。自撮りばかりしている人多い。 スヌーピーの被り物を、購入 なぜかキティもあった。 ハリウッド・ドリーム・ザ・ライドなどに乗った。

つくし 20:00~22:00

お好み焼きと明石焼きを、頂くお酒飲んでも 4000 円で 楽しめたのは嬉しい。

3日目

12/15 (火) 異人館 11:30~13:00 風見鶏の建物 フランス デンマーク オランダ オーストリア 風見鶏を、見学本当に空いている。

一部の姿勢の閉鎖 土産物屋閉鎖が目立つ 北野神社で参拝神戸町並みの眺めが良い。でも風が強い 昼御飯にグラタンを、食べる神戸三宮から阪急電車電車で京 都四条河原町へ阪急電車は、おしゃれだと思う。

喜美の妹康子と宮崎酒場ゑびす 京都ポルタ店で飲む お互い近況報告を、する。

帰りは、京阪特急のプレミアムカー (JR の普通列車の 2 階建てグリーン車に相当)で移動ア テンダントは、ANAの社員で元客室乗務員 JR 東日本のグリーンアテンダントに比べて接客が飛行 機みたいだった。

12/16(水) 山形機長夫妻と食事 12:00~14:20

阪急夙川駅でイタリアンレストランで山崎さんと一緒 に頂く 遊覧飛行の計画について語る。

グレタさんなど環境保護団体が横槍入れてやりにくいと言っていた。 夙川駅から神戸線と宝塚線とモノレール乗り継いで伊丹空港へ

ANA32 便 伊丹空港 16:00 発 羽田空港 17:10 着帰りの飛行機 ボーイング 787-8 国際線機材を、国内線で使用

ビジネスクラス座席を、プレミアムクラス使う 16:01 ドアクローズ 飛行機の感想対策とマスク着用

のお願い 16:15 離陸

16:20 常滑市で軽い揺れ

機長から今日は、16:50 に揺れますとアナウンス

16:50 熱海付近で縦に揺れる

17:00 羽田空港に着陸

17:10 最後に降機

グランドホステスの誘導でバス乗り場へ羽田空港発

18:30 発のエアポートリムジンバスで聖蹟桜ヶ丘駅 20:00 着

シートモニターで映画みれたり UBS があり便利だが飛行時間が短いので宝の持ち腐れになる。

伊丹空港も羽田空港もグランドホステスが丁寧な対応して頂きました。 ANA は、東海道新幹線に比べて障がい者に優しい乗り物です。

関西の私鉄は、前もって制作した障がい者専用 C カード しか使えないので、旅行者は、いちいち駅員に障がい者手 帳掲示して半額の福祉の乗車券買わないといけないので不 便極まりないのです。

GOTO トラベルは、なかなか良かった。

地域クーポン券は、地域起こしに有効

紙のクーポン券の利用がほとんど

電子クーポン券は、使いにくい

年末 GITO トラベルが突然使えなくのは、旅行代理店 など混乱するので不測の次第が起きた時のルールを、前 もってもうけた方がよい。以上です。

旅行終わってスヌーピーの被り物 永生クリックリハ ビリで使いました。

皆様から注目されて恥ずかしかったです。

スターフライヤーと ANA と HIS にメールしたら丁寧 な御返信頂きました。突然の GOTO トラベル停止で対応に終われていて大変でした。

阿川さんが通うデイサービスにお勤めの竹内さん(作業療法士)からいただいたコメント

阿川さんはマイペースな愛されキャラ。結婚後、一層丸くなったと評判です。午前や夜に予定の ある日も休まずとても熱心です。リハビリ当事者の生の声を伝える啓蒙活動にも積極的であり、 私はとても尊敬しています。

東京都多摩障害者スポーツセンター紹介



東京都多摩障害者スポーツセンター

東京都障害者総合スポーツセンター

障害のある方々の健康増進と社会参加を促進するための障害者専用のスポーツ施設です。障害のある方がいつ一人で来ても、気軽にスポーツやレクリエーションを楽しんでいただくことができます。各施設にはスポーツスタッフが配置されており、障害の種類、程度、スポーツの経験、利用の目的などに応じて支援を行います。



<東京都障害者総合スポーツセンター> 1986年(昭和61年)開設



< 東京都多摩障害者スポーツセンター> 1984年(昭和59年)開設

【センターを利用できる方】

- 身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた方。
- ・障害の手帳交付者と同程度の障害を有する方。
- 障害者の介護をする方。
- 障害者の福祉増進を目的とする団体。
- その他、特に都知事が認める方。



初回利用の前には登録が必要です。 ※感染症拡大防止の影響により、 完全予約制となっています。 詳しくはセンターまでお問合せください。

【東京都多摩障害者スポーツセンター 利用案内】

〇利用時間 ※スポーツ施設は正午から午後1時の間はご利用いただけません。

スポーツ施設	プール	午前9時から午後8時20分				
	体育館、卓球室、サウンドテーブルテニス室 トレーニング室	午前9時から午後8時30分				
文化施設	集会室、印刷室、録音室	午前9時から午後8時50分				
宿泊施設	※チェックイン:午後3時から午後8時30分	チェックアウト:午前 10 時				

☆公式 YouTube チャンネル、HP では各スポーツ施設等の紹介動画をアップしています!





東京都多摩障害者スポーツセンター紹介動画

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部運営方法を変更しています。(2020年1月現在)

【東京都多摩障害者スポーツセンター 主な事業案内】

日常の施設利用支援

各体育施設には、スポーツスタッフを配置し、利用される方が楽しく、安全に、快適にスポーツを行うことができる環境を整え、障害の種類や程度、目的に応じ支援を行います。また、障害者スポーツに関する様々な情報の提供を行います。

スポーツ相談の実施

初めて利用する方やまだまだ不安を抱えている方々に対し、医師や理学療法士及びスポーツスタッフが、健康管理や運動適正、適正種目等について指導や助言、管理栄養士による栄養相談も実施しています。また、相談結果に基づき、必要な方には「個別支援プログラム」を作成し、安全で効果的なスポーツ活動ができるよう支援します。

スポーツ教室の開催

初めて利用される方でも安心して参加できる教室から、 大会出場を目指す方にもご満足いただける教室や障害の ない方々と共に楽しめる教室を実施します。



地域振興事業

障害のある方が、より身近な地域でスポーツに親しむことができる環境づくりを推進するため の事業を展開します。また、そのために欠かすことができない、障がい者スポーツ指導員、ボラ ンティアを養成・育成します。

記録会

初心者から上級者まで、たくさんのスポーツ愛好家が 日頃の練習の成果を発揮できる場を提供し、また、ご家族や 地域の方々ともスポーツを通じた交流の場を提供します。

地域交流事業

センターを利用されている方とそのご家族や地域の方々も含め、障害のある方も障害のない方も、季節の行事や催しを通じて、相互の理解を図ることを目的に交流事業を開催します。

講習会

障害者スポーツの普及や振興、障害のある方の身近な地域でのスポーツ活動を支える人材養 成・育成の講習会を開催します。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、一部事業を中止しています。(2020年1月現在)

~コロナに負けるな!~ リニューアルプロジェクトの プログラム追加!

東京都障害者総合スポーツセンターと東京都多摩障害者スポーツセンターでは、 コロナ禍の制限が多い状況でも、障害のある皆さんが楽しく・気持ち良くスポーツを続けて 頂けるよう 10 月より、新たなプロジェクトをスタートしました。 12 月からプログラム内容を追加し、より多くの皆さんにお届けします!

1 体操動画 配信

どなたでも気軽にそしてためになる動画を定期的に配信します。楽しみながら運動を継続しましょう!

2 介護予防 冊子作成

「いつでも、どこでも、 いつまでも元気に体 を動かそう!」をコン セプトの冊子を作成し ます

オンライン 教室開催

障害者団体・施設対象に、仲間と一緒に楽しむ内容のほか、ヨガやお家トレーニングを体験・学ぶ、個人対象プログラムも開催!

4

競技入門 動画配信

テニス・卓球・バドミントンの入門動画を配信します。お家で予習して身近な場所でも始めてみましょう!

この他にも、日々のお家でのトレーニングの記録に役立つ体調・運動記録シート等の配布等、皆さんのスポーツ活動を私たちは支援します。 詳しくは、下記スポーツセンターHPをご覧頂くか、お問合せください。

東京都障害者総合スポーツセンター



所在地 〒114-0033 東京都北区十条台1-2-2

TEL 03-3907-5631 FAX 03-3907-5613

Twitter @tsadsogo

交通 ●JR埼京線「十条駅」南口より点字ブロックが敷設されて います。(徒歩約10分) ●JR「王子駅」とJR「池袋駅(西巣鴨経由)」より無料送 東京都多摩障害者スポーツセンター



所在地 〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1

TEL 042-573-3811 FAX 042-574-8579



元気でやってる会

概要

失語症の方とご家族の親睦と情報交換の場です。 失語症友の会。通称「元気会」

町田市、多摩市、八王子市、相模原市などにお住 まいの方を対象としています。

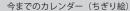
内容

近況報告や一言コメントの発表、ゲーム、歌唱、制作活動(野菜スタンプでの暑中見舞いハガキの制作、ちぎり絵カレンダーなど)、情報交換、STへの相談など。言語訓練の場ではありません。



コロナ自粛中の活動







コロナ後のカレンダー (塗り絵)

コロナウィルスの蔓延により、2020 年度はみんなで集まっての開催はできませんでした。 代わりに、会誌の発行を定期的に行い、「コロナ自粛中の家での過ごし方~ stay home ~」 というタイトルで、元気会会員と多摩丘陵病院 ST から写真と一言を集めました。また、例年は 折り紙を使ったちぎり絵カレンダーを会の中で作るのですが、今年は白黒の線画付のカレンダー を会員に郵送し、各自で色を塗ってもらうことにしました。

代表者の一言

今はコロナ禍で例会は行えていませんが、失語症者とご家族にとっては話ができる場があることはとても大切なことだと思っています。ご興味ある方は是非、お気軽にお問合せください。新規会員は、随時募集中です。

問い合わせ先

多摩丘陵病院リハビリテーション技術部 042-797-1513(リハ直通) Email reha-st@tamakyuryo.or.jp ST 黒瀬まで。

グループ活動ほのぼの

音楽で楽しくリハビリしています



音楽療法ってどんなこと? ココロやカラダがイイカンジになったり、 明日からのジンセイが楽しくなるようにオンガクを使うこと

҈ 水野 豪氏

日本音楽療法学会認定音楽療法士・介護福祉士。高齢者、障がい者施設等で音楽 セッションを実施、バンド活動など幅広く活動している。

水野豪さんが YouTube を開設!オンガクリョーホーシみずのごう「呼んでみよう」など活動で歌っている曲の動画がアップされています。いつか「ほのぼの」のみんなの活動も公開できたらいいニャ♪



「音楽療法って、どんなことをするんですか?」とよく聞かれます。困ったことに僕もおしゃべりが下手で、いつもうまく説明できずにいますが…「音楽のもつ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること」…これが日本音楽療法学会の定義になります。小難しいですね…僕は「ココロやカラダがイイカンジになったり、明日からのジンセイが楽しくなるようにオンガクを使うこと」と解釈しています。

なので、上手に演奏する事は少しも目ざしておりません。音を鳴らすこと、声を出すこと自体を楽しみ、他の皆さんとつながって一体感を味わい「また来月のオンガクを楽しみに、明日から頑張ろう!」と気持ちが晴れやかになるようなプログラムを…実はその場の皆さんの様子に応じて行き当たりばったりで進めております。

きっと鳴らしたい音は音楽療法士側でなく、皆さんの心の中にあるはずだと信じながら。

מותותותותותותותותותותותותות



トーンチャイム

後遺症があっても誰でも奏でることができるように練習中。 澄んだ音色に癒されます。楽譜は 和音やコードを色でわけ わかりやすく鳴らしやすいように 工夫しています!

グループ活動 ほのぼの

音楽療法活動の後はゲームやおしゃべりなど、交流タイムで楽しく過ごします。

□ 時 毎月第1土曜日10時~12時30分

場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ (多摩市総合福祉センター

対象者
多摩市に住所を有する高次脳機能障害のある方

(障害者手帳の有無は問いません)

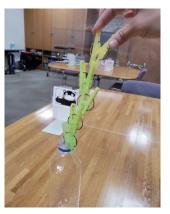
申込/問合せ 地域活動支援センターあんど

TeL042-356-0348 (相談専用)



ほのぼのはこれまでに音楽療法の他、ヨガや調理、ゲームなど様々な活動をしてきました。調理では『火を使わなくてもできるカレー』を作りました。みんなで段取りを考え、予算に合わせ、買い物から行いました。シリコン調理器具を使って作ったカレーはとってもおいしくでき、みんなあっという間に完食でした。一人で調理をすることは、工程が多くハードルが高いと感じる人もいるかもしれません。しかし、メンバーと一緒にすれば、楽しくでき、またやってみようかなと意欲が沸きます。そういった気持ちを大切にしています。グループでは参加者はもちろんですが、家族や支援者も一緒に活動に参加しています。最近はコロナ禍で暗い話題も多く、ソーシャルディスタンスが必要ですが、家族も支援者も参加することで心の距離を縮め、ほのぼのとした気持ちを共有しています。





ピンチ力と集中力を鍛えるゲーム

町田市高次脳機能障がい者のつどい『ひかりサロン』

当事者で本人のグルーピングをとおして社会参加を応援するとともに、で家族同士が「高次脳機能障がい」について理解を深めることや、情報交換を目的として月1回から2回「ひかりサロン」を実施しています。 作業療法士、言語聴覚士、臨床心理士、音楽療法士などの専門スタッフが中心になり様々な活動を実施し、個別にアドバイスもいただいています。

特に今年度は No Problem での登壇を目指し、音楽療法士の先生とともに歌と楽器の練習をしてきました。 次年度こそは、「No Problem の舞台に立ち、皆さまを感動させたい!」と思っています。

また、今年度の活動のトピックスとして、お伝えしたいのは「地域での役割を意識した活動」を多摩丘 陵病院のスタッフさんとメンバーで話し合い「清掃活動」というかたちで行ったことです。

昨年9月半ば、グルーピングを行っているひかり療育園や市民センターの周辺を、メンバー・家族・スタッフで回り、落ち葉やゴミを拾いました。地域の方々にしっかりアピールするために、おそろいの腕章もつけました。こうした活動は、これからも継続していく予定です。その他にも創作活動やゲームなど、様々な活動の中で楽しく充実した時間を共有しています。

地域での役割について話し合いをしました



清掃活動に参加したメンバーの声

「普段とは違う目線で周りが見られた。 道ばたの昼顔が新鮮だった」

「2組に分かれ、たばこの吸い殻やジュースの空き缶を拾った。これからも腕章をつけて清掃活動を続けることになった。」



袋いっぱい!笑顔もいっぱい! 活動の成果です

家族の声

高次脳機能障がいが、どんな病気なのかよくわからないまま、荒れ狂う息子を抱えて真っ暗闇だった家族に、ひかり教室(後のひかりサロン)という一筋の光をいただきました。とてもありがたかったです。一人でも多くの方に、この病について知っていただき、苦しい思いをしていらっしゃる当事者やご家族の気持ちのはけ口になれるなら、この経験も活かされると思います。家族会としてできることを、やっていきたいです。

高次脳機能障がい者になって 20 年の当事者の家族です。ひかり療育園の「ひかりサロン」に参加して 6 年になります。それまでは出口が見えず、悶々とした日々を送っておりました。この会で出会った方々からの情報や経験談から、福祉の幅広い支援を知ることとなり、介護者に希望を与えてくれました。

その安心感は当事者にも伝わります。だから家族は 元気でいなくてはいけません。「ひかりサロン」の家 族サポートに感謝しています。

音楽活動





音楽療法士の 森貞先生

ボクは「ひかりサロン」 のゆるキャラ。絵の得 意なメンバーがボクを デビューさせてくれま した。名前は今、募集 中です!



森貞先生から

音楽活動を始めて、もうすぐ4年目になります。

今年度の目標は、楽しい活動であることは言うまでもなく、「記憶」と「合奏を深める」でした。懐かしいアニメ曲や CM ソングを歌い、記憶を刺激しながら参加者で「思い」を共有します。あふれる思いを一気に話してくださったり、思いもかけない経験に一同びつくりしたり・・・

また通年で曲を決めて、楽器の扱い方や合わせる楽器はどれが良いか、どう鳴らしたらよい音か等々、いろいろ提案 しながら、最後はご家族に聴いていただき活動を完結させています。2020 年度はコロナー色でしたが、来年度はマスク を外して、気持ちの通い合いがより一層深まるような音楽活動になったらな・・と思っています。

臨床心理士の鈴木氏より

今年度はコロナ禍や、ひかり療育園の改修工事のための仮住まいでひかりサロンの開催は様々な影響を受けました。 当初、皆さんの身体やこころの不調を心配しておりましたが、皆さん其々のペースでひかりサロンに参加し楽しまれているで様子でした。いざという時の皆さんの底力に驚かされるとともに、人と人とのふれあいを求めて参加されている、つまりはひかりサロンの集いが安心できる場になっていることに改めて気づかされました。

日々ご苦労や不自由を感じて過ごしていても、ひかりサロンを訪れることで呼吸が整う、そんな場所を提供できるよう寄り添って参ります。

支援者の相原氏より

ひかり療育園で高次脳機能障がいの支援を始めた時から関わらせていただいております。この障がいは適した環境があれば、薄紙をはがすように良くなっていくと言われますが、この6年間でサロンの参加者は表情も明るくなり、心身共に解放されているのが判ります。また、家族会では先輩ご家族が、発症間もない方のご家族の思いを聴き、お互いの体験談を出し合うことで、一人で悩まず相談し合うという関係が出来てきました。家族にとっても、仲間の存在は大きいことを実感しております。これからも、当事者・家族・支援者がつながっていくことで、日々の生活が明るくなると信じています。