

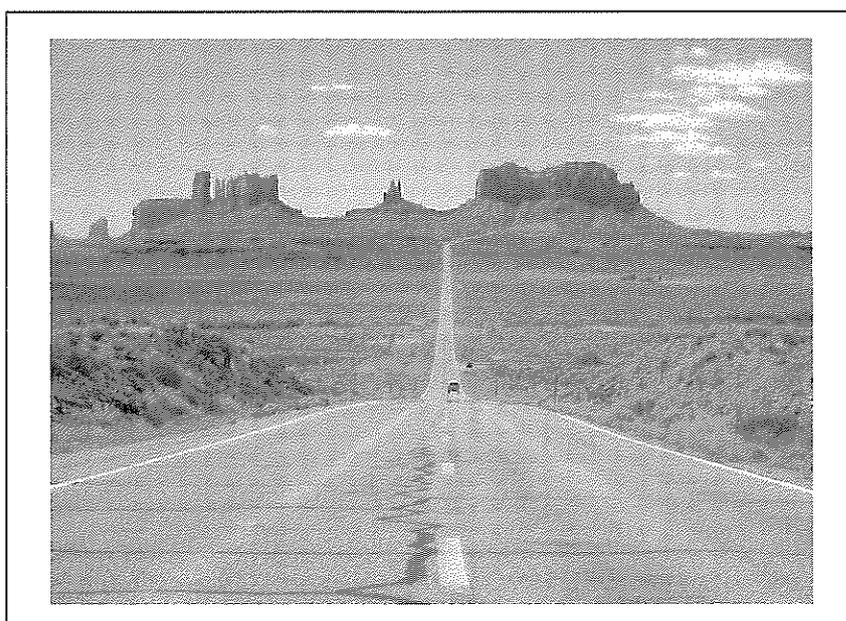
2015.10.25

当事者と共に「旅」から学ぶ“地域実践型バスツアー研修”

参考資料

# なぜ旅はリハビリテーションとなるのか？

～ICFと主観的次元と改正介護保険「生活行為」の本質から～



## 【目次】

- 1、松尾芭蕉と上村直己に学ぶ旅
- 2、葉山の奈良旅行体験のプロセス
- 3、旅が与えてくれる自己の再生
- 4、介護保険における「生活行為向上マネジメント」としての旅
- 5、「リハビリ泊旅行」 ～魅力！環境！目標！～
- 6、ユニバーサルツーリズム 新たな国策としての旅
- 7、リハビリテーションの本質と旅の本質

参考文献

株式会社 ケアプラネッツ  
葉山 靖明

## 1、松尾芭蕉と上村直己に学ぶ旅

お伊勢参りから始まった日本の「自ら好んでする旅」の歴史。この研修では、病や障害のある人にとっての旅を、いくつかの面から考えてみたいと思います。歴史、体験、要素、介護保険、事例、国策、そして旅とリハビリテーションとの関係を考察します。広辞苑（第二版補訂版）では旅は「自宅を出て、一時他のところへ行くこと。旅行」とあります。古人、偉人の旅に関する文章を読みながら確認してみましょう。

### (1) 松尾芭蕉（俳人）(1702)

奥の細道「月日は百代の過客にして、行かふ年も又旅人也。舟の上に生涯をうかべ馬の口とらえて老をむかふる物は、日々旅にして、旅を栖とす。」

### (2) 植村直己氏（冒険家）(1977)

「私は五大大陸の最高峰に登ったけれど、高い山に登ったから凄いか、厳しい岩壁を登攀したからえらい、という考え方にはなれない。山登りを優劣で見てもいけないと思う。要は、どんな小さなハイキング的な山であっても、登る人自身が登り終えた後も深く心に残る登山がほんとうだと思う。」

### (3) 鎌田實氏（医師）(2007)

「あなたの心の中にある旅を思い出してください。病気があっても、障がいがあっても、高齢になっても、こわがらなくていい。なんとかなる。旅は体を元気にしてくれる、旅は心に自信をくれる、旅はあなたの人生を豊かにしてくれる。」

### (3) 大田仁史氏（医師）(2009)

「旅の成功は、障害をもってからの人生の意味や価値、すなわちクオリティ・オブ・ライフが、病気になる前と同じ、あるいはそれ以上のものがある、ということに気がつくきっかけになるんだと思います。」

### (4) 澤俊二氏（作業療法士）(2008)

「内なる世界の旅は、心を激しく動かしながら未知の世界を走破し、自己を知り、発見することができる旅ではないだろうか。」「旅は、外なる世界においても、内なる世界においても旅そのものがスピリチュアルケアに大きな役割を果たす可能性をもつ者ではないだろうか。作業療法が関わる旅は、その人のスピリチュアルケアに係わることができる。旅は深い。旅に共に出かけ、感じたことを共有し、その方が変わってゆく姿を知る幸せは何も代えがたい。」

古人は旅に生きると伝えながら句を読み心を伝え、冒険家は小さな山であってもその人の心に深く残る山登り（旅）が本物と伝えています。医師は、旅は人生を豊かにすると伝え、作業療法士は、旅はスピリチュアルケアに係わると伝えています。

旅の正体は、人の移動や目的地にあるようで、人の心や体の中に存在するかもしれません。

## 2、葉山の奈良旅行体験のプロセス

障がい者にとっての旅を筆者の体験文章から確認する。以下の文章は筆者の7年前の資料である「OTジャーナル 2008, 11, リカバリーショット」からの抜粋である。20代の頃、バックパッカーだった筆者が、40歳になり、障害後の一本杖の生活から新幹線での奈良への旅に出てゆく「心の変化」を捉えることができる。

### ●略歴（旅行歴）

- 1987, 3 22歳 オーストラリア横断一人旅（2週間）
- 1990, 9 25歳 南米・大西洋・西アジア一人旅（10ヶ月）
- 2006, 2 40歳 脳内出血発症 入院
- 2006, 5 41歳 退院 片麻痺後遺症
- 2007, 4 42歳 奈良県へお茶の先生である木藤さん親子と旅行。
- 2007, 8 42歳 株式会社 CarePlanets 設立
- 2008, 6 43歳 デイサービスけやき通り 開設



### ●奈良旅行リハは1400年の旅・障害を治す方法

①旅行前：筆者の自宅向かいに住む90代のお茶の先生である木藤さん。

「その木藤さんから『葉山さん、奈良と一緒に旅行しませんか？奈良はいいところですよ』と再三誘われましたが、私は『障がい者と高齢者。危ない…無理…』思っていました。病気後の関西への旅は未知の世界でした。リスクを回避する意味でも『いつか行きたいですね！』と言葉を濁すのみにしておりました。～（中略）～ 木藤さん親子が『私たちは奈良は得意なので葉山さん行きましょう！』と何度も何度も誘われ、涙が出ました。」（掲載文章より）

→躊躇、遠慮、恐怖、リスク等のマイナス因子が行動を阻む。そこに木藤さん親子が熱心に筆者を誘い出してくださった。（理由あり）。春になり旅行に行くことを決心。筆者の自己決定のみではこれ以上の時間が要った。サポートする人間の必要性。

②旅行中：「2007年4月19日～21日。奈良、飛鳥山との旅、心に染み込むように1400年の歴史が私の中に入ってきました。特に木藤さんに教えていただいた「古瓦」には感動しました。～（中略）～結局、この旅で多くの実りを得ました。（ア）関西まで行ける、（イ）古代まで行ける。（ウ）ハンディは関係ない。（エ）ネットで資料を探すことで旅ができる、（オ）旅は最高のリハビリです！」」（掲載文章より）

→旅行での感動、思考のひろがり、時間軸への広がり、身体の体験を通じた自信と思考。

③旅行後：「人間は意識の中で暮らし、生きており、認識もその過程と考えます。私の右半身は「著しい障がい」ですが、奈良で1400年間現役の古瓦を見て感動している時、石仏のあたりにコスモスがきれいに咲いているのを見る時、新幹線でビールを飲む時『障害は消えています』（掲載文章より）

→障害が消えるという実体験。新たな人生の始まり。embodied knowledge

上記①～③の段階的状況及び心理変化はとても重要だと思います。①有難いサポート環境、②体験と情動による新たな現状理解、③障害が消える体験と明るい未来（人生）。①の親身なサポートは必死で看病していた筆者の家族では、無理だったと思います。

### 3、旅が与えてくれる自己の再生

では、旅のどの要素が、前述のような情動の変化を引き起こすのか？を藤原氏はOTジャーナルに執筆している。以下、抜粋する。

#### (1) 旅の非日常性

①環境が変わる、②食事が変わる、③普段着とは違って装う必要がある環境、④知り合いがいない環境、⑤お金の管理と使用を迫られる環境、⑥見知らぬ景色、風景に出会う、⑦日常と異なる時間が流れる環境、⑧コミュニケーションの中身が変わる

#### (2) 事前の楽しみ

①旅に出ようと思いつき喜び、②どこに行こうか考える喜び、③道順、行く順、行き先までの道（寄り道、道中）を決める喜び、④最終目的地、そこから先にさらに未知なるスポットを探索する楽しみ、⑤予測しないようなことが起こる予感がする楽しみ、⑥計画案が完成した達成感と充実感と期待感、⑦着て行くもの、持って行くものを準備する楽しみ、⑧日程表を見るだけで感じる楽しみ、⑨旅に出る充実した日々の感動

#### (3) 実際に旅している時の感動

①未知なもの・体験、②旧知なもの・体験、③ハプニングがあった、④人の情けに触れた、⑤身体が開放（リラックス）、⑥心が穏やか、豊かに満ち足りる、⑦時間がゆっくり流れる、⑧何も拘束されない、⑨大自然の豊かさ、⑩生命の神秘、⑪今、旅をしている自分に感動

#### (4) 旅の後の楽しみ

①記録、写真、みやげ物等を見て思い返す感動、②地図を見て思い出を呼び起こす

#### (5) 旅が与えられる自己の再生

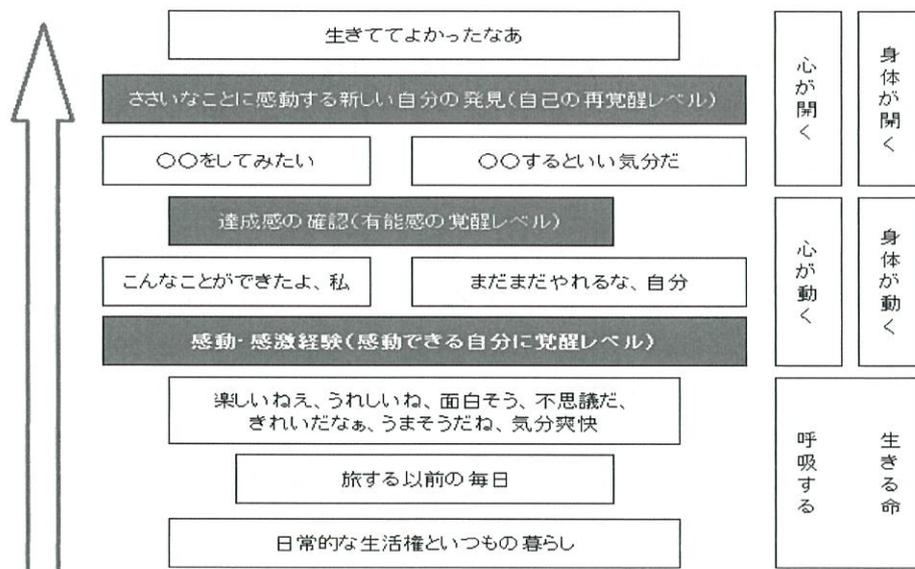


図) 旅が与えてくれる自己の再生(藤原2008)

上図において旅により自己の再生がなされるプロセスが明示されています。旅というOccupation（作業）は、「感動と感激」「達成感と有能感」によって上位方向への働きかけが大きいと考えられなす。障がい者・高齢者の旅行は「バリアがある？無い？」ではなく、「病んだ心に大きく響く」という点をセラピストの方々には捉えて頂きたいです。

夢のみずうみ村デイサービスセンターの初めての旅行はオーストラリアだったそうです。

## 4、介護保険における「生活行為向上マネジメント」(仮)としての旅

(日本作業療法士協会 開発)

日本作業療法士協会が開発した生活行為向上マネジメントはH27年度介護保険法改正によりデイケアを中心に取り入れられる。今までの機能訓練偏重なりハビリから、本人が自己決定する「やりたいこと」の生活行為を可能化することを目的とするものである。研修用として「温泉への旅行に行きたい」という目標に挙げ、「生活行為向上マネジメントシート」「生活行為向上プラン」を都甲氏に作成していただいた。ここでは、開発に3年間携わった筆者自身の①片麻痺者として留意してほしい部分と②旅好きの心理も交えながら確認したい。

### 【事例紹介】

- 60歳代男性、妻と二人暮らし、左片麻痺
- ADL：一本杖歩行(屋内外)、入浴はデイケア内の大浴場は介助、それ以外のセルフケアは自立
- 更衣に関して、ズボンはいつもジャージを履いていた。聞いてみると、チャックのものはチャックが上手くしめられず履けなかったと・
- 後に確認すると、チャックが固い物は難しかったが、チャックの抵抗が緩いズボンは片手で開閉が出来、履けることが分かる。
- 外出について  
近所は妻と散歩している。週に一度、近くに住む娘家族と、大型ショッピングモールなどには自動車と一緒に行って、買い物を楽しんでいる。

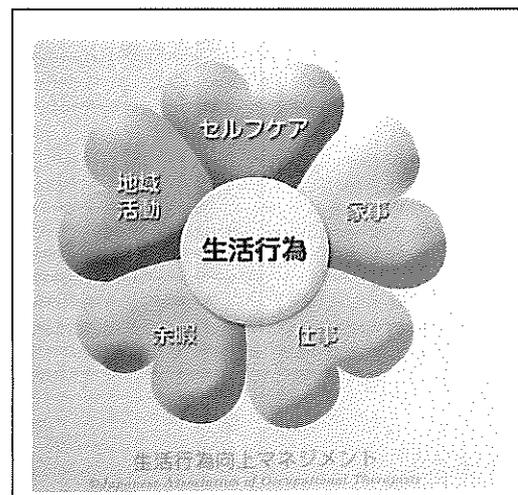
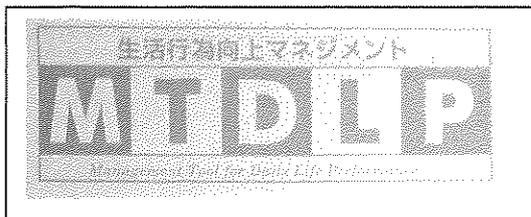
### 【流れと留意点】

- (1) 通所開始
- (2) 面接
- (3) アセスメントシート作成
- (4) プラン作成
- (5) 身体的訓練 実施
- (6) 応用プログラム実施
- (7) 社会適応プログラム実施
- (8) 3ヶ月確認 → (9) 次のプランへ  
※3ヶ月+3ヶ月。

初対面で本心や願望を表出することは困難。  
構築される関係性と同調と情報収集力と気づき、  
受け入れる態度、共感、共有、ライフビュー必要。  
焦らず、日数をかける？(葉山の意見)

デイ内でセラピスト等が指導

それ以降の通所は加算なしの減算処理扱い



## 生活行為向上マネジメントシート

生活行為の目標	本人	妻と弟夫婦と、昔行ったことのある温泉宿にいききたい。	
	キーパーソン	夫が行きたがっている温泉宿にいききたい。	
生活行為を妨げている要因	<p>心身機能・構造の分析 (精神機能、感覚、神経筋骨格、運動)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 片まひ(上肢軽度、下肢中等度)</li> <li>● 左下肢に短下肢装具装着</li> <li>● 全身の持久性の低下</li> </ul>	<p>活動と参加の分析 (移動能力、セルフケア能力)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 発症後、電車やバスを利用することがない</li> <li>● デイケアでの入浴は、(大浴場)は介助で実施</li> <li>● 発症後、ズボンはジャージのみの着用で、チャック・ボタンのあるズボンを履いたことがない。</li> <li>● はだし、独歩での歩行は、不安定さあり</li> </ul>	<p>環境因子の分析 (用具、環境変化、支援と関係)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 妻は自動車を運転できない。</li> <li>● 弟に直接OTが動作指導を行うことは困難</li> </ul>
現状能力 (強み)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知機能面は問題なし</li> <li>● コミュニケーション能力良好</li> <li>● リハビリ(運動・訓練)に対する意欲は高い</li> <li>● 自主訓練もしっかりと行う</li> <li>● 妻や家族のために長くなりたという気持ちがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 屋外歩行は、一本杖で運動1km程度可能</li> <li>● 時々、妻と買い物に出かけている</li> <li>● セルフケアはほぼ自立(大浴場での入浴以外)</li> <li>● デイケアのマイクロバスの乗り降りは自立</li> <li>● 退院後、転居したことがない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 温泉宿の最寄駅まで弟夫婦が迎えに来る</li> <li>● 行きたい温泉宿には、発症前に行ったことがあり、また、HPがあり、浴室や客室の状況がある程度、確認できる</li> <li>● デイケアの浴室は大浴場であり、温泉宿の大浴場の環境とある程度、類似している</li> <li>● 妻も一緒に温泉宿に行きたいと思っている</li> <li>● 弟夫婦の協力が得られる</li> </ul>
予後予測 (いつまでに、どこまで達成できるか)	<p>リハビリに対する意欲も高く、自主訓練も行うことから、運動量が増すことで、全身の持久性は向上が見込める。</p>	<p>電車やバスの利用の経験はないが、マイクロバスの乗り降りは安全に行えており、実際の電車やバスの乗り降りの練習を行い、経験することで、自信を持って動作を行うことが可能になる。また、発症後はジーパンなどのチャック・ボタンのあるズボンを履いたことがないが、動作練習を行い、コツを掴めれば、動作の獲得は可能と思われる。</p> <p>浴室内の移動練習もデイケアで実施すれば、支援者の見守り程度で移動は可能と思われる。(3か月程度)</p>	<p>公共交通機関を利用すれば、温泉宿の最寄駅まで行くことが出来るようになる。また、温泉宿の状態も担当OTと確認して、不安な場所について話し合うことができる。さらに、大浴場での入浴にも弟の支援が得られるため、本人が介助量をある程度減らすことが出来れば、温泉宿へ再び行くことが出来る。達成できれば、その後の外出や旅行に繋がる。</p>
合意した目標 (具体的な生活行為)	<p>①おしゃやれをして外出できるようになる。(ジーパンを履けるようになる) 【1か月】</p> <p>②温泉宿の最寄りの駅まで、公共交通機関を用いて、妻と一緒に行く。 【3か月】</p> <p>③温泉宿の大浴場に、弟の見守り、支援を受けて、入浴できる。 【3か月】 ⇒ 外出や旅行に行く自信をつける。</p>		
自己評価	<p>初期</p> <p>実行度 1 / 10 満足度 1 / 10</p>	<p>最終</p> <p>実行度 8 / 10 満足度 7 / 10</p>	

生活行為アセスメント

実施・支援内容	基本的プログラム	応用的プログラム	社会適応的プログラム
達成のためのプログラム	①マシントレーニング(体カづくり)	①屋外歩行 ②階段(段差)昇降 ③チャックのついたズボンの着脱訓練 ④浴室内の移動練習 ⑤入浴練習(大浴場での) ⑥インターネットの練習(温泉宿の情報を得る)	①バス・電車の利用練習 ②温泉宿の環境をHPで確認・情報収集
	本人	①は自宅でも実施する ③～⑤はデイケアでOT⇒介護士と一緒に練習注意 事項を自ら覚え、初めての介護者にも伝達出来るようにする。	①バス・電車の利用練習前に、どの点が不安かを整理する。 ②温泉宿の環境をHPで確認し、家族・弟夫婦と情報を共有する。
いつ・どこで・誰が実施	家族	①一緒に外出する機会を作る。 ②自宅のズボンで、チャックが開閉しやすいものを探す。(ズボンを購入する時は、チャックの開閉しやすいかを確認する) ⑥娘さん家でインターネットを行う。	①バス・電車の利用練習後、その状況をOTから情報を得る。その上で、不安な点を考え、伝える。 ②温泉宿の環境を確認し、不安な点をOTに伝える。
	支援者	OT:④・⑤浴室内の移動はOTが確認確認し、介助方法を介護士、本人に伝達する。介護士:④⑤本人に注意点を自ら説明してもらいながら、介助を行う。OT・介護士:インターネットの使用手順を教える	①バス・電車の利用練習後、危険な箇所などの確認を本人・家族とする。 ②温泉宿の情報を入手し、必要な調整などがないか、確認をする。
達成	<input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 変更達成 <input type="checkbox"/> 未達成(理由:	)	<input type="checkbox"/> 中止

生活行為向上プラン

## 5、「リハビリ一泊旅行」 ～魅力！環境！目標！～

月刊デイに掲載された一泊旅行の重要な資料がある。これは東京都八王子市という地域リハビリテーションを国内で高水準で実施している都市での、その中核となっている永生会の在宅統括センターによる「旅」に関する取り組みを紹介する。これはここまで述べた個別のアプローチを含めた「集団のリハビリ一泊旅行」であり、具体的、かつシステム化されているが、あたたかな想いと有機的繋がりを感じることができる。毎年、日帰り旅行と一泊旅行を8年間継続しているらしい。以下、記事より要約し、報告する。

### (1) 内容

- 目的地：秩父貸切旅館と星野富弘美術館、
- 参加者：デイケア・訪問リハビリ、クリニックのご利用者  
ご利用者17名、ご家族6名、職員ボランティア20名、
- 参加費：介助スタッフつき39,000円、介助スタッフなし・同伴者25,000円、
- 参加者のADL：
  - ・移動／自立0名、見守り4名、車椅子併用7名、車椅子6名、
  - ・食事／自立16名、経管栄養1名、
  - ・排泄／自立4名、見守り10名、介助3名
- 【1日目】集合9:30、出発10:00、高速道路、秩父、神竜湖・下久保ダム横断、豆腐作り体験等、18:30夕食・宴会、【2日目】8:00朝食、高速道路、桐生、星野富弘美術館見学等、17:40到着

### (2) スケジュール

	参加者向けの案内	事務作業
主要メンバーミーティング (企画会議)		企画書作成、見積もり依頼 パンフレット、申込み書、承諾書、予算案作成
実施日の9週間前 主要メンバーミーティング	募集資料配布 (8週間前 参加者募集開始) (5週間前 参加者募集終了)	参加者情報シート、旅行のしおり作成
4週間前 主要メンバーミーティング (参加者の決定、ボランティア募集)・ ボランティア決定・担当者下見	当落通達 ※定員をオーバーしたときは抽選となる	参加者リスト作成、領収書(利用者用)作成
3週間前 全スタッフミーティング (簡単に概要説明、役割決め)	利用者用しおり・領収書配布	スタッフ名簿・担当者表作成、バス座席表、部屋 割り、風呂進行表、スタッフ用しおり作成
2週間前 全スタッフミーティング (プレゼン、進捗状況報告、集金)	参加費回収(利用者・スタッフ) スタッフ確認しおり・利用者情報配布	
当週 ミーティング予備日		

### (3) ポイント

#### ①魅力を感じる場所を選定する

バリアフリーを第一に考えない。魅力を感じる場所を選定する。参加者を良く知っているスタッフが当日サポートする。

#### ②誰でも参加しやすい環境を整える

心理的な妨げの「不安」の軽減。事前アンケートでは、「人混み」「トイレ」「段差や階段を歩けるかが心配」→リフト付きバス、アドバイス。

### ③参加者全員が旅の目標を設定

参加者ごとに旅の目標を立てる。具体的な目標→課題が明確→自己の能力への気付き→成功体験の獲得がしやすくなる。効果を定着化する写真。(例：露天風呂に入る、床からの立ち上がり挑戦し、布団で寝る 等)

### ④情報共有でリスク管理

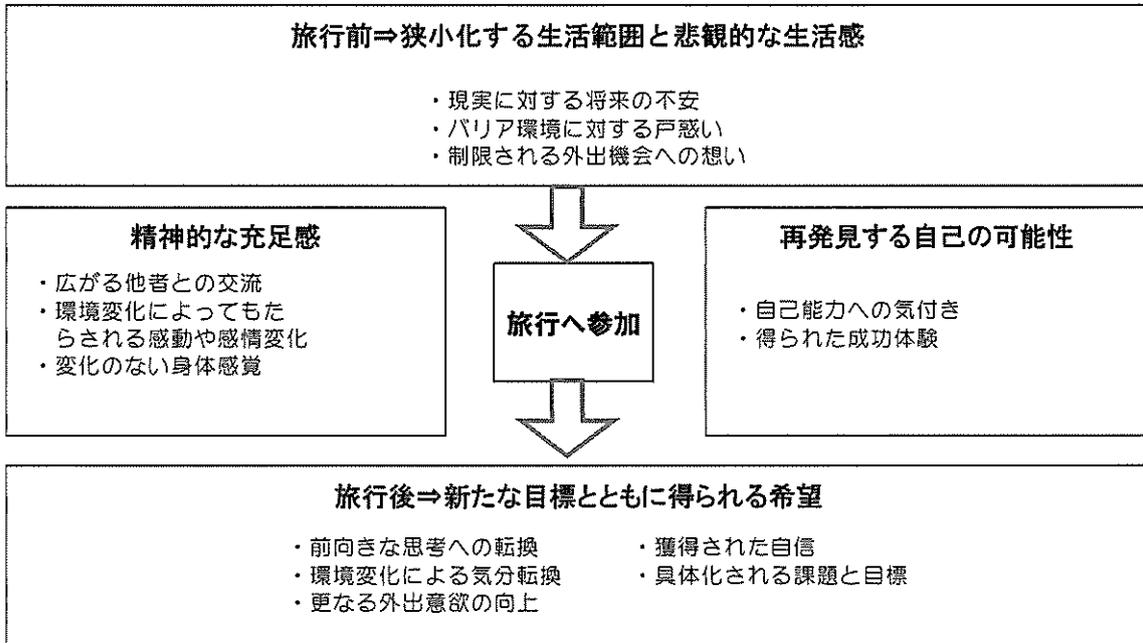
スタッフで下見、調査、スタッフへ情報共有。しおりへの工夫。

## (4) 旅行の成果

### ①自信がつく

行きと帰りでは別と云っていいほど変化。不安→優しい表情→自信、動作能力変化

### ②旅行への不安の減少・挑戦する気持ち



「一泊旅行が片麻痺者に与える影響：梅津」より一部改変

### ③一般の旅行プランへの参加

一般の旅行会社への参加、外出。旅行で得られた達成感や自身が活動範囲の拡大やADLの変化。→新たな目標と希望をつくり出すことができた。

事前の心理面の不安の軽減から考えられた緻密な取り組みであり、各自「露天風呂に入る」等の目標を定めて旅行に行くという取り組み。非常に現実的で、蓄積されたノウハウにもあり、旅行を通じて「自立を目指すリハビリテーション」を行うものです。さすが永生会の企画だけのことはあります。

個人の旅以外、医療法人内の介護施設連携で行う集団のリハビリ一泊旅行。「一泊」であることも、重要なプロセスになっているようです。

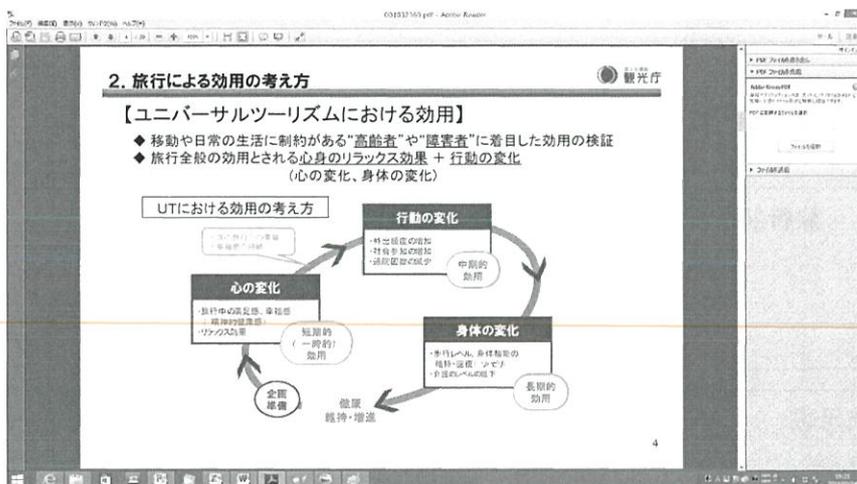
## 6、ユニバーサルツーリズム ～新たな国策としての旅～

### (1) 国土交通省 (観光庁 2008～)

#### ①ユニバーサルツーリズム (ユニバーサルデザインに基づく観光 2008～)

すべての人が楽しめるよう創られた旅行であり、高齢や障がい等の有無にかかわらず、誰もが気兼ねなく参加できる旅行を目指す。

#### ②旅行の効果

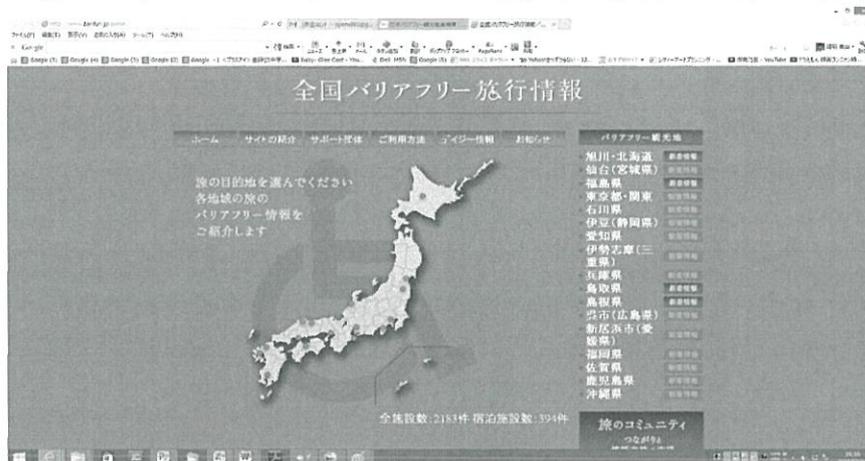


#### ③ユニバーサルツーリズム促進事業 2011, 2012, 2013

地方自治体、NPO等の幅広い関係者の協力の下、地域の受入体制強化を進めるほか、旅行商品の造成・普及のための取組を実施し、UTの普及・促進を図っています。

### (2) 各地の民間バリアフリー観光センター

- ①2002年 NPOウィズアス：神戸ユニバーサルツーリズムセンター代表 鞍本長利氏
- ②2002年 NPO伊勢志摩バリアフリーツアーセンター 理事長 中村元氏
- ③2011年 NPO日本バリアフリー観光推進機構 理事長 中村元氏



※バリアフリーパーソナル基準  
(2009・2010総務省)、  
旅のカルテ等資料あり。

● “バリアフリー観光” セミナーは全国で頻繁に実施されている。

九州では昨年立ち上げた「別府・大分バリアフリー観光センター」でスタッフが各施設を車椅子で訪問し、バリアフリーパーソナル基準調査を実施中。HP作成中、FB有り。  
→筆者も見学に行きましたが、素晴らしいスタッフで運営しています。月曜定休日。

## 7、リハビリテーションの本質と旅の本質

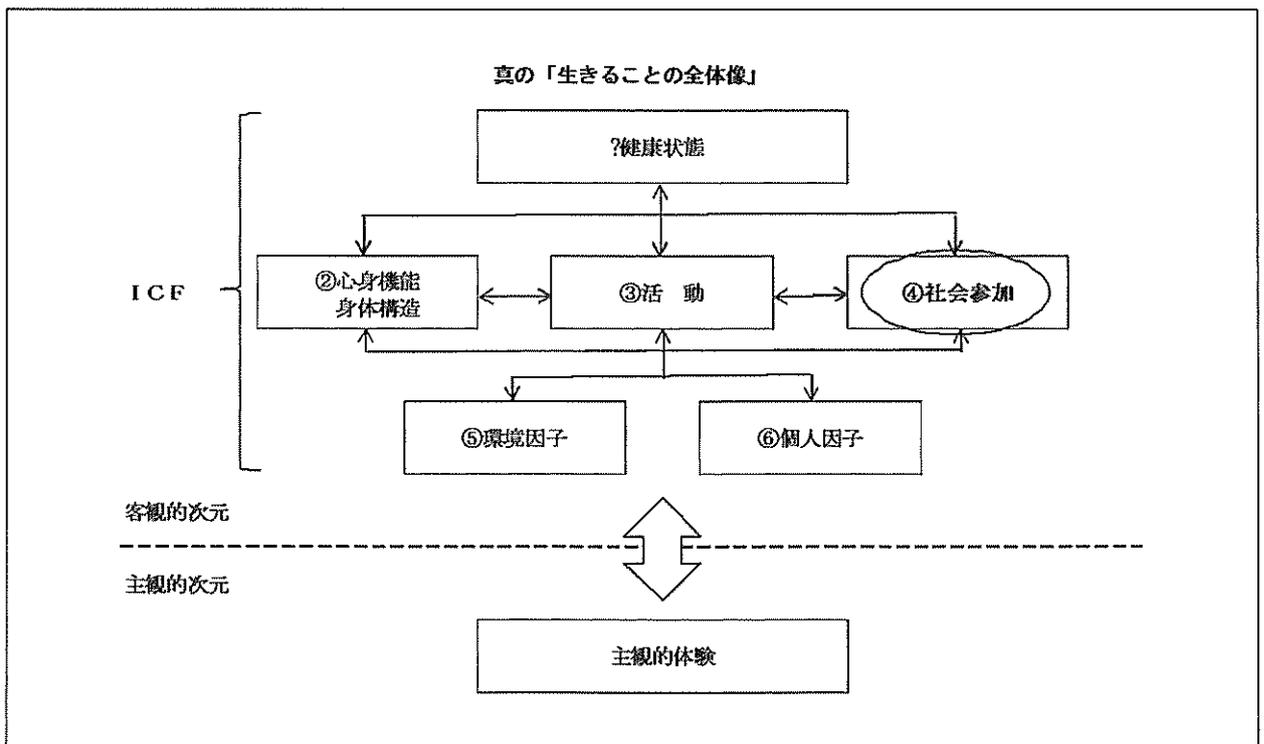
### (1) 感動と人生感

旅、旅行、観光。十人十色の旅の個性。障がい者・高齢者の旅は、失いかけた自己の可能性を呼び起こす要素を多分に含んでいるようです。身近な日帰りの旅であっても、車椅子で一人で香港へ行く旅であっても同様に多くの「可能性」を秘めています。当然、移動して到達することの可能性も含まれますが、それ以外に、旅を体験した後の「心」の変化は、やはり大きいようです。

「感動」「ココロが大きく動く」という点が人生観をも変える「自己の再生」につながる点は重要なポイントでした。芭蕉も、人生観をうたっており、医師 2 名も、澤氏も、藤原氏も、葉山もその「人生観」というレベルで旅を捉えています。しかし、ICFでは「(客観的)参加」、生活行為向上マネジメントでは行為中心に捉えている点を、ユニバーサルリズムでは「心の変化→行動の変化→身体の変化」と実は「人生観」までは問われていないのかもしれませんが。実際にエビデンスが検証しにくい部分だからなのでしょう。しかし、法制度化はされてなくとも旅により「感動」「ココロが大きく動く」ことで、一旦、障がいを負った身体で、人生の中の何かが動き始めるということは否定できないでしょう。

### (2) 主観的次元

その「人生の中で何かが動き始める部分」は、客観的に捉えることは難しいようですが、そこが旅を把握する上で重要なポイントだと思います。それは「主観的次元」というものではないかと私は思います。下記に ICF の図表がありますが、これは下部に上田敏氏が唱えた「主観的次元」を含めた図です。(上田、2005)



その「主観的次元」は具体的には次頁の1つの大分類と4つのグループ内の項目を指します。

主観的体験の大分類
【1】健康状態に関する満足度
【2】心身機能・身体構造に関する満足度
【3】活動に関する満足度
【4】参加に対する満足度
【5】環境因子に対する満足度
【6】自己の価値と人生の意味
【7】身近な人との情緒的な関係
【8】社会・グループへの帰属と受け入れ
【9】基本的な生活態度

【6】 人生と自己の価値・意味・目標
1. 自尊心(・劣等感)
2. 自己の価値
3. 人生の意味
4. 自信:4-1. 自己の能力への自信
4-2. 自己の人柄への自信
4-3. 自己の外見への自信
5. 信念(宗教的、倫理的、政治的、等)
6. 生きる目的・目標・使命感
7. 将来への希望
8. 人生への興味

【7】 身近な人との情緒的な関係(愛情・信頼、等)
1. 愛してる (・憎んでいる)
2. 愛されている (・憎まれている)
3. 信頼している (・不信をもっている)
4. 信頼されている (・信頼されていない)
5. 感謝している (・怨んでいる・怒っている)
6. 感謝されている (・憎まれている)
7. 幸福である (・不幸である)
8. 他人の幸福を喜ぶ (・ねたみ・嫉妬)
9. 人生を楽しむ (・楽しんでいない)
10. 自立していきなり人に動かされてはいない。
(・人に動かされている)
11. 人と交わりたい (・交わりたくない)

【8】 集団への帰属感・疎外感
1. 周囲からの受け入れ
2. 周囲からの賞賛・非難
3. 扱われ方(普通か、特別視か)
4. 他人の役に立っている・お荷物である
5. 仲間・世間とうまくいっている・孤立している
6. 自己の現状への責任・罪
(他人が悪い・自分が悪い・誰も悪くない)
7. 自分が罰を受けるいわれはない・当然だ
8. 自殺念慮、自殺企図、など

【9】 基本的な生活態度
1. 自己の状況をよく把握・把握していない
2. 自立心・依存心
3. 困難への対応:直面・逃避・否認
一たたかひ・あきらめ
4. 解決法を自分で工夫・外に要求
5. 何事も自己の責任で決定・他人に委任
6. 現状を前向きに受容・嘆く、悲しむ

大田氏、鎌田氏、藤原氏、葉山の旅では、旅によって自信をつけ、感動から将来への希望、人生の意味をもう一度考え直すことになるのでしょう。それは「参加」という客観的な人間の行動とは違う参加による満足感を含めた「主体的な体験による主観」だと思いません。旅はこの主観的次元を大きく揺さぶるような貴重な体験である Occupation (作業) なのかもしれません。

### (3) 挑戦

そして、最後にもう一つ。

実は、葉山が制度の説明や行儀のいい分析やばかりして、どうもしっくりこないのです。葉山が客観的な文章を書いているので、葉山の旅好きの主観が置き忘れられているような気がします。南米のアタカマ砂漠を南下し、パタゴニアをトレッキングし、大西洋横断、ユーラシア大陸横断した時の私の主観で書かせてください。

私が旅に出る時と旅から帰る時に口ずさむ言葉があります。「青年よ荒野を目指せ！」。この心意気は五木寛之氏の「さらばモスクワ愚連隊」で読んだ「単独での挑戦」をイメー

ジさせるフレーズです。座右の銘ではありませんが同レベルの言いまわしです。

私論なのですが、旅は「挑戦」なのではないでしょうか？

私の尊敬する友人の藤野さんは片麻痺の旅人です。15年前、歩いて九州一周を始め福岡を出て、佐賀、長崎、熊本、鹿児島、宮崎まで行き、途中の延岡市で倒れ、2年の療養の後、一本杖で歩きの旅を復活しました。今は1本杖で国道を北上し、宮崎県延岡市から大分県中津市まで200キロ以上を単独で歩いています。

旅のよろこび(株)の宮川さんが編集した「100人の旅のよろこび」ではY氏が「外に出ることさえまなならず、家の中だけの生活を強いられていた三十代までのわたし。その頃のわたしを思い返しながらい『出来ないという限界』から解き放してくれた、数々の旅の思い出を思い返しています。」と。旅は「限界から解き放してくれた」とあります。

アリソン・ウォルシュ編著の「車椅子はパスポート」では67人の“地球旅行の挑戦者のストーリー”が掲載されています。各章のタイトルだけでも「車椅子でロッククライミングは可能か?」「予備の義足をバックに中国大陸5000キロの旅」「群衆のひとり”になれたワシントン車椅子滞在記」「車椅子で思う存分自転車専用道を走ってみたい!」と「挑戦」ばかりです。西洋人の気質もあるでしょうが、見事な人類の「挑戦」です。

日本人も負けてはいません。

「車椅子と一緒に旅に出よう!」の著者の勝矢氏は「障害者には旅が必要だ」と断言しています。はじめは無理をせずに、旅行会社や協会のバリアフリーツアーでと進めてくれます。慣れてきたら数人のグループで。次は介助付きの一人旅を。そして一人旅をと書いています。各章は「車椅子も赤ちようちん」「区役所へ遊びに行こう!」「今、シティホテルがおもしろい」とその明るくたくましい精神性を有した「挑戦」がうかがえます。そしてこう書いています。「私にとって、旅は楽しみであると同時に挑戦でもある」と。

挑戦。Challenge。

そうなのです。旅という難易度が上がったOccupation(作業)は、言葉に出すか否かは人それぞれだとしても、「精神」と「肉体」の挑戦ではないでしょうか?その「挑戦」があるからこそ「感動」「ココロが大きく動く」「人生観」という主観が動くのでしょうか。

リハビリテーションというものも、実は辛いものでもなく、行動で挑戦したり、自分で感じることを新たに取り掛かったり、静かなる挑戦をする事ではないでしょうか?激しい雄叫びはなくても十分な挑戦です。忘れかけた動作をそとやってみるのも挑戦。

辛い挑戦や激しい挑戦をしる!とは言いつもりはありません。元気だったころの楽しい挑戦を思い出しては如何でしょうか?病気や歳や麻痺で本人が腐る気持ちはわかりますが、人生っでもっとおもしろかったんじゃないでしょうか?生きることは初めてのことばかり。勝手なやり方で挑戦!ビビりながら挑戦!それをセラピストさんが支えて下さればありがたいです。

「旅」も「リハビリテーション」も笑ったり、恥ずかしがったり、初めてでドキドキしたり、失敗して照れ笑いしたり、苦笑いでごまかしたり、前を向いたり、尻込んだり、話しやすい人がいたり、好きな人がいたり。その中で静かで偉大なる挑戦が「旅」と「リハビリテーション」なのかもしれません。

「旅」と「リハビリテーション」はともに偉大なる「挑戦」だと思います。

以上

#### 【参考文献】

- ・ 一人編集部 (2011) 『奥の細道』を旅する」KKベストセラーズ
- ・ 植村直己 (1977・2008) 「青春を山に賭けて」文春文庫
- ・ 大田仁志・遠藤尚志・失語症家族の会 (2009) 「対談集 旅は最高のリハビリ」株式会社エスコアール
- ・ 鎌田實 (2007) 「旅、あきらめない 高齢でも、障害があっても」 講談社
- ・ OTジャーナル (2005) Vol139, No. 5, 5月号, 特集「旅をしよう」、374-383 暮らしの中に発見する旅 (藤原茂)、385-389 旅と作業療法 (澤俊二)
- ・ OTジャーナル Vol142No. 12, 2008・11 リカバリーショット・「旅は最高のリハビリ！」(葉山靖明)
- ・ 月刊デイ、Vol.166 (2013) 「参加者全員が旅の目標を立てる日帰り・一泊旅行」永生会、袴田真幸、荒尾雅文
- ・ 井上寛 (2013) 「障害者旅行の新たな課題—21世紀ユニバーサルツーリズム推進のために—」、ノースアジア大学国際観光研究、(6), 33-47, 2013-03
- ・ 上田敏 (2005) 「ICFの理解と活用—人が『生きること』『生きることの困難(障害)をどうとらえるか』—」萌文社
- ・ アリソン・ウォルシュ編著 (1994) 「車椅子はパスポート」山と溪谷社
- ・ 100人の旅のよろこび—ご高齢の方・障害のある方・旅行介助ボランティアの旅のエッセイ集— (2012) 旅のよろこび社
- ・ 勝矢光信 (2000) 「車椅子と一緒に旅に出よう！」日本経済新聞社

#### 【参考サイト】

- ・ ユニバーサルツーリズム <http://www.mlit.go.jp/kankocho/shisaku/sangyou/manyuaru.html>
- ・ NPOウィズアス：神戸ユニバーサルツーリズムセンター <http://wing-kobe.org/>
- ・ NPO伊勢志摩バリアフリーツアーセンター <http://www.barifuri.com/>
- ・ NPO日本バリアフリー観光推進機構 <http://barifuri.jp/portal/page/jbfspo.html>
- ・ パーソナルバリアフリー基準 [https://www.barifuri.jp/portal/page/personal\\_bf.html](https://www.barifuri.jp/portal/page/personal_bf.html)
- ・ 旅のカルテ <https://www.barifuri.jp/kartep/>
- ・ 別府・大分バリアフリー観光センター

すべての方に楽しい思い出を残せる価値ある観光情報を提供！「観光」「温泉」「宿泊」「遊び」等のバリアフリー情報を提供・発信。旅行中の介助が必要な方へ相談受付・情報提供 e t c, 〒874-0920 大分県別府市北浜1-4-20 1階 TEL 090-6633-4882.

以上