

突然の事故から40年、自立支援に米国で培った3つの方法を実践

パラスポーツ、バリアフリー、まちづくり、シーティング、そして、今

アクセスプランニング チーフコンサルタント

順天堂大学医学部非常勤講師(当時)

山崎泰広先生

○ゆき マークは、クリスチャン・ネームだそうですけれど、お名前とは関係なく真ん中に“マーク”と入れるのですね。アメリカに留学していた高校生のときに不慮の事故で車いすになりました。でもアメリカに踏みとどまって高校と大学を卒業して、日本に帰ってこられました。そうしたら、「車いすになった人へ、家も考えてくれる、学校も探してくれる、どんなことがやりたいかを訊いてそれを実現してくれる」というアメリカの体制と、この日本とのあまりの違いにビックリして、「じゃあ、自分がやらなければ」ということで、会社を興したり、大学でも教えていたりという方でございます。

質問時間を取りたいので、9時くらいでとりあえずおしまいにできますか？

○山崎 がんばります。初めまして、山崎泰広と申します。今は、アクセスプランニングという会社と順天堂大学の非常勤講師もさせていただいています。きょうは、先ほど何人かの方とシーティングの話をしていたので、それについても話しますが、僕自身の活動という形で広げてお話ししていきます。

○ゆき どうやって、けがしてからの生活が…。『愛と友情のボストン』にお書きになっておられますが。。。

○山崎 これは大学生のときに、機会をもらって自分のことを書いてみろと言われて書いた本なので、随分昔の本ですけど…。そのあとに加筆して、その後の10年、帰国後のことも加筆してあります。

○ゆき それと、もう一冊。

○山崎 この「運命じゃない！シーティングで変わる障害児の未来」はシーティングの本で、障害児の家族向けに書いた本ですが、基本的な考えは高齢者も同じです。

○きょうの話がすごかったなあと思ったら、お買い求めください。

○山崎 まずは、私の子供のころの話ですが…。私は小児ぜんそくで全然スポーツができません。

せんでした。ただスポーツは大好きで、何とかスポーツをしたいなと思っていたら、母が、私が小学3年生のときに日大豊山高校の「スパルタ水泳教室」というものを見つけてきて…。今で言う「ぜんそく児水泳」ですが、そこに入れてくれて、ゲホゲホしながら泳いでいたら、何とかぜんそくを克服することができ、水泳が得意になりました。うれしかったのは、学校の先生が、「山崎。おまえ、みんなの前で泳ぎの手本を見せろ」と言ってくれて泳いだら、友達から、「おお山崎、水泳うまいんだ」と言われたことでした。そして、やっとそこから自信につながって、さらに水泳を続けて、中学では水泳と水球の選手をやりました。すごく激しいスポーツでしたが、活躍できました。

喘息でスポーツができなかったのも、スポーツができるようになったらどんどんしたくなり、スキー、フィギュアスケート、スピードスケート、セーリング、剣道、射合い抜き、柔道、野球、フィールドホッケー、ボーイスカウト…いろいろなことをやりました。うちの母は、「子供のうちにいろいろなドアを開けておく」という考え方なので、今から考えるとすごくありがたいです。この写真の真ん中でベロを出しているのが私です。

そして、中学3年までは順風満帆だったのですが、夏休みの最後に、水泳の試合の前々日くらいいきなり頭が痛くなって、のたうち回って、病院に運ばれたら髄膜炎でした。それで、背中から髄液を抜くという処置を最初は毎日、その後は1週間おきくらいにやって、半年入院しました。その結果、留年して1学年下の人たちと同じ学年になったのです。でも、もともとあっけらかんとした性格なので、「友達が2倍になったから、いいや」という感じでした。今でも、この学校の同窓会に2回行けるのがうれしいです。

それで2度目の中学3年生のときに、留年したこともあって、少し不良になってやんちゃなこともしました。それでも、昔からやっていたセーリングと水泳は続けていたのです。そうしたらたまたまチャンスがきて、子供のヨットの大会がサンフランシスコであるというのに選ばれて、行くことになりました。サンフランシスコ・ヨットクラブのジュニアと東京のジュニアが対戦するという大会でした。そのときに僕は、ホームステイしたファミリーに頼んで、中学・高校を見せてもらったのです。それで、いろいろと説明してもらったら、「これはいい。自分に合っているな」と思いました。スポーツも楽しめて勉強も楽しめてというのは、かなり自分に合っていたので、帰ってきてから、「アメリカに行きたい、行きたい」と親に訴え続けました

親は、「おまえなんか、英語もしゃべれないのだからダメだ」と言っていたのですが、まずは英語を勉強して、その次の4月からはインターナショナル・スクールに転校したのです。最初はインターナショナル・スクールに高校まで行って、大学からアメリカに行く予定だったのですが、4月に入って6月で夏休みになり、先生に勧められて7月にサマースクールに行ったら、終了後に学校から、「おまえ、スポーツも勉強も頑張っていておもしろいからうちの学校に来ないか」と言っていて、急にアメリカに留学することになりました。

親も許してくれて留学することができました。アメリカはスポーツがシーズン制で、秋・冬・春

と、クラブ活動を三つ選べるのです。僕は、やったことがないアメフトをまずやって、そのあとに昔からやりたかったレスリングをやって、春はヨットをやったのです。そのほかに新しいスポーツとして、ラククロスをしたり、冬になったらアイスホッケーをしたりと、新しいスポーツを目いっぱい楽しみました。しかし二年目になって、新しいスポーツばかりやっていると、バーシティ(1軍)ジャケットという、よくスタジャンと呼ばれる胸に学校のイニシャルの入ったものですが、あれがもらえないことが分かりました。あれは1軍の人しかもらえないのです。そうか、得意なことで活躍しないともらえないんだなということで、やはり水球とスキーをして活躍できました。そんな思い出です。

そのほかにも、イヤブックのカメラマンをやったり、アルトサックスを始めたり、バンドで演奏したり。そして頑張って勉強した結果、初の優等賞をもらうことができ、親も、「やっとそこまで行けたか」ということですのでごく喜んでくれたのです。

「だれとでも仲良くしよう」というのが僕の考えだったのです様々な人種の友達ができました。インターナショナル・スチューデント・アソシエーションという外国人留学生協会があって、中国系、ラテン系、中東系が多くて揉めていたのですけれど、その中で唯一の日本人の僕がみんなから推薦されて、「お前、会長やってくれ」ということで、留学2年目に会長をやらせていただいたりしました。

このように順風満帆だったのですけれど問題が発生しました。ある日、学校のスキー旅行に行き帰ってきたのですが、暖房が効き過ぎていて暑く、夜 10 時以降は外に出てはいけない規則なので、廊下の窓をすべて開けて涼んでいたら、そのうちみんな窓の縁に座るようになったのです。そうしたら、僕が座っていた所のフェンスが壊れていて、寄りかかったらそのまま後ろに落ちてしまって、寮の3階から転落しました。氷の張ったコンクリートの上に背骨から落ちて、背骨を折って脊髄損傷の完全麻痺になり、頭も強打したので、僕は後頭部にハゲがありますけれど、頭蓋骨が陥没骨折して脳みそが反対側に吹っ飛んで、前頭葉と側頭葉の一部に脳挫傷が生じました。

でも僕はこの脳挫傷のことを、実はつい 10 年くらい前に脳ドックに行くまで知らなかったのです。事故当時はMRIなんてなかったので分からなかったのです。脳ドックに行ったら、「脳はきれいだけど、脳挫傷は一体いつやったんですか？」と言われて、「ええー！？」と…。でも、それによる後遺症がなかったのはとてもよかったと先生にも言われました。軽い後遺症はあったのかもしれないけれど、知っていたら多分、勉強ができないことをそのせいにしていたかもしれないので、知らなくてよかったなと思いました。でも頭を打ったので、10 日間意識不明でした。そこから入院治療が始まりました。

この当時は、1970 年代後半です。そのころの日本だと受傷からリハビリを経て社会復帰するのに5年～8年かかっていた。まず障害受容だけで、2年～3年かかっていた時代です。しかし僕は、救急病院 1 カ月半、リハビリ病院 1 カ月半で退院して、高校に復学しました。そ

れがどうしてできたのかというお話をしたいと思います。

まず不幸中の幸いだったのは、脳に重大な障害が残らなかったことです。これは自分にとって大きかったと思います。後に知的障害児者が使う電子支援技術機器とかコミュニケーション機器を販売したのですが、その仕事につながりました。それからもうひとつは、早い時期の告知です。これによって落ち込まなかったのです。どういうことかという、僕は10日間意識不明で、意識が戻った3時間後くらいにもうお医者さんとリハビリの先生が来て告知をしました。「あなたは脊髄を損傷して、おへそから下が完全に麻痺しているので、もう歩くことはできない。排尿・排便の障害も残ります。車いすの生活になります。でも、車いすの生活になるとしても、どんなことができるかわからないと思うから」と…。

「あなたはすごくスポーツが好きだと聞いたので…」と言って、障害者の人向けのスポーツの雑誌をくれたのです。見てみると、すごくカラフルな写真で、様々なスポーツをやっている。自分がやっていたスキーもテニスも水泳もできるし、自分にとっては新しい車いすバスケとか、そういうスポーツもやっていて、「ええっ、こんなこともできるなんて、おもしろい」と夢中になりました。

そして、すごく多くの前例を知りました。その中にはロールモデルがいて、活躍して会社の社長や、医者や、政治家になっている車いすの人もいて、「これなら自分も」と思えた…。加えて、アメリカの病院がすごいのは——これは救急病院の話なのですが——ピア・カウンセラーが来てくれたのです。僕と同じ障害で、ほぼ同じ障害部位で、大学生でスポーツをやっているという、まさに自分になりたい人。その人が来てくれて、僕の話をいろいろ聞いてくれました。その頃僕はまだブレース(Brace)をしていて動けない、やっと車いすに乗ったような状態でした。そんなとき、彼が床に落ちたペンをパッと拾ったのです。「えっ、そんなことができるようになるの?」と聞いたら、彼は、「こんなこと、すぐにできるようになるよ」と言ってくれたりして、すごくプラスになりました。

そのあと、ボストン大学リハビリ病院(脊髄損傷者センター)というところに移りました。リハビリ病院で最初にすごいと思ったのは、入院手続きを待っているときに、担当者から「あなたのリハビリの目的は何ですか?」と聞かれたことです。日本だったら、そのような質問はしないと思うのですが、アメリカの病院は、「リハビリの目的なくて、リハビリはできない」という考えです。それで僕は、「高校に復学して勉強したい。そして大学に進みたい。スポーツは、水泳・テニス・スキーをやりたい。最終的には国際的なビジネスマンになりたい」と伝えました。

そうすると、それに向けたカリキュラムが全部組まれて、そのためのPT(理学療法士)が——例えば、「テニスをするなら、こういうチェア・ワークをしないとできない」「水泳だったら、こういう筋肉が…」とか。「学校に通うなら、こういうことが必要だ」など、そういう考えですべてやってくれました。

そして、最初にリハビリが始まったときに、リハビリの先生が言った言葉がありました。これ

が僕の座右の銘のようになっています。

先生は最初にこう言いました。「あなたは怪我をする前と何も変わっていません。だから、今まで持っていた目標も夢も変えなくていいです。だけど障害を負ったことで、以前と同じ方法ではできなくなりました。そこで、どんな方法を使えばいいのか。方法だけでできない場合には、どんな道具を使えばいいのか。もっと重度なら、どんなテクノロジーを使えばいいのか。それを一緒に考えて、あなたの目標や夢の達成を手伝うのがリハビリの役目です」と言われたのです。

すごい、もう百人力の言葉でした。「やるぞ」ってなったし、「変わってない」と言われたのがすごくうれしかった！でも、実際は変わっているわけです、下半身が全然動かないわけだから。でも、こういうことを言われるとやる気になりました。

ですから、早期の告知と多くの情報提供によって、心配する前に心配の種を取り除かれた感じでした。最初に悪い情報が入ってガーンと落ち込んでしまうと、そこから這い上がるのは大変です。でも、この早い時期に言ってくれた。だから、「水泳、またできますかね」と聞けば、「ああ、たくさんできるよ。こんな写真があるでしょ。選手もいるよ」と言ってくれたということです。そして正しい情報により、できることとできないことがはっきりと理解できる。それから、早い時期にリハビリの目標を設定できる。それによってリハビリの期間が短縮される。そして、人生の目標。さらに、落ち込まない。これが最初に言われた言葉の効果でした。

あらためて、最初の最も大切なリハビリは何だったのかと考えると、これがあったから早期に社会復帰して活動できたというものがありません。それは、排尿と排便の管理です。これをしっかりやってくれました。ただ浣腸や下剤を使うとかではなくて、「食物と飲物。どういうものを飲んだら、あなたの便はやわらかくなるか、硬くなるか、どのように変わるか」といったことを、座学から始まって実際に食べてみる。最初の頃は、いろいろなものを飲んでみたところ、コーヒーを飲むと便が出やすかったのも、それなら、「トイレに行く前はコーヒーを飲んでみようかな」とか…。あとは、使用可能なこんな薬があるよとか、こんな道具があるよとか。排尿に関しては、どんな薬を使おうとか。あとは、日本ではあまり使われていなかったのですが、これは僕が向こうで使っていて、日本にないので輸入して日本に紹介したのですが、外づけカテーテルという製品です。ご存知の方も多いと思いますけれど、こういうコンドーム型で内側にノリがついているのです。

○ゆき しのぶさん、それ、カメラで、写してね…。

○山崎 例えば、これ(親指)が局部だとすると、(コンドームのように)こうやってつけます。それで、こうやって握ると、中についているノリが密封してくれて防水になるのです。そうすると引っ張ったって取れない。あとは、ここにバックをつけてそこにオシッコを出して溜めておく。これを

着けて必要なときに導尿をすることも可能。導尿も外付けカテーテルをつけたままできます。これを教えてもらって、あとはコントロールする薬を少し飲みました。それでオシッコのほうは万全でした。

便のほうは、食べ物と飲み物のコントロールと摘便です。摘便も、掻き出すのではなくて、どういうふうに刺激をすると下りてくるのかということをしっかり教えてくれたので、日本だと僕の周りには下剤を使う人が多いし、オムツの人もあるけれど、そのような物は使ったことがないです。

ある脳卒中の方が、社会復帰できるように僕がシーティングを提供したら車いすにずっと乗ってられるようになったのだけれど、排尿の問題があり、オムツを変える場所があまりないので外出しづらい。でもこれを提供したら、旅行にもたくさん行けるようになりました。こんなちよつとのことで変わるんです…この製品も僕が日本に持ってきて提供して、随分広まりました。

入院中にさまざまな方法を試して、実際に飲んだり食べたりして試したので、退院時には排便・排尿障害は完全に自分でコントロールできました。そのあとに僕はひとり暮らしをしましたけれど、このリハビリのおかげでできたのだと思っています。

そして、目的を持ったリハビリです。一日中車いすで快適に生活するには、どういう車いすが必要なのかとか、学校に戻るためには何が必要か、テニスをするためには、水泳をするためには、スキーをするためには…といった感じでリハビリをやったり必要な製品を考えるから楽しかったです。

もうひとつは、すばらしいサポート体制です。まず一番上にソーシャル・ワーカーがいて、その下に PT、OT、それから看護チーム、それからいろいろな人がいました。この上の写真の人が僕の担当の OT(作業療法士)のクレアさんで、下が退院担当看護師のジムさんですが、この人たちが僕のリハビリの目標に対して、いろいろなことをやってくれました。

OT(作業療法)は日常生活動作のトレーニングや、服の脱ぎ着や、ベッド・トイレ・車などへの移乗など、そういうことからスタート。それができてきたら、復学できる学校を探す。そこに病院から見学に行く。面接を受ける。それで、どこの学校にするか決める。決めたら今度は、通学するための車はどうするのか。じゃあ、この車を買おう。次は、手で運転できるようにそれを改造しよう。それから、できるスポーツと場所を探す。車いすバスケットをやりたいと言ったら、どこでできるのか。どのチームにするか。水泳はどこ…。それで、住む家を探す。これらを1カ月半の入院中に全部やってくれました。

なので、2月 17 日に事故をして、3カ月で一人暮らしをスタートしているのです。そして夏休み後の9月から新しい高校に入学して、スポーツも再開できたということです。この当時は今から 40 年前ですが、日本では社会復帰までに数年かかっていた時代です。

そして、学校に復学しました。留学3年目で、2回目の高校2年生です。入院により留年したので、ひとつ下の人たちと同級生になりました。でも、また友達がふえたという感じでした。友

達が言ったすごくうれしい言葉がここに書いてあります。

僕が「アジア人だし、障害者だから、Double Minority だよな」と言ったのです。そうしたら友達が、「お前は日本人としてもおもしろいし、車いすとしてもおもしろいから、Double Specialty だ」と言ってくれたのです。これはすごくうれしい言葉として今でも心に残っています。

それから、アメリカのその当時の考え方として、「人と違っていいんだ」というのがありました。「大事なのは、その人が何であるか」。だから、僕はアメリカにいたときに車いすに乗っていましたが、「学生さん」と言われるわけです。ところが日本に帰ってきたら、サラリーマンなのに、「障害者」とか「車いすの人」と言われる。それはすごく嫌でした。それからもうひとつは、「人と違うことを考えることができる人が成功する」という考え。ちょうどスティーブ・ジョブズが出てきた時代でしたから、「そうか、ああいう人を目指してやろう」なんて思いました。

それで、またスポーツを再開。水泳、テニス、それから車いすマラソンや、車いすバスケットに挑戦したりしました。それから、健常のときにやっていたバンドを車いすになってもまたやりました。それから、パソコン。僕が入院したときに、僕の保護者だった大学の先生が、パソコンが使われ始めたばかりの時代だったのですが、僕にパソコンをくれて、「これでプログラミングなど色々勉強したら、何か役立つんじゃないか」と…。それで、「Basic」という一番簡単な言語でプログラミングの勉強をしたのです。ところが、その当時は記憶媒体がなかったので電源スイッチを消したら全部消えてしまうのです。だから、次の日にまた一からやり直しなのです。でも、それで僕はパソコンが好きになって、この当時はいつもパソコンを勉強していました。

それから、スペイン語を話す人が周りに大勢いたのでスペイン語を始めたり、アメリカや日本の国内旅行をしたりしました。これはハロウィーンの写真ですが、車いすでも結構楽しめました。今、ネットで「車いすのハロウィーン」と検索すると、アメリカなどいろいろなものが出てきます。そして、高校卒業です。そのときには特別賞をいただいて、この校長先生もすごく僕をかわいがってくださいました。

そして、大学入学です。アメリカは成績と面接が重視されるので、日本の共通一次みたいなテストはありましたが、入学テストがないので、高校で勉強を頑張っていて成績もよかったし、アクティビティーもたくさんやっていたので希望校に入学できました。

大学ではまた、いろいろな友達ができることができました。

四肢麻痺の友達がいきました。彼は電動車いすで動いていて、口で棒を操作してコンピューターを使っていました。すごいのは、1時間授業を受けたら帰って、記憶していることを全部パソコンに入力するのです。その頃はポータブルのパソコンなんてなかったですからね。彼は最終的には、お医者さんになりました。すごいなあと思います。それから両手のない先輩がいきました。コンピューター室に行ったら、カチャカチャと両手の義手でパソコンを叩いている人がいて…。彼はすごく優秀だったのでペンタゴンに進みました。

そういう人たちを見ていると、「すごいなあ、何でもできるんだな」と思えるようになりました。

その両手のない先輩が、「何かひとつでも人より優れたことを身につけることができれば、障害があっても健常者に勝ることができるんだぞ」と僕に教えてくれました。それでコンピューターもすごく頑張りました。

大学生活ですが、障害者が一人暮らしをしながら、フルタイムで大学で勉強するのは結構大変で、僕はフルで授業を取っていたのです。米国では障害があろうがなかろうが同じ、健常の学生と同等に扱われました。助けてくれるのは、同じスタートラインに立てるまで。僕が入学したときに階段があって入れなかった建物がいくつかあって、図書館のひとつもそうだったかな。そこにスロープやリフトを付けてくれたので、それですべて大丈夫になりました。また、キャンパスが広いので、「キャンパスの中で車を運転していい」という許可証をもらいました。あと、雪が降るときは、「雪かきしといてやるから、君のスケジュール出しておいて」と言われたり。テーブルが低かった教室には、高いテーブルを入れてくれたり…。

それで1カ月くらいたったとき、障害者担当の先生のところへ呼ばれて、「これであなたは皆と同じスタートラインにつけましたか？」と聞かれました。「はい」と答えたらもうその後は何の援助もなかったです。厳しいけどそれが本当の平等なんだと思いました。

僕の目的は、「実践的にビジネスに役立つことを勉強して、国際的なビジネスマンになる」ということです。そんなときコンピューターと出会って、僕は最初マーケティングの専攻だったのですけれど、コンピューターもおもしろかったので、コンピューターとのダブルメジャーにしました。

大学生活中に新しいスポーツに挑戦ということで、スキューバー・ダイビングに挑戦しました。そして夏休みに、大半の留学生は自分の国に帰るのですが、僕は、「国に帰る飛行機代があるなら、アメリカを旅行したい」と親にお願いして、車を運転してアメリカを3周くらいしました。これは最初の夏休みのときですが、16歳で初めてアメリカに来てホームステイしたサンフランシスコまで行ったときの写真です。そしてカナダを1周したり、アメリカを縦断したり、メキシコに旅行に行ったり、いろいろなことをしました。

この地図の赤い線が最初のアメリカ旅行で、カナダに行ったのが2回目で、この青い線が3回目なのですが、これが今から35年くらい前です。今考えるとすごいのは、宿泊する所に困ったことがなかったということです。「きょうはここまでだね」とハイウェイを降りて、その辺の宿を探して、「車いすで泊まれる部屋ある？」と聞くと「あるよ」と…。でも、それは車いす専用の部屋ではなくて、オール・アクセサブル・ルームという、だれでも使える部屋です。特にアメリカはすごく太った人が多いですから、そういう人もそういう部屋が必要なので、結構たくさんあるのです。その時代には「ユニバーサル・デザイン」なんて言葉はなかったけれど、もう既にそういうことが始まっていたんだな、すごいなあと思います。

この写真は、「障害があっても自分のやりたいことがしたい」ということで…。やはりアメリカは自己責任感がすごく強くて、日本でできないことが多いのは自己責任が認められないからです。障害者自身も自己責任をとらなかつたりするので、結果としてジェット・コースターに乗

せてくれないとかですね。アメリカで、僕は絶叫マシンだらけのテーマパークに行って 12 個くらい連続で乗ったことがあります。一緒に行った健常者がフラフラになったけれど、僕はぜんぜん大丈夫でした。この写真は、「グランドキャニオンの崖っ淵に行ってみたい。そこからのぞき込みたい」と言って、崖っぶちに車椅子で行った時のものです。こちらは、スキューバー・ダイビングを楽しんでいるときの写真です。

思いっきり楽しんで青春を謳歌していました。そんなときに問題発生！褥瘡(床ずれ)になってしまいました。入院することになり1学期を棒に振ってしまいました。夏期講習で何とか挽回したのですが、でもそのあともたびたび褥瘡に悩まされました。4年生の2学期は、ふつうなら4科目取るのですが、7科目取らなければならなかったのです。それも親が、他の同級生と同じ時に卒業することを望んだからなのです。僕は、次の夏休みに夏期講習を受けて卒業したいと言ったのですが、親がどうしてもここで卒業して帰国するように言ったものですから、すごく大変でしたが、何とか卒業できました。

帰国して、就職しましたが、パソコンの知識とスキルがすごく役立ちました。当時日本の企業がパソコンを導入し始めた時代だったので、パソコンができて、英語ができて、マーケティングができた僕は、引っ張りだこでした。最初の会社に勤めていたとき、何度もヘッドハンティングされたりして…。その当時は、障害者が働くのは難しかった時代なのに、やっぱり能力をつけられれば認められるんだ。できるんだと心から思いました。それで、さらに認められたい、信頼を得たいと思ってバリバリ働き続けました。

プライベートでは、障害者スポーツセンターが東京にできた時だったので、そこに出来た水泳チームに入って大会に出ました。もともと水泳をやっていたから得意ということもあって、いろいろな大会で優勝しました。

仕事のほうでも信頼を勝ち得ることができたのですけれど、お尻を酷使してしまって、また問題発生！難治性の褥瘡でした。このときは、坐骨からゾンデを入れると、腿まで穴が突き抜けてしまったくらいの酷い褥瘡でした。そのころは、今から考えると考えられないような、「褥瘡は乾かして治せ」とか「太陽にお尻を当てろ」とか、無茶苦茶なアドバイス言われていた時代だったので、さらにこじらせてしまいました。それで長期欠勤して、退院して、また頑張って働く、また褥瘡が発生する、また長期入院…。会社にはすごく迷惑をかけました。

でも、治るとまた競泳をしました。このころは傷があっても、防水テープを貼って泳いでいました。でも、全国障害者スポーツ大会の——これは国体のあとに開かれる障害者のスポーツ大会ですが——東京都代表に選ばれて参加して、「さあ、国体の新記録出すぞ」なんて意気込んでいたら、大会の競技前日の練習のときに高熱を出してしまいました。褥瘡が悪化していたのです。それで救急車で運ばれて、開催地だった京都の病院に入院。そこから東京の病院に運ばれて転院することになりました。

東京で入院した病院は、選手団の医師が勤める東京の脊髄損傷専門のリハビリ病院でし

た。その先生が、うちの病院に入れと言ってくれて、その病院に入院。そこで結局手術を3回受けて、半年以上の入院をしました。僕はこのリハビリ病院で日本の身体障害者の現状を初めて知りました。

アメリカのリハビリ病院は、本当に明るくて楽しかったのです。ところが日本の病院は暗くて、患者も職員もみんな全然夢がなくて、暗い顔をしていて、何でだろう…。看護師もひどくて、「国立だから給料安いんだ」とか言って、頸損の人のことを「くそ製造機」だと言ったり。「ただ寝ているだけならいいが、くそをするから始末に負えない」とか、そんなことを言っていた時代でした。僕もその病院で、辛い思いをしました。だから、このときの写真が1枚も残ってない、1枚も撮っていないのです。

でも、これがチャンスになりました。こんな大変な思いの人たちがいる。アメリカでは、「君は何も変わってない」と言われたのに…。日本の告知では、「あなたは障害者になりました。これからあなたは障害者として生きていかなければなりません」と言われていました。患者は、「障害者って何なのだろう。普通の人と何が違うのだろう」と悩んで、障害受容に2年もかかってしまったりするわけです。そのあとで、できることを探す…。しかしそういう情報もないわけです。

それで、「お前はこれしかないんだ」と、勝手に限界を決められてしまう。スポーツも、その病院は体育館しかなかったので、「全員バスケやれ」なのです。一人の子が、「僕、バドミントンをやっていたのですけれど」なんて言っても、「いいんだ。バスケをやれ」なのです。僕が、「障害者スポーツセンターで、バドミントンできるよ」と教えてあげたら、退院後に喜んで行っていました。それから、車いすも鉄色のボロいものだったし、障害者が使う道具もスポーツも仕事も、選択肢が全く与えられなかったのです。

「何ができるのか」という情報がまったくない。就学・就労に関してもわからない。スポーツに関してもわかっていない。ロールモデルの情報なんて全然ない。さらに、優れた製品が皆無。そのころのリハビリは、「歩くことが目的だ」という感じなのです。「歩けないやつは脱落者なんだ」みたいな感じなのです。だから、「車いすは最低限の機能でいい。車いすに機能性なんか求めるな。そんなものに快適性なんか必要ない」という無茶苦茶な時代でした。僕はそのころ最新の褥瘡予防クッションを外国から手に入れたのですが、そういうものもなかった。もちろんシーティングもなかった。それから、電子支援技術機器と呼ばれる、重度の障害者がコミュニケーションをとるとか、コンピューターを使えるようにする支援機器もまったくない。

僕は、アメリカでけがをして、なんて自分は幸せだったんだろうと思いました。日本の人たちに本当に申しわけなく思ったくらいです。それで、日本の障害者のために何かできないかと思って、「そうだ！」自分を振り返ってみると、アメリカの車いすでの6年半の生活で一度も自分を障害者と思ったことがなかったことに気が付きました。

なぜなのか考えてみたら、ひとつは周囲の人々の障害者に対する正しい理解です。先ほど言ったように、障害があっても、「その人が何であるか」で見られる。だから、「人と違っても

いいよ」ということになるのです。二つ目が、「自由な活動を可能にしてくれる優れた道具」です。車いすもそうだし、クッションもそうだし、手が悪い人だったら自助具もそうだし。それから三つめは「自由に活動させてくれるバリアフリーな環境」です。考え方と道具と環境、この三つがあれば日本も変えられるのではないかと。35年前に自分が帰国した日本には、これらのどれひとつなかったのです。

日本にもこれらがあれば、日本を変えられる。「優れた道具」は、会社を興して提供しよう。「バリアフリーな環境」は、国や自治体に問題提起・提案してコンサルしよう。「考え方」については、講演したりメディアを使おうと考えました。

それで、会社を立ち上げました。僕が大学にいたときに、車いすなどを購入していた医療機器会社があったのです。その社長に大学生の時、「お前、大学卒業したら、うちで勤めないか」と誘われていたので、その人に、「日本で身障者関連機器の定期用を始めたい。あなたの会社から仕入れられないか」と連絡して、賛同を得て仕入れを開始しました。その後、その社長と一緒にメーカーにコンタクトして、実績はこれだけあると示して代理店権をもらって——ということで、ひとつずつ代理店権を増やして行って、一番多かったときは16社くらいの会社の日本総代理店をしていました。

それから、「情報の提供」ということでは、いろいろと活動したのですが、一番大きかったのは、スポーツの情報がなかったので、スポーツ情報誌をつくりました。「変革のための行動」としては、講演や委員会・審議会での提案ということをしました。

そして、「アクセスインターナショナル」という会社をつくりました。障害者支援機器を日本に紹介・販売した会社です。アクセスインターナショナルでは、「道具の考え方を変える」ということをしました。当時の日本は、機能回復のリハビリが中心だったので、五体満足な人になることが目的です。五体満足な人は、道具を使わなくてもできる。だから、道具は使わないほうが良いという考えです。でも欧米の考え方は、「見た目でも五体満足に近づくのではなく、社会で成功することが目的。社会で成功するためには、失った部分をカバーすることが必要。そこに支援機器が必要だ」という考え…。だからアメリカでは、障害者支援機器がものすごく発展していたのです。だから日本に戻って来たときに、支援機器が何もなかったことと、「福祉用具」と呼ばれていたことに愕然としました。「福祉って何？」と…。

それから、重度障害者、言語障害者のためのコミュニケーション機器の輸入販売もしました。製品と使い方を伝えるために全国でセミナーや講習会を行いました。結局、教育して教えなければ市場もニーズもないので、セミナーや講習会は本当にたくさんやりました。頑張っていました。日本人が知らないことを教えたり販売したりするので、障害者・リハビリ関係者からは福祉業界の「異端児」と呼ばれていました。

次に、車いすを変えるということですが、車いすは日本では単なる運搬・移動の道具だった

のです。でも、欧米では、「車いすは、車いす使用者の生活の場だ」と言われていました。「運搬の道具」と考えたら、そこに多額のお金は使わないです。でも、「生活の場」だと考えたら、そこに投資してもよいのではないのでしょうか。例えば四肢麻痺で、電動車いすにずっと乗っている人を僕も何人も手伝ってきましたが、彼らに言わせたら、「どんな豪邸に住んでいても、ポロ屋に住んでいても、僕が住んでいるのはここだ」。だからここにお金をかけるんだと、200 万くらいする電動車いすに乗っている人もいます。「ここが快適で最高な場所だったら、高くないんだ。住んでいる場所なんだから」と言います。運搬の道具だったら、200 万はかけないですよ。

それから、そのころは、移乗のためにアームレストが跳ね上がるとか、フットレストがスイングアウトするという機能はまだ日本になかったです。僕が日本に紹介してデモンストレーションすると、みんなが、「おおっ！」と驚いたくらいでした。そして介護保険ができたころに、僕が、「車椅子を体に合わせるため、最低でも簡易モジュラー型車いすが必要だ」と、いろいろなところで話したら、また「福祉業界の異端児」と言われました。だけど 10 年経ったら、みんな使っているじゃないですか。だから、僕は損な役回りだなと思います。いつも早すぎるので、異端児だとか言われて…。でも 10 年経ったら、みんな普通になるのです。だからシーティングも、今はまだ新しいと思われていますが、そのうち日本でも普通になるのだと期待しています。

○ゆき シーティングというのを、初めて聞いた人も何人かいると思いますが…。

○山崎 もうすぐ出てきます。

それから、「アクセスインターナショナルは、スポーツ用の車いすを変える」ということをしました。日本はその当時、スポーツ用車いすも低レベルでした。体育館で、私が輸入したスポーツ用の車いすを 1 回こぐと体育館の端まで進んで行きます。日本の車いすは、1 回こいでも 3 m くらいしか進まないのです。間もなく多くの車椅子バスケットボール選手が当社の車椅子を使うようになりました。それから、レーサーと呼ばれるマラソン用の車いすがあります。今は全長が長いものが主流になりましたが、そのころの日本は短いものが主流でした。私が新しいタイプのレーサーを日本に持ってきて紹介し、ひざを曲げた座り方がこぎやすいとか、小さいタイヤを使っていたものを、このくらいポジションが取れば大きなタイヤが使えるからとか…そういうことを色々教えました。その選手たちが大会やパラリンピックで乳使用したときにはすごく嬉しかったです。

また、テニス用の車いすも、私が日本に紹介した車いすをみんな使うようになり、そのあとに 3 輪タイプの車椅子を日本に紹介したら、今度は 3 輪がすごくはやって、日本の会社が真似してみんな 3 輪を作りました。しばらく経って、私が、4 輪だけれど 3 輪よりも動きやすいテニス用車いすを日本に紹介。僕がそれを持ってテニスコートに行ったら、「何を今さら 4 輪を持ってきているの？」と言われましたが、使ってみると 3 輪より動きやすく安定性があると今度はみんなそれを使うようになり、日本の会社も真似しました。

ある日本の車いすの会社が、「すばらしいスポーツ用車いすをつくった」と脚光を浴びているのですが、「きっかけは、全部僕なんだけどなあ」と、また損な立場でぼやいています。でも、このことを覚えてくれている選手たちも多いので、そんな選手に会うとすごく嬉しいです。

それから、「日本になかった最新の支援機器の提供」ということですが、反発力が全くない除圧素材を使った褥瘡予防クッションや、立つことができない人を立たせる車いす。そして先ほどの外づけカテーテルや、コミュニケーションやコンピューターを使うための電子支援技術機器だったり…様々な製品を日本に紹介して、製品や使い方について日本全国で教えています。

このころプライベートでは、チェアスキーに挑戦しました。しかし、僕は障害に左右差があるので、その当時のチェアスキーでは、どうしても右側に曲がるときに倒れやすくて…。今はそれをきちんとサポートする製品もあるので、当時はなかったし、スキー場はバリアフリーもすごく悪かったのです。「だったら、水泳とスキューバの方がいいかな」と、スキューバダイビングの方にさらにのめり込んでいきました。

競泳では、引き続き大会で勝ち続けて、ジャパン・パラリンピックで優勝して、バルセロナ・パラリンピックの日本代表に選ばれました。パラリンピックに出場して、100メートル平泳ぎで、予選は3位だったのですが決勝は6位、一応入賞することができました。

このときのバルセロナ・パラリンピックはすばらしくて、バルセロナは当時のサマランチ IOC 会長のおひざ元なので、「オリンピックが成功しても、パラリンピックが成功しなければ成功とは言えない」と、初めて言われたのです。それで各会場は、オリンピックと同様に超満員になりました。水泳会場に増設した観客席があったのですが「パラリンピックでは要らないだろう」と外したのを、再度取り付けることになったほどです。それでも超満員で、うちの両親が会場に入れなくなって、僕が行って「親なので」と頼んで入れてもらったことさえありました。長野のパラリンピックなんて全然人が入らなくて、小中学生を無理やり入れていたくらいですから、それを考えたらやはりすばらしかったです。

パラリンピックには素晴らしいトップアスリートがいたし、素晴らしいロールモデルがいたし…そういう人に会ったり、知ったりすることができるわけです。さらに、バルセロナみたいな古い町でも、バリアフリー化が行われてレガシーとして残されたことがわかりました。大成功のパラリンピックだったのです。本当にすばらしかった。ところが日本に帰ってきたら、一切報道されていないのです。新聞に3行くらい、「障害者のパラリンピック終わる」だけです。何にもなかったです。もう、愕然としました。

そこで、何とかこの素晴らしい障害者スポーツを日本に伝えたい。アクティブな障害者の存在を知らせたい。それは就業や就労につながるはずだ。障害者に対する考えをもっとポジティブにしたいと考えていたら、僕が事故を追って入院したときにもらった障害者向けスポーツ雑誌を思い出したのです。「あれが日本にあったら。よし、あれをつくろう」ということで、協力して

くれる出版社と編集会社と共に身障者向けのスポーツ情報誌『アクティブ・ジャパン』を創刊しました。この雑誌をとても多くの人を読んでくれました。今でもパラリンピックメダリストとかトップ選手が、『アクティブ・ジャパン』を読んでパラスポーツを始めたと言ってくると、本当にゾーンとします。ですから、この雑誌が日本の障害者スポーツ普及に大きく貢献したと自負しています。

迫力ある、カラフルな障害者スポーツの写真をたくさん掲載しました。今ではそのような写真を見る機会は増えましたが、そのころは、重度障害者、例えば四肢欠損の人が競泳で飛び込み台から飛んでいるとか、陸上競技でジャンプしているというような写真をメディアは出しませんでした。僕はそういう写真をガンガン出しました。選手の活躍を見て知ってほしかった！可能性を知ってほしかった！そして僕がもうひとつ拘ったことがあります。当時は障害について詳しく書かなかったのです。「切断の人」とか「車いすの人」くらいでした。でも僕は、脊髄損傷、胸椎の何番の損傷、完全麻痺とか、脳性マヒとか、できるだけ詳しく書いたのです。そうすることで、読んだ人が「自分と同じだ」とか、「自分より重度な人だ」とか思える。それは読者にとってすごくプラスになりました。さらに僕は、アクティブな障害者のロールモデルをどんどん紹介していきました。

僕が入院していたときに読んでいた、米国の身障者向けスポーツ紙の編集長に頼んで許可を得て、僕が翻訳した記事を掲載させてもらいました。日本では知られていないようなスポーツや情報です。また、開催されたすべてのスポーツ大会のリザルトを全部載せました。そうすることで、それまではただ大会に出場して終わっていた人たちが、『アクティブ・ジャパン』に何位だったか掲載されているので、3位や4位でも掲載されているのを見て喜んでくれました。

さらに、『アクティブ・ジャパン』ではスポーツ以外に「みんなで考えるバリアフリー」というコーナーをつくって、「身障者用トイレはどうあるべきか」とか、「身障者用駐車スペースはこうあるべきだ」といったことを問題提議してみんなで考えました。人気のコーナーになりました。特に印象深いのは、今は衆議院議員で当時佐賀県知事だった古川康さんが、当時自治省にいらした時に『アクティブ・ジャパン』を定期購読してくださっていて、知事になったときに、「山崎というバリアフリーの専門家がいるから探せ」と言って、秘書さんが東京に探しにきました。僕はその後佐賀県のバリアフリーとユニバーサル・デザインのアドバイザーを10数年やりました。『アクティブ・ジャパン』は、障害者スポーツを知ってもらうことから始まり、パラスポーツ普及に貢献したことに加え、バリアフリーにも一石を投じたと自負しています。世間の障害者に対する考え方をもっとポジティブにするための記事や写真をたくさん載せました。

『アクティブ・ジャパン』の話題性に乗って、メディアを使って障害者スポーツや障害者に関する正しい認識を日本に知らせるということで、テレビ6番組、ラジオ5番組に出演。そのころ初めての障害者が出演するバラエティー番組もやりました。クイズ番組で、タレントと障害のあるスポーツ選手がペアになって障害者スポーツのことを答えるというものでした。その当時

は、斬新だったと思います。あとは、宇津井健さんがやっていた車いすの弁護士役のドラマシリーズに車いすを提供。立ち上がる車椅子を使ったエピソードも作りました。

その4年後にアトランタ・パラリンピックがありました。僕は競泳の記録はよかったのに、当時は代表選手枠が少なかったことで、「山崎はもう1回出場したから」とか言われて最後の最後に落選。日本代表にはなれなかったです。でも、あとから考えるとすごくよかったのはプレス(報道)として大会に行けたことです。プレスとして参加できたことで、パラリンピックのこと、トップアスリートのこと、世界の障害者のこと、バリアフリーのことなど様々なことを学べたのです。パラリンピックは本当に素晴らしい大会だと実感できました。

今考えると奇跡的なのは、アトランタのプレスセンターで初めて「レガシー」という言葉を発見したのです。今はみなさん「レガシー」という言葉は御存知だと思いますが、「アトランタのレガシーがこれです。これらをこの大会で実現するんだ」ということが書かれていて、これは何ですかと近くにいた人に聞いたら、「こういうことだ」と説明してくれました。感激した僕は「パラリンピックにはレガシーというものがあるのだ」という記事を自分の雑誌に書きました。もししたらこれが日本でレガシーを語った初めての記事だったかもしれません。アトランタで培った知識や情報を長野パラリンピックにつなげました。長野もバリアフリーが進まなかったり色々あったりして大変でしたが、マスコミはたくさん来ました。アトランタは NHK すら来なかったのも、それにも『アクティブ・ジャパン』は貢献したと自負しています。アトランタでは僕が頼んだテレ朝だけが来てくれて、番組を一緒につくったのが思い出です。

『アクティブ・ジャパン』に、手紙がいっぱい届きました。「こういう雑誌を作ってくれたおかげで、自分も家から出してもらえた」という障害者がいたり、「自分もスポーツができた」という人もいたりして、障害者スポーツがどんどん広がりました。僕らが『アクティブ・ジャパン』で日本に初めて紹介した車いすラグビーとか、ボッチャとかは、当時日本にはなかったスポーツですが、紹介後にやりたいという人が増えました。ボッチャはある学校の先生が始めてそこから広がっていったし、車いすラグビーは僕が最初にルールを訳して、国立リハビリセンターで第1回の講習会をやったのです。だから、それを知っている人たちが僕のことを覚えてくださって、日本代表ラグビーチームが世界大会で初めてメダルを取ったときに僕のところに来てくれて、首にメダルをかけてくれたのには感激でした。嬉しい思い出です。

「自ら記事に」ということもありました。スイスから車いすのパラグライダーパイロットが来日して、富士山近くの山からパラグライダーで飛んでいたのです。「ばかな奴がいるなあ」と思ってテレビを見ていたら、その人から電話がかかってきて、「君、パラグライダーで飛ばないか？」と言われました。「何で僕に電話をくれたんですか？」と聞いたら、障害者スポーツ協会に尋ねたら「そういうことをやるのは山崎くらいだろう」と言われたと…。それで、高度 500m の山から飛んできました。これも日本では初めてかもしれません。

こういう挑戦を雑誌で見せて、「こんなこともできるよ、あんなこともできるよ」ということを見

せていきました。そのときに思い出したのが、僕がリハビリを受けたアメリカのリハビリ病院のリハビリ室の壁に書いてあった言葉、「Sky is the limits」なのです。それは、「空が自分の限界だ」。つまり、「限界なんか無い」ということです。そういう考えを日本に伝えたくてやりました。

本業で大きかったのは、シーティングとの出会いです。世界的なシーティング製品のメーカーの代理店になったのです。そうしたら、その社長が、「君がまだ褥瘡に悩んでいるんだったら、アメリカに来て手術したらどうだ」と医師と病院を紹介してくれて、渡米しました。手術自体は日本の皮弁手術とたいして変わらないのですが、手術が終わったあとに体の傾きを直してくれたのです。傾きを戻すためには、骨盤の低い側に下から持ち上げる必要があります。そうすると、低い側が褥瘡ができやすい、またはすでにある側なので、傾きを戻すと褥瘡を悪化させるというジレンマがあるのです。しかし、無反発の素材と硬い素材をうまく組み合わせるとシーティングをすれば、褥瘡を予防しながら傾きを戻せるのです。それを僕にしてくれたことで、何年も悩んだ褥瘡が完治しました。

帰国して、シーティングのすばらしさを語っていたら、まだ日本にないことを知りました。それなら僕が日本に伝えようと決断。僕にシーティングを提供してくれた理学療法士が講師をするような著名な方だったので、その方を日本に呼んで、3年間くらい関東や関西の主要リハビリ病院でシーティングセミナーを提供しました。3年通訳をしたら、「あなたはもう覚えたでしょう。あとは自分で勉強しなさい」と勧められて、毎年欧米に勉強しに行き、日本でシーティングをスタートすることになりました。

しかし、日本の大半の病院や施設は、日本では新しいシーティングの導入を拒否しました。新しいものに対してすごくアレルギーがあるような感じで、自分たちが今までできなかったことを急にされたのが嫌だったのだと思います。旧態依然とした考え方もありましたし、指定業者制度というのがあって、僕は新しい小さな会社だったので病院に入れてもらえないこともしょっちゅうありました。アメリカでは、どんなに小さな会社でも病院に入れるのです。そこがすごく違うと痛感しました。

そこで、「それなら興味を示してくれた病院からまず行けばいいや」という考えで進めました。興味を持ってくれた病院・施設・学校にシーティングをお教えするとか、患者さんのシーティングを手伝って「こんなに変わりますよ」と実証することをやっていました。すると、賛同してくれる施設や病院が少しずつ増えていったのです。26年間で500回では済まないと思いますけれど、セミナーをたくさんやりました。僕のセミナーは、長時間のセミナーになると後半に実際の患者さんにシーティングをします。マット評価というのがとても大切で、可動性や傾きを評価したり、臥位評価をしたり、座位評価をしたりして患者さんの情報を得ます。そこから採寸をして製品を選択・設定・調整するというのがシーティングの手順なのですが、そんなことを教えています。

次に、「シーティングとは」についてです。これは最初に私が話した「米国で自立を可能にし

てくれたもの」の2番目に、「自由な活動を可能にさせてくれる優れた道具」というのがありました。そのひとつです。それは、自立と QOL 向上のための道具で、1日中疲れずに快適に活動できる車いすや、上肢を補ってくれる自助具や、褥瘡や痛み・疲れを解消してくれるクッションやシーティング製品などなどですが、その中のシーティング製品というところです。

使用者に合わせて、車いすを適切に設定・調整して最適な姿勢を提供します。そして、シーティング用に開発されたクッションやバックサポートを活用すると、さらに色々な問題を解決できます。最大の目的は体に残された機能を最大限に発揮すること、そして褥瘡・変形・拘縮などの二次障害を防止することです。シーティングの車いすは、移動の道具として使うだけでなく「生活の場」として一日中快適に使用できるようにすることが目的。その結果、自分でできることが増え、介護軽減も可能になるということです。

脊髄損傷者や高齢者は、「褥瘡への対応」も大切です。僕はもともとこの褥瘡で困っていたわけで7回手術しました。「高齢者の尾骨の褥瘡予防・再発防止」は、一般的に平らなクッションが多く使われていることが原因。その結果、ずり落ち姿勢になり、骨盤が後傾して尾骨が座面に当たってしまう。それで尾骨付近に褥瘡が生じる。シーティングの基本的な考え方は、コントアクッションという、腿の部分が高くなっていて臀部の下が下がっているクッションを使います。この形状により臀部の圧が分散されます。シーティングの目的は、残存機能の最大限の発揮と二次障害の防止という二つでやっています。

そして、車いすの日本と欧米の違い。欧米は「介護」ではなく「自立支援」という考え方が中心です。日本は介護レンタル制度によって低価格・低機能の車いすが高齢者に提供されます。欧米ではレンタル制度や介護保険があっても——ユキさんは御存知だと思いますけれど、デンマークにしてもどこにしても、本当にオーダーメイドレベルのきちんとした車いすを作ります。支払いがレンタルだというだけなのです。日本は、レンタル＝安かろう・悪かろうということがいまだに主流なのです。介護保険では、クッションは使おうとするのですがバックサポートはいまだに使おうとしない。安定性も快適性も向上するのにすごく残念なことです。その結果、日本と欧米では残存機能の発揮と二次障害の防止に大きな差が生じるし、自立度と介護負担にも大きな差が生じます。

日本と欧米の違いとしては、車いすのベルトがあります。日本は最近、抑制帯防止・身体拘束防止ということが叫ばれていて、僕らのシーティング財団でも厚生労働省と一緒に身体拘束防止のマニュアルをつくっています。その中でやっていることですが、ベルトの考え方が欧米と全然違います。抑制帯防止をするためにはまずシーティングが必要なのです。シーティングをすればベルトがなくてもずり落ちなくなるわけです。まずそれがあるべきなのに、シーティングを提供せずに抑制帯防止だけ日本に持ってきてしまったという問題があります。

もうひとつは、精神病の人や認知症の人が起き上がってしまうからとか、何かしてしまうからという身体拘束と、車いすの人のベルトを——ポジショニングベルトというものですが——き

ちゃんと分けないといけません。どうしてかというと、重度障害の方はポジショニングベルトが必要です。骨盤をクッションとバックできちんと保持してあげた上で、骨盤ベルトというベルトをします。それは、上臀部恥骨の少し下の平らな部分に締めるのですが、パッドがついていて痛くないベルトなのでかなりきつく締めます。そうすると脳性麻痺の方では、伸展傾向の筋緊張が緩む人がすごく多いのです。そうすると、すごく楽になります。でも、そのような骨盤ベルトも身体拘束と言われてしまうわけです。だから、そこをきちんと分けないといけない。

最近、欧米では、動的シーティングというシーティングが始まっています。日本はまだ静的シーティングすら広まっていないのですが、静的シーティングはしっかりシーティングで姿勢を保持することで、動的シーティングはその中に動きを持たせても姿勢が崩れないようにすることなのです。そのためには、例えば体幹ベルト——ランドセルのショルダーストラップのような体幹ベルトがあって、それを締めるのですが、ここに伸縮性の素材を入れるのです。そうすると、体を動かすのが自由になるのです。でもリラックスすると安定しているわけです。前に倒れないけれど安定している。自由に遠いところの物を取れる。

僕はそのようなベルトを、「抑制帯禁止」と言っている施設に持って行って見せたり体験させたりすることがあります。「このベルトをしたらどうなりますか？ これは身体拘束ですか？」と尋ねます。この人は自分ができることがこんなに増えて、全然拘束されているわけではない。だから、精神科病院のものとしてしっかり区別する必要がある。それをしないと障害者、特に障害児のシーティングができなくなってしまうのです。そのマニュアルを、僕らは今つくっているところです。そしてシーティングの普及として、講習会もやっていますし、シーティング・クリニックもやっています。

以前からシーティングに理解のある野田聖子衆院議員と高橋比奈子議員にシーティングのさらなる普及について相談し、2013年に「シーティングで自立支援と介護軽減を実現する議員連盟」を設立しました。そこでいろいろな活動をしていて、これはその趣意書です。

一昨年僕らがやったのは、シーティングが診療報酬の対象になっていない、または、なっているのかよくわからないというふうに、すごくあやふやなところがありました。PT や OT が、実際に診療の中でシーティングをしていいのか分からない…。だから残業でやっていたり、ボランティアでやっていたりする方がたくさん居たのです。それで厚生労働省に「ここを明確にしてくれ」と依頼しても、何か煮え切らない感じの返事ばかりだったのですが、野田先生がガツと言ってくれたこともあって、厚生労働省がこういう疑義解釈の文章を出してくれて、「シーティングで疾患別の診療報酬を算定することはできますよ」と明確にしてくれました。その結果、病院でリハビリテーション料を使ってシーティングができるようになったので、シーティングに取り組んでくれる病院がさらに増えたらいいなあと思っています。

これは、いろいろな雑誌とか本を書きましたので飛ばします。

そして、「障害児と二次障害」についてです。障害児には二次障害と呼ばれるさまざまな問題が生じます。それを、親や特別支援学校の先生や、PT・OT も仕方がないと思込んでいる

ことが多いのです。しかし、二次障害の予防は可能です。これは、僕がイギリスの PT の先生からもらったレントゲン写真です。脳性麻痺・四肢麻痺の子で、3歳のときには背骨はまっすぐ、10歳のときに曲がってきて、17歳のときにはこんなに悪化して、この子は23歳で亡くなっているのです。多分このころには、呼吸も大変だし痛みもあったでしょう…。

その先生がこの写真を見せて、言いました「この子がこうなったのは、この子の運命だと思いますか?」。こんなに重度だったら、そうなんじゃないかと思いがちなのですが、二次障害の原因は「障害自身」ではなく、障害により正しい姿勢が保てなくなって崩れた悪い姿勢なのです。車いすでの崩れた姿勢の改善によって、二次障害の予防や悪化の防止が可能なのです。だから、身障者の二次障害の予防は簡単にできると思っています。優れた道具によって二次障害を防止して機能性を向上できれば、自立と介護軽減は可能です。身体障害者は姿勢の改善とシーティング製品などの機器により自立を支援して、介護は本当に必要としている重度障害者や認知症の人に集中すべきだと考えています。

優れた機器によって自立と介護軽減が可能になると、さらに必要になるのが最後のテーマ「バリアフリーな環境」です。アクセシビリティというのは、いろいろな所に行けるバリアフリーという意味ですが、日本のアクセシビリティの問題点は何かという、バリアフリーは進んでいるけれども、人が手伝うことを前提とした「対処型バリアフリー」が多いことです。例えば、これは僕が地下鉄に乗ろうとしている時の写真ですが、「エレベーターが設置できなければ昇降機でもいい」とバリアフリー法の中に書いてあるのでこの駅は昇降機しかありません。インターホンで呼ぶと、普通だったら30秒で階段を降りられるのが駅員が昇降機を用意して階段を下りるのに10分くらいかかるのです。これは真のバリアフリーとは言えないです。

「杖をついた高齢者は階段を上がれ」と書いてある写真ですが、この方は多分90歳くらいの高齢者ですが、杖をついて歩いている人は昇降機を使わせてもらえないのです。ベビーカーも使わせてもらえないです。一度、外国人のベビーカーを押した女性が「何で使わせないんだ」と怒っていたことがありました。外国だったら使えて当たり前。でも日本は、そうしたら大勢来て大変だから車いすだけにしてしまったのです。車いすだけのバリアフリーでダメですよ。

僕は今日ここに来るときに、赤坂見附の駅を降りたら、昇降機に2回乗らなければならなかったです。すごく時間がかかって2回乗って、やっと昇降機から降りたら階段を使いたい人達を止めていたのでそこに100メートルくらい人が大行列になっていたのです。駅員は、「車いすの人が通るので、すみません」とか言って、恥ずかしいし、もう最悪でした。もう二度とあんなところ、あんなに人に迷惑をかけて…。「車いすの人が来るから、こんなに待たないといけないんだ」と思われますよね。こんなことなら、今度からは青山1丁目に行って銀座線に乗り換えようと思いました。

それから、電車に乗るときに駅員がスロープを設置するのを皆さんご覧になったことがあると思いますが、うちの近所の三田線の駅はホームを2カ所だけ盛り上げてあるのです。こんな

ことは簡単にできますよね。そのおかげで駅員やスロープの助けなしに車椅子で乗り降りできます。素晴らしいのに、これも車いす用のスペースがある車両にしかやっていないので、車椅子やベビーカーが集中します。全部のドアの前をやってよといつも思います。

バスはどうでしょう…。バスに乗るときは本当に大変です。運転手さんが降りてきてスロープを出して、設置して、車椅子を押し上げて乗せるわけです。すごく時間がかかる。乗客にと手は迷惑ですよ。だから、ラッシュ時なんか絶対に乗れないです。ものすごく嫌がられるから。でも、この写真はバルセロナのとき、1992年の大会のノンステップバスです。バス停に着くと車いすの人がいようがいまいがスロープがスッと出るので。だから、すべての人が恩恵を得られるのです。それによってみんな喜ぶわけです。

それで、外国はどうかと調べてみると、スロープは全部電動なのです。そして前乗りが多いので、バス停で停止して、運転手さんが車いすの人がいるとわかったらピッとボタンを押すとシュッとスロープが出てくるわけです。だから時間もかからない。韓国も最近このタイプになったと聞きました、人手をかけて手動でやってるのは日本だけです。だから、2020年の東京パラリンピックまでに何とか変えたと考えていたのですが、変わらなかったです。

あとは、これはあるホテルの朝食会場のスロープの写真です。「条例にはちゃんと適合しています」と言うのです。「勾配は5%、途中に平らな部分があって、また5%勾配」だそうですが、このスロープは車椅子を漕いで登れないです。僕は3日間宿泊して、もう朝食会場に行くのをやめようと思ったくらいでした。だれが使えるのかということの本気で考えてほしいと思いました。

これは僕の地元の巣鴨駅です。昔はここに一か所しかスロープがありませんでした。危ないから、「危ないですよ。段差がありますよ」ということを示す黄色い斜線が貼ってあったのです。ところが2010年に改修されたことで、駅の前面が全部軽いスロープになったのです。おじいちゃんやおばあちゃんが大勢来るところですから、みんなすごく喜びました。それがユニバーサル・デザインです。ぜひ、このような取り組みを広げていってほしいと願っています。

この写真は、うちのマンションです。入り口に2段段差があって、僕は横の入口からしか入れなかったのですが、10年目の大規模改修のときに管理組合の会長さんが、「山崎君、スロープつけようか」と提案してくれたので、僕が中心となって住民に話したら、高齢者が、「まだ、歩けるからいらぬ」とか言うわけです。それで僕がいろいろ説明して、スロープを設置することになりました。設計時も、じじばばが、「手すりはいらぬ」と言ったのですが、僕が、「手すりは絶対にあつたほうがいいから」と言って付けました。それも両側に。そうしたら結果的にすごく喜ばれて、今はみんなこのスロープを使っています。だからこれは、バリアフリーとして付けたのだけれどユニバーサル・デザインになって使われているという例です。

そしてこの写真は、昔の改修前の東京駅です。昔の東京駅は階段があって、こういうダサイスロープが置いてあったのです。ところが改修工事中に、すべての入口が緩やかなスロープになったのです。「ああ、外国みたいに素晴らしいものになるんだ」と思って、「これだったら、ベビーカーも、杖をついたおじいちゃんも、車いすも、みんな楽しめるね」と言っていたのです。

ところが、完成したら、階段なども全部元通りに作ってしまって、「100年前に戻りました」というのです。東京の玄関はユニバーサルデザインではなく、後付けのバリアフリーなのです。悲しい！

○ゆき あと5分すると、この部屋から出なければならないのです。。。。

○山崎 ああ、そうか。もう終わります。

なので、これをオリンピックの前に作ってしまったのは、どうかと思います。人手を前提とした対処型のバリアフリーでは、オリンピック・パラリンピックで来場する大勢の人々には対応できません。何とかしていかなければという話です。

こちらは、パーキングパーミットという許可証で、僕が提案して佐賀県でつくったのですが、身障者用のパーキングスペースに駐車するための許可証で、今、全国に広がりつつあります。これも日本にない外国の制度を日本に持ってきたものです。パーキングパーミット制度と、電車とホームの段差解消と、ノンステップバスの電動スロープ、これくらいは2020年までに実現してほしいです。「手を貸さないで出来るのが真のバリアフリーだ」と理解していただきたいです。高齢者や障害者がどんどん外に出ることが、さらなる人手を必要とするのでは、少子高齢化に逆行してしまいます。

プライベートの方では、ダイビングをさらに極めて、こんなダイビングもしました。車いすごとダイビングしてみたのです。

そんな風楽しんで、順風満帆だったのですが、いつものことながらまた問題発生、膀胱がんになりました。それで、膀胱を全部摘出することになったのです。膀胱を全摘して、尿路ストーマになりました。ところがストーマの手術前に、片方の腎臓が機能していないことがわかって、結局片方の腎臓を摘出することになりました。でもそのおかげで元気になりました。昔はよく腎盂腎炎になるとか、熱を出していたのが出なくなりました。僕は身体障害者1級に加えて、ストーマ使用者・内部障害者4級になりました。

さらに問題が発生！9時間の手術中に右手の正中神経が圧迫されて、1年間くらい右手が麻痺してしまったのです。大変でしたが、そこからカムバックして、また水泳やダイビングをやって、内部障害者としても雑誌に取り上げられたりしてまた順風満帆でいたら、今度は突然、顔面麻痺になりました。これは本当に辛かったです。物を食べても口の端から出てきちゃうし、目は閉じられないし…。僕の顔面麻痺はウイルス性のものだったので、顔面神経が再生して治るのに5年かかりました。

そのころ新しい会社をつくって、一番最近はこんなことをやりました。上空4000mからスカイダイビング。この時もハワイはすごいと思いました。スカイダイビングにも障害者担当のインストラクターがいるのです。すごく詳しく障害のことを知っていて、一緒に飛んでくれたのですごく安心でした。

最後のメッセージです。いろいろな問題が起こっても、情報収集して選択肢をふやして、自分の納得する最良の方法を選択して対応すれば、克服できてきました。遠回りしても得ることは多かったです。情報収集と行動が大事だったと思います。「失ったもの」で自分と他の人を比べたら、その差は歴然としているけれど、「残されたもの」で比較してみれば、対等に戦うこともできます。だから、ひとつでも得意なことを見つけて頑張るということです。

少子超高齢社会の日本が向かうべき方向は、人手による介護中心の社会ではなく、優れた道具とバリアフリー環境による障害者・高齢者の自立支援だと思います。

ということで私の話を終わります。すいません、長くなりました。

○ゆき 質問したい方がおられると思うのですが、その方は「ほうかご」のほうについて来てください。放課後のボランティア幹事長がおられますので…。