

私が獲得できた身体能力の実演と13年間を語る

獲得出来た身体能力の実演から、私の復職・就労に不可欠だった3つの挑戦と能力と施設などを知って貰い、オフィスのUDを考える上で、皆様方の参考になればと考えます。これは私(左半身不随・障がい者手帳2級)の場合で障がいの種別・程度により、それらは異なります。

講師: 日本郵政株式会社 障がい者+高齢再雇用社員/新潟医療福祉大学 非常勤講師

森山政与志 (62歳)

moriyama420@saitama.email.ne.jp

1 闘病・リハビリ・・・そして復職

(1) このまま死んでもいいか・・・?

13年前の平成11年(1999年)、前年の48歳に勤続30周年表彰、設計担当の「ラフレさいたま(図1)」が建設中の49歳に脳出血で左半身不随の障がい者となりました。その夜、『このまま死んでもいいか?』との思いが・・・、それは生来の能天気さと、それまでの人生に身の丈の達成感を感じていたからです。



図 1: ラフレさいたま(左)
復職した関東支社(右)

(2) 復職まで7.5月間 (免許取得は復職に2月間、間に合わなかった)

約6ヶ月間の闘病・リハビリでは、移動手段(自動車免許)や電車・エスカレーターなどの乗降修得は出来ず、退院後の約1.5ヶ月間の自宅リハビリ中に教習所に通い、独身の私は父親(当時:74歳)と二人で危険と背中合わせに上尾駅周辺で、それらの修得に努めました。

①入院から転院 1999:1011~1231 2.5ヶ月間	<ul style="list-style-type: none"> ●埼玉県上尾駅で脳内出血で倒れ一瞬で左半身不随障がい者(障害者手帳2級)、手術はせずに点滴で右脳の腫れの治療と初期のリハビリ ●悶々とした私のベットに理学・作業療法士を呼び、リハビリの開始 	寝たきり ↓ 車椅子(介助付)
②転院から退院 2000:0104~0420 3.5ヶ月間	<ul style="list-style-type: none"> ●主治医の推薦を受け、社会復帰を目指す埼玉県総合リハビリテーションセンターで本格的なリハビリの開始、午前中は歩行訓練、午後は手の訓練で時折知能テスト、パソコンで当時の心情等を日記風に入力 	車椅子(介助付) 車椅子(介助無) ↓ 杖歩行(介助付)
③退院 2000:0420	<ul style="list-style-type: none"> ●退院間際に天気が良く無風の日に理学療法士に付き添われ、病院の周囲 500mをようやく歩ける程度となるが、電車、バス、エスカレーター、エレベーター等の乗降訓練は、資料を渡され自分で修得と通知 	↓ 杖歩行(介助無)
復職まで 7.5月間	<ul style="list-style-type: none"> ●4月22日から民間自動車学校に通う。2000年8月7日に取得 ●復帰までに修得しなければならない自宅リハビリの本格実施 ア:電車、バス、エスカレーター、エレベーター等の訓練を一人身の私は休憩用車椅子を父に引いて貰い上尾駅やデパートで実施 イ:理学・作業療法士さんのアドバイスを受け住宅改修の実施 ウ:上尾駅の助役さんに私の安全管理を頼むが丁寧な拒否 エ:職場との復職手続きを自分で打ち合わせ 	↓ 杖歩行(介助無) バス・電車 通勤2月間(6/8~8/7) ↓ 車通勤(8/7~)
④自宅リハビリ 2000:0421~0607 1.5ヶ月間		
⑤復職関東支社 2000:0608		

2 獲得できた身体能力の実演

(1) 不自由な身体に健全な精神を、宿り続かせる

『出る杭は打たれる。出過ぎた杭は打たれない。曲がった杭は役立たない。』と言った私の左足が曲がってプラスチック短下装具(図2)を装着、ノロノロと歩く生活になりましたが、幸いにも、心は折れも曲がりも、しなかったようです。



図 2: プラスチック短下装具

- ① 徒歩スピードは 1/3～1/4 倍に減速、一方運転で7倍にアップ
上尾駅まで 0.7kmを6分程度(走行)から、20分程度(徒歩)
- ② 身支度は出来ても所要時間は2～3倍程度
起きて洗面、5～6分程度から、現在は20分程度
- ③ 左手は、まったく機能しなくて痛みや熱を感じづらい
ラッシュ時に左手を引き込まれても気づきが遅く、大事故一歩手前
- ④ 左足一本で立っているのが不安定(図3)
さいたま新都心で強風に飛ばされ、ホームは不安
- ⑤ 左手が使えず、右手のみの食事の不便さ
皿が押さえられず好物の納豆が、ペットボトルの蓋空けが困難
- ⑥ 左口元の麻痺で話辛く、笑うと顔面が歪む
脳出血による麻痺に顔面麻痺が重なり、より硬直



図 3:ホームでの不安



図 4:左手を右手が守る

(2) 思いもかけなかった事、こんな事で困っている (図5)

右袖ボタン留めが出来なくなって左手の役目を知りました。その分使える右手(図4)が器用になり、麻痺した左手を守っています。

<p>① 危険で情けない事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・左手が使えず買物が出来無い等生活に支障が多い。 ・ウサギからカメ・・・走ることが出来ない ・拍手が出来なく、話しづらく、笑うと笑顔が歪む ・ステンレス手摺は夏は暑く、冬は冷たく、握れない ・雨がふると右手が使えず、ずぶ濡れ ・道路が広いと横断歩道が渡りきれない ・好物の納豆がかきまわせない 	<p>③ 職場編</p> <ul style="list-style-type: none"> ・右手で電話をとると、用件等のメモがとれない ・手帳や資料が持てない ・左手で紙が押さえられずメモが取り難い ・クリップやホッチェスが止められない ・右袖のボタンや袖口が捲くれない ・ホールのエレベーターに乗れない ・セルフサービスランチは苦手 ・席からトイレが遠く時間調整が必要 ・現場調査に追いつけない ・車通勤なので帰りに一杯飲めない ・パソコンのキーが押せない箇所がある ・通路幅が狭く、通りづらい事がある <p>* 避難は絶望的</p>
<p>② 通勤編</p> <p>ア 電車</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラッシュは避け・混雑車両は危険→ホームの端→不便 ・電車の降り口に注意→下車出来ない事もある ・席を譲られても中央付近はダメ ・電車が停止しないと動けない ・上尾駅～上野駅間の40分間のトイレは我慢出来る <p>イ 車</p> <ul style="list-style-type: none"> ・通勤時間(90分～120分)のトイレが我慢出来ない ・高速走行時のフロントガラスのくもり止め ・セルフサービス給油所ではスタッフに頼む 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ここまで来ると明るく笑って生きるしか無い。 2001年6月 (顔面麻痺前の笑顔)</p> </div> 



後向きに右手で手摺を握り下りる

④起床→洗面終了 健常者5～6分→障がい者20分

布団から起き左足に装具を付ける→右側の椅子に手をかけ立ち上がる→部屋の扉を開け→階段は右側しか手摺が無いので後ろ向きで15段を降りる→上向きにした歯ブラシにチューブ入りの歯磨き粉を右手で載せる。(よく歯ブラシを倒し繰り返し返した。→歯磨き後→右手に水をため→右頬→右目→下顎→左頬→左目→額と何度も繰り返し洗う。タオルで顔を拭き→ヘアートニックを振りまく。(目に入ると痛くしょうが無い。→ヘアワックスを右手の人差し指につけ→右手のひらに延ばし→頭に刷り込み→ブラシをあててようやく洗面は終わる

図 5

(3) 現在

退院時の身体能力を維持。月一回の定期診断で身体状況や血圧等のチェック。ラッシュは危険。左手は不随のまま。寒さで左足が硬直すると歩き辛く痛み、再発などの不安があります。

3、私の3つの挑戦と能力と施設

介助者が必要な障がい者ワーカーの方々には、必要な支援と勤務形態や可能な職種等の創出が、より必要です。

(1)今まで通りの挑戦

- ① 惨めさをさらけ出して乗り越える(図6)
- ② 失った能力を補う新たなスキルを確保する(図7)
- ③ どうしても出来なくなった事を、丁寧にお願いする(図8)



図 6:惨めさをさらけ出す



図 7:新たなスキル確保

(2)幸いにも一人で働けた私(障がい者ワーカー)が身につけた能力

- ① 復職・就労への意志と、会社が求めるスキルの修得
- ② 移動手段の確保
- ③ 食事・排便等の介助不要

(3)どうしても必要だった施設

- ① 社員用障がい者駐車場 (図9)→私はA~C、Dでも使用可能

障がい者雇用率が1.5%から2.0%になる事から、法的に社員用障がい者駐車場の設置義務を設ける事が障がい者のワーカーを増やす要因の一つになります。



図 8:右袖ボタン留のお願い

- A: 自走式で出入口近で庇付、スペースW3.5m×D6.0m→雨に濡れない
B: 自走式(スロープ)で地階のEV付近、スペースW3.5m×D6.0m→雨に濡れない
C: 機械式、W2.5mだと車椅子利用者が困難→シャッター開閉時に雨に濡れる
D: 会社付近の機械式でも可能、車椅子利用者は、Cと同様→雨天日は会社までずぶ濡れ

- ② 洋式便房 (図 10)→私はA~C、Dでも使用可能

- A: 身体障害者用便所(ブースW2.0m、D2.0m、W0.85mの引戸)、オストメイト等設置
B: 扉無し便所(ブースW1.3m、D1.8m、W0.85mの引戸)
C: 開けやすい重量でW0.85m以上の扉付き便所(ブースW1.2m、D1.6m、W0.65mの扉)
D: W0.85m以上の扉付き便所(ブースW1.2m、D1.4m、W0.65mの扉)

- ③ エレベーター (図 11)

2階建なら階段のみで勤務可能ですが3階以上は欲しく、EVロビーが広いとサインが点滅後に、そこに到達することが間に合わない場合が多いです。



図 9:社員用障がい者駐車場



図 10:洋式便房(Aタイプ)



図 11:エレベーター

狭い通路は横(カニ)歩き、重い扉を支えて貰うなどと、どうしても出来ない事を伝えて手助けを求めています。災害時の避難等は極めて困難だと思っています。

(4)私のオフィスのUDへの意見

施設整備と共に楽しく、働き易く、お客様に喜ばれて、生産性を上げる為に高齢者・障がい者・健常者などのワーカーが、どう向き合い、共生するなどの、ソフト面の課題が多いです。

- ① 中小企業の多くを占める2000㎡以下の新築や改修などへ、UD手法の拡大
- ② アクセスとホスピタリティーとセキュリティー
- ③ 多様なワーカー同士が共存できる環境(ルール)作り

4 モチベーションとリスク

復職時に主治医から「責任ある仕事は控える事」と、受け入れられる責任範囲で設計業務が出来て成果(建築)が残せた事が、13年間も働き続けられた心の支えだと思っています。

① 2000年復職(H12年6月8日:49歳)
 ○2001年～2002年(H13年～H14:51歳～52歳)
 勤務場所:関東支社(さいたま新都心):**自走式地下駐車場**
 勤務時間:10:00～15:00から9:30～18:15(平常勤務)
 担当:郵便局のUD担当「埼玉県ユニバーサルデザイン懇話会」委員
 オフィス:19階、H=1.8mのパネルで区画プライバシー確保



1999年(49歳)からプラスチック短下装具が不可欠

② 2002年本社転勤(H14年7月下旬:52歳)
 勤務場所:本社(霞ヶ関):**自走式地上駐車場底無し**
 勤務時間:9:30～18:15(平常勤務)
 担当:設計・監理担当→残業有り
 オフィス:8階、通常レイアウト



2007年(57歳)～現在 新潟医療福祉大学

○ 左顔面麻痺 2006年
 ③ 2007年浅草転勤(H19年7月下旬:57歳)
 勤務場所:首都圏施設センター(浅草):**機械式駐車場**
 勤務時間:8:30～17:15(平常勤務)
 担当:設計・監理担当→残業有り
 オフィス:8階、通常レイアウト



2010年(60歳)地元:北上尾郵便局

○2007年～現在(H19年～現在:57歳～現在)
 新潟医療福祉大学 非常勤講師
 ○2008年～現在(H20年～現在:58歳～現在)
 日本生活支援工学会 評議委員
 ○2011年～現在(H23年～現在:60歳～現在)
 千葉県立保健医療大学での特別講義
 ○定年 2011年(H23年3月31日:61歳) 定年



2011年(61歳)定年、障がい者での設計

④ 2011年 高齢再雇用社員(H23年4月:60歳)
 勤務場所:首都圏施設センター(浅草)**機械式駐車場**
 勤務時間:8:30～17:15(4週で10日勤務)
 担当:データ入力業務→定時退社
 オフィス:8階、通常レイアウト



下駄・草履が履けなく、障がい者用靴を履き、亡き母が縫った形見の着物を着て舞台に立つ。

2011年(61歳)ファッションショー

○2011年(H23年10月):61歳
 日本義肢装具学会「ユーザーのファッションショー」に出演
 ○2011年(H24年3月):61歳
 福祉介護9月号に執筆
13年間で5職場
 ○2012年(H24年11月):62歳
 聖学院大学人間福祉学部人間福祉学科特別講義
 ○2013年(H25年1月):62歳
 JAFM ウィークリーセミナー

⑤ 2013年 高齢再雇用社員(H25年4月:62歳)
 勤務場所:本社(霞ヶ関)**自走式地上駐車場底無し**
 勤務時間:8:30～17:15(4週で10日勤務)
 担当:マニュアル制定業務→定時退社
 オフィス:13階、通常レイアウト



2013年(62歳)千葉県立保健医療大学

○2013年(H25年4月):62歳
 JAFM ユニバーサルデザイン研究部会セミナー

以上、お疲れところ、私の虫の視点からの話を聞いて頂きありがとうございました。