

「つけ麺男子の両立支援」

勝 又 み ゆ き

「今日、晩御飯お願いしてもいい？仕事の後、筋トレに行きたいの。」

「いいけど、昨日と同じ、つけ麺だよ。」

ハードな超大盛・野菜無し・こつてり系。んぐぐぐぐ…でも、共働き妻には高級な料亭の懐石料理よりもおいしく、心安らぐ。

二〇二一年、心不全のためペースメーカー装着、身体障がい者一級になった。徐脈（心拍数が少なすぎる病気）がひどくなり、全身脱力のため横断歩道を渡り切れずにトラックにひかれそうになる、エスカレーターの上段から後ろ向きに転倒しかけるなど、命に関わる出来事が続いた。このままでは、三度の食事より大好きな仕事ができなくなると、悩んだ。心臓に機械を入れさえすれば、今までのように仕事ができる」と信じ、手術に踏み切った。ところが「できなくなつた」私が出た。「障がい」は「疾病」と違い、治らないことを知ったのは、退院一か月後。宣告者は夫だっ

済的自立は、私たち身体障がい者の大きな課題であることを知った。

仕事を続けながら、もっと楽しく二人で生活するためにはどうすればいいのか、夫婦で話し合った。身体障がい者の両立支援会議である。両立支援というと、職場内の改善が声高に議論されるが、もっと大切なことはやはり家族の日常的なサポートだと痛感した。家事の手を抜いて、楽をするしかない、という夫の提案。

「誰がやってくれるの??」

「僕」

「何やってくれる?」

「できること」

「それ以外は?」

「できない事はできない」

「ごもつともだね…」

そこで始まったのが、ラーメン・つけ麺オンパレードの夕飯づくり。ところが、男性の特徴か、夫のこだわりか、包装紙にある出来上がり写真の通りに具材が全部そろわないと、気が済まない。値段を見て買うこともない。海鮮ラーメンには、茹でられた刺身の海老が数匹鎮座した。おいしいわけである。

身体障がい者になって、仕事を続けるために学んだこと

た。最初は意味が全く理解できなかった。わかったことは、これは現実で、受け入れるしかないということ。

一か月で仕事に復帰した。しかし、三か月目に体力が続かなくなった。通勤が辛い。ペースメーカーの痛みで通勤時に吊革がつかめない、満員電車の中で立っているのがつらい。仕方なく、優先席の前で「身体障がい者なので、席を譲ってください」と頼むとスマホを見たまましらん顔。一番堪えたのは具合が悪くなり倒れてしまったところを、初老のスーツを着た男性に足蹴にされた時だった。ヘルプマークの認知度も、まだ低い。現実は一筋縄では、仕事が出来なかった。働くことは、やはり楽しい。社会との接点がある。人に喜んでいただくことができる。そして、もう一つ…。障がい者になると、お金がかかることに気が付いた。疲れて歩くことができないのでタクシーに乗る、手先が動かず包丁が使えない日にはお弁当を買って帰る。腕が上がらなくなったので洋服を半分以上買い替える。経

が三つある。一つ目は、家事を頑張らないこと。できない事はできないと言う勇気をもつ。中年主婦は「できる」よりも「できない」と言い切ることが難しい。私は最初、言えなくて自爆した。しかし、かえって家族に迷惑をかけてしまうことになった。二つ目は、運動する時間を作ること。私が筋トレを継続しているのは、障がいでも傷んだところをほかの部位で補うためである。ペースメーカーを支える胸部の筋肉を補うために、肩甲骨周りの筋肉や背筋が必要となった。毎日続けていると身体の変化を見つけてくれることもできる。通勤に必要な体力もつく。時間が取れない、ではなく、障がい者の1つの仕事だと考えるようになった。三つ目が「働く障がい者」である自分に誇りを持つこと。私たちは、社会的弱者、或いはそれを逆手に取った強者ではない。「障がい」という経験を通じて、たくさん人の経験や知識を得た、豊かな労働者だ。税金を納めることも、他者を助けることもできる。誇りを持ちたい。

ただ、これらは、全て、自分一人手でもできたわけではない。夫という、障害がない人の両立支援から得たものである。物理的と精神的、両方からの支援が大切である。家事分担を通じて、私にできて、夫にできない事、また、その逆は何?と、考えるようになった。このことは、私を人間的に大きく成長させた。比較は、自分の立ち位置を知るた

めに必要なこと。二人を比べて、そこから得るものは数えきれない。

明日も、ライメンだろうか？仕事とジムに行く日は、世界一の御馳走が待っている。

香りポスター 広がる未来

関谷由美子

昨年の夏、2021年8月に とても嬉しいことがありました。

香料弱者のための 啓発ポスターを、国の5つの省庁が作成してくださったのです。

それは

「その香り 困っている人が いるかも？」

柔軟剤などの香りで 頭痛や吐き気がするという相談があります。

自分にとって快適な香りでも、不快に感じる人がいることを ご理解ください。

香りの強さの感じ方には 個人差があります。

使用量の目安などを参考に、周囲の方にも ご配慮いただきながら お使いください。」

という 易しい言葉が記されています。これは 香料成分による体調悪化をおこす 香料弱者の存在をお知らせする内容として わかりやすく 伝わりやすいと思いま

データ配信されたものです。

データの利用方法は、各学校の判断とのことでした。

そのため 本校では、カラー印刷をして拡大版を皆さんの目に留まりやすい箇所に掲示しました。」とおっしゃいました。

小学校の玄関に 児童の皆さん、ご来校の全ての方々にご覧いただけるように掲げられていました。加えて 始業式では、全校児童の皆さんに このポスターの紹介を 校長先生が お話してくださったとのことでした。

これらのことから 私が感じたのは、小学生の皆さんがこの時期に 香料弱者の存在を知ってくださることは、これからの人生において 必ず役に立つ時が来る、未来を担う子ども達が お互いに助け合う心をもち寄ることで みんなが幸せに過ごせるようになる、そのような「共生社会」への 第一歩のように、力強いスタートのように思いました。

後日、私は 校長先生とお会いする機会をいただき、香料弱者のための啓発ポスターがとても素晴らしく 感動したことを伝えることができました。

その際の 校長先生は、とても優しい笑顔で こうお話しして くださいました。

「学校は たくさんのお子さんが 仲間たちと 共に過

た。

この啓発ポスターの発行元は

「消費者庁」

「文部科学省」

「厚生労働省」

「経済産業省」

「環境省」

の 5つの省庁です。

カラー印刷されたイラストには、頭痛で青い顔色をした方、笑顔で快活な方など、個人差がある事実を 明確に表わしていると感じました。

さて、私が このポスターを初めて拝見いたしましたのは、公立の小学校でした。

校長先生のご説明は

「この香料弱者のための 啓発ポスターは発行元の文部科学省から 市教育委員会を通じて、公立の全学校へ

ごす場所です。

いろいろなお子さんがいるのが 学校です。

障がいがある、ない、というだけではなくとも、どのお子さんにも 何か 今日には ちよつと困ったなという時は、いつでも先生や 周りの友達に相談してほしいと思います。」

そして

「特に 体の具合が悪い時は、それは 自分自身でしかわからないことですから。

具合が悪いことは がまんしないで 周りの人に伝えることが 大切です。」

とのお言葉に 深い感銘を受けました。あれから 一年の時が過ぎました。

香料弱者のための啓発ポスターは、国の消費者庁の公式ホームページにて PDFデータが公開されていました。その後、札幌市公式ホームページと 北海道公式ホームページにも リンクされました。

こうして ポスターが広まり、一人でも多くの方に 香料弱者の困りごとを、生きづらさに 気づいていただけたら 幸いに存じます。

そして

『学校は 社会の縮図です』

と いう名言のように、小学校と同じような ともに支え合って暮らす社会を、一人一人の心掛けで 作り続けていくことが、「共生社会」の実現に 結びついていくでしょう。

お世話になった人々へ

千田浩一

僕は昭和38年生まれの58才、名前は千田浩一と申します。生まれは東京ですが、0才の時、岡山に來たので岡山生まれのようなものです。今現在は、岡山にある救護施設で暮らしています。今は、父も母も亡くなったので家族と言っても僕一人です。自己紹介はこのくらいにして、本題に入ります。

さて、少年時代のことですけど、昔から変わった子みたいで、ちよつと周りから浮いていました。この頃から精神病はあつたらしいです。でも友達結構多い方でした。それから、中学、高校と行きましたが、高校2年で中退してしまい、間もなく統合失調症を發病しました。でも周りの家族や友達は割と病気を理解してくれ。その頃に、父の紹介でガソリンスタンドで働き始めました。友達はYやUなどで、病氣のある僕によくしてくれました。そして夜間高校へ行き始めるのですが、そこでも友達は少なくなく、夏はレンタカーを借りて真夜中から日本海まで海水浴に行っ

たり、車3、4台で山や海にナンパ目的で走り回ったりしまして、青春を謳歌していました。でも悲しいことに病氣が再発してしまい夜間学校を中退してしまいました。でも、高校の先輩が先輩の家に泊めてくれて夕食をごちそうしてくれ、「頑張れ、頑張れ。」と激励してくれました。また出版社拒否になった僕を家まで社長が迎えに来てくれたりもしました。周りの期待に応えられず、高校中退のみならずガソリンスタンドも退社してしまいました。スタンドの社長仲間、高校の仲間、先生、みんな自分のことのように励ましてくれました。皆さん、世の中捨てたものじゃない。頑張れば良いことがあります。胸を張って生きていきましよう。

皆さん文章を書くのも久々なので、うまく心の中を伝えられずごめんさい。話は昔に戻りますが、ガソリンスタンド、レストランのウェイターなどなど、色々な所で働いた後「就労継続支援B型事業所」にお世話になります。こ

れで現在の状況は終わりです。

最後に自分の目標はまだ働き始めることです。お話はここで終わります。感謝、感謝の毎日ですが、お父さん、お母さん、じいちゃん、ばあちゃん、今まで出会った友達先輩、後輩、みんなありがとう。人々が健康で平和でありますように。

ここで、10年以上作業という形でパンを作りました。途中でコンビニにアルバイトに行くのですが、長続きせずやめてしまいました。でも周りは「戻ってこい。一緒に働こう。」と励ましてくれ、僕はまたパン作りを再開します。そうしているうち、大事な母親を亡くします。アルコールに走った僕を立ち直らせようと、スタッフのHさん、Tさんなど多くの人のおかげで何とか普通の暮らしに戻ることができました。みんな本当にありがとう。人間お金で買えない、人情、友情、愛情大事にしていきたいましよう。

みなさん、心や体の病で困った人に会ったら心の底から支えてあげましよう。そういう事は必ず自分に良い形で返ってきます。今から2年前、最後の肉親である父親を亡くしました。自立できない僕は救護施設で暮らし始めました。ここでも仲間が多く、一緒に作業として施設内の掃除をしたり、昔話をしてみたり、自分の現在を話したりしています。ここでの仕事といえば、作業という形でガラス細工をしたり、喫茶をしたり、施設内の掃除をしたりです。施設内の掃除も体はきついですが、励まし合って、時にはライバル視してしまいます。でもそれがお互いの成長になつたり、より仲間意識が出てくるのでプラスです。今年の12月は近隣の映画館に好きな映画が来るので、同じ掃除グループのS君と見に行こうと声をかけあっています。こ

「クリエイター」

野の 沢ざわ 香か 苗なえ

私は障がい福祉サービス事業所「堀之内工芸」に勤務して四年目の生活支援員です。仕事は、日々やりがいがあり利用者の皆さんと楽しく活動をしたり、仕事に真剣に取り組んでいます。私がこの仕事に就こうと思ったのは、小さい頃から近所や学校の同級生に障がいのある友達がいことが関係しています。

そこから福祉の仕事に興味をもちました。

仕事をするなかで、たくさんの気づきや視点に気づくことがあります。利用者さんのこだわりや日々のルーティンから気づくことや季節が変わると変化することもあります。

それをポジティブに受けとめると生活の中で活かせたり、仕事の精度が上がるきっかけになることもあります。一般的には、なぜ?と思うようなことも、視点を変えて、面白いね。なにか活かせることはないかと常に考えています。日本に住んでいると、人と同じということに安心感を

得ることがあります。ですが、それはもつたいたいと思うこともあります。よく、「あの人は変な人だね。」「普通じゃないね。」というような言葉を耳にします。

ですが、変な人とは誰が基準となっているんだろうと不思議に思い違和感を感じます。

健常者という言葉があります。でも、健常者の方でも性的な人やこだわりの強い方もいます。私が伝えたいのは、障がいのある・なしに関わらず、みんながクリエイター(創造者)と呼ばれたらいいのになあと思っています。この世界には自分と同じ人間は存在しません。一人ひとりに個性があり、創造できる世界が広がっています。そこに、少しサポートがあるかどうか。それが障がいのある・なしの違いととらえられたら、すごく温かい世界だなと思います。

私が大好きな利用者さんの中にダンスがとても得意な方がいます。音楽が流れると、自分の中にあふれるパワーを全面にだした魂のこもったダンスをみせてくれます。目が

生き生きと輝き、みているだけで心が熱くなってきました。

この才能をたくさんの人に見てほしいと思います。職場には、ダンスだけでなく絶対音感のあるピアニスト、工作が得意な方、箱折りのプロなど、たくさんのクリエイターがいます。私も同じクリエイターとして負けていられないなと、日々刺激をもらいながら過ごしています。

障がいのある人が生きにくい環境・雰囲気・雇用状況は今の時代にそぐわないと思います。一人ひとり違う個性を認め、楽しみ、面白いと感じる人が増えていけば、こんなに素敵な世界はないだろうなあと 생각합니다。

私はこれからも、面白いが何につながるか、利用者さんの工賃につながらないかなあと考え、暮らしが豊かになるように支援を考えていきたいです。私は、堀之内工芸という、今の職場が大好きです。現場で色々な意見を出しあい、創造し、チームで話しあいができるからです。職員の目指す目的が同じだからだと思えます。すべての出会いに心から感謝でいっぱいです。これからも、自分に今なにかできるのか、なにをすべきなのか考えながら、今後も楽しく過ごしていきたいです。

私の挑戦わたし ちようせん大やまと和ななゆたた

私は 一九九一年十一月六日、出産予定日より二ヶ月早く産まれその影響で脳性麻痺になりました。私は全く歩くことができません。朝、起き上がる事も顔を洗う事も歯を磨く事もできません。食事も排泄も入浴も一人ではできません。日常生活全てに人の手助けがないと私の日常生活は成り立ちません。普段は車椅子で生活をしています。そんな私は毎日を明るく楽しく元気に前向きに生きています。笑顔は誰にも負けません。

私は小さい頃から障害があるからできないという感覚は全くありませんでした。なぜなら父も母も私がやりたいと言ったことはなんでもやらせてくれたからです。私には年子の弟がいるのですが、小さい頃から私の車椅子をおしてくれたり仲良く過ごしました。町内のお祭りや行事等にも参加したり楽しく過ごしました。私の両親や祖父母は弟となら変わりなく同じように育ててくれました。

小学校中学校は地域の学校に通いました。友達が黒板の以外の人との外泊の楽しさを味わうことができました。小学校五年生の時の野外活動では、両親が背負子を作ってくれて先生が私を負ぶって下さり皆と一緒に登山に参加することができました。頂上から見た景色は今思い出してもとてもきれいでした。

小学校六年生の運動会の騎馬戦では、友達の騎馬に乗り友達と一緒に楽しみました。私はとにかく友達と同じことがしたいと思っていました。皆私を特別扱いすることなく自然と接してくれました。

高校も普通校を希望していましたが、常に介護が必要な私には入学できる普通校はありませんでした。その為特別支援学校に入学しました。高校卒業前の進路決定の時に先生から「あなたは車椅子だから選択肢が限られとるんよ。まして食事や排泄が一人でできないのだからあなたの行ける場所はないんよ。」と言われてしまい非常に悔しい思いをしました。私はこれからどう生きて行くべきなのかすごく悩んでいました。そんな時、ダスキン障害者育成海外派遣事業の事を知り応募しました。私が参加したのはジュニアリーダー育成グループ研修でした。将来リーダーとして社会に貢献できる人という呼びかけに私は希望の光を見いだすことができました。研修生十名は私と同じような考えを持っていてたくさん刺激を受け勇気ももらいました。

字をノートに写してくれたり階段は友達が抱えて上がってくれました。休憩時間は花いちもんめをしたりおしゃべりをしたり楽しく過ごしていました。また私の両親はたくさんの人と出会って楽しい経験をしてほしいとの思いから地域の障害児サークルに参加させてくれました。私は小さい頃からいろんな人と話すことが大好きだったのでボランティアさんにも気さくに声をかけていました。そのうち一人のボランティアさんと仲良くなつてバスや電車に乗って二人で遊びに行くようになりました。その人は二十歳の年齢だったので私にとってお姉さんのような存在でした。私が動物園に行きたいと言ったら動物園に連れて行ってくれたり温泉に行きたいと言ったら温泉に連れて行ってくれたりしました。そのうちボランティアさんがアイドルグループのコンサートに行っていることがわかり、私も行きたいとなつてボランティアさんと二人で福岡ドームへ二泊三日の旅行も中一の頃までの恒例行事でした。初めて家族

アメリカのロサンゼルスで一週間滞在しました。ロサンゼルスの特徴パークでは、全てのアトラクションに障害のある人が乗れるように配慮されていました。特に私が印象に残っているのは、日本のテーマパークの船のアトラクションでは誰かに抱えてもらわないと乗ることはできませんでしたがアメリカの船のアトラクションでは車椅子のまま乗ることができとても快適でした。またスーパーで買い物をしていると他のお客さんが「メイアイヘルプユウ?」とごくごく自然に声をかけて下さいました。その他には障害者が障害者をサポートしている施設を見学しました。アメリカで学んだ事は自分で行動し伝える事が重要だと気づき希望を胸に帰国できました。また、海外研修に行った翌年には研修でお世話になった介護スタッフさんの所に一人で新幹線に乗り名古屋に遊びに行きました。名古屋ではスタッフさんが通う大学の学祭に行ったり名古屋城を見学しました。名古屋城では重い私を抱えてのぼってくれました。名古屋城では重い私を抱えてのぼってくれました。

高校卒業後は聴講生として大学に通いました。中学二年生の頃に宝塚を観劇し私も演劇をしたいと思い、大学では演劇部に入部しました。演劇部では仲間が私の介護をしてくれました。私が舞台上に立てるよう工夫してくれました。初めての舞台で不安にならないように先輩と二人で姉妹の

役を作ってくれたりしました。そのおかげで舞台に立てたことで自信となったちようどその頃大学でお世話になっていた先生からドイツに行かないかとの誘いを受け二〇一二年の夏に広島の子供として平和をテーマに何か伝えたいと思ひ東日本大震災を題材に二つの町で公演しました。私の生活の介護は先輩にお願いしました。私の家に事前に泊まってもらつて実際に大学や町に出かけ私の介護面を説明しました。中身の濃い充実した一ヶ月間を過ごすことができました。今でも大学の時の繋がりや演劇をしています。障害のある人となひ人が一緒に活動しているおきらく劇場ピロシマに所属しています。公民館での絵本の読み聞かせや高齢者から子供まで誰もが楽しめるハンザというヨットもしています。これまでの経験で人は独りでは生きていけないことを改めて感じています。これからも感謝の気持ちをお忘れず、人との出会いを大切にしていきたいと思ひます。