

第 10 回南多摩フォーラム口述発表

★1 テーマ

私の 19 年前の事故による受傷時から現在までの心理的変異をリハビリテーションの裏側にある一つの要素として取り上げました。

★2 区分と期間

頸椎 4,5 番損傷の受傷時から、障害者として生きる価値を模索している現在までの 19 年間を、入院治療期、絶望期、再生期、現在の 4 つに区分し、各区分の心理状態を私なりに分析してみました。

★3 入院治療期の心理状態

1 年 7 ヶ月の入院治療期の心理状態はというと、受傷直後は身動き一つできず、ナースコールも押せない状態でありながら、負ったダメージの大きさが認識できず、そのうち回復するだろうと楽観的で、心理的にもとても落ち着いてました。

その後のリハビリ病院でのリハビリや ADL 訓練を受ける中で、ある程度の機能回復がみられたのですが、同時に障害の大きさや回復が困難なことがわかってきました。しかし、この時点ではまだ障害者の自覚はありませんでした。

★4 絶望期の心理状態

絶望期の心理状態はというと、リハビリや ADL 訓練を受けて退院したものの、自宅での生活にまったく対応できない現実に愕然として落ち込みました。

1 年半後、バリアフリー新居に移ったのでトイレや入浴、室内移動といった ADL の苦労は軽減されたのですが、精神的にはそれまで築き上げた人生の喪失感に支配され、苛立ち、自暴自棄、薬物を探して自殺を企図するなど、5 年ほどは絶望の淵を彷徨っていました。通院以外は外出もせず引きこもり、周囲の励ましなどの善意の言動も拒否するよな状態でした。

1

私の受傷から現在までの心理的変移



山添 清

2 受傷時から現在までの区分と期間

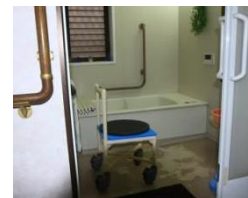
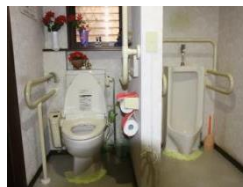
- 1-治療期：受傷～退院までの 1 年 7 か月
(C4.5 損傷保存的治療・リハビリ・ADL 訓練)
- 2-絶望期：退院帰宅後～約 5 年間
- 3-再生期：障害の受容と人生再構築の模索
約 10 年間
- 4-現在：QOL 向上と生きる価値の模索
約 3 年間

3 治療期の心理状態

- 受傷後しばらくは身体的苦痛はあるが、心理的には平穏。
- 6 か月後から本格的なリハビリと ADL 訓練を受ける。回復の限界を認識するが、障害の実感や深刻さはない。

4 絶望期の心理状態

- バリアフリー新居に移り ADL の苦労は軽減された。



- 精神的には人生の喪失感で、自殺を企図するなど、絶望的になる。

★5 再生期-初期の心理状態

しかし、どんな苦悩や絶望の渦中にあっても、その状態を長期間続けることにも耐えられなくなりました。次第に現実を受け入れ、障害者として生ることを覚悟をするようになりました。

そして、残存機能と能力で何ができるのかの模索を始めました。パソコンやカメラを始めたのはこの時期です。

5 再生期-初期の心理状態

■ 障害を持って生きることの容認

■ 残存機能と能力で何ができるのかの模索



パソコンやカメラを始めたころ

★6 再生期-外的支援

こうして人生再生の模索を始めたわけですが、最初は何ができるのか、何を目標に生きるのかといった具体的なことは何も浮かびません。外出しようにもトイレや未経験の不安で、行動を起こす勇気はなかなか出てきません。やはり、最初の一步は誰かの後押しがなければ踏み出せません。

私の場合は、片麻痺と失語症の母親を介護する知人が、私の介助者まで手配してくれて、半ば強引にむ 1 泊の温泉旅行に誘ってくれました。

6 再生期-外的支援

■ 知人の強い誘いで受傷後初の 1 泊旅行



最初の一步は誰かの後押しがなければ踏み出せない。

★7 再生期-外的交流

また、インターネットで知り合った障害者グループが、学生ボランティアと一緒に行く韓国・釜山のツアーに誘ってくれました。彼らは私より重度の障害者で、食事やトイレに全介助が必要な人たちです。この旅行は私の人生再生の大きな転機になりました。

こうした外的支援、交流によって障害者として生きる意識改革と行動力が培われました。

7 再生期-外的交流

■ 障害者グループと釜山旅行



この旅行によって障害者として生きる意識改革と行動力が培われた。

★8 現在の私

現在の私は、カメラ持参の散歩や、ボランティアさんや家族の協力で日帰りでの外出や旅行を楽しんでいる。時にはお酒を呑みに出かけたりもします。これらの行動は、楽しみや気分転換だけではなく、それを続けるために自主トレを実行・継続するといった ADL、QOL の向上に繋がっています。

8 現在の私

■日帰り観光や旅行を楽しんでいる。



★9 QOL 向上と生きる価値の模索-1

こういった 10 年ほどの外出や旅行の経験をもとに、「車椅子お出かけ応援サイト」を立ち上げ、外出や旅行の情報を発信している。加えて、この情報を編集した冊子も配布しています。

9 QOL 向上と生きる価値の模索-1



「車椅子お出かけ応援サイト」の運営

<http://wheelchair-outing.a.la.9>

★10 QOL 向上と生きる価値の模索-2

また、地域フォーラム等に参加して、自己表現と社会参加の機会を得ています。

現在は勉強会を立ち上げ、障害をもつ当事者とセラピストによる意見や情報交換をしています。また、障害をもつ者同士の交流会取り組みの準備をしているところです。

今後も、このような自分なりの活動を続けて、QOL 向上と生きる価値を見出す作業を続けていこうと思っています。

10 QOL 向上と生きる価値の模索-2

地域フォーラム等に参加



第 9 回当フォーラム

第

3 回南多摩福祉機器展

この取り組みは、生きる価値を見出す作業の一環