

## サイト内容

手記  
交通機関の利用法  
お出掛け情報  
車椅子対応宿泊施設  
障害者に関する制度  
医療やADLに関する情報  
その他

# 車椅子お出掛け応援サイト

<http://wheelchair-outing.a.la9.jp/>

## さあ～出かけよう！

勇気を出して踏み出す一歩が  
新しい明日の『扉』を開きます



## なぜ応援サイトを始めたのか～17年の経験～

私は17年前、交通事故に巻き込まれて頸椎損傷の四肢麻痺になりました。1年半の入院ののち帰宅しましたが、実生活に対応できない体になった現実に、死ぬことばかりを考える絶望の日々を送るのみでした。パソコンを始めたのも、ネット上で死に至る薬物が密売されている、というのを聞いたからでした。結局、販売元を見つけ出せませんでした。

そんな折、脳梗塞で倒れた母親の介護をしている知人が、伊香保温泉に誘ってくれ、介助者も用意してくれるという、極力不安を取り除く配慮をしてくれての誘いでした。この知人は半年後伊豆にも誘ってくれました。またインターネットで知り合った障害者との1泊の韓国旅行も経験しました。こんな経験が自信につながって、

いまでは電動車椅子での単独の外出もできるようになりました。

このように、最初の一步は誰かの後押しや力を借りないとなかなか踏み出せません。こうした私の経験から、外出を躊躇しがちな車椅子使用者の方々を情報面からサポートできないかと思い、このようなサイトを立ち上げました。



### 山添 清

昭和22年7月26日

17年前高速道路事故に巻き込まれ四肢麻痺になる。一時落ち込むも趣味の写真や旅行などを楽しむようになる