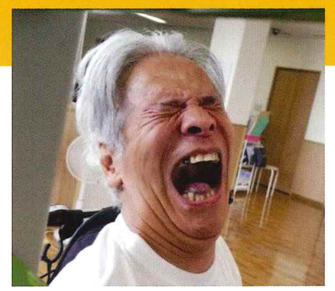


とおるのトーク

文：橋本 徹

昨年 11 月、寒い冬の朝、南向きの窓からぽかぽかの陽の光が部屋を照らす。この日差しが気にいって、ここの部屋に引っ越した。窓際での日向ぼっこは至福の時間である。ヘルパーの一人に陽が眩しいとドラキュラみたいなことを賜り、カーテンを閉めてケアをされる。いろんなヘルパーがいるもんだ。

ところで立冬が過ぎて、居室に自分用のファンヒーターを出した。あれからひと月、ファンヒーターの出番がほとんどなかった。もう冬至というのに…。去年は夜に使っていた記憶がある。やはり温暖化が進んでいるんですね。とか書いていたら急に寒くなりました。なんか秋らしい秋がなかったな。

12 月　人生七十年古来稀なり、と杜甫は詠んだ。古希の語源である。

さて、クリスマスが終わるとぼくのバースディー、今年古希を迎える。ぼくより先に亡くなった方含め本当にたくさんの人に助けられた七十年だったな、すっごく感謝します。施設での生活はもう振り返りたくもないが、名古屋市北区の母の実家に生まれ、６歳で静岡に来た。でもって♪ピカピカの一年生で支援学校から温暖な静岡に住み着いた。

クリスマスアイスケーキや柔らかおせちを一応予約はしたけれど、欲張ってしまったような気がしてきた。おせちについてはねぇ、子供時代に学校が冬休みになると名古屋に行き、正月を迎えた。母にとっての里帰りだが、いとこたちが温かく迎えてくれた。伯母さんが何日もかけておせちを準備していた。元旦に親戚が集まっての会食、あの日のおせちはとても美味しく忘れられない。長い時間煮込んだ煮物が特に、それと、近くの魚屋さんからたくさん届くだし巻き卵が大好きだった。セピア色の思い出だ。だし巻き卵は毎年あちらこちら探すけれど、名古屋の魚屋さんのものには負ける。結局、今のところ、あれは幻のだし巻き卵になった。幻の食べ物といえば、蕎麦屋のカレーもそうだよ。北安東にいた時、ひとりで留守番の日にはよく某新橋で出前を頼んだもんだ。そんなことが重なり、カレーは蕎麦屋、だし巻き卵は魚屋がおいしいと思う。

年末になり、昨今の物価高をおむつの減り方で実感した。一袋の枚数が微妙に減っているじゃん。スティルス値上げというやつだね。おむつは毎日使うものだから実感も大きい。食費に光熱費、確かに高くなっていますわ。

大晦日は年越し蕎麦のつもりの緑のタヌキを食べ第九交響曲♪歓喜の歌を聞くと年末という感慨がわく、今年も割と懸命に生きたよな(*^^)v ただ、ヘルパー以外で新たに親しくなれた人は残念ながらできなかったな…等々。心の疲れか、なんだか無性に人との触れ合いが欲しい。日曜日に教会で声を掛けられるだけでもうれしいものだ。来年は人とのつながりに知恵を使いたいものですな。

人とのつながりが平和につながる。いつかウクライナやパレスチナにも平和は来る。その時は歓喜の歌を歌おうではないか(^^)/

【編集後記】あっという間に 3 月が終わろうとしています。今年度もひまわり通信をご覧いただき、ありがとうございました。

今回、介護脱毛の特集にあたり、私自身もサロンでの脱毛を始めましたが、今は男性でも脱毛をする時代、障害があると自ら処理が難しくメンテナンスを疎かにしてしまいがちですが、どんなに重い障害があってもやっぱりキレイでいたいし、「障害者だから…」と思われたくはない。それは当事者はもちろん、そのご家族など誰しもが思うことではないでしょうか。今回、躊躇していた私にきっかけをくれた昌乃さん親子と、オーナーの中川さんが障害がある方々に目を向けてくれたことに感謝しつつ、今回の特集記事が同じような立場の方々の寄る辺となっていただけたら幸いです。

今年は巳年。ヘビは脱皮しますが、脱毛もぜひ挑戦してみませんか？

機関誌編集委員長：鈴木香奈

強度行動障害がある娘への親の想いとサロンオーナーの新たな試み

私もママも皆で挑戦😊

ひまわり通信

Vol.19 2025.3.

“どんなに重い障害があっても地域で共に生きる社会”を目指して

発行：特定非営利活動法人 ひまわり事業団
静岡障害者自立生活センター

〒422-8006 静岡市駿河区曲金 5-4-58
TEL：054-288-6068　FAX：054-287-4922
E-mail：himawari@scil.jp　HP：https://www.scil.jp

編集：ひまわり事業団

強度行動障害がある娘へ
親の想いとサロンオーナーの新たな試み

安田昌乃さん 介護脱毛への挑戦

『介護脱毛』という言葉を耳にしたことがあるだろうか。
数年前から世間を賑わせているこの介護脱毛は、将来の介護が必要になった際に備えて、
デリケートゾーンの毛を脱毛しておくこと。

まーちゃん

やすだまさの
安田昌乃さん
知的障害　自閉症
強度行動障害あり

まーちゃんママ

やすだたつみ
安田多津美さん

「知的障害がある子の介護脱毛をやってくれる所ってないですか？」

約３年前、ひだまりのご利用者様のご家族よりこんな相談があった。その相談は巡り巡って私のところへ。

私も障害当事者。若かりし頃、脱毛に興味はあったが、障害がネックでサロンの門を叩けず、結局自分で処理をしていた。障害があると脱毛は容易ではない。介助者に脱毛の手伝いを依頼してもよいのか…私のまわりにはそんな悩みを抱える人も多く、ご家族からの相談は他人事とは思えなかった。

巡り巡ってきた相談には きっと意味がある

相談を受け、パッと思い浮かんだのは、知り合いのサロンオーナーである中川明美さん。コロナ禍以前、生活介護を担当していた私は、利用者様からの「キレイになりたい！」の要望を叶えるべく、出張エステをお願いできないかと中川さんに相談していた。しかし、それから間もなくコロナ禍へ突入。そして、企画を実現できないまま私は他部署へ異動になってしまった。そのため、久しぶりの中川さんへの連絡だった。気さくで優しい人柄に彼女ならきっと障害がある方と上手にコミュニケーションを取ってくれるのではないか、また、一度は断念した企画が違う形となって広がっていくかもしれないという期待が私の中ではあった。事情を話すと初めての経験とのことだったが、快く引き受けてくれることに。

依頼したのは安田昌乃さんの母、多津美さん。まずは、カウンセリングから始めた。昌乃さんの障害や特性などを伝えた上で実際に脱毛が可能かを検討していく。当時の心境を両者にうかがった。

昌乃さんに介護脱毛をさせようと思ったきっかけは？

母 当時、たまたま観ていたテレビ番組で介護脱毛について知り、これだ！と思いました。

娘は元々全身の毛量が多く、私が処理していたのですが、部位によっては中腰など無理な体勢で処理しなければならず負担が大きかったのと、重度の知的障害がある娘はカミソリを当てるだけでも大声で叫ぶので、ご近所様からは虐待しているんじゃないかと疑われていたと思いますよ（笑）。一番の決め手は、生理時に私が屈んでナプキン替えをする際、陰毛に経血、時には便が付着していることもあって、ちょうどその光景が位置的に私の目の前にくるんですよ（笑）。それを目にした時、将来、これを誰がやってくれるんだろう…と考え、今のうちから対策が必要だと思いました。ただ、知的障害がある娘の施術をしてくれるサロンがあるのかわからなかったので相談させてもらいました。

とても明るく笑いながら語ってくれた多津美さんだが、これまで人には言えない苦労も多かったはず。それを思うと、私の心は揺さぶられながらも質問を続けた。

カミソリを当てるだけで叫んでいたという昌乃さんですが、脱毛はスムーズに始められたんですか？

母 いいえ、最初はサロンに入るのもベッドに横になることもできませんでした。でも、中川さんが娘の障害や特性を理解した上で上手に接してくれて、さらに、個人で経営されているサロンなので、たとえば推し動画を見せながら、またある時は、お気に入りのぬいぐるみを持たせながらなど、娘に寄り添いながらいろいろと融通を利かせてくれたので安心して委ねることができました。

中 まずはお友達になれるように意識しました。そして、いきなりベッドに上がるのが難しいのであれば昌乃さんが安心できる環境を整えながら、まずは椅子に座ってもらう→剃毛で使用する電動シェーバーの音を聞いてもらう→肌に当ててみる、というように段階を経て進めていきました。

多津美さんも脱毛を始めたとお聞きしましたが…？

母 そうなんです。
サロンに行く日はヘルパーさんにも同行してもらっているんですが、やっと脱毛ができるようになったけど、娘が叫ぶのでどのくらい痛みがあるのか気になって娘の気持ちを理解するために私も始めたんですよ。

でも、いざやってみたら全然痛みはなくて拍子抜けしちゃいました（笑）。

昌乃さんは全身脱毛をやられているそうですね？

母 はい。毛の生え代わり周期があるので、今は１ヶ月に１回のペースで通っています。帰りにご褒美のジャンクフードを食べるのが定番で、本人も楽しみにしているようです。今では顔まわりも含め、ほぼ全身ツルツルよ。施術前の状態を見せてあげたいくらい。

中 そうですね。何回か重ねるうちに施術前のデリケートゾーンの剃毛は昌乃さん自ら電動シェーバーを使ってできるようになりました。

母 まさか自分で剃毛できる日がくるなんてびっくりですよ。

THE WHITE BEARS
～ ザ・ホワイトベアーズ ～

サロンオーナー　なかがわあけみ 中川明美さん

〒420-0916
静岡市葵区瀬名中央4-7-54　プラーサ瀬名７号
営業時間：10：00～19：00
定休日：不定休
電話番号：054-264-4520

日本エステティシャン協会認定エステティシャン　食育ビューティーアドバイザー
フェイシャル業界では25年以上、THE WHITE BEARS として10年以上皆様のお疲れの癒し/美のお手伝いを行ってまいりました。皆様のお体のケアを長年培ってきた知識と最新の技術にてご提供させていただきます。

今、昌乃さんと中川さんとの関係はいかがですか？

中 お友達になってもらえました。今では「まーちゃん」、「あみ」とお互い呼び合う仲になれて嬉しいです。

強度行動障害がある昌乃さんが中川さんに心を開き、施術を続けられることを当初は誰も予想していなかった。

私は、これまで中川さんから昌乃さんの施術の様子を聞く中で、彼女が発した「お友達になれた」という言葉が強く印象に残り、とても嬉しい気持ちになったのを覚えている。なぜなら、これまで関わりが希薄だった障害がある方に対し、けっして上から目線ではないこと、そして、対等な立場になろうと思っていなければ「お友達」という言葉は出てこないだろうから。

中川さんの想いがきっと昌乃さんの心を動かしてここまでに至ったのだと私は信じている。

昌乃さん親子の挑戦に刺激を受けたのか、昌乃さんのまわりには一緒に脱毛を始める方々が増えてきている。じつは、私も昌乃さんを取材するにあたり脱毛を始めたひとりで、まだ数回しか施術を受けていないが、すでに効果を実感し、もっと早くやればよかったと思うほどだ。

関わりを通して新たに芽生えた夢 福祉施設への出張介護脱毛

しばらくして、今度は中川さんから私のところにこんな相談があった。

それは、昌乃さんや多津美さんとの出会いや施術の経験を通して、今後は障害がある方の介護脱毛にも力を入れていきたいとのこと。

ただ、残念なことにサロン内はバリアフリーではなく、主に施術するスペースやトイレは2階のため、特に車椅子ユーザーは難しい。

そこで、福祉施設を借りて出張介護脱毛に挑戦したいと考えているため、ひまわり事業団の事務所を借りることができないかという思いがけない相談だった。

さっそく理事長に相談すると、「面白そうだね。検討しようか」との返答で、今後前向きに話が進められそうだ。

もちろん当法人の事務所だけでなく、「ぜひ、うちでも！」いう希望者がいれば大歓迎とのこと。

個人宅への出張脱毛もはじめました！

現在、脳性麻痺で医療的ケアがある 20 代男性のお宅へ訪問し、顔まわり、ワキ、VIO を施術中。これまで別の場所へ通っていたものの、ご家族の送迎負担により一度は断念したそうですが、訪問ならと再チャレンジ中。臨機応変に対応してもらえるのもうれしい♡

サロンでの施術の様子を覗かせていただきました

動画を見ながらリラックス

施術への不安から気を紛らわせるために、ヘルパーさんが手を繋いでいたり、「推し」の動画を見たりと、あれやこれやと、まーちゃんファーストです❤

剃毛

まーちゃんの不安を取り除く為、お気に入りのぬいぐるみを抱えてもらい施術に入ります。カミソリは、安全な電動の物を使用してくれます。

照射

専用の脱毛機で照射をして脱毛を行います。少し熱を感じるものの、痛みはほとんどありません。

中川さんの新たな試みは私たちにとって“希望”です。最後にひとことずつお願いします。

母 今回、機関誌の取材という思いがけないお話でしたが、娘の経験が同じような立場の方々の少しでもお役に立てたら嬉しいです。

障害がある子の相談って限られた人にしかできないので、今回のような悩みに対し、みんなどうしているんだろうってずっと思っていました。

共感してもらえる人がいたらいいなと思います。

中 自分自身が正しいケアでキレイになる体験をしたら、人をキレイにするお手伝いがしたくなりサロンを開業しました。

もちろん、今もやりがいを感じていますが、昌乃さん親子はじめ、介護業界で働くお客様から現場の様子を聞いているうちに、新たに自分がすべき方向性が見えてきたんです。

これからの人生は人の役に立ちたい。自分が持っている資格やスキルでそれを実現できたら、こんなに幸せなことはないですね。

デリケートゾーンはきれいに拭き取ったつもりでも陰毛や皮膚に排泄物が残りがちで、脱毛することで排泄のケアがしやすくなり、炎症や感染症予防につながるほか、圧倒的に臭いが緩和されるともいわれ、介護する側、される側の双方にとってメリットは大きい。

また、デリケートゾーン以外の脱毛についても障害があるからと諦めることはなく、キレイでいたい、いさせたい、という気持ちは大切にしてもらいたいと思う。

私は冒頭で脱毛に興味があると綴ったが、介護脱毛についてはそれまでまったく考えてはいなかった。

しかし、私のまわりの障害がある仲間たちは早い段階から介護脱毛に着目していた。それは、自分自身のことはもちろん、介護される側として介護する側のことを考えてのことで、正直そのような発想は私の中にはなかったので驚いた。デリケートゾーンだからこそ介助者には少しでも気持ちよくスムーズにケアを進めてもらいたいと思うのは自然なこと。

もちろん介護脱毛は障害がある方だけがするものではない。高齢者もそうだが、人は誰しもいつ介護される側になるかはわからない。だからこそ、介護脱毛のニーズは現在右肩上がりとなっているようだ。

かつての私もそうだったが、障害があるとどうしても自身のメンテナンスを疎かにしてしまう傾向がある。その背景には、たとえば障害の影響で不随運動があるため、カミソリを使用すると怪我の危険性がある方がいることや、当事者のご家族も体毛のことを気にはしつつも処理の負担を考えると見て見ぬフリをしてしまうことも少なくないのではないだろうか。

今回の昌乃さん親子の挑戦は「できるんだよ！」と、多くの方の一歩を踏み出す原動力になると信じたい。そして、「障害があると難しいのでは…」という概念が覆されるきっかけにもなったと私は思っている。未知の段階から実際にやってみることで、「どうしたらできるだろう」と模索し、「こうすればできる！」に変換することができたからだ。さらには、中川さんの心を動かし、新たな試みへの挑戦が始動しようとしている。大袈裟かもしれないが、社会変革とはまさにこういうことなのではないだろうか。

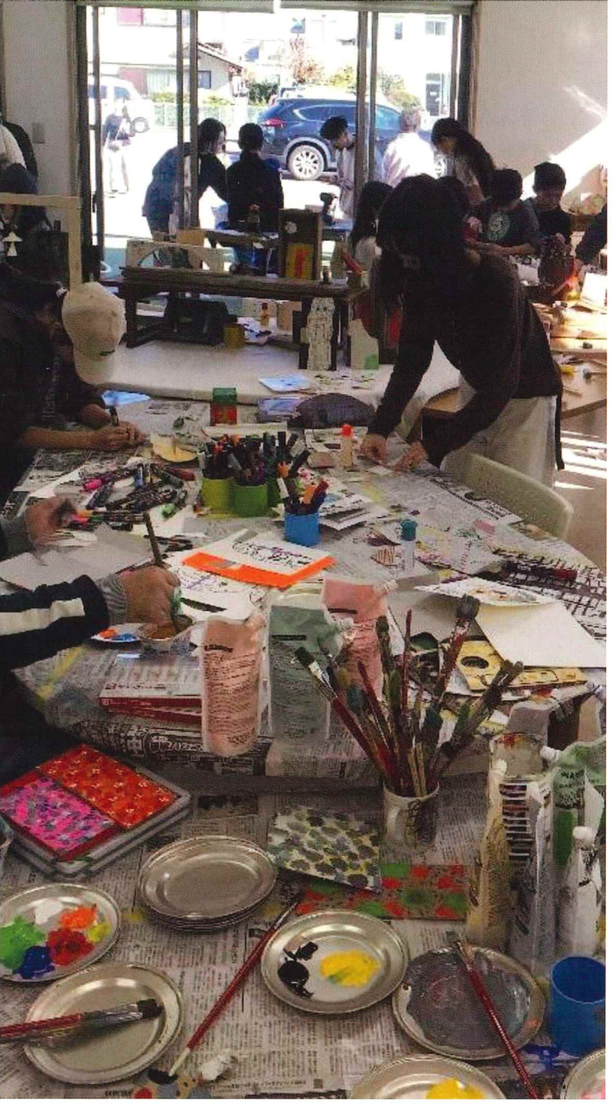
取材した日、昌乃さんはカメラを向ける私に少し緊張しながらも穏やかに施術を受けていた。昌乃さんの脱毛への挑戦はもう少し続きそうだ。全身ツルツルスベスベになった彼女の姿を機会があればぜひ見てもらいたい。

帰り際、昌乃さんと中川さんがハグをした。昌乃さんの「できるよ！」という誇らしげな表情と笑顔は、まわりのみんなも笑顔にする。そこにいる誰もが楽しそうで、その光景がとても微笑ましかった。

出張介護脱毛について具体化したら、まずはひまわり事業団で説明会の開催を検討中！実際どのような機器を使用し、どのように施術するのかをお見せしながら説明できればと考えている。日程はホームページ等でお知らせ予定。

障害がある人もない人も一緒に施術を受けられる、目指すはインクルーシブ脱毛。ご興味がある方は直接サロンまでお問い合わせを！

文：鈴木香奈



2018 年から始まったそれいゆのワークショップは、今年で 6 回目を迎えた。

それいゆのワークショップは独特だ。

子どもは目を輝かせ、大人は一瞬戸惑う。「何を作るか」が決まってないからだ。お手本通りに何かを作ることに慣れてしまっていると、終始何をしていいか分からなかったに尽きてしまうかもしれない。なにができるの？なにをつくるの？と。しかし子どもは柔軟だ。

そして、その柔軟さはいつの間にか大人も巻き込み、会場のあちこちで「ものづくり」が始まる。

たくさんの素材の中からきらりと光る何かを見つけ、たちまち自分のものとしていってしまう。その熱量に、私はいつも圧倒される。正解も不正解もないその空間で、自分にしか作れないものをつくることに没頭する。没頭しながら、周りの他者と関わる。できたものの良し悪しではなく、そこで一人ひとりが何を感じたか。

それは人に語りたくなるものかもしれないし、そうでないかもしれない。でも、それでいいのだと思う。地域の中で、しかも福祉の現場で、こどもも大人も障害があってもなくても同じ空間でものづくりを楽しむということ、またそういった場で誰もが平等な時間を過ごすことの意味。

まだまだ考えることはたくさんある。

だから私たちは試行錯誤しながら、これからもつくる場をつくっていくのだと思う。

こども Wonderland in story

2024. 12. 8 / 2025. 2. 16

主催/NPO 法人ひまわり事業団　それいゆさにぃ

アーティスト/ホシノマサハル・ウエダトモミ・こながやさき・とづかゆう・吉田朝麻・すずし・柏原崇之・ami

助成/子どもゆめ基金　協力/常葉大学保育科山屋ゼミ　後援/静岡市教育委員会

それいゆさにぃの不思議な仲間たち展

2024. 10. 25 ～ 2024. 12. 25

それいゆの中で絵を描くことがひっそりと始まってもう 10 年以上が経ち、BOBho-ho とのワークショップが始まって 7 年目になる。ちなみにワークショップは今年 5 回目を迎えた。

ワークショップを重ねるごと、日に日にそれいゆの作品は独創的になり、一人ひとりが生み出すそれらは誰にも真似できないオリジナリティに富んだものになる。

更にその活動は昨年からさにぃにも広がり、それいゆもさにぃも行き来しながら色んなメンバーが関わっているということで、今回の展示名は「それいゆさにぃの・・」となっている。

まるで子どものいたずらのような作品の数々を、BOBho-ho がみごとに展示という形に仕上げてくださり、約 7 メートルという長い展示スペースに色鮮やかに並んだ。

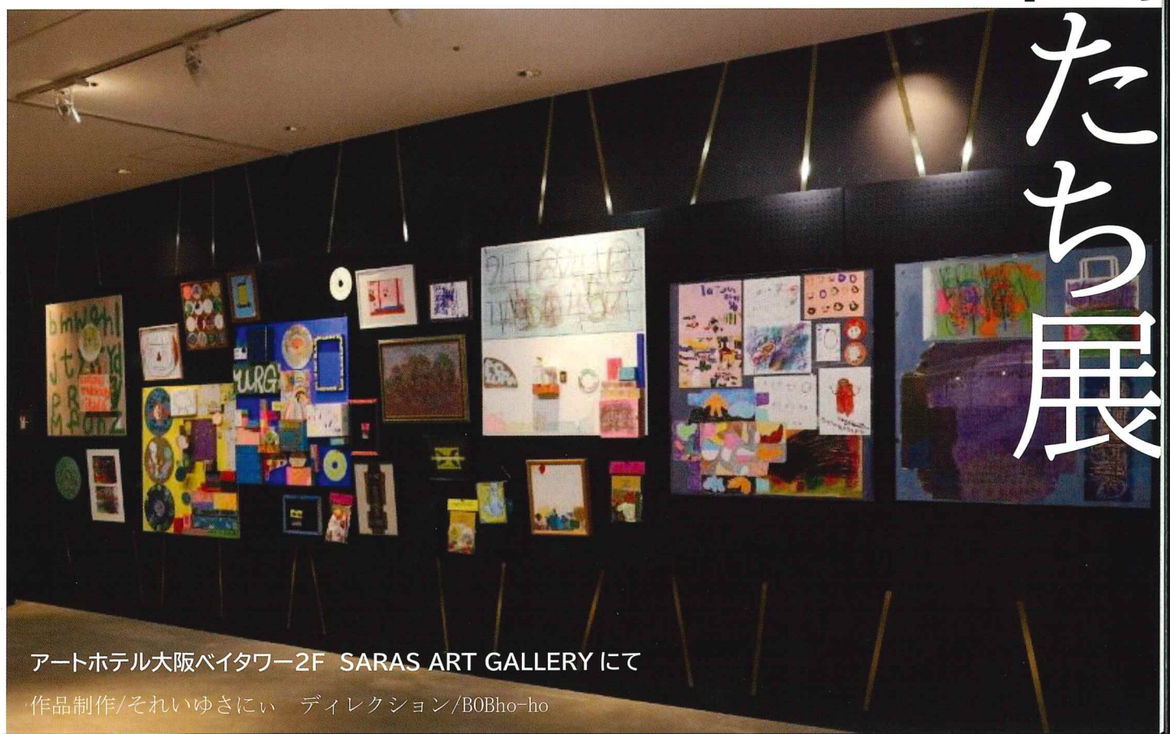
POP で楽しい展示に、行き交う多くの人々が足を止め、見入っていたことはホテルの担当の方も驚くほどだった。

日々生み出される作品は、絵や作品といった概念を大きく覆されるものばかりである。

額に飾るというスタイルがまったく似合わないその作品たちの、作品としての価値は誰が決めるのか。

ただ、今回大阪という知らない土地で、「障害者の」とうたわない公共の場で、多くの方が興味を抱いてくれたことに、何かしらのヒントが見え隠れしているのではないかと思う。

文：鈴木梨可



アートホテル大阪ベイタワー2F SARAS ART GALLERY にて

作品制作/それいゆさにぃ　ディレクション/BOBho-ho

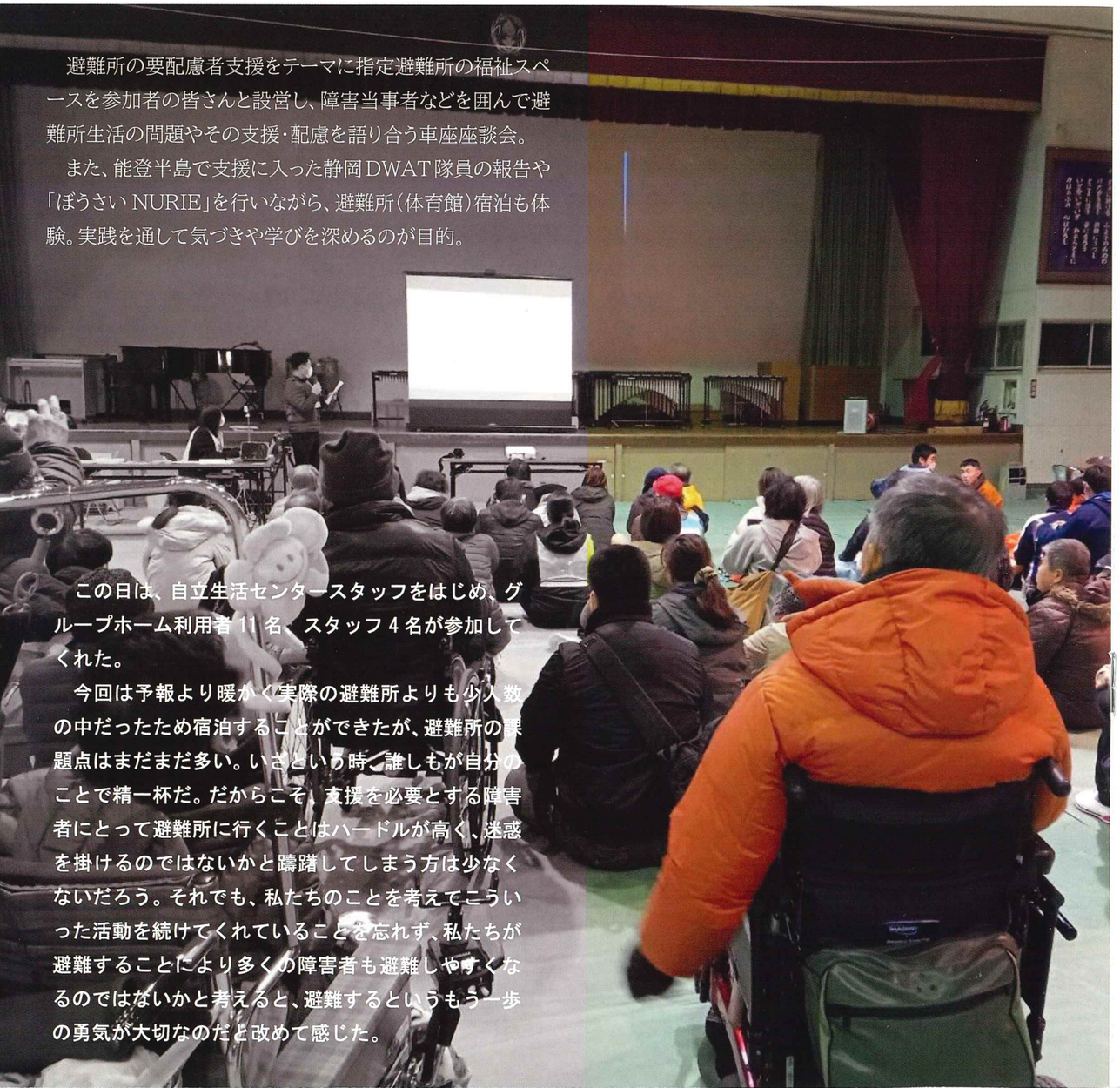
令和6年度
西豊田インクルーシブ防災活動　実践訓練

12月14日(土)19:00～ 15日(日)7:00

2024年元日早々を襲った能登半島地震から1年が経過した。そして、昨年8月には南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)が発令されたことはまだ記憶に新しい。

静岡県は、約半世紀以上も前から巨大地震発生の懸念がされており、この間、阪神淡路大震災や東日本大震災など巨大地震が発生しているにもかかわらず、不気味なほど静かだ。しかし、いざという時に備えて各々が防災意識を高めている。

私たち事業所がある静岡市駿河区西豊田地区では、静岡県立大学短期大学部の江原先生が中心となって福祉と防災の両面から要配慮者支援に取り組む「西豊田地区地域支え合い体制づくり実行委員会」が設置されており、月1回ひまわり事業団に実行委員メンバーが集まり情報共有などを行っている。



避難所の要配慮者支援をテーマに指定避難所の福祉スペースを参加者の皆さんと設営し、障害当事者などを囲んで避難所生活の問題やその支援・配慮を語り合う車座座談会。

また、能登半島で支援に入った静岡DWAT隊員の報告や「ぼうさいNURIE」を行いながら、避難所(体育館)宿泊も体験。実践を通して気づきや学びを深めるのが目的。

この日は、自立生活センタースタッフをはじめ、グループホーム利用者11名、スタッフ4名が参加してくれた。

今回は予報より暖かく実際の避難所よりも少人数の中だったため宿泊することができたが、避難所の課題点はまだまだ多い。いざという時、誰しもが自分のことで精一杯だ。だからこそ、支援を必要とする障害者にとって避難所に行くことはハードルが高く、迷惑を掛けるのではないかと躊躇してしまう方は少なくないだろう。それでも、私たちのことを考えてこういった活動を続けてくれていることを忘れず、私たちが避難することにより多くの障害者も避難しやすくなるのではないかと考えると、避難するというもう一歩の勇気が大切なのだと改めて感じた。

自立生活センタースタッフ

村松雅也(むらまつまさや)　脳性麻痺 車椅子ユーザー

今回初めて参加した。過去に参加したスタッフからの様子を聞くと「とにかく寒いよ」とか、宿泊をしたことで風邪を引いてしまったという方もいて、私は冬が苦手なのだが、天気予報でも「一段と冷え込みが強まる」とのことで宿泊がどれほど過酷かを想像するだけで果たして障害がある自分が宿泊可能なのか不安は募るばかりだった。

会場に着くと、静岡県の防災アプリを紹介され、登録をしてチェックイン。静岡DWATより能登半島地震支援報告を聞き、防災ワークショップでは防災NURIEの紹介があった。

体育館でじっとしていると足元から冷えてくるため、車椅子ごとアルミシートに包んでもらった。これが意外と温かく感じた。

就寝の準備、私はテントを借りる事ができたので、その中に段ボールベッドを設置してもらったが、段ボールベッドには柵がなくベッドから落ちてしまうことが心配で断念し、床にヨガマットを敷いて寝袋に入り寝たが、この機会に寝心地を試すべきだったと思った。

今回の宿泊体験は、私にとって初めてのことばかりだったが、避難所である体育館に宿泊したことは良い体験になった。それは、障害がある自分が自宅とは異なる環境が整っていない場所で一泊をすることの大変さを実感できたからだ。ただ、今回はグループホームなな～らの方々が一緒だったので色々な場面で支援してもらえたが実際はどうだろうか…。黙ってじっとしていたら支援は受けられないように感じた。災害はいつどこで起きるかわからない。そのために、日頃からどんな準備が必要なのか、今一度考えなければいけないと思った。避難所に行けばある程度の支援は受けられるだろうが、正直私は万が一被災してしまったら避難所には行かず自宅で過ごすと決めている。

グループホーム なな～ら

清水かおり(しみず)　サービス管理責任者

西豊田地区地域支え合い体制づくり実行委員

はじめに段ボールベットの組み立てや、テントの組み立て、ラップポントイレをみんなで見学。ワークショップの防災塗り絵は、防災リュックの中に必要なものが塗り絵になっていて何を準備したら良いかがとてもわかりやすく、知的障害がある方がほとんどのなな～らの住人さんも気に入ったようでした。みなさんからは、寝袋が初めてで一人で入るのが難しい、外のトイレが暗く中に入れなくて困った、背中が痛くて眠れなかった、テントに入れてよく眠れた、テントは狭くて入るのは嫌だった、パジャマを持参したけど服のまま寝たよ、みんなと泊まると楽しい、という感想が上がった。

私は、体育館の音が響き、色々な音が気になり眠れなかった。住人さんの中には夜中に2～3回トイレに行く方もいて、いつもは自分の部屋から1人で行くことができるのに、環境が変わると付き添いが必要になることがわかり、実際にこのような生活が長く続いたら住人さん達はどうなるだろうか、スタッフ達はどうなるだろうか、色々な場面を想定しておくのが必要だと思った。

今回、住人さんのほとんどがパニックにならず宿泊できたのは新たな発見だった。

災害時のトイレ事情を考える

アナタは自宅に非常用トイレの備蓄をしていますか？

「あなたは一日に何回トイレに行きますか？」
皆さんは、こんな質問に即座に答えられるだろうか？さまざまな情報を総合すると、どうやら人間は１日あたり平均５～７回程度、１時間半～３時間半に１回ぐらいの頻度でトイレに行くらしい。

トイレに行くこと（出すこと）は、食べること（入れること）と同じくらい、身近にある日常行為で、かつ人間が生きる上で不可欠な生理現象であることには間違いない。…であるにも拘わらず、「食べること」に比べて、「排泄に関すること」は、人々の日常の話題にはほとんどあがってこない。防災対策として食料を備蓄している人は多くても、非常用トイレの準備までしている人はそれほど多くは無いらしい。

一方、「避難所で一番困ったことは？」という統計やアンケートで、いつも上位に上がるのは何を隠そう「トイレ」である。避難所でようやく仮設トイレが届いたとしても、数が足りないし、和式だったり、段差があったりして車いすや高齢者には使いにくい。そもそもプライバシーへの配慮が十分ではないことが多い。そのような理由から、トイレを我慢するために飲食をなるべく控える。すると、たちまち健康状態が悪化して、災害関連死のリスクが高まることになる。

これらを予防するために、私たちは、できれば食料を備蓄するのと同じくらいの「熱量」を持ってトイレの備蓄もしたいものだ。可能なら「家族の数×トイレの平均利用回数×１週間分」ぐらいは。

「能登半島地震の際は、避難所で、ラップポントイレという自動で排泄物が密封されるトイレが重宝した…」という話を聞いた。

調べてみると、防災対策として、さまざまな自治体や企業が導入しているほか、キャンピングカー使用者やキャンプ愛好者たちの間でも話題になっているようだ。

さっそく、当法人にも１台導入すると同時に、私自身も個人向けに購入してみた。

法人の方は自動式（20 万円以上）だが、私はより安価な手動式（それでも約３万円）だ。

私は、キャンピングカー使用者なので、災害対策だけではなく、車中泊やキャンプ時にも使えると思ったからだ。…で、ある日、ラップポントイレを設置して、思い切って試してみた。小っちゃい方だけだったが、ゼリー状に固まり完全に密封されたブツは、臭いが漏れる心配は皆無のようだった。

私は、このラップポントイレ、ダブル A 位は与えてもいいと思った。

えっ、なぜトリプル A じゃないのかって？もう少し値段が安くなれば、トリプル A にしましょう！

文：奥村譲

電動式ラップポントイレ。用を足した後ボタンを押すと、自動で密封される。本体はかなり頑丈なつくり。価格は約 18 万～。

軽キャンピングカーの中にトイレを設置したところ。こちらは手動式ラップポントイレ。本体部分が、プラスチック段ボール製なのと、レバーを手動で操作することで大幅にコストダウン。それでも３万円台。

new employee

就労継続支援 B 型
それいゆ

目標工賃達成指導員

間野（まの） 勇人（はやと）

今年の１月からひまわり事業団で働いております間野勇人です。就労継続支援 B 型の「それいゆ」に所属して、済生会病院前の駐車場で車の誘導や管理を担当しています。平日朝は駐車場の入り口に立っているので、目にされた方も多いかもしれません。

自己紹介を兼ねて、これまでの経験についてお話しします。私はさまざまな仕事を経験してきました。塗装、農業、仏壇修理…。一番長く続けたのは東京の高層ビルの窓ガラス清掃です。ゴンドラにのって、スカイツリーや六本木ヒルズの窓を拭いたこともあります。冬の澄んだ空気の日は、東京のビルの屋上から小さな富士山が見えました。今は駐車場から、大きな富士山を間近に眺めています。慣れてしまうと当たり前になって贅沢さを忘れてしまいますね。私は静岡側から見える富士山（右側がふくらんでいる形）が一番好きです。

福祉の仕事には、昔から関心がありました。私の両親はろう者で、幼い頃から福祉センターに通うことが当たり前でした。父は生まれつき両耳が聞こえず、母は片耳が聞こえません。私は最近よく聞くコーダ（CODA＝Children Of Deaf Adult＝ろう者の子供）のようです。コーダと聞くと、親の通訳をするイメージですが、私の場合は母が口話もできたため、手話を覚えずに育ちました。しかしジェスチャーや口をゆっくり動かして読み取ってもらう通訳はよくやっていました。今になって手話を覚えなかったことを少し後悔しています。

両親が自立して生活できたのは、本人たちの努力だけでなく、福祉サービスや周囲の支えがあったからだと思います。そんな環境で育ったからか、福祉の仕事に関わりたいという思いがずっとありました。今こうして実現していることを嬉しく思っています。

趣味、というか私の生きるモチベーションは映画です。高校生の頃から映画にハマり、観て、考えて、語り合うことが生活の一部でした。東京にいた頃は毎日映画館に通っていました。名作特集や二本立て上映がある東京は、今思うと天国のような場所でした。

今思いつく好きな映画を洋画、邦画で５本ずつ挙げると…

【外国映画】 デスプルーフ 、アメリカン・ビューティー 、黒猫・白猫 、ロスト・ハイウェイ 、ペパーミントキャンディー

【日本映画】 寝ても覚めても 、清作の妻 、台風クラブ、秋刀魚の味、青べか物語

みなさんはどんな映画がお好きですか？おすすめの映画など、映画にまつわることはなんでも聞きたいのでぜひ話してくださいね。

他にはアートや読書が好きです。あとは温泉でぼーっとすること、人とゆっくりと話すこと。

最後に駐車場について。

済生会病院の前にある、あけぼの第一駐車場は長年ひまわり事業団が管理運営させていただいています。最新設備の無人の駐車場と違って、誘導員が立ってお互いに声をかけあいながら誘導する連係プレーです。とくに平日の午前中は混みあうことが多いですが、安全に駐車していただけるように皆で注意を払って仕事に励んでいます。

これからも駐車場を利用する方々にとって使いやすくて、親しみやすくて、楽しい駐車場を目指していきますので、ご意見があればぜひ私までお声かけください！

Just one trail

信越トレイルへの挑戦

長野県の斑尾高原から新潟県の苗場山まで全長約１１０㎞ロングトレイルへの挑戦。当初は、１年に数回のチャレンジができると想定し、漠然と５年位で完走できると予想。しかし、健常者が歩けば数時間のところを車いすで挑戦すること、前泊と後泊も含めての日程にメンバー全員のスケジュール確保ができるのは１年に１回。そう考えて10年かけて挑むことになった。
１年目は２日かけ赤池～希望湖～涌井まで。そして２回目となる今年は２日間の行程で、１日目に斑尾高原～万坂峠、２日目は万坂峠～袴岳山頂～赤池のコースを登る。

小林 博子
Kobayashi Hiroko

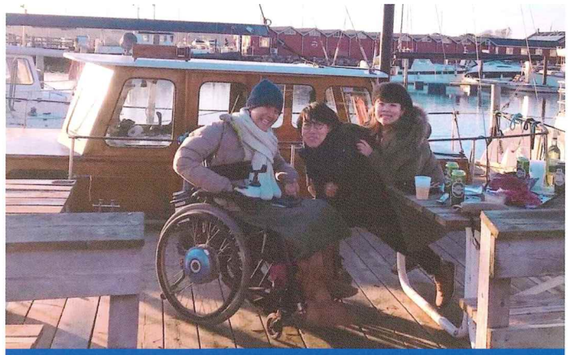
デンマークの留学をきっかけに色々なことに挑戦しはじめ、昨年に株式会社ｉｄｏｍｕという島田市拠点の重度訪問介護の事業所を設立。留学で体験した、自分のパーソナルアシスタントを付けるシステムを導入した重度介護訪問。その立ち上げにひまわり事業団が支援した。
その他にも、ソーイングプロジェクトや留学の講演会をするなどで事業団との繋がりがある。周りからはヒロコという愛称で呼ばれている。

引用：Google マップ

〈登山1日目〉 横になっているヒロコ。天気は曇りの予定だったが窓から青空が見えていた。
―意気込み教えて欲しい、新鮮な朝1番の。
え、意気込み？…えーと、前回は寒さにやられちゃったのよ。なので、とにかく私は『寒さに勝つ、寒さに勝って2日間歩き切る』これだけです。

長野県は避暑地のイメージがあり涼しいのかと思っていたが、案外蒸し暑く１０月の静岡市と変わらないくらいの気温。スタート地点の斑尾高原の麓へ移動して、ヒロコの挑戦に賛同した総勢１５人が集まって、大きな輪となり自己紹介をしていく。最後にヒロコがメンバーに向け、完走を目指して頑張り、終わったら元気においしいお酒を呑むと宣言。ヒロコがお酒というワードを言うたびに笑い声が起きていた。

登山用の車椅子「ヒッポキャンプ」に乗り換えて、寒さ対策としてマイナスの世界でも耐えられる手袋も装着。今回から使い始めた「スリング」というアイテムの付け方を確認し、準備万端で登山スタート！…しようとした矢先、ゲレンデに黒い生き物が。「あれなんだろうね、鹿？」「そうそう、鹿だよ鹿」「あ、



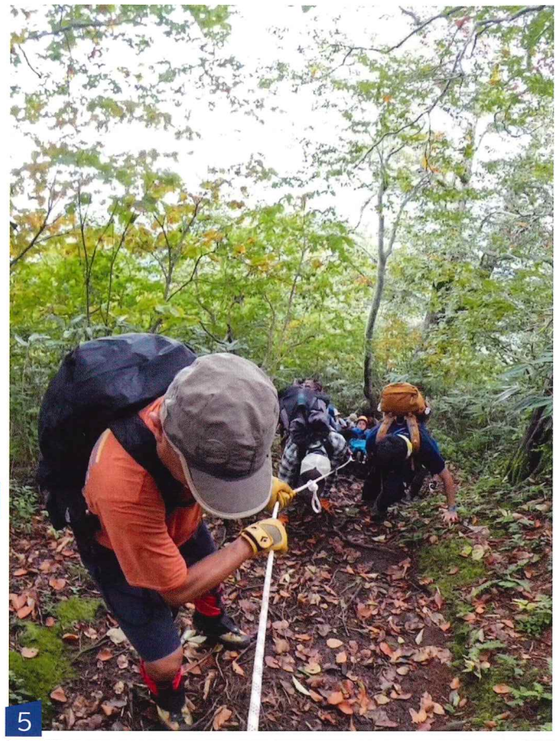
山に登ることを決めて、堀江有輝恵さんと太田未来さんの2人に声を掛けた。返事は「ただ単に面白そうだし、一緒に登ったら純粋に楽しそう、やろう」と返ってきた。この写真は、ヒロコがデンマークに留学をしていることを聞いて、2人が勢いで会いに来た時の写真。実はこの時でまだ会って3回目だった。この行動力とノリの良さが声をかける決め手。

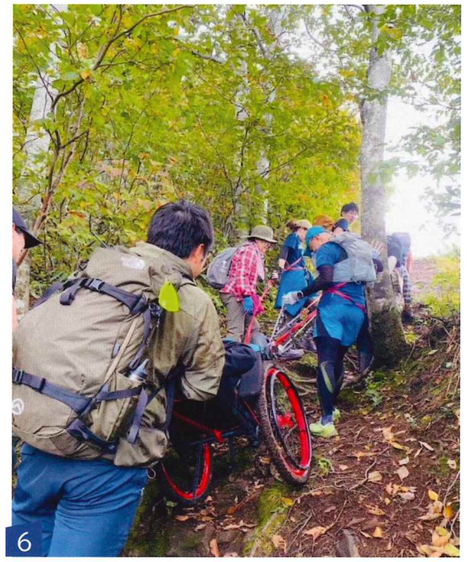
いなくなったね～」と坂道を進み続けていく、しばらく登ってから、「あれは熊だね」とガイドの方が笑いながら話していた。

スリングがＶ字隊形になるようヒロコを引っ張り、後ろからも押していく。途中スリングを交換し色々な人が引っ張る中、周りで登る人たちがきのこや赤い実などを拾ったり、紅葉した漆の木などを見つけたり、みんなでちょっとした発見を楽しんでいる。著者もスリングを付け坂道を登ってみたが、車いすの上がるタイミングとひっぱる人のタイミングが合わないと、グンッと後ろに引っ張られ、登るのが大変だった。何度か休憩を入れ、やっとの思いで坂道を登り切り、辿り着いた景色を見ながら水分や行動食（カロリー摂取を行うための携帯食料）を摂り、体力を回復させていく。

そして、草が周りに生い茂るヘアピンカーブの細い道のゾーンに。狭くて滑りやすい曲がり角を、運ぶ人たちが立ち位置を考え移動し、タイミングを揃えヒロコを引き上げていく。眼下に広がる雄大な景色を見て「去年はあそこ歩いたね」と振り返りながら、くねくね道を登り切った。次はさらに急こう配、木の根がむき出し、岩がゴツゴツあって車いすで登れるのかな？と不安になる道、というか崖に。足を踏み出す場所に気を付け、ほぼ地面に這いつくばって登る。途中滑り落ちそうになる人もいた。

順調に進み、１日目の目的地の万坂峠を目指していたが、天気が怪しいため下山することに。歩みを進め木々を抜けると、遠くまで見えていた景色が真っ白な雲で埋め尽くされていく。霧も出てきた中、昼食はスリルあるスキーのリフト乗り場でとり、再出発の時にはポツポツと雨が降り始めた。気温も急に下がってきて雨も段々と強まる中、再びヘアピンカーブを下ることに。車椅子で坂道を下るとき、ヒロコは背中を向けて降りることになる。雨で濡れた落ち葉もありさらに滑りやすく、登る時よりも時間をかけて滑落に気を付





1:ヒロコの車いすと仲間たちを繋ぐ紐となるスリングを付けている様子。今年から実装されたこのアイテムは、襷のような形で去年からパワーアップしてヒロコを運びやすくなった。 2:謎の赤い実を食べるヒロコ。ちょっと酸っぱかったらしい。 3・4:食事は豪華に。お酒も欠かさず！ 5・6:前からスリングで引っ張る人、後ろから車いすを押す人に分かれてヒロコを運ぶ。直登も急な坂で大変だったが、木の根や岩がたくさんありこの道もハードだった。 7:食べられると言われたキノコを集め、ヒロコの足元に夕飯で食べる用に乗せていた。 8:アウトドア用の車いす「ヒッポキャンプ」。1年目は揺れに慣れず怖かったとヒロコが話していた。 9:昼食後は霧が立ち込め小雨が降り、幻想的な景色が広がっていた。

け慎重に降りていく。森の中を抜けると横殴りの雨が降り始め、雨で視界が白くなってきた。まるで台風の中を歩いているようだった。雨や寒さ対策は万全と思われたが、午前の快晴から目まぐるしく変わる過酷な天気がヒロコの体力を奪い、段々と言葉が減っていく。寒さに耐えながらも無事に歩き終えた。

〈夕食にて〉霧の中の林を歩くっていうことが、車椅子に乗った人って、もうほとんどないに近いじゃないですか。レインウェアに当たる雨の音とか、顔にかかる雨とか改めて久しぶりに感じて。どうしても障害者っていうと雨だからお出かけやめましょうみたいな。そういう風潮で、雨でも一緒に行きゃいいよねって、天候に関係なく色々なことができるのがいいなって改めて。もやに霞んだブナの木の林とか幻想的で、すごい思い出に残っています。

〈登山2日目　朝方〉

「暑い、なんか調子悪いかも…」と声を漏らすヒロコ。１日目の疲れが出たのか３８度の発熱。メンバー同士で話し合い、体調を第一にヒロコは棄権し帰ることになった。残るメンバーは来年に向けてルート確認をすることに。ヒロコは惜しまれながらメンバーたちと別れた。

後日談

―なぜ信越トレイルを登ろうと思った？

55 歳の誕生日の時にふと登りたいと思ったんだよね。言葉として自分の心に降りてきたのも、怪我をしてから全部積み重ねがあったのかな。生まれつきの障害の人は分からないけど、中途の障害の人たちが社会に戻していくっていうポイントっていうのは、それまでその人が歩んできた道を一旦辿らないと。今まで何が好きで生きていたかっていうことをね。自分自身も山登りをしたいって思ったし。やっぱり昔やっていたことをもう１度全部やりたいって、結局そういうことだよね。

―元々山登りとか、アウトドアが好きだった？

キャンプだね。自然の中で休日を過ごす、そういうのが元から好きでね。一旦事故に遭っちゃって、自分の中のモヤモヤと向き合っていくうちに本当にやりたいことって何だろうなって、また自然の中に戻りたいって思ったって感じ。

―１年目に登った時に感じたことは？

１回目はさ、もう何十年ぶりで山奥に入ったの。その時に、元々自然が好きでだから山奥に入らないと見られない景色、植物や木を細かく観察できたのよね。それをもっと細かく見たい。2年目に登るときもね。

文/渡邉美月

協力/Just one trail・信越トレイル・なべくら高原の家

―２日目の朝に帰ることになったときどう思った？

体調は崩しちゃったけれど、でもそれはもういいのよ。１つの今後に続けるための経験談になるからね、失敗とは思っていない。今回自分で成長したなと思ったのは、調子が悪くても行っといた方がいいなって思うタイプだけど、今回は自分でもちゃんとやめとこうって思えたこと。成長したっていうか歳をとったな～ってね。この後体調が悪いのが長引くからやめとこ、ようやくそこを計算できるようになったよ。残ったメンバーは、もう次を向いていたし、それぞれ楽しむだろうと心配はしていなかった。

―今後この活動をどうしていきたいとか、将来はどう考えている？

今回初めて将来について考えはじめたの。今後長く続けることが大事なんだなって気づいたのがようやく今回だし。そのために、じゃあどうすればいいのかなって。逆にさ、自分の体力が心配になってきちゃったから、あと１０年したら何歳だって考えたわけよ。それでこの２日間歩くのはもしかしたら難しいのかなっていう気持ちもあるわけよ、ちょっと弱気にもなったりして。でもこう言い出したこのプロジェクト自体は、ちゃんとやり遂げたいっていう思いが本当に芽生えているのね。そうしたときに私は無理でも、ほか2代目ヒロコに意思を継いでもらう。そうやってもらうっていうのを、そういう形でもいいよねっていうのはIust One trailのメンバーとも話したよね。

Just one trail

一緒に登ってくれるメンバーを募集しています。興味のある方は右のQRコードにご連絡ください。

@JUST_ONE_TRAIL

idomu

ヒロコ設立の静岡県島田市拠点の重度訪問介護事業所。「自分のよき人生を歩み、相手の良き人生を応援する」会社。

@IDOMU_PA

ヒロコのパーソナルアシスタント日記

ヒロコのパーソナルアシスタントがつづる、ヒロコの日常が見られる日記アカウント。

@HIROKO_OF_PA