

ODA おしゃりん

第 145 号

2020 発行
3月

◎特集

テレワーク座談会(「ざいたくではたらく」より転載)

「第4回沖縄県における脊髄損傷者の生活状況に関する実態調査」報告

10p

ゆいレール駅員に車いす接遇の話をしてきました

11p

2020年度4月から障害者雇用促進法が改正されます

11p

お知らせ

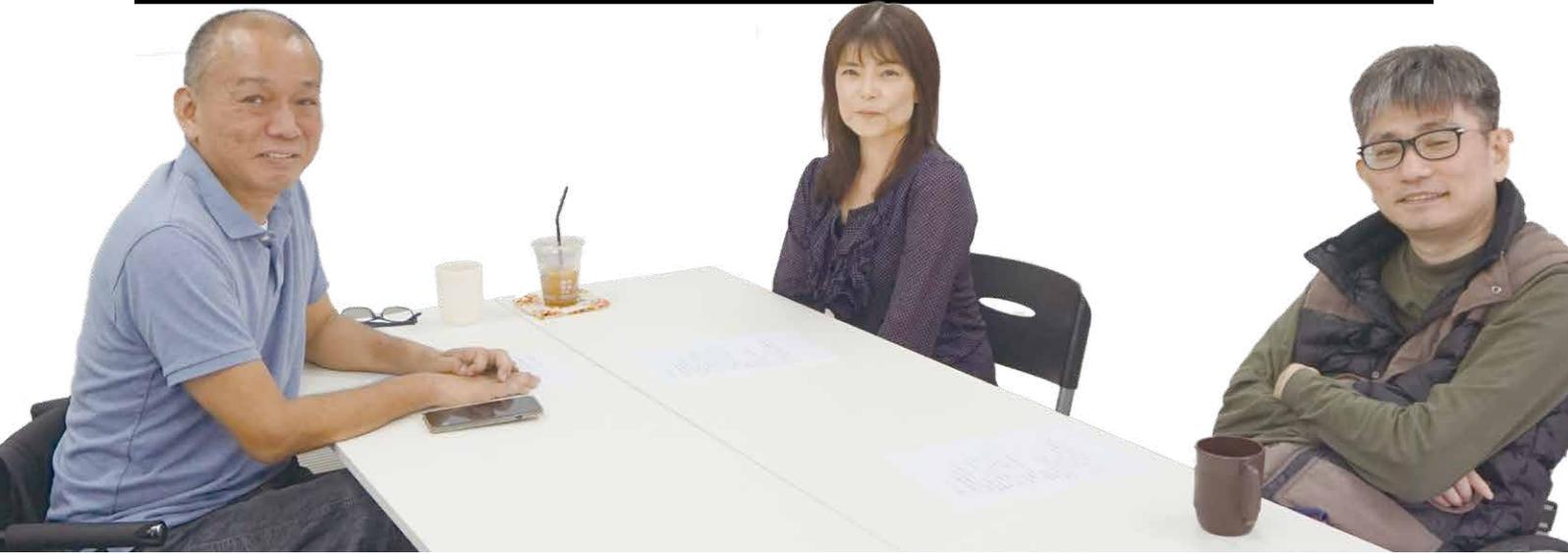
2020年度定期総会のご案内
「無料青い鳥郵便書二十枚6月1日まで」
新型コロナウイルスの影響

12p

編集後記

12p

NPO法人 沖縄県脊髄損傷者協会 TEL.098-961-6715/FAX.098-961-6716
 〒901-2121 沖縄県浦添市内間5丁目4番3号 ハウジングシーサー101号
 E-mail office@okisekikyo.com
 ホームページ <http://okisekikyo.com/>
 facebook <https://fb.com/okisekikyo> Skype ID:okisekikyo



テレワーク座談会

自分の障がい特性に合った働き方の一つとして、テレワークがあります。

離島県沖縄だからこそ活かされるテレワーク。

実際にテレワークで働いている障がい者が異なる3人に集ってもらい、ざっくばらんな座談会を開催。テレワーカーになったきっかけや動機、1日の仕事の流れ、メリット、デメリットを話していただきました。

●参加者 (障がい者で、テレワークしている方)

山川朝教さん (ギランバレー症候群)

大城一志さん (頸髄損傷四肢マヒ)

阿波連のり子さん (膠原病)

●進行役

仲根建作 (沖縄県障がい者ITサポートセンター所長)

仲根建作 (以下仲根) ▶ 沖縄県障がい者ITサポートセンターの仲根です。進行させていただきます。よろしくお願いたします。

座談会の目的は、障がいを持つ方々がテレワークを実際どのようにされているのか。体験を通して楽しいこと、難しいと感じることなどをお集まりいただいた3名のそれぞれの仕事ぶりを話し合っていたきたいということです。

ざっくばらんに日ごろ思っていることをテレワークにチャレンジしてみたいと考えている皆様へメッセージいただければありがたいです。

仲根▶ 皆さんの障害名と特性を聞かせていただきたいと思います。

大城さんからお願いします。

大城一志さん (敬称略以下大城) ▶

僕は頸髄損傷で首の骨を折ってそれにより脊髄神経やられたんで、四肢マヒ障害です。肩から下、腕とか指が動かなくて。腕は一部動くけど肘が伸ばせない。歩けなくて車いすユーザーです。一人での外出は厳しいですね。あと自律神経もやられていて体温調節ができないとか。直腸と膀胱の機能障害で排便、排尿にも支障がありますね。車いすに座っている時間が長いので、どうしてもそれに伴って褥瘡、床ずれができやすくなったりとか。そういうのが大きな障害の特性です。

阿波連のり子さん (敬称略以下阿波連)

▶ 私は、膠原病の中の全身性エリテマトーデス、(SLE) と略されているんですが、膠原病の中でも一番患者数が多いですね。自己免疫疾患といって普通の人、健康な人だと外から入ってきたウィルスや細菌とかに対抗するんですが、私たちの場合は自分の細胞を敵とみなすので、いつでもターゲットが中にいます。それを治す治療法は今はないので対処療法で強い薬を飲みながら生活しています。小学校12歳の頃からなのでもう35年経過しています (笑)。これまでも良くなったり悪

くなったりを繰り返しています。振り返ると学業と治療の両立がすごく大変でした。

難病という目に見えないということでも健康そうに見えるから、「急げてるんじゃないか」って、原疾患もそうですが、治療するお薬の副作用というのもまた色々あります。この薬が骨がもろくなるお薬で骨粗しょう症で、今、大腿骨、この真ん中に2本のステンが入っています。見えないことで分かってもらえないことが沢山あります。家から出ていく時には気合が入っているので元気なんです。だけど家に帰るともう一歩も動けないこともあって、そういう面ではやはり病気と言っても何でこの人だけ特別扱いなのと聞いたりすると、分かって欲しいけどこんなにも分かってもらえなかったんだあーって感じたことがあります。

仲根▶ 見えないことによる理解、浸透に繋がらない、そこに働く時の苦しさがあってということですね。質問ですが、膠原病の方は紫外線に弱いと聞きましたが影響はないですか？

阿波連▶ 人によりますが、SLE私の

疾患に関しては、「紫外線は特に気を付けなさい」というふうに言われています。病気の悪化の原因だったり誘発する原因になるからです。しかし、個人差があって、本当に全然ダメな人もいますし私の場合はすぐ顔が真っ赤になりますが、日焼け止めを塗ったりして、対応しています。

仲根▶ 食事の制限とかは？

阿波連▶ 食事は臓器に障害がない限り今のところ大丈夫です。

一般の人と同じように生活習慣病じゃないけれど食べすぎや飲みすぎに気を付けるというくらいです。

仲根▶ そういう意味では、常に日々体調コントロールをしないと生活そのものが成り立たない状況ということですね。ありがとうございます。

山川朝教さん(敬称略以下山川)▶ 私はギランバレー症候群にかかったのが7年前ですね。発病したときは一旦筋肉という筋肉が全部動かなくなって、眼球だけしか動かないような状態になったんです。ギランバレーも免疫疾患で、免疫が自分の運動神経細胞を攻撃して壊してしまう、それで脳からの筋肉を動かす伝達ができなくなって結局動かなくなってというところなんですけど、今の私の状態は、まだ足が不自由でして、立つことはできて、手すりなどどっかに掴まれば数歩は動けますが、二足歩行ができない状態ですね。あと手の指の方がもう曲がらない状態。普通に鉛筆持って書くとか箸を使うとかはちょっと苦手ですね。細かい作業がやっぱりできないですよ、ほぼ頸髄損傷の方と一緒にです。

仲根▶ 手指障害の話が出たので確認させてください。パソコン入力はどうしてますか。山川さん、大城さんは指一本ですか？二本ですか？

大城▶ 僕の場合は、ボールペンを指に挟んでキーボードを一本一本打って入力してます。

山川▶ 私は、左右の人差し指を使って入力しています。2本ですね(笑)

阿波連▶ 私はブラインドタッチです。

仲根▶ 入力の速さを活かすのか、速さではなくクリエイティブ系で勝負するかは大切なことでしたので聞きました。

た。それでは、次にテレワークに至るまでの経過をお聞かせいただけますか。

大城▶ 2008年前後だったと思います。当時仕事は何もせず生活は年金暮らしで、運動と交流目的で車いすラグビーと車いすツインバスケットのスポーツ活動だけをしていました。生活を切り詰めながら続ける状況はどうにかしなければと思っているときにラクビー仲間から在宅就労(テレワーク)で勤められる会社を紹介してもらいました。仕事内容は人材派遣のホームページの求人情報入力でしたが、リーマンショックの影響で求人が徐々に減り入力作業も無くなって、その後は何やってるのか分からないような時間を潰すような仕事が続きました。そこは3年ほど勤めましたが障害者雇用のテレワークってこんなもんのかなと思いました。

今から3年ぐらい前ですか。仲根さんが立ち上げた就労支援事業所(ITサポートおきなわ)がITに特化した就労移行支援を開始するという誘いを受けました。移動困難な障害者には送迎支援も行い、在宅訓練プログラムがあり、テレワーク就労を支援できるということで利用するようになりました。丁度1年経ったころに、福岡の人材派遣の特例子会社の求人があり、条件は身体障害者手帳1級又は2級が対象者でした。その会社では沖縄県採用を始めたところで、先にITサポートおきなわを卒業して、入社した方の話を聞き、1年の訓練を経た頃、やってみようと思えました。でも、昼夜逆転するぐらいの乱れた生活の自分ができるのか、日々の管理がとても不安要素でした。入社して1年半ぐらい経ちますが、今のところ体調を崩さずに生活のリズムもうまく整えながら何とかこなしている感じですね。

仲根▶ 生活リズムなどの不安がありながら、最終的にやろうと決断した理由はありますか？

大城▶ やっぱり生活が厳しいっていう経済的な理由が大きいですね。同居人に対して働いていないことへの後ろめたさもありました。

仲根▶ そこで踏ん切りをつけて前に

進もうと決意したわけですね。ありがとうございます。

それでは次に阿波連さんどうぞ。

阿波連▶ 私は就労支援移行サービスの在宅に特化した、「どこでもワーク」という事業所を利用させてもらって1年半で就職に結びつけていただきました。

これまで、「膠原病友の会」の活動で事務などはしていましたが、疲れやすいため長時間の活動は難しい状況でした。そんな状況での就労訓練に不安でいっぱいでしたが、支援員の方が「段階的に自分ができる時間からでいいよ、1時間でもいいんだよ」と言ってくださった事が、後押しになって始めることになりました。初めは、週2回の3時間から、徐々に、徐々に時間や回数を伸ばしていき、それに伴って自信もどんどんついていき、最終的に1日4時間の週5日間というスタイルまでになりました。

仲根▶ この「どこでもワーク」の情報はどうやって知ったんですか？

阿波連▶ 難病相談支援センターアンビジャスに出向いているときに支援員の方から情報をいただきました。でも、社会で働くというのは考えてもみなくて、パソコンの練習をして、ちょっと技術がつけば良いかな。この情報を友の会の会員さんに提供できたらくらいに思っていました。実際に就職するとなったときには私自身本当に信じられませんでした。

仲根▶ アンビジャスという相談機関と繋がっていたことが、働く機会の繋がりになったということですね。

それでは、山川さんお願いします。

山川▶ 私の場合は元々が自営業なので正直テレワークを始めたという意識はあまり実感はないですね。今までやっていたことが結局言われてみたら、「テレワーク」だったという感じなんです。私は障がいを持つ前は会社を営んでいて、事務所があった時期もありましたが、経営者って事務所に行かないと仕事してないかというそんでもなくて、家にいても常に仕事してるんです。24時間寝ているとき以外は、もうずっと頭の中に会社の経営の事でいっぱいなんです。でするので、障害を

持つ前から自然とどこでも仕事をするという環境になっていました。そんな意識の中、病気になり、退院して家に帰ってきた時から、いざ本格的にパソコンで仕事をと考えているときに、仲根さんから「ITサポートおきなわ」の立ち上げに参加しませんかと声をかけられ、2年半くらい勤務することになりました。そうしているうちに、やっぱり自分でやりたいという気持ちが芽生え、退職後はお客さんからの仕事の請負をし始めました。仕事は事務所がないので自宅ですっと一人でパソコンしています。ですので、障害を持つ前の環境に戻ったというのが現実で、自然の流れといえば自然の流れなんです。ITサポートおきなわに在職中、「テレワーク」という言葉をかなり耳にして、あ！そういう働き方があって、特に障がいを持たれている方とか普通に職場に行き、勤務ができない方などがこういう形でなら仕事ができるって考えた時にすごい可能性のある働き方だと意識するようになりました。

仲根▶ 皆さんはテレワークするにあたり、コミュニケーションツールなどはどのような環境で活用されていますか？パソコン機器なども含めて、お聞かせください。山川さんからお願いします。

山川▶ 障害を持って最初は普通のノートパソコンがあれば、問題ないと考え使っていましたが、リハビリのため大分県にある別府重度障害者センターに入所したとき、施設の規則で限られた場所でしかパソコンの使用ができないということがありました。持って行ったノートパソコンが重たいへん煩わしく感じられました。そんなときに発売されたのがマイクロソフトのSurface（サーフェス）というものでした。当時、iPadは発売されていたのですが、タブレットのため、私の仕事柄必要とするキーボードがないためにこちらにしました。このパソコンの「これさえあれば、もう何も要らない」という宣伝文句にひかれて買いました。これはiPadとノートパソコンをドッキングさせたもので、しかもこの薄さ・軽さ、テレワーク携帯するのにもってこいだったんですよ。とても重宝して

います。

仲根▶ 山川さんの障害の状態にマッチしたんですね。使い始めて何年目になりますか？

山川▶ 別府にいたときからなので、6年目くらいです。だいが、年数も経ってきて最近、スペックがアップデートに追いつかず、不満なところもあります。

仲根▶ これ以外で、こういうのがあったらいいなというのがありますか？

山川▶ これ以外で？もう考えきれないですね。

仲根▶ 考えきれない？もう、それほどマッチしているんですね。

山川▶ というのも、もうこれに慣れてしまって、私これから離れられない体になってしまったというのが、正直なところなんです。だから、もしかしたら、あの普通のノートパソコンで、これしなくてそれを使ったら、同じように「あれがないとダメ」というふうな形になっていたかもしれないですね。たまたま、出会ったのがこのパソコンということなんです。もっと細かい話をすると、最初はこれをノートパソコンの延長で私は思っていたので、今はありませんが、マウスも持っていました。私の仕事柄、マウス操作が必要な場面も結構あったりしました。例えばグラフィックの操作だったりって、ずっとマウスでやっていたので、「これ、マウスなしで作業が100%出来る」と思ってなかったんですよ。でも、やっぱりこの指がなかなかいう事を聞かないというか、力がないってところで、マウス使うのが結構大変だったんですね。その時にタッチパッドマウスでほとんどの操作が出来るという事は分かっていたので使い始めました。今はこのタッチパッドとキーボードだけで全部できてしまうまでに操作は上達しています。ある意味、必要に迫られて上達した部分はありますね（笑）

大城▶ 私はアップル製品を持っていますが、トントンとタッチパッドをたたけばドラッグ操作はできますよ。

山川▶ トントンでできるんですか？店頭で展示されているものは、多分その設定がされてなくてカチッと押さないといけないうんですよ。私にとって、

あのカチッと押すのがかなり難しいんです。

仲根▶ 阿波連さんどうですか？使っているパソコンは会社から貸与ですか？それとも自分で用意しましたか？

阿波連▶ 会社から支給されています。あと、セキュリティもウイルスバスターというソフトが入っていて対策しています。

仲根▶ 業務でWeb通信とか、Webカメラを使った画面のやり取りをする場合、何か特別なソフトなどは使われているんですか？

阿波連▶ やりとりはパソコンのカメラを使ったスカイプで行っています。流れとしては、まず朝の業務を開始する前に、一日の業務スケジュールを5分くらいスカイプで行い、その後はチャットでのやりとりになります。

仲根▶ スカイプ以外にコミュニケーションツールは使わないんですか？メールなどについてはどうですか？

阿波連▶ スカイプのチャットだけです。

仲根▶ データ送る時も、それを使っていますか？

阿波連▶ そうです。

大城▶ メールは使わないんですか？社内メールとか？

阿波連▶ いや、チャットだけです。このチャット機能でいいと思うのは職員みんなと共有して見れるようになっているので、在宅でも孤独にならない点が私としては安心できます。

仲根▶ スカイプで、例えば資料を見てやり取りする時に、資料の見方っていうのはスカイプ上で出して、同じものを見てやってるんですよね？

仲根▶ コミュニケーションツールの進化したもので一般向けなのか、又は企業独自のシステムなのかによって、使い勝手が変わってくるかもしれないですね。では、大城さんお願いします。

大城▶ 自分は会社からのデスクトップパソコンと、あとヘッドセットとWebカメラを貸与されています。もともと使っていたケーブルテレビの回線に会社から借りたモデムとルーターを繋いでいます。ネットワークも会社専用のネットワークにログインして、そこでやり取りし、データとかは全部

Web上の共有フォルダを使っています。自分の場合、朝(10時半ごろから20分)・昼(1時過ぎに20分間)・夕方(3時半ごろから20分)の1日3回Webカメラを使ったミーティングがあります。業務はチームで行っていて、最初の5、6分くらいでみんなの体調確認、進捗状況、また共有事項として分からないところの確認や、休みなどの出勤スケジュールについての報告をします。残りの時間は世間話や時事ネタなど雑談タイムで和気あいあいと過ごしています。この時間があるから在宅であっても一人じゃなくみんなつながっていると強く感じ、孤独は感じません。

社内メールは普通にマイクロソフトのoutlook(アウトルック)を使っていますが、セキュリティは人材派遣の会社なので情報管理は厳しく社外には繋がらないように設定されています。ウェブ検索や閲覧にも一部制限があります。

仲根▶ キーボードだったりタッチパッドとか含めて何か特別な環境デバイスみたいなものは使っていますか？

大城▶ 入力にはボールペンを指で挟んで、マウスは普通のマウスを両手で押さえて、不便なんですけど使っています。トラックボールもちょっと試しましたがしっくりこなくて、今は無理やりマウスを使っている感じです。

プライベートではクリックボタンがないマックの白いマウスを使っていて、片手でも操作ができます。会社はウィンドウズなのでマウスはクリックボタンが二つあり、設定でボタンを右左逆にしたりと試行錯誤しながらやっていますが使いにくいです。それも会社のセキュリティのため、支給されたものの以外は接続できないことになっているからです。

仲根▶ 通常、頸損の手指障害のある人たちは、タッチパッドの方が一番いいんだけど、あえてボールペンを使っているというのはタッチパッドの使いづらさがありますか？

大城▶ 自分の手指の機能的なこともあり、その操作が難しいです。

仲根▶ 片手の場合ショートカットが難しいじゃないですか、二本指だった

らショートカットしやすいけどその辺どうですか？

大城▶ キーロックを使ってショートカット機能も活かしています。また、これを使うとタッチも軽いのでスクロールもしやすいですね

仲根▶ そういうツールの活用は今後もそれぞれが探求して、より自分にマッチしたものを発見して障がいに関わった取り組みができればと思います。

テレワークで気になることの一つに勤務管理があると思いますが、それぞれどのような会社とのやり取りになっていますか？

大城▶ 自分の会社では、細かく管理はしてないですね。

業務はチームで対応していてノルマはないのですが、実際には納期に合わせて業務行っており、各自無理のないようそれぞれのペースで進めています。勤務管理も会社から細かく確認の連絡とかあるわけではなく、サボろうと思えばサボったりはできます(笑)サボりませんけどね。

ただバスケの練習日とかは、仕事しながらちょっと一区切りついたら靴下履いて靴履いてとか準備していますが、休憩時間を少しオーバーすることもあります。本当はだめなんですよ。

自分の出勤時刻10時にログインして退勤の19時までの間、会社から働いていますか？とかの確認とか連絡とかはないですね。でも、急な体調不良やPC不調など何かあった場合は事務所に連絡を入れ状況を伝えます。

仲根▶ 別に、カメラとかで常時監視されている雰囲気ではないわけですね。

山川▶ そういう意味では束縛されずにのびのびと取り組みますね。

仲根▶ 阿波連さんはこの点どうですか？勤務されている中小企業家同友会では、勤務について管理されているのか、いないのか？してるのであればどんな形でやっていますか？

阿波連▶ 管理をされているという雰

頸髓損傷四肢マヒ

大城一志さん



ヘルパーという在宅サービスを利用するライフスタイルにバスケットやラグビーで、自分なりに過ごしてきた中にテレワークという仕事を組み込んだ…

囲気は感じないですね。

仲根▶ また、業務は出来高制なのか？与えられた内容でいつまでにやらないといけないという納期期限型ですか？

阿波連▶ 出来高では無いです。

この量をこなすためには、この時間かかると逆算し、期日に間に合うように自分で計画的に仕事を進めています。仕事によって、ちょっと長いスパンのものだったり、ゆっくりでいいよとかいうものもあるので、うまくペース配分をするように心がけています。

仲根▶ 1日の仕事管理を会社とどのように確認しあっていますか？

大城▶ 日報的なものはないんですけど、翌日に簡単な業務内容を入力するものはありますね。

業務日報フォームみたいなものです。

仲根▶ 阿波連さんのところではありますか？

阿波連▶ 私は一日の業務スケジュールを朝礼の前に出して、それを共有します。終業時には進捗をチャットに貼り付けて、報告をしています。

仲根▶ 山川さんは、フリーランスとして活動されていますが、仕事の自己管理はどんなふうに行われていますか？

山川▶ 自分だけで仕事をするため、やらないといけないことを、まずはとにかく書き出しますね。

日々それをこなしていっているような感じですね。

お客さんからもらった仕事を納期を守って、行うことが求められるため、それに沿うと必然的にスケジュールが立ってくるので、それに従って毎日毎

日仕事しているような感じで管理されているわけではないですね。

仲根▶ 自分なりのやらないといけないというタスク管理を自分で、チェックをして実行しているわけですね？

山川▶ そうですね、はい。

仲根▶ 山川さんは、フリーランスゆえに仕事の創出して自分で作り上げていかないといけないこともあり、給料があってないようなところがありますよね。

現在の生活の中で「テレワークと処遇」というところの関係を少しお話できる場所があればお聞かせいただきたいです。

山川▶ そうですね、これがフリーランスの宿命ではあるんですけど、やっぱり仕事は自分で取ってこないといけないという現実があります。

納品してはじめてお金を貰うところなので、このあたりはかなり自分のパフォーマンスに関わってくるところですね。

なので、だからこそちゃんといくらぐらい欲しいという収入の設定をして、それを達成するためには何をやっていかないといけないかを常に考えていかなければいけないですね。

今月何やらないといけない、あるいは今月じゃなくてそれをもっともっとブレイクダウンして、今日何やらないといけないっていったところに落とし込んで日々やっているような感じですね。報酬に関しては、年収いくらという設定をして実行していかなくてはいいのですが、実際にはまだそれがちゃんとできていないです。

今、目先の仕事を淡々とこなしている現実があります。その数というのは実は結構あるものなんです。

ですが、その目先の仕事を一つひとつやっていくと、自分の目標としているところと違う方向に行っている可能性も結構あったりするんですよ。

なので、そこはちゃんと見極めて行く必要があるのかなと思ったりしてますね。

仲根▶ それも報酬もやりがいも目標設定していかないといけないわけですよ。

自己管理を徹底化していかないといけ

ない。案外シビアですよ。

山川▶ 結構シビアな現実です。そこは本当にフリーランスの宿命だと感じています。

仲根▶ 阿波連さんはいかがですか。処遇の件について満足しているか、してないか。もっとやりたいのかということも含めておきかせいただきたいです。

阿波連▶ 本当にお給料をいただけるというのが、はじめての経験なので比べようがないのですが、これまでも患者会で似たような事をしてきたことが、こんなに頂けるんだとすごくありがたいと思っています。

あと、やっぱり環境ですね。私は幸い結婚していて、扶養があるのでそれでやっていけています。

でも、ひとりで病気を抱えながら在宅で生活できるか？とか、夫婦喧嘩した時には考えてしまいます(笑)。

私が8時間働けるかといったら、家事と仕事の両立は難しいと思いますし、果たしてそれで生計を立てられるかといったら厳しいかなという現実もあります。

私としたら今まで頂けなかったものがいただけるだけで幸せな状況だと思えます。

仲根▶ テレワークの働き方で誰がテレワークにマッチングしているかといえば、やっぱり子育て中で自宅に居ながら時間の合間でやって、家族全体の所得は別個にあって、そういった意味ではその所得の範囲内とかいった働き方も当然あってしかるべきだし、そういう意味では阿波連さんはマッチングしているところもあるわけですね。

大城▶ 自分は障害基礎年金を受給しています。それが月で8万ぐらいい、今の会社からの収入が出勤状況にもよりますが8万弱から9万強です。

仲根さんが言ったように福岡の会社での雇用となるため、時給が福岡の最低賃金の時給841円程になっていて、沖縄県の790円より高いです。

大城▶ 以前、在宅勤務していた関東の会社は、あの時で800いくらかでしたが、今だったら1000円超えています！(ワオー)

大城▶ 自分は1日6時間の週30時間勤務です。自分ももし無年金だった場

合と考えたら多分この仕事をやっても生活は厳しいですね。最低でも8時間やらないと生活が成り立たないと思います。

年金があるから何とか生活に多少余裕ができるという感じですね。

仲根▶ ありがとうございます。次にこれまでテレワークをやっていて、失敗したこととか、ヒヤリハット、ビックリしたとかをお聞かせいただきたいです。先日もITサポートおきなわを卒業し、大城一志さんと同じ会社でテレワークをしている田島哲太さんが勤務中、転倒してしまって、事務所の職員が緊急に田島宅にヘルプに走ったということがありました。一志さんも日中は一人で過ごしているため、何かあったとき対応などは案外シビアな問題だったりするんで、その辺りお聞かせいただきたいです。

大城▶ 重度の身体障害者のため、車いすからひっくり返ったらどうしますかって聞かれたりしたので、会社も何かあった場合の緊急対応を気にしますね。

エピソードとして。木曜日がバスケの練習日で、午前中に入浴して11時から仕事なんですよ。

12時から1時の休憩中に昼食をとって、その後ベッドに上がってバスケの着替えをするんです。

車いす、ベッド間の移乗は車いすをベッドサイドに正面付けしてから移って、またおしりから車いすに戻っていくんです。いつもはきれいに車いすまで戻るんですけど、その日に限って車いすとベッドの間で後ろに倒れてしまい、ほぼ仰向けの状態になってしまいました。体幹機能のマヒがあるのでその状態になると上半身を起こせないんです。携帯電話は届かない、もうすぐ業務が始まるってことでとても焦りました。その時は、履いていたジャージのポケットに指を引っ掛けることができ何とか上半身を起こして、車いすに戻れたのでよかったのですが、何もできなかったことを考えると怖いんです。

それからは、油断せず注意して慎重に移るようにしました。

山川▶ いやさっさから考えてるんですけど、あまり自分なくてこのパソコ

ンを落としたぐらいですかね。
よく膝の上に置いて動いたりするのですが、ブレーキをかけたときにスルッと膝の上から落としてしまいました。そのときはフィルムが欠けただけで良かったんですけどね。これがないと仕事できないし、同じのを買うとなると20万近くするので痛いんです。商売道具なので、もう買うしかないですよ。だから気を付けてますね。

仲根▶ テレワークゆえにいろんな所に移動してやる事ゆえにそういう破損とかいったリスクがあるわけですね。

山川▶ はい。ありますね。万が一のためにデータはクラウドに取るようにしているので、一応これがポシャってもデータは大丈夫なようになってます。

仲根▶ クラウドは何を使ってますか？

山川▶ 今はOne Driveです。

仲根▶ 次ですね、テレワークを始める前と後で何か変化はありましたか？大城さんあたりは一度テレワークやっていたゆえにある程度は見えていたと思います。

ただ、注意点など自分の体調管理が十分できなかったゆえにやることへの不安さがあったけど、やっている中でだんだん対応力が増してきたという経過なんですね。

大城▶ 睡眠不足でも、朝になったらパソコンの前に向かうというか、寝坊はしないというか、そういう意味で強制的に行うようにしています。

仲根▶ やるって決めたら強制的にそういったテレワークの仕事の環境に自分を持っていくように努力してきたということですね。

大城▶ 今の自分の中でそれがベストだと思いました。もう生活習慣変えるって厳しいですね。今も苦しんでいます。(笑)

自分の会社での拘束時間が10時から夜7時までなんです。休憩が合計3時間ありますが、その中にお昼休憩があって、入浴、家事援助でヘルパーさんが入ると、常に予定に追われている感じなんです。

7時になって終わったら、もう何か疲れて同居人が帰ってきて9時ごろ食事

終わって、もうお腹いっぱいになってテレビ観ながらウトウトして、寝落ちして起きたら2時とか3時です。これが最近続いているんです。

仲根▶ 阿波連さんどうですか？

もう何年も仕事をしていなかった、経験がなかったわけですよ。

その時間というものを段階的に上げていく中で、

いろいろな意味で予想外の変化がいろいろあったと思うんですがどうですか？

阿波連▶ とても楽しく、バラ色なんですよ。こんなに幸せでいいものかと思っています。

お金こんなに頂いても良いのかなぁといつも思っています。

山川▶ 今まで膠原病友の会の事務をやっていた時には、無収入でやってたことで、同じようなことを今の職場でやって、でもそこでは収入があるってこのギャップというか、すごい衝撃的だったということですか？

阿波連▶ 衝撃でした。

今までやってきたことも、「ありがとう」言ってもらえて、誰かの役に立っているんだとそれなりに自負はありましたが、対価として改めて数字で見ると、今までもちゃんと私は社会の役に立っていたのかなと思ったのです。また、一番の喜びは、人にプレゼントをする時。自分が稼いだお金で姉妹・姪・甥っ子、お世話になった人に贈り物をするときが最高の喜びです！

今まで給料をいただいた経験がないため、待遇に関して比べることはできませんが、ボーナスが出たときも嬉しくて笑いが止まらなかったです(笑) 本当に恵まれたところにマッチングしてもらったなってというのが感想です。「どこでもワーク」の支援員さんが私の力・能力とその仕事をうまく結び付けてくれたというのは、とても重要で、働いても継続出来なければ、定着しなければかって私は自信を無くして、「自分はやっぱり通用しなかったか」となっていたと思います。「あ！いままでやっ

阿波連のり子さん
膠原病



テレワークに出会えて良かった。「どこでもワーク」の支援員さんが私の力・能力と仕事(職場)をうまく結び付けてくれた、ここがポイントです。恵まれました。

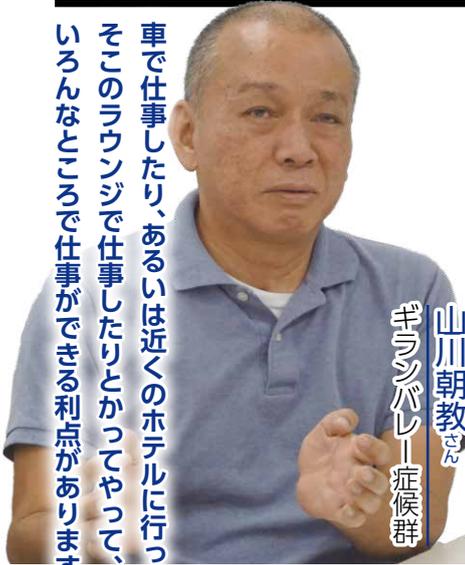
てきたことがこうやってお金になっているんだ」と自信をつけてもらったという、就職後その先々まで考えてくれてということが大切だったかなと思いとても感謝しています。

仲根▶ テレワークに出会えて、よかったんですね。山川さんはどうですか？

山川▶ テレワークだからっていいところではないんですけど、一応どこでも仕事できる＝(イコール)どこでも仕事やらないといけないういう面もあって、例えば、知り合いの会社の人

が足骨折して入院したらいいんですよ。その知り合いの上司がパソコン持ってきて病院でやらないといけなくなったらいいのです。それちょっと笑ったんですけど。テレワークって、そんなメリット・デメリットなどいろいろな面はあるなあって感じてますね。

生活のリズムっていうところで、ちょっと次の話に繋がるかもしれないけど、病気になる前に会社立ち上げて会社の仕事をしている時は本当に普通の会社員みたいにやっぱり日中はどうしても会社の事をやらないといけないういうので拘束時間というのはちゃんとあったんですよ。帰ってきてからもずっと仕事はしているので、何か切り分けはちょっと難しいんですけど、ここ最近の私の仕事のやり方テレワークでいくと結局どうにでも動けるので、今実は自分の娘の送迎とかって全部自分がやっているんですよ。娘は小学生なので15時、16時



山川朝教さん
ギラバレー症候群

車で仕事したり、あるいは近くのホテルに行つて、そのラウンジで仕事したりとかやって、いろんなところで仕事ができる利点があります。

くらいには学校終わるんですね。家から少し遠いので今までは呼ばれたら迎えに行っていました。お習い事もしていても泊であるんですよ。送迎をして娘をそこで待たないといけないんだけど待っている時間もないじゃないですか。なので車中で仕事したり、あるいは近くのホテルに行つてそのラウンジで仕事したりとかやって、いろんなところで仕事ができる利点があります。自分が今まで世話したくても出来なかった娘の世話とか何か携わってるっていったところもあって、朝起きて娘をまず学校に連れて行くんですよ。連れて行って帰ってきて、普通だったら連れてそのまま会社にみたいな感じじゃないですか。でもそうではなくて、一旦帰ってきて、実は掃除したり、たまに洗濯物したり、犬と猫に餌あげたりとか家の事をやる時間ができているんです。今まで、通勤時間で例えば30分、1時間往復で考えたら1時間2時間ぐらいのロスを生活のために取れると言う時間ができたのはこれ一つ利点なのかなとちょっと思ったりするんです。

仲根▶ テレワークによって、時間の工夫次第で娘との対応や家事に対応するなど生活スタイルのやりくりってところがマッチングしてやれるようになってきたってことですよ。

大城▶ 奥さんもよろこんでいますよね。掃除もしてくれるし洗濯もしてくれるしね。

全員▶ (笑)

仲根▶ 家族とか奥さんその辺とのことはどうですか？

山川▶ 一番聞かれないところですよ (笑)

でも実は、私としては、家事手伝いってそんなに嫌いじゃない。本当は料理もやりたいぐらいなんです。洗濯も好きなんです。洗濯大好きですよ。洗濯ものを干すのが最近とっても自分の中で流行で気持ちいいですよ。天気の良い日に朝早い時って結構気持ちいいじゃないですか、あの時間帯に洗濯して洗濯物を干して、またこれを効率よくこう並べるのもいいですね。そういったところは全然嫌いじゃないですよ。

家事をちょっと加勢できているっていうか、そういったところはいいところかなあと思っています。

仲根▶ 夫婦の中で、互いにワークバランスを確認しあってその中でテレワークっていうのを自分なりに見つけてきたってことですね。

阿波連さんはどんな感じですか？

阿波連▶ 患者会の仕事で培った技術も今の仕事をしていく上でとても役にたっています。お金にならないって不満があったりもしましたがやってきてよかったと振り返っています。あと私なりの収入、稼ぎがあるので、主人におんぶにだっこではない「対等な夫婦関係」っていったら大げさですが、精神的にも全くのおんぶに抱っこではなくなったような気がしています。

仲根▶ 自分の限られた範囲内ではあるけど、テレワークで働くことで報酬が得られるようになったことによって、以前から変わらず担っている家事に付け足され、家庭での役割の変化っていうのが大きいですかね。収入の面でもちょっと強気になったわけですね (笑)

仲根▶ 大城さんどうですか？変わったところありますか？

大城▶ 在宅サービスを利用しながら自分の空いている時間帯に仕事を組み込んで、さっき言った生活リズムを強制的に対応させた感じなので特に変わらないです。でも、心の余裕は出てきました。同居人に対してもだし、あと実家の家族に対してもです。お金の心配をさせないよう電話があったりして「大丈夫よ一何とかなっているよ」って言える、ちょっとした心の余裕ですね。

逆にツインバスケットにかかわる時間がだいぶ減ったのは残念です。ツインバスケットの練習は7時からなんですけど、以前はだいたい5時とか早めに行っていたんです。でも、今は体育館に着くのが7時過ぎぐらいで「遅れてすみません」って言って入ることが多くなりました。ツインバスケットをもっと頑張りたいというものもあるけど仕方ないかなというのがありますね。

仲根▶ バスケットも年とともに、役割が変化してきて、仕事だけではない別なやりがい何かそういうライフワークっていうかというのが別にあることは、今の仕事にも活かされているのではないのでしょうか。

それは、同じようにのり子さんにとっても団体活動を担う事が生活にもメリハリが出ていいところ、山川さんはもう子育てを一生懸命やっているというところが大きいですかね？

山川▶ 授業参観とかほぼ出てますよ、毎月くらいあるんですよ。学校は親の時間の都合関係なくやるからね。

午前中とかにもありますが、それに行けるんですよ。

専業主婦のお母さんとかが少し来るくらいで、実際はあまり来ないのが現実で、お父さんが来るのはなかなかないです。

仲根▶ これは見出しで「イクメン山川」になるね (笑)

最後にこれからテレワークで働きたいって思っている障がいを持っている人々に対するエールを一言メッセージ、叱咤激励の言葉などあればお願いします。

山川▶ このテレワーク自体がなんで出てきたかというところを考えるとやっぱり今人手不足っていったところからきているのがあると思うので。それプラス私が何で障がい者ITサポートおきなわ手伝う気になったかという、障がい持ってもやっぱり仕事できるんだよっていうのを自分が持っている知識とか技術を教えることで、それが皆さんができるようになって、自分で金稼いでって、生活できるようになって欲しいなと思ったところもあったんです。なので、それで自分たちみたいな歩行障がいの人たちが普通にパソコン

ンで何かしら仕事で金稼ぐことができるといってところがあつたりするので、それを活用してぜひ何か自分のその生活の活路を見出して欲しいなと思っています。

阿波連▶ これまで難病者の就労というのが法定雇用率もないですし、制度の谷間にいて病気を隠しながら働いているというのが現状です。

私たちの障がい特性、個人差はありますが、私の場合は疲れやすいのがあるため通勤のない在宅ワークや、月一回の通院日の確保だったり、そういう配慮があれば、本当に普通に、活躍できると思います。難病者を雇うことで人手不足を解消できればいいなと思っています。

もし、病気を抱えているということをもっといい世の中であるのであれば、きっとあなたの隣の隣の人は何かしら膠原病やその他の難病の方々と繋がりがあはずです。

今まで言えてなかっただけで、私たちはこれまでも社会できちっと働けていたんだよ。これからも働けるんだよ。それが言えなかった社会を普通に言っても良い社会になることを願っています。

この働く輪が広まって当たり前になっていくためにみなさん頑張ってください

仲根▶ 難病も含めて見えないハンディをもっている人たちが、その見える化を自分たちもしてもらって社会に理解してもらって、それがその難病の人たちの社会の一員としての担い手が当然になれるような仕組み・環境・繋がりが、だからみんな仕事やりましょうということでした。

特に重度の人たちには頑張ってもらいたいですね。

大城▶ 自分がツインバスケットを始めた25年ほど前は頸髄損傷のメンバーが

若い人から、先輩方までたくさんいたんですけど、仕事しているのは2、3人程度で、まあ本当少なかったんです。当時は重度障害者が在宅で働ける環境もなく、家族にいろいろ面倒をみてもらいながら生活するのがほとんどでした。

それが今は重度の障害を持ってても在宅勤務で働く人がチーム内でも数名に増えていったんです。

これも時代の流れていくのがあるのかなと思って。自分も不安を持ったように、障害があることでいろいろ不安あるかもしれないけど、流れに乗ってみてチャレンジしてみたいんじゃないかなと思いますね。

まずは乗らないと分からないし、かなり無理することとか結果的にダメになるかもしれないけど、やってみたら何かしら自信にはなるし、次に移るときにどっか余裕を持って挑めるようになるんじゃないかなと思いますね。

特にテレワークだったら、可能性が広げやすいと思います。

まず通勤がないです。だから運転しなくていいっていうのがあります。

阿波連▶ 私もそうです。通勤という点共通してますね。

私は通勤に掛かる体力が負担。あと気疲れをするのでテレワークは助かります。

職場でも気を遣って疲れが酷くなるので、四時間まるまるこの仕事に集中できる通勤がないのは本当にありがたいです。

仲根▶ 阿波連さんも膠原病友の会活動でも話されていましたが、仲間たちの存在は大きいですね。大城さんは車いすバスケットというスポーツ活動で仲間がいて、そこに行くことによって入ってくる情報とかっていうのはどんな感じですか？

大城▶ それキーですね。

自分がやっているこのツインバスケットというのは、昔はリハビリスポーツかレクレーションみたいな形で地元地域にチームがあればそこに参加して、そこが社会参加の第一歩だったんです。今はインターネットやSNSなどで欲しい情報をすぐ得られますが、自分が障害を負った当時はそれが難しくコミュニティに参加しないと自分の欲しい情報は得られなかったんです。自分の場合、仲間を求め、縁があって仲根さんが作ってくれたツインバスケットチーム沖縄フェニックスに入るようになったんです。

そこからいろんな情報を得て車いすの購入から日常生活の工夫、健康管理の仕方とか、飲みに行くこととか。そういう情報とか直接いっぱい入ってくるんですよ。今は便利になりすぎてせいかコミュニティに入る人が減ってきているみたいで、ツインバスケットの競技人口も減っています。

やっぱり最終的には人が顔を合わせて会話をする、話をするのかな。

実際、僕も今会社に勤めることができたのも仲根さんの口添えのお陰だし、その前も車いすラグビーをやっていた仲間から直接紹介があったので。やっぱり人と直接会って話をするのが大事なかなと思っています。

だからフェニックスは、いろいろ愚痴を言うこともありますけど辞められないですね。

仲根▶ 繋がりの中に輪の中にあることで、この多様な雑談とかその中から情報が入ってやっぱり働くってところに結びついたり、生活を作り上げるということだと思います。大切なところですね。

それでは皆様ありがとうございました。

(沖縄県脊髄損傷者協会発行冊子「ざいたくではたらく」より転載)



多様な文化活動の広がりとテレワークへの高い関心 ～「第4回沖縄県における脊髄損傷者の生活状況に関する実態調査」報告～



10年ぶりに実施していた「第4回沖縄県における脊髄損傷者の生活状況に関する実態調査」の結果報告書ができました。

対象者は会員を軸に、病院や施設に協力いただいて220人に配布しました。結果は回答者が78人で回答率35.5%と低調でした。

実質的に脊損者にどこまで行き渡ったかの確認は取れていません。個人情報保護法の壁は今回も厚かったです。

さて、過去の実態調査では当初沖縄県における脊髄損傷者リハビリテーション体制が整っていないことによる医療体制の困難ニーズが主な声でしたが、時代とともに社会参加促進が図られ、福祉サービスの充実、パラリンピック等障がい者スポーツの広がりなどによって、近年では余暇活動や就労の希望などの社会参加志向の傾向が表れてきています。

しかしながら、脊損者にとって肝心の「リハビリテーション体制」は医療制度改革等によるリハビリテーション期間の制限が導入されたことによって、望ましいリハビリテ

ションカリキュラムが受けられていない実態も出てきています。

また、重度の頸髄損傷の方々が「一人暮らし」を選択する傾向も増加してきています。その背景には障がい者自立支援法等の福祉サービスの充実化が大きく寄与していることは確かです。在宅で福祉サービスを受けながらパソコンを活用した仕事（テレワーク）という働き方もあるなど選択できる就労が着実に根付いていることも喜ばしい限りです。

一方では、調査回答者が前回調査に比較して微減となりました。沖脊協会員以外の方々も多くいる中で、沖脊協の帰属性が希薄化していることも回答率からみて大きな課題となっていますので、調査結果から沖脊協活動の更なる活性化のための事業創出を図れるように取り組みたいと存じます。

調査活動にご協力いただきました会員各位、また、リハビリテーション病院等関係各位のご指導ご鞭撻により調査事業が円滑に実施されたことについて厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。

調査結果につきましては、沖脊協ホームページにアップしているのでご一読ください。

<https://www.normanet.ne.jp/~vw500008/>

R.C.Y.
Rehabilitation Clinic Yamaguchi

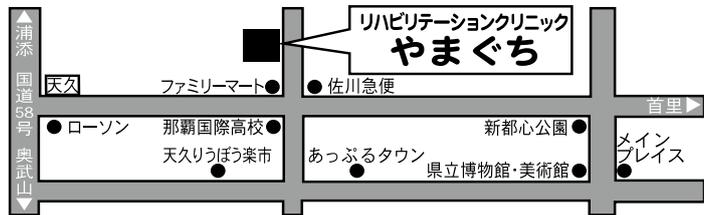
リハビリテーションクリニック
やまぐち

〒900-0003 那覇市安謝1-10-28
TEL098-864-1100

診療スタッフ
院長 山口 健 リハビリテーション科専門医
副院長 山口 浩 整形外科専門医
リハビリテーション 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・看護師

診療科目/リハビリテーション科・整形外科	▶身体機能訓練
	▶身体能力訓練
	▶言語訓練
	▶摂食嚥下訓練
	▶認知訓練
診療時間	月 火 水 木 金 土
午前 9:00～11:30	○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 2:00～ 6:00	○ ○ ○ / ○ ○ ○

安らぎ・癒し・元気を提供します。



からだの痛み・悩みを
自宅で解消!



代表 林 秀一
TEL: 098-867-0006
FAX: 098-867-0008
〒900-0004
那覇市銘苅2-11-19
グローヴィーサイト新都心2F

琉球治療院
リハビリ・はり・きゅう・マッサージ

年中無休 9:00～18:00

沖縄県内全域で出張施術します。

0120-680-006

フリーダイヤル
mail info@ryukyu-chiryoin.com http://www.ryukyu-chiryoin.com/



ゆいレール駅員に車いす接遇の話をしてきました

昨年9月にゆいレール利用して、下車の際に駅員さんが往復2回も対応しなかった出来事から、11月に沖縄県都市モノレール課と沖縄都市モノレール社に改善の要望していたところ、要望の一つにあった「駅員さんに車いす利用者の想いを話させてほしい」について実現し、2月6日に駅員さん向けに講話をしてきました。

参加者12名でしたが、真剣に聞いていただきました。特にスロープをリモコン対応することについて固定整備の必要性を伝えたところ、各駅員さんも賛同されていて現場の方々のご苦労が垣間見られました。

今後、会員の皆さんがゆいレール利用したときに困ったことや辛いことなどがあればご一報いただければ対応します。皆で利用しやすいゆいレール目指して声をあげていきましょう



2020年度4月から障害者雇用促進法が改正されます

障害者雇用促進法が改正され、新設で「障がい者の短時間雇用に対する特例給付金制度」がスタートします。その内容は、短時間であれば就労可能な障害者等の雇用機会を確保するため、週20時間未満の雇用障害者数に応じて給付金を支給するもの。

具体的には、法定雇用率のカウント対象(週20時間以上)とならない、週10時間以上20時間未満で就労する障がい者の雇用を進める事業主に対し、従業員数に応じた支給額、上限を支給します。

事業主区分	支給対象の雇用障害者	支給額 ^{*1}	支給上限人数 ^{*2}
100人超(納付金対象)	週10時間以上 20時間未満	7,000円/人月(≒調整金@27,000X1/4)	週20時間以上の 障害者数(人月)
100人以下(納付金対象外)		5,000円/人月(≒調整金@21,000X1/4)	

(注1) 支給額は、支給対象の雇用障害者数(実人数)に基づき、月ごとに算出する。

(注2) 支援上限人数の算定については、重度のダブルカウント及び短時間のハーフカウントを行う。

交通事故の法律相談

人身事故被害に関する法律相談は、
おもろまち法律事務所へ

那覇市おもろまち4-17-25T&C新都心ヒルズ804号室
弁護士 坂井大高(沖縄弁護士会所属)

【完全予約制】 ☎(098) 963-6268

※ご予約の際「しゃりん」を見たとお伝えください。



◆人身事故被害の【無料】法律相談を実施しています。
移動が困難な方には、出張相談や電話相談のご利用が可能な場合もありますので、お問い合わせください。
相談例：後遺障害等級、賠償金額の増額交渉、休業損害、慰謝料、労働能力喪失率、治療の打ち切り、自宅改造費用など



2020年度定期総会のご案内

定期総会を下記の日時で開催します。

会員の皆様には、出席確認の案内を郵送しますが、今回の総会日が新型コロナウイルス鎮静となっているか不透明な状況です。**鎮静・終息していないときには総会出席自粛をお願い**することから、案内文書同封の出席可否の**返信用ハガキに「委任する」に○**をすることにご協力ください。なお、疑義等があれば事務局にいつでも問合せしてください。

日時：2020年5月23日(土)15:00～17:00

会場：サン・アビリティーズうらそえ研修室

[無料] 青い鳥郵便葉書20枚 6月1日まで



日本郵便株式会社より「青い鳥郵便葉書」の無償配布が今年も始まりしました。対象が1・2級の重度身体障がいの方で、6月1日まで受け付けています。代理でも可能なので家族やヘルパーさんにもお願いできます。

①最寄りの(簡易郵便局ではない)郵便局にて身障手帳を提示し、窓口にある「青い鳥郵便葉書配付申込書」に以下を記入する。

手帳番号・住所・氏名・希望する葉書の種類(無地/インクジェット紙)。印鑑は不要。

②先ほどの①を記入した紙を最寄りの郵便局へ郵送する。(書式は問わない)

別な方法で、申込書をインターネットからダウンロードして印刷し、郵便局へ提出することも可能です。

ホームページ：<https://bit.ly/2vYBRUx>

QRコードからもサイトに行けます。



新型コロナウイルスの影響

新型コロナウイルス感染症が拡大しています。頸髄損傷の方は肺活量が弱く、せき症状が出ると大変です。手洗い、消毒は心がけてください。

3月28日の「せき損セミナー in OKINAWA」は中止とさせていただきます。今年の「車いすツインバスケットボール選手権大会」も中止となるなどまだまだ影響が予想されますので、不要不急の外出や集まりにはご注意ください。

編集後記

コロナウイルスで金融市場も悪いニュースが多いですが、逆に言えばこれ以上悪くならないともいえます。ということで今から投資信託を始めたらコロナが収束する頃には...!マジで始めようと思っている今日この頃。(砂川)

ちはる歯科クリニック

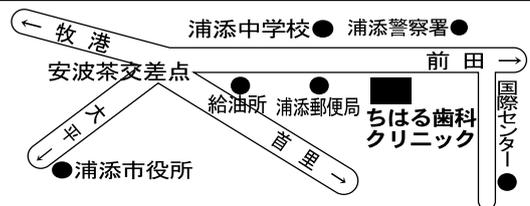
CHIHARU DENTAL CLINIC

浦添市仲間3-3-9

☎(098) 877-6480

FAX (098) 877-9251

E-mail chiharu@ryukyu.ne.jp



訪問歯科診療と口腔ケアを行なっています!

対象者：在宅療養をしている個人で、通院が不可能な方。
病院、保険施設等に入所(院)されている方、障害者施設に入所の方。

いつも会費をお支払いいただき、まことにありがとうございます。
お支払いがまだの方は事務局にて直接、もしくはお振込をお願いします。

正会員
年間 3,600円



楽天銀行 第二営業支店(普通) 7104311
トクビ) オキナワケンセキズイソソシヨウシャキョウカイ

賛助会員(個人)
一口 3,000円



沖縄銀行 石嶺支店 (普通) 1520193
特非) 沖縄県脊髄損傷者協会 理事長 仲根 建作

賛助会員(団体)
一口 5,000円



琉球銀行 石嶺支店 (普通) 445603
特定非営利活動法人沖縄県脊髄損傷者協会 理事 仲根建作