

すぎなみ大人塾西荻コース

内容：ぷらっと西荻パート3 くらしサイズアップ 2019 チャレンジ（全6回連続講座）

第3回（共生）活動のマインドシフト「社会的テーマを楽しく考える」

2019年11月16日（土）午後1時30分から4時30分

於 高井戸第四小学校

学習支援者：学びの案内人 船尾本

コーディネーター：杉並区地域包括支援センターケア24 西荻 黒松利砂さん

講師：理学療法士 高橋結香さん

講師：公益財団法人共用品推進機構事務局長兼専務理事・大人塾卒業生 星川安之さん

ゲスト：早稲田大学教育学部講師 松山鮎子さん

講座ガイダンス

司会：皆さんこんにちは。西荻コース第3回を始めます。

まず配布物の確認です。一番上にアンケート、二つ目にゲストの高橋さんの収納ボックスのチラシです。あと今日のゲストの星川さんの資料が二つ、よろしいでしょうか。本日は西荻コースの受講生とプラスして、早稲田大学で生涯教育学を学ばれている学生さんが参加して頂いています。松山先生ご紹介をお願いします。

松山さん：初めまして、私は早稲田大学教育学部で講師をしております松山鮎子と申します。本日は学生たちの授業の一環で大人塾の活動について学ばせていただくということで、実地見学研修で4名の大学1年生が来ています。本日の参加となってしまう恐縮ですが、いろいろと学ばせていただけることを楽しみにしていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

司会：本講座の後半のグループワークで興味のあるチームに入ってもらおう予定にしていますので、よろしくお願いいたします。

前半講座では、ゲストを迎えての講座ということで、社会的テーマを楽しく考えている3名のゲストに来て頂いています。

高橋結香さん。星川安之さん。コーディネーターを務めてくださる黒松利砂さん。よろしくお願いいたします。テーマは福祉という視点で、本講座の1回目に来

ていただいた中島篤さんから、「新たな地域づくりでは地域共生社会を目標とする」との発言がありました。その社会課題は福祉とか教育とか子育てとかいろいろ分野に分かれると思うのですが、結局は一人一人住んでいる人に寄り添って事業を展開するということだと考えます。障害者をどうするとか、外国人をどうするとかってという意見があるのですが、一人一人に寄り添っていくということが大事だと思うのです。そういう視点で考えると、各グループの実施することは何となくは決まっていると思う。本日の講座前半の話聞いてどう人を生かすのか、生かされるのかということを考えてながら聞いて頂ければと思います。それでは黒松さんにこの辺でバトンタッチして、今日の前半の進行をお願いします。よろしくお願いします。

テーマ「社会的テーマを楽しく考える」 黒松利砂さん

西荻にある高齢者の相談窓口、杉並区地域包括支援センターケア24西荻に勤めている黒松と申します。私は何の仕事をしているのですか？と聞かれると“福祉関係”と答えているのですが、そうやって答えると大体「えらいね」「大変ね」「優しいのね」と言われることが多いです。ねぎらわれて悪い気はしないのですが、大体その先何か話が弾むとか、あんまり盛り上がったという記憶はなく、どうしてかなって考えています。たぶん私も含めて、“福祉”という言葉自分の生活の場面で使うことがないからだと思います。やっぱりどこか福祉というのは特別な人が受ける特別なこと、自分とは関係のないこと、何か福祉ってという言葉自体にそんな壁を感じさせてしまう面があるという風に思いました。

皆さんはどうですか？ 介護という言葉もどこかよそよそしい感じはしますが、福祉に比べるとずいぶん身近になってきたと思います。

介護の仕事は3Kと言われ、人気があるとは言えないようです。少し前の新聞記事でも、できれば自分の子供や生徒は介護の仕事には就かせたくないなと考える親や教師が多いという記事が取り上げられていました。これから介護を受ける高齢者がますます増える一方で、少子化で介護現場で働く人は減って、介護に限らず既にあちこちで人手不足が話題になっています。私自身はロボットや外国人の、例えばイケメンに介護される未来、それはそれで楽しいかもしれないなと妄想しているのです。自分とは関係のないこと、マイナスのイメージで捉えられやすい介護や福祉ですが、それを仕事にしている一人として介護や仕事の大変なだけではない部分、例えば人が生きること、その根源的な部分に触れたり、生き死にに関わること、人の弱さとか強さ、尊厳について考えたり、ちょっと自分の生き方も振り返ったりします。実は豊かな経験なのではないか

と、思うこともあるのですが、なかなかうまく伝えられません。どうしたら介護や福祉を自然に自分の言葉で語れるようになるのか、たぶん私は人一倍もやもやしています。

というわけで、私が今日ここにいるのは福祉に詳しいからではなくて、社会的なテーマ「福祉」のこと、例えば「福祉のことを楽しいと考えるには、何が必要なのか」そんなテーマについて誰よりも知りたい、からだと思っています。考える手掛かりになりそうな事例をいくつか紹介させて頂いて、それから、既に社会的なテーマを楽しくする活動に取り組まれている西荻のお二人にお話を聞いてみたいと思います。

まず福祉を楽しく考えることにつながりそうな事例をいくつか紹介させていただきます。こちらが今年9月3日—9日に渋谷ヒカリエ8階で開かれた「超福祉の日常を体験しよう展(愛称:超福祉展)」、もう6年目なのでご存知の方も多いかと思うのですがけれども、こちらのほうは「ちがいのよ、街へ、未来へ、広がってゆけ」という、コンセプトで、健常者も障害者もあらゆる違いが混じり合ったまちを目指して、特に「心のバリアを取り除く」というプロジェクトです。

会場では「違いは個性。ハンディは可能性」というキャッチコピーで、混ざり合うことをテーマにしています。さっきも心のバリアフリーと言いましたが、心のバリアを壊すとか意識のイノベーション、こんな言葉がコンセプトになっていて、キーワードとしては多様性が尊重されることを示す「ダイバーシティ」、包摂と訳されることが多い「インクルージョン」、など。一人一人が異なる存在として受け入れられて全体を構成する。大切な一人としてその違いが生かされること、こんなことがキーワードになっているのではないかと思います。例えば(写真を指し)、このかっこいいスニーカー、実は脳性麻痺の方も履けるスニーカーなのです。でもそんな風には売られてなくて普通に渋谷とかまちに売られているというようなところで混ざり合うことをイメージしています。意識のイノベーションをデザインするということでヘルプマークの反対ですかね、「何かあったらコミュニケーションすることに私オープンですよ」とか、「話しかけてくださいね」というようなことをこの超福祉展で伝えていたりします。

またこれは別の取組で、「障害攻略課」と言って、人に障害があるのではなくて社会にあるマチ・モノ・コト・ヒトの障害を克服、攻略していくということで、マイナスを普通の状態にするのではなくて、マイナスだからこそ新しい価値に変換していく活動の事例があります。

<http://shogai-koryaku.com/about/> 富山県中能登町役場

具体的には、特別支援学校の文化祭を面白くしようということで、面白いスポーツ、面白い音楽、ショップ、乗り物とか本当に楽しげな催事を演出します。例えば、面白いスポーツでは「ゆるスポーツ協会」という団体があります。高齢社会の当事者でも、負けても、勝っても嬉しい、楽しいということを中心に、スポーツ弱者も、高齢者もみんなで楽しめる、いろんな楽しみ方が用意されているスポーツのあり方を考えるのが「ゆるスポーツ協会」です。声でトントンするトントンボイス相撲とか、靴下の左右を合わせて玉入れをしましょうとか、ちょっとスポーツが苦手な方でもみんなで楽しめる「ゆるスポーツ」が紹介されていました。

もう一つ、3月に開かれた「おいおい老い展—生き方・介護・福祉のデザインを考える5日間」というイベントを紹介します。こちらは全国の8ブロックで介護・福祉の専門職、市民、学生、クリエイターなど、500名以上が集まって8か月以上の長期間にわたって、これからの介護・福祉の仕事を考える“デザインスクール”という催事から生まれ、そのプロジェクトの発表会も兼ねたイベントが今年3月21日—25日にありました。例えば、デザインスクールの方の作品ですけど、「感じるガーデン」という形で、施設の中に五感で感じるお庭をつくってみなさんでつながりましょうとか、例えば、高齢者施設に人が来てくれるのを待っているだけじゃなくて高齢者や障害者が地域に参入していっちゃいましょうとか、こんなプロジェクトが他にもたくさん紹介されていました。

この「老い展」には、西荻にゆかりのある方お二人が参加されていました。こちらにいらっしゃる公益財団法人共用品推進機構事務局長兼専務理事であり、大人塾の卒業生でもある星川安之さんと、理学療法士というリハビリの専門職である高橋結香さんのお二人です。まず、星川さんのお話をお伺いしたいと思います。「老い展」のトークリレーに登壇される前から、杉並区で見つけた良かったことやモノを調査するプロジェクトに取り組みられています。プロジェクトの背景も含めて星川さんから説明して頂きたいと思います。よろしく願います。

講演1 講師：星川安之さん

ご紹介頂きました星川です。高齢社会と共生社会を楽しむ、楽しんだのは誰か

ということの話題提供です。最初のスライドは柏餅です。江戸時代に味噌餡とこし餡、葉っぱの裏と表で区別していると書いてあります。目が見えない人に触ってもらったら裏と表がわかるのとこと、江戸時代から日本にはユニバーサルデザインがあったということなのです。でも実はそれがしっかりと伝承されていないので今の和菓子屋さんの中には知らない人もいます。次に、シャンプーとリンスの容器ですが、シャンプー容器側面と上部にはギザギザがついています。この工夫はJIS（日本産業規格）に示されています。この工夫は、日本でだけ行うのではなく国際的に共通にするべきだと国内で議論しその結果、日本から提案して国際規格にも盛り込まれました。国際規格に何故したかという、例えば音。洗濯機や電子レンジなど、多くの家電製品から出ているピーピーという高い音は、周波数が高く、高齢者は聞こえていませんでした。音だけでなく、色も色の組み合わせによっては、見づらくなってしまいます。そういうように、日常生活で不便を感じていることを、解決するとともに、その工夫をみんなで規格にしていきました。その企画をつくったことによって、今とてもたくさんのものがユニバーサルデザイン、共用品になってきています。市場規模は3兆円ぐらいになっています。

日本が世界でも一番ユニバーサルデザインの製品が多い国になっていると思います。障害の有無に関わらず、共に使えるモノを表す言葉には、ユニバーサルデザイン、バリアフリーなどいろいろあります。どの言葉も、目指すところは、一緒だと私は思っています。山の登り口が違うようなことです。日本では共用品・共用サービスと言い一緒に使えるものとかサービスを言いますが、私は30年前、最初の頃からいろんな企業と一緒にやってきました。これがその共用品ですが福祉用具と一般製品のちょうど真ん中の領域のものを指しています。障害のある人たちへの日常生活における「不便さ調査」を、同じ障害がある人達300人に聞いたところ、様々な不便さが明らかになりました。例えば耳が聞こえない人だと、ピピっという音がわからないので振動で伝える体温計が販売されたとか、見えない人にとっては見る表示がわからないので音声で表示を伝える商品が出てきました。音声体重計が一番人気だったのですが、自分の体重が他人にも聞こえてしまうため、一時人気がなくなった時がありました。それを知ったメーカーは、イヤホンをつけられるようにしました。すると、また売れ出したのです。

次に「良かったこと調査」について紹介します。障害者団体15団体と話し合っ
て今まで5つほどのテーマでおこなってきました。その中で一つだけ紹介します。コンビニエンスストアに関する良かったこと調査は、現在、缶アルコール

の上部に“お酒”と点字でついているのですが、KビールもAビールも一緒なんです。目が見えない夫婦がいて、奥さんはKビールが好きで旦那さんはAビールが好きで、飲み違えるとすごくがっかりしてしまうということをコンビニの店員に話をしたところ、セロテープをKビールのほうに貼っておきます、と言ってくれました。これ何のお金もかからないですよ。で、次に同じコンビニに行ったら、違う店員さんだったのですが、又Kビールにセロテープを貼ってくれていたのです。何で？と聞いたら「申し送りというのがあり、店員みんな情報共有しています」との答えが返ってきたとのことです。これは、良かったことのほんの一例です。それを杉並区でもやってみようを楽しむ会で主宰し、障害者団体連合会の高橋博会長に来ていただいて、障害に関して勉強する機会を持ちました。新聞配達の人だったり、体育館の人だったりいろんな人に来てもらいました。いろんな気付きがありました。但しその人達の話だけを聞くのではなく、『みんなの良かったことを杉並で、みんなでやろうよ』をテーマにして去年、アンケートとヒアリングで調査を行ないました。参加者 347人から 834 件の良かったことが出てきました。『杉並区道に電柱がなくてすごく嬉しい』と知的障害の子供を持つお母さんからの意見でした。前から人が来たら子供の手を離さなくちゃいけない、でも電信柱がなければそのまま手を離さないでいける。また、知的障害の子どもを連れて出かけたら、文房具屋さんが『いつものことだからもうお母さんもう来なくていいよ』、この子は自分で出来るから大丈夫だよ、と言ってくれたそうです。

杉並区障害者団体連合会と私の所属している共用品推進機構の共催、杉並区の協力で、今年の「すぎなみフェスタ」の中で、杉並区の障害施策課さんが杉並区での良かったこと調査の結果を、パネルで紹介し、更に来場者に更なる「良かったこと」をポストイットに書いてもらい、パネルに貼ってもらいました。新たな「良かったこと」をみんなで共有できるしくみになっていけばと思っています。

ユニバーサルデザインを杉並区の方々に理解を広げようと、3年前に西荻地域区民センターで展示会を試みました。

今までのユニバーサルデザインは見えない、聞こえない、車椅子、知的障害者などが主な対象者でした。けれども、他にも様々な障害、難病のある方がまだまだたくさんいらっしゃいます。(写真を指し)これは表皮水疱症という難病で、バンドエイドを貼って剥がすと水泡ができてしまいます。日本で 1,000 人ぐらいしかいない病気です。まだ治療方法がないのです。共用品推進機構では、当事者団体と共に、ハッピーパッケージをつくって、皮膚に優しいものを詰めた贈

り物をお渡ししています。ユニバーサルデザインの概念の中に、優しい気遣いも入ると考えています。

これまでは JIS というのは日本工業規格と言っていました。2019 年 7 月から法律が変わり、日本工業規格ではなくて日本産業規格になりました。何が変わったかという、鋳工業製品ばかりでなくサービスに関して規格・品質等の統一、単純化などを定め、認証運用することになりました。具体的には、見えない人に「こちらです」とか「あちらです」と言ってもわかりません。「30センチ前にあります」とか「左斜め前にあります」と表現を変えるだけで見えない人にもわかります。マイクを口の前にしてしゃべったり、下を向いてしゃべると、耳が聞こえない人の中には口の形を読んでいる人がいるので、口の形が読めません。なので、マイクを口元から少し離して口の形が見えるようにして話すことで、口の形が読めるようになります。それからもう一つ、来年のオリンピックの選手村の飲料製品の並べ方です。通常は一段目がコーラ類、二段目が果汁飲料類。でもパラリンピックになると並べ方を変えるそうです。縦にコーラ類、左から二番目が果汁飲料、そうすると車椅子の人でも背の高い人でも注文ボタンを押せるということです。

日本生まれのユニバーサルデザインと同義語の「共用品」という言葉は、広辞苑に去年初めて載りました。“障害者も健常者もみんなが使いやすい商品、製品”という概念です。誰でも使いやすい商品、製品等をデザインしたものがユニバーサルデザインといわれるものです。身の回りにあるものが、すべて、万人に便利で役立つようにデザイン、設計されて私たちに提供される世の中になれば、共用品とか、ユニバーサルデザインという言葉自体がなくなる、なくなってしまえばいいと私は思っています。そもそも「デザイン」や「製品」の意味に障害者や高齢者を除くとは書かれていません。なるべく早く、デザインや製品を本来の意味に戻せたらと思っています。ご清聴ありがとうございました。

黒松さん：ありがとうございます。続いてお話しする高橋さんはこれからの介護・福祉の仕事を考えるデザインスクールに参加して、「おい展」に作品を出展されました。デザインスクールの様子、作品について教えて頂きたいと思いません。よろしくお願ひします。

講演 2 講師：高橋結香さん

高橋さん：皆さんこんにちは、理学療法士をしている高橋と申します。実家も、生まれも育ちも荻窪です。今は宮前に住んでいますが、ずっと杉並区民です。

皆さんは、理学療法士はどのようなことをする職業なのか、ご存知ですか？

簡単にいうとリハビリ（以下、リハ）をする人です。最初の3年間は荻窪病院で勤めていました。主に整形外科手術後の方、スポーツで怪我した若い方などを対象にリハをしていました。その後、武者修行だと言って高齢化率が一番高い台東区の地域密着型の病院に勤めました。病状が安定して積極的にリハを行なう回復期病棟、最期を病院で過ごす方などもある療養病棟でのリハに加えて、家に伺って行う訪問リハも経験して、現在は国分寺の訪問看護ステーションからの訪問リハをしています。通じて仕事は12年ぐらいやっています。

20代の時、台東区で仕事をしていた時に末期がんの40代女性を担当することがありました。その方は下半身の骨へ転移が認められ、骨が折れやすく歩けない方でした。彼女から車椅子を利用してでも美味しいコーヒーを飲みに行きたいと言われ、台東区内で、車椅子で入れる喫茶店を探すのですが、まあ見事に断られました。景観が悪くなるだとか、そこまで配慮ができないとか言われました。そこで私は初めて仕事を通して、まちの機能がすごく大事だと気付きました。ちょうど地域包括ケアという言葉が盛んに言われてきた頃です。

30代になって杉並に拠点を戻そうと思った頃に、studio-L（スタジオエル）のコミュニティーデザイナー・山崎亮さんが杉並区で福祉と街に関するワークショップをするというので、これは参加しなくちゃと思って行きました。会場のワークショップのグループで、ここにいる船尾さんと中島さんと一緒になりました。そのご縁で今日は呼ばれていると思うのですが。このグループの集まりがその後結構続きまして、メンバーの誰かが中心になってワークショップをし、後日飲み会といったサイクルで定期的に会っていました。私は当時30歳で、たぶん船尾さんがウン十歳だと思うのですが、多世代の交流って結構楽しいんだなと気づきました。

その山崎亮さんが率いる studio-L（スタジオエル）が昨年、厚生労働省の補助事業として“介護のイメージをもっとよくしたい”、“介護従事者を増やしたい”という二つのテーマを掲げて、1年かけて行われたのが、このデザインスクールと「老い展」です。去年の8月頃 Facebook で募集が行われ、全国から異業種・多世代の方と自分たちでやりたいテーマごとに分かれて、7~8か月位かけて、企画したものを、「老い展」で発表できるよう形にするまでをやるイベントでした。

働き方を良くするべきなのか、それとも地域のつながり作りから変えていくのか。いろんなテーマがある中で私は、“最後まで自分らしく過ごす”という当事者目線のテーマを選び、メンバー6人が集まりました。今日はその時一緒に活動したメンバーも来てくれています。左側の彼女はデザイナーさんですね、右

側の男性は訪問診療の会社で事務、エンジニアという裏方のお仕事をしている方です。

たぶん今、大人塾西荻コースでも同じようなグループワークをされているのですよね？ 去年の1年前は私も全く同じ状況にいたので、すごく苦勞がわかります。

ここでちょっとお聞きします。「最期を自宅で過ごしたい」と考える人はいますか？「最期」、人生の終わりは自宅がいいな、家がいいなあという人です。(挙手を見て)結構少ないですね。では病院とか施設で過ごしたい人は？夜は家族いないですけど。今、どちらにも手が挙がらなかったのは何故かという、この質問が自分事じゃないのですね。どこかの誰かの話だから、わからない。たぶん、いつか親を看取る、自分が介護する立場になると、たぶん身近なテーマになると思うのですけれど。

厚生労働省の調べだと、8割の人が自宅で過ごしたいと思っているとされています。でも残念ですが逆に8割の人は実際には施設か病院で亡くなります。私は自宅に帰りたいたいと話ながらも、最終的に病院で亡くなる方を多く見てきているほうかなと思います。今回私たちが行った「老い展」の講義の中では、ワークショップとして実際に施設とか特養といった現場の見学も行われました。ちなみに、自分が最期に過ごすことになるかもしれない施設というものに行ったことある方っていますか？特別養護老人ホームとか。そこには複数の人が一室で過ごすいわゆる大部屋というのがあり、多くの人はこの大部屋で過ごすことになると思います。大部屋というと、隣とはカーテン一つで区切られ、同じようなベッド、同じような照明、空調は自由がきかない、ご飯を食べる時間、寝る時間すべて決まっています。このリズムで生活するのですけれども、じゃあそういった話を聞いたうえで自分がそういうリズムで最期を迎えたいか？と尋ねると結構反対派が増えてくる。

私はどちらかと言うと現場の人間なので特養施設の画一的な環境は、当たり前前だと思っていました。少ない人数で多くの人数を管理しなければならない訳なので、バラバラにご飯出していたら大変だし、寒がりと暑がりの人が同じ部屋にいる時は中間を狙うしかない、これが最良じゃないとわかりつつもしょうがないと思っていました。

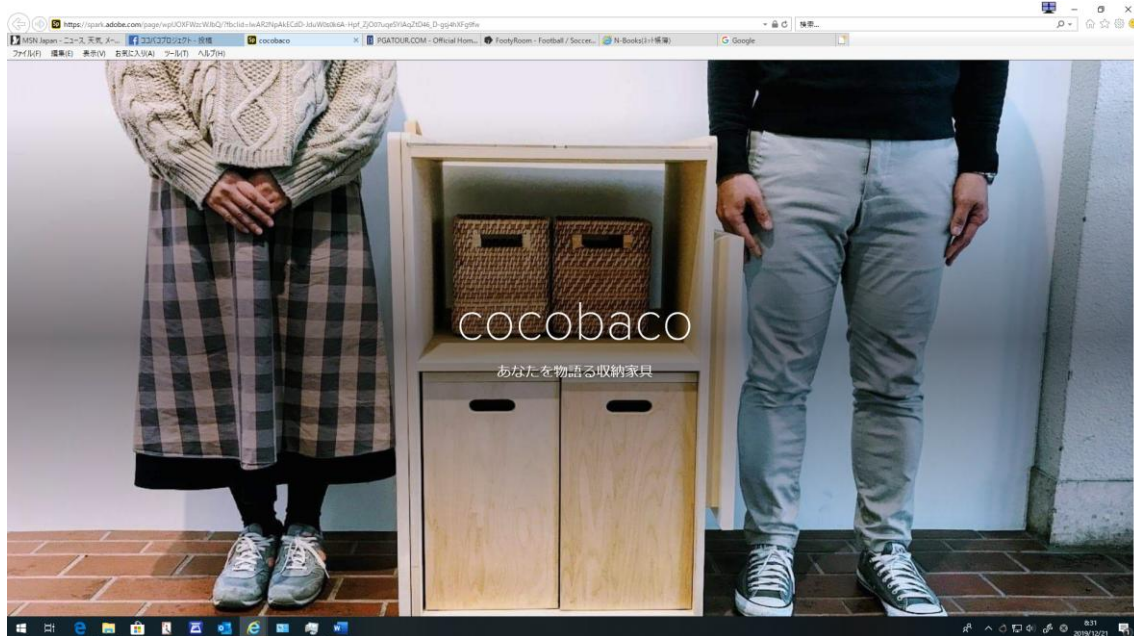
そんな中、私と一緒に特養施設の大部屋見学に行ったここにいるデザイナーの彼女が、見学後に『みーんな同じ部屋に見えてしまいました』と言ったんです。なるほどやっぱり、みんな同じ部屋が普通じゃないのだと、このとき気づ

かされました。現場の仕事で個別性をとってはいても、現実的に予算や時間が足りない、危ない、認知症の人はこうしないとダメだなどと考えてしまいがちです。この思考が結局介護・福祉がつまらなくなる原因だったんだと。気を付けて、危ない、やっちゃダメ、お願いだからそれ止めて、みたいな発想。

そういう意味でも、この「老い展」に参加してすごく良かったのは、“バックキャストिंग”という考え方を学べたことです。“バックキャストिंग”とは、目の前の小さい問題で足踏みしないでとりあえず「こういう生活したいよ」と一番ゴールのところから考えていく、一番理想の未来を描く、自分がじゃあどういう最期を遂げたいか、最後どんなご飯を食べて、どんなベッドで寝て、どんな部屋でどんなものをどんな過ごし方をして、最大の理想を描いてからちょっとずつ現実落实到していくという考え方です。最期まで自分らしく過ごす。結局そうなるとみんなバラバラなのですね。みんな住みたい部屋も違うし、持っていたいものも違うし、着ていたい服も違う。そんな思いをもってどこかの大部屋での生活を考えたとき、自分に与えられた限りあるスペースで自分らしく過ごすことを可能にする環境を、工夫して現実的に叶えられるものは何なのか。私たちはプロダクトにこだわって考えました。

床頭台（しょうとうだい）を見たことあるという方いますか？ 大部屋のベッドのそばにある、冷蔵庫がついたりテレビが乗っかっているような小さい収納棚をそう呼びます。皆さんが入院などした際にも使っているはずですが。この床頭台、調べてみると、見事にデザインが1パターンでまるで同じだったんですね。

「この床頭台からなら、現実的に個性を表現できるのではないか」。自分だけのもの、自分だけの大切なもの、自分だけの使い方。そういった自分らしくカスタマイズできる収納道具としてデザイン・開発したのが、この“ココバコ”です。ココバコという名前は、“此処に個々を”この場所に自分らしさを、という意味に由来します。



皆さんのお手元にお配りしたチラシに、QRコードがついています。「ココバコ」はごくシンプルなデザインなのですが、数多くカスタマイズできるような機能が工夫されています。

例えば、床頭台にはスライドテーブルみたいなものがある、ここに食事トレイなどをのせたりします。しかしこのスライドテーブル、食事トレイがはみ出してしまう大きさです。トレイが体などにひっかかり飲食物が落下すると、スタッフたちはただでさえ忙しい食事時に余計な片づけまでしなくてはなりません。

そこでココバコはテーブルのサイズを少し大きくしています。また、テーブルは引き出すタイプじゃなくて広げるタイプにしました。そうすると車椅子の人でも、ここに足を入れて食事ができます。他にも、パソコン作業もできる、本を読みたい人も都合がよい、向かい合ってお茶等もできるようになっています。

このように、ココバコは、その人にとっての大切な人、という他者の存在も意識しています。

他にも、面会の方が訪れた大部屋に座る椅子がなくて、スタッフがその都度頼まれ探すことになる、といったことがよくあります。これは愚痴になりますが、病棟や施設のスタッフは何十人ものおムツ交換でよいしょ、お風呂入れてよいしょ、車椅子からベッドへ移してよいしょと。結構ハードワークをしています。これに椅子を探し届ける作業が増えるというのは、やはり負担になりま

す。面会に来た方も、その忙しさに遠慮して、申し訳なさそうに自分で探したりします。こういう小さい面倒は、面会に行こうとする足を遠のかせてしまし、スタッフの負担をも増やす。いいことなしです。

そこで、ココバコにはあらかじめ椅子を 2 脚収納することにしました。いっそのこと、面会に来た方だけでなく、病院や施設のスタッフもそのお部屋の人と話す際、座ったらどうですかと。座る場所がないから立つ、しゃがむしかない、だから仕事柄腰痛い・膝痛い、というふうになるなら、働く側も楽をすることは大切だと思います。同じ目線で話せるように、椅子の高さは一般的な車椅子の前座高と同じくらいの高さに設定しています。また、面会の方のバックを置く場所もないので、この椅子には収納機能も持たせています。

さらに、このココバコには見える収納ができるようになっていました。普通なら引き出しになっているところ、あえて見えるように置くことで、自分の大事なものが何もしなくても目に入る、そして取り出しやすくなります。ちなみにちゃんと引っかかる場所があるので、本を立てても大丈夫な構造です。

自分の部屋が切り取られているように、同じものが、同じ匂いがそこにあり、自分のそばにあることは、特に認知症の方にとって落ち着ける大切な要素なんです。その人の日常を取り入れられる場所を小さくとも作っていく。それを見れば、本人が語らずとも、家族も、スタッフもその人のことの好きなものや、大切にしているものがなんとなくわかる。そうなったらケアの質が自然と高くなると思うんです。

そして横の面にはホワイトボード、有孔ボードどちらかを好きなようにパネルを取り付けられる工夫がされています。

難聴の人、声の大きい人、大部屋で夜喋られると周りはずごく迷惑、というときは、相手にホワイトボードで筆談してあげてください。今、夜だよとか。あと、忘れちゃう人、ご飯食べたかどうか忘れちゃった人、薬飲んだかどうか忘れちゃった人、書いておいてあげてください。家族が会いに来たけど風呂に入っていて入って会えなかったこととか。今検査中だから病棟で待っていて、言われることがよくありますよね。予定を先に、ホワイトボードに書いていてくれたら、面会もしやすいですね。

有孔ボードならメガネ、入れ歯、ティッシュ、お薬ケースといった、置くところ、いつも使うものを決まったところに置けるようにしてみたり。いつも同じ場所があれば、なくさなくてすみますね。何かをなくすとスタッフは空き時間、物探しに全て時間を取られますから。

こう考えてみると、家だと普通にできることって意外に病院や施設に行くと全然できない、ということが多くあるってことに気づかされます。そういったこ

とを解決していくのも「ココバコ」にはできる可能性があると考えます。

最後にプロジェクトに取り組んでいる皆さんへお伝えするとするならば。プロジェクトの話を進める際に、「これどう？」と提案がある時に、「これは難しいよね」、って言うとなんかつまなくなっちゃう。「それいいじゃーん」「そしたらもっとこうしたらいいじゃない？」必ずその人の意見を否定せず、まず受け止めて、もっとその上をいくような意見を交換しあう。基本的に楽しむというスタンスを持つこと。楽しむためには自分だったらどうしたいか、って考えることがおススメです。常に自分が使うのだったらこうして、自分が参加者だったらどうしたいって、自分がまず主人公で話を語っていくといいと思います。それを出していけば絶対相手の意見への否定になることはまずないと思うので、それがたぶん楽しくやるコツかなと思います。私からは以上です。ありがとうございます。

講師と黒松さんの質疑応答

黒松さん：高橋さんにお伺いしてもよろしいでしょうか。これから福祉の未来、楽しくした先の未来のイメージが何かあれば、教えてください。これからどんなことをやってみたいですか？

高橋さん：未来はたぶん、今の常識をまず破っていくことだと思っています。私、実は訪問理学療法士をしながら、飛行場でグランドスタッフの仕事もしていて、その裏ではちょっと文章を書く仕事もしています。私は自分が楽しくしてないと相手も楽しくならないと思っています。私の祖父がヘリのパイロットで、その影響で飛行機好きになったので、飛行機の仕事しながら訪問リハビリの仕事をしています。やりたいことを自分がやっている、相手のやりたいことをすごく大事にしてあげられます。まず未来のことを考えるなら働く人が本当にやりたくてやっている仕事なのかを考えてください。この仕事を選んだうえでやりたかったことをしているのか、なんか諦めたり我慢したり躊躇してないか、とまず見直すことが、働く側にとっては必要かなと思っています。介護をされている方も同じで、介護以外に何かしたいことはありませんか。介護を理由にして、自分のやりたいこと、自分の時間を犠牲にしていますか？まずそこを見直してあげないとたぶん目の前の相手も大事にできない。自分自身を大事にしていない。今、日本の大きな課題はそこだと思っています。まず一人の主人公である自分が満足している時間を送れているかっていうのを常にどこかで考える時間があると未来は変わってくる。常識を破っていくことが必要だと

思っています。

黒松さん：ありがとうございました。それでは星川さんにお聞きします。「不便さ調査」から「便利さ調査」に変えたと伺ったのですけども、「便利さ調査」に変えて良かったこと、変えてみてどんな変化がありましたか？

星川さん：「不便さ調査」をしていた委員会はなんとなく雰囲気暗いのです。何か違うだろうと思いながら、20年間「不便さ調査」を行なってきました。何か違うだろうということを改善して、その先、プラス思考で楽しい方に向こう、障害者当事者団体とも話したのです。障害者当事者団体の方達は、不便さを指摘するのが自分達の仕事なので、良かったことなんてなかったと言う意見もあったのですけど、更に議論を深めると、委員会の空気が真逆になり、明るい、楽しい、人を褒める、人を認めることが委員会の目指す目標と考えるようになったのが一番良かったことです。

黒松さん：ありがとうございます。お二人にいろいろお話の中でお伝え頂いたかと思うのですけど、最後に受講生の皆さんにお伝えしたいことが何かあれば、一言ずつお願いします。

高橋さん：福祉とか介護とか医療って真面目なイメージがあるかと思うのですけれど、私みたいな人間がいるから大丈夫って思うんです、と言いたいのかな。仕事をしていて現場目線で言うと、頑張っている人ほど苦しんでいるのが福祉と介護ですね。ちょっとおふざけだったり、冗談言えたり、何かさぼる、いい意味でさぼっているほうが幸せそうに生活していて、何か手を抜けるところを探す賢さを身に着けたり、仕事とか何でもそうなのですけど、自分が行き詰っている時こそ、さぼる能力を高めてあげるといいと感じる時があります。そこにどんな仕組みをつくるとさぼれるかを考えると、たぶん楽しい。人ってたぶん、頑張らないでやろうとすると楽しくなってくると思うので、頑張らないでくださいと言いたい。

星川さん：全盲の知り合いの友達の話です。盲導犬を連れている会社の社長もしている。公園で座っていた時に、子供達が寄ってきて当然盲導犬のことを聞くんだらうと思ったところ、「おじさん何か悪いことしたの？」と聞かれたとのこと。目が見えないってこと自体は、何か悪いことをしたっていうふうに、恐らくその子達は教えられていたと思うのです。知り合いで宅急便会社に勤めていた弱視の女性があります。不在連絡票は目が不自由な方には見えない、わから

ないので猫の耳を、切り欠きにして不在連絡票につけることを提案してもう 20 年間過ぎています。彼女に何かいい話がないか、と聞いたのです。彼女は弱視なので、小さなルーペで文字を読んでいるのです。電車の中で読んでいたら、隣に男の子がお父さんに、「ねえねえ、あれ何？何？」と聞いたんです。ふつうのお父さんはきっと「見ちゃいけない」となどと言うと思うんですが、でも、このお父さんは、「おばさんに聞いてみたら？」って言ったのです。彼女はそれを聞いていたので「坊やこれ」って言ってそのルーペと本を渡したところ、「わーすげー！でかい！僕の手、汚ねー」という会話が生まれました。初めて出会った障害がある方と子どもが、降りる駅が一緒だってことがわかって、手を繋いで駅の改札まで一緒に歩き、男の子が「じゃあ、おばさん、またね」と言った後ろでお父さんは、「知らないことを教えてくれた、本当にありがとうございます」と言われたそうです。いつもは障害がある人達が障害のない人に「ありがとうございます」とずっとずっと言っていたのが、いつもと逆、それもお父さんが「おばさんに聞いてみたら？」と一言を言わなければこの子はずっとわからないままだったということです。「見ちゃいけない」という言い方と、「おばさんに聞いてみたら？」という言い方の違いが、恐らく楽しくなるかならないかの違いだというふうに思います。

黒松さん：ありがとうございました。