

記念講演

夢をあきらめない

第46回社団法人日本精神保健福祉士協会全国大会／
第9回日本精神保健福祉学会

株式会社ラシーマ社長
島袋 勉



皆さん、こんにちは。今見ていただいておわかりのように、私には両足がありません。でも今はこのように、義足を履いて歩くことができます。いつもは那覇市のほうに住んでおり、ラシーマという会社を経営しています。今日はしばらくの間、皆さんの前で話をさせていただきますが、その間ずっと歩いたり、足を動かしたりしています。それは、足を動かさずに立っていると、義足で足が締め付けられ血行が悪くなり、すぐに痺れてしまうからです。少し落ち着きなく見えるかもしれませんが、あまり気にせずに聞いてください。

両下腿切断

今から9年前、IT事業視察のためアメリカへ旅行に出かけたのです。その帰りのことでした。成田に着いて、千葉で一泊し、次の日に沖縄に帰ろうと思っていたんです。その夜に事故に遭ってしまいました。泊まっていたホテルの近くの踏切を渡っているときに転んでしまい、頭を強く打って気絶してしまったのです。そこへ電車がやって来たんです。気が付いたときには、病院のICUのベッドの上に寝かされていました。

事故から2日後、目が覚めた私は背中が痛いので寝返りを打とうとしました。ところがうまくできません。おかしいと思いシーツをめくったときのことでした……両足がなくなっていたんです。びっくりしました。何事が起ったのかさえわかりませんでした。さらに、頭を強く打ったために記憶障害が出ていました。目にも複視という障害が出ていて、物がいくつにも見える状態だったのです。めまいを起し気分が悪くなってしまうので、いつも眼帯で片目を押さえ、ベッドに座っている状況でした。そのときに、ないはずの足のひどい痛み、幻肢痛を感じるんです。けがをした足の痛みもありました。足がベッドに触れると痛いので、いつも腹筋の力で両足を上げていました。夜になって眠くなり、足が下がりベッドについてしまうと痛みですぐに目が覚めてしまいます。夜中でも看護師さんが1時間ごとに部屋に回って来てくれたのですが、痛みで眠れないとき、医者に相談して痛み止めの注射をしてもらいました。

運がよかった？

ある日、夜の12時に看護師さんが回ってきて、痛みで

寝付けない私に「島袋さん、運がよかったですね」と声をかけてきたんです。びっくりしました。これまで健康で普通に歩いていた私が、突然事故に遭い両足をなくしてしまいました。さらに記憶障害を起し、目にも障害が残ってしまいました。それなのにどうして運がよいのだろうか？それがわからなかったんです。またそのとき、もう一言「義足を履いたら、歩けるようになるよ」と言ってくれたんです。とても信じられない言葉でした。それまで義足を履いて歩いている人を一度も見たことがなく、両足がない人が歩くなんて想像もできませんでした。何のなぐさめにもならない言葉だと思いましたが、会社を経営していた私は会社のことがいつも心配だったので、その看護師さんに「病院を少しでも早く退院したい」と相談しました。すると「病院の中で義足を作っている病院を探して転院すると、早く退院できるよ」と教えてくれたんです。

ここから何かを学ばなければ

事故から3週間経ち、傷の応急手当が終わったところ、家族に相談して、病院の中で義足を作っている病院を探してもらい、転院しました。長野県身体障害者リハビリテーションセンター病院という名前を聞いたとき、とてもショックを受けました。さらに、顔写真の貼ってある身体障害者手帳を見て、これから一生、身体障害者として生きていくのだと思って、とても悲しかったんです。

しばらくして実家に電話しました。電話に出た母が、「痛い？」と聞いてきました。心配を掛けないようにできるだけ明るい声で、「それは痛いよ」とだけ答えました。すると母は、「こんな痛い思いをして、何も学ばなければ、ただのばかだよ、アハハハ」と言って笑ったんです。そのとき母が何を言いたかったのかわからなかったんです。夜になって、私はどんな言葉を期待していたのかわかりました。そして甘えている自分に気付いたのです。私が無意識に期待していたのは同情の言葉だったのです。今の自分は、いつか歩けるように、痛みを耐えリハビリをしている、でもうまく歩けるようになったときに、周りからどんな言葉をかけられるだろうか？きっと「歩くのが上手ですね」「長ズボンはいたらわからないね」という言葉だろう。そのときに気付きました。今自分が一生懸命している努力は、普通の人になづくための努

力なんだということに気付いたんです。これではいけないと思いました。「ここから何かを学ばなければ」と。

前向きに生きる

それからはいろんなことを考えるようになりました。まず、「現状を受け入れる」ということです。言葉で言うのは簡単ですが、それをどうやって言動で表していくか、そのために3つのことを考えました。1つ目はないものねだりはしないこと。なくなった足は二度とは生えないのだから、「足があれば」という言葉を使わないでおこう、2つ目は言い訳をしないこと。何かできないことがあったときに、足がないから、記憶障害があるから、目が悪いからできない、そんな言い訳をしないでおこう、3つ目は自分の障害を隠さないでおこう、ということでした。

前向きに生きていくしかないと思ったら、いろんなことに気づくようになりました。悩んでいるのは時間の無駄、今自分でできることを探して、それを行っていくと思ったのです。まずはこれから一生付き合うことになる義足の勉強をすることにしました。病院の義足制作室で毎日義足を作る様子を見せてもらいました。義足を作る本も借りて、毎日何度も読み続けました。するとある日義足を作る人がやって来て、シドニーパラリンピックで走っている両足義足のランナーの写真を見せてくれました。そして「島袋さん、時間はかかるかもしれないけど、訓練をすれば走れるようになりますよ」といったのです。私はもう走ることはない、ただ普通の生活ができればそれでいいんだと思っていましたが、彼がプレゼントしてくれたその写真を病院のベッドのテーブルに置いて2、3日も眺めていると、もしかして自分も走れるのではないか、そんな気分になってきたんです。さっそく彼のところに相談に行ったんです。しかもどうせ走るんだったらマラソンを走りたいというと、彼は困った顔をしていました。「訓練をすれば100メートル、200メートルと走れるようになりますよ。でもマラソンは無理なんだ」と。私が「義足でマラソンを走っている人がいますよね？」というと、「その人たちは片足義足でしょう。君には両足がない。だから無理なんだ」というのです。

そのときから私は、どうしてもマラソンを走りたいと思うようになりました。すると、病院でのリハビリでは満足できなくなりました。朝の6時に病院の玄関を出て、歩く練習をしました。雨が降ると、階段を3階まで歩きました。足が痛くなると、看護師さんに車いすに乗せられ、よく部屋まで連れて行かれていました。また、外を長いこと歩く練習をしていると足に傷ができてしまいます。包帯を巻かれると義足を履くことができないので、いつも看護師さんに傷が見つからないように隠していましたが、しばらくするとばれてしまい、すぐに見つかり包帯が巻かれてしまうようになりました。

義足を履けないときの私は、車いすの生活になります。病院の中はとても便利でしたが、退院後の車いす生活ではどんなことに困るのかを考えました。病院に車いすで

通勤している方がいたので聞いてみると、いちばん困るのはトイレ、その次は階段ということでした。その対策を今のうちに立てないといけないと考え始めたとき、両ひざで歩くことを思いつきました。つま先がないのでとても難しく、はじめはうまく立つこともできませんでした。ベッドの上で練習してうまく歩けるようになると、今度は廊下を歩いてみましたが、全体重がひざにかかり、痛くて立てません。何かよい方法はないか？頭に浮かんだのは、バレーボールの選手がひざに付けているサポーターでした。中に入っているスポンジを衝撃吸収性のあるものに交換しながら改造し、痛みを我慢すれば歩くことができるようになりました。それで、一生懸命歩く練習をしましたが、看護師に、「そんなことをしたら、ひざを痛めて二度と歩けなくなりますよ」といわれました。

そこで今度は靴を履いてみようと考えました。30cmの大きなこの靴を探してきてもらい、改造しながら、普通の人と反対向きにひざに履くという方法を考えました。実際に履いてみるとあまり痛みを感じることなく歩くことができたので、病院の中を歩く練習をしました。うまく歩けるようになると、外を歩く練習をしました。すると、家族に、「危ないし、車の運転手がみたらびっくりするから外は歩かないで」といわれてしまいました。

この靴を履いてうまく歩けるようになると、車いすに乗り、トイレの前で降り、歩いてトイレの中に入って用を足すことができるようになりました。車いす用のトイレでなくても大丈夫というところまでたどり着いたのです。また、この靴を履いて車いすに乗り、階段の下まで来たらそこで降りて、階段をひざで1段のぼり、手で車いすを1段上げる、また一段上り、一段上げる。これを繰り返して2階でも、3階でも、自分1人の力で車いすを持って、のぼったり降りたりすることができるようになりました。これでどこもいけないところはないと思い、とてもうれしかったんです。

再手術

でもよく考えると、問題は解決してはいないようでした。この靴を履いて傷が治ったら、また義足を履いて歩く練習をする。するとまた足に傷がつく、何時まで経っても同じことの繰り返しではないかな……。すぐに医師に相談すると「この病院でできるのはここまでです。専門病院で診てもらいなさい」といわれました。国立身体障害者リハビリテーションセンター病院で診察してもらうと、「よく今までこの足で歩きましたね。今の手術は命を救うためのものであって、義足を履くための手術はされていません、骨に角が出ている。手で触れるだけで痛いし、まして義足を履いて歩いたら傷になるのは当たり前です。義足で歩くためには、もう一度手術をしないとイケない」といわれました。そこで病院を転院して、もう一度手術を受けることにしたんです。

転院した次の日のこと。主治医から、「ひざを残すと痛みがひどく、長い時間義足を履くのは難しいと思いま

す。大腿切断がいいですね」といわれました。びっくりしました。痛みが少なく、今はよい人工関節があるので、活動範囲が広がるというのです。

一晩考えました。「もし、ひざがなくなったらもう靴を履いてひざで歩くことはできない」「なくなったひざはもう二度ともとは戻らないんだ」「ひざを残したら痛みがひどいというが、我慢できないときはもう一度手術してもらえばいい」、そう考え、翌日ひざを残してほしいと相談し、ひざを残す方法で手術をしてもらったのです。

しばらくすると義足ができてきました。リハビリのときは鏡を見ながら歩き、外を歩くときには窓ガラスに映る自分の姿をみながら歩きました。短期間で歩く姿がきれいになりました。速く歩く必要はない、会社に戻ればそれでいいと思っていたところ、先生から、「歩くのが遅い」といわれました。「人の流れについて行くことができないから危ないんだ。もっと速く」といわれ、意識しながら練習をしました。速く歩けるようになり、歩くのに、かなり自信が付いたころ。次はサッカーの練習をすることになりました。これがとても難しい。転がってきたボールを止めるには片足でバランスをとる必要がある。足に感覚がないので、転がってきたボールを強く止めようとすると、すぐに転んでしまう。それで、転がるボールを見て、調整しようと練習すると、うまくボールを止めたり、蹴ったりすることができるようになりました。こんなふうにして、リハビリ生活を送りました。

病院で気付いたこと

義足を履くととても痛い。ひざを残すと痛いというのは覚悟してまじいたが、痛みがなければリハビリができるのにと、痛み止めの座薬を使い、痛みを取る方法ばかり考えていました。憂鬱な日々でした。そんなときのことです。同じ部屋に脊髄損傷の方がおられたのですが、彼が車いすに乗って外出から帰ったとき、ひざから血が出ていたのですが、気付かなかったというのです。血が出ていても痛みがなければ気が付かないのです。このときに、痛みというのは私たちの身体を守っている、大切なものなのだと気が付き、それからは痛みに感謝することができるようになりました。痛みをなくするのではなく、痛みと仲よくしていこうと思えるようになったのです。

また病院には、頸椎損傷で首から下が動かない方がいました。彼は毎朝、電動車いすに乗せてもらおうと、手すりに手を固定し、胸もバンドで固定し、顔の両側にバックミラーを付けてもらい、あごでジョイスティックを操作し電動車いすを動かすのです。彼が毎朝どこへ行くのか興味があったので、後を追いかけてみました。すると、リハビリ室に入ったのです。驚きました。首から上しか動かないのに、何をリハビリするのか、不思議に思いました。するとパソコンに向かい口に棒をくわえると、キーボードを打ち始めたのです。次にボールペンをくわえて、字を書き始めました。このとき、身体の状態が悪いからできないのではない、できないとあきらめたとき、

人は物事ができなくなるのだと気付きました。

また、彼の表情はいつも明るかったのです。重度の障害があっても、どうして明るいのか？ 病院の中には明るい人と暗い顔をした人がいました。よく観察すると、暗い顔をしている人たちには、共通点があり、将来の不安ばかり話していました。ところが明るい表情の人たちは、いつも将来の夢を語っているのです。いつもの生活でも「昨日より2メートル歩けるようになった」「食事のときのパンのビニールが開けられた」とか、私たちから見たら小さな変化ですが、小さな進歩を喜んでいました。私は、身体の状態が悪いから暗くなるのではない。将来に失望し、夢や希望をなくしたときに、人は暗くなり、不幸になるのだと気付きました。どんな状態であっても夢や希望があれば明るく生きられるんだ。自分も夢をなくさず生きていこうと考えたのです。

あきらめずにこつこつと

入院から1年8カ月が過ぎたころ、会社に電話をすると、金融機関への支払いもできず、会社が倒産しそうだというのです。どうしてこんな大事なことをもっと伝えなかったのかと聞くと、足が悪くて歩くことができず、記憶障害がある私に心配をかけたくなかったというのです。でも、倒産は仕方ないとしても、自分の目で確認もせずに会社が倒産したら一生後悔するのではないかと思ひ、すぐに先生に、「沖縄に帰って会社の様子を見てきたい」と相談しました。すると、「本人の希望なら、手術を受けずに退院してもいいですよ」といわれました。退院して3日後には沖縄に戻っていました。

退院の際に受けた注意が1つありました。記憶障害がひどいので、仕事の話は1人ではしないということです。社外の人と話すときは、必ず誰かそばに付いてもらうことにしました。また、メモを取ることにしました。手帳やノートに書くと忘れるので、必要なことはすべてカードに書き出し、見やすい壁に貼りだしました。家に帰ってからも、風呂に入る、着替える、といったことも忘れてしまうので、1日にしなければいけないことすべてを冷蔵庫の前に貼りだしました。なぜか食べることだけ忘れず、冷蔵庫だけは必ず開けるからです。買い物に行っても同じものを何度も買ってきてしまうので、メモしたもの以外は買わないように心がけました。そんなふうをしていると、何とかいつもの生活ができました。

でも記憶力をよくしないとこれからの仕事に大きな問題が出ると思いました。病院の先生は高次脳機能障害を治す方法はないといひます。自分で調べるしかありませんでした。本を読み始めました。記憶障害がある私はいくら本を読んでも覚えられない。1回読んでだめなら、3回、5回、10回と読み続けました。気が付いた内容や読んだ回数、日付などをメモしておき、10回読んだときに、どれくらい覚えられたかテストしてみました。目次をみて内容を思い出そうとしてみました。ほとんど覚えていないのに気付くとショックでした。もう無理かなとも思

いましたが、すぐに考え方を変えました。あきらめたら二度とできないぞ、あきらめずに続ければ、できる可能性は残っている、そう信じてまた本を読み続けました。100回読んでだめだったら、そのときに考えよう。

そのときに読んだ本に、とても面白いことが書いてありました。普通の人には脳の3%しか使っていない、残りの97%は使われていないということです。この高次脳機能障害は外的な衝撃によって脳の機能の一部が破壊される。でも3%の一部が破壊されたからといって、ショックを受けることはない。使われていない部分が97%も残っているのだから、それから使われていない脳の研究が始まりました。ふと思ったのです。赤ちゃんはいろんな体験を通して脳が発達していきますが、自分の記憶力もまだ赤ちゃん程度、だから赤ちゃんのまねをしてみようと思ったのです。脳を発達させるには五感を使うしかないというのはわかっていました。そこで赤ちゃんの五感の研究をしました。身の回りのものどんなものでも手で触れてみました。また、量だろが何だろが、何でもなめてみました。いろんな音や音楽を聴きました。どんなものでもおいを嗅いでみました。また赤ちゃんの動きでいちばん特徴的なのは、ハイハイですが、これも2カ月まねしました。

ある日不思議なことに気付きました。会社でいちばん記憶力の悪いはずの私が、会社でいちばん仕事のやり忘れが少ないのです。それはすべてメモしているからでした。どんなに能力が弱くても、それを補う方法を考えてこつこつ地道に行っていれば、能力のある人と同じことができることに気が付きました。

マラソンへの挑戦

会社の業績も回復し始め、倒産の心配もなくなりました。記憶力もよくなってきました。私にとっていちばん苦手なことといえば、残るは長い距離を歩くことと走ることでした。これができるようになればほかのことは何でもできると思い、始めたのがマラソンだったのです。今から5年6カ月前、一生懸命練習して、3kmのトリムマラソンに出場し、制限時間ギリギリでゴールできました。そのとき、ゴールの周りにいた人が拍手をしてくれました。新聞記者が来て、私に「次の目標は？」と聞いてきたので、私は「いつかホノルルマラソンに出たいです」と答えると、これが次の日の新聞記事になりました。「次のホノルルマラソンに出るんですか？」と聞かれました。やっと3km走れた人が42kmのフルマラソンに出ると思うのだろうか？ 本気で聞いているのだろうか？ と思いましたが、「もっと練習をしたら」「もっといい義足ができたなら」と答えました。ところが同じような質問を何度もされるのです。返事をしているうちに、ある日気が付いたのです。自分は「両足がないから今すぐには出られない」と言い訳をしているのかもしれない。今すぐ決意するのが大事だと思い、フルマラソン出場をすぐに決めたのです。病院の先生に相談しても、義足を作る人に聞いても、そんなことできるわけがないと

いわれました。マラソン用の義足を作る人に問い合わせても「両足義足でマラソンは無理です。せめて短距離に」といわれました。難しいことだなと思いました。そのとき前に見せてもらった写真の選手を思い出し、世界的に有名な義足メーカーにも問い合わせたところ、「両足義足でマラソンをしている人はいません。車いすレースです」という返事がきました。私が出たいのは車いすレースではない。普通の人と一緒に走りたかったのです。

何かいい方法はないかと考えていると、仕事のことを思い出しました。記憶障害があっても、メモを使い、普通の人と同じ仕事ができただから、同じように弱いところを補う方法を考えればいい。それで足を補う方法は何かを考えたら、それが杖でした。大会事務局に問い合わせると杖をついても出場はできるということでした。またホノルルマラソンには制限時間がないという特徴があります。足に傷ができて、痛みがひどくなったら、義足を脱ぎ捨てて、這ってでもゴールにたどり着こうと。目の障害の問題については、42kmの道のりを3日間かけて歩き、路面の状態を覚えることで補うことにしました。

そんな思いで参加したホノルルマラソンでしたが、スタートして2km位で「どうしてこんなことを始めたのか」と後悔しました。痛みが激しくなったのです。でも始めたからには決してあきらめたくない。最後まで走り続けるために、目標を達成したときのこと、ゴールの瞬間のことばかりを考え、12時間59分28秒という長い時間をかけて完走しました。これが最初のフルマラソンです。

おわりに

そのフルマラソンを今も続けています。どんなに苦しいことがあっても、最後までやり遂げたい。最後までやり遂げる習慣をつけたい。そういうことで続けているマラソンです。それを通して学んだことがあります。自分の夢、やりたいことや目標をしっかりとつことがとても大切なことなんだと、改めて気付きました。周りの人から、無理だといわれてもあきらめずに続けていけば、どんなことでもできるようになります。もう1つ大切なことは、苦しいこと大変なことに出合ったとき、決して言い訳をしないこと。どんな逆境に立たされても言い訳をせずに、目標を達成することを考え、こつこつ積み重ねれば、どんなことだってできるようになるんだということです。

事故に遭うまでは、70歳や80歳でも普通に生きていたと思っていましたが、事故に遭ってはじめて気が付きました。人にはどんなことが起きるかわからない、自分のやりたいことはすぐやろう、やらないといけないことを先延ばしにしないでおこうと考えるようになりました。いつどんなことがあっても、後悔しない生き方をしたいのです。最初に看護師さんがいってくれたことを理解することができるようになりました。自分は「運がよかった」と。大きな事故に遭っても助かって、運がよかった。自分は運がよい人間だなあと感じるようになったんです。これで今日の話を終りたいと思います。(2010.6.4)