

『障害者専用スポーツジム にしはちスポーツジム』開設のご案内

一般社団たま倶楽部2020 代表 崎田京子

2021年11月1日に、一般社団法人たま倶楽部2020運営により、障害の方であればどなたでもご利用ができる(体験してからご利用を決めています)、会員制の障害者専用スポーツジムの西八王子駅近にオープンいたしました。ジムを作るきっかけは、障害の方たちにとって、日常的に運動をする機会や場所、リードすることのできる人材が少ない、と日頃から感じていたからです。

また、作業所がお休みになる週末や休日は、過ごし方として余り選択肢がなかったり、ワンパターンになりがちです。こういったことを解消するために、無いのなら自分たちで作ってしまおう!と一念発起しトライすることに至りました。

トレーニングは3部屋に分かれて行きます。

1つ目の部屋は、ストレッチ室です。準備体操とストレッチをします。

2つ目の部屋は、サーキットトレーニング室です。10種類のマシン+その場歩き、を繰り返しながら1周します。音と数字で次へ移動するタイミングをお知らせします。体力のある方は2周以上される方もいます。

3つ目の部屋は、トランポリンとボルダリングです。トランポリンは障害の多くの方が好まれる運動の一つかと思います。楽しく飛びながら、自然に体幹も鍛えられます。

ボルダリングは、高さ2,5mです。安全面を考え、上に・・・ではなく、横に移動します。赤なら赤、緑なら緑を伝えて行くと、ゴールにたどり着ける様になっています。

4つ目の部屋は、サロンです。皆さんにとって運動だけが目的ではないスポーツジムを目指しています。時には、〇〇体験的なイレギュラーなことも企画し、飽きずに楽しみに通って頂ければ、と思っています。



参考に個人会員の月会費ですが、税込み3,850円となっています。作業所会員は税込み25,300円と高めですが、その時間ジム全体を占有することができます。他にグループホーム会員もあります。

公的補助は受けていませんので、皆様の会費のみで運営していく民営のスポーツジムとなります。一人でも多くの方が会員となって下さいますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。



編集部より

八障連通信 379号をお届けいたします。通信本号では、障害者専用のスポーツジムを開設された一般社団たま倶楽部2020の崎田代表から寄稿いただきましたので、掲載させていただきました。崎田様お忙しい中での原稿ありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。さて、コロナ第6派のオミクロン株の急拡大でまん延防止措置が3月6日まで延長される事態となりました。従来のデルタ株より毒素が弱まっていると言われていたようですが、感染力が強く一気に全国に拡大した感があります。2年に及ぶコロナ過でウンザリ感がありますが、100年に一度というパンデミック、簡単に退散してはくれませんね。警戒を怠ることなく乗り切っていきましょう。(編集部)

2月に予定していた福祉フォーラムはコロナ蔓延の影響から延期を決定いたしました。また、市議懇談会も同様の理由から中止といたしました。状況に応じながら来年度の活動につなげていきたいと考えております。会員団体におかれましてはご理解をいただければ幸いです。(事務局:有賀)

精神医療国家賠償請求訴訟「かごの鳥」に想う

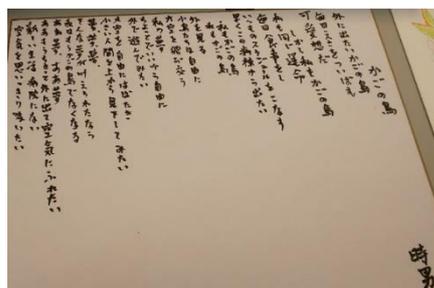
藤井 雅順

ほっとスペース八王子に在勤の精神保健福祉士、藤井雅順と申します。

この度、“精神医療国家賠償請求訴訟「かごの鳥」に想う”と題して、執筆のご縁を賜りましたこと、こころより感謝申し上げます。はじめに、原告の時男さんとのご縁のはじめから述べさせていただこうと思います。はじめて時男さんとお会いしたのは2019年の10月でした。『時男さんと語ろう会』という作品展と対話の催しがあり相模原の橋本へ足を運ばせていただきました。車座になって時男さんと対話し、展示されていた入院中の数々の作品を拝見させていただいたわけですが、そのなかでも『かごの鳥』という作品は、詩に込められた入院当時の時男さんの切実な思いに胸が締め付けられる思いがいたします。作品をご紹介します。



“外に出たいかごの鳥 毎日えさをついばむ 可哀想だ しかし私がかごの鳥 私も同じ運命 毎日食事をし いつものスケジュールをこなす 早くこの病棟から出たい 私がかごの鳥 私がかごの鳥 外を見る 小鳥たちは自由に 大空を飛び交う 私の夢 ちよっとでいいから自由に 外で遊んでみたい 大空を自由にはばたき 小さい人間を上から見下してみたい 夢、夢、夢 そんな夢が叶えられたなら 私はもうかごの鳥ではなくなる ああ夢、ああ夢 ああちよっと外に出て空気にふれたい 新しい生活 病院になりたい 空気を思いっきり吸いたい”



時男さん入院当時に書かれた「かごの鳥」をお読みになられて、如何お感じになられたでしょうか。今、時男さんは精神病院という“かご”から解放され、地域で生活されています。解放されたきっかけは皮肉にも東日本大震災、未曾有の大災害になります。大津波を受け発生した福島第一原子力発電所事故。双葉病院も被災して、閉鎖。今日に至ります。

昨年末、ほっとスペース八王子のメンバーとともに時男さんの国賠訴訟を傍聴し、報告会ののち皆で浅草駅までお見送りいたしました。地下鉄改札で慣れたように PASMO をご利用されていました。チャージもお手のものです。昔の硬券の切符のお話をはじめ、趣味のお話など話に花が咲いたお見送りになりました。以前、テレビ番組で拝見した時より“できることが増えている”ことは特筆したいと思います。時男さんも現代社会にここまで順応されることは並大抵のことではなかったことは想像にかたくありません。そして現に時男さんは寛解し、その後、入院したことは一度もないとお聞きしています。実際お会いしても変わらずお元気でいらっしゃいました。

と同時に思うのです。約39年間の長期にわたって精神科病院に、しかも時男さんのご病状に照らして退院可能な状態になってもなお漫然と、入院の必要性がなくなってもなお入院生活を継続的に余儀なくされたことの問題は、根拠となる制度を司る国の不作為でもあらうと言えるのではないのでしょうか。話を戻しますが、まさに国の制度に翻弄された被害者のひとりであり、国家政策の瑕疵が生んだ“浦島太郎”だったわけです。ここ八王子にも入院当時の時男さんと同じような“受け入れ条件が整えば退院可能な患者群”に位置づけられる社会的入院の当事者がいらっしゃいます。国家政策の瑕疵が生んだ第二、第三の“浦島太郎”が、ここ八王子各地の精神病院で生活を余儀



なくされているのです。時男さんお一人だけの個別事案の問題ではありません。八王子も例外なく、現在進行形での問題であり課題です。我が国の問題であり改善の求められる課題なのです。次回、2月24日(木)、11:30より東京地方裁判所103法廷で、第6回口頭弁論が開廷されます。これからの日本の精神障がいを持つすべての当事者の利益になる審判が下されるようお願いしながら、これからも傍聴に足を運んでまいりたいと思います。

伊藤時男さん(群馬県・68歳)は、強制入院制度の抜本的改革を求める**精神医療国家賠償請求訴訟**の原告のおひとりで、「見て見ぬふりはできない」と裁判を決意されました。伊藤さんの入退院の経過は、NHKのETV特集「長すぎた入院～知られざる精神医療の実態」(2018年2月3日)で放送され、現在もネット上で見ることができます。(精神国賠研HP <https://seishinkokubai.net/genkoku/> より抜粋)

連載コラム Vol.63 『障害者が働くということについて』 八障連代表 杉浦 貢

障 害者が働くということについて 少し私の考えを書かせてください。

私は、1種1級の重度身体障害者です。

障害がある状態で生きる。暮らす。ということは、当たり前ですが…心や身体に大きな負荷のかかった状態で過ごすことに他ならないと思っています。

身体、知的、精神、発達…。障害の種別は異なっても、普通の人…

つまり…障害のない人にはなかなか縁のない独特の不自由さや不便さがそこにある以上…小さなやりとりにも大きな負荷がかかるという事実は、どの障害の当事者であっても変わらないと考えます。この上さらに就労という形で、広く社会の役に立つ…他の人の利益のためにエネルギーと時間を使うとなれば、日常の負荷はさらに増します。負荷は…いっそストレスと言い替えても良いかも知れません。

どんなに心身の状態が上がり調子の時であっても、障害のある人が就労できるのはせいぜい5年…長くて10年そこそこ。というところではないでしょうか。

一時…若さに溢れて元気な時期にはなんらかの形で就労できたにしろ、時が経ち心身の状態が下降すれば継続は難しくなります。結果、働き続けていられる時間よりも働いていない時間のほうが長くなります。

元々の障害に加え、年齢を重ねたことによる衰えも、普通の人より早く来ます。

『障害のある人の就労を勧める』、この取り組みそれ自体は、私も大いに支持するところです。

しかし、就労以外の選択肢あるいは、就労したその後の居場所というものも、社会のどこかには用意されていなければならない気がします。

障害のない人でさえ『働く』ということには大きな負荷が付きまといまいます。

働くことの美しさばかりを強調し、働くことだけが常に正しい生き方だ…とする考え方が、もしどこかにあるなら、私はそれを間違いだと思っています。

まずその人らしい生き方は何かという試行錯誤がなければ、どんな選択をしても悔いは残ると思うのです。





連載コラム

B型肝炎闘病記

パオ 小濱 義久

闘病史 その61

ト レッキングを始めて間もなく、「こむら返り」が起こるようになった。子供の頃にプールで時々経験したくらいで、大人になってからはあまり記憶がなかった。対処を誤ると痛い状態が続き、身動きが取れなくなるだけでなく、筋が硬直し、痛さも半端じゃなくなる。うめき声が漏れたこともあった。非常に悩ましい状態だった。一時は毎日のように繰り返して起こることに戸惑った。トレッキングを始めてからしばらくして起こり始めているので、身体に負担になっているのかなと心配になった。

熊田 Dr の本をひもといいてみると、「あまり知られていないが、肝硬変から起こる症状のひとつである。」と書かれており、しばらく様子を見ることにした。はじめの頃は寝返りしようとするとつり、夜中や明け方に目覚めることも多く、睡眠不足になった。

日常生活の中でも、じっと動かずに同じ姿勢を長時間続けているといきなりつり始めたり、急に立ち上がろうとした時につりすることも出てくるようになった。動かずじっと同じ姿勢を続けていることが良くないこと、急な動作も良くないと分かり、そのうちにつり時の予兆的な感覚がつかめるようになった。それでずいぶん対処できるようにはなったのだが、ついうっかり面倒臭がって手間を省こうとすると懲罰のように襲ってくる。しかし、睡眠中の寝返りには対処法がなかった。

2009年3月頃山田 Dr に「芍薬甘草湯」を処方してもらい、飲み始めるとつりの起こる頻度がずいぶん少なくなった。しかし、薬を飲んでいれば完全に防げるというものではなく、ちょっと油断すると襲ってきた。漢方薬とは言え、薬はあまり飲みたくないの、しばらく飲んで、止めて様子を見るというのを3~4年続けた。そのうち、自分の身体との付き合い方が少しずつ分かるようになり、最近ほとんどつらなくなった。もうこの数年漢方薬は飲んでいない。

トレッキングが続けられそうだなと感じた頃に自分へのプレゼントとして登山用ウェアと登山用レインウェアを買い求めた。ウェアは迷いに迷い、「ノースフェイス」にした。少し値段が高いが、タウンウェアとして着ている人も多く、汎用性も高い。ウェアはいつも着る訳じゃないので、未だに使っているが、パンツは毎回履くので、数年で着つぶしてしまった。なにしろ回数が半端じゃないのだ。

2008年8月までは、知り合いに誘われて1年に1~2度くらいは高尾山や御岳山など近くの山に登っていたが、全くどの山にも登っていない年も何年もあり、趣味というよりはお付き合いの範囲を出なかったと言える。



いつ頃からか、下山した後に温泉に入ることも覚えた。遠出をする時は、帰り道に日帰り温泉がないか探し回り、疲れを洗い流して帰るのが常になった。元々温泉が好きだから、二重の楽しみとなった。「小菅の湯」、「尾白の湯」がお好みの湯の番付表の上位に加わった。こういう流れで、上野原からの帰りに「秋山温泉」、「やまなみ温泉」にも定期的に寄るようになった。

日帰り温泉は、竹下内閣が行った「ふるさと創生事業」で、自治体によっては温泉を掘削するところがあり、温泉ブームの火付け役となったことに始まる。その後も地域振興を考え、温泉が掘削され続け、その後露天風呂ブームを巻き起こした。あまりにも多くの温泉が掘削された結果、湧出量の減少を来す温泉地も出てきた。枯渇するのじゃないかとの心配も出て、地域できちんと管理する温泉地もあるようだ。

トレッキング後の温泉は山登りの疲れを取るだけでなく、山や渓谷を身近に眺めながら入浴できる露天風呂も多く、とても開放的な気持ちになれ、心のリフレッシュにも役に立つ。まさに自然との裸の付き合いである。近場の日帰り温泉の中には遠くの有名な温泉地にも負けない良いところがある。

動き回るにつれ、身体がますます軽く感じられるようになっていった。しかし、そこは爆弾を抱えたような身体ではあり、時々肝臓病特有のだるさも出る。そういう時は無理をしないで、ひたすら寝て回復を待つのだ。ともかく「身体に訊け！」が私の流儀である。身体は嘘を決してつかない。いや、つかないのだ！（次号に続く）