特別講演

不屈の車いすランナーが語る『こころと形のバリアフリー』

ヒューマンデザインクリエイツ(株)代表取締役
元パラリンピック陸上日本代表 千葉 祇暉(まさあき)氏

<プロフィール>

昭和36年生まれ。NPOバラエティクラブジャパン代表、日本身体障害者陸上競技連盟理事、横浜国立大学嘱託講師（H18年度）、国立リハビリテーションセンター研究所非常勤技術委員

［**競技歴**］1992年バルセロナ・パラリンピック100m 6位、1994年世界選手権ベルリン100m 4位、1996年アトランタ・パラリンピック100m 5位、1998年世界選手権バーミンガム 100m 2位 1500m 2位、2000年シドニー・パラリンピック100m 7位

怪我をしたのは二十歳の夏、お盆休みに友人たちと行った伊豆の海でした。27年前のことです。目測を誤って岩場から浅瀬に飛び込んでしまいました。もがいてももがいても身体が動きません。意識はあるけれど苦しくてどうしようもない。異変に気付いた友人たちが引き上げてくれて、真夏の135号線を救急車で運ばれました。首の骨、頚椎の上から6番目と7番目の圧迫骨折という診断でした。

最初の病院には8ヶ月、その後武蔵村山市の国立病院に移って社会復帰への訓練が始まりました。頚椎骨折時に自律神経も切断してしまったのでオシッコが我慢できないんです。それまでは管が入っていたのですがこの先ずっとそういうわけにはいきません。昔の感覚とは違って、代償尿意として、鳥肌が立つとか、血圧が上がるような感じが「出るよ」っていうサインなんです。毎日「おい、まだ出るなよ、まだ出るなよ」って我が息子と会話しました。トレーニングの結果、尿意を感じてから5分から7分くらい待てるようになりました。ですからその間に入れるトイレがあると僕はすごく安心なんです。たいへんだったのは大の方でした。食べ物や水分でコントロールできるまでにはずいぶん試行錯誤がありました。今では普通に何でも食せますが、やはりドカッと食べた夜などは寝ている時が怖いですね（笑）。

葛藤を乗り越え、自分を受け入れる

僕らの怪我は総称して脊髄損傷といいます。脊髄の中の神経をやられてしまったので、僕の場合乳首から上5センチほどから下が未だに麻痺しています。正直、怪我した直後は「二十歳でこんな身体になってどうすんだ」って思いました。

以前、普段用の車椅子からレース用のものに乗り換えるとき、無理に足を引っ張ったことがありました。パキって音がしたのですがそのまま気が付かず運転して家に帰ったんです。次の朝起きると何かおかしい。よく見ると右足のくるぶしが紫色に腫れ上がっていました。医者に行って骨折だとわかったのですが、骨が折れても痛くないのには驚きました。それほど麻痺って怖いことなんです。

怪我する前の僕は着道楽というのか、とにかく服が大好きでした。退院してしばらく経った頃、親しい友人が結婚式に招いてくれたんです。介助してくれる友人もいるし、久しぶりにワイシャツにネクタイ締めてスーツ着られるんだ、ってすごく楽しみで…。でも鏡見てがっかり、全然キマッてなかったんです。それ以来、見てくれよりも機能重視、どこへ行くにもジャージみたいな格好ばかりでした。あるとき幼なじみの一人から「車イスだからって少しはおしゃれしろよ。俺、一緒にいて恥ずかしいもん」と言われました。その時ですね。「あー、僕はもう入院患者じゃないんだ」って気付いたのは。障害者だけど病人じゃない―。そう思えるまでには相当時間がかかった気がします。

スポーツとの出会いが人生の転機に

武蔵村山の病院に入院中、リハビリの一つとしてスラロームという競技を始めました。車椅子を操作してピンとピンの間を出たり入ったりするものです。皆でやっているうちに面白くなってきて…。時間が終わっても練習していたらどんどん速くなっていったんです。先生からの勧めで、東京都の大会、全国大会と出場し、次々に記録を破ることができました。すると福祉局の方が来て次の年の国際大会に出ないかと。お世辞にも優等生とは言えなかっ

たこの僕が、日の丸背負ってイギリスに行くことになりました。しかも生まれて初めての海外です。嬉しかったですね。身内が集まってお祝いしてくれました。親戚の叔父さんが僕んとこ来て、「おまえ、あのまんま歩いてたら多分ロクな人間になんなかったよな」としみじみ言ったのを覚えています。確かに怪我する前の僕は、結構いろんな事ありましたから…。それにしても「ロクな」って所にずいぶん力が入っていました（笑）。

初めて行ったイギリスでは、今は亡きダイアナ妃の前でスラロームの模範演技をしたんです。直にお声もかけていただきました。当時僕と同じ23歳、この世の者とは思えないほど綺麗な方でした。肝心の競技はというと、100m、200m、槍投げ、砲丸投げなど、いろんな種目に出ましたが、結果は全部予選落ち、惨敗でした。でもこのとき初めてアスリートとして目覚めた気がします。世界中から集まった障害を持つ人たちがものすごく速く走っている。その姿を目の当たりにして、がんばれば僕にもできるんじゃないかって思いました。それからは88年のソウルパラを目指して必死で練習しました。自分のための闘いだったのかもしれません。

身体障害者の競技スポーツは厚生労働省（当時は厚生省）の管轄です。パラリンピックは、国が50%で残りの50%の半分を県、もう半分が市・町・村という比率。当時、僕が住んでいる埼玉県は広く・浅くの精神なのか、世界選手権やパラリンピックの出場は一生に一回、という決まりがありました。いくら県庁にかけあっても条例は条例だと取り合ってもくれません。いろいろあって、最終的には他県と同じように複数回出場できるようにはなったのですが、締め切りを過ぎているという理由でソウルに行く僕の夢はかないませんでした。

世界中のライバルたちと競う日々

92年、バルセロナのパラリンピック。緊張感など全くなく、大舞台の雰囲気が心地良く感じました。毎日6万から7万もの観客が入るんですよ。若い人からお年寄りまで、障害者のオリンピックにそれだけの人がお金を払って観に来る。スポーツ専門チャンネルのESPNでは24時間流しているし…。すごいなあ、とつくづく思いました。海外は、disableであろうとableであろうと関係ない。僕らは競技者であって「イコール」の立場なんです。残念ながら日本ではまだ障害者スポーツそのものが理解されていないのが実状です。

これまでのうっぷんをはらそうと100mのスタートラインに立った瞬間、ゴールが近く見えたんです。僕、高校までずっと野球部でピッチャーやっていて、マウンドからキャッチャーが近く見えた日は結構球がはしっていた感覚を思い出しました。今日いけるんじゃないかな？なんて…。予選を3位で通過、決勝は6位。でも金メダルと世界記録を狙っていたので正直悔しかったです。

それからは本当に血尿が出るほど練習しました。意識が白黒になって、息をしているのもやっと、なんて日もありましたね。来る日も来る日も練習せずにはいられないんです。筋肉がオーバーワーク、オーバーユーズの状態です。94年のベルリンの世界選手権は全て予選落ちという結果に終わりました。少しでも休めば筋力も記録も落ちてしまう、と不安だったんです。時差の関係で夜中にフッと起きると、「あの選手どうしてるかな」ってバーベル上げたり…。自己ベストが更新できない時期が7年間続いて、レース用車椅子や練習場を変えたり、意識して休もうと週末釣りへ出かけてプラス思考の現実逃避なんかもしたりしました。

98年、イギリス・バーミンガムの世界選手権で初めて1500mに挑戦。スタートしてからのポジション取りや途中の駆け引き、ラストスパートなど、観て面白い要素がたくさんあるのでヨーロッパではとても人気がある種目です。決勝には、たまたま200、400、800、1500、5000m、フルマラソンの世界記録保持者が集まりました。みんなが顔見知りの中、僕だけノーマーク。「あいつ誰？」って感じです。海外の選手は皆大きいからパワーでは負けてしまう。とにかく僕は1コースだけ走って最短距離で前に食らいつこうと必死でした。トップスピードには自信があったので、ココっというタイミングで一つのラインが空いて一気にラストスパート。時速30キロ近くでぶっとばしました。途中で息絶え、抜かれてしまって決勝では2位。表彰式後に外国の選手たちから「なんで急に速くなったの？」と質問攻めに合い、その時その瞬間、初めて世界で認められたと感じました。「チバ、コングラッチュレーション！」と称えてもらったのがすごく嬉しかったです。「今まで走り続けて良かった！」と思いました。

「バラエティクラブ」を日本へ招致

バーミンガムの大会を終えると40歳近く、自分の経験を後進に伝えていきたいと考え始めたのはその頃からです。賛同してくれる企業もいくつか見つかったので、いざ子どもたちを探しに養護学校（現在の特別支援学校）へ行きました。ところが「車椅子を自分で漕げるような子どもは今、普通学校に通っているんですよ。知らないんですか」と言われてしまいます。県の教

育局に電話すると、個人情報保護法があって情報は一切教えられないとのこと。せっかく受け皿を作ったのに肝心の子供たちがいません。すっかり気持ちが折れてしまって全く練習に身が入らなくなりました。そうなると負のスパイラルです。怪我はするは、レース用車椅子は壊れるはで、さんざんな事が続きました。

2000年5月、気を取り直してトロントの国際大会に参加。実はその4年前、アトランタのパラリンピックでわずか14歳のアメリカ人の女の子が100m、200m、400mと金メダルを3つ取ったんですね。彼女のことが気になってしかたありませんでした。今ならインターネットですぐわかるのでしょうが当時は調べるすべがなく、アメリカが発祥の慈善団体「バラエティクラブ」の子だとわかるまでには結構時間がかかりました。障害を持った子だけではなく、インドネシアの津波で被災した子どもたちに栄養支援をしたり、アフリカの難病の子どもにドクターと機器を派遣したり、ありとあらゆる境遇の子どもたちにチャリティ活動を行なっていることも後々知りました。

どうにかして日本にそのプログラムを持ってこられないかと考えていたところ、トロントで偶然そのバスを見かけたんです。それから毎年一回カナディアン・チャンピオンシップに参加する度、現地の支部にアポなしで通いました。3年目にしてやっと施設長が出てきてくれたので、「あなた方のプログラムをぜひ日本に」と必死に訴えると、こちらの熱意が通じたのか、翌年シカゴで開かれるクラブの総会に連れていってくれると言うのです。そこから道が開けていきました。

昨夏、山形県尾花沢で開催された「サマースポーツキャンプ」の様子。全国から障害を持つ子どもたちが集まり、3日間にわたって、陸上、バスケット、テニスなどを体験した。
初めて競技用車椅子に乗った子どもたちの笑顔がまぶしい。

ホテルの最上階、大きな部屋のテーブルの周りに11人の役員が座っています。その真ん中に入れられ、「ビジョンは？」「資金は？」「人は？」など質問攻めに。半ばハッタリで（笑）答えていき、結果は10人がOK、一人のメンバーだけがNO。どうやら反対の理由は「このクラブは白人のものだ」と言っているようでした。これまでどこの国際大会に行っても人種差別などされたことはないし、いまさら色を白くするわけにもいきません。それだけは自分の努力ではどうしようもないなあと思っていたら、一番偉い人が「何言ってるんだ。バラエティの精神を忘れたのか！」と彼を一喝。満場一致でバラエティクラブ83番目の支部が日本に誕生することが決定しました。

障害を言い訳にしない

96年のアトランタパラで、ウェルカムに"What's your excuse?"という言葉が掲げられていました。直訳すれば"言い訳は何？"ですが、実際は"競技者たる者、負けた言い訳をするな"という意味だと通訳の人が教えてくれました。「そうなのか…」と感心していると「千葉さん、あれにはもっと深い意味があって」と言うので、「何？何？教えて」とせかすと、本当の意味は"障害を言い訳にするな"とのこと。頭をスコーンと殴られたような気持ちがしました。僕らは、「こんな障害があるからできません」とか、「あそこが痛いから練習できなかった」とか言っちゃいけないんです。「わー、かっこいいな」と思いました。

バラエティクラブの活動の一つに障害を持つ子どもたちのためのスポーツキャンプがあります。テニスやバスケットのパラリンピック経験者に来てもらって、昼間は技術を、夜は彼らの経験談などを聞きます。実は、アスリートとしての心構えや精神的なことより先に、立ち居振る舞いや言葉使いなどの礼儀作法を教えることから始めているんです。彼らが社会に出たとき「障害者だからしようがない」と言われないため、いちばん基本でいちばん大切なことだと考えているからです。

障害を持っている子は障害を持っていることを言い訳にすることがあるんです。それを理由に「できない」「わからない」と言われたら、親にしても学校の先生にしてもその先怒れなくなる。でも僕らのような同じ立場の者が教えれば逃げ場がありません。僕たちが頑張っていると、あひるの行進みたいに子どもたちが後からついて来てくれるんですよ。とても素直に聞いてくれるし、何かとってもイイ時間が生まれている気がします。僕自身、去年初めて子どもができてやっと親の気持ちがわかるようになりました。お父さん、お母さんには、このクラブを親離れ、子離れのタイミングを計る場所、社会に出て行くための第一歩を学ぶ場所にしてほしいと思っているんです。

障害を持っている子どもたちは、できないのではなく、発揮する場所がないだけなんです。練習場に連れていくと、そこで走れること自体が嬉しくて

しかたない様子です。僕ら教える側は世界最高のコンディションでやってきたから、「トラックが重い」だとか、「寒い」とか「雨降ってる」とかつい言ってしまうんです。それに比べて、子どもたちは走れる場所さえあれば文句一つ言わず、楽しそうにガンガン走っています。あの気持ち、あの姿には心が洗われますね。ヤツらに教えているんだけど実は逆。「千葉さん、もっと頑張ろうよ。もっとできるはず」って教えられてきたことがわかりました。実は僕、48歳で現役復帰しました。2012年のロンドンを目指して練習を始めたところです。

「日本って少し便利すぎませんか?」

地球環境や温暖化について考えるイベントに参加したことがあります。お台場の屋外、夏の暑い盛りに一斉に水をまいて温度を下げようと「打ち水」をしました。ゲストはアルピニストの野口健さんと僕。野口さんがエベレストや富士山の不法投棄ゴミについて話した後、司会者から「千葉さん、何かありますか?」と訊かれたので「皆さん歩けるんなら歩きましょう。エレベーターやエスカレーター使わないで階段使いましょう」と言ったんですね。会場全体がシーン。あれ、何かまずかったかな、って雰囲気になってリアクションに困ってる感じでした。野口さんだけが「そうだ、そうだ」って助けてくれたんです。後で「千葉さん、よく言ってくれたね。僕ならブーイングだけど千葉さんだから良かったんじゃない?きっと皆の心に響いたはずだよ」と言ってくれました。

最近の車は何百馬力もあったり、それに合わせて安全装備なんかどんどん素晴らしくなってます。スピードが出て頑丈なボディなら誰でも飛ばしたくなりますよ。某車メーカーから企業ボラセミナーに呼ばれたとき、「50キロ位しか出なくて、70キロでぶつかったら粉々になってしまう車を作ったらどうでしょう」と言ったらその場がシーン。僕どうもシーンとさせるのが得意みたいで…(笑)。

クリスマスの時期にシドニーを訪れたことがあります。お店が全部閉まっていて街に人がいません。家族と過ごすのがあたりまえ。それっていいな、と改めて思いました。日本はお正月でも店が開いているでしょ。お年玉もらった子どもがすぐ店で買い物できるんです。昔はワクワクしながら店が開く日まで我慢してました。それって良かったんじゃないかな、って思います。スピード重視、あまりにも便利な世の中になりすぎて、日本は大切なモノを見失っているような気がしています。

本当のバリアフリーとは?

先日、かみさんと温泉に行きました。「バリアフリー」と書いてあったにもかかわらず、階段が多くて段差だらけ。岩風呂に手すりが一つあって、宿の親父が「これ、やっとつけたんだよ」って満足そうでした。車椅子用トイレを一つ作ってバリアフリーだと謳っているところも多いですね。ドアの取っ手はこうだとか、手すりはどこのメーカーでないといけないとか、法律で決められた通りに作るとウン千万円かかります。でも全然僕らにとっては使いやすくないんです。最小限のスペースで、最小限の改造で、最低限の機器で、最低限の予算で、もっといいモノができるのに、と残念です。

今年の夏、東京国際フォーラムであるイベントに参加しました。あまりに人が多くて車椅子対応のトイレまで満杯。「多目的トイレ」だから誰でも使えて、いざというとき僕らが入れません。東京シティマラソンの時も、ゴールになる大井競馬場の車椅子用トイレのドアが鎖でぐるぐる巻きになっていました。警備の人に尋ねると、「シンナー遊びやホームレスの寝床に使われて治安が悪くなったから」とのこと。「少しは僕らのことも考えてよ」と思いました。例えば三つあるトイレを二つにして、そのうちの一つを車椅子対応にしてもいいと思うんです。20年前に比べるとずいぶん生活しやすくなってきたと感じてはいますが、実際には使えない・使われていない設備も多いんですね。

例えば、店内に車椅子用トイレを作っても出入り口に段差があれば入れません。何かを作ったら作っただけで終わらせず、そこを利用する人たちのことを考えてほしいのです。僕らも少しの段差なら自力で上がれるように努力するので、入り口を作ったら出口も同時に作っていただきたいと思います。感じのよい接客はもちろん、高齢者や障害者が安心して入れる場所は全ての人にとって居心地がいいはずです。「あの店は気持ちが良かったよ」という言葉が相乗効果になって、いいモノ・いい空間を作っていくんじゃないでしょうか。

これまでトライ&エラーを繰り返しながら、約30年間の車椅子生活でいろいろなことを学び、考えました。1万人の人に会えば1万人の考え方がある。呼んでいただけたらどこでも行ってお話させてもらっていますし、このような機会を与えてくださることは凄くありがたいと思っています。皆さんが苦しいとき、きつい時、「ああ、あんな奴も頑張っていたな」と思い出していただけたら幸いです。ぜひ僕たちと一緒に、いい社会、いい環境を作っていけるよう、どうぞよろしくお願いいたします。本日はありがとうございました。