

頸髄損傷者の災害対策インタビュー調査結果報告 2

～いざという時に役立つ、いつものこと～

東京大学高齢社会総合研究機構 高橋 競

熊本地震が起こった時、現地の頸髄損傷者のことを心配していました。排泄はきちんとできているだろうか？褥瘡になっていないだろうか？孤立していないだろうか？災害はいつどこで起こるか分かりません。普段から災害対策をしておくことがとても大切です。しかし、常に緊張感を持って災害対策をすることはなかなか難しいものです。今回、頸損連の皆様にご協力いただいている研究の結果から、日常の中でできる「いざという時に役立つ、いつものこと」を紹介したいと思います。

●経験者と話そう！

災害を経験した人と直接話してみましょう。怖い話を聞くことで、不安が強くなってしまうこともあるかもしれません。しかし、災害によってどのような状況になったのか、災害による困難にどのように対処したか（できなかったのか）、そしてどのようなことが役に立ったのか（立たなかったのか）を聞いておくことは、災害対策をするうえでとても役に立ちます。とくに、性別が同じ人、年齢が近い人、同じ障害のある人とお話しは、災害を自分のこととしてイメージしたり、必要な災害対策を行ったりするために大変有効です。災害を経験した方は、ぜひたくさんの方にご自身の経験を話してください。そして災害を経験していない方は、経験者の声に耳を傾け、災害の中の自分を想像し、必要な対策を考えてみてください。

●失敗を前向きに捉えよう！

失敗は嫌なものです。失禁、脱水、うつ熱、冷え、転倒、褥瘡、バッテリー切れ、所持金不足など、準備不足や不測の事態により失敗は起こります。失敗してしまったら、なぜその失敗が起こってしまったのかを冷静に分析してみましょう。そ

して、同じような失敗を繰り返さないためにどうすればよいのかをしっかりと考えてみましょう。日常の中で起こる失敗への対策は、災害対策にもつながります。大きすぎる失敗は心身の健康に悪影響を及ぼしますが、適度な失敗経験は未来への糧になります。失敗してしまったとき、恥ずかしさや悔しさに負けず、「成長するのは今！」と前向きに捉えてみてはいかがでしょうか。

●旅行に行こう！

旅行は、楽しいだけではなく、災害対策にも役立ちます。旅行という非日常において、必要になるものを考えながら準備し、いつもと違うリズムで生活（睡眠、食事、排泄など）し、介助者と一緒には知らない環境で過ごす。これらすべてが災害対策につながります。いろいろな形の旅行経験（少人数/大人数、日帰り/泊まり、国内/海外）を積み重ね、普段と違う状況においても安全と健康を保てる自信をつけてください。旅は人生を彩ります。そして、旅先でのさまざまな経験は、人を強くしなやかにします。旅行に行きましょう！

今回紹介した3つのことは、学術研究の結果に基づいたものです。英語論文にもまとめてありますので、ご興味のある方は是非ご一読ください。

<http://bmjopen.bmj.com/content/6/4/e009929.long>

日本では、災害は日常の延長にあります。必需品の備蓄や安全な環境、介助者確保はもちろん大切ですが、まずは、（いざという時に役立つ）日常のちょっとした経験を積み重ねてみてはいかがでしょうか。