

## 講演

講演者 宇城 元 氏 (パワーリフティング・パラリンピック選手)

講演テーマ 「仕事とスポーツを通じて共生社会を実現する～ともに生きる～」

ご講演いただいた宇城元氏は、1994年、大学4年生の時にバイク事故で脊髄を損傷し、車椅子での生活となってから、1999年よりパワーリフティングを始め、数々の成績を修めてきました。2003年には健常者の大会で初めて優勝し、2004年のアテネパラリンピックでは初出場日本人初の8位入賞(67.5kg級)、2012年ロンドンパラリンピックでも75kg級で7位入賞しました。そして、2013年には健常者の大会で日本記録も樹立し、2014年に行われた世界大会では日本人初の7位入賞を果たしています。現在は2020年東京パラリンピックに向けて強化を図る一方で、パワーリフティングの普及活動、車椅子選手への指導を行うなど多方面に渡って活躍しています。

今回の講演では、前半に「目標を達成するために0から環境を作る」、後半に「ともに生きる社会を実現するための環境を作る」というテーマでお話いただきました。

前半のお話では、バイク事故で脊椎を損傷した後の厳しい現実、宇城氏の言葉をそのままお借りするならば「どん底」から、どのようにしてパワーリフティング選手として活躍するまでに至ったかというお話を中心に、「目標を達成するために0から環境を作る」3つのポイントをお話しくれました。

1つ目のポイントは「自分でコントロールできることからスタートする」ということです。これは、同じ環境にいても何も変わらない、まずは気後れせずに外の世界に出て行こうという提案からお話されました。そして、外の世界に出たならば、できることから始めてみる。宇城氏の場合は自分の障がいを理解する、つまり、立てない、脚を動かさないということを理解し、受け入れ、まだ、動かせる上半身があるじゃないかと考えたところから始まったそうです。そして出会ったのが、パワーリフティング。最初、動かなくて退化

して細くなった脚を見られるのが嫌だったそうですが、これは鍛えたくても鍛えられない。だから、できることをやろうとスポーツ栄養学を学び、20代の頃から食べ物(栄養)に気を使ったり、トレーニングの仕方や、身体の仕組み、筋肉や骨がどうついているのかということに勉強したりしました。同じ環境に居ても、何も変わらない。だから、できることからスタートし、地道に努力することで、目標を達成する事ができるということをお話くださいました。

2つ目のポイントは、「同じ志を持った仲間を増やす」ということです。宇城氏はもともと経理の仕事をしていたのですが、仕事が忙しくなり、スポーツとの両立が難しくなった時、支えてくれたのがスポーツを通じた仲間でした。例えば、トレーニングをする時間が取れない時に助けてくれたのが、パワーリフティングの器材を作っている、会社の社長。会社に通い続け、社長と関係を作り、家でトレーニングができる専用のマシンを作ってもらえるようになったとのこと。また、日々のトレーニングをサポートしてくれる仲間がいて、目標が達成できたということでした。

3つ目のポイントは、「自分の認知度を上げる」ということです。認知度を上げることが、新たな何かにつながっていくからです。そのためには、それを意識して行動することが重要になります。宇城氏の場合、例えば、順天堂大学への転職がそうです。そして、さらに順天堂大学へ車椅子の学生が入学してくることになり、次世代の選手の育成もできるようになった。自分の認知度が上がることで、様々な可能性が広がっていくということでした。

後半のテーマである「ともに生きる社会を実現するための環境を作る」というお話では、障がいを持っている人のバリアをなくしていくには、どうすれば良いかを、3つのポイントからお話くださ

いました。

1つ目のポイントは、「障がい者の心理を知ることからスタートする」ということ。宇城氏は車椅子での生活を余儀なくされたとき、後ろめたさがあったと言います。それは「自信がない」から。できないことが多すぎて、自信が持てない。宇城氏の場合は何もできなかったので、人に見られることに非常に抵抗があったそうです。

では、障がいを持つ者が自信を持つ、つまり、障がい乗り越えるにはどうすれば良いか。答えは精神的に強くなるために「私はできる」という自信を植え付けることです。そのためには、誰もがその人らしく暮らすことのできる地域社会を実現する必要があります。それが結果的に、障がいを持った人たちの自信につながり、精神的な弱さを克服し、伸び伸びと暮らしていけることにつながっていきます。

では、どんなところにバリアがあるのでしょうか。身体障がい者を例にすると、例えば、優先駐車場。車椅子ユーザーにとっては入り口が近くにあることよりも、スペースが十分にあるかどうかの方が大事になります。なぜならドアをフルオープンにしなければならないからです。また、優先駐車場においてあるカラーコーンも車椅子ユーザーにとっては大きなバリアになっています。

2つ目のポイントは、「障がい者のバリアを理解する」ということです。宇城氏は、ある文化センターのトレーニング設備を利用しようと思ったとき、車椅子の人は一人でトレーニングをさせるわけにはいきませんと言われたそうです。介助は必要ありませんと伝えても応じてくれず、とにかく車椅子の人は一人で利用させない、と決まっているということを利用してできなかった。また、あるレジャーランドでのこと。車椅子ユーザーでも乗れるアトラクションに乗ろうとした時、お尻に傷ができることを予防するために1cm くらいの厚さの座布団を敷いたところ、キャストに危ないから敷けないと言われ、乗れなかったということです。障がいを持っている人が何をバリアとしているのかを正しく理解することが重要だと指摘してくれました。

3つ目のポイントは「理想の地域社会を知る」ということです。大分県別府市には、「太陽の家」という施設があります。この家は全国に先駆けて障がいを持った人たちに働く場を提供し、自立を支援している施設です。部屋の提供、食事、介助、医療など障がいを持った方が生活しやすいように配慮がされています。そして、この家の周辺はユニバーサルデザインであるため、重度障がい者でも電車に乗ることができるし、スーパーでは車椅子で買い物がしやすいように高さに配慮した形になっており、車椅子の従業員がレジの担当をしています。

この地域では、地域の人々が障がいを持つ人たちのことを理解しています。だから、障がいを持っていても一人で行動でき、さらに仕事を持つこともできます。ここにいる障がいを持つ者のほとんどが自立して生活をしています。こうした社会がまさに理想の社会だと、宇城氏はお話してくださいました。

障がいを持つ方のバリアを正しく理解し、できることを増やしていけるような社会、障がいを持っていても自立してその人らしく暮らすことのできる社会は、障がいを持つ方だけでなく、健常者にとっても理想の社会です。また、前半のお話でもあったような自己実現に向けた環境を整えることにもつながっていきます。宇城氏のお話は、横浜南地区大会の今回のテーマ「ともに生きる」社会を考えるうえで、とても示唆に富むお話でした。

