

## スポーツから引き出される当事者と支援者の気づき

一般社団法人輝水会、日本女子体育大学

手塚 由美、井筒 紫乃

(スポーツ 障害のある人 双方向)

### 1. 目的

脳血管障害者は急性期からリハビリ病院を経て社会生活を目指しているが、入院期間は上限180日との制限から麻痺などの不安の残る中、元の暮らしに戻らなければならない。今回発表する当事者は、2018年発症し左片麻痺、高次脳機能障害で、現在も短下肢装具を使用し杖歩行である。引き続きリハビリテーションを続けていこうと考えていた所、世田谷区で行っている輝水会主催の「リハ・スポーツ」教室を知り、スポーツの楽しさがリハビリになるのではないかとの思いから参加した。障害があるとスポーツはもとより、特に水中を用いた運動や泳ぎはハードルが高いと思われ、なかなか体験できる環境は少ない。もともと苦手感のあった水中運動(泳ぎ)にチャレンジする中、当事者が感じた気づき、当事者と支援者が一緒にスポーツを楽しみながら参加する事によって生まれる気づきを事例報告する。



### 2. 実践内容

2020年スミセイコミュニティスポーツ推進助成を用い、本年度5期にわたる「リハ・スポーツ教室」を開催。発表者が参加した第1期「リハ・スポーツ教室」の期間と内容は以下の通りである。

- ①開催期間：令和3年4月2日～6月20日の予定が途中、緊急事態宣言発令により、4月30日～5月28日まで施設が閉鎖となり休止し、延期し7月16日終了した。②内容：全10回、ボッチャ4回・水中運動4回・卓球2回を組み合わせた教室を開催した。陸上でのプログラムは90分（準備体操+運動プログラム+コミュニケーションタイム）で構成し、プールでのプログラムは50分間とした。③参加者：脳血管疾患4名・難病1名。指導者は一般社団法人輝水会より2名、プールでの活動は地域のサポート者4名を加え行った。④調査方法：参加者・サポート者(支援者)4名へのアンケート用紙への記入及びインタビューによる聞き取りにより行った。

### 3. 結果

支援する側、される側という一方向の関係をなくし、スポーツと一緒に楽しむ場面を通じ、参加する当事者とサポート者(支援者)に以下の気づきがあった。

【当事者の気づき】プールに入るとウォーミングアップに位置づけされるリラクゼーションが始まる。支援者の「はい、いきますよ」の合図で、全身リラックスした途端、まるで空に浮かんだかのように、水中の中で重力から解放される。スポーツの中でも、最も苦手な水泳教室に参加しようと思ったのは、病気からの立ち直り(レジリエンス)へチャレンジしたいという気持ちからである。初回は、緊張から、力みがあった身体も、水中で浮いた瞬間から、全身の力みが消えた。恐る恐る泳いでみた、右手のみでのクロール、平泳ぎ、「できないと思っていたことができた！」に変わった気持ちの高揚感と爽快感。発症後、ネガティブ志向が強かったが、水中運動を始めたことにより、

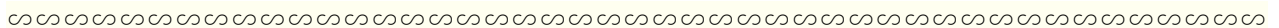
目標が明確になり、次は、背泳ぎ、バタフライにチャレンジと、教室の時間だけではなく、日常生活の中に、水泳のイメージトレーニングの時間も入ってきた。苦手意識を払拭し、勇気を出してチャレンジしてみることに。それが、精神的立ち直りへの、小さなきっかけになることに気づいた。

【支援者の気づき】自分の属性を超えスポーツと一緒に楽しむことを通じ、普段感じられない仲間意識が芽生えた。特に水中運動の場面では、サポートとして一緒に参加することにより、当事者の達成感を身近なものに感じることができ、喜びが大きかった。障害があるからできないと考えるのではなく、今から何ができるかを一緒に考えることが必要であると感じた。この活動に参加する前は、障害のある人になにをすればよいかわからなかったが「過剰な気遣いをしてしまう必要はない」「普通で良いのだと思った」などの声があった。

#### 4. 考察と今後の課題

支援する側、される側という一方向だけの関係を超え、一緒にスポーツを行う場面を通じ、このこと自体が多様性を認め合う共生社会を考える上で、双方向に学び合い、理解につながると考えられる。1回限りのスポーツイベントではなく、10回という教室型で回数を重ねたことで、双方向に信頼関係や仲間意識が生まれたのではないかと推察される。

また、コロナ禍にある現在、感染対策を万全に行い活動を継続する必要性を感じている。一方、障害のあることでスポーツはもうできないと考えている当事者や家族も多く、参加者を募ることの困難がある。今後は、参加を促すために、当事者を後押しできる福祉専門職(ケアマネ・保健師・民生委員)等、にも「リハ・スポーツ教室」の周知を図りたい。また、持続可能な活動のためには地域のサポート者の必要性があり、教室開催と共にサポート者等支え手の育成も課題である。



＜助言者コメント＞

横山 順一（日本体育大学体育学部健康学科教授）

脳血管障害者を対象とした「リハ・スポーツ教室」における参加者とサポート者を対象とした発表事例について、興味深く拝聴させていただきました。

今回の調査では、スポーツを一緒に行うことを通じて「当事者の気づき」と「支援者の気づき」が抽出され、そこから「一方向だけの関係を超え、一緒にスポーツを行う場面を通じ、このこと自体が多様性を認め合う共生社会を考える上で、双方向に学び合い、理解につながる」との考察に繋がりました。

医療や福祉の現場は、支援する側から支援される側へと一方向で支援が展開されていると考えられがちですが、それには上下の関係性が意識されていることが窺えます。しかし、基本的に支援場面における双方の目的は同一のはずですので、目的の達成に向けた「同じ目線」（同じベクトル）を持つことが不可欠です。スポーツを一緒に楽しむということは、双方が「同じ目線」を持つための近道なのではないでしょうか。

今後の課題として、参加を促すために福祉専門職への周知を図ることに加えて、本人の自発的な参加を促すための動機づけについても検討していただきたいと思います。

今回の学会発表を通して、多くの方々に「リハ・スポーツ教室」を知っていただき、諸課題が解決されることを願うとともに、ぜひ今後の経緯についても発表していただけることを望みます。