

# 生活期のひきこもり解消のための外出支援アプローチ

ぶらり車いす散歩の会 代表 山添 清

## 八王子市における身体障害者数

突然の病気や事故に見舞われて障害が残った人たちは、衝撃的な出来事に動揺し混乱すると同時に、さまざまな不安との闘いを強いられる。それまでの日常の暮らしが普通に送れなくなったり、生活習慣が変わってしまうことに対応できず投げやりな気持ちになるなど、生きる価値を見失うこともある。そういった状態の当事者は当然ながら社会と断絶し引きこもってしまう。

平成 29 年 1 月現在、八王子市における身体障害者手帳所持者(1 級～6 級)は 15,491 人で、その内 65 歳以上の高齢者が 10,584 人と 2/3 を占めている。しかし、65 歳以上の障害者は障害者手帳を所持していても介護保険の対象となり、サービスにおいても障害者総合支援法から介護保険制度へ移行する。

その介護保険の理念は、本人の有する能力に応じ自立した日常生活を居宅において送れるよう支援することだが、あくまでも居宅での生活におけるサービスが主で、外出などの支援サービスを受けるには難しいものがある。では、そういった方々が地域で主体的な生活行為として外出できるようにするためにはどうしたらいいのだろうか。

## ひきこもる主たる要因

障害者がひきこもる背景には、①当事者自身の身体的・生理的不安と、②他人に迷惑をかける、あるいは介助者に依存しなければならないといった外出行動への躊躇と遠慮、③自身の障害に対する卑下と世間の差別や偏見に対する過剰意識、そして、④外出意欲があっても機会や場所といった出ていく先や情報がない、ことがあげられる。

こういった要因を除去し、外出行動に結び付けるためには、当事者自身の一步踏み出す勇気、ならびに家族や周囲の人たちの強力な支援、そして外出に関する施設や店舗、交通機関に関する情報提供、ならびに家族会や交流会、サロンといった出かけて行く場所を多様に用意することが必要となる。

①は、排泄機能不全によるトイレの不安など個別性があり、医療的支援が必要で、医師の助言や経験者の意見を参考に対処することで不安は軽減される。②と③は家族や経験豊富な当事者、ボランティアなど人的支援により外出経験を重ねることで意識転換される。④は外出機会や場所を創出し、その情報を提供することで、ひきこもり解消に結び付けることができる。そこで、私が取り組んでいる④の支援策を一例として取り上げようと思う。

## 外出行動支援の取り組み

### 1: 出発点は WEB サイトでのお出かけ情報

生活期の障害者、特に車椅子使用者のなかには、在宅での日常生活動作にそれなりに対応でき、外出意欲もある人がいる。しかしながら、外出するための周囲の協力をはじめ情報や機会、出かけ行く場所がないことでひきこもりがちになっている場合が多い。そういった観点から、私の外出や旅行経験をもとに、2012 年 11 月に「車椅子お出かけ応援サイト」を立ち上げて外出や旅行に関する情報の発信を始めた。立ち上げ当初は、「交通機関&お出かけスポット編」と「観光&宿泊施設編」の 2 部構成で、画像を多用した分かりやすさを主眼にした情報を発信してきた。また、インターネット環境にない方向けに冊子を作製し配布もしている。これらの情報で外出や旅行に行かれる方もいて、それなりの成果を上げている。しかし、これら日帰り外出や旅行は容易に実行できるものではなく、家族や周囲の人たちの協力の下で行われる非日常的行動で、日常における外出行動にはなかなか繋がらない。

そこで、地域の中で日常の生活行為としての外出を促す手段として、車椅子で行ける八王子市内のお出かけスポットや文化施設、飲食店などの情報を「八王子・車いす散歩編」としてサイトに加えて発信している。

## 2:「交流会」の立ち上げ

しかしながら、こういった外出情報は、情報や知識としては受け入れられても実際の行動にはなかなか結びつかない。そこで、実際に外出行動を伴う当事者グループの立ち上げを模索した。最初は同好会的な趣味・趣向を主体にした会を想定してアンケート調査したが、これには賛同者も参加したいという方もいなかった。そこで日常生活における工夫や改善に重きを置いた情報交換の場とする交流会ということで、再度アンケートを実施したところ当事者 2 名の賛同が得られた。そこで、私を含めた当事者 3 名と作業療法士 1 名の 4 名で 2015 年 12 月「交流会」が立ち上がった。交流会を重ねる内に障害当事者の参加も増え、随時作業療法士も参加するようになった。



## 3:「交流会」から「ぶらり車いす散歩会」へ

情報交換や懇親の場としての交流会は、回数を重ねる内に出席メンバーがレギュラー化し、交流会以外の楽しみの開催を模索するようになった。それによって 2016 年 6 月、「交流会」を「ぶらり車いす散歩の会」と名称変更し、①交流会は定例会として開催日の固定化、②地域に密着した情報提供、③会の案内チラシの作成と広報、④イベントの開催計画、などを策定し会としての運営が具体化した。

会の理念は、「障害を持つ人やその家族が、気負いなく気軽に交流し、親睦を深め、外出する楽しみを通じて、生活の質の向上をはかる。」とし、目的は、「障害があっても自分らしい生活と生き方を獲得する」とした。また、運営は合議的運営とし、自主サークル形態とした。

## 「車いす散歩の会」の活動

### 1): 定例会

月毎の定例会は現在、レギュラーメンバー(男性 3 名、女性 2 名)と協働の療法士とで、毎月第 4 日曜日の午後、クリエイトホールの学習室を利用して行っている。定例会ではイベント準備の事前打ち合わせやその総括などその時々課題や検討を行っている。

その後の懇談では、各自それぞれの 1 ヶ月間の出来事や生活上の問題、外出情報などを雑談形式で語り合っている。この雑談は思いのほか意義があり、生活に直結した様々な工夫や知恵が出されて、人生を豊かに送るヒントを得る場になっている。



### 2): イベント

#### A: 春のお花見会

2016 年 4 月、初のイベントとして片倉城址公園にてお花見会を開催した。それまでの交流会と違って、交通機関を利用するアクセスに未経験の不安や同伴者が確保できないなどの事情で障害当事者の参加は 3 名だったが、当時これとは別に主催していたリハビリテーションに関する勉強会のメンバー(OT)と訪問看護師さんなど 10 名での開催となった。各自お弁当・飲み物持参でのこじんまりとしたお花見会ではあったが、イベント開催のノウハウが習得できた。

2017 年 4 月、同じ片倉城址公園で 2 回目のお花見会を開催した。今回はレギュラーメンバーによる事前打ち合わせで BBQ 形式での開催とし、案内チラシを作成して広報したことで、障害当事者 7 名、その他介助者やセラピストなど医療関係者、ボランティアを含めて総勢 24 名の参加者を得た。



2018年4月、3回目のお花見会を同じ会場で開催した。今回は満開の桜と暑いほどの晴天に恵まれ、これまでにない盛大な花見を催すことが出来た。この回の特記すべきことは、レギュラーメンバーの作業分担(司会進行、焼肉、クイズ大会等)による主体的な企画運営が出来たことだ。また支援者の楽器演奏も大いに場を盛り上げてくれた。



第1回お花見会 10名参加



第2回お花見会-24名参加



第3回お花見会 34名参加

第3回お花見会の様子



B:秋のBBQ会

春だけではなく秋にもなにかイベントをやろうということで、2016年10月に片倉つどの森公園で第1回のBBQ会を開催した。この公園は広々とした草地に車椅子対応トイレもすぐ近くに設置されている。アクセスするには電車を利用するしかないが環境的には優れている。この時の参加者は障害当事者6名で内1名世田谷区からの参加だった。そのほか医療関係者等総勢15名であった。

2回目は2017年10月、同公園で当事者6名内1名は武蔵村山市からの参加で、その他介助者や医療関係者を含めて総勢19名の参加をいただいた。

両回とも楽器演奏やクイズ大会などで楽しいひと時を過ごしてもらうことが出来た。



←第1回BBQ回 15名参加

第2回BBQ会 19名参加 →



## 車いす散歩の会の活動

初期の交流会は定期的な外出の機会となり、お茶を飲みながらの雑談の中で引っ込み思案だった方が回数を重ねるごとに発言できるようになり、主体的な意思表示や行動ができるようになったこと。また生活上の異なる視点や経験を持ち寄ることによって新たな発想や工夫に繋げて、相互の生活の利便性や質の向上に繋がった。

お花見会やBBQ会といったイベントにおいては、最初、同行介助者がいないと不安だった開催場所へのバスや電車といった交通機関での移動も、回を重ねるごとに単独での利用もできるようになった。

また、イベントの運営においても、自分たちでできることは自分たちでするように作業の役割分担を決めて、主体性や協調性の獲得に力点を置いている。このように、まずは主体性を持ってもらう多様な取り組みが必要だろう。それが自ずと自立した生活に繋がっていく。同じ街ですっと生活しているにもかかわらず、障害によっていったんは断ち切られた地域社会とのつながりが、こういった機会や場所があることで再び関わりが持てるようになり、障害以前と変わらない地域生活も感じられるようになる。

☆活動の効果として参加当事者の感想を記しておく

### Aさん:脳梗塞

孤立しがちなところで車椅子使用者との繋がりができてとても心強いです。

また、実際に車椅子を使用している方からの情報によって行動がとても広がった。

### Sさん:脊髄小脳変性症

偶然の機会に参加することになったが、情報が密に交換できるようになったのがよかったし、電動車椅子を利用するようになって行動範囲も随分広がった。

### Oさん:筋ジストロフィ

他の車椅子利用者と話したこともなかったが、この会に入ったことで話もでき、積極的な自分になって思ったことを発言できたりして楽しくやらせてもらっている。

### Kさん:脳出血

車椅子利用者の人たちを街中で見かけることが多くなったが、そういう人たちが集まって同じ時間を過ごす場を持ち、社会生活やバリアフリー情報を交換する機会はなかなかないのではないかと。そういったことからこういう会があるのは貴重だと思う。

## ひきこもり解消には「居場所」が必要

こういった障害者の自助会は、ともすれば「傷のなめ合い」などと批判的な評価もあったが、近年各地において、障害の種類による家族会やグループ・団体の結成が多くみられるようになって、当該障害者の出かけて行く場、交流の場が必要とされ機能しだしている。こういった会に参加することによって、人と話す機会が持てたり、参加するために体調を整えたり、電車の利用に慣れたりする。それが成功体験となり、次も参加したいという目標ができる。

障害を持ったことで深く傷ついて社会から撤退した結果、自己肯定感が低く、生きていることに自信が持てない状態から、「どう生きていくか」を他の障害当事者と一緒に行動し考えることで、自分なりの道を選択して一歩踏み出せるようになる。

したがって、こういったカフェや家族会に限らず、出かけて行く場を多様に用意することによって、ひきこもり解消とともに、自立や地域との社会性も育まれていく。



## ☆ ひきこもり解消に必要なこと ☆

出て行く先を多様に用意

出て行く先がないから家にいる

出て行く先の情報提供

地域の施設・交流会・家族会、サロン・カフェなどの情報提供

主体性の獲得・自立支援

弱者として捉えない、発症後の主体性と社会経験が不足しているだけ

### 自立支援に必要な情報とサポート

#### 情報

交通機関・駅情報

商業・文化施設情報

だれでもトイレ情報

近隣の行楽スポット

外出の工夫や知恵



#### サポート

家族や周囲の強力な支援

電動車椅子の励

生活行動アドバイス

家族会やグループの紹介

出かける場や機会の創設

### 地域における草の根的な取り組みの必要性

2017年5月26日、「地域包括ケアシステム強化法」が成立し、2018年8月から施行される。柱のひとつは、自立支援・重度化防止の促進だ。自治体に対し、要介護度を維持・改善するための対策と目標を介護保険事業計画に記載するよう義務づけた。

自立度を高めることで要介護認定率を引き下げた埼玉県和光市を引き合いに、リハビリ専門職など多職種が連携して個々の状態や生活環境に応じた支援を提供し、自立度を高めることを推奨している。和光市では、介護保険外の体操教室や交流サロンなども充実させている。

しかし、こうした自立支援型ケアのノウハウや、担い手となる人材に乏しい自治体は少なくない。政府による支援も必要だが、最も大切なのは、自治体の主体的で積極的な取り組みである。自治体は市町村民にとって生活に一番密着した役所であり、そこからもたらされる有意義で正確な情報や支援は当事者にとって最も有効で安心できるものであるが、果たして現実はどうだろうか。筆者は平成29年度より八王子市障害者地域自立支援協議会の市民代表委員を務めているが、障害者福祉課の取り組みを見ていると必ずしも積極的とは思えない。障害者向けの有効な情報発信はそれほどなされていないのが現状だ。

こうした観点からも、当事者とその協力者による家族会や交流会の存在は自立の底辺を支える重要な意義がある。そして、それらが各地に誕生しうまく機能すると、当事者の主体性や社会性の獲得はもちろん、地域社会でその人らしく生活できる環境を整えるきっかけにもなる。また、当事者の外出の機会が増えることによって地域社会の障害者をみる偏見や価値観が変わり、ノーマライゼーションの理念や地域で支え合うという地域包括ケアシステムのより一層の構築にもつながっていく。

それぞれの活動や実践は小さくて草の根的だが、同じような思いを持った人たちが声を上げ行動することで、その周辺から理解が深まり、地域を変えていくことができるのではないだろうか。

### 最後に・・・セラピストとの協働の重要性

こういった当事者の家族会やグループの立ち上げには、作業療法士、理学療法士、言語聴覚士といったセラピストの協力が欠かせない。なぜなら、こういったグループの会員募集や設立、理念、目的、運営といったノウハウを当事者のみでは賄いきれないし、参加者にとってもセラピストがいることで安心して参加できる環境になるからである。現に、ほとんどの家族会やグループはセラピストの呼びかけや協力によって立ち上げられている。

一方で、セラピストにとっても臨床以外で当事者の生活行為に接する絶好の機会となる。臨床におけるリハビリテーションは自らの知識や技術と職場や療法士会などから得られる情報を加えた既存知によってなされる。しかし、これらは医療的知見としてもたらされるもので、当事者の生活行為からの知見はほとんど含まれていない。

当事者からもたらされる知見は当事者の実際の生活行為のなかから生まれるものだが、現状は生活者としての当事者と触れ合う機会はほとんどない。人は未知や未経験からは何も生み出せないから、こういった場で協働することで臨床から離れた知を幅広く探求し、それを自分の既存知と組み合わせることでより患者に寄り添ったリハビリテーションが可能になる。そのためにも、こういった当事者との協働の場は必要になってくる。こういった取り組みは、リハビリテーションにおいても最近話題になっている「ダイバーシティ(多様性)」の重要な要素となっていくのではないだろうか。