

手足の不自由な子どもたち

はけみ

特集 生活の工夫2

～障害児を支える側から
考える暮らし方の工夫～

令和8年度 / No.429

8/9

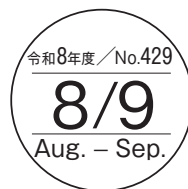
Aug. — Sep.



第44回（令和7年度）肢体不自由児・者の美術展入賞作品「心」
佐藤 諒晟



はげみ



特集 生活の工夫 2

～障害児者を支える側から考える暮らし方の工夫～

目次 Contents

広場 続・さまざまな工夫によって日々の生活を楽しく、豊かに … 有吉 万里矢 … 2

生活を豊かにする工夫

Sec.1 福祉機器を使った生活の工夫 … 直井 寿徳 … 4
～椅子と入浴補助具を中心に～

Sec.2 おいしいだけじゃない、楽しくてアイデアいっぱいの給食支援 … 福島 さち子 … 12

Sec.3 不便さを解決する工夫 … 森川 美和 … 17
～障害のあるなし、年齢の高低に関係なく使えるモノ「共用品」～

Sec.4 福祉用具にも自分らしいデザインを … 宮田 尚幸 … 21
～人生の歩みを支え、誇りとときめきを生む「相棒」としての杖～

ユーザーの声 杖が日常の相棒になった … 渡辺 春歩 … 26

福祉機器を上手に使う

Sec.5 福祉用具が支える子どもたちの未来 … 矢沢 由多加 … 28
～在宅生活の可能性を広げ、笑顔を増やすために～

企業からの提案

Sec.6 ユニバーサルデザインへの取り組み … 高野 陽子 … 40
～さまざまな人の「使いやすさ」「快適さ」を思う～

Sec.7 尊厳と快適性を守り“その人らしさ”を支えるコンチネンスケアとおむつの活用 … 内田 ルミ … 44

コラム おむつ替えの際の注意 ～膝周辺骨折予防のために～ … 小崎 慶介 … 48

Sec.8 香りとタッチで育むウェルビーイング … 柴田 由紀子 … 49
～アロマを生活に取り入れる小さな工夫～

Sec.9 インクルーシブデザインで分断のない世界をつくる … 松本 友理 … 54
～「自由で自分たちらしい外出」を支える IKOU の実践～

今号の表紙 … 佐藤 諒晟 … 58

広場

続・さまざまな工夫によって日々の生活を 楽しく、豊かに

元全国肢体不自由特別支援学校 PTA 連合会 会長
元はげみ編集委員

有吉 万里矢

重度重複障害のある息子が生まれて18年が経ちました。過ぎてみればあつという間ですが、18年という時間の流れの中で、葛藤、悲しみ、諦め、喜び、幸福感など、あらゆる感情が幾度となく交錯してきました。健常な子どもの育児にも葛藤と喜びとが交錯しますが、障害のある子どもの育児には更に、人間の本性から湧き出る抑えようのない感情もまた行き交います。身体的には勿論のこと、精神的にも休む暇がない障害児育児です。「もう無理！」と叫びたくなった（叫んだ）経験があるのは私だけではないはずです。それでも、私たちは暮らしていかなければなりません。

息子は生後すぐに経管栄養となりました。在宅生活が始まって1年ぐらいは不慣れさと不安感から一日中ケアに追われていました。なるべく睡眠をとるようにしたい、合理的にしたいという思いは強く、家中のあらゆる目立たない高い位置にL字フックを取り付けました。S字フックも多種揃え、息子がどこにいても、注入できるようにしました。これが私の「生活の工夫」の第一歩となりました。

わが家の最大の悩みは、今なおどうしようもない息子の垂涎の多さです。タオルを持って後を追いかけて、少しでも涎が垂れると床を注意深く拭いてまわりました。垂れては拭き、垂れては拭き、を繰り返して、エンドレスな作業に辟易するこ

ともしばしばでした。しかしながら時間の流れと共に感覚は鈍化し、潔癖症とも言えるほど汚れに対して敏感な私でしたが、（心のざわつきはありますが）涎を見ない振り、気付かない振りができるようになっていきました。



図表1 成長とともに大きくなっていったスタイ代わりのタオル（ペット用の吸収シートと重ねて使用すること！）

とは言え、涎掛けは息子のマストアイテムです。成長と共に、大きく、実用的になっていきました。見た目など気に

してはいられません。市販の涎掛けから、タオルハンカチ、ハンドタオル、フェイスタオルへとサイズは大きくなっていきます。現在は、強力なカーテンクリップでフェイスタオルを留めています。若い頃に拘っていたお洒落感や清潔感を求めることはできなくなり、私の中で「許容」の基準が変わっていききました。生きる上で必要な、環境適応力による感覚の変化・鈍化もまた人間の本能による「生活の工夫」なのかもしれません。

わが家で一番のヒットとなった工夫は、息子の生活用品を全てリビングに置くようにしたことです。階段下の隙間スペースにピッタリと収まる3段式の収納ケースを見付けたことで生活は変わりました。10年以上が経った今もなお愛用しています。1カ所で息子のほぼ全ての用が足せることはストレスの軽減へと繋がりました。



図表 2
ロフトに上がる階段下の収納スペース（趣味で集めたCDを並べていた飾り棚も息子のグッズ置き場にも！）

さて、前置きが長くなりましたが、この度2号続けて「生活の工夫」特集を組むことになりました。1号目は「障害児者と共に生きる中での暮らし方の工夫」という副題のもと、保護者や、障害児者と密接に関わる支援者に執筆いただきました。保護者の工夫は物品だけではなくありません。さまざまな立場の保護者から、障害児を育てるに当たったの覚悟や必要に迫られて見出した工夫について赤裸々に著していただきました。暮らし方は人それぞれですが、そこに至るまでの思いや道筋に多くの皆さんが共感されたことと思います。

2号目となる今号は「障害児を支える側から考える暮らし方の工夫」という副題のもと、障害児者支援を生業としている方々に専門的な視点から執筆いただきました。福祉機器や福祉用具の使い方の工夫についてはSec. 1・5を、施設での給食の工夫についてはSec. 2をご覧ください。また、福祉用具の「デザイン」をテーマとして、共用デザインやオリジナルデザインの大切さについても執筆いただきました。Sec. 3・4・9をご覧ください。Sec. 4の後半は、東京パラリンピック聖火ランナーを経験された方の生の声です。当事者の思いは皆さんの胸に熱く響くことでしょう。

トイレやオムツ等、障害児者の生活に欠かせない物品づくりに対するメーカーの思いや拘りについても執筆いただきました。Sec. 6・7をご覧ください。更には、生活を豊かにするための工夫として、アロマオイルの効能についても紹介いただきました。Sec. 8をご覧ください。

さまざまな角度から「生活の工夫」を捉え、「生活の工夫1」「生活の工夫2」を刊行しました。自分の価値観を捨て、諦めること、割り切ることが生活の工夫だと観念していた私にとって、目から鱗の特集となりました。読者の皆さんにとっても、生活をより豊かにするためのヒントや新たな気づきを得るきっかけとなれば幸いです。1人でも多くの方に本特集号を手にとっていただきたいと願っております。

最後になりますが、令和8年5月に全国肢体不自由特別支援学校PTA連合会会長を退任いたしました。会長を務めた3年の間、「はげみ」の編集委員を担ってまいりました。たくさんの方のご縁をいただきましたことに感謝申し上げます。今後は愛読者の1人として、「はげみ」の更なる認知度向上となるべくお手伝いができれば嬉しく存じます。