

～自立障がい者ワーカー歴、15年～

1-1、闘病・リハビリ

復職/関東郵政局(当時)

(1)一瞬にして障がい者

15年前の49歳で左半身不随者、『このまま死んでも良いか・・・?』、目覚めると目も耳も口も利き腕足も動く、「心」も崩れていない。悔いを最小限に復帰する。

(2)健常者時代

- ①新潟の雪で埋もれた生活と雪解けの春
- ②山の向こうは青く荒れ狂う鉛色の海
- ③自分で書く名札の下手糞な文字を笑われても言い返した父との別居生活
- ④転校後の自信喪失と回復
- ⑤愛読書・舞姫・ころも・金閣寺・平凡パンチ
- ⑥18歳、工業高校卒、ノンキャリアで入省、持てる力で仕事を掴む、東京・沖縄・金沢で楽しくもほろ苦い体験



「ラフレさいたま」
健常者での最後の設計担当



弥彦山(左)の向こうの日本海(左)

1-2、崩れなかった、育んだ「心」

(1) 難条件が力作(感動)を生む

難条件を楽しみベストを尽くす。一つでも多くを達成、オーナーもユーザーも自分も楽しく喜びたいと生活や仕事に取り組む。
現在までの達成率 30%か・・・？

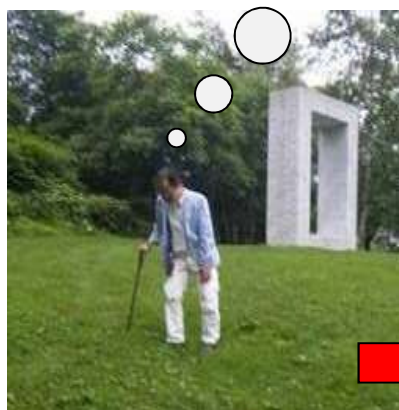
障がい者になって

(2) 初めて体験する難条件・・・？

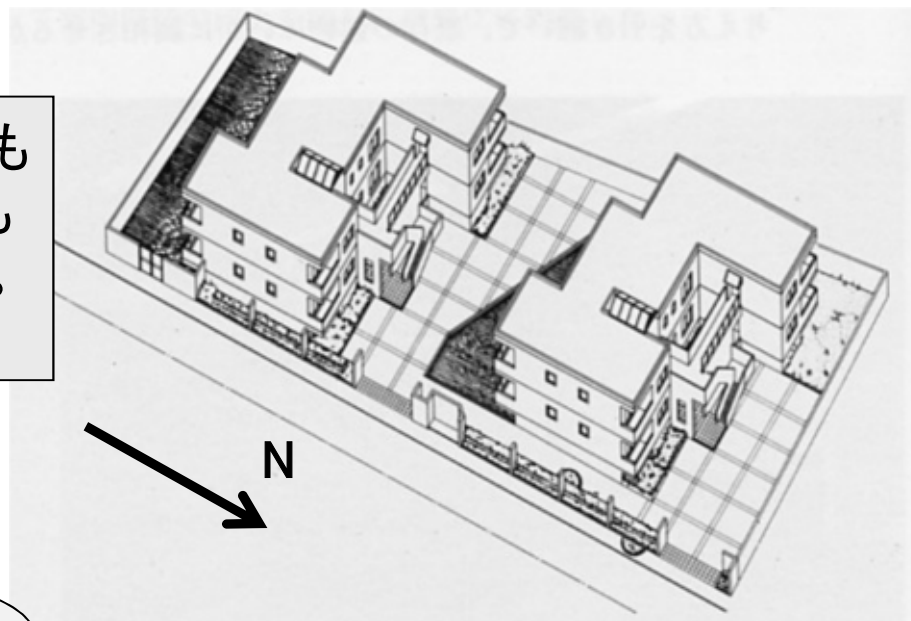
① 見っともない姿になったなあ？

② どうやって東京まで行こうか・・・？

③ 独り身だしなあ・・・？





今まで通りやればなんとかなるだろう？



処女作(29歳)
南面が狭い

1-3、退院後の世界は光輝いていた

・1999(H11)1011入院→2000(H12)0608復職

<p>①入院から転院 1999:1011~1231 3.0ヶ月間</p>	<p>●闘病(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) 埼玉県上尾駅で脳内出血で倒れ左半身不随障がい者(障害者手帳2級)</p> <p>(2) 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</p>	<p>寝たきり</p> <p>車椅子(介助付)</p>
<p>②転院から退院 2000:0104~0420 3.5ヶ月間</p>	<p>● 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心身のリハビリの開始、午前は歩行訓練、午後は手の訓練、時折知能テスト</p> <p>(3) パソコンで当時の心情などを日記風に入力→退院後エッセー風に整理</p>	<p>車椅子(介助付) 車椅子(介助無)</p> <p>杖歩行(介助付)</p>
<p>③退院 2000:0420</p> <p>(1) 復職まで 8ヶ月間</p>	<p>●500mをようやく歩ける程度 退院間じかに天気が良く無風の日に理学療法士と、病院の周囲を歩く。</p> <p>(4) 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</p>	<p>杖歩行(介助無)</p>   <p>(6) 乗降訓練</p>
<p>④自宅リハビリ 2000:0421~0607 1.5ヶ月間</p>	<p>●復帰までに修得しなければならないリハビリ項目</p> <p>(5) 退院後4/2から通い、8/7に免許取得</p> <p>イ:電車、バス、エスカレーター、エレベーター等の訓練を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</p>	<p>杖歩行(介助無)</p>
<p>⑤復職関東支社 2000:0608</p>	<p>ウ: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 エ:上尾駅の助役さんに私の安全管理を頼むが丁寧な拒否 オ:職場との復職手続きを自分で打ち合わせ</p>	<p>バス・電車 通勤2月間 (6/8~8/7) 車通勤</p>

1-4、復職7年目の2006(H18)年に左顔面麻痺

- ・左手足が麻痺のため、痛みや熱などが感じ辛い→感じた時は危険
- ・これからは笑って生きるしか無いと思った私の笑顔が歪む

(1) 危険で情けない事

- ・左手が使えず、杖を握ると買物籠がレジまで持てず、買い物に出来無い等、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
- ・強風に吹き飛ばされる
- ・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



災害時が不安

(2) 通勤編(電車・車)

- ・ラッシュは避け・混雑車両は危険
→ホームの端→不便
- ・電車の乗降→下車出来ない事もある
- ・席を譲られても中央付近はダメ、停止してから動く
- ・上尾駅～上野駅間の40分間のトイレは我慢出来る
- ・高速走行時のフロントガラスのくもり止め操作
- ・セルフサービス給油所ではスタッフに頼む
- ・車通勤(90分～120分)時のトイレが我慢出来ない

(3) 職場編

- ・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
- ・クリップやホッチスが止められない
- ・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
- ・パソコンのキーが操作しづらい
- ・通路幅が狭く、通りづらい事がある



麻痺した左手を右手が守る

1-5、障がい者なって免許取得、15→80km/H



私(左半身不随)の移動手段は、荷物が持てない、雨にずぶ濡れ、乗降の危険、トイレ不安など、電車やバス等より、事故等のリスクはあるが車の方が良いと判断し退院日の翌日から教習所に通った。

- (1)改造はハンドルの握り球
- (2)多少乗降は不便だがセダン車

- (3)カーナビとETCのおかげ
- (4)トイレの失敗は数知れず

1-6 先頭で待つ不安・ベストな座席



(1) 先頭に立ち左パイプを握り
反転し乗車、ラッシュ時、反対側
が出口だと降り辛い

(2) 走行中や停車時の振動で
よろめく停車を確認し、右パイ
プを握って下車

1-7 一つひとつ、出来ることを広げる



(1) 埋込浴室、右側手摺で入浴可能



(2) 階段手摺は右側のみ



(3) 一人で着れない

2-1、今度のハードルは高い(新たな自分創り)・・・？

見つともない姿になったなあ・・・？

(1) 惨めさをさらけ出す

復職第一歩の職場(アウェー)が大事

どうやって本省(霞が関)まで行こうか・・・？

(2) 新たなスキルの獲得

退院後の自動車免許取得

独り身だしなあ・・・？

(3) どうしても出来なくなったことを丁寧にお願ひする

コミュニケーションの糸口➡最近では後退ぎみ・・・？



幸いにも残った能力
右手一本で描いたスケッチ



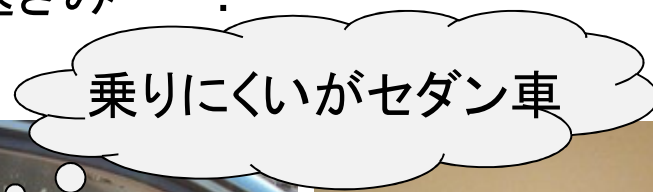
(1) 兎から亀・雨合羽姿



今まで通り
やれば、な
んとかなる
だろう？



(2) 障がい者後、免許取得

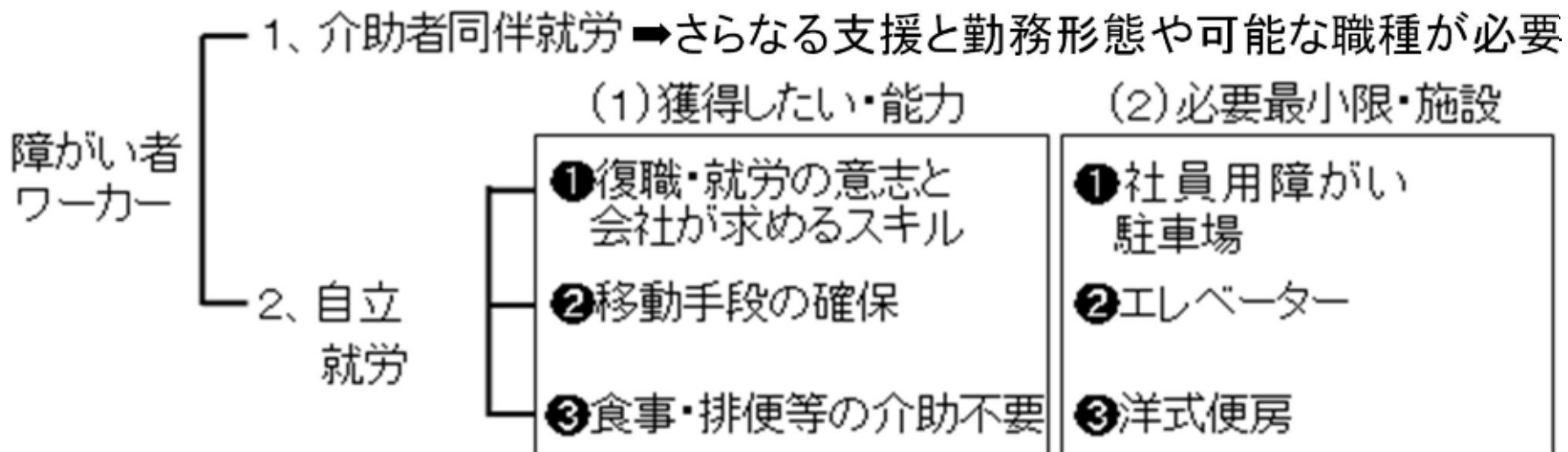


(3) 右袖ボタンが留められない

2-2、私が必要だった「能力と施設」

障がいの種別・程度が異なっても、共通点は多々あると思います。

(1) 獲得したい・能力



・障がい者に必要な支援 → 災害時の避難介助と仮設施設整備

(2) 必要最小限・施設



① 社員用の障がい者駐車場



② エレベーター



③ 洋式便器

2-3、社員用の障がい者駐車場

(1) 形式

- ① 自走式で出入口付近 W3. 5m×D6. 0m
- ② 自走式(スロープ)で地階のEV付近 W3. 5m×D6. 0m
- ③ 機械式 W2, 5m、及び**段差があり車椅子利用者が困難**
- ④ 会社付近の機械式も可能 車椅子利用者はCと同様

駐車場確保が15年間の就労を可能にした。



段差

(2) 私の勤務先と経路、駐車場の有無

都心現場への出張は危険でたどり着けない事もあった。

③機械式駐車場

勤務先	経路	備考
1 関東支社 (さいたま新都心) 2年間勤務/ 勤務時間 10:00 ~ 15:00 から9:30 ~ 18:15 (平常勤務) 郵政事業庁	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
2 本社 (霞ヶ関): 5年勤務 郵政公社	● 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	設置形式-① 庇が無いので雨に濡れる
3 首都圏施設センター (浅草): 6年勤務	● 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	設置形式-③ シャッター開閉時に雨に濡れる

2-4、エレベーター・洋式便器

事務所にあっても建築現場にエレベーターや洋式便器が無く困った。

(1) エレベーター

EVロビーが広いとサイン点滅後に乗れない場合が多いです。

(2) 洋式便器

①理由

しゃがめ無く、風呂や靴の着脱時は座らないと出来ない為です。

②形態

ア: 障がい者用便所(ブースW2.0m、D2.0m、W0.85mの引戸)オストメイト等設置

イ: 扉無し便所(ブースW1.3m、D1.8m、W0.85mの引戸)

ウ: W0.85m以上の扉付き便所

(ブースW1.2m、D1.6m、W0.65mの扉)

エ: W0.85m以上の扉付き便所

(ブースW1.2m、D1.4m、W0.65mの扉)

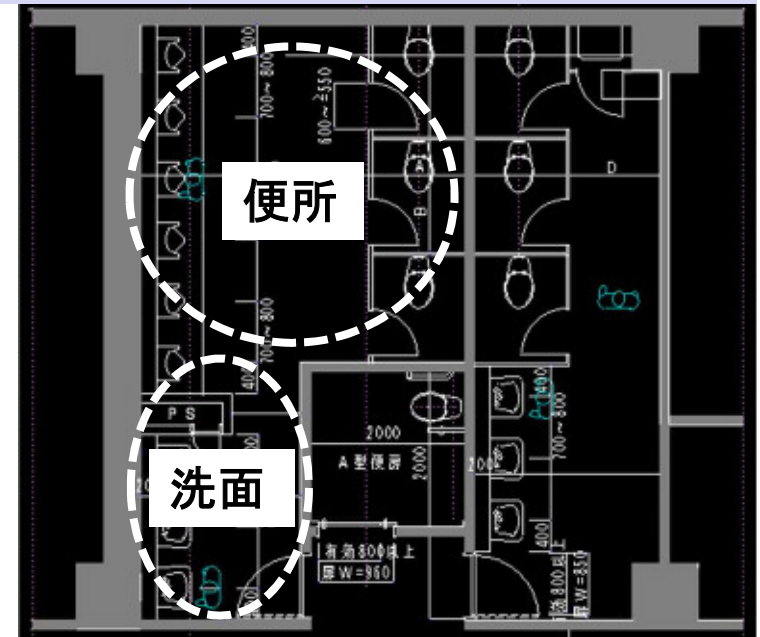
③車椅子利用者

形態: アが利用しやすい。 **お洒落な**

障がい者便所押しボタン



入浴・着脱時



今後は 洗面所と便所を分離



形態: ア



形態: ウ

2-5私に与えられたオフィス環境と職種

(1) 復職時(49歳)

- ① 関東支社 19階/H=1.6mのパーティションで区画
- ② 職種 障がい者になった事を活かす「郵便局のユニバーサルデザイン」特命担当

UDインタビュー
鳥の目・虫の目



基準・要領・講演会

(2) 定年まで(49歳から60歳、11年間)

- ① 本省(霞が関) 8階/右側作業スペース確保
首都圏SC(浅草) 6階/一般レイアウト
- ② 職種 設計・監理業務



定年まで実務が担当出来て作品が残せた有難さと、D評価

(3) 現在(60歳から、月半分勤務の高齢再雇用社員で4年目)

- ① ア:首都圏SC(浅草)6階 イ:本社(霞が関)13階 /共通 一般レイアウト
- ② 職種 データ入力⇒2011(H23)年~2012(H24)年、2年間
アーカイブ⇒2013(H25)~現在、2年目

2-6 法律の施行

法律の施行は障がい者が働く事を阻害する要因に対し社会や会社などの責任が問われ訴訟に発展する可能性もあります。

(1) 障がい者法定雇用率の引き上げ

事業主区分	法定雇用率	
	現行	平成25年4月1日以降
民間企業	1.8% ⇒	<u>2.0%</u>

① 従業員56人以上から50人以上が対象

② 民間企業従業員数1000人の場合 $1000人 \times 0.02 =$ 20人

③ 障がい者ワーカーを増やす取り組み

ア: 勤務形態 ⇒ フレックスタイム、サテライトオフィスなどの導入

イ: やりがい ⇒ 残された能力に見合う職種の提供

ウ: 移動手段の確保 ⇒ 社員用の障がい者駐車場の設置義務化

(2) 障害者自立支援法 平成24年4月1日施行

障害の有無にかかわらず国民が相互に人格と個性を尊重し安心して暮らすことのできる地域社会の実現に寄与することを目的とします。

2-7 ファシリティーマネージャーへの期待

(1) 障がい者ワーカーの雇用

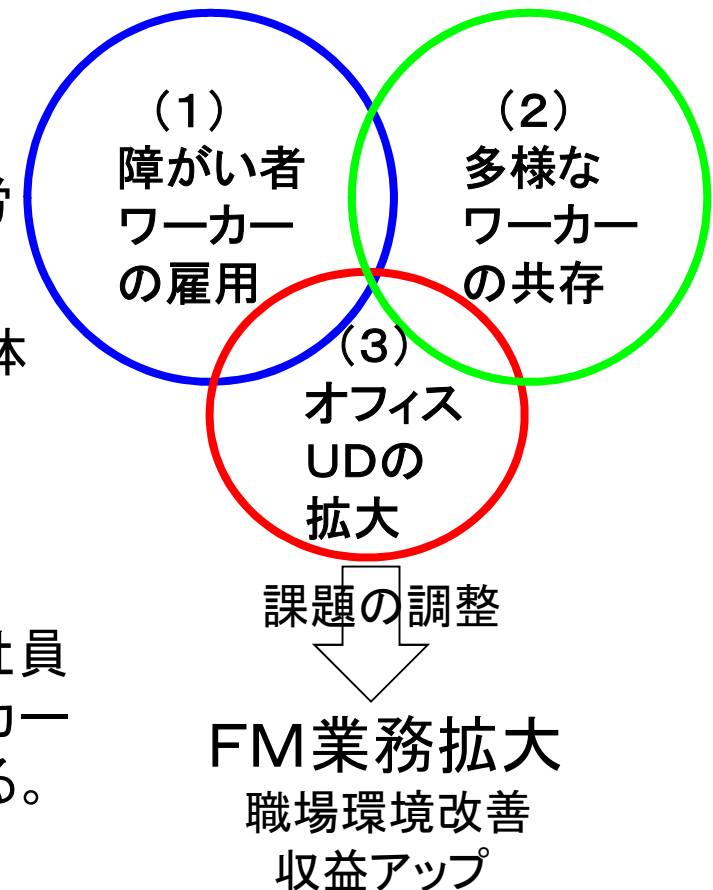
- ① 多くの企業の障がい者ワーカーの復職・就労は自立就労可能が求められると思います。
- ② 精神の病を持つワーカーの復職・就労は身体障がい者ワーカー以上に困難な課題が多い。

(2) 多様なワーカーとの共存

障がい者ワーカーと現役社員と高齢再雇用社員と派遣社員やグローバル化による外国人ワーカー等、一つのオフィスで働く、共存の課題を解決する。

(3) オフィスUDの裾野拡大

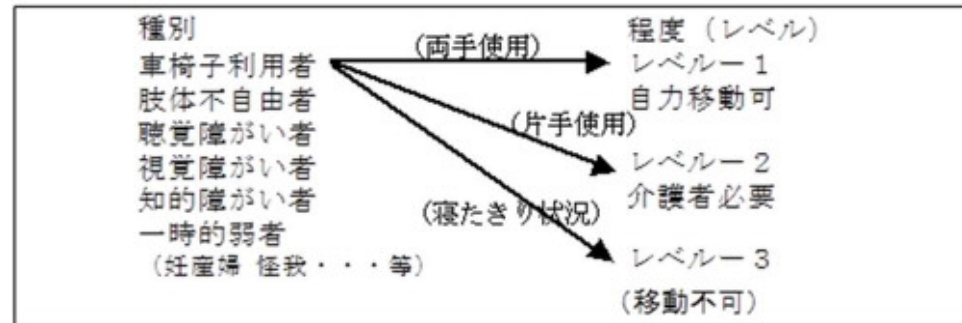
- ① 2000㎡以下の中小企業や既存施設の新築や改修等に「自立就労障がい者ワーカーの能力に応じた施設整備」を行い雇用拡大に繋げる。
- ② 障がい者ワーカー自身も施設整備(ハード)に期待するだけでなく、出来ない事を伝え周囲も自然に協力(ソフト)する社風を創りあげる。



3-1、ユニバーサルデザインを考える①

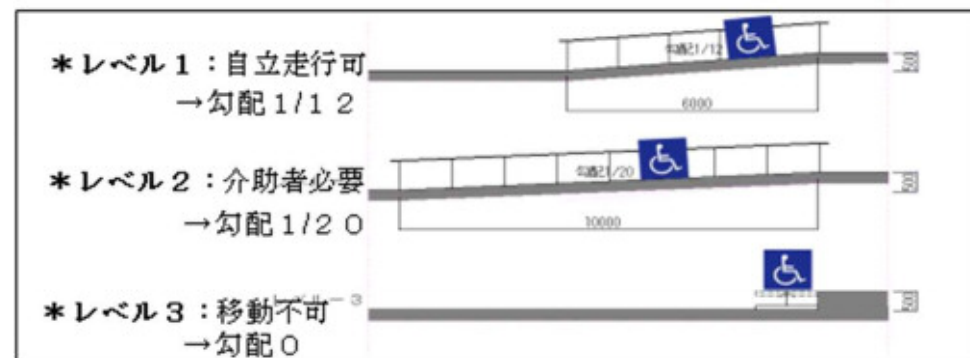
(1) 出来る事と出来ない事が異なる

利き腕の右手が使える場合と、そうで無い場合では出来る事と出来ない事が異なる。



(2) 整備基準でも乗り越えられない人

バリアフリー新法勾配1/12のスロープも私のように利き腕が使えても片手だと、一人での上下りは困難です。



(3) 施設整備(ハード)の限界と手助け(ソフト)

障がい者の方々もどうしても出来なくなったことをお願いする。周囲の自然な手助け(ソフト)など、人にやさしい生活環境の整備が望まれます。

➡障がい者の方々への接し方を知らない。

3-2、ユニバーサルデザインを考える-②

(4) 進化するUD

その時代の制度(法律)や技術力で整備を行っても乗り越えられない人がいます。将来の見直しや発展により乗り越える人達を一人でも増やす事が重要です。



エレベーターの規制緩和

(5) UDの心を幼いころから育む

ユニバーサルデザインは日本の「作法、道具、人情」等にも息づく。幼稚園や小・中・高校生の皆さんに伝え一緒に考え、接し方を学び行動する事が大切です。

➡不審者の為、見知らぬ人への接し方が昔と違う。



小学校6年生にUDを語る

(6) 骨太なユニバーサルデザイン

より多くの人にとって安全で・使い易く、デザインは美しく、費用対効果を意識した適正コストであるユニバーサルデザインの考え方で生活環創りを目指す。

以上は、UDの考え方を導入した公共建築整備ガイドラインに記述されている。 国土交通省 2005(H17)年10月26日



障がい者ワーカーになった後の仕事(60歳)

3-3、次世代に伝えたいこと

(1) オンリーワンの達成感(輝く真珠)を紡ぎだす

① 忘れられないシーン

寝たきりの高校生が微かに動く指先で母親に必死でキーボードの文字に意志を託す姿、私の手首ほどの足首で平行棒の中を這うように歩くお婆ちゃん。

② 達成感(輝く真珠)

分母の能力が残っている限り感謝し小さくとも一つでも成し遂げオンリーワンの達成感(輝く真珠)を紡ぐ積み重ねが、心を強く豊かに将来の不幸(挫折)を乗り越え、新たなチャレンジに挑ませます。

(2) 輝ける未来は過去をも変える

万が一の不幸(挫折)も受入れ、残された能力のある限りベストを尽す。その繰り返しで未来を広げ豊かに想像もしない今に立ってる時、消しようの無い過去が「飛躍のキッカケ」に変わっている。



お婆ちゃんの輝く真珠
(不登校だった姪のイラスト)

$$\frac{\text{成し遂げた成果}}{\text{残された能力}} = \text{達成感 (輝く真珠)}$$



非常勤講師(モデル)

3-4、 思ってること

(1) 与えられるだけで無く残された能力に感謝し、掴み取る

なぜ自分だけがと思う気持ちは分かるけど、そう思って今も生きている。障がい者の方々の境遇や生い立ちなど厳しいが、そう思って欲しい。

(2) リスクとの共存で生まれるモチベーション

① 復職時に担当医から、『責任のある仕事は避け残業はしない事』と、定年後はそうですが自立障がい者ワーカーとなって11年間も働くことが出来たかは疑問です。

② 負いきれる責任の範囲で設計業務が出来て喜ばれた事が、11年間も働き続けた大きな心の支えでした。



赤く腫れ上がる左足

(3) 自身の体験を次世代に伝える。

① 目が不自由なお婆ちゃんは可愛い孫(私)の顔が見たかったらう。隣のターチャンは車いすで小学校に通う笑顔の陰で何を思っていたらう？お陰で今がある。

② そんな機会が少ない次世代に伝える一人になりたい。

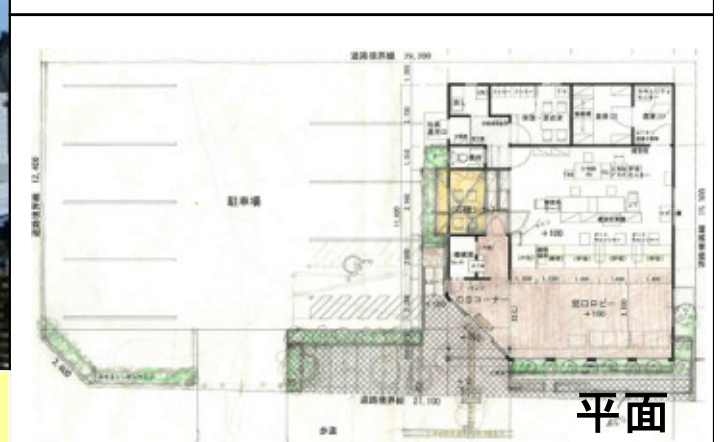


障がい者ファッションショー

3-5、よりかろやかに 障がい者時代の仕事

右手のみでスケッチ

立面



H22年60歳 北上尾郵便局 埼玉県

3-6、15年間の体験から 残された能力で不良(チャレンジ)

自宅+法律事務所(右下)リニューアル



新宿・思い出横丁



(1) 適度なストレス
は心身の活力源

(2) 私の目指すUD
はお洒落で機能的

講師: 日本郵政株式会社 高齢再雇用社員 / 埼玉県ユニバーサルデザイン推進アドバイザー
moriyama420@saitama.email.ne.jp
左半身不随の一級建築士 森山政与志 (64歳)