



発想と気合で叶える ”車いす”にやさしい住まい

前編 おのあゆみ

こんにちは。私は、身体的特徴ゆえに「何につけても選択肢が少なく、制約があるのが当たり前」という現実と悪戦苦闘しながら生活している中途障がい一本脚の車いすです。

「これからどれだけ大変なのか?どこに苦勞が潜んでいるのか?」

穏やかに生活するために、数々の苦勞を受け入れ慣れていく努力をし、時には現状を変えていく勇氣と行動も必要になる」ということもわからないまま新しい生活が始まりました。

今回は、私の「住まいの工夫」についてのお話です。
.....

「私が目指す住まいは、きっと多くの人(特に高齢者)にとつて、”住みやすそうで便利ね”と思っていただける。ひとつでもヒントになったら、その時が私の努力が報われる時だ」そんな叶うあてもない夢を抱きながら、工夫を重ねてきました。

今秋、奇跡が起きました。習志野市の中学校での福祉授業で講師をした際、この取り組みをまとめた(今回の記事の元の)資料を使うことができました。

更に、さらに編集長が「再編集版を掲載してもいい?」と声をかけてくださり、私に大きな幸せをくださいました。おかげさまで夢が叶いました。心から感謝しています。



【住まい探しの障壁4つ】

最初に直面したのは「住める家」の問題でした。

車いすの私にとって、住まい探しは私に厳しすぎる現実を突きつけました。

①リフォーム問題

「ここに手すりが欲しい」と思っても、賃貸住宅には原状回復義務があり、自由に壁に手すりの穴を開ける工事できません。

②スペースの問題

車いすは狭い場所が苦手です。廊下ひとつでも余裕がある幅が必要です。

③構造の問題

階段は使えません。これだけでも住める家の選択肢が大きく限られます。

④理解の問題

歩いて生活できる人からの理解がなかなか得られないことは、大きな精神的苦痛でした。どんなに工夫して話しても、今のままで困ったことがない人には伝わりにくいのです。

もちろん、家の外の環境も重要です。坂が多い・狭い歩道ばかりの場所での生活なんてとてもとても。実際に車いすに乗って理解しようと思意欲(優しさ)を見せてくれる人はもちろんいるわけもなく。

【住まい作りの原点】

家が決まりましたが、いばらの道はまだ続きます。次の課題は「家の中」。世の中には家具が山ほど売っているのに、私に合うものは見つかりません。



▲私の工具

福祉系の家具や用品は実用性重視で、どうしても「生活感」が前面に出ていて、心惹かれるおしゃれさや洗練さがありません。あれこれ考えて探して買っても失敗ばかり。時間もお金も氣力も尽きて疲れただけが溜まるばかり。帰りたい家でした。でも「不便を減らしたい」気持ちはどうしても諦められません。

そこで私は思い切って、市販品に頼るだけじゃなくて「自分で作る」ことに挑戦しようと決意しました。ところが、釘より薄い板を買ったら、板に釘が突き抜けてしまつて、そこでやつと間違いに気付く、そんな不器用チャレンジでした。

【楽しんで快適な 住まいを作る2本柱】

いつも、私は「ずっと楽に困らず・生き生き暮らす」ための基本2本柱のバランスを考えながら「苦勞に負けない」という気持ちで作業をしています。

①防火・防震・防犯

「自分の身は自分で守る」逃げ遅れるリスクが高く、また、避難所での生活も想像がつかない私にとって災害対策は欠かせません。家具の固定、物の配置、避難経路の確保、各部屋に懐中電灯を置くなど、「備えよ、常に」の精神で工夫して



▲お札も貼って悪客・悪霊・悪運退散!

います。自主防災会にも入りました。防火管理者資格も取りました。

②毎日の負担少なく

これから具体的に紹介していきます。

【車いすの前輪に突っかかるもの】

ちよつとしたものも車いすの前輪に突っかかります。タオルでさえ突っかかり、車いすの歩みを止めてしまいます。

カーペットなどの敷物はできるだけ置きません。また、前輪が床に置いたものにつかつかつてしまうと壊れることがよくあります。そのため(テレビラックでも椅子でもある多目的家具にしたりして)できるだけ家具の数を減らして床には物を置かないようにしています。

【VS段差 玄関ポーチ】

防犯カメラを設置して、次なる敵は玄関扉(外側)にある段差です。歩ける人なら「ひよい」と跨げるけど、私の場合は前輪を持ち上げて「ドイコラシヨ」です。荷物を持つているから疲れて面倒です。

お店を巡って、私と玄関に相性が

履きません。

なのに、一足を買って片方はそのままポイです。割高でもつたいなくて不満です。

②滑りにくいおしゃれな靴を見つけるのは難しい

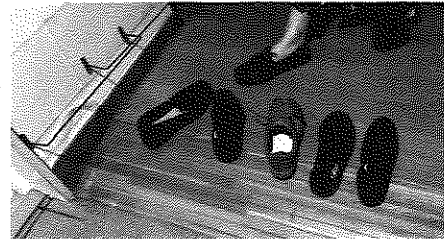
私は立てま

す。転倒しないためにデザインよりも靴底を重視します。でも、靴底がしっかりしていて魅力的なデザインの靴に会えません。しっかりした靴底のおしゃれな靴を履きたい。

③広告に靴底の情報が少ない

靴底の写真や説明がない広告ばかりなのが不満です。私が一番知りた

いのは靴底。
こういう悩みを持つ消費者がいることを忘れないで、購買対象者として見てほしいものです。



【収納の良・便利収納の良】

【宿敵 観音扉】

扉の間にスムーズに入れないことが多くて収納物に手が届きません。

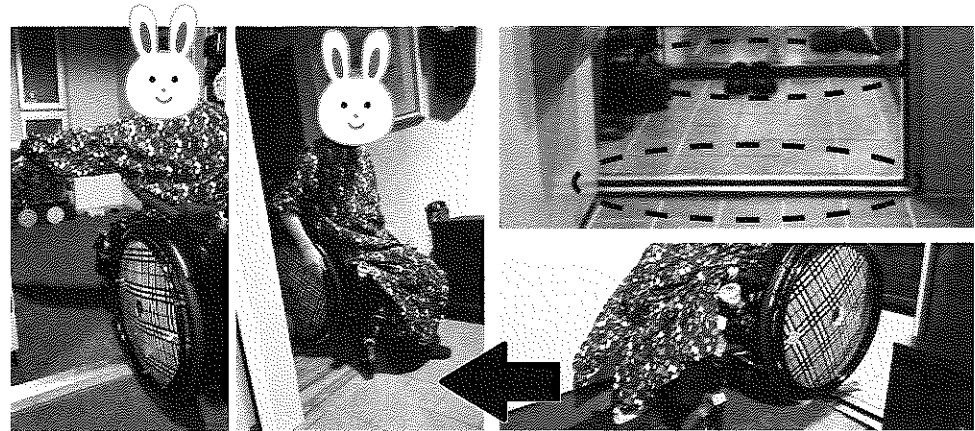
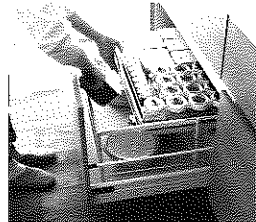
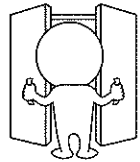
【宿敵 大容量引き出し家具】

大きな引き出し収納家具も宿敵です。

引き出しを全部開けるには後ろに下がらないといけません。でも、廊下や台所などでは車いすが下がれるスペースがありません。向こう側にあるものを取りうと横から手を伸ばしても簡単に取れません。

【最大の敵 高さ】

なぜ最大の敵なのか？それは後編も読んでくだされば、皆さんの今まで持っている理解がもつと深まると思います。



▲行き来がずっと楽ちん

▲この段差が曲者

良いスロープを探しましたが見つかりません。「今よりきつとまじだ」と買ったスロープはやつぱり失敗。つで、閃きました。

「そうだ。玄関ポーチそのものを作り替えよう」業者にお願ひして、無理なく上がれる角度のスロープが内蔵している玄関ポーチを作りました。

毎回の、家と外を行き来するストレスが減り、玄関ポーチで繰り広げていた「段差との戦い」は終わりました。

【VS段差 玄関の土足空間】

玄関の土足空間に潜んでいた敵は3〜4cmの段差でした。「そんなの楽勝」と思う高さかもしれないが、これも小さいながらも立派な敵。玄関ポーチの段差と同じで解決しなければいけない課題でした。業者に頼んでスロープを2つ作りました。

.....

玄関といえば「靴」。靴が好きな私にはこんな悩みがあります。

①片方だけ売って欲しい

私は一本脚なので、靴は片方しか

【トイレと洗面台】

【トイレ】

トイレ室内は狭くて車いすが収まらないから私はいつもオープントイレです。これが私の当たり前。そんなものです。転倒防止で手すりをつけて、スリッパは履きません。床マットは、前輪に突っかかりやすい掃除が楽になるので敷いていません。



▲オープントイレ

【洗面台】

車いすが半分入る洗面台でシャワーノズルです。洗面陶器や蛇口との距離がグッと近くなつて無理のない姿勢で使えます。また、水浸しになることも少なく掃除がすぐに終わって快適で



▲IHで安心度UP!

「長い」と気付くまでの時間の方がもつと住まいの不便をなくすための挑戦は、私の考え方と日常生活を大きく変えてくれました。

かつて、「相談できる人も、理解してくれる人も、力を貸し

- ② 案に作業ができて案に動かせる調理台を作って不便解消
市販品を調整して作業しやすい高さにしました(後編で紹介)。
- ③ 流し台の下の観音扉を外し、お気に入りのカーテンを防水カーテンにして交換。
- ④ ガスコンロからIHコンロへ交換
炎が出ないので燃え移る心配がありません。
- ⑤ 食後のテーブルで汚れを落としてか

らシンクで洗う。

短時間で洗えるから長く立ち続ける必要があります。足の痛みも感じなくなりました。

【ローヤリティな暮らし】

(単純な工夫ばかりですが) 突き詰めて考える↓閃く↓失敗↓作り直しのループで、解決に至るまで長い時間がかかっています。

ですが、歩いて過ごしていた頃に「当たり前」と無意識に思い込んでいた概念・思考・やり方のようなものが、これからの車いす生活では当たり前じゃない」と気付くまでの時間の方がもつと住まいの不便をなくすための挑戦は、私の考え方と日常生活を大きく変えてくれました。

てくれる人も本当にいないんだ。探しても車椅子の私が住める家が見つからない」と泣き、家が確保できて喜んだのは束の間で「こんなに探してるのに欲しいものがない。車いすだって共に生きる社会の一員なのに、なぜこんなにも孤立して置き去りにされなきゃいけないんだろう。」そう嘆いてばかりでした。

しかし、今は「なければ作ろう、合わなければ直そう。欲しい環境は誰もくれないんだからとにかくやろう」と(もつと勇気を出して積極的にダメ元で助っ人探しをしながら) 工夫を重ねて、余裕を感じられるようになりました。もちろん、とにかく不器用なので失敗や遠回りばかりです。それでも、自分で考えて形にできた時の達成感と安堵が私に自信を与え、心を豊かにしてくれます。

そしてまだあります。後編では、「150個以上の凄じき秘密兵器」が登場します。

前編を読んでくださった皆さまに心から感謝申し上げます。

(後編へ続く)

す。耐震対策と掃除のしやすさを兼ねて、取りづらいう奥や高い場所に物を置けません。扉には耐震ラッチを付けました。

「不便と危険な台所」

① 狭い!

立てる人同士が一緒に使うと問題がない廊下幅でも、私と一緒に使うと喧嘩になるほどで、車いすの私にとっては狭いです。



▲狭い

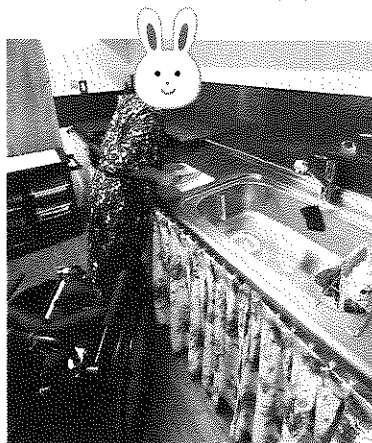
② 収納棚の高さ

観音扉と大容量引き出し まさに「収納の鬼」です。

③ シンクの高さ

シンクの高さは平均80〜85cm。私には高すぎて立たなければいけません。

でも、前かがみ姿勢なので「足が痛い・服が濡れやすい・汚れやすい・辛い・面倒」の不便の五重奏です。



▲前かがみでキツイ

④ 火の恐怖

ガスコンロの炎、前かがみで調理するので服に火が燃え移りやすくていつも危険と隣り合わせでした。命に関わる危険を伴う料理はどうしたって雑になります(料理下手のいい理由にはなりますけどね)。

「台所 2017年」



▲(左側) 高い棚から低い棚に / (右側) 防水加工の手作りカーテン

① 高い収納は無視

釣り戸棚は無視。背伸びしなきゃ取れない観音開きの食器棚は処分して低めの引き出しラックにしました。