

1971年8月7日 第3種郵便物認可(毎月1・6の日発行)

2025年3月9日発行 SSKA 頸損 増刊通巻11466号

SSKA 頸 損

KEISON No. 144

目 次

特集 コンテンツの発信・活用のススメ	1
To be yourself 排泄 2 参加報告	18
洗腸利用者の思い	19
4 都県合同交流会報告	22
四国頸損の集い 2024 報告	23
脊髄損傷者の褥瘡の治療と予防に関する研修	24
To be yourself 旅行 1 参加報告	25
府中市役所トイレ調査報告	26
八幡孝雄さん、ありがとうございました	30
全国総会・東京大会ホテル紹介	32
冊子紹介「大地震後、私たちはこう生きてきた」	33
事務局からのお知らせ	34
全国頸損連絡会&関係団体“年間予定”	35
お役立ち!?	36
報道・情報ピックアップ	37
支部ニュース	38
全国頸髄損傷者連絡会連絡先	39
編集部のページ	40

SNS は食わず嫌い？

愛媛頸髄損傷者連絡会 三ツ井 真平

SNS と聞くと、「若い子が使うもの」、「詐欺が多い」など、私自身はそんなイメージを持っています。結局、私自身は使わなくてもいいものになり、使っても人の投稿を見るぐらいです。実際そんな人も多いのではないのでしょうか？今回はいろんな考えを否定するものではなく、実際に SNS アンチな私が SNS を使用する機会があり、レビューとまではいきませんが感想を書かせていただければと思います。

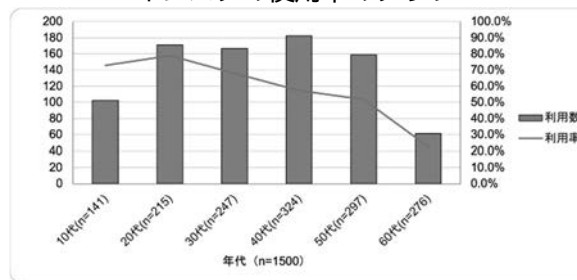
今回、書かせていただくことはインスタグラムについてです。「若い人がするもの」、「敷居が高い」名前は聞いたことありますが、アンチな私はそう思っていました。Facebook をやっているからインスタグラムはいいかなと、私自身思って手を出していませんでしたが、イベントを開く機会があり、周知するのにインスタグラムは効果があると周りから聞き、始めてみました。結果から言うと効果は絶大で、Facebook が悪いわけではないですが、普段つながりがいない人とつながりができ、参加者も増えました。

Facebook にもある機能ですが、知り合いかもという表記が出てくると思います。インスタグラムはその機能が充実しています。Facebook は暗黙の了解で挨拶してから、一度お会いした人でないと友達申請を送りづらい、みたいな風潮がある気がします。インスタグラムでは気になった人のフォローという欄をクリックするだけ。そこから相手がフォローを返してくれるか、みたいな形で簡単につながりを増やすことができます。似ていますが、敷居が低く簡単に人とつながれて、あまり深く考えなくていいのが私にとっては気持ちが楽でした。

そして使ってみて一番思ったことは、年齢層が若いということです。昨今では団体、利用者などなにかと一番よく聞く言葉「若手不足」。逆に考えると当事者団体の活動の成果で、制度や環境が整ってきているという証拠にもなる嬉しいことかもしれません。しかし、若いとか環境が整ってきたとか関係なく、人とのつながりはとても大切です。何より相手側も

自分からいけなくて、連絡を待っている受け身な人もいるかもしれません。実際に知り合いの方は 10 代、20 代の世代の子たちとつながりを作り、頼られたりしています。

インスタの使用率のグラフ



私が一番ためらっていたことは、「詐欺が多い」というところです。昔でいうとサクラが多いという言葉になりますでしょうか。実際に私も 1,2 件でしたがありました。「イベントの周知の際にメッセージが来てこのイベントに興味があります。私は日本人ではありません。翻訳して日本語に訳しているので、変な言葉のときがあります。」ときました。無難に私は「ありがとうございます」と返しましたが、怪しいなと思い、その後も何度か連絡がありました。返信することはありませんでした。その後、「無視するのはよくありません。私の何がいけませんか。」と注意を受け、さすがにと思いブロックしましたが、今も何が正解かわかっていません。詐欺だったのか本当に興味を持ってくれていたのか…

改めて「怖いな」、「メンドクサイな」と SNS アンチに戻りそうになりましたが、やはり時代の変化や流行に勝るものはないので、今後も利用するつもりです。私もまだこれからなので、深いところはわかりませんが、今回のテーマの記事は SNS や配信のことを取り扱ってくれるそうなので、楽しみです。使うか使わないかは自由ですが、手軽に始められるので、興味が出てくれば使ってみる。そうしたほうが今よりもっと楽しい道が待っているかもしれません。

SNS 活用のススメ

みんなもやったほうがいいですよ！

愛知頸髄損傷者連絡会 近藤 佑次

今回の特集では、SNS を活用して情報発信している方や、それを上手に活用している方、情報をうまく取り入れて活動されている方を取り上げて、多くの人に知ってもらいたいと思いました。

SNS を効果的に活用している方にスポットを当て、YouTube、TikTok、Instagram、Facebookなどを活用されている方々にお話を伺いたいと考えたのですが、この企画をあげた段階から、近藤佑次さんのお名前が挙がりました。ぜひこの機会にお願いしたいと思い、インタビュー形式でお話を伺うことにしました。

インタビュアー：宮野秀樹、鈴木太



インタビューに答えてくださる近藤佑次さん



インタビューをする宮野

宮：快く引き受けてくださってありがとうございます。まずは近藤さんのプロフィールからお聞きます。おいくつですか？

近：38歳です。誕生日が2月24日なので、もうす

ぐ39歳になります。

宮：障害を負われたのは24歳の時ですよね？14年前くらいでしょうか？

近：2011年1月24日に事故に遭いました。明日でちょうど14年になります。

宮：私は障害を負って32年、鈴木さんは27年になります。2人とも長いですが、社会に積極的に参加しながら活動されている方は、ある程度の年月が経たないと外に出づらいいということがよくあります。でも、近藤さんは受傷からの年月を考えても、非常に精力的に活動されていて、本当にすごいと思います。事故で障害を負われたということですが、どのような事故だったのでしょうか？

近：トランポリンで遊んでいて、バク宙に失敗し、頭から落ちました。

宮：事故するまでは何かお仕事をしていましたか？

近：仕事は車の整備士をしていましたが、趣味でBMXやスノーボードをしていました。空中を舞うというか、飛んだり回ったりといったエクストリームスポーツばかりやっていました。車で遊ぶこともありましたが、その延長線上でスノーボード仲間とトランポリン場で遊んでいて、そこで怪我をしました。

宮：遊びで？トレーニングではなく？

近：本格的なトレーニングというほどではないですが、スノーボードをする人の中にはトランポリンでトレーニングする人も多いので、トレーニングの一環といえばそうかもしれません。

宮：それで首の骨を折ったということですか？

近：はい。バク宙をしていたのですが、後方1回転のつもりが回転が足りず、半回転しかできずに頭から落ちました。ちょうど落ちた場所がトランポリンのバネ部分だったので、それが悪かったのかなと思います。

宮：その瞬間、もう体は動かなくなったのですか？
周りの人たちはびっくりしたでしょうね。

近：そうですね。

宮：話すことや呼吸はできましたか？

近：話すことはできましたし、呼吸も問題なくできました。

宮：でも、体が動かなくなったことで、「おかしいぞ」と思ったわけですね。

近：そうですね。

宮：救急車で搬送されたのですか？

近：はい、名古屋市内のトランポリン場で怪我をして、近くの病院に運ばれました。一度リハビリテーションセンターに行ったのですが、いわば時間稼ぎのような形で入院し、最終的には中部労災病院に戻り、そこから実家に帰りました。

宮：入院された病院は、頸髄損傷に特化した病院ではなかったのですか？

近：中部労災病院という病院でした。

宮：中部労災病院は有名ですね。そこで頸髄損傷の診断を受けたのですね。損傷のレベルはどの程度ですか？

近：C4・5 レベルです。腕は上がるのですが、肩の力だけで上げている状態です。あとはもうプランプランです。電動車椅子は、手をなんとかジョイスティックに乗せて操作しています。



電動車椅子上の近藤さん

宮：自発呼吸には問題ないですか？

近：基本的には問題ないですが、呼吸が苦しくなることがあるので、腹帯を巻いています。寝るときは特に問題ありません。

宮：病院にはどれくらい入院していましたか？

近：怪我して退院するまで、ちょうど1年です。

宮：退院後は実家で生活されていたのですか？

近：はい、在宅で1年半ほど過ごしました。

宮：その後、一人暮らしを始めたのですか？

近：はい、そうですね。僕が家に帰ったときに関わってくれたのが、AJU 自立の家のヘルパーステーションでした。そこの所長が障害当事者だったんですよ。だから、一人暮らしをしている人や自立を目指している人たちとすぐに関わるようになりました。まるで〇〇団体のように「自立しよう！ 一人暮らししよう！」と勧誘されるような状況でしたね（笑）。

宮：障害当事者やヘルパーステーションの支援は、最初の頃から受けていたんですか？

近：そうです。実家に帰ったときから、重度訪問介護はAJU 自立の家のヘルパーステーションにお願いしていました。

宮：なるほど。障害当事者やヘルパーと関わるようになり、一人暮らしの誘いもあった。そして1年半後に実際に一人暮らしを始めたということですね。一人暮らしを決意したのは、何か確固たる目的があったんですか？

近：いえ、最初は特に目的があったわけではないんです。ただ、きっかけがありました。それはAJUの障害当事者ではなく、メインストリーム協会との出会いです。

AJUの人たちに連れられてメインストリーム協会に行く機会があったんです。そのとき、僕は「自立」や「運動」といった言葉の意味もよくわかりませんでした。でも、そこで筋ジストロフィーの方、しかも僕より重度の障害がある方が、スーツを着た議員か役所の人に対して強く訴えかけている姿を見ました。それを目の当たりにして、自分の中で衝撃を受けました。僕はアクティブな性格で、病院にいたときからひたすら外出し、楽しく過ごしていました。実

家に戻ってからも福祉制度を利用しながら生活していましたが、そのときふと「今こうやって自由に生活できているのは、こうした人たちが運動してきた結果なんだ」と気づいたんです。そこから、自分も何か真面目なことをやろうと思うようになりました。

そして、「重度障害者の地域生活を支援する運動に関わるなら、まずは自分が一人暮らしをしないと説得力がない」と思い、引っ越すことを決意しました。

別に問題があって家を出たわけでも、家が嫌だったわけでもないんですけどね。

宮：確かに、家が嫌で出ていくケースも多くはないですが、でも、近藤さんのように何かに衝撃を受け、「自分もやらなきゃ」と思って出ていくというのは珍しいですね。

(鈴木さんに話を振る)



インタビューする鈴木

鈴：僕も愛知県で怪我をして、愛媛の実家に帰ったんですが、愛知医科大学でリハビリをしていたんです。その後、中部労災病院に行くかどうかという話もあったんですが、大阪の星ヶ丘に転院して、それから実家に戻りました。なので、愛知県にはちょっと親近感がありますね。僕からお聞きしたいのは、家に帰られた時点で重度訪問介護を使っていたということですが、すぐに長時間ヘルパーさんが入る生活になったんですか？

近：いえ、最初は、夜間は入れていませんでした。日中は1日6時間くらいですね。訪問入浴やリハビリもあったので、その合間にヘルパーを利用

用していた感じです

鈴：連続した時間で介護を受けていたんですか？

近：いえ、午前中のヘルパーさんが来て、昼から夕方までとか、そんなイメージで、あとは家族のサポートです。

鈴：わかりました。ありがとうございます。でも、そこからいきなり一人暮らしを始めるというのは、すごいなと思いながら聞いていました。

宮：あまり聞かないケースですね。そこに至るまでの葛藤など、いろいろとあったとは思いますが。障害を負う前はアクティブにいろいろとやっていて、車の整備をしていたとのことですが、ドリフトとかもやっていたんですよね。いろいろと写真や動画も見せてもらいましたが、本当にすごいですね。

では、障害を負って実家に戻っていたときは、どのように過ごしていましたか？

近：特に何かをしていたわけではなく、普通に食事に出かけたり、趣味の友達とサーキットに行ったりしていましたね。これまでのつながりのある友達と遊んでいました。

宮：障害を負ってからも、以前の友人関係が途切れることはなかったんですか？

近：はい。実家にいたときは、全く変わらずに友人たちと付き合っていました。

鈴：障害を負ったことで、友人と会うことや外出することに抵抗を感じることはなかったですか？

近：それは全くなかったですね。

宮：多くの人は、障害を負うと外に出ることに抵抗を感じ、結果として友人とのつながりが減ってしまうケースが多いと思います。近藤さんの場合は、もともと外出することが当たり前だったし、友人たちとの交流も続いていた。それが自然と今の活動にもつながっているんですね。

近：そうですね。

宮：一人暮らしを始めたときには、AJU とつながりができていて、研修を受けたり、何かしらの活動をされていたんですか？

近：そうですね。一人暮らしを始めた頃からは、障害者運動に関わるようになりました。

宮：具体的にどんな活動をされていたんですか？

近：僕が一人暮らしを始めたのは 2013 年なんですが、その年に「障害者差別解消法」が成立したんです。その法案を通すために、デモ行進や条例制定のための要望書提出など、いろいろな活動をしていました。僕自身は知識が全くなかったのですが、AJU の辻さんに言われるままに動いていた感じですね。

宮：なるほど。AJU にはいろんな部署があると思うのですが、具体的にはどのような部署に所属されていたんですか？

近：AJU の中でも、僕は法人外の任意団体である「AJU 車いすセンター」に所属していました。そこは自立生活センターとして登録されていて、行政に対しても積極的に意見を発信できる組織です。頸損連（頸髄損傷者連絡会）も同じような位置付けですね。AJU 車いすセンターではいろんな障害者団体の事務局業務を担っているので、いわば運動部署のような役割を果たしています。例えば、他の頸髄損傷者の先輩たちは法人の職員として働いているので、法人の責任がある立場ですが、僕は運動体としての活動が主です。ただ、自立の家の肩書きを使うこともあれば、車椅子センターとして動くこともあるし、場合によっては頸損連の一員として動くこともあります。状況に応じて立場を使い分けながら活動しています。

宮：障害者運動や自立生活運動に関わりながら、一人暮らしを続けてきたんですね。

近：はい、そうですね。

宮：なるほど。情報発信を始めたきっかけについて、なんとなく分かってきました。でも、僕たちが一番聞きたかったのは、その情報発信の部分なんです。僕の印象では、情報発信と外国人ヘルパーの活用が重なっているようにも思うのですが、自分が発信側に回ろうと思ったきっかけは何かあったんですか？

近：遊び半分で始めたのがきっかけですね。たまたま近所に知り合った外国人の友達がいて、その人が日本語も上達してきたので、重度訪問介護

の資格を取らせて、緊急時のヘルパーとして手伝ってもらっていました。

宮：エリックさんですね（YouTube で見ている）。

近：はい。そのエリックが日本語の勉強を本格的にすることになり、それまでの仕事を一度辞めて、夜勤のヘルパーとして週 2 回入るようになったんです。その時期、夜勤の時間は結構暇で、「何かやることないかな」と思って、動画でも撮ってみようかなと。インパクトもあるし、面白そうだなと思って始めたのがきっかけですね。また、自分の介助の様子を投稿することで、自分の介助マニュアルにもなるかなと思いました。自分の生活の様子がどうなっているのかを記録できるし、他のヘルパーが見たときに「この人なら介助しやすいな」と思ってもらえるかもしれない。それがざっくりとした動機ですね。

宮：それまでは SNS とかは活用していなかった？

近：全くやっていませんでした。

宮：じゃあ、動画編集をして、それを YouTube や TikTok にアップしたのが最初ですか？

近：動画編集自体は、昔健常者だった頃に、自転車やスノーボード、車などの映像を撮って編集することはやっていたので、特に抵抗もなく、ハードルも感じませんでした。でも、SNS を使って拡散しようと意識したのはこのときが初めてですね。

宮：なるほど。パソコンの操作も、障害を負う前から慣れていたんですね。障害を負ってからは、パソコンの操作方法が変わったんですよね？今は鼻に貼ったデバイスを使っているんですか？

近：はい。「スマートナビ」というソフトです。

宮：これは頸髄損傷者になって最初の頃から使っていたんですか？

近：中部労災病院に入院していたときに、「頸髄損傷の人はこれを使いますよ」と教えてもらいました。早い段階でインターネットも親が契約してくれたので、病室では YouTube を見たり、友達と連絡を取ったり、勉強しようと思えば勉強もできて、結構快適な生活を送っていましたね。

宮：他に、スティックみたいな棒を使う方法もあつ

たと思うんですが、それは試しましたか？

近：一応教えてもらいましたが、スマートナビがあれば必要ないと思ったので、ほとんど使いませんでした。試した記憶もないくらいですね。

宮：スマートナビが自分に合っていたんですね。

近：そうですね。棒を使うこと自体を頑張ろうとは思いませんでした。

宮：情報発信についてですが、他の SNS はやってなくて、いきなり動画投稿を始めたのがすごいですね。でも、やり始めると「もっとこうしたい」と思うことは出てきましたか？

近：動画を投稿していくうちに、視聴者からのコメントや再生数の反応を見ていると、いろいろ分かってくるんですね。「こういうことが求められているんだな」とか、「看護師の人が結構見ているな」とか。

再生数が落ちてきたら「何がいけないんだろう？」と考えて、少し違うアプローチを試してみたり、方向性を変えたりしていました。

宮：発信する情報の内容について、視聴者の要望に応えようと思うことはありますか？

近：自分の軸として「介護」というテーマはぶらさないようにしています。その上で、「どうすればバズるかな？」と考え、コメントを参考にしたり、人気のある動画の特徴を掛け合わせたりして作ることもあります。基本的には、自分のやりたいことと視聴者が求めていることの両方を意識して動画を作っています。

宮：自分のやりたいことをやっているからこそ続けられるんですね。もし、求められることばかりをやっていたら、しんどくなったりすることもありますか？

近：そうですね。でも、どちらかというと「どうやったら再生数が伸びるかな？」というのを考える感じです。

宮：割と楽観的にやっているんでしょうか？

近：はい。楽観的に取り組んでいると思います。

宮：情報発信をしていると、視聴者から「あれをアップしてほしい、これもやってほしい」とリク

エストが増えてきて、義務のようになってしまって嫌になることもあると聞きますが、そのあたりはどうですか？

近：特に気にしていませんね。言いたい人には勝手に言わせておけばいいと思っていますし、基本的に視聴者と深くコミュニケーションを取るとはあまりしないので。

宮：コミュニケーションツールというより、情報発信の手段として活用しているんですね。視聴者の反応を見ながら、自分のやりたいこととすり合わせて発信している感じですね。編集作業には時間がかかりますか？

近：はい。1 分くらいの動画でも丸一日かかることがあります。短くても 3~5 時間くらいはかかりますね。動画の内容によっても違いますが、しっかり作り込む場合は時間がかかります。

宮：撮影にも時間がかかりますよね？

近：事前に台本を作って、「このシーンをこの角度で撮る」と決めておけば、余計な撮影をしなくて済みますし、素材も少なくなって編集がスムーズになります。でも、ネタがなくてとりあえずカメラを回して、そこから動画を作ろうとすると、かなり時間がかかりますね。そういう場合は、無駄な時間も含めて丸一日くらいかかることもあります。

宮：パソコンの作業はベッド上でやっていますか？

近：今は座ってやっていますが、基本的にはベッドで寝ながらやっています。



ベッド上でパソコンを操作する近藤さん

宮：テレビの取材映像で、ベッドに寝ながらパソコン作業をしている映像がありましたね。

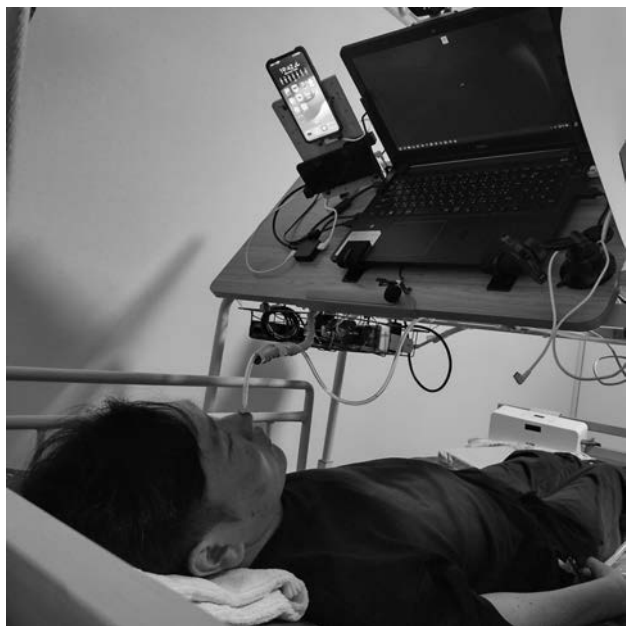
近：はい。あれが基本のスタイルです。

宮：作業に没頭してしまうこともありますか？

近：はい。没頭しないとできないですね。

宮：ご飯を食べるのを忘れることも？

近：そうですね。「今日は6時までにはアップする」と目標を決めたら、ひたすら作業に没頭します。



スマートナビを操作する近藤さん

宮：外国人ヘルパーについて伺います。エリックさんがきっかけで外国人ヘルパーを活用し始めたと思いますが、その後、新しい方を登用しようと思ったきっかけは何かありましたか？

近：今はバングラデシュの方がヘルパーをやっていますが、エリックさんの夜勤が終わるタイミングで、たまたま AJU の紹介でバングラデシュの方が入ることになったんです。それがきっかけでつながりができました。その後、彼らが友達を紹介してくれるようになり、どんどん増えてきています。とても良い流れになっていますね。

宮：エリックさんとの関係性は、近藤さんにとって初めての外国人ヘルパーの経験だったと思いますが、その流れで AJU でも外国人ヘルパーを活用していたこともあって、自然にバングラデシュの方とつながっていったんですね。外国人ヘ

ルパーの受け入れに抵抗はなかったですか？

近：エリックさんで慣れていたもので、自分の中で受け入れるハードルはかなり低かったですね。

宮：客観的に見ると、コミュニケーションが大変そうだなと思うのですが、そのあたりはどうでしたか？ 日本語をある程度習得されているから問題なかったのか、それとも何か大変なことがありましたか？

近：めちゃくちゃ大変です。最初の3ヶ月はまるで地獄のようでした。

宮：どんな地獄だったんですか？

近：とにかくイライラしましたね。言葉が伝わらないことへの苛立ち、物事がタイムスケジュール通りに進まないことへの苛立ち、相手も相手で大変そうだなと思いつつ、コミュニケーションの難しさに苦戦しました。でも、3ヶ月が経つと、スキルが上がって楽になるというより、お互いに「何ができて何ができないのか」「どの言葉が分かって、どの言葉が分からないのか」「何を諦めればいいのか」など、いろいろと受け入れられるようになります。結局、諦めがつくまでに3ヶ月かかるんだな、というのが最近の実感です。だから、例えば土日外国人ヘルパーが入る日は、障害者団体の勉強会をサボろうとか、「頑張ることをやめる」みたいな選択もするようになりました。

彼らも日本の文化を知らないし、遊びに行った方が喜ぶことも多いので、そういう時は一緒に外出することもありますね。そういう使い分けができるようになるのが、大体3ヶ月くらいかなという感覚です。

宮：もともと動画を作り始めたのも、コミュニケーションを分かってもらうためのツールとしてだと思うんですが、介護の様子を記録した動画を、研修などに活用したりすることはありますか？

近：あえて研修用にはしていませんが、みんな動画を見てなんとなくイメージを持った状態で来てくれるので、それはメリットですね。

宮：3ヶ月間のコミュニケーションの難しさを「地獄」と表現されていましたが、日本の介護は細

やかな気配りが求められることが多いですよ。そのあたり、外国人ヘルパーに伝えるのは難しいくないですか？

近：難しいですね。本当にシャワー浴や入浴など、ルーティン化された動作は先輩の様子を見ればすぐに覚えられますが、例えば「日本語だけのタッチパネルで注文する」「切符を買う」など、毎回違う要素が入る突発的なことには弱いですね。

宮：そうすると、そのあたりは他の人に任せて、外国人ヘルパーにはできる範囲の仕事を主に担当してもらう、という形になっていくんですか？

近：そうですね。外出時や体力が必要な作業のときは、彼らが若いので助かります。



外国人ヘルパーと外出を楽しむ近藤さん

宮：今まで何人の外国人ヘルパーがいましたか？

近：今、固定で入っているのがバングラデシュの方 3 名で、エリックさんは緊急要員なので、ほとんど入っていません。それ以外にも過去に 2~3 名いましたが、すでに卒業しています。

宮：近藤さんに関わっているヘルパーの総数はどれくらいですか？外国人ヘルパー以外も含めて。

近：全部含めると 13 名くらいですね。

宮：そのうち 3 名が外国人ヘルパーなんですね。日

本人ヘルパーが外国人ヘルパーとコミュニケーションを取る機会がありますか？

近：ほとんどないですね。

宮：つまり、ヘルパー同士が情報共有することはない、それぞれが直接近藤さんをサポートするという形なんですね。外国人ヘルパーに対する指導や研修は、日本人ヘルパーが行うことはないんですか？

近：最初の同行研修の際には多少ありますが、基本的にはバングラデシュ人同士でやってもらう方が効率がいいので、日本人ヘルパーが直接教えることはほぼありません。

鈴：僕自身、SNS があまり好きではなくて、近藤さんの情報も SNS を通じて見たことはほとんどないです。個人的に、そういうことをやることにストレスを感じるタイプなので。発信することによる疲れや、視聴者の反応に対するストレスなど、デメリットのように感じる部分はありますか？

近：もちろん、ストレスになることはあります。でも、それ以上にメリットがあるから続けられていますね。

例えば、発信することで介助者の募集につながったり、「ボランティアで手伝いたい」という人が出てきたりします。それに、動画がバズればいろいろなコメントが入ります。いい意見もあれば、悪い意見もありますが、それらを通じて視聴者がどのように考えているのかを知ることができるので、情報収集の一環にもなります。また、再生数を伸ばすために考えながら作ること、動画編集のスキルも上がります。

ストレスとしては、当然再生数が落ちると落ち込むこともありますし、プライベートな空間がどんどん減っていくので、プライバシーをどう守るかも課題です。それに、アンチコメントが気になった時期もありました。

あと、動画を投稿する際には、ある程度ブランディングして作るので、「本当はこうじゃないけどな」ということもあります。コメントをもら

っても、実際の自分とは違う部分があるので、そこに違和感がありますね。

でも、やはりメリットがあるからこそ続けられます。例えば、メディア関係の繋がりができたり、新聞・テレビ・YouTube といったメディアが SNS を通じて興味を示してくれるのも面白いですし、TikTok なら TikTok のクリエイター、YouTube なら YouTube のクリエイターと繋がることで、どんどん情報が増えていきます。

また、「学校で講演してください」「私たちの団体に講演してほしい」といった依頼も来ますし、介護メーカーから「この製品を PR してほしい」といった話もあります。例えば、僕は人工肛門ですが、オストメイト用具のメーカーの方がコンタクトを取ってくることもありますし、住宅メーカーなども興味を持ってくれたりします。そんな反応がすごく面白くて、いろんな世界を見ることができるとです。もちろん、常に調子が良いわけではなく、苦しいこともあります。でも、いい状態を維持するために頑張らなきゃいけないと思っています。今は生活の変化も多く、それを楽しみながらやっている感じですね。

鈴：うまく情報発信を取り入れながら活動されているんだなと思って、感心しました。

宮：動画編集に割く時間は、どのくらいですか？

近：最近は減ってきていますが、1 本～2 本の動画に丸 2 日くらいかけています。

今、AJU の YouTube チャンネルも頑張っていて、それに力を入れているので、自分の動画の投稿頻度はかなり下がっています。でも、AJU にはお世話になってきたので、貢献しなきゃいけないという使命感があるからやっています。

ただ、その一方で「ボランティアしたい」とか「こういう依頼をお願いできませんか」といった話もどんどん来るので、正直スケジュール的にはかなり大変な状況です。

宮：スケジュールがぎっしり詰まっていますね。

近：暇なとき＝編集時間という感じです。寝ている時間が編集時間みたいなものですね。

宮：睡眠時間が削られることはないですか？

近：いえ、睡眠が削られることはないですね。もとも僕はあまり寝るのが得意じゃないので。

宮：発信の広がりについても、どんどん繋がりが増えていっている感じですか？

近：そうですね。

宮：もともと狙っていた部分もあったんですか？

近：いや、最初は「再生数が伸びて嬉しいな」くらいの気持ちでした。でも、いろいろな人から反応が来るようになって、気づいたら広がっていたという感じですね。

宮：でも、嫌ではないですよね？

近：そうですね。「よく分からないけど面白いことが起こっているな」という感覚です。今しかできないことなので、「よく分からないけど、とにかく全部やっちゃおう！」みたいな感じですね。

宮：じゃあ、今後も外国人ヘルパーとの関係は続けていくんですね？

近：はい、特に嫌ではないですが、これをコンテンツとして扱うのは、どこかで切り替えようかなと思っています。正直、自分の中でも少し飽きてきた部分もありますし。

でも、外国人ヘルパーの話題は鉄板のジャンルだと思うので、それを活かしつつ、例えば料理系にシフトするのもアリだし、ニューハーフの方と絡むのも面白そうですね、もっと異なるテーマにも挑戦していきたいですね。任侠系のヘルパーとか（笑）。

「外国人ヘルパー」というコンテンツにこだわり続ける必要はないと思っています。例えば、他にライバルが出てきて再生数が取りにくくなったら、そのタイミングで卒業することも考えています。とはいえ、生活を支えてくれる分には、続けてくれて構わないですけどね。

宮：それをコンテンツとして扱うかどうかは、どこかで新しいことにチャレンジしながら方向性を変えていくということですね？

近：そうですね。その可能性はあります。

鈴：僕は、SNS をやらない人に向けた視点でも話を聞きたいと思っていました。情報発信が苦手な

人や、そもそもやらないという選択をしている人もいると思うんです。先ほどお話しされていたようなメリットがあっても、興味はあるけど一歩踏み出せない人もいるのかなと。そういう人に向けて、何かアドバイスや「やってみたら？」というようなメッセージはありますか？

近：SNS と一口に言っても、目的によって運用方法が大きく変わります。

例えば、収益を目標にするのか、求人のために活用するのかで、作る動画の方向性が全然違ってきます。一つの動画が 100 万回再生されたとしても、求人の問い合わせが 3 件しか来ない場合と、1000 回しか再生されていないけど求人の問い合わせが 10 件来る場合とでは、目的によってどちらが良いかは変わってきます。再生数だけでは見えない部分があるので、どうやって動画を作るかが重要になります。

SNS のアルゴリズムを理解することも大切です。特にショート動画（短尺動画）は、ほとんど「おすすめ機能」で表示されるので、適切に運用すれば効率よく拡散できます。

例えば、ショート動画の場合、最低でも 200 回の再生は保証されています。ただし、ただ再生されるのではなく、興味のある分野の人に優先的に表示されるようになっています。

もし、その 200 回の再生のうち 10% の人が「いいね」を押したとすると、アルゴリズムが「この動画は良い動画だ」と判断し、次に 1000 人に拡散されます。さらにその 1000 人の中でコメントやいいねが増えれば、次は 1 万人に拡散される。1 万人に届くと、関連する隣接ジャンルの視聴者にも拡散されるようになり、どんどん広がっていく仕組みになっています。

僕は名古屋で活動しているので、動画の背景に名古屋の象徴的な風景が入れば、アルゴリズムが「名古屋の人が反応しやすい動画だ」と判断して、名古屋の視聴者に優先的に拡散してくれます。結果として、求人にもつながるわけです。100 万人に全国的に拡散されるよりも、100 万人が名古屋エリア限定で拡散される方が、求人と

しては圧倒的に効果がある。そういうことを考えながら動画を作ることで、より目的に合った活用ができるんです。

鈴：うまく SNS と付き合っているんですね。そこに至るまでの試行錯誤があったと思いますが、今のモチベーションにつながっているんだろうなと感心しながらお話を聞かせてもらいました。

近：こういうことをやっている、SNS のプラットフォーム側、例えば YouTube や TikTok などから、「勉強会に参加しませんか？」といった案内が来ることもあります。

そういう場に参加すると、クリエイター同士でつながることができて、最新のトレンドやアルゴリズムの変化についても情報を得られます。結果として、どんどん知識が増えていくんです。

宮：実際にそういう人たちとつながって、最新の情報やテクニックを得ているんですね？

近：はい。イベントに参加したり、他のクリエイターとつながることで、「この人は事務所に所属しているから情報が早いな」とか、「あの人が最近こういう動きをしているから、何かプラットフォーム側の仕様変更があったのかも」とか、察知できるようになります。

また、誰がどのコンサルを受けているのか、どの手法で収益を得ているのかも見えてきます。例えば、「この人は広告収益で稼いでいるな」とか、「アフィリエイトがメインなのか」とか、「音源の印税で収益を得ているな」とか。そういうビジネスの仕組みが見えてくると、単純に面白いんですよね。障害者運動とは別の、純粋にマーケティングとしての面白さがあります。

宮：今の近藤さんの情報発信は、戦略的にどのあたりに位置しているんですか？

近：人工肛門や介護といった専門的なテーマを発信することで、介助者やボランティアの募集にもつながっています。自分とマッチングしなかった人でも、AJU の他の利用者につなげることができる、そんな仕組みになっています。

宮：今回の特集のテーマとしては、近藤さんの立場

として「もっと活用したら？」という側の意見になりますか？

近：そうですね。SNS の利用は基本的にお金がかからないので、興味がある人はやってみたらいいと思います。特に暇な人にはおすすめでですね（笑）。

宮：確かに、やっているといろいろなものが得られるし、戦略的に発信すれば自分の目的も達成できるということですね。

近：何か一つでも興味があれば、まずはやってみることですね。SNS は、再生数や反応がすぐに数字で見えるので、結果が分かりやすいです。問い合わせが増えたら、「あ、これはうまくいってるんだな」とすぐに判断できますし。

宮：確かに、結果が見えやすいのはモチベーションにもつながりますね。

近：ただ、人目につきやすくなるというデメリットもありますけどね。

鈴：いや、本当にただただすごいなと思いながら話を聞かせてもらいました。僕はずっと SNS に対して億劫な気持ちがあって、なかなか手をつけられない部分なんです。

近：みんなでやると、意外とやりやすいかもしれませんよ。他の人の再生数を見て刺激を受けることもありますし、僕自身も他のクリエイターとつながっているおかげで、「今は伸びていないけど、みんなも苦戦してるな」と感じる事ができる。そういう共有感があると、やっていて面白いですよ。

宮：同じような障害を持っているクリエイターっているんですか？

近：いますけど、僕はあまりつながりがないですね。でも、この業界はライバルはまだ少ないので、やるなら伸ばしやすいと思いますよ。これがアドバイスですね。「まだライバルが少ないから、やるなら早くやった方がいいよ！」って（笑）。

宮：正直な話、障害のある方が情報発信をするケースは昔に比べて増えましたよね。

昔は、直接会って話を聞かないと情報が得られ

なかったし、どう生活すればいいのか分からないことも多かった。でも、今は動画を見れば、「こういうことができるんだ」「こうやって工夫しているんだ」と分かる。情報が得やすい時代になったと思います。

いろんな病院に行くと、若い頸髄損傷者が「この動画でこういうのを見ました！」って話をすることもあります。

そうやって情報がどんどん拡散されて、いろんな人が学べる時代になったのは、本当に素晴らしいことですね。だからこそ、近藤さんにはこれからどんどん活躍してほしいし、「ライバルが少ないから、みんなもやった方がいいよ」というメッセージは近藤さんならではのものだと思います。

近：まあ、僕の首を絞めることになるかもしれませんが（笑）。でも、それもいいことだと思います。

宮：では、このあたりでインタビューを終えさせていただきますね。ありがとうございました！

鈴・近：ありがとうございました！
（インタビュー終了）

YouTube を活用した音楽活動の配信

兵庫頸髄損傷者連絡会 伊藤 靖幸

3年前からYouTubeを使い音楽活動の配信を始めました。

障害レベルはC4,5で不全です。20歳の時に交通事故でこの身体になりました。音楽を始めるキッカケは、2つ目の病院に入院している時にレクリエーションワーカーと仲良くなり、音楽が好きなことを話すと「呼吸のリハビリでハーモニカなら出来るんじゃない？」と言ってくれたことです。リハビリとして始めたハーモニカですが、自分自身がハーモニカを吹くことで元気付けられ、楽しんでいるうちに重度の障害を持っても音楽をこんなに楽しむことができるということを皆さんにも知ってもらいたいと思うようになり音楽活動を始めました。

イベントや講義後などで演奏させてもらっていたのですが、新型コロナウイルスのため外出が制限され、演奏させてもらえる機会も減ってしまいました。すぐ収まるだろうと思っていたコロナウイルスは長期にわたり猛威をふるっていました。音楽活動が違う形でできないかと思いYouTubeでのオンライン配信を考えました。YouTubeを選んだ理由はInstagramやTikTokを使ったことがなかったからです。今後はInstagramなどでも発信していきたいです。YouTubeの配信方法はインターネットやYouTubeで調べて、すぐ分かり問題なかったのですが、撮影機器については悩みました。音ももちろんですが、映像もきれいな方が良いだろうと思っていろいろと調べていたときに、介助者から“スマートフォンでもいい音できれいに撮れますよ”と言われて試してみました。音も映像もそこまで悪くなかったので、とりあえずスマートフォンで撮影することに決めました。

演奏スタイルはカラオケ音源に合わせてハーモニカで演奏という形です。音源は良いものにしたいと思い、Bluetoothスピーカーを購入しました。マイクの購入も考えましたが、自宅で撮影するため音量の問題もありやめました。

撮影する機材は決めたのですが、もう一つ問題が

ありました。それはMCです。私には高次脳機能障害があり、話す内容を覚えられません。そこで、カンペを作って見えるところに置いてMCをしましたが、目線が明らかにカメラと違う方向を見ていて不自然でした。この問題はカンペを置く場所を変えて動画を確認して解決しました。カメラの横にカンペを貼ってもらい、カメラ目線になっているように工夫して撮影しました。カメラの横でカンペを張り替えるために奮闘している介助者の姿と、それを見ながらMCをしている私の姿と一緒に撮影していたら、面白い動画になっていただろうと後になって思いました。

さて、準備は出来て撮影を行いました。ハーモニカとスピーカーの音量のバランスがなかなかうまくいかず苦労しました。バランスよく聞こえるまで、何度もスピーカーの位置を変えながら試行錯誤を繰り返しました。

2021年8月、実際に撮影してYouTubeに投稿しました。事前に介助者や知り合いなどに告知していたこともあり、視聴者数は約60名。それとコメントもあり、ありがたかったです。最初の方は、介助者や知り合い、家族だけでしたが、回数を重ねるごとに知らない方からの登録も少しずつ増えてきました。また、同じ頸髄損傷者の方から“YouTubeを拝見してハーモニカ始めました”とコメントをもらい、ハーモニカを始めるキッカケ作りに役立てたことを嬉しく思いました。

YouTube配信で苦労していることもあります。それは継続して配信し続けることです。毎週土曜日に音楽配信すると決めたのですが、曲の練習と撮影、編集する時間が必要です。最初は配信する曲がたくさん吹けていたので大丈夫だったのですが、次第に配信までに撮影と編集が追いつかなくなってきたため、音楽配信だけではなくて日常のことであったり、障害のことなども配信していくようになりました。

現在は音楽活動の広がりサービス付き高齢者向け住宅に行き、継続的にボランティア演奏をしてい

ます。YouTube 配信を始める 4 年前から「さんだつながらバンク」という地域内での人と人とのつながりを深めることを目的とするところに登録していたのですが、それを見て YouTube も視聴してくれて連絡してくれました。登録して初めての演奏依頼ということですので嬉しかったです。喜んでほしいと思い、職員さんに入所者の方の年代やどんな曲が好きなのかをお聞きして練習しました。そして、2023 年 6 月に初めてのボランティア演奏させていただきました。職員さんが演奏する曲の歌詞カードを事前に作成してくださいました。利用者さんがハーモニカに合わせて歌ってくださり、一体感を感じることが出来ました。後日、職員さんから皆さんがとても喜んでいましたと連絡をいただき良かったという気持ちと自信が湧いてきました。今後も 2 ケ月に 1 度のボランティア演奏を続けようと思っています。



サービス付き高齢者向け住宅での演奏

練習を続けていると、次はこの曲がやってみたいとどんどん欲が出て新しい曲にチャレンジしています。私が使用しているブルースハーモニカは、音を出す穴が 10 個しかなく他の楽器のように音域が広くありません。そのためカラオケ音源に合わせて演奏するには音源にあったキーのハーモニカが必要になります。演奏する曲ごとにハーモニカを購入しているうちに、ハーモニカの数はいくつになっても足りなくなりました。専用のケースに入れて保管していますが、入りきらないハーモニカが増えてきました。

最近、音楽活動を続けていてマンネリ化を感じ、内容を少し変えようと考えています。まず、外での

撮影です。私の住んでいる兵庫県三田市のいろんなところで撮影を考えています。例えば、美しい山々や河川敷などの風景をバックにしてはと、思いはどんどん広がります。次にやってみたいのが「路上ライブ」です。もっと活動を知ってもらうためにやろうと思っています。最後に「ギターと一緒に演奏する」こともやってみたいです。今はまだ上手く演奏出来ないで、練習して投稿できればと思っています。今のところは YouTube での配信を中心に考えていますので、ご視聴よろしくお願いします。YouTube で“ヤスイベント”と検索していただければヒットします。もし、演奏してほしい曲があれば教えてください。絶対にできるとはいえませんが練習して配信します。

YouTube は多くの人々が利用している SNS です。上手く利用することで繋がりが強くなると思います。もし、自分の得意なものやことがあれば投稿してみたいかどうでしょうか？繋がりが強くなって人生が豊かになっていくかもしれません。



私のハーモニカ

SNS の活用について

コンテンツの発信により広がる可能性

兵庫頸髄損傷者連絡会 土田 浩敬

みなさんこんにちは。兵庫頸髄損傷者連絡会で広報を担当している、土田浩敬です。現在、スマートフォンが発達して普及したことで、誰でも気軽にいつでも情報を発信することが可能になりました。そんな私たちは、SNS を利用して新たな情報も、得ることができるようになりました。今では、暮らしの中において役立つ、便利なツールのひとつとなっています。今回は、私も普段から利用している SNS について、書かせていただきます。

私自身 SNS の利用は、2016 年から始めました。当時、利用している人が多かったこともあって facebook を選びました。その後、画像や動画のコンテンツが投稿のメインである Instagram を利用し始めました。ちなみに LINE も SNS に含まれるのであれば、2012 年くらいからでしょうか。

Facebook や Instagram を始めるキッカケは、特に理由はありませんでした。流行っているから、なんとなく興味本位で始めてみました。LINE については、普段入ってもらっている介助者に、連絡を取り合うのに便利だからと勧められたのが始まりです。

今回は情報発信について、注目したいので LINE 以外のツールを、ご紹介したいと思います。

SNS は現在、様々な種類が存在します。自身の生活スタイルや活動に合わせて、利用されているのではないのでしょうか。また使いやすいかどうかについては、人それぞれ好みもあると思います。私は Instagram と Facebook を主に活用しています。

興味本位で始めた Facebook と Instagram。始めてみると、他人の投稿を見るのが楽しくなってきて、いつの間にか毎日 SNS を見るのが日課になっていました。その投稿の中には、近隣で行われるイベント情報や勉強会の情報、個人的に発信されている体調管理についてなど、私の生活に役立つ情報がある

ことを知りました。そうしていると、自分も投稿してみようと思い始めたことが、自ら情報発信するキッカケとなりました。

SNS の投稿については、これまで何かあった時、気が向いた時に行っているのですが、投稿頻度は特に決めている訳ではありません。私は比較的自由に投稿しています。そこも SNS のいいところではないでしょうか。好きな時に始められて、いつでも辞めることができます。そんな気楽な感じで始めた SNS も、気がつけば 10 年目になりました。

私が普段情報発信する時は、見ている人のことを考えて投稿するようにしています。頸髄損傷者から医療従事者、普段から関わってくれている支援者、家族などに向けてです。また、具体的にこの人に向けて情報を知ってもらいたいという場合もあります。もちろん、個人名は出しません。



hirotaka914

Phoenix · If I Ever Feel Better

...



18



私の Instagram の投稿の一部

情報発信をしていると、たまにネタが切れてしま

う時があるのですが、そういう場合は無理して投稿しないようにしています。情報発信しなければいけないという義務感に苛まれて、プレッシャーを感じること、発信そのものが嫌になってしまうからです。情報発信をすることが目的ではなく、困っている人のため、また私の活動を知ってもらうことが目的です。あとは楽しんで情報発信することも、続けていくポイントになります。



hirotaka914

🎵 Green Day - When I Come Aro... E

...



25



昨年の忘年会についての投稿

Instagram の場合は、その場で気軽に情報発信が可能な“ストーリーズ”という機能があります。写真やテキストを加工したりスタンプも利用可能です。そこに音楽を添付して投稿することができます。“ストーリーズ”は、24 時間経過すると削除される仕組みになっていることで、気軽に楽しみながら投稿しています。普通の投稿についても、写真と文章に加えて音楽も添付することが可能なので、その投稿に合わせて音楽を選んでいきます。Instagram は面識のある方や、普段から交流のある方々と多く繋がっているのです。私自身、誰にどのような情報を発信しているのかわかりやすいです。

SNS を活用し始めてからは、離れている人たちと繋がり、普段の様子もお互い知ることができます。

また障害者同士の繋がりであったり、共通の知り合いを通じてさらに、自身のコミュニティの輪を広げることができます。そして、新しくできたコミュニティから、新しい情報を得ることにより、生活がより豊かになるかも知れません。行動の幅も広がることで、新しい場所で出会う人たちから、また広がっていくメリットがあります。SNS を通じて可能性がより広がっていくのです。



Hirotaka Tsuchida

9 時間 · 🌐

...

2025.2.1

大阪頸髄損傷者連絡会新年会

大阪市長居障害者スポーツセンター

大阪頸髄損傷者連絡会が毎年開催している新年会に参加してきました。

以前に比べると、少し規模は小... もっと見る



大阪支部の新年会の様子について Facebook に投稿

ただ、文章の書き方によっては、人それぞれ受け取り方が変わってしまうので、注意する必要があります。そして、個人情報についても、取り扱いに気をつけなければいけません。それぞれのルールに従いながら、有意義に SNS を活用していくことで、心豊かに生活していきたいものです。

情報と継続は宝なり

承認欲求も時には人のためになる

NPO 法人自立支援センターおおいた 山崎 忍

私が現在勤務する NPO 法人自立支援センターおおいたに勤め始めたのは 2014 年。1992 年に高校 3 年生で受傷し車いす生活となってからは、「自分が生きていくために他人が何をしてくれるのか」ばかりを考え、「他の障害者のために自分に何ができるか」など考えたこともなかった。

30 歳を過ぎて旅行業の国家資格を取得したが、特に就職に繋がることもなく、35 歳のとき応募した一般企業に採用され、障害者枠でテレポの仕事をしてきた。40 歳を過ぎて現在勤める会社の理事長に声を掛けていただきお世話になることになったのだが、当初は「障害者の自立支援」といわれても何をどうしていいのかさっぱりだった。その時理事長に言われたのが、「親元や施設で生活をし、地域で自分らしい生活をしたいと思っている方々に、自立生活の楽しそうな生活を見せるのが一番の自立支援よ」「何か、誰かの役に立ちそうな情報を発信すること続けてみたら？」だった。そこで当時使い始めて間もなかった Facebook を活用し、比較的得意分野でもあった「食」に目を付け、別府市のグルメ情報を車いす目線で発信していった。初めのうちはいろんな飲食店を訪ねることと、情報を発信することが自己満足であった。だがそのうち、「情報番組やネットで見られないバリアフリー情報が知れてありがたい」などの反響を耳にすることが増えてきた。そうになると人は気分が良くなるもので、「もっと多くの人に見てほしい」「もっといろんな情報を届けたい」という欲求にかられるようになる。範囲は別府市から大分県全域に広がり、観光情報や歴史情報なんかも集め出した。ただし、エスカレートすれば手弁当での飲食店訪問、金銭的にも続かないし、「投稿しなきゃ」という強迫観念にも駆られてしまう恐れがあるので、週一回の投稿と決めて続けた。そして投稿する際の文章は、簡単なものにせずに見た人が興味を少しでも書き立てるような内容にするため、文章作成の勉強も兼ね

て作成した。その投稿も今年の初旬には 500 回を超える予定であり、昨年は大分のローカル局の情報番組のワンコーナーで「おススメ飲食店の案内人」としても取り上げられた。継続することの大切さを大いに知ることとなった。



現在は、Instagram の活用も増え、リアルタイムに近いタイミングでの飲食店情報の発信することを増やし、Facebook での週一回情報発信も継続した。



ここまでくると「見てほしい映像」「伝えたい情報」の欲求は加速度を増し、せっかくであれば自分の望む形で映像を撮ったものを自分好みに編集してみたくなるものである。私はその後からアプリや動画ソフトを使って動画編集・制作に力を入れ始めた。そして、これまで飲食店の情報発信が大半を占めていたが、介助スタッフの撮影や制作にも尽力いただいて、公共交通機関を利用した旅の動画などを制作し投稿することが多くなった。「見てもらいたい」「情報を人に教えたい」という欲求が、勉強するということにもつながった。

現在当センターでは、旅先や出張などで動画を撮影し自分で編集するスタッフも増えてきた。であればせっくなのでということで、会社行事や研修などを記録したカタイ動画ではない、「ただ単に楽しむ姿を見てもらう」をコンセプトとした Youtube チャンネル「SHOW (障) タビ Cannel」を開設した。



ここでは、私たち NPO 法人自立支援センターおおいのスタッフのみならず、同行援助として当センターのヘルパーをご利用いただいた方々のタビを楽

しむ姿もアップし、このチャンネルを見ることによって、そこに旅行に行くことを考えていらっしゃる方の情報源にもなるし、障害があってもなくても自由に旅を楽しむことができるということに気付いていただき、自立支援にもつながると考えている。

ここまで、私自身が SNS 等の媒体を使った情報発信の経緯を書いてきたが、もともと私自身は、その地域を訪れた方、その地域で飲食店を探している方の何かしら情報になれば、そしてこの会社のスタッフとしての、自分としての生きた証になればと始めたこの情報収集と発信。残念ながらその後閉店してしまったところも少なくはないが、私の中では大きな財産となったことは言うまでもない。SNS というものは、社会的マイナスイメージも決して少なくはない。ある種の承認欲求であり、またストレスの発散の場であるかもしれない。一つ間違えば大きな問題を引き起こすツールでもあろう。私の場合も、様々な情報を人に見てもらいたい、「メシ食ってる顔」を見てもらいたいという、これもある種の承認欲求であるが、やり方と方向性を間違えなければどこかしら、誰かしらの役に立つのだと思っている。

そして何よりも、継続していくことの大切さをあらためて感じる事ができたことは私の人生にとって大きな宝である。



To be yourself 排泄 2

兵庫頸髄損傷者連絡会 橘 祐貴

全国頸髄損傷者連絡会では頸髄損傷者が直面する様々な課題について、各テーマについて参加者同士でディスカッションを行い、情報提供や課題解決を目指す To be yourself というセミナーを開催しています。今回は昨年2月に行った「排泄」の第2回目として、第1回目に経肛門的洗腸療法（以下、洗腸療法）の体験報告を行った土田さんからその後の経過についての報告と、洗腸療法を行っている2人の頸髄損傷者から話題提供がありました。排泄の問題は頸髄損傷者にとって関心の高いテーマということもあり多くの参加者がありました。

はじめに前回の To be yourself 「排泄 1」で洗腸療法の体験報告について話題提供を行った土田さんから、その後の経過について報告がありました。洗腸療法を始めてから半年以上になり、最初は試行錯誤しながら洗腸を行っていたそうですが、だんだんと感覚がつかめてきて、洗腸にかかる時間も徐々に短くなってきているそうです。今後は泊まり込みの外出の時に使用することを考えていると話していました。

続いて、洗腸療法を行っている j-workout の伊佐さんと女性の頸髄損傷者より話題提供がありました。伊佐さんからは今まで排泄についていろいろと試してみたそうですが、年齢とともに今までの方法が続けるのが難しくなり、洗腸療法を導入してみることにしたそうです。導入後は排便にかかる時間が短くなったそうです。また、失便の心配がなくなり、泊まりがけの外出がしやすくなったと話していました。その一方で、工程が多く、自分で行うのにはハードルがあること、他の方法と比べると費用負担が大きいことをデメリットとして挙げていました。また、処方してくれる医療機関がまだ少ないことも課題だと話していました。

宮野さんの代読により話題提供のあった C6 の女性頸損者は、長年排便について悩んでいたそうです。

訪問看護の看護師から洗腸療法というものがあることを教えてもらい興味を持ったそうです。洗腸療法を取り入れてからは失便の不安が軽減され、排便の日以外は安心して外出できるようになったり、排便にかかる時間が減ったことをメリットとして挙げられていました。一方、デメリットとして準備から片付けまで大掛かりな作業になること、洗腸療法を実施している病院や対応可能な訪問看護の事業所が少ないことを挙げていました。また、健康保険の関係で導尿カテーテルと洗腸用具を同じ月に処方することができないということも話していました。「便失禁の不安が軽減されたことで前向きになることができた」と話されていたのが印象的でした。

その後のディスカッションでは、洗腸を行う時の姿勢（座位と臥位で違いはあるのか）について質問がありました。また、洗腸療法を行うのにかかる時間や医療機関の情報の入手方法、どこに相談したらいいか参加者から質問がありました。興味のある人が多いテーマですが、洗腸療法を実際に実践している人から体験談を聞く機会はなかなかないので参加してよかったです。

これまで週末の午後に開催していた To be yourself ですが、今回は初めて平日夜の開催でした。いつもと曜日と時間帯が異なるからか、今まで参加していなかった方が参加していたように感じます。今後も様々なテーマで To be yourself は開催される予定なので、興味のある方はぜひ参加してみてください。



話題提供いただいた土田さんと伊佐さん

洗腸利用者の思い

C6 胸から下が完全麻痺、40 代女性のケース

匿名

始めた経緯

私は長年排便の管理で悩んできました。服薬での調整を行ってききましたが、便失禁することもあり、特に外出時に大きな不安を抱えながら生活していました。そんな時、訪問看護さんから「経肛門的洗腸療法」という新しい排便管理方法があることを教えてもらいました。

初めて聞く排便方法にとっても興味を持ち、メーカーさんに問い合わせをしたり、自分でも調べてみました。県外の知り合いの方から洗腸をした時の感想を聞くこともできました。

その方からは「試してみないと自分に合うかどうかかわからないから、試してみたらいいと思う。「洗腸はしません」と受け付けてくれない訪看ステーションがあると聞くので、教えてくれた訪看さんは優しいですね。」という言葉をいただきました。

初めてのことで不安もありましたが、排便の悩みを改善したい気持ちが強く、私も試してみることにしました。

洗腸について

経肛門的洗腸療法は、2018 年 4 月に保険診療として可能となった、難治性の排便障害に対する新しい治療です。まだ実施している医療機関は少ないようですが、私の住む地域では偶然対応可能な病院があり、現在は洗腸を始めて 1 年 10 ヶ月経ちます。

やり方は、肛門からカテーテルを挿入しバルーンを膨らませて、ウォーターバックに入れた体温程度の水道のお湯を私の場合は医師の指示で 700ml 直腸に注入します。注入できたら、バルーンの空気を抜きカテーテルを抜くと、水と一緒に便が出ます。その後、腹部マッサージ、気張る、排便をして、出します。注入が 10 分程度、排便が 30 分程度で終了します。全体の流れは、洗腸セットの準備、自己導尿、洗腸、後片付けで約 1 時間半程度かかります。

洗腸セットは、2 ヶ月に 1 回、実施している病院を受診して使い捨てのバルーンカテーテルの部品と、水をためるウォーターバックをいただきます。そして洗腸セット一式は 90 回程度の使用が目安なので、私もその頃病院からいただき交換します。

私の場合は、医療保険と重度医療を利用して、洗腸にともなう自己負担はありません。ただ保険の関係で、自己導尿のセットを同じ月にもらうことはできないそうなので、洗腸の外科の病院と、泌尿器の病院を毎月交互に受診しています。

洗腸を始めた頃の体感的な感想

初回は病院にて、家族や訪問看護さんにも来ていただいて、試しました。ポータブルトイレに座り看護師さんにバルーンカテーテルを肛門に挿入してもらって、注入のポンプ操作は自分で行いました。

私は胸から下の感覚が麻痺していて洗腸での痛みは全くありませんでした。排便は、姿勢がうまく定まらなかったり、途中でバルーンカテーテルが抜けてしまったりして、初回は便汁しか出なかったです。

自宅で初めてした時は、ベッド上で、側臥位で洗腸を行うことにしました。注入中にカテーテルが抜けないように、訪問看護さんにカテーテルを手で支えてもらいました。まだやり方に不安があり、自宅初回はメーカーさんにその場で電話をかけて電話口で教えてもらいながら行いました。

その後始めて 1 ヶ月は、やり方を覚えることがメインでした。注入中にお湯が肛門からダラダラ流れてくるので、どうしたらスムーズに入るのかバルーンカテーテルの角度や位置を変えたり、姿勢を変えたり、いろいろ試しました。

慣れ始めた頃の体感的な感想

3 ヶ月目になると、バルーンカテーテルの角度や位置のベストポジションがわかってきました。私の

場合は、バルーンカテーテルは奥の方に入っているよりも、肛門からバルーンが少しのぞいて見えるくらいの位置で、背骨にそった角度にあると、注入中にお湯が流れてくることがない位置のようです。

また、この頃からシャワーキャリーに専用バケツをつけて行うようになりました。

洗腸をスムーズに行うことができるようになり、便も1回の洗腸で両手1〜2杯程度、大量に出るようになりました。便失禁が減っていることを感じました。とてもうれしかったです。

現在の体感的な感想

洗腸を始める前は、多い時には1ヶ月に1、2回便失禁をすることがありました。

現在は洗腸の日以外で便失禁をすることはなくなってきました。

今でも便失禁をするタイミングは、洗腸をした日に暴飲暴食をすると、お腹が動きやすいのか、夜にまた出ることがあります。それに気を付けていれば、基本的には突然起こる便失禁の不安は激減しました。

それでも、今もやり方は研究中です。始めて半年くらいしてわかってきたことは、麻痺でお腹に力はいれられないはずですが、洗腸直後は、お腹が動きやすい状態にあるようで、お腹に力を入れようとすると、便が出るようになりました。

自分では諦めていた「気張って自分の力で排便をする」という形が洗腸後はできる印象で、不思議な気持ちですが、達成感があります。気張ると尿が出るときがあります。気張って尿が出ると、その直後に便もドバツと出ます。

洗腸の時間は自分の体と向き合っている感覚です。助けてくださっている訪問看護さんやヘルパーさんに感謝しながら、これからも洗腸を続けていきたいと思っています。

私が感じているメリット

① 排便の日が決まる

よほどお腹を壊さない限りは、洗腸の日以外は安心して外出できるようになりました。とてもうれしいです。

② 排便時間が決まる

私の場合は、基本的には準備から片付けまで、週2回1時間半の訪問看護さんの時間で完了します。排便に費やす通算時間は今までよりも減りました。

③ 自分の意思で排便がコントロールできる

排便が自分で管理できていることは、身体的にも精神的にもメリットは大きいと感じています。

私が感じているデメリット

① 洗腸スケジュールを変えにくい

私の場合は、訪問看護の2人体制、または、訪問看護+ヘルパーの2人体制で週2回(月・金)行っているのですが、予定を変えにくい。自分の都合だけで洗腸の日を変更できません。

② 準備から後片付けまで大掛かりな作業になる

かなり大量に出るので、ベッド上であれば、受けとめる為のおむつが大量に必要でした。シャワーキャリーに専用のバケツで排泄する場合も、トイレに流すのも大変な量がでます。

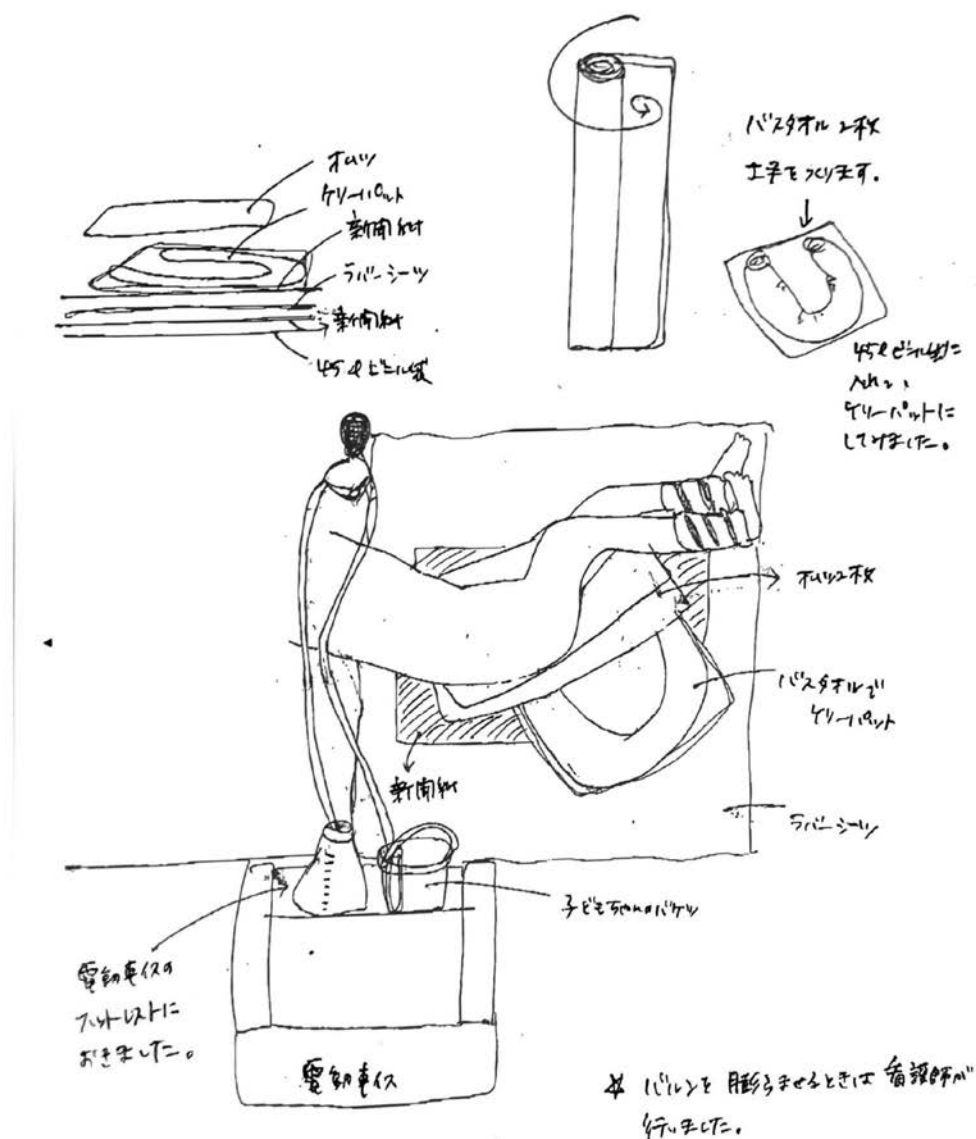
③ 始める際のハードルが高い

実施している病院や、対応可能な訪問看護はまだ少ないと思うので、洗腸を必要な人が選択肢の一つとして検討できるように、実施している病院と対応可能な訪問看護がもっと増えてほしいです。また、経験者の情報も少ないので、私は始める時に不安が大きかったです。自分には過反射はでなかったが、過反射が起こりやすい人は不安があるかもしれません。もっと情報が共有できる場が必要だと思います。

洗腸セット（初回病院にて確認の様子）



自宅ベッド上で行う時のイラスト（訪問看護さん作成）



4都県合同交流会報告

栃木頸髄損傷者連絡会 小曽根 正和



2024年11月2日（土）14:00～16:00、東京都立産業貿易センター台東館（浅草）にて、4都県合同交流会が開催されました。当日は生憎の雨振りで、観光地開催にも拘わらず参加者が少なかったのもちょっと残念でした。

各地からの参加者は、台東館に宮野さん、鴨治さん、小曽根、プラス介助者各々1名ずつの計6名。他にZoom参加者が相山さん、永田さん、星野さん、西田さん、宮本さんの5名。欠席は、高沢さん、戸石さん、伊藤さんの3名でした。

会議内容は自己紹介、宮本さん（愛知）元脊損連等の話、相山さんの介護保険移行しない話、小曽根の江東区内小学校出前授業の話、宮野さんの顔面事故の話、星野さんの血糖値がヤバイ話、食生活の話等々が出ました。

自己紹介の後に各々の近況話となり、相山さんの福島では65歳介護保険移行問題で、勉強会を開催し介護保険制度に移行されない対策をしっかりとやっているなど思いました。宮野さんは交流会の数日前に、電動車椅子で移動中に誤って階段落ち（身体のみ）をして大けがをされ、痛々しい顔での参加でした。

栃木の永田さんからは、コロナ禍以降会の活動（集まり）が停滞中ということでした。

神奈川の星野さんは、「長い年月ベッド上の生活です」という話をされていたので、ちょっと他人事ではないなと思いました。

その他色々な話題で盛り上がりましたが、残念ながらお時間で終会となりました。



四国頸損の集い 2024 報告

愛媛頸髄損傷者連絡会 宇高 竜二

毎年恒例の四国頸損の集いが、2024 年 11 月 10 日（日）に四国中央市の中之庄公民館で行われました。参加者は四国の高知県を除く香川県・愛媛県・徳島県から初参加の方を含め当事者総勢 10 名が元気な姿で対面することができました。



毎年ですが日中の開催と言うこともあり、事前にお弁当を頼む人がいたり、近くのお店で購入して来る人がいたりで持ち寄ったお弁当を食べながらしばらく談笑しました。

その後、それぞれの近況を報告しあいました。ボク自身も人工肛門(ストーマ)造設を検討しており、身近の仲間も既にストーマにしている方がいることから情報を得るものの、自身の踏ん切りがつかないことと、現在相談している医者が頸髄損傷の理解がないことがあいまって悩んでいる旨を報告させていただきました。他にも検討中の方がいらっしまったので意見がいろいろ聞けて、不安が少し減り今後の造設術の参考になりました。

各支部からの年間報告もあり、活発な支部と少しずつづくりの支部などありましたが、それぞれ地域性を活かして活動されている報告が聞けました。

後半には、鈴木さん（愛媛）が準備してくれていた「ポッチャ」の体験会を行いました。

鈴木さんと三ツ井さん（愛媛）がルール説明をして下さった後、赤チームと青チームに分かれて 1 人 2 球を固さが違うためチーム内で作戦を練りながらいざ勝負！床がじゅうたん素材で、コート of 広さなど実際の競技時とは違う環境下ではありましたが、先行チームがジャックボール（白い目標球）を手で投げる方もいらっしまったら、障害によって手でボールを投げられない人がほとんどでしたが（ランプ）を利用して滑り台のような投球補助を受けながら熱戦を繰り広げました！



勝ち負けも大事ですが、それぞれみんなの絆が深まったように感じました。

2024 年が四国頸損にとって最高の日になりました。



脊髄損傷者の褥瘡の治療と予防に関する研修

兵庫脊髄損傷者連絡会 土田 浩敬

はじめに

昨年、12月15日(日)神戸市中央区文化センターの会議室で開催された“脊髄損傷者の褥瘡の治療と予防に関する研修”に参加しました。褥瘡は、我々脊髄損傷者の生活の中で身近で厄介な合併症の一つではないでしょうか。今回は医療者の立場から最新の褥瘡ケアと予防策、車椅子ユーザーからのシーティングのポイント、特別講演が主な内容でした。

研修について

今回は、全国脊髄損傷者連合会 兵庫支部・京都支部の主催で開催されました。

研修①は“褥瘡ケアの今”-最新の治療と予防策を知ろう-という内容で、国立病院機構東京医療センター形成外科医長の落合博子先生から報告がありました。これまでも、褥瘡についての勉強会や研修に参加したことがありましたが、動画も交えて丁寧に説明してくださり、とてもわかりやすい報告内容でした。褥瘡の程度の段階と、薬の写真が見やすくまとめられていたことで、とても参考になりました。また、局所陰圧閉鎖療法について説明がありました。詳しい治療の内容や陰圧治療機器を装着される動画を初めて見たことにより、私自身知識が深まる機会となりました。褥瘡予防については、いかに徐圧をするかがポイントになります。徐圧ができていないことにより、褥瘡ができてしまった報告もありました。長時間同じ姿勢をとるのではなく、やはり徐圧を定期的に行うことが大切だということを改めて認識しました。

褥瘡予防について、車椅子ユーザーが日常生活において深い関わりのあるシーティングについて、日本車椅子シーティング協会の理事である芝崎泰造氏から報告がありました。ご自身も車椅子ユーザーという立場から、シーティングのポイントをわかりやすく伝えてくださりました。車椅子ユーザーという

ことを上手く活用され、私も親近感を持ちながら報告を聞くことができました。

最後に、兵庫県立総合リハビリテーションセンター所長である、陳隆明先生の特別講演です。テーマは『ダブルロボット (HAL と C=Brace) が切り開く新しい脊髄損傷者の歩行再建 ～地域であることを目指して～』ということで、ロボットを使ったりハビリに力を注がれている陳隆明先生から、HAL と C=Brace を効果的に使って実用化された報告を聞きました。

歩行を補助的な役割でサポートしてくれるロボットも、病院内で効果があらわれたところで、実際に地域社会で日常生活が送ることができなければいけません。日々の暮らしを目指しロボットを2機活用することで、日常生活範囲の屋内や道路といったシチュエーションにおいて、実用性のある効果が得られたという内容でした。



陳孝明先生と一緒に

まとめ

褥瘡はできてしまったからの治療も必要ですが、大事なものは、どれだけ普段から予防するかということです。そしてできてしまった場合は、治療になることを頭の片隅に留めておくことが必要になります。まずは、我々の車椅子上での姿勢をもう一度振り返り、どのような場面で褥瘡ができるのかを考え、見直す時間も必要ではないかと感じました。

To be yourself 旅行1 参加報告

愛媛頸髄損傷者連絡会 井上 良一

2024年12月20日(金)18時30分から20時まで第14回『To be yourself』旅行1というテーマでオンライン開催されました。これまでは、土・日に開催されている印象だったので、珍しいなと思いながら参加しました。

今回の話題提供者は宮野秀樹氏(兵庫支部)でパワーポイントを使いながらおこなっていただきました。

テーマにある「旅行1」ということで、旅行初心者の方へ向けて列車や飛行機の乗り方などについて話題を提供していただきました。

その中に、障害者が旅行をしたほうが良い理由というスライドがあり、経験による成長やストレス解消、バリアフリー社会の発展への貢献や社会参加などいくつかの点が挙げられていました。

障害者が旅行に行く際、公共交通機関を利用することで、車椅子優先席が増えたり広くなったり、ホームと列車の間の隙間や段差が解消していたり、職員の対応も向上していくなどの利点が多くあるとのことでした。

日本と海外の対応の違いも話題に触れており、日本は諸外国に比べて丁寧かつ確実性が断然に高いということを知りました。

今回は、海外に行った事例が多くて、ベトナムやドイツや台湾、タイに行った時のエピソードをたくさん話していただきました。

一番印象に残ったのは、宮野さんが税関でいつも「パパ?」と言われるという笑いをまじえたトークでした。

話題の提供後、ディスカッションが行われて参加者の方から、車椅子でも宿泊できるホテルの探し方とか、旅行券の予約の仕方とか、費用についての質問が多く出ていたと思います。いろいろ出た質問に対しては、それぞれ参加者から、これまでの自己体験をもとに回答し情報共有できていたと思います。

受傷前も受傷後もほとんど旅行をしたことがない僕にとっては、いろいろな学びがあり、有意義なディスカッションになっていたと思います。僕もいきなり、海外旅行はハードルが高いので、まずは国内旅行にチャレンジして経験を重ねたのちに、海外旅行にも行ってみたいと思います。そして、僕の夢の一つでもあるバスケットボールの最高峰であるNBAの試合を現地で観戦したいのでアメリカに行きたいと思っています。

To be yourself とは

全国頸髄損傷者連絡会事務局

頸髄損傷者を取り巻く現状はまだ様々な課題があり、心豊かに生きるためには多くの情報を収集し、自身の生活に活かす必要があります。全国頸髄損傷者連絡会では、情報の提供は会員、非会員を問わず提供することを会活動のひとつとしています。頸髄損傷者および支援者や関係機関等への情報提供をより充実させることが必要だと考え、誰でも気軽に参加し、相談や情報収集ができる場を設けることにしました。「To be yourself (自分らしくあるために)」と題して、頸髄損傷者が直面する様々な課題について、参加者同士が自由に話し合い、情報提供・収集や課題解決を目指すセミナーを開催します。

全国頸髄損傷者連絡会では、頸髄損傷者が直面する様々な課題について、参加者でディスカッションを行い、情報提供や課題解決を目指していきますので、取り扱ってほしい話題やテーマがありましたら事務局の方までご連絡いただければと思います。情報共有を行っていきましょう！

府中市役所トイレ調査報告

全国頸髄損傷者連絡会 宮野 秀樹

はじめに

公共施設のトイレに設置されている「介護リフト」を目にしたことがありますか？この問いに「見たことがある」と答えられる者はほぼいないのではないのでしょうか。

「高齢者、障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律（バリアフリー新法）」の施行により、駅や建物のバリアフリー化が進んだことや、障害者の社会参加への理解が深まってきたこともあり、現在の車椅子での外出環境は大きく改善されています。完全ではないけれど制度的な支援を受け、外出泊や旅行、大学への通学、会社への通勤を実現する障害者も増えています。

障害者の安心した社会参加に不可欠な「トイレ」も、従来「多機能トイレ」や「多目的トイレ」と呼ばれていたものを「バリアフリースペース」と総称し、社会が高齢者や障害者の適正利用への配慮に努めたこともあり、車椅子で公共のトイレが利用しやすくなっています。しかし、「介護リフト」が設置されている公共施設のトイレは皆無に等しいのが現状です。

今回、介護リフト付きのトイレが設置された公共施設があるとの情報を入手し、実際に電動車椅子ユーザーが使いやすくなっているのか？を検証に行ったので報告します。

国内と海外の違い

2020年2月に、日本ノーリフト協会主催の研修でオーストラリア・メルボルンへ視察に行ったとき、空港で衝撃を受けました。空港を離れる前にトイレを済ませておこうと、メルボルン空港内の車椅子用トイレに入ると、その広さにも驚きましたが、介護リフトが設置してあることに驚きました。日本ではまず目にすることができない光景でしたので、記念に写真を撮ったのですが、興奮し過ぎてトイレかわからないアングルで撮ってしまいました。それくらいの衝撃でした。

国内の公共施設では、宿泊施設や身体障害者スポーツ施設等に設置されている事例はありますが、全国的に見ても数カ所に留まっているのが現状です。海外では、障害を持つ者や介助が必要な人が、他の人と同じように公共施設を利用できるようにする「インクルーシブデザイン」が重視されています。ユニバーサルデザインの一環として、介護リフトや介助用の設備を備えることで、全ての人が平等に施設を利用できる環境が整えられており、オーストラリアではまさにその環境を体験したわけです。

バリアフリーの実現を義務付けた法律や規制が多く、多くの国で定められており（アメリカのADA法、イギリスのEquality Act 2010等）、法律に基づき、公共施設には障害者や高齢者が安心して利用できる設備を設けることが求められていると聞きます。また、多くの国では障害者団体や市民団体が積極的に声を上げており、利用者やその家族、介助者からの要望も届けられていることもあり、それが設備改善につながっているようです。

東京都府中市の事例

昨年5月、東京都府中市の府中市役所・新庁舎にある「おもや」1階に設置された「介助用リフト付トイレ」を検証しました（市役所の案内には「介助用リフト」の表記が使用されています）。オーストラリアで公共のトイレに設置された介護リフトを見たけれど、他国では見たことがなく、日本で見ることはまずないだろうと考えていましたが、知り合いの建築士から情報をもらったときは、正直驚きました。電動車椅子で使用した感想を聞かせてほしいという要望をいただいたので、実際に体験して確認するために府中市役所新庁舎に伺いました。なお、あらかじめ府中市役所に許可を取っての「調査」ではなく、あくまでもイチ利用者として使用感を検証しに行っています（調査の申し入れをすると、市役所側も構えてしまうかもしれませんので、それを避けてみました）。

○良かったポイント

府中市役所新庁舎「おもや」は、バリアフリー的にも優れた設備が整っていました（今回はトイレだけの情報提供にとどめます）。5 階建ての各フロアに利用者の特性に応じたバリアフリートイレ（車椅子、子供用、男女兼用）が設置され、他のバリアフリートイレも電動車椅子で利用できる広さがありました。お目当ての「介助用リフト付きトイレ」は、新庁舎 1 階西エントランスを入ってすぐ左にあります。どうすれば使えるのかわからず、庁舎案内（インフォメーション）で「介助用リフト付きトイレ」利用したい旨を告げると、西エントランスから入ったところにある庁舎管理室（防災センター）に申し出ることを促されたので、管理室で「介助用リフト付きトイレ」を利用したい旨を申し出ました。そこでスリングシート（吊具）を 2 種類渡され、トイレまで案内されました。



管理室でトイレ利用を申し出る様子

実際のトイレはかなりの広く、大型の電動車椅子が 5, 6 台入っても十分に動き回れる広さがありました。手動でギャッジアップ（背あげ：油圧補助）できる電動昇降式特殊寝台（ベッド）と、据置型の XY 移動レールタイプの介護リフトが設置されていました。電動昇降式ベッドは、私の体（身長 172 センチ）でも十分に収まり、ベッド上で左右の側臥位に体位交換ができるサイズでした。介助者の身長・介助しやすいポジション（腰への負担軽減）に合わせられる電動昇降機能が付いていることから、おむつ交換

や便失禁時にベッド上で衣服の着脱も容易に可能であると感じました。介護リフトも、XY 移動が可能な天井走行であることから、電動車椅子を部屋のどの位置に止めてもベッドへの移動は容易であり、介助者も十分なスペースの中で作業ができるようになっていると感じます。便器も左右・前に動きやすいスペースがあるため、どの角度からでもアプローチ（便器への移乗）が可能であり、便器の長さ、左右の手すり・バックサポートの設置等の設備を見ても、様々な障害の特性に対応できるようになっているのではないのでしょうか。

間取りも問題ないと感じましたが、手洗い用の洗面台が介助者仕様になっているのと、便器の上部にトイレットペーパーが設置されている（介助者が取りやすい位置）ことから、このトイレは介助者を伴って利用することに特化したトイレであるということが理解できました。とにかく車椅子で利用するトイレとしては充分すぎる設備であるといえます。



電動昇降式特殊寝台とトイレの位置関係



介護リフトと電動昇降式特殊寝台



スリングシートの装着



介護リフトを利用して電動昇降式特殊寝台へ移動



電動昇降式特殊寝台でギャッジアップする様子

〇気になったポイント

実際に利用して気になったポイントをあげていきたいと思います。

庁舎案内と管理室の対応は悪くはないけれど、慣れていないことがよくわかる少し慌てた対応でした。トイレの説明も特にはなく、むしろ各設備の使い方を把握できていない感がありました。渡されたスリングシートが、同じ種類の同じサイズが2枚だったのが残念でした。脚分離タイプやハイバックタイプ等の種類分けとサイズ分けがされていて、どのタイプのどのサイズを使うか選べるとよかったですね。介護リフトも電動昇降式ベッドもマニュアルを見て操作するよう室内に注意書きがありましたが、これらの設備を使ったことがない人が、いきなり使用するのは難しいです。使用のタイミングは人それぞれですが、やや急ぎたい人にはマニュアルを見ながらの操作はストレスかもしれません。このトイレは、普段から慣れている介助者が使用することが前提となっていると考えた方がよいのかもしれません。

設備に関しては、ケア用品や荷物を置く台があったら便利かもしれません。荷物や傘を掛けるフックが設置されていましたが、荷物置きスペースが少ないと感じました。どのように使うかは様々ですが、「汚物流し」があれば用途の幅も広がり、もっと便利になるのではないかと思います。

トイレの入り口横に「30分以上使用中であることを検知して通知するシステム」になっていることが表記されていましたが、実際に30分以上使っていたけれど、特に通知や誰かが見回りにきたということはありませんでした。バリアフリートイレには、一定時間経過すると警報盤に通知する「長時間在室お知らせ機能」というシステムが設置されているものがあり、20分や30分と時間設定できるらしいです。このシステムは他のバリアフリートイレでもよく見かけるのですが、いまだかつて警報が鳴ったり、通知があったという経験はありません。管理室に通知システムのことを確認しましたが、そのようなシステムがあること自体を把握されていないようでした。

○利用者としての要望

実際に利用してみて、私だけではなく他の利用者が使いやすいようにするためにも、「こうあればよい」という要望ポイントをあげておきます。

まず、バリアフリートイレの利用の仕方を、インフォメーションや管理室の方たちが、あらかじめ習得しておけば、利用者へのレクチャーが可能となるのではないのでしょうか。設置されている設備の使い方（介護リフト、電動昇降式特殊寝台）、スリングシートのタイプ選定と装着方法、「長時間在室お知らせ機能」についてなど、利用者に説明ができれば、誰も迷わず利用できます。障害当事者を交えたバリアフリートイレ講習会を開催すればよりベストな運用ができるのではないのでしょうか。

また、庁舎の中には、様々な障害や配慮の必要な人に対応したトイレが種類別にありますが、それらがどのフロアのどの位置にあるかがわかりにくいいため、種類が表記された庁舎内トイレマップがあれば、自分が利用したいトイレを見つけやすくなるのではないのでしょうか。インフォメーションや管理室の方たちが、トイレの種類とどのフロアにあるかを把握していれば、スムーズに案内できるはずです。

荷物置き台も大きなものがあれば、利用者や支援者のトイレ内での動きやすさにつながります。ケア用品を迅速に取り出さなければいけない場合、フックにかけてあるバッグからは取り出しにくく、置いたバッグから取り出す方が効率的です。



洗面台の荷物置きスペースと荷物掛けフック

○個人的な評価

公共施設トイレに介護リフトが設置されるというのは、本当に素晴らしいことです。課題はあるけれど、まずは使えたことが高評価です。

介護リフトも、国内メーカーが製造した純国産のものであるため、メンテナンスが容易であり、「壊れたから放置」ということはないでしょう。

広いスペースに高機能の設備が備わっているので、災害が起きて庁舎が避難場所となっても、あらゆる方（障害者、高齢者）が、安全で快適にトイレを利用できます。

海外では、多くの公共施設や商業施設に介護リフトや介助用設備が導入されています。従来の「バリアフリー」を超えた設備の必要性を社会に訴え、大きな影響を与えていると聞きます。東京都では、公共施設のトイレのバリアフリー化を推進するため、高齢者や障害者が横になっておむつの交換や着替えができる介助用大型ベッドの整備を促進しているとのこと。この流れを止めず、府中市役所新庁舎のような事例を増やし、それが全国的に広がっていくことを望みます。

今回の調査に同行した建築士が、「建築は『建てたら終わり』ではなくて運営が大事。でも、職員も始まって体験してみないとわからない。設計者にはそれを伝えたい。」と仰っていました。様々な利用者が検証することで、そして改善点があれば職員も一緒になって考えることで、よりよい運営につながっていくと考えます。みんなで声をあげて公共施設トイレへの介護リフト導入を促していきましょう。

八幡孝雄さん、ありがとうございました

全国頸髄損傷者連絡会 会長 鴨治 慎吾

令和 6 年 8 月 30 日に、全国頸髄損傷者連絡会前副会長八幡孝雄氏がお亡くなりになりました。



これで、私が頸損になってから初めての外出の時に会いに行った全ての方々がお亡くなりになってしまいました。

◎八幡さんとの出会い

まだ、私が入院中(4 年目位)で人工呼吸器がようやく離脱できそうな頃だった。まだ社会復帰している頸損者とは会ったことがなかったので、家族が当時の頸損連絡会に連絡を取り、その場をセッティングしてもらった。私はまだその頃は、人工呼吸器は離脱できたが気切は閉じておらず、カニューレにフィルターをつけて、介助用フルリクライニング車椅子であった。埼玉の病院から家族の付き添いで初リフトタクシー、初外出であった。場所は新宿戸山の社会教育会館。そこには、故三澤了さん、故今西正義さん、故菊地敏明さん、故小野誠さん、故鈴木一成さん、そして八幡孝雄さんがいた。今考えると頸損のレジェンド達ばかりであった。その当時、私の思った八幡さんの印象は、ガタイは大きく、坊主頭で、サングラス、コワモテで、口調は強く、まるで車椅子のヤ○ザがいる！と思ったくらいであった。

皆さんの障害レベルや生い立ち・環境等、いろいろとお話してくれる中で、頸損になってもまだまだできることは沢山あることや、まだまだ世の中、障害者には不便なところも沢山あることなどの話を聞いた覚えがある。電動車椅子で単独で行動している

人や介助者有の人、皆さん様々でした。その時、八幡さんは唯一の手動車椅子で、自分で車を運転して八王子から来ていることなどを聞いて、「よくできるなあ」と思い、頸損でも運転ができるのだというのも知った時であった。

これが、八幡さんと初対面であった。当時の八幡さんのイメージは「車を運転するヤ○ザみたいな人」というのが私の中での通称となってしまった。

その後私は、気切を閉じるためと本格的なりハビリに入るため、4 年位で入院、入所となりほぼ頸損連絡会とは機関誌のみの関わりとなってしまった。

◎八幡さんの教え

私が、頸損連絡会に再び関わり始めたのは、一人暮らしを始める 1 年前位からになる。そもそも情報では、福祉の制度などを使えば一人暮らしも可能ではあると聞いてはいたが、実際がどういうものであるかはあまり把握していなかった。そのときに施設(伊東重度)から一時自宅へ帰り、いろいろな方に相談しまくったときの中に八幡さんもいた。その時に八幡さんに教えて頂いたのが、「自分で言う！自分で伝える！自分で聞く！」という事を教わった記憶がある。八幡さんとは障害の程度が違ったので、福祉機器や制度のことが中心ではなく、これから障害者として生きていくということが主であったと思う。

その後、皆さんのおかげでどうにか一人暮らしを始めることができた。2003 年の 3 月、制度が変わる数日前に施設を退所し、地元にて生活が始まった。もう少し時間をかけてからの一人暮らしと思っていたが、制度が変わる前に一人暮らしをしていないと今までの制度の継続が出来なくなるという事なので、この時期に至った。今考えれば、これがなければ今の私の生活は全然違っていただろう。ある意味私の分岐点であった。この時も八幡さんなどに相談等をしていた。八幡さんはよく「やればなんとかなる。やれ。」と言われていた。その頃は、自分の中ではも

っと実質的な事や具体的な事を教えてもらいたかった気持ちであった。しかし、八幡さんの言っている意味が最近になって少しずつ分かってきた気がする。多分、八幡さんが言いたかったのは、自分で考えて、自分で行動し、自分で決定するというのが言いたかったのではないかと思う。実際にどうするかが知りたかった私にとって、その頃はその先が知りたかったのであるが、今考えるとそれも自分で考えて行動しろという事であろうと思った。

◎行事、交渉事、イベントにて

1人暮らしを始めた頃は、いろいろな事があった。その中でも、同じ頸損が集まることに関しては積極的に参加をしようと思っていた。そしてそこには大抵、八幡さんも参加されていた。いつものコワモテな感じである。ただそのコワモテな時は、真面目な場合のみだということもだんだんわかってきた。普段の話やたわいもない事などを話すときは、実は気さくなおじさんといった感じであった。大概の人が同じようなイメージを持っているような人が多いと思われる。

様々な交渉や行事、シンポジウム等でも諸先輩方々とお会いすることが多かった。皆さん、理路整然と自分たちの主張を述べているのを勉強させてもらった記憶がある。八幡さんもよく熱弁していた。そして最後によく「言葉足らずですみません。」等と言うのが定番であった。

そして休憩時間や終了後になると、よく三澤さんと八幡さんと私で、喫煙所に行くのが定番となっていた。そこではたわいもない話ができ、今ではその時間が、とても貴重だったと思う。

◎機関誌『頸損』編集会議

私の一人暮らしが数年経った頃、故菊地敏明さんの誘いにより、全国頸損の機関誌『頸損』の編集委員となってしまった。その編集委員の中には、八幡さんもいた。当時は、編集長菊地さん、八幡さん、横田さん、私の4名で行っていた。今もそうであるが、文章が苦手な私は、いつも八幡さんにダメ出しを食らっていたような記憶しかない。また、私の原

稿だけではなく、他の原稿に対しても厳しく、「よく内容を精査しろ」「思いを届けろ」と言うのが口癖であった。言われてみれば、正にその通りだったと思う。編集委員八幡孝雄は、結構厳しい編集委員であったのは確かである。

◎八幡さんと褥瘡

晩年、八幡さんは褥瘡に悩まされていた。何度か村山医療センターにお見舞いに行った。いつから褥瘡であったかは、定かではないが何年も引きずっていたらしい。総会、シンポジウムなど様々な行事に参加されていたが、実は褥瘡が完治していない中でこの事であった。頸髄損傷者の中で、よく褥瘡を長年患いながら、生活をしている人がいるというのを時々聞くと、まさにその一人であった。

◎感謝

長年、頸髄損傷者連絡会の活動を中心に支え、事務局長、副会長等の役職を担い、尽力を注いいただいた。八幡さんがいたからこそ、今の頸髄損傷者連絡会があったといっても、過言ではないと思う。

今まで、お疲れ様でした。そして、ありがとうございました。今までのご尽力、感謝いたします。

追伸 愛車スカイラインに乗っている八幡さん、カッコよかったです。



全国総会・東京大会ホテル紹介

東京大会 実行委員会

◎今年の全国総会は、東京の日本橋のライフサイエンスハブで行う予定です。脊髄損傷者連合会と合同開催です。

日程は、2025年6月7日（土）～8日（日）です。そのための宿泊情報をお知らせします。

当会では、下記のホテル（6月7日1泊）を予約しております。

※ご利用を希望される方は、**3月31日(月)**までに事務局（tokyokeisonn@gmail.com）までご連絡ください。シングルルーム等ご希望も事務局までご連絡ください。

宿泊先①

ヴィアインプライム日本橋人形町

〒103-0016 東京都中央区日本橋小網町 16-12

TEL. 03-5640-5489

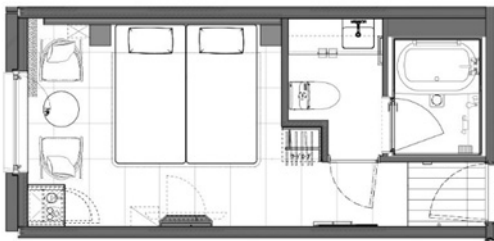
アクセス（総会会場まで約700m）

駐車場あり 高さ2.9m（TIMES）先着順

※ヴィアインプライム日本橋人形町のみ、移乗用リフトをレンタルしております。

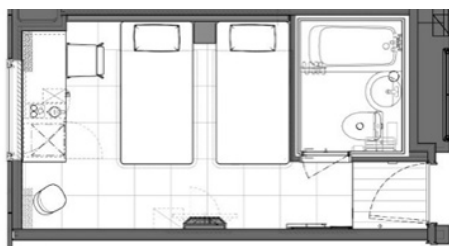
★デラックスツイン（2名 31,200 円）

21㎡ ベッドサイズ幅 100 cm 定員2名



★ツイン（2名 31,200 円）

18㎡ ベッドサイズ幅 100 cm 定員2名



宿泊先②

コンフォート東神田

〒101-0031

東京都千代田区東神田 1-9-10

03-3865-2611

アクセス（総会会場まで、1, 4km）

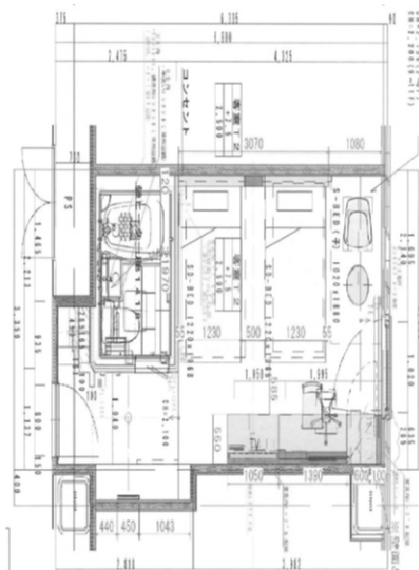
駐車場あり 高さ1.55m及び2.1m大型車等不可

12:00～12:00 2,060 円 先着順

※こちらは、リフトはございません。

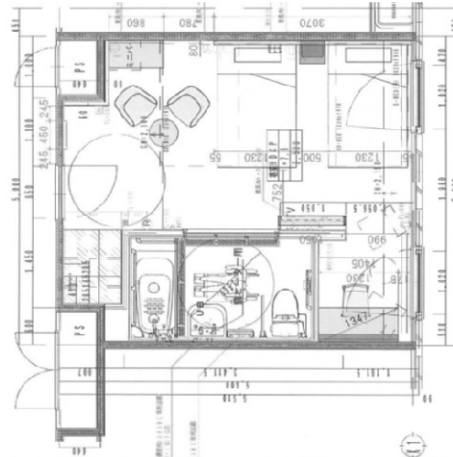
★ツインスタンダード（2名 30,100 円）

20～24㎡ ベッドサイズ幅 123 cm 定員2名



★ユニバーサルルーム（1室 29,600 円）

28㎡ ベッドサイズ幅 123 cm 定員2名



大地震後、私たちはこう生きてきた

—能登の障害者支援事業所の現場から—

ゆめ風ネット加賀では、新しい取り組みとして「のとからの風」展を開催しています。今度の地震で被災した障害者支援事業所のみなさんの半年あまりの取り組みの様子などを多くの方々に伝えたい、と、思っていることです。また、この機会に、大地震後の取り組みなどをまとめた冊子を作りたいと思いました。

そして、各事業所のみなさんより貴重な文章を寄せていただき、ここに『大地震後、私たちはこう生きてきた』ができ上がりました。

1人でも多くの人にこの冊子を手にしていただき、能登の人たちを襲った災害の大きさと、そこから立ち上がる人たちの歩みやその人たちの思いを、しかと心に刻んでいただけたら、と思います。～「はじめに」より抜粋～



「のとからの風」展の様子

●1冊(全96ページ)500円



●ご注文方法

お電話、メール、こちらの用紙でFAXでのお申込み、いずれかの方法でお申込みください。

TEL06-6324-7702・FAX06-6321-5662・メール: info@yumekazek.com

●入金方法

【郵便振替用紙】冊子お届け時に同封しています郵便振替用紙にてご入金ください。

【郵便振込】口座番号 00980-7-40043 加入者名 ゆめ風基金

【銀行振込】支店:099 口座番号:0040043(当座) ユメカゼキキン

※振り込み日と銀行名、お振込み者のお名前をメールかFAXでお知らせください。

送料:1冊50円、2冊80円、3冊110円、4冊以上場合は応相談。

フリガナ お名前			
ご住所	〒 —		
お電話			500円(税込) 冊購入

ゆめ風基金 大阪市東中島1-13-43-106/TEL06-6324-7702/メール: info@yumekazek.com

事務局からのお知らせ

全国頸髄損傷者連絡会事務局

○全国代表者会議 2025（春）開催報告

2025年2月9日（日）に岡山国際交流センターにおいて全国代表者会議 2025（春）が開催され、各支部の活動報告や今後の計画について議論が行われました。出席者は、会場参加 5 名、オンライン参加 12 名の計 17 名。13：30～16：30 での開催となりました。

東京での全国総会の準備状況報告では、6月7日（土）と8日（日）に東京都中央区日本橋で開催される総会とシンポジウムについての進捗状況が報告されました。会場は「日本橋ライフサイエンスハブ」で、一日目はセレモニー、公開講演、懇親会が行われ、二日目は総会と公開シンポジウムが開催される予定です。宿泊施設として「ヴィアインプライム日本橋人形町」が予約されており、会場へのアクセスやボランティアによる誘導についても説明がなされました。宿泊施設の予約が競争激化しているため、部屋の確保や介助者の手配についても困難が予想されることから、参加を検討している方に早めの対応を呼びかけるとのことでした。常任委員として出席されている村田副会長から DPI 日本会議の活動報告があり、5月31日（土）から6月1日（日）にオンラインで開催される全国集会や、11月29日（土）から30日（日）に富山で行われる政策登録集会について情報が共有されました。また、障害者に対する偏見や差別のない共生社会の実現に向けた行動計画や、交通バリアフリーに関する取り組みについても議論され、これらの情報を代表者メーリングリストで随時更新することが提案されました。各支部の活動報告も行われ、九州支部、愛媛支部、徳島支部、兵庫支部の活動が共有されました。九州支部では温泉イベントやバレンタインイベントを開催し、愛媛支部は四国交流会や月例オンライン会議を実施している。徳島支部は例会や新年会の計画を報告し、兵庫支部はオンラインと対面での定期的な相談会や交流会を開催している。各支部が、会員の交流促進や支援活動の継続に取り組んでいる様子が報告されました。

また、事務局から年4回程度のイベント、セミナー、シンポジウムなどを開催する計画が発表されました。これらのイベントには、「四国頸損の集い」や「4 都県合同交流会」などの既存の会合に、自動車事故をはじめとする頸髄損傷者の支援を目的とした講演会や勉強会を組み合わせること、また各地域の病院やリハビリテーションセンターでのピアサポートや相談会の実施が含まれます。今後、各支部や会員に協力を求めながら、具体的な計画を進めていく予定であることが報告されました。

再来年度の総会開催地や秋の全国代表者会議の開催地についても検討され、組織の活動の継続と発展に向けた取り組みが各代表者に共有されました。

○全国代表者会議後に取り組む事項

- ・2025 年度の全国脊髄損傷者連合会との合同イベントを九州（大分・別府）で開催する準備を進める。
- ・各支部においては4月半ばまでに今年度の活動報告をまとめて送付する。
- ・介護リフトの普及調査を実施するための実行委員会を立ち上げる。
- ・本部所在地移転にともなう規約の改定案を総会で承認を得るよう準備する。
- ・頸髄損傷者の災害時の避難行動や備えと防災意識に関する調査に協力する。
- ・9月7日（日）に秋の全国代表者会議を開催する準備を進める。

全国頸損連絡会 & 関係団体 “年間予定”

(2025 年 3 月～2025 年 12 月)

事務局

[2025]

4月16～18日(水～金)	バリアフリー2025福祉機器展(大阪府・インテックス大阪)
4月19日(土)	兵庫支部・支部総会(神戸市中央区文化センター)
4月21日(月)	第22回ケアリフォームシステム研究会全国大会 in 埼玉 (埼玉県・大宮ソニックシティ市民ホール)
5月31日(日)	リハ工学協会・関西支部 & 全国頸髄損傷者連絡会連携セミナー (兵庫県神戸市：予定)
5月31日～6月1日(土～日)	DPI 全国集会(オンライン)
6月7～8日(土～日)	第52回全国頸髄損傷者連絡会総会・東京大会(東京都日本橋)
6月24～26日(火～木)	JIL 総会(静岡県・アクトシティ浜松)
8月8～10日(金～日)	第39回リハ工学カンファレンス(東洋大学赤羽台キャンパス)
8月中旬	4都県合同交流会(場所未定)
9月7日(日)	全国代表者会議(秋)(岡山国際交流センター)
9月26～28日(金～日)	第28回日本福祉のまちづくり学会全国大会 (公立小松大学中央キャンパス：予定)
10月8～10日(水～金)	第52回HCR国際福祉機器展(東京ビッグサイト)
11月9日(日)	四国頸損の集い2025(愛媛県四国中央市)

※開催場所が決定していないイベントは、「場所未定」と記載しています。

※予定日時・場所は変更になる場合があります。対面開催からオンライン開催になる場合がございますのでご了承ください。

※全国機関誌『頸損』発行 4月・8月・12月(年3回)

※お問い合わせは該当各支部、本部事務局までお願いいたします。

オンラインランチミーティングを開催しています！ 頸損の仲間と気軽に話す場です。参加してみませんか？

現在、全国頸髄損傷者連絡会では、オンライン(Web 会議ツール「Zoom」を使用)でランチミーティングを毎月第2土曜日 11:30～13:00 で開催しています。

○全国頸髄損傷者連絡会のホームページに開催の詳細情報が掲載されます。

○登録フォームからお申込みいただくと、当日参加するためのURL が送られてきます。

詳しくは、全国頸髄損傷者連絡会ホームページをご覧ください。

<https://k-son.net/>

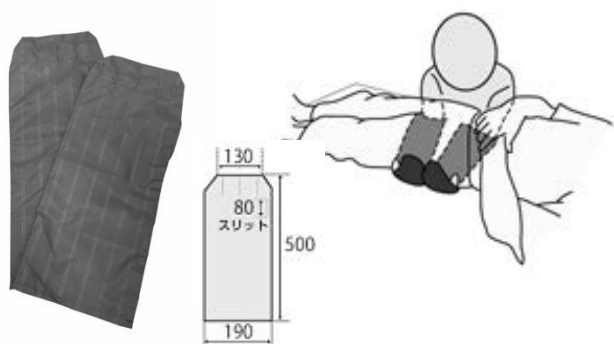
お問い合わせ：本部事務局 宮野 jaqoffice7@gmail.com

お役立ち！？

全国頸損 鴨治 慎吾

◎今回は就寝時などの体位交換に関するグッズを集めてみました。特に外泊時など、いつもと違うベッドでも容易に体位交換などが出来るようなものを中心にしてみました。他にも似たようなものがあると思います。ご自分に合ったものをお使い下さい。

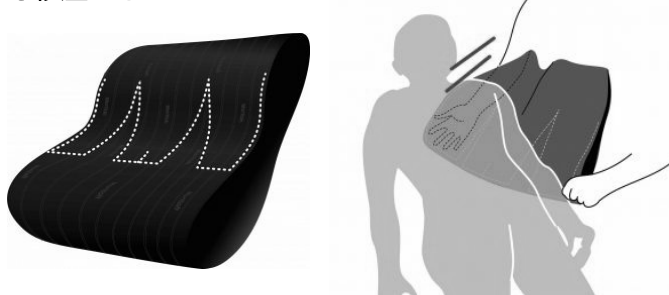
◎移座えもんグローブ



価格：2,200円(税込)

手袋状に縫製され体の下に差し込むことで、ベッドの上での左右の移動が簡単に出来ます。ナイロン製

◎移座えもんシーグロ



価格：4,400円(税込)

ベッド上での圧抜き、体位変換、スライド移動に手を入れるポケットが3ヶ所付いて使いやすくて便利！

サイズ：75×70cm



社名 株式会社 モリトー

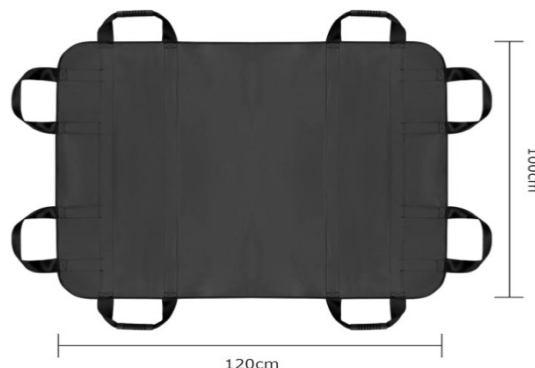
所在地 〒491-0074 愛知県一宮市東島町 3-36

電話 0586-71-6151

<https://www.moritoh.co.jp/>

メールはHPのお問い合わせのページにあります。

◎[LOSCHEN] 移乗シート



価格：3,099円(税込)

●人間工学に基づいた移乗シートを使って、患者の移動、運ぶ、寝返りなどをするのにより安全かつ簡単にサポートしてくれます。同時に、介護者と要介護者共に負担を減ることができます。

本体サイズ：縦120幅100cm 重さ：790g

梱包サイズ：30.5 x 25.8 x 6.1cm

社名[LOSCHEN] 販売先 Amazon

◎ENLUNTRA スライドシート (M)



撥水加工が施されているので、水やお茶をこぼしてもすぐに拭き取ることができ、手間をかけずに清潔さを保てます。

本体サイズ：縦118幅76cm 重さ：90g

梱包サイズ：22.7 x 20.1 x 2.5cm

価格：1,799円(税込)

社名 ENLUNTRA 販売先 Amazon

報道・情報ピックアップ

福祉新聞 1/12(日) 13:00 配信

障害者差別根絶へ行動計画 政府、障壁除去は社会の責務

政府の「障害者に対する偏見や差別のない共生社会の実現に向けた対策推進本部」（本部長＝石破茂首相）が 12 月 27 日に開かれ、国が取り組む行動計画を決定した。障害による障壁を取り除くのは社会の責務であるという「障害の社会モデル」の考えの下、結婚、出産、育児を含めて障害者が希望する生活の支援など三つの重点事項を掲げた。

推進本部は昨年 7 月、旧優生保護法下の障害を理由とした強制不妊手術を違憲とした最高裁判決を受けて設置された。約 20 の障害者団体などから意見を聞き、障害者への偏見差別、優生思想の根絶に向けた内容を検討してきた。希望する生活の支援では、自治体、支援者向けの解説動画や障害者にも分かりやすいリーフレットの作成、こども家庭センターと障害保健福祉部局が連携した相談対応などに取り組む。

そのほかの重点事項としては、公務員の意識改革の強化も盛り込んだ。障害者を講師とする研修の実施や、旧法の措置を含めた教材の作成などを行う。また、すべての人が相互に理解を深める取り組みの強化も掲げ、インクルーシブな学校運営モデルの構築、障害の有無を問わない交流イベントの実施などに取り組む。

行動計画は旧法下における強制不妊手術のような事態を「二度と繰り返さない」と強調。今後も障害者が感じる問題意識について継続して検討し、行動計画をフォローアップして必要な施策は速やかに実施することとしている。石破首相は会合で「障害のある人たちが受けてきた差別、虐待、隔離、暴力、特別視はあってはならないものであり、同時に障害がある人はかわいそうであり、一方的に助けられるべき存在であるといった考えも誤り」と述べ、各大臣に行動計画の着実な実施とフォローアップを指示した。

朝日新聞デジタル 1/30(木) 18:00 配信

立憲、維新、国民民主が連携 介護従事者の処遇改善法案を提出

立憲民主、日本維新の会、国民民主の野党 3 党は 30 日、介護や障害福祉の現場で働く人たちの処遇改善法案を衆院に共同提出した。衆院での与党過半数割れの状況を生かし、2025 年度当初予算案の審議などを通じて政府・与党に成立を迫る構えだ。介護や障害福祉の従事者の賃金が低い傾向にあることを踏まえ、法案は賃金の改善を図る介護・障害福祉事業者に対し、助成金を支給するよう都道府県知事に求める。従業員 1 人当たりの賃金をまずは月 1 万円上げることが想定。財源は国が負担し、年約 4230 億円を見込む。

立憲の井坂信彦・衆院厚生労働委員会筆頭理事は記者団に「政局的にも非常に重要な法案。自民党が賛成しなくても野党の団結で過半数をとり、衆院を通していきたい」と強調。維新の池下卓副幹事長は「維新はこれまで与党でも野党でもない『ゆ党』と揶揄（やゆ）されてきたが、結党以来、是々非々。与党が過半数割れし、野党が一丸となれば実現できる政策は多くなっている。必要なものは積極的に他党と協力しながら進めていく」との認識を示した。国民民主の浅野哲・同委理事も「少数与党の状況を踏まえ、国民の皆さまのためにも協力し実現すべきだと判断した」と語った。

立憲、国民民主両党は 29 日にも、訪問介護事業者の支援法案を共同提出したばかり。また、3 党は昨年 12 月、災害被災者生活再建支援金の拡充法案や、学校給食無償化の法案も共同提出している。立憲幹部は「共同での法案提出を今後も続け、野党がまとまって与党を揺さぶることで予算の修正や議員立法の成立を実現したい」と話す。（松井望美）

支部ニュース

栃木頸髄損傷者連絡会

会長永田は体調を崩して久々の入院をし、健康の大切さに改めて思い至りました。みなさんも健康に気をつけてお過ごしいただき、今年こそ対面で交流しましょう。

東京頸髄損傷者連絡会

浅草の東京都立産業貿易センター台東館で4都県合同交流会を行いました。会場は3名、zoomが5名の参加。2025年の6月7～8日に、東京の日本橋ライフサイエンスハブにて、全国総会を開催。

愛知頸髄損傷者連絡会

2月の学習会は電動車いす利用者の2人から「沖縄旅行～車イスで初めて飛行機に乗ってみた!」の体験報告、3月は再生医療学会に参加する会員から最新情報を報告してもらう学習会を企画。

頸髄損傷者連絡会・岐阜

10月にBBQ懇親会を11月に忘年会を対面で開催しました。
今年度は2月ごろに会報の発行予定のみになります。

京都頸髄損傷者連絡会

新年会に手話歌パフォーマー強力翔さんをお招きして盛りあがりました!
2月は全国脊髄損傷者連合会との合同学習会を開催します! 冬の京都へお越しを!

大阪頸髄損傷者連絡会

1月はボッチャのイベント、災害リハビリテーション研修会とピアサポート、2月には新年会が行われました。3月には身体ケア学習会や春レクが行われますので興味のある方はご参加ください!

兵庫頸髄損傷者連絡会

昨年12月1日(日)に、神戸市にある長田区文化センターで忘年会を行いました。2月16日(日)に、明石市にある明石市生涯学習センターで自立生活学習会を開催します。

香川頸髄損傷者連絡会

1月11日(土)にレオマの森(ランチバイキング)で新年会を開催予定です。2月に役員会の予定です。
インフルエンザの流行が心配です。

愛媛頸髄損傷者連絡会

11月10日に四国頸損の集いが開催され9名の当事者が集まり、昼食・各県報告・個人近況報告・ボッチャで楽しみました。毎月火曜19時にZoom交流会を開催していますのでご参加ください。

徳島頸髄損傷者連絡会

3月1日に新年会を予定しています。今回はおそらく初めてとなる夜の開催です。徳島の夜の街のバリアフリー散歩を楽しみにしています。

九州頸髄損傷者連絡会

別府市ユニバーサルツーリズム推進事業の一環として、別府市のユニバーサルPR動画を制作しました! 検索は、ベップトリップワンランクアップ(別府バリアフリー観光)でお願いします。

支部ニュース

全国頸髄損傷者連絡会、各支部からの近況報告や今後の予定を告知していきます。

全国頸髄損傷者連絡会連絡先

(2025年3月現在)

全国頸髄損傷者連絡会・本部

〒669-1323 兵庫県三田市あかしあ台5丁目32-1 ウッディ殿ビル 402B 特定非営利活動法人ぼしぶる内

TEL: 079-555-6022 e-mail: jaqoffice7@gmail.com <https://k-son.net/>

【郵便振替】口座番号: 00110-0-62671 口座名義: 全国頸髄損傷者連絡会

※各支部、地区窓口で連絡がつかない場合は本部にお問い合わせください。

※電話でのお問い合わせ等は、平日10時～17時の間にお願いいたします。

福島地区窓口「福島頸損友の会」

〒961-8031 福島県西白河郡西郷村大字米字中山前146-1 (相山方)

TEL: 080-1656-1727 e-mail: hidadari.s@gmail.com <http://fukushima-keitomo.e-whs.net/>

栃木頸髄損傷者連絡会

〒320-8508 栃木県宇都宮市若草1丁目10番6号 とちぎ福祉プラザ内(2F)

TEL&FAX: 028-623-0825 e-mail: keison@plum.plala.or.jp <http://www16.plala.or.jp/tochigi-keison/>

東京頸髄損傷者連絡会

〒177-0041 東京都練馬区石神井町7-1-2 伊藤マンション205 (鴨治方)

TEL: 090-8567-5150 e-mail: tokyokeisonn@gmail.com <http://www.normanet.ne.jp/~tkyksn/index.html>

神奈川地区窓口

〒228-0828 神奈川県相模原市麻溝台696-1 ライム106号室 (星野方)

TEL&FAX: 042-777-5736 e-mail: h-futosi@wa2.so-net.ne.jp

静岡地区窓口

〒426-0016 静岡県藤枝市郡1-3-27 NPO 法人障害者生活支援センターおのころ島気付

TEL: 054-641-7001 FAX: 054-641-7181 e-mail: matunosuke@cy.tnc.ne.jp

愛知頸髄損傷者連絡会

〒466-0035 愛知県名古屋市昭和区松風町2-28 ノーブル千賀1F AJU 自立生活情報センター内

TEL: 052-841-6677 FAX: 052-841-6622 e-mail: kito@aju-cil.com

頸髄損傷者連絡会・岐阜

〒503-0006 岐阜県大垣市加賀野4-1-7 ソフトピアジャパン702 バーチャルメディア工房内

TEL&FAX: 0584-77-0533 e-mail: kson_g@yahoo.co.jp <http://g-kson.net/>

京都頸髄損傷者連絡会

〒601-8441 京都府京都市南区西九条南田町4番地 九条住宅B棟313 (村田方)

TEL: 090-8886-9377 e-mail: keison@ev.moo.jp

大阪頸髄損傷者連絡会

〒534-0027 大阪府大阪市都島区中野町3-4-21 ベルエキップ・オグラン1階 自立生活センターある内

TEL&FAX: 06-6355-0114 e-mail: info@okeison.com <http://okeison.com>

兵庫頸髄損傷者連絡会

〒669-1323 兵庫県三田市あかしあ台5丁目32番地の1 ウッディ殿ビル 402-B 特定非営利活動法人ぼしぶる内

TEL: 079-555-6229 FAX: 079-553-6401 e-Mail: hkeison@yahoo.co.jp <http://hkeison.net/>

香川頸髄損傷者連絡会

〒768-0104 香川県三豊市山本町神田1223 (長谷川方)

TEL: 0875-63-3281 e-Mail: tsu-chan.h@shirt.ocn.ne.jp

愛媛頸髄損傷者連絡会

〒799-0433 愛媛県四国中央市豊岡町豊田336-2 (山下方)

TEL: 0896-25-1290 e-mail: ehimekeison@gmail.com

徳島頸髄損傷者連絡会

〒779-1402 徳島県阿南市桑野町岡ノ鼻28番地 (江川方)

TEL: 0884-21-1604 e-mail: awakeisons@gmail.com

九州頸髄損傷者連絡会

〒874-0919 大分県別府市石垣東3丁目3番16号 別府J1階 NPO 法人自立支援センターおおい内

TEL: 0977-27-5508 FAX: 0977-24-4924 e-mail: kkr@jp700.com



【京都支部より】昨年のNHK大河ドラマの源氏物語・紫式部を語るとき、京都府の南部に位置する宇治平等院は有名な観光名所です。最寄り駅は京阪宇治駅もしくはJR宇治駅になり、どちらからも徒歩圏内です。JR宇治駅から参道に向かう途中にある宇治橋通り商店街にはCMで有名な伊藤九衛門や中村藤吉、辻利というお茶の老舗が店舗を構えて訪れないと食べられない抹茶スイーツがあります。

春夏秋冬、四季折々の風情を古の歴史の風を宇治川から感じていただけます。

編集部通信

●頸損者に役立つ情報、編集企画、また機関誌へのご意見を募集しております

編集部連絡先（担当：宮野） E-mail：h-miyano@st.rim.or.jp

全国頸損連絡会・本部事務局 E-mail：jaqoffice7@gmail.com

TEL：079-555-6022

●当会では、善意の活動支援寄付もお願いしております

郵便振替口座番号：00110-0-62671 口座名義：全国頸髄損傷者連絡会

■機関誌広告募集 年3回発行（4月・8月・12月）

機関誌「頸損」は、全国頸損会員（約500名）及び関係する方々に購読していただいています。当会では、広告掲載して活動支援をしていただける、福祉・医療機器業者の方を募集しております。当会HP <http://k-son.net/> をご参照いただき、是非、広告掲載をご検討いただけたら幸いです。

〔広告掲載要綱〕

◎料金：1ページ・2万円／半ページ・1万円（※1年以上継続契約の場合は半額割引）

◎問い合わせは上記の編集部連絡先、または本部事務局までお願いいたします。

編集後記

昨年末、父が亡くなってしまった。今私が世の中で生活できているのも、家族である父のおかげが大きかった。交通事故により頸髄損傷となってしまった私をなにも文句を言わず、ひたすら支え続けてくれた父であった。それなのに、入院中や今の生活でも文句を言い続けた私であった。皆よく言われるが、人は亡くなってからそのありがたみに気づかされるとよく言うが、まさにそうである。もちろん、十分ありがたみは感じていたが、家族であるが故完全に甘えていた。元々、寡黙な父であったがもう少し腹を割って話したかった思いがある。皆いつかは年を取り、親の亡くなるときは迎えることとなる方が多いと思われる。それは障害があろうがなかろうかは関係ない。これからも私のできることを行っていければと思う今日この頃である。

（S・K）

昭和四十六年八月七日第三種郵便物認可（毎月六回一・六の日発行）
二〇二五年三月九日発行 SSKA頸損 増刊通巻第一一四六六号

編集人

東京都練馬区石神井町
七―一―二―二〇五
全国頸髄損傷者連絡会

発行人

東京都世田谷区祖師谷三―一―十七
ヴェルドウーラ祖師谷一〇二号室
障害者団体定期刊行物協会

全国頸髄損傷者連絡会

〒669-1323

兵庫県三田市あかしあ台5丁目32番地の1

ウッドィ殿ビル 402-B 特定非営利活動法人ぼしぶる内

TEL：079-555-6022 Email：jaqoffice7@gmail.com

頒価 250 円

無断転載・複製を禁じます