

## 双方向で考える共生社会 —スポーツを通じ気づく支援の在り方—

一般社団法人輝水会

手塚 由美

(スポーツ 支援者 双方向)

### 1. 目的

人の多様性を認め、共に生きる地域共生社会を考える時に、障害だから、高齢だからという壁を超えて、互いが同じ人間という原点に戻る必要がある。

10数年前、中途障害（脳損傷者）三嶋完治氏との出会いから、私の人生の進む方向が水泳指導から、社会リハビリテーションの側面からみた障害当事者の心身の健康づくりへと一変した。競泳選手を経て30数年間携わってきたやりがいとは別の、当事者一人一人の人生に直接かかわることに大きな社会的使命を感じている。



病院を一步出れば患者と言われていた人は“生活者”となり元いた地域に戻るが、すぐに患者から生活者的心に戻れない。我々は、スポーツをツールとして、障害のある人の自立と社会参加を目的とした「リハビリ・スポーツ講座」を2016年度、世田谷保健所健康企画課の助成を受け松原地区で開催したことをきっかけに、その後、世田谷区保健センターと連携しながら毎年開催し、2020年現在、松原・若林・希望が丘・奥沢の4拠点で自主活動のサポートを行ない、年間延べ400名以上の障害のある人や高齢者がスポーツ活動（ボッチャ・卓球・水泳）を行っている。この5年間、当事者の変容だけでなく、支援する側にも多くの気づきがあった。今回、スポーツという場と一緒に楽しむことから起こる支援者側の心の変容について省察を深め「スポーツ・支援者・双方向」という言葉をキーワードに、地域共生社会の在り方を再考したい。

### 2. 実践内容

2016年～2020年、年1回、毎週1回全8回～10回のリハビリ・スポーツ講座（障害のある人や家に閉じこもりの高齢者の自立と社会参加を目指したプログラム）を、各地域にある既存の会議室などを利用して開催。内容は準備運動+ボッチャ・テーブル卓球・コミュニケーションの90～120分で構成した。

- ・本講座の趣旨：参加者の自立と社会参加を目的とするため、指導者・看護師やサポート者は安全面を確保しつつ「参加者がどのような障害や動きづらさがあっても、皆、同じ生活者という立ち位置からスタートする。手を出し過ぎない・本人が出来ることをこちらがやらない・出来ないことがあっても、どうしたら良いかと一緒に考える」
- ・参加者の属性：脳卒中片麻痺者（独歩・車椅子）高次脳能障害・パーキンソン病・股関節症・術後の四肢麻痺等多様な障害、年齢36歳～87歳
- ・指導者・スタッフ：世田谷区保健センター・一般社団法人輝水会から各1名・看護師1名（保健センター）・地域の福祉職・地域の主婦などのサポート者

### 3. 結果（経過、私たちが学んだこと）アンケート回答より

支援者（福祉専門職・看護師・地域のサポートメンバー）の参加後の変化。

A 看護師：今まで自分自身がつい手を出し過ぎてしまうことを知りながらも、それを役割のように感じ行っていたが、講座に出て、一緒にスポーツを楽しむ場面を通じ、見計らいながら行うことが大切と感じた。患者としてしか見ていなかったことに気づいた。

B 運動指導員：今まで高齢者に長年、運動指導を行ってきたがボッチャや卓球やプールがこんなにリハビリになるとは思わなかった。楽しく行いながら出来るリハビリもあると感じた。

C 前ヘルパー職：以前の福祉職のミーティングでは、出来ないことばかりを話し合っていた。変化していく姿になかなか目を向けられなかった。

D 主婦のサポート者：今まで障害のある人と一緒にいたことがなく、自分に何ができるのか不安だったが、話してみれば皆、同じ人と分かり、自分が障害のある人に何かしてあげなければという先入観があったことに気が付いた→このサポートの方は講座終了後ヘルパー資格を取得

F 管理栄養士：地域の中でコミュニケーションを図りながら栄養指導を行っていきたいと考え模索していたが、一緒にボッチャを楽しむことを通じ、今度どのように地域の人とつながるかのヒントを得たような気がした。

#### 4. 経過と今後の課題

もし支援する側が「障害あると何もできないと決めつけていたら」「自分でできるのに手伝い続けていたら」「支援する側はいつも何かしてあげなくてはと考えていたら」等、良かれと思う配慮が当事者の自立を阻むこともあるのではないだろうか。属性を超えて、先入観をなくし、まずは人間と人間という原点に戻ることで、障害のある人（当事者）と支援者が双方向に解決策を見つけることができるのではないかと考える。今後も「リハビリ・スポーツ」講座を通じて双方向に学び合い、人の多様性を認めあう共生社会づくりを目指していきたい。

~~~~~

<助言者コメント>

瓜生 律子（世田谷区福祉人材育成・研修センター長）

この5年間の「当事者」との関わりの中で、「当事者の変化」だけでなく、「支援者」が当事者から多くのことを学び、「支援者の変化」について報告をいただきました。

安心してその人らしい生活を送るためにには、人ととの関係を築き上げ、孤立を生まない地域社会を作る必要があります。公的支援の限界があり、縦割り・分野別の制度では対応しきれない中で、フレキシブルな輝水会の活動は、大変貴重なものと思います。そして、支援者の皆様の気づきが様々な活動に広がりを見せている点は素晴らしい、双向の相互作用がさらなる変容を遂げていると思いました。

コロナ禍で活動場所の閉鎖により、輝水会の活動もご多分に漏れず、3か月の中止があり、活動場所の再開に合わせ、コロナ対策をとったうえで再開されたそうです。再開を心待ちにしていらした皆さんに閉鎖中も連絡は絶やさなかったとのことでしたので、皆さん、心強かったです。

広く「双向で学びあう考え方」そのものを知っていただければ、今までにない視点で誰もが考えることができるのではないかとのことですので、大学、事業者、区民、行政が参加しているこの学会をご活用いただき、是非、今後も発表をいただければと思います。