

生活リハビリテーションセンターだより

特集 ～卒業生の声、現利用者の声～

さて、しばらく発行をお休みさせていただいておりました「生活リハビリテーションセンターだより」を再開させていただきます。昨年度発行の「高次脳機能障害の理解と支援のために」は、すでにご覧いただきましたでしょうか。この当事者・ご家族向けハンドブックをお渡しする際に「同じような病気やケガをされた方々のご様子を伺いたい」とのご要望をいただくことが多くあります。これは、中途の脳損傷の特徴でもある突然のできごとから来

る見通しのつかない不安からくるものではないかと思えます。今回のセンターだよりは、これまでの「聞かせて先輩」のコーナーの増大号として、当センターを利用された方々のメッセージを掲載させていただきました。

このセンターだよりが、同じお困りごとのある方々の「こころのバトン」となって引き継がれていくことを願っています。

(センター長 増田)

講演会記録

「生活リハビリテーションセンターでの訓練と経験を生かして」

私は約4年前、買い物中に突然倒れて、救急車で病院に運ばれました。病名は、てんかん発作での脳挫傷と急性硬膜下血腫の診断でした。

倒れてから意識が戻るのに約5日かかり、気がつけば失語症になっていました。「あいうえお」「かきくけこ」が言えない、バナナの写真を見て「りんご」と言っても、それが間違っていることすら理解できない、といった感じで、毎日毎日のリハビリで、かなり落ち込んでいました。

退院となってから、自分は「早く仕事に戻りたい」と思っていました、「絶対に焦ったらあかん」「リハビリをもっとがんばったら、しゃべるのもうまくなるから」と、みんなに反対されました。

そんな中、病院からのすすめで、センターに通うことになりました。最初は「言葉がしゃべれたらいいや」と言語リハビリに集中していましたが、スタッフのすすめで「職場復帰には、言葉だけでなく、頭を使ったり、体の運動を含め、一日のリハビリが必要だ」と感じ、始めてみました。

最初は抵抗がありましたが、はじめてみると、今まで気づけなかった弱さをたくさん発見しました。また集団生活で、たくさんのおしゃべりやコミュニケーションの勉強で、本当に充実していました。

おかげさまで、倒れてから約10か月後、仕事に戻ることができました。職場復帰当日は、かなり緊張していましたが、朝の朝礼で「山根君が、今日から仕事に戻ります。あまり無理のない仕事を用意しますので、皆さんもよろしく」と言っていただきました。また、先輩や同僚からも励ましのメールをいただいて、かなりホッとしました。仕事

山根 秀則さん

に戻ってからも、生活リハビリのみなさんに、仕事で困ったときの相談や、仕事を長く続けるためのコツなど



で長い間フォローしていただき、本当に心強かったです。

仕事は、病院で医療事務をやっている、今はいろいろな雑用がメインです。

そんな中、患者さんの名前を呼ぶのに、診察券のカタカナを見て声をかけようと思ったら名前が声に出て来ない、という弱さを発見しました。最初は焦りましたが、まずは落ち着いて小声で声を出してみる、それでも無理ならパソコンでひらがなの名前をみつけて声を出すようにしました。あとは「『シュレッター』と書いておいて」と言われても、「シュレッター」と書けない。これにもびっくりしました。要するに、カタカナを見るのも書くのも言うのも、すべて弱いことを発見しました。

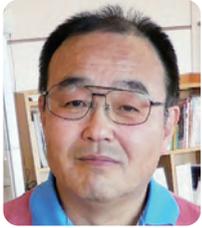
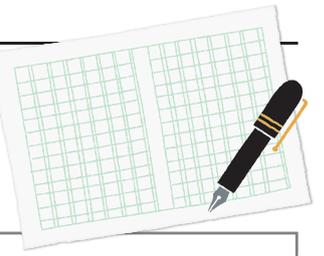
苦手なことがいっぱい、落ち込むこともありますが、そんなときに元気になるのは仲間との雑談トークです。(言語が)弱い私にとっては、話を聞いたり、自分からしゃべったりするのは、常に新鮮で、とても元気になり、私にとってはずっとリハビリになっています。

話すのが苦手な私ですが、謙虚な気持ちでみんなとのコミュニケーションをやっていき、一生懸命がんばってこうと思っています。

最後になりましたが、このような機会をいただき、本当にありがとうございました。

学びの広場

今回は、「心の輪を広げる体験作文」に応募された、2名の利用者の方の作文を一部抜粋して掲載させていただきます。中途障害になられた苦悩やつらさだけでなく、前向きに生きる姿がうつられています。



『車椅子生活になって 学んだこと』

野田 晋司さん



小学校の教員についてから20余年の間、子どもたちとたくさんの楽しい思い出を作ることができました。教頭として、ハードな毎日を送っていた3年前に大きなケガをしてしまいました。講堂の階段から後ろ向きに転倒し、頸椎を損傷するという大きなケガをしたのです。

しばらく意識がなくなり、気がついたときには手足の感覚が全くありませんでした。救急車で病院に搬送されるまでの約30分程は意識が薄れたり覚醒したりと、あまり意識がはっきりしない朦朧とした状態でした。そのまま入院となりましたが、しばらく意識がなく、気がついた時は首から下、特に手足の感覚が全くありませんでした。医師からは、最悪首から下が全く動かない今の状態のままかもしれない、リハビリをしてみないとどこまで回復するか分からないと言われました。

ベッド上でのリハビリが始まり、その中で手の指や手首、ひじ、肩など、毎日少しずつ動くようになりました。頸椎損傷の程度も分かり、毎日リハビリをしていくと可動域が少しずつ増えと言われ頑張りました。

現在は、健康福祉プラザに週4回通っています。リハビリを進める中、刮目すべきことが起こりました。電動車いすを使って、電車とバスを乗り継いで、リハビリに通えるようになったことです。もう二度と一人で自宅から離れた場所に行けないと考えていた自分にとって、大きな変化でした。自分で通うとなれば、今まで見ていなかったこと、考えていなかったことが

たくさんあることに気づかされました。

電動車いすでも上れない坂道が結構あること。歩道と車道がうまく繋がっておらず、何度もチャレンジするうちに車いすごと倒れそうになったこともありました。こんなことを、いつまでも続けていると大きな事故になると思い、交番を訪ねると、「連絡をしときますんで、市役所を訪ねてください。」と、話を聞いてくださいました。実際、市役所を訪ねてすぐに補修をしていただきました。今まで杖をついて歩いたり、手押し車を使っていた高齢者の方やベビーカーで通っていた若いママさんにとってもとても通りやすくなったという声を聞いています。障害者にとって優しい町づくりは、だれにとっても優しい町であるということです。

また、私が車いす生活を送るようになって、すぐうれしかったことがあります。ケガをするまでは、仕事優先の日々でご近所の方とお話をするのもほとんどありませんでした。最近は、同じ階に住んでおられる方から、「頑張りや」「手もったろか」と声をかけていただくことが増えました。人の優しさや温もりを実感します。

私のように車いすがないと生活したり、移動したりすることができない人など、一人ひとり、いろんな個性があります。困っていることを出し合い、お互いに助け合って生きていける社会をめざして生きていきたいと願っています。



『障害と共に生きる』

庄司 和正さん

一昨年の未明、自宅で倒れ救急車で病院に搬送された。脳出血である。幸い一命はとりとめたが、重い後遺症が残った。現在、高次脳機能障害、右片麻痺、軽度の構音障害と視床痛※）に悩まされながら、リハビリに励んでいる。

発病後しばらくは、わが身にふりかかった不幸を認識することができなかった。頭の中は大地震が起こった後のような混乱状態になり、記憶もバラバラであいまいである。入院して1か月が経ったある日、体全体にしびれが出だし、段々とそれが激しくなり呼吸も苦しくなりだした。それまで「もう死にたい」と何度も考えたのに、その状況に置かれたら「何とか助かりたい」とナースコールを必死に押した。日ごろ、妻に「病院に担ぎ込まれた時、先生から『まさかの時は覚悟してください』」と言われたのに、こうして生きている。神様や皆に助けてもらった命だから大切にしないと」と言われても、「その時、助からなかったらこんなに苦しまずに済んだのに」と何度も思った。しかし、いざとなればやはり命が惜しかったのである。

心が揺れていた。「こんな体になって…」と思う心と「生きている限り悩んでばかりいても何も解決しない。前向きに力強く生きなきゃ…」と思う心が交互に現れ、悶々とした日々を送っていた。

リハビリは毎日続き、症状は日を追うにつれ飛躍的に改善した。しかし、健常者とは天と地ほどの差があり、精神的に極めて不安定な状態から抜け出せなかった。

やがて心待ちにしていた退院の日が来た。



久しぶりのわが家での生活は精神的な安らぎを与えてくれた。しかし、すべて妻に頼り切りで一人では何もできなかった。「こんな生活をあと20年も続けられない。私だけでなく妻はもっとそうだろう」との思いから、センターに通うことにした。退院から約3週間、新しい先生や仲間たちとのリハビリ生活が始まった。

ここに通いだし、リハビリが想像と大きく異なり（良い意味で）考え方が変わった。集団で行われるのが主体となった結果、自分の身体機能の集団での相対的な位置がわかり、競争心も生まれ、自宅での練習の励みになった。教えてもらったことを自宅で練習し、その成果の確認の場がセンターでのリハビリであるとの認識となった。記録も伸びだし、今までできなかったことも、（バスや電車に乗るなど）できるようになり、周りの人から「明るくなった」と言われるようになった。

全てを自分に与えられた「試練」と捉え、病気や障害とは「共に生きる」という信念が作り上げられるきっかけになった。その後センターで一緒にリハビリを受けるたくさんの仲間たち、彼らを指導する先生たちとの会話の中で信念が育まれていった。

「障害とともに生きる」というこの言葉を胸に、明日も前を向いて手を取り合って歩いて行こうと思う。

※視床痛（ししょうつう）：

出血部位が視床部の人に生じる麻痺側の強烈な痛み

聞かせて先輩

今回は学習懇談会に参加いただいた、OB会「はばたきの会」会員の方より、現利用者の方へ向けたメッセージを掲載いたします。



はばたきの会 会長
山下 博幸さん

はばたきの会は、私が卒業したときに発足して、今年でもう3年目になります。

当初は10人くらいのメンバーでしたが、今では20人を越えております。

活動内容は、年4回の定例会を開催し、(健康福祉プラザの)研修室を借りて、雑談をしたり、近況報告などをしております。

私ごとですが、去年の4月に元の会社に再就職しました。週1回、会社に行っています。フレックスタイム制ということで会社のほうに配慮していただきまして、何時に来て何時に帰ってもいい、という形にしてもらっています。今、行っている仕事は建築の見積なので、数字ばかりです。注意障害の弱いところ。ゼロが3つ4つ並んでいると、もうわからない。なので何回も見て確認しています。間違いがわかるようになってきたというのは、進歩だなと思います。

残りの日は、作業所に通って内職をしております。内職で、みんながやったものを検品するところまで来ております。注意障害の私が、検品をしております(笑)。

私が入院したときの当初のST(言語聴覚士)の先生と話をする機会があって、検品しているということを報告しましたら、すごく驚かされていました。

内職以外には、授産製品に力を入れています。自分たちで考えて、作って、売るという方向で考えています。自分たちで作ったものが売れると、うれしいですね。私は昔から模型作りが好きだったので、ミニチュアの家具をグループで制作して、販売に励んでおります。

【生活リハビリテーションセンターに通いだした当時の自分にアドバイスするとしたら、どんな言葉をかけますか?】

あのときは怖がっていましたが、なんでそこで怖がるのか。もっとしっかり頑張り、と言いたいです。



門田 健二さん

【現利用者の方へのメッセージ】

自分自身(障害のことについては)どうしていいか、わからなかったです。けど、ここに来ていろんな人と出会って、いろんな人の話を聞くことができた。たとえば、今日話をした山根さんなんて、話を聞いていてすごいと思ったし、見習わなあかんって思うところもたくさんあると思います。

そういう人と出会えるってことが、財産になると思います。



梶原 由美さん

【訓練での思い出は】

私は週2回しか来てなかったけど、すごい楽しかったです。今までずっと働いてきていたから、健康福祉プラザに来て、(活動するというのが)楽しくて、息抜きになってました。

病気になってから勤めを辞めてしまって、家で家事をしているだけなので、いい経験をさせてもらっていたかなと思います。

【現利用者の方へのメッセージ】

通所することが、張り合いになると思います。通所して訓練するというのを楽しんでほしいと思います。苦痛ではないと思います。



窪田 高啓さん

【訓練での思い出は】

STの時間に、カード(絵カード)を選ぶ課題がむずかしかったです。(字が)読めないから。

【現利用者の方へのメッセージ】 がんばってください!



下司 尚子さん

【現利用者の方へのメッセージ】

頑張してほしい。でも、頑張りすぎないように頑張してほしい。あんまり無理したらあかんよ、って言いたいです。

あとは、「まあ、いいか」と思う気持ちかな?

堺市立健康福祉プラザ 生活リハビリテーションセンター

〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号 堺市立健康福祉プラザ内 4F

TEL.072-275-5019 FAX.072-243-0202

■開館時間 9:00~17:30 ■休館日 土・日・祝日・年末年始(12/29~1/3)

<http://www.sakai-kfp.info/>