

私の身体能力の**実演と**、幸いにも一人で復職・就労が出来た**13年間を語る**
 【森山政与志 左半身不随(障害者手帳2級・要介護度2)+顔面麻痺の一級建築士】

1 闘病・リハビリ・復職・・・そして現在

(1) 13年間の歩み

①入院から転院 1999:1011~1231 2.5ヶ月間	● 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	● 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)
③退院 2000:0420 復職まで 7.5ヶ月間	● 退院間じか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(介助付) 杖歩行(介助無)
④自宅リハビリから復職 2000:0421~0607 1.5ヶ月間 障がい者で 13年間	● 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 ● 復職までに修得しなければならない以下の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独身の私は休憩用車椅子を父に後ろから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 車(8/7より)
⑤復職: 関東支社 2000:0608		
⑥転勤: 本社 2002:07 下旬	● 本社(霞ヶ関)への片道45kmは遠く、さいたま新都心に建つ支社に復職。当初はバスと電車で通勤。8月7日に免許取得後は車通勤	杖歩行(介助無) バス・電車 車
⑦転勤: 首都圏 SC 2007:07 上旬	● 10:00~15:00から、9:30~18:15平常勤務。当初は郵便局のUD特命担当、その後、関東支社→本社(霞ヶ関)→首都圏SC(浅草)	
⑧定年 2011:0331	● 主に実務の最前線で定年まで、建物の設計・監理に従事	
⑨現在 2012:1031	● 現在は月半分の勤務、生み出す時間でささやかな社会還元を目指す	

(2) 主な身体状況

プラスチック短下装具を装着、ひも付きの杖を右手に、ノロノロと亀歩き

① 移動スピードは 1/7~1/8 倍に減速、一方7倍にアップ

15km/H(走行)が2km/H(徒歩) 上尾駅まで0.7kmを6分程度(走行)が20分程度(徒歩)

② 身支度は出来ても所要時間は4倍程度

起きて着替え洗面等をして家を出るまでの時間が10分程度から、現在は40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

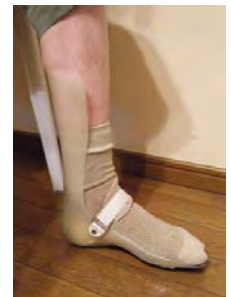
ラッシュ時に左手を引き込まれても気づきが遅く、気づいた時は大事故一歩手前

④ 左足一本で立っているのが不安定

自身が計画に参画した、さいたま新都心で強風に飛ばされた。特に道路を歩く時は危険


⑤ 左口元の麻痺で話辛く、笑うと顔面が歪む

脳出血に顔面麻痺の後遺症が重なり、麻痺の程度がより強くなる



プラスチック短下装具

(3) 思いもかけないこと、こんなことで困っている

<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> <div data-bbox="869 817 1125 952" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>輝ける未来は過去をも 変える (顔面麻痺前の笑顔)</p> </div> 
<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 	<p>④ 起床→階段の昇り降り→洗面</p> <p>布団から起き動かない左足に装具を付ける→右側に置いた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14段を降りて行く→予め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→ヘアトニックを振りまく。(目に入ると痛くてしょうが無い。)->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→それを頭に刷り込み→ブラシをあててようやく洗面は終わる</p>



後向きに右手で手摺を握り下りる

2、私の復職・就労に不可欠だった能力と施設

復職後一人で働く障がい者の方々に会った際に聞くと下記(1)①～③の能力を幸いにも身に付けていました。一方、介助者が必要な障がい者の方々には勤務形態や職種等を増やすことが求められます。また、ITの活用は様々な障がい者の復職や就労の選択肢を、より広げます。



障がい者になってからの運転免許取得

(1) 能力

① 意志とスキル

本人の復職・就労への意志と会社が求めるスキルを有する

② 食事・排便等の介助が不要

手摺等が無くても転んでも一人で移動が出来て立ち上がれ昼食や排便等が出来る

③ 移動手段の獲得

徒歩、車椅子、電車やバスの乗降や車の運転等、会社への移動手段を獲得している

(2) 施設

① 障がい者(社員用)駐車場

移動手段が車の場合、特に都心部企業での確保は困難だが、無いと通勤困難

- A: 自走式でメイン出入口近くで、そこまで庇付、W3.5m×D6.0mのスペース→雨に濡れない
- B: スロープを自走式で地階へ、エレベーター近くでW3.5m×D6.0mのスペース→雨に濡れない
- C: 機械式でも利用可能、W2.5mだと特に車椅子利用者が困難、メイン出入り口まで庇付→雨に濡れない
- D: 会社付近の機械式でも利用可能、W2.5mだと特に車椅子利用者が困難→雨天日は会社までずぶ濡れ

② エレベーター

2階程度なら階段のみでも勤務出来るが、それ以上の場合は欲しい

③ 洋式便房

大便是座らないと上着やズボンの着脱が出来ない

- A: 出入口までは W0.85m以上の通路で扉無し、ブースは W1.3m、D1.8mで、W0.85mの引戸、洋服掛け(フック)、ウオッシュレット便器→車椅子利用者も利用可
- B: 出入口扉は開けやすい重量で相手が確認出来る見通し窓付きの W0.85m以上の扉、ブースは W1.2m、D1.6mで、W0.85mの引戸、洋服掛け(フック)、ウオッシュレット便器
- C: 出入口扉は W0.85m以上の扉、ブースは W1.1m、D1.4mで、W0.65mの方開戸、洋服掛け(フック)、



サインが重要

(3) 私の勤務先と経路、駐車場の有無

勤務先	経路		駐車場
① 関東支社 (さいたま新都心) :2年勤務 <u>郵政事業庁</u>	ア:免許取得まで の約二ヶ月間	●自宅から徒歩上尾駅→大宮駅 (バス)→与野駅(京浜東北線)→ 徒歩で関東支社 ・約12km・約2時間	
	イ:免許取得後	●自宅から車→関東支社 ・約12km・約1時間	●自走式の障がい者用駐車場が EVホール近くで雨に濡れない。
② 本社 (霞ヶ関):5年勤務 <u>郵政公社</u>	●自宅から車→与野インターから霞ヶ関(首都高速) →本社 ・約45km・約1.5~2時間		●自走式で地上、当初は出入り 口近くがだんだんと遠のく、庇が 無いため雨に濡れる
③ 首都圏施設センタ ー(浅草):6年勤務 <u>日本郵政(株)</u>	●自宅から車→与野インターから飯田橋(首都高速)→ 首都圏施設センター ・約44km・約1.5~2時間		●機械式駐車場、シャッターの開 け閉めや乗降時に手間取り、雨 に濡れる

3. 私の視点

(1) 大企業と併に中小企業や既存施設改修への多様な解決手法の提案

バリアフリー新法で整備の施設は介助者無しの障がい者や今後増える高齢者のワーカーには問題は少ないと思います。2000㎡以上の新築・増改築・用途変更・修繕は義務ですが多数を占める中小企業や既存施設の改修等は努力義務が多いです。その施設に既存施設の制約やコスト内での解決手法と、グローバル化する大企業への新たな手法の提案が併に必要です。一方、ソフト面の課題も多いです。私の体験がその解決にも役立てればと思っています。

(2) 勤務形態や職種の拡大

働く意志と能力のある障がい者に相応しい職種や雇用機会を増やし、納税者とする社会

(3) 障がい者や定年延長による高齢者や外国人等の方々が共存出来る職場環境

作業が遅れがちとなる。宗教や言語等が異なる者同士が併に働く意義とルール創り

4、振り返って、前を見る

幸いにも私は復職が出来ました。それは父母からの躰、古里新潟の自然、私のそれまでの生きる姿勢等が障がい者になっても壊れずに残ってくれた事と、周囲の皆さんのお陰です。

(1) 私の社会復帰に向けた3つ挑戦

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

右袖ボタンや右手の爪きりはどうしても出来ません



(2) 生まれ変わるなら生きてる内 (人生、50歳から障がい者として生き抜く)

- 1950年(S25年)新潟県吉田町生まれ
- 1964年(S39年:14歳)東京へ転校(中学2年生)
- 1969年(S44年:18歳)郵政省東京郵政局建築部に入省
- 1975年(S50年:25歳)東海大学第二工学部(夜間部)卒
- 1983年(S58年:33歳)国際協力事業団・中期研修
- 1996年~2000年(H8年~H12年:46歳~50歳)
「さいたま新都心」街造り参画「ラフレさいたま」設計担当
- 1998年(H10年4月20日:48歳)永年勤続30年表彰
- ① 入院 1999年(H11年10/11~12/31:49歳)
- ② 転院 2000年(H12年1/1~4/19:49歳)
- ③ 退院 2000年(H12年4月20日:49歳)
- ④ 自宅リハビリ 2000年(H12年4/20~6/8:49歳)
- ⑤ 社会復帰 2000年(H12年6月8日:49歳)
○2001年~2002年(H13年~H14:51歳~52歳)
「埼玉県ユニバーサルデザイン懇話会」委員
- ⑥ 本社転勤 2002年(H14年7月下旬:52歳)
本社(霞ヶ関)に戻る。片道44kmを高速道路通勤
○2007年~2009年(H19年~H21年:57歳~59歳)
埼玉県上尾市「街づくり専門家」
○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~5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
- ⑦ 定年 2011年(H23年3月31日:61歳) 定年
- ⑧ 高齢再雇用社員+ささやかな社会還元
2011年(H23年4月1日:61歳) 首都圏施設センター
○2011年(H23年9月):61歳
上尾市商会議所中小企業技術指導者
○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
彩の国 人にやさしい建物づくり連絡協議会講演
○2011年(H24年9月):62歳
福祉介護9月号掲載



1996年(46歳)~2000年(50歳)健常者最後の設計担当「ラフレさいたま」



社会復帰を目指すバットから45km先の職場まで？仕事は？この身体をさらけ出す惨めさの克服等々に悩む。1999年



2007年(57歳)~現在 新潟医療福祉大学



2011年(61歳)定年、障がい者での設計



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

定年後のささやかな社会還元は稀で、その機会も内容の乏しさと下手な話して苦戦です。上尾公園を歩き体力を、ゆったりと学び、今後も一つ一つの機会を大切にしたいと思います。

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。