

女性頸損者の声

「Sayaka 流、頸損生活の楽しみ方」

東京頸髄損傷者連絡会 関根 彩香

6月24日(土)、日本リハビリテーション工学協会 関東・甲信越支部設立イベント「みんなで一緒に考えるリハ工学デザイン 頸髄損傷編」にて、「Sayaka 流、頸損生活の楽しみ方」というテーマでお話させていただきました。足を運んでくださった皆さま、ありがとうございました。

自分のことを話すのは初めてなので照れくさいし、遊び歩いているお話ばかりなので、少しでも楽しく聞いてもらえたら、そして何か迷っていることをやってみようと思ってもらえるようなきっかけになれば嬉しいなと思ってお話をしました。何か感じていただけたでしょうか？どんな反応が返ってくるのだろうかと不安でしたが、良かったよ！と言ってもらってやっとホッとできました。



当日話した内容を一部抜粋して、ご紹介したいと思います。

〈復学〉受傷から6ヶ月後に退院し、元の中学校に復学しました。1番困ったのはノートを取ることです。自分で筆記はできないし、PCの入力も遅すぎて授業のペースについていくことができず、ただ聞いているだけのもどかしい日々を過ごしました。なんとかして字を書きたい！と思い、必死に練習しました。今思うとPCの入力練習をした方がよっぽど楽だったのでは？と自分でも思いますが(笑)当時、「みんなと同じ」を求めている私はそんなことは考えていなかったようです。でも字が書けるようになったおかげで、好

きだった書初めや美術の課題もできるようになりました。半紙全部に手が届かないので、1画ごとに数センチずつずらしてもらいながら30分くらいかけて1枚を仕上げていました。



〈外に出ていくきっかけをくれたライブとの出逢い〉家と学校と病院を行き来する生活の中で、受傷後はじめての遠出がライブでした。友人夫婦が車いすでも行ける場所たくさんあるんだよ、一緒に行こう！と連れ出してくれました。真夏の横浜スタジアムで3万人が1つになる、こんな世界があるのか！と初めて味わう衝撃に感動しました。すっかりファンになって、またライブに行きたい！みんなと盛り上がりたいという気持ちが生きる原動力になっていきました。ライブでは曲に振り付けがあるので、腕が上がるように筋トレしたり、地方公演にも行けるようにと外泊の練習をしたりしました(させたりと言ったほうが正しいかもしれません笑)。最初はホテルに頼んで部屋の写真を送ってもらったり、何を準備したらいいのかもわからなかったのですが、エアマットをスーツケースに詰め込んで持って行くところから旅が始まりました。段々旅慣れしてくると色々わかってくる、不安が減っていきました。工夫したら車いすのまま洗顔を洗頭もできるとわかり、長期間の外泊もストレスがなくなりました。こんな感じで外に出ていく最初のきっかけをくれたのはライブでした。

〈スキー〉私は板が2本ついているバイスキーに乗りました。体幹がなくて前に倒れてしまうので、背シート（写真の黄色い部分）を延長してベルトの位置を変えてくれたり、胸パッドも即席で作ってくれたりして、さすがプロ！という感じで私仕様に改造してくれました。最初は先生が後ろでスピードや方向を調節してくれます。普段は味わえないスピードが病みつきになります。



今回初めて、手にベルトで巻いているアウトリガーに初挑戦させてもらいました。ブレーキや方向転換をするのに使うものです。力がないので腕を取られて危ないかもと検討してくれたようですが、無理だと言われずに挑戦させてくれたことが何より嬉しかったです。アウトリガーを持つと、雪の感触もより感じられるし、自分で方向転換ができてより楽しめました。どうしたらできるかと考えてくれたり、無理だと決めずにやらせてみようと思ってくれる人がいることで、新しいことにチャレンジできると感じた瞬間でした。

〈心がけていること〉は、一步踏み出す勇気を持つことです。私は人見知りなので、いつもなか

なか一步が踏み出せずにいました。でもやりたいと思ったことはとりあえずやってみる、行ってみるという風に一步踏み出す勇気を持つと心がけてきました。今はやらないで、知らないで、いるのはもったいないと思います。

それに新しい場所に行くと、新しい出逢いがあります。その出逢いが、また次の出逢いに繋がって、また新しい世界を知ることができます。知らない世界を知れるってとっても楽しいなと思います。そして、自分が諦めないことが大切だと思っています。周りからバカにされたり、君には無理だよって言われることがたくさんありました。でも夢見て良いし、やりたいことをやりたいって言うていいんです。自分で自分の限界を決めたくないし、他人に決められたくない。自分が諦めなければ、時間はかかっても形は違っても、きっと実現できると信じています。それに1人でも応援してくれたり、一緒にどうしたらいいかなって考えてくれる人が側にいるととても力づけられます。外に出ていくとそういう人たちとも出会えると思います。

一步踏み出す勇気を持てたら、きっと素敵な出逢いと経験が待っています。ぜひ、みなさんも色々なことに挑戦して、自分らしく、人生を楽しんで欲しいなと思います。



8月のリハ工学カンファレンス in 神戸でもお話しさせていただきます。私の他に素敵な女性当事者4名が登壇予定です。ここには書ききれなかったことも…？気になる方は、お時間ありましたらぜひ聞きに来てください。