

「 大 学 生 活 を 楽 し む た め の 改 善 」

愛 知 県 立 港 特 別 支 援 学 校
商 業 科 3 年

岩 田 皐 希

はじめに

私は、高等部を卒業した後の進路として、大学進学を考えている。現在、自分自身が興味をもっているのは、司書の仕事である。そのため、東海学園大学の文学部に進学して、資格を取りたいと思っている。名古屋市内には、たくさんの大学がある。しかし、車椅子を利用している私が自分一人で通学するには、やはり通える範囲が決まってくる。そこで、インターネットを使って調べた結果、自宅から地下鉄を使って通うことができ、学力的にも合格の可能性のある大学を選択した。

大学生になると、現在通っている特別支援学校のように、先生方が日常生活全般のフォローをしてくれるわけではない。中学生の頃は、市立中学校に通っていたが、自分に付いていつもサポートをしてくれる「学校生活介助アシスタント」がいたため、周りの生徒にあまり遅れることなく、学校生活を送ることができた。

大学生活では、今までのような環境を望むことができない。そこで、私は自分の動きを見つめ直し、少しでもスムーズに活動することで、大学生活を楽しみたいと考えている。そのために、まずは秋に実施予定の修学旅行に向けて、自分自身の車椅子をどのようにカスタマイズしていけばいいのか、また日常生活の動きでどのように改善を図ればいいのか考えてみることにした。

第 1 章 調査研究の概要

1 現在の問題点

私自身が感じていることと、周囲の人に指摘された点を、書き出すことにした。

- ① スクールバスを乗降車するとき、いつも先生にかばんを乗せ降ろししてもらっている。
- ② 移動時は、かばんを膝の上に置いて、左手でかばんを抑え、右手で電動のレバー操作をするので、いつも両手がふさがっている。
- ③ 朝の会と帰りの会は、トイレに行っていて連絡や先生の話聞いていないか、遅れてみんなを待たせている。
- ④ 荷物の中身を取り出すときに、空いている椅子の上にかばんを置いているが、椅子がないときは置けないため、作業に時間がかかる。
- ⑤ ファスナーの開閉に時間がかかるため、かばんの蓋をいつも開けたままにしているので、他者に中身を見られてしまう。
- ⑥ 水筒を教室に置いたまま移動したときは飲めない。また、かばんの中に入れているので、取り出すのに時間がかかっている。
- ⑦ 大き目のハンドタオルを机の上に広げただまま移動するため、給食の準備時の妨げとなっている。
- ⑧ 時間がないときに、前の授業の教科書や配布物を机の上に置いたまま移動している。

- ⑨ 教室移動では、準備や片付けに時間がかかり、たいてい最後になる。
- ⑩ 給食時、お盆がないと片付けが難しい。

2 問題解決に向けた準備

まず、一日の時間割は、以下の表のようになっている。この時間割に合わせて、生活をしていく必要がある。

朝の会	9:00-9:10
1時限	9:10-9:55
休み時間5分	
2時限	10:00-10:45
休み時間10分	
3時限	10:55-11:40
休み時間5分	
4時限	11:45-12:30
給食	
5時限	13:30-14:15
休み時間5分	
6時限	14:20-15:05
帰りの会	15:05-15:20
SB発車 15:25	

(1) かばんの形状

今のリュック型のかばんでは、物の出し入れがやりにくいので、自分を取り出しやすい横広のかばんに変更する。また、蓋のあるタイプにしてファスナーが閉まっていなくても中身が見えないようにする。



普段のかばんの状態

(2) かばんをかける

かばんを膝の上に置くことで、両手の動きに制限がかかってしまう。そこで、スク

ールバスから降りたときは、他の人がやっているように、車椅子の背もたれにかけるようにした。また、教室に到着後、一旦ロッカーにすべて出すことにした。ロッカーと座席が隣接しているため、かばんから授業のたびに出すよりも早いことに気づいた。

(3) トイレの利用時間

教室に到着してからかばんを置き、またトイレに行くのでは時間が余分にかかる。そこで、登校時は教室に向かう途中の空いているところで済ませるようにした。そのため、ハンカチは大きなタオルハンカチを使用していたが、小型のものを用意し、ポケットへ入れてから登校するようになった。

給食の準備は、コロナの影響で先生方だけでしてくださっている。給食後だけと決めず、この待ち時間を活用して、済ませるようにした。帰りは、スクールバスで直接自宅に帰るときは、帰宅後にトイレへ行くことも選択の一つにした。また、体調を考えて、5時間目の後の休み時間に行くことも検討することにした。デイサービスを利用する日は、学校で6時間目の後に行くか、デイサービス到着後に行くようにして、柔軟な対応を心がけることにした。

(4) 教室移動

本校では、休憩時間が5分、10分と異なる設定になっている。そこで、教室移動がある授業は、登校後にセットを作り、別のかばんに入れたものをそのまま持って行けるように変更した。

また、給食後は、午前中に終わった教科や不要ものを整理し、かばんに入れるようにした。これによって、帰る間際の慌ただしさは、多少改善することができた。特別教室での授業が6時間目にある、火曜

日から金曜日までは、担任の先生の提案で、教室に戻らずにそのまま帰りの会を行うこととした。



移動用のバッグ

第2章 改善

第1章で問題点として挙げた10個のうち、②と③は改善できることが増えた。しかし、分かっているにもかかわらず、今までの習慣を変えることは困難であった。そこで、実際に改善するために、どのようなことが必要なのか、さらに考えてみた。

1 車椅子に付随する改善

(1) ボトルホルダー

車椅子に、自転車用のボトルホルダーを付けることにした。かばんから取り出す手間や教室に置いたままで飲めないという問題がなくなった。特に、運動会では足元にあるため、落とすこともなく自己管理して飲めた。



ボトルホルダーの使用状況

(2) ポケット

車椅子の側面に、小さなポケットの付いたかばんを取り付け、筆記用具やハンカチを入れることにした。ところが、自分の車椅子をよく見ると、初めから左右に小型のポケットが座面と一体型でセットされていた。そこで、その中に筆記用具を常に1本入れ、授業に遅刻したときは、かばんからペンケースを出さなくてもすぐに書けるようにした。また、フリクション機能のボールペンやマーカーを使用することで、消しゴムに持ち替える手間が減ると同時に、小さな消しゴムを探す必要性もなくなった。



ポケットに筆記用具を入れた様子

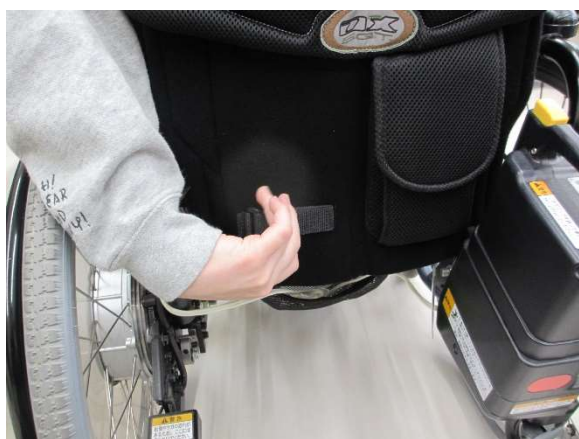
(3) かばんをかける位置

電動車椅子の電源コードが妨げになっていたため、ポケットの後ろ側にしまい、かばんに引っかからないようにした。実際にやってみると、背面は肩関節が硬く、かばんの中身を取り出すことは困難だった。自分でかけたり外したりするには重過ぎて、まったくできなかった。そこで、朝、教室に到着してから背面のかばんを取り外すことや帰りに後ろへかけてもらうことは、先生に依頼することにした。

背もたれにかけることで、膝が楽になって、両手も自由に使えるので、市バスの乗車や地下鉄の改札、お店でのショッピングではスムーズに動けると考えられる。



電気コードの状況



車椅子背面の様子と手の可動域

(4) ハンカチホルダー

ハンカチを持ち歩くには、サイズが少し大きい。サイズをワンサイズ小さいものに取り換え、ポケットに入れやすくした。また、きちんと入れられないために落ちてしまうことがある。そこで、ハンカチホルダーを使って、ズボンのベルトのループとハンカチをつなぎ、落とさないようにした。これにより、机の上に置いたままになることを改善することができた。



ポケットにハンカチを入れる様子

第3章 キャリーの製作

荷物をどのように運び、どの場所に置くかは、私自身の行動に大きな影響を与えることが分かった。特に、「時間」に比例してくる。修学旅行のみではなく、大学生活や就職後の生活の質が左右されることを知った。そこで、先生の考えた案のもとに製作していただき、使ってみることにした。なお、自分の車椅子は生活に支障が出るため、他の車椅子を使って開発することにした。

1 材料

材料費を節約するために、市販の不要になったハンガーラックを利用した。また、接続には、ビニールハウスのパイプ用金具を活用することにした。

使用材料	個数	費用
パイプ	1本	0円
接続金具2.5mm	2セット	150円
やすり 60番	1枚	110円
布ガムテープ	1個	110円
ビニールテープ	1個	110円
滑り止め	1個	110円
	合計	590円



ハンガーラックの部品



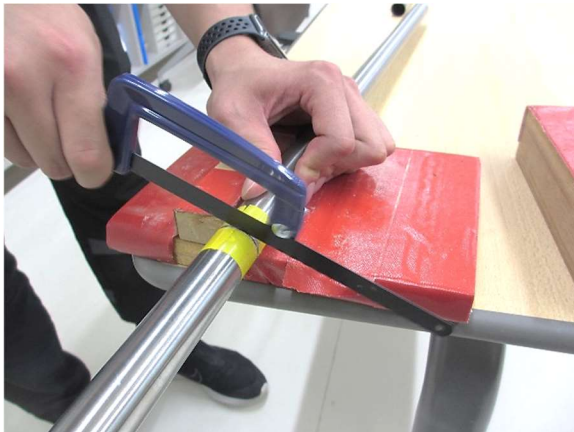
接続金具2.5mm

2 加工

普段利用しているかばんは縦型であるが、出し入れがしにくいため、横型のかばんに変更することにした。このかばんのサイズを計測し、車椅子の前輪の上部にキャリアを取り付けられるようにした。

計測の結果、かばんの底面は約 35cm×14cm だった。このことから、パイプの長さを 15cm で切断することにした。アルミのパイプは、滑りやすく、左右に傷をつけてしまう可能性がある。パイプに傷ガードとしてビニールテープを貼ってから切断した。中が空洞のためカットすることができた。ただし、自分でやるには力のコントロールが難しく、危険である。そこで、先生に依頼した。

その後、パイプの切断面を 60 番のやすりでできるだけ滑らかにした。さらに、布ガムテープを貼り、車椅子に傷が付かないように工夫した。



切断の様子

3 組み立て

接続金具を、車椅子のパイプに取り付ける前に、車椅子への傷防止と金具がずれないように滑り止めを貼ることにした。また、折り曲げた金具部分が車椅子に当たり、傷が付く恐れがあったため、黄色のビニールテープを貼り、様子を見ながら慎重に作業した。しっかりと車椅子に取り付けることができた。



車椅子に金具を取り付けた様子

4 完成

車椅子に取り付けた金具に、切断したパイプを取り付けた。取り付けるときに、金具よりも車椅子側に 3mm ほどパイプが出るようにした。パイプの切断部分を事前に布ガムテープで保護していたため、車椅子に当たっても、傷を付けずに済んだ。



完成したキャリア部分



かばんを載せた様子



上から見た様子

第4章 使用後の改善点

1 良い点

実際に使用すると、非常に便利ことが分かった。手でかばんを押さえる必要や落ちる心配がなくなった。ロッカーに荷物を入れたり、かばんから必要なものを取り出したり、後で気づいてまたかばんから取り出したりする手間もまったくなくなった。一日の生活がスムーズになった。他者から、重そうな印象や移動しにくそうに見えていたようだが、見た目の印象もすっきりさせることができた。



改善前



改善後

2 改良点

(1) かばんの落下防止

かばんが落ちる心配は、学校生活の中ではまったくない。しかし、学校以外の場所では道の状況によって変わる。そのため、かばんの側面にあるフックを車椅子のパイプにつけて、落下を防ぐことにした。

クリップ式とフック式の二つを試した結果、フック式の方が指先に軽度のまひがある私には、やりやすいことが分かった。



フックを取り付けた様子

(2) パイプの先の処理

パイプの先は、人や物との接触の可能性がある。そこで、ペットボトルのキャップを使って、保護することにした。これにより、折り曲げて上向きになっているときも、自分自身が怪我をすることを防止できるようになった。



パイプの先の処理の様子

まとめ

今回の研究を通して、自分の現状を客観的に見ること、世の中にあるものや情報に興味をもつことが大切だと学んだ。私自身は、「特に不便さを感じていないから、このままでも問題がない」と初めは考えていた。しかし、周りに指摘されることで、もっと楽なやり方や違った方法があることに気づかされた。人からのアドバイスは、柔軟に取り入れていく姿勢をもちたいと思う。

この研究を進める中で、修学旅行や大学生活を楽しめるのではないかと期待と自信が少しずつ芽生えてきた。便利になることの良さも分かってきた。パイプの先に付けたペットボトルのキャップは、友人のアイデアで、ビーズなどを使って、デコレーションをする楽しみも生まれた。このような貴重な経験と、立ち止まって考える時間を作っていただき、ありがとうございました。一緒に考えてくれた友人にも感謝をしている。

おわりに

研究の途中で、荷物の重さが話題になったとき、「自分でかばんを背負ったことがある？」と聞かれ、はじめて、「ない」ことに気づかされた。そのため、いつも荷物を持ってきている人たちが「重い」ことや「不要な荷物を減らしたら？」と言っている意味が理解できていなかった。特別支援学校に通っていると、先生たちにもお願いしなくても毎日快く手助けをしてくれる。それが当たり前になり、感謝の言葉も伝えていなかった。

大学生活や社会に出ると、今のような環境は望めない。子供のころから、「自分でできることは自分でやる」ように両親から言われ、やってきた。しかし、場合によっては、自分でやることによって周囲の人を待たせたり、集団で動くときに迷惑をかけたりしていることを改めて知った。そのことをしっかり認識して、自分でできることはやりながらも、周囲の様子を見て判断できるようになりたいと考えている。また、その都度、手助けを

してくれた方に対して、感謝の言葉を素直に言える人に成長したいと思う。



自分の車椅子にキャリーを取り付けた様子