

ふたり  
ひとりで一人 — 伴走の輪より —あべつよき  
阿部剛紀

私はとてもドキドキしていました。今から人生で初めて、視覚障害者の方とお会いするからです。どのような方だろうかという楽しみもありましたが、それ以上にどのように接すればよいのか分からない不安がありました。

きっかけは、視覚障害者の伴走者募集のチラシを偶然見つけたことです。全盲のマラソンランナーであるAさんの新しい伴走者を募集しているとのことでした。障害者支援ボランティアを行っている父の姿を見て、勝手ながら障害者理解を深めたいと思っていた私は、次の練習に参加することにしていました。

介護タクシーと書かれた車が目の前に停まったので、すぐにAさんが乗っているのだろうと気が付きました。運転手に手を引かれてAさんが降りてくると、少し照れくさそうに笑いながら、私の名前を呼びました。その瞬間に私の緊張は一気に和らぎました。簡単な自己紹介を行うと、とても気さくな方だと感じました。そして何より、健常者と

がたくさん集まっていることなどを伝えるとAさんは喜んでくれてるように感じて嬉しかったです。一緒にハーフマラソンに参加したことはとても良い思い出です。残念ながらAさんの自己新記録更新とはなりませんでしたが、コース沿いからの声援や小中学生による吹奏楽を聞きながら走ることが出来ました。中には、視覚障害者が走っていることに驚く方もいました。私は少し嬉しかったです。障害を持ちながらも頑張っているAさんの姿を多くの方に見てもらえているのだと感じられたからです。

参加前は自分が21kmもの距離を走るとは考えたことも無く、未知の世界でしつかりと伴走を務められるだろうかと心配でたまりませんでした。実際、途中何度も歩きたいと思いました。それでも走り続けることが出来たのは、隣に懸命に走るAさんがいたからです。負けずに頑張ろうと思えました。私は伴走者でありながらも、Aさんに支えられたことで完走することが出来ました。

大会後は、参加した仲間と共に温泉で汗を流し、食事をしました。完走を称え合い、お礼を伝えました。申し訳なきを感じるくらいにAさんから感謝を受けたときは、最後まで諦めずに良かったとしみじみ思いました。大会の時だけ会える遠方のマラソン仲間とは、来年もまた会うことを約束して別れました。翌日には筋肉痛になりましたが、それ

変わらないのだと思いました。

いつものマラソン練習を始めることになりました。私にとっては初めての伴走です。うまくできるだろうかと案じる私に対して、Aさんは手慣れたようにランニングシューズに履き替え、計測用に時計を合わせました。直径10cm程度の輪になったロープを視覚障害者と伴走者で持ちながら走ることを知りました。伴走者は左右に曲がることの指示はもちろんのこと、路面の凹凸具合や坂道の有無なども伝えます。自分でもぎこちなさを感じつつもとにかく必死に伴走しました。無事に走り終えたときはとても安心しました。「いやー良かった。完璧。」とAさんの言葉には、お世辞だとは思いつつも嬉しかったのを覚えています。

それから、時間があれば練習に参加するようになりました。個性豊かな仲間との交流も楽しみの一つでした。楽しく走れるようにと、道案内だけではなく周りの風景もできるだけお話ししました。田植えが始まったことやムクドリ

よりも心地良い幸福感に包まれていました。私も心地良い幸福感に包まれていました。

私はAさんを東京オリンピックピック2020の聖火ランナーに推薦しました。障害をもつてもなお前向きに挑戦する姿を世界中の人々に知ってもらいたいと考えたのです。Aさんがランナーと発表されてからは、初めて会う方からも、「聖火リレー頑張つてね」「全盲の中でマラソンに挑戦する姿に感動した」といった声が届きました。「いや〜参ったな」と少し戸惑いながらもAさんは「少しでも多くの人に自分の走る姿から希望や勇気を持つてもらいたい。障害を持つていても支援者がいることで何でも挑戦できることを分かってもらいたい」と意気込んでいました。

聖火リレーでは、多くの人々が沿道で手を振ってくださいました。その様子を私はできるだけ詳しく伝えました。たとえ見えなくても、多くの方が笑顔で迎えてくれることを感じて欲しいと強く思いました。走行後、Aさんの表情は爽やかで、達成感や充実感があふれていました。あつという間だったと物足りなさを漏らしつつも、私のおかげでいい経験になったと、晴れやかに言ってもらえた時はとても嬉しく、推薦して本当に良かったと思えました。

Aさんは、「視覚障害者は伴走者と二人で一人」といいます。その言葉に私は心の底から喜びを感じます。伴走者として受け入れられているように感じるからです。そして同時に共感も覚えます。障害者と健常者は単に一方が支えら

れる関係の「二人」ではないと気付いたからです。確かに障害者は支援者が必要な場合があります。一方で私もAさんが一緒だったからこそ到達できたことがあり、出会えた仲間がいます。決して一方通行ではありません。それは、視覚障害者と伴走者を繋ぐものが紐ではなく、切れ目のない輪になっっていることが象徴しているように感じます。

Aさんに出会う前の私がそうであったように、障害者が身近な存在ではないからこそ、人々は間違った理解や偏見を持つています。障害者は出来ないことが多いと勝手に考ええています。でもそれは違います。少しの支援で何でも出来るようになります。どんなことにも挑戦できます。障害者の可能性を理解して欲しいと思います。健常者と何一つ変わりません。同じようなことを考え、同じように生活しています。だから是非とも障害を持つ方と交流する機会を得て欲しいと思います。

私はAさんを一度も障害者だと感じたことはありません。Aさんに出会い、障害は健常者の意識の中に生まれるのだと気付きました。そして障害者や健常者といった区分を持つてではなく、一人の人間として接することが大切だと学びました。

## 自然な眼で

しぜん まなこ

はら こ ひろ こ  
原子博子

介護保険法の施行から二二年が過ぎ、『介護』『福祉』という言葉は、より私たちの身近になりました。街のバリアフリー化も進み、外出先で車椅子の方を見かける機会も増えました。

私の父は、今から三一年前に脳幹梗塞で倒れ、以来亡くなるまでの一七年間をベッドと車椅子で過ごしました。はじめの3か月は生死を彷徨い、ようやく容態が安定してからも、重度の麻痺が残りました。車椅子へは少しの時間座っているのがやっとです。食事もむせたり、こぼしたりしながら、何とか食べているといった状態でした。

当時、高校生になったばかりだった私が、社会人になる頃、ようやく父にも、出掛けられるだけの体力が付きました。そこで私は、母と一緒に父をあちこちへ連れて行きました。父は元々、外に出かけることが大好きで、私は幼い頃から、色々な所へ、ドライブや旅行に連れて行ってもらいました。そんな父の事ですから、外へ出かけられることを

かつたハワイ旅行に連れて行って欲しい、と懇願されました。アメリカはバリアフリーの進んだ国だと知っていた私は、「車椅子でもなんとかなるだろう。」と、姉家族の協力を得て、父をハワイに連れて行きました。

意外なことに、ハワイでも段差や狭い通路など、不便な所は沢山ありました。それでも空港から、バスから、お店から、全てが私達には快適でした。スロープやエレベーターのない所は、通りがかりの人やお店の人が、当たり前のように快く手伝ってくれます。海にはビーチ専用の車椅子があり、父は何十年ぶりかで、波の中に入る事ができました。でも、何よりうれしかったのは、夕食のために入ったレストランでのことでした。

いつものように父がゴミ袋エプロンを着けて料理を待っていると、店員の女性がこちらを見ています。「ああ、こつち見てるな。何か言われるかもな。」と、私は身構えしました。その店員さんは、ツカツカと父に近づくと、にっこり笑い、とても明るい声で、

「オー！ パパー、ソーキュート！」

と言いました。そして料理が運ばれると、

「エンジョイ デイナー」

と言ってウインクしました。食事中は、むせようがこぼそうが、誰も気に留めません。

普段、肩身の狭い思いをしていた父や私にとって、お店

とても喜び、楽しんでいました。また母も私も、再び生きがいを見つけた父の姿を、嬉しく思っていました。

ところが当時、車椅子での外出は、随分不自由な思いをしました。また、障害者を見る機会が少なかったのです。私たちは行く先々で、ジロジロと珍しいものを見るような人の視線を感じました。お店で食事をする時、父はエプロン代わりに、黒いビニールゴミ袋を首にかけます。母が食べさせては、食べこぼすし、むせるし、ヨダレも出ます。水を飲めば鼻から出ます。お店の人も、お客さんも、迷惑そうに怪訝な顔でジロジロ見ます。私はいつも申し訳なく、肩身の狭い思いをしていました。

法の整備に伴って、スロープの設置など物理的なバリアフリーは、少しずつ進んでいましたが、人々の心のバリアは、まだしつかりと存在していました。

それでも飛行機や車に乗って、日本国内を旅し、父にも自信が付いた頃のことです。父から、元気な時に叶わぬに、人に、受け入れられた気をする特別な経験となりました。

アメリカのバリアフリーは進んでいる。それは、単に物理的なものではなく、まさしく心のバリアフリーでした。

あれから一五年以上が過ぎ、日本人の心のバリアフリーも随分進んだと感じます。障害者に不親切だったり、ジロジロ見たりする人はあまりいない様に思います。

しかし、人々には『見ては失礼だ』『下手に聞わると気を悪くされるのでは』といった心理が働き、かえって不自然なほど無関心を装っているようにも見えます。

今、私には掛けた言葉があります。それはデザインのかつこいい車椅子や、その方の体に合わせて工夫された車椅子を見た時に言いたくなる、『かつこいい車椅子ですね』『いい車椅子に乗っていますね』という言葉です。あの時の父と私のように、その言葉で胸を張ってくれる人がいるのではないか、そう思うからです。

眼鏡をかけている人を見ても、何も特別と感じないのと同じように、車椅子や杖を使っている人の事も見てほしい。

ハワイの人々が教えてくれた、排除でも拒絶でも無視でも無関心でも特別視でもなく、ただ当たり前に、自然な眼で受け入れてくれる。それこそが、本当のバリアフリーなのだと思えます。

モクレンの花<sup>はな</sup>宮地伸治<sup>みやちしんじ</sup>

白い花が咲く。花びらが大きい。りんとしていている。あつという間に散ってしまう。モクレンの花。私がうつ病になり障がい者作業所に行っていた頃、ある女性の学生さんが実習に来ていた。パソコンを教えてくれながらいろいろな話をした。「私モクレンの花が好きなんですよ」と学生さんが言った。私はどんな花か調べた。ちょうど咲いている時期だった。その学生さんは首に大きな黒いあざがあったが、「私大きなあざがあるんですよ。ははは」と無邪気に笑った。女性なのに全然気にしていないことが意外だった。実習が終わり学生さんは去っていった。モクレンの花はぼつと散る。美しさをみせびらかすことなく短命で潔い。あざを気にせず、夢に向かう、あの学生さんのようだ。人との出会いは、時に人を救う。そして、時に人を踏みこじる。人は、人生を山登りに例えることがある。平らな道もあれば、上り坂も。たまには谷もあるのかもしれない。みんな人生という山を登っている。親から言わせると、私は手のかから

## ◇心の輪を広げる体験作文◇

の山登りルートから外れ、立ち止まった。病院の精神科に行き、障害者手帳をもらった。障害者の仲間入りである。人生途中で障害者になると、正直大変である。何も分からなかった。この先の山は登れるだろうか、不安しかなかった。親が優しくかったなら実家に引きこもることも出来ただろう。親に理解が無かったことが私にとつては良かった。実家ではなく、社会資源へと道を歩み始め、障がい者としての山を登り始めることになる。精神科の主治医は言った。「宮地さんから働く気持ちを無くしたくはない。動くことで気持ちもつられて上がってきます。いくらでも協力します。」それでまず精神障害者生活支援センターに相談に行った。精神保健福祉士さんがよく話を聴いてくれた。その人とは今でも交流が続いている。ああ、こういう人がお母さんという人柄なのかなあと心を動かされ、大阪のお母さんだと感じている。とても苦しかった時、遺書のような手紙を渡したことがある。落ち着いた口調でこう言った。「死ぬことは許しません。私が許しませんからね」。私の心が泣いた。うれしかった。そして、作業所を利用し、生活リズムを身に着けることから始めた。その時に最初にふれた実習の学生さんにも会えた。作業所に慣れると、次に就業支援センターに行き、企業実習をさせてもらった。それから大阪市職業リハビリセンターで訓練を受けて、鉄道会社の特例子会社に就職した。就職のゴールに思えたが、3年

ない子だったらしい。親は、子供が受験という山、就職という山、それに立ち向かうためにいろいろな装備を子に与える。しかし、私にその装備は与えられなかった。衣食住は与えられたが、中学生の時から自分の人生の山を自分で登っていた。金銭的に大学はあきらめ、工業高校に進学した。高校の授業料を親が支払ってくれたことにはもちろん感謝している。高校を卒業し、親元を離れ、大阪の会社に就職し、会社の寮に入った。会社で待っていたのはパワハラだった。仕事を教えてもらえず、毎日「役立たず、辞めてしまえ、おまえもバカなら親もバカだな」と怒られ続けた。その頃から、うつの症状は出始めていたと思う。会社という山は厳しかった。会社を辞めたいと父に打ち明けた。父は、3年間辛抱しろと私を叱った。私に逃げ道は無かった。私は自分の判断で会社を辞めた。そして新聞配達でお金を稼いだ。新聞配達で数年たつと昼夜逆転で体調をひどく壊した。うつ病である。そして仕事を辞めた。こうして普通の人

働いて、うつ病が悪化。退職する。再び、作業所に通所した。そこから次に、A型事業所で2年働いた。ハローワークにも定期的に足を運び、同時進行で一般就労への就職活動もした。そうして、現在の会社で採用となり、自社の清掃業務に励んでいる。3年くらい続いている。就職という山があるのならば、山のふもとから頂上のゴールまでよく登ったものだ。自分をほめてあげたい。しかし、この山は、自分だけの力で登りついたわけではない。主治医、支援者の方々、私をサポートしてくれた人がいたからこそたどり着くことができた。人は人に傷つき、そしてまた人に救われる。私を励まし背中を押し引つ張りあげてくれた人たちに感謝している。うつ病になり、数十年普通の人とは違うルートで人生という山を登ってきたけれど、一生懸命頑張ってきた。気がつけば、もう50歳。半世紀生きた。もう普通の人の2倍は生きていような気がする。もう十分生きたかな。明日死んでも悔いは無い。そう思っていると、「死ぬのは私が許しませんからね」と大阪のお母さんに怒られそう。じゃあ今度は趣味で本物の山に登ってみようか。50歳の記念、どうせ目指すなら、日本一高い山、富士山は。でも現実大変そう。ならば予定変更、身近なところで、水族館でも行つてのんびりしよう。このくらいが今の自分のエネルギーに見合った自分へのごほうびだろう。今年もモクレンの花が咲いていた。りんとして。そして

潔く散った。数日後、薄い緑の若葉が品よく日光に手を伸ばしていた。花は散っても、葉は命をつないでいる。私も、もう少し頑張ってみようかな。明日は今日となり、日々がつながっていくのだろう。