

2021年 7月20日 (火)

# みらいとびら 未来への扉

高等特別支援学校 支援部 第145号



## 甘いトマトと力を引き出す支援

支援部 N.S

もうすぐ夏休みですね。夏野菜がおいしい季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は私の経験を交えながら、支援について書かせていただきます。

私は本校に赴任して7年目になります。最初の印象は特別支援学校なのにとっても厳しい学校と感じました。生徒はよくついていっていると感じたことを覚えています。その後、22期生の担任をさせていただき、1対1の支援では決してつくことがない集団の力というものがあると感じ、卒業時、生徒たちの生き生きとした姿を見て、生徒たちのもっている力は素晴らしいと感じました。

私は教師になる前の20代の頃に介護福祉士の資格をもち、介護の仕事をしていました。介護の施設では要介護度が高く、寝たきりに近い利用者への身体介護をたくさんさせていただきました。その中で上手に利用者をベッドから車椅子に介助して移乗できたときとそうでないときで利用者の方の表情が違うことに気が付きました。痛がられる様子はないですが、少し怖そうな表情をされることがあり、私はどうすればいつも利用者の方に不安を感じさせることなく、上手に介助できるのだろうと考えるようになりました。そこで、上手な介護士の先輩の動きを観察したり、介護の本を読んで勉強したりするうちに

福辺 節子著(2008)『力のいらない介助術』(中央法規出版株式会社)という本に出会いました。著者の福辺さんは理学療法士として長年リハビリテーションや介助に携わってこられた方で、しかも左下腿切断で義足をつけている方です。義足であっても介助する場面で不自由を感じたことは一度もないそうです。

当時、20代の私でも介護をしていると腰を痛めることがよくあり、もっと力があればよかったと考えていたのでこの本に出会って目からうろこが落ちる思いでした。福辺さんが言われるのは「介助される人間の力を引き出す介助」です。いい介助とは空気のようなもので、重たくななく、持たれている、支えられているという手の存在さえ感じさせないものだという事です。自由に動けるのは自分の力で動いたときであり、人は自分自身で動くときが一番自由に思い通りに動くことができ、自立している状態が一番自由を感じるということです。だからこそ、介護士が介助される人の自由を奪ってはいけないのだと学びました。



福辺さんの介助方法を学んでから私の介助は変わりました。すべて完璧にできていたかはわかりませんが、利用者も介助する私もお互いが楽になりました。車椅子が必要で介護士の力を借りてトイレに行っておられた利用者は私がどんなに遠くにいても必ず私を大声で呼んでトイレに行かれるようになりました。私自身も腰を痛めることはほとんどなくなりました。

寝たきりや立てなくなる原因の多くは、筋力が弱いためではなく、力の入れる方向を間違えていたり、入れるタイミングを間違えていたりすることの方が格段に多く、その結果寝てばかりいて本当に寝たきりになってしまうケースがほとんどであるとのこと。過剰な介助や不適切な介助は介助される人が自分自身のパターンで動けなくなってしまい、高齢者の方を寝たきりにしている現実があるということを知りました。

高齢者にとっていい介助とは空気のようなもので、重たくなく、持たれている、支えられているという手の存在さえ感じさせないものであります。

話は変わりますが、最近よく出回るようになった甘いトマトを食べられたことはありますか？初めて食べたとき、イチゴのように甘くてその美味しさにびっくりしました。その糖度の高い甘いトマトはどのように作られるのでしょうか？

育て方はいろいろあるそうですが、一般的には水の量をできるだけ少なくしてトマトを厳しい環境に置くことだそうです。ただし、単に水の量を減らせばよいというのではなく、果実が大きくなる果実肥大期にできるだけ少なくするのがポイントです。水の量の調整はプロでもとても難しく、土壌や気象など環境によっても大きく変わってくるために環境の設定が必要です。厳しい環境、すなわち水分ストレスを与えるということは、単に水をやらずにほっとくのではなく、水はけのよい土壌にしたり、遮根シートを作ったり、雨除けをしたり、たくさんの環境設定と工夫が必要です。水の量を調整する工夫として土壌の塩分の濃度を高めることで、浸透圧の関係でトマトが水分を吸収しにくくする方法もあります。「塩トマト」と呼ばれるトマトはこの方法で作られているそうです。



福辺さんの言葉で、「きちんとした介助とは、多すぎない、少なすぎない、利用者一人ひとりにあった介助です」というのがあります。

福辺さんの介護方法と甘いトマトに学びながら、支援部として、生徒の力を最大に引き出していきたいです。

皆様、素敵な夏をお過ごしください。