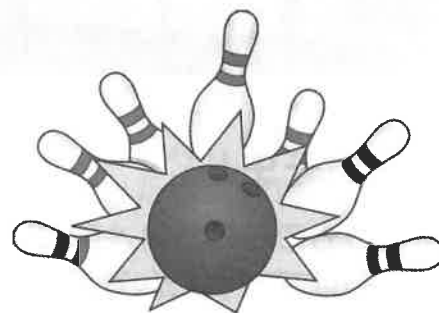


2020年の目標

小山内 美智子 (おさない みちこ)

あけましておめでとうございます。2019年も、いちご通信を障がい者の人たちと力を合わせて発行できたことは嬉しいことです。重度障がい者が2人も国会議員に当選したことは奇跡です。今後、国会で障がい者問題が議論されることでしょうか。皆さんも思いを国会に届けたなら、舩後さんと木村さんが伝えてくださいます。

2020年はオリンピック・パラリンピックがあります。しかし私はどちらにも出られませんから、少しつまらないです。高校生の時、スポーツにまったく興味がなかった私に、先生が楽しさを教えてくれました。先生が買ってきてくれた本物のボウリングセットで、ボウリングの球を足で蹴飛ばしたり、卓球をやるために床にチョークで線を引き、ラケットを足指に持ちやすいように細く削ってくださり、床に座って卓球をやることを経験しました。何度も床に転んだりして卓球のボールを追いかけることが楽しくて、「スポーツってこんなに楽しいんだ」と知りました。地球は温暖化現象でオリンピックをおこなうことが大変難しくなってきました。地球をクリーンにしなければ、オリンピックを続けることができないのかもしれないかもしれません。



私は去年、孫が生まれておばあちゃんになりました。人生やることはすべてやったなと思いますが、まだまだやるべき仕事はたくさんあります。私は毎日朝晩、ヘルパーさんにストレッチ体操をしていただいています。そのおかげで関節がやわらかくなり、洋服の脱ぎ着や車いすへの移動などのケアが安全にできています。だからといって障がいが軽くなるわけではなく、進行を少し遅くすることができるのです。私は3度のご飯よりストレッチ体操が、ケアにとって大切なことだと感じています。専門家の人がヘルパーさんにストレッチ体操を教え、その姿を写真に撮り、部屋中にその写真を貼って、それを見ながらヘルパーさんが私のストレッチをおこなっています。

私はリハビリセンターをつくり、そこで専門家がヘルパーさんと障がい者にストレッチ体操を教えるシステムをつくりたいと思っています。そこではストレッチ体操だけでなく、痰吸引や胃ろうや浣腸のやり方などもヘルパーさんに伝えなければいけないと思っています。医学の発達により、ヘルパーさんが看護師の仕事に近いことをやらなければいけなくなっています。みんなが楽しく笑ってリハビリを受け、ヘルパーさんに教える。そして見学者をたくさん招いて「ヘルパーをやってみませんか？」と明るく呼びかけたいのです。

私ももう67歳になります。これが最後の仕事になるかもしれません。でも、たとえ寝たきりになっても声が出る限り、ヘルパーさんにベッドの横に座っていただき、このような原稿を書き続けたいと思います。私は生きていくかぎり仕事を続けなければいけません。障がい者に定年退職はないのです。夢を抱いて真剣に生きることが私たちの仕事です。どうか、いちご通信を読んでくださり、活動を続けられるように会費を忘れずに送ってくださることをお願い申し上げます。