



高次脳機能障害者と家族と支援者の会

NPO法人
ノーサイド

発行：NPO 法人 ノーサイド
(代表：下田文枝)

連絡先：
群馬県前橋市下小出町 1-22-3
080-3419-6233 (第1・3水曜日中受付)

平成 30 年 11 月末発行

私たちは、交通事故・病気などにより脳に障害を受け、高次脳機能障害をおった当事者・家族・支援者による集まりです。私たちは当事者・家族のために普及啓発、交流会の開催、医療機関への働きかけなどの活動を行います。

ご挨拶



冬の季節と変わりつつある頃となりました。皆さん如何でしょうか？

11月22日埼玉県越谷市にて、北関東地区の高次脳機能障害家族会代表の初めての集まりがありました。他県での取り組みや活動情報など、尽きることなく話し合いがもたれました。とても参考になる情報も得たり、また群馬県でも他県より研修会の参加者が多い事、改めて実感しました。

当事者家族は勿論、専門職・一般の方々にも関心を持って頂き啓発活動の向上だと思えます。これからも生活しやすい社会の実現に向け活動を続けましょう。この北関東地区の会合は今後も定期的開催され、合同での事業が出来ればと意見の一致もありました。

ノーサイドもこれからクリスマス会やリハ講習会と事業が続きます。

皆さんの御協力よろしくお願い致します。

理事長：下田文枝

～居場所～



9月から新しい「職場」で働いています。働き始めてから2ヶ月が過ぎますがようやく慣れてきました。慣れない環境で何かするという事はとてもエネルギーを使うのでとても疲れていました。そんな時にいつもおいしい料理を作ってくれる優しい妻や最高の笑顔で癒してくれる長男が待っている「家族」という居場所があることでエネルギーを充電することができていました。私にとって「職場」も「家族」も居場所が変わりません。しかしそれぞれ役割や居場所が与えてくれるものは変わってきます。

私にとって「ノーサイド」も居場所の一つです。私は支援者という立場で関わらせていただいております。多くのことを学ばせていただいておりますが、何より楽しく様々な活動に参加させていただいております。今後も多くの活動を通じて会の中、さらには外部に向けての働きかけも行なっていけたらと思っております。

皆様にとって「ノーサイド」はそんな居場所ですか？

寒くなってきましたので、お身体ご自愛ください。(真塩)



～当事者さんのご講演に感銘～



木の葉が色づく季節となりました。山間部では、気温が 10 度を下回ることが増えてきたと思います。皆さまお変わりございませんでしょうか？

さて、10月21日（日）に東京都港区主催の、高次脳の講演会に行って参りました。題目の一つで、都内在住の当事者 島津渉さん（ご本人のブログ【高次脳機能障害とともに歩む】[asayume001 https://asayume001.blog.so-net.ne.jp/](https://asayume001.blog.so-net.ne.jp/)）による『10年間高次脳機能障害と歩んでみて』というご講演がありました。

島津さんは10年前に心筋梗塞に見舞われ、低酸素脳症により高次脳を発症されました。発症前は家庭をもってバリバリ仕事をされていましたが、発症後のご苦労は、皆様のご想像のとおりです。転職を繰り返しながら、現在は障害者雇用でお仕事をなさっています。

島津さんご講演の中で、「転職の都度、経済的にも精神的にも苦しい思いをした。できれば、そうなる前に支援が介入されれば良かった」といったお話をなさっていました。

私はこのお話がどれだけ重要な事かと、心を強く打たれました。そして、島津さんのような当事者ご自身が実体験として上げた声が、行政や支援者に届き、高次脳の支援制度の改善に役立って欲しいと思いました。

高次脳を抱える方はそれぞれ大変な事が起きていると思います。そうした方々の負担が少しでも軽減されるよう、群馬でも、皆さまと共に考え、声を上げていく必要があるな、と思う次第です。

(岡村)



～「壊れた脳 生存する知」(山田規畝子著)を読んで～

7～8年前、ノーサイドで紹介されたものの、大雑把に読んで、そのままにしていた、この本を久し振りに読み返してみました。

この本は、37歳で3度の脳出血のため、重篤な高次脳機能障害を発症した整形外科医が、自分の病気について書き留めた闘病記録です。

一番印象に残ったのは、自分の病気やリハビリにたくましく向かう著者の姿です。

左半身に様々な麻痺、靴がはけない、時計が読めない、近所で迷子になる、、、様々な症状に、一時はひどく落ち込みますが、訳のわからない障害に、やみくもに苦しめられるのはごめんだと、独学で障害について学び、「科学する楽しさ」に変え、リハビリにも向かう著者のたくましさは、見えにくいと言われるこの障害を、患者の立場から分かりやすく解明してくれます。難しい脳の各部分の役割についても興味深く読むことができます。些細なミスに悲しくなったり、イライラすることが徐々に減り、笑いとばす余裕さえ出てきたと言います。自分の病気について知る事の大切さを、この本は教えてくれます。



著者のたくましさは、幼い息子を持つ母親であることも、大きな要因かもしれません。息子のために病気を克服したい、息子と普通の暮らしをしたいという強い意志が回復力を高めたのではないのでしょうか。脳は使えば使うほど故障部分を修復し、新たな細胞を作ると言われますが、回復したいという気持ちがなければ、それもかないません。そして人間の脳の力に驚かされます。

著者は「この障害の人は、脳に損傷を受けながらも、生き残った勝者なのだから、誇りを持って社会に戻って欲しい」と言います。私は息子の障害が理解できず、出来ないことばかりに目を向け、叱責してしまった事もあります。著者の言うように、生き残った勝者なのだから、障害があっても、萎縮せずに、自由にのびのびと生きていってほしいと思います。そのための医療環境や社会復帰できる地域作りなど、どうしたら良いのか、学んでいかなければと思う、今回の読書でした。

(武井)

～バスハイクに参加してバリアフリーを考える～

8月28日(火)にノーサイドのバスハイクが行われました。行き先は、みなかみフルーツランド Mogitore と月夜野びーどろパークでした。特に印象に残っているのはぶどうの美味しさで、久しぶりに「ウマイ！」と叫びたくなる美味しいぶどうでした。その後は「たくみの里」に行く予定でしたが、雨男の私が参加したおかげで不安定な天気になってしまい、

急遽「月夜野びーどろパーク」へ行き先が変更となりました。

当日は作業療法学生も一緒に参加させて頂き、とても楽しい雰囲気

のバスハイクでした。



ご協力頂いた支援者の皆さまにもお礼申し上げます。
さて話は変わりますが、バスハイクの際に感じたことを書かせて頂きます。今回は、2歳の娘と5歳の息子も一緒に参加させて頂きました。昼食後に娘のオムツ交換をしたかったのですが、多目的(車いす用)トイレは使用中で使えず、オムツ交換台は女性用トイレにしかなくて…。外のテーブルや椅子のあるスペースはお洒落な雰囲気ですがジェラートを食べる人がいるので、オムツ替えをするのも気が引け…。結局、時間がなくて男性用トイレの洋式便座蓋の上に寝かせてオムツ交換をしました。当然狭くて硬くて不安定な台に寝かされた娘は暴れますし、そのおかげでお尻を拭くのも大苦戦。最近、男性の育児機会も増えているため、男性用トイレにもオムツ交換台が設置されている場合もありますが、未だその様な場所は少ないです。では、全ての男性用トイレにその様な台を設置すべきか？

難しい問題ですね。もちろんそうなると便利でしょうが、それには時間とコストがかかります。私は子どもが生まれるまで、オムツ交換台の重要性など感じた事はなかったですし、正直なところ、さほど関心がなかったです。これから日本は少子高齢化がさらに加速し、総人口は現在の半数以下になると予測されています。多くの企業や学校、市町村が統廃合されていくなかで、コストのかかる多様なバリアフリー整備をいかに効率的にすすめていくか。これはわが国における課題だと思います。ただし、ハードの整備には資本主義の原則だけでなく、福祉的・行政主導的な発想も必要です。国民の貴重な税金は、誰もが平等に社会参加できるような社会づくりに有効活用して頂きたいと改めて思いました。

認知機能の障害は身体機能障害と比べて周囲に理解されにくいです。認知機能低下によって生じる社会での生活しづらさは沢山あるはずで、それは当事者家族だからこそ気付くことでもあるのだと思います。当事者・家族・支援者のNPO法人として、その様な「困りごと」を社会に訴えていくのも当会の重要な役割なのだ改めて認識した旅でした。家族会として、今後も皆さんで話し合ったことなどを社会に訴えていきましょう！

(山口智晴)

～クリスマス会のご案内～

毎年恒例のクリスマス会のご案内です。今年度もsprout倶楽部で会員の皆さまに企画していただいた楽しいイベントが盛りだくさんです。皆さまのご参加をぜひお待ちしております。今年は皆でおもちを作って美味しいランチとイベントを楽しみましょう！！

日時 : 12月16日(日) 10:30～16:00(予定)

場所 : 群馬県社会福祉総合センター 6階 調理室 (前橋市新前橋町13-12)

参加費 : 500円(予定)

持ち物 : エプロン(調理する時に使用します)



～研修会のご案内～

第9回 ぐんま高次脳機能障害 リハビリテーション 講習会



第一部 高次脳機能障害の地域支援を考える

地域支援の考えと実践

渡邊 修 氏

藤岡市での就労支援

藤井 映子氏

第二部 質疑応答(60分/事前質問、当日フロアからの質問にお答えします。)

【第一部、第二部 ファシリテーター 碓井 祐太郎 氏】

定員：先着300名

日時：平成31年1月20日(日) 13:00～16:00(受付開始12:30)

会場：群馬県社会福祉総合センター 大ホール (群馬県前橋市新前橋町13-12)

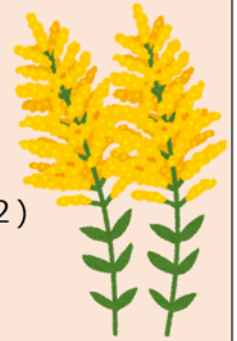
費用：無料

後援：群馬県 上毛新聞社 NPO 法人ノーサイド

群馬県精神保健福祉士会 群馬県医療ソーシャルワーカー協会

主催：ぐんま高次脳機能障害リハビリテーション講習会実行委員会

※この研修会は一般社団法人日本損害保険協会の助成を受けて実施いたします。



9月23日

スプラウト倶楽部に宮永先生が

いらっしゃってくれた時の様子



NPO 法人ノーサイドの活動を応援してください

ノーサイドは賛助会員を常時募集しております。

賛助会費：年額¥2,000 です

賛助会員として会報にお名前を記載させていただきたいと思えます。

下記口座にお振り込みいただく場合は、

1. 御芳名・御住所・お電話番号
2. 会報へのお名前の記載が不可の場合はその旨を電話または e-mail にてお知らせください。

* ゆうちょ銀行記号 10400 番号 22364821

* 群馬銀行前橋支店 番号 1724052

名義 NPO 法人ノーサイド

電話番号：080-3419-6233

メール：npo.noside@gmail.com

～編集後記～

冬の季節になってきますと寒いのが苦手な私は自然と外に出かけるのが消極的になっていると感じます。そんな中で、クリスマス会などのイベントがあると寒かろうと楽しみなことにはうきうきして出かけることができます。寒い中でも冬は楽しい行事がたくさんありますので、それを楽しみに冬を乗り越えようと思えます。今年のクリスマス会はおもちを作るそうなので今からつきたてのおもちを食べられるのが楽しみです。今年も皆さまのご協力のおかげで会報編集が出来ました。今後ともよろしくお願いいたします。(11/27 須藤)