

## 私の受傷から再生までの心理的変移

山添 清

### 【はじめに】

私は今から 19 年前、突然の事故により頸椎損傷を負った。受傷時の我が身に何が起きているのかわからない状態から、生きる価値を見出す作業をしている現在までの 19 年間の心理的変移を、治療期、絶望期、再生期、現在に区分し、各区分の心理状態を分析して、リハビリテーションの裏側にあるもう一つの要素として取り上げた。

### 【受傷時から再生までの区分と期間】

治療期：受傷から退院までの 1 年 7 か月（保存的治療・リハビリ・ADL 訓練を 3 病院で）

絶望期：退院帰宅後から約 5 年間

再生期：障害受容と人生再構築の模索

現在：価値ある作業と QOL 向上への取り組み

### 【各期における主たる心理状態】

治療期：受傷直後は身体的苦痛はあるが、半年も経てば治るだろうと症状の深刻さが認識できず、楽観的で心理的にも平穏。また、リハビリ期間においても若干の機能回復がみられることで希望的観測をしていた。

絶望期：帰宅後、受傷前には無意識かつ支障なくできていた日常生活にまったく対応できない現実に愕然とする。それにより苛立ち、自暴自棄、自殺の企図等、これまで築いてきた人生の喪失感による絶望に陥る。この期間は深刻な絶望感にさいなまれ、周囲の励ましなど、善意の言動も拒否する。

再生期：人はどんな苦悩や絶望の渦中にあっても、その状態を長期間続けることに耐えられなくなる。自分を受け入れ前に進むしかない、といった意識が次第に芽生えてくる。知人の強い誘いで 1 泊温泉旅行。自分より重度障害者との刺激的な釜山旅行。こういった外的支援、交流によって、障害者として生きる意識改革と行動力が培われた。やはり、最初の一步は誰かの力を借りなければ踏み出せません。これにより自己の身体的残存機能と能力で何ができるかの模索を始める。その模索で私が最も留意したのは、他人と比べないこと。自己の身体的残存機能と能力で何ができるのか、その一点で考えるようにした。先ず始めたのは、パソコンやカメラ、外出や旅行といった自主的行動の開始。

現在：再生期以降、カメラ持参の散歩や、ボランティアさんや家族の協力によるお出かけや旅行を継続して実行している。これらの行動は精神の解放のみならず、それを続けるための自主トレーニングの実行・継続、身だしなみや社会との関わりといった ADL や QOL の向上に大きな効果をもたらしている。

そして現在、こうした 10 年余の外出や旅行の経験や知識を車椅子使用者や体の不自由な方に向けて「車椅子お出かけ応援サイト」を立ち上げ、お出かけ情報を発信している。

またパソコン環境にない人向けにサイトの情報を編集した冊子も配布している。

この取り組みは、私自身の QOL 向上と生きる価値を見出す作業の一環でもある。

### 【おわりに】

受傷後からの経年や加齢に伴う身体機能低下の進行は常に付きまとう不安要因ではあるが、今後も身体機能維持に努め、社会との関わりやコミュニケーションを保持して、価値ある作業と自己表現に取り組んでいけたら思っている。