

タンデム自転車に夢のせて



# 挑戦への扉

## パッチ・アダムス・プロジェクト

海と風が運んでくれる  跡



認定NPO法人 タンデム自転車NONキャン倶楽部

# 海と風が運んでくれる 喜跡

## モンチッチ海岸物語



\*喜/ありがとうで描いた

### 人と海の繋がり

— Facebook より引用 —

1分間に 波が押し寄せる数は 18回  
 これは 人間の1分間の 呼吸数  
 それを 倍にすると36 平均体温  
 それをまた 倍にすると72 平常時の心臓の脈拍数  
 それをまた 倍にすると144 平常の血圧の範囲内  
 それをまた 倍にすると288  
 赤ん坊が お母さんの胎内にいる日数  
 人間と海は どこか繋がっている



## パッチ・アダムス・プロジェクトに思いを込めて

パッチ・アダムスは、わたしたち医者にとって「ふいに鳴り始めた目覚まし時計である」

ハーバード大学医学部助教授 マシュー・A・バッドの言葉

ある日突然予期せぬ出来事に遭遇した時、「なんで私だけ?」と、冷静さを失うことがある。

私自身、主人が薬害で生死の境をさまよった末に、視覚障がいになった時がそうでした。そんな私が立ち直れたのは「人との出会い」と「ことばの力」でした。それからは「体験に勝る教訓は無し」との思いで、この活動に取り組んできました。

沢山の出会いをいただく中で、ある障がい児のお母様から「元気な子で産んであげられなかったと、自分を責めた」と聞かされた時、「障がい」は、個人の問題ではなく、社会の問題であるにも関わらず、一人で苦しんでいたことを知りました。この活動を通して、ほんの少しでも、心に寄り添うことができれば「しあわせ」です。



## 映画「パッチ・アダムス」との出会いが生き方まで変えた

「この指何本??」から始まる、映画「パッチ・アダムス」は、実在のドクターの物語。薬や注射に頼るのではなく、自分の中にある「治ろうとする力を引き出す」医療を目指して、夢や喜びを与える姿に感動し、何度も繰り返し見たことを思い出します。

映画の中で「生命の奇跡に無感覚にならないで!! 死を遠ざけるのではなく生を高める」「病氣と闘う場での一番の敵は無関心です!」と叫ぶパッチの言葉に胸を打たれ、介護をしているときに、少しでも真似てみる事ができないだろうかと思行錯誤。するとどうでしょう!! 数々の喜びべき結果にたどり着いたのです。まずは本人の「やる気」です。「できるか、できないか」ではなく「やるか、やらないか」に尽きると気付かされたのです。何よりも「薬害」体験による医療不信に襲われていた私にとっては、必然の出会いであったのだと思っています。

認定NPO法人 タンデム自転車NONちゃん倶楽部  
理事長 津賀 薫

# 海からの伝言

## 野村 比呂志さん (51歳)

重複障がい (視覚・右麻痺・言語)



「何かお手伝いできることは  
ありますか?」から始まる  
「共生社会」を目指して!

2014年から始まった「タンデム自転車と水上バイクを楽しむinモンチッチ海岸」、このイベントの大きな目的は、タンデム自転車サイクリングを楽しんだ後、母の羊水に例えられる海の栄養分と、嬉しい・楽しい・しあわせ・エネルギーを満タンにすることで、最高の効き目を持つ「ワクチン」を貯め込むことです。それは、人生を謳歌する為の最強の「免疫力」を手に入れることにつながります。

このことに気付かせてくれたのは、モヤモヤ病が原因で重複障がい (視覚・右麻痺・言語) になった野村比呂志君とご家族との出会いでした。息子のリハビリを続けながら、将来に不安を感じ何度か死を考えていた時「お母さん死なないで」と比呂志君に言われ、我にかえることができたという。そんなお母様が寄せて下さったお手紙をご紹介します。



「夏が来た!海で遊ぼう 障がいなんてぶっ飛ばせ」に参加した時のことです。まさかまさか!比呂志が水上バイクに乗って沖から帰ってきた時には、元気に遊びまわっていた頃を思い出して涙が止まらなかった。何の不安も感じず皆様のご好意に甘えてできた喜びを知人に話した時のことです。「何も感じなかったの?何かあったらどうするのよ」と言われ、思わず「私は鬼かしら?」と言ったのですが、健常者でも経験できないようなことを「見えない・歩けない・喋りにくい」と三拍子揃った息子が出来たことを一緒に喜んで欲しかった。帰ってから、楽しそうに水上バイクに乗った思い出話をする比呂志を見ながら、生きていて良かった!タンデム自転車NONちゃん倶楽部に会えて良かったと、家族全員で思えた1日でした。津賀さんから「死んだ時が同級生。年齢なんて関係ない!今を楽しく生きていくのが大事」と言われてから、比呂志以上に楽しんでいる私がそこにいます。私達が居なくなったらどうしようと先のことを心配して不安に思ったりもしていたのですが、いつの間にか年も忘れプラス思考で生きてゆけるようになった私を見て、主人も喜んでくれています。何度言っても言い足りない「ありがとうございます」沢山の素晴らしい人達に支えていただいて、こんなに生きていることが楽しいと思えた事に感謝です。

母 野村 貞子さん

(今も見守ってくれている2020年6月2日享年79歳)

# 年の頃なら66・・・3回目の脳出血 あなたなら どうする？

## 川畑 千鶴子さん (66歳) の挑戦

視覚障がい (森永ヒ素ミルク被害)



昨年9月の「サイクルチャレンジ2020in競輪場」で、初めて出逢った視覚障がいの川畑千鶴子さんから、モンチッチ海岸のイベントに参加したいと、お電話をいただいた時のことです。5月に3回目の脳出血で入院していたけれど、海が大好きなのだと言われました。エッまだ2ヶ月しか経っていない?? ということで一瞬迷いました。ただ、パッチ・アダムス・プロジェクトを立ち上げている限り、断る理由がありません。そして、66歳の「老い」と「病」と「死」という、誰もが経験するであろう「人生、どう生き抜いていくか?」という課題に、素晴らしいお手本を見せていただける気がして承諾しました。無事イベントを終えることができ胸を撫で下ろしています。と同時に、川畑さんのことをもっと知りたくって、お姉さんにも同席していただいた時のお話。まず視覚障がいの原因をお尋ねすると、「森永粉ミルク」に「ヒ素」が入っていて、それを飲んで視神経に後遺症が出て全盲になったと聞かされ驚きました。ビタミン入りドライミルクとして、乳の出が悪いお母さんにとっては、ありがたい商品開発に思えたものが、死者を出す毒物となった事件。昭和26年生まれの私の記憶から忘れかけていた出来事でした。すぐに図書館に行って当時の新聞記事を探してみると、毎日新聞の「考えられる四経路」に出会いました。①13種の添加物の製造過程? ②乳牛が食べた飼料に問題が? ③ヒ素を含む農薬がかかった手で原乳を扱った? ④砂糖を

作るとき粗悪な工業用塩酸を使用したのでは? という疑問。その後「第二燐酸ソーダ」が原因だと断定されたのですが、食の安全性が問われた事件でした。今「腎機能低下」が年々増加の一途を辿っていると聞いていますが、食品添加物の安全性など消費者の健康に関して、医療では解決できない人間社会の現状を突きつけられた気がしました。

話を元に戻しますが、参加したいと思った動機が、視覚障がいの仲間と楽しんでいるSkypeでの会話だったと言う。メンバーを聞いて納得したのですが、NONちゃん倶楽部の活動の指針となった野村比呂志君が、海でのイベントで見せた奇跡的快復の瞬間を知っているから声をかける事ができたと、仲間の田坂さんから聞かされた時、嬉しかった。お姉さんも「パッチ・アダムス」の映画に感動したと言われていましたが、最初は反対したけれど、妹が喜ぶことを見守ってあげたいと思って、2人で参加しましたと聞かされ、素敵な家族愛に心が癒されました。毎回沢山の学びと感動をありがとうございます。

共に楽しむ空間を共有することが「心のバリアフリー社会の実現」を目指す、一番の近道だと思っています。

私が、松山盲学校時代の同級生だった川畑さんを「NONちゃん倶楽部」のイベントに誘ったのは、昨年9月に開催された「サイクルチャレンジ2020in競輪場」でした。

元々社交的で、特に旅行は大好きな川畑さんでしたが、2回目の脳出血で倒れてからは精神的にも落ち込んでおりました。リハビリの成果で、なんとか歩行や話をする事も徐々に回復しており、競輪場のイベントなら、ボランティアや競輪選手などの協力も得られるので安全だと思い、参加してみないかと誘い、喜んでくれました。

ところが年が代わって5月に、結果的には軽かったのですが3回目の脳出血で入院したのです。思ったよりも回復が早く、彼女が一番好きな海のイベントがあるので、気分転換にもなるだろうと考えて、再度誘ってみようと思ったのです。数年前から、Skypeを使って県内のメンバーでいろいろ話をしているのですが、その仲間も参加するので声をかけました。川畑さんは、長年健康保持と運動不足の予防として、プールに行っているのですが水に対する怖さはなく、もし海に落ちたとしても泳げると判断したからです。当初は戸惑っておりましたが、自ら津賀さんに連絡を入れて、お姉さんと参加しました。

午前中は、3人乗りのタンデム自転車で立岩川沿いをサイクリング。Skype仲間達と一緒に昼ご飯を食べた後、マリンスポーツも楽しむことができました。「特に【ビーチスター】は、このままお昼寝をしたいと思うほど、気持ちよかったです。パワーボートも、水上バイクも乗れて楽しかった」と聞かされて、そこまでできたのかと感心させられました。

NONちゃん倶楽部のイベントには不思議な力があります。それは何事にも挑戦してみようと思えるようになることです。8年間続いているこの行事には、多くの障がい児の参加があります。とかく閉じこもりがちになりやすい世代です。ご両親の苦勞もあります。ご両親から見れば海のレジャーは無理だと思われるはず。ところがいざ参加すると、ご両親が驚くようなことがこれまで多くありました。今まで歩こうとしなかった方がボートから降りると歩き始め、周囲は信じられないと驚いたこともあり。今回も、10歳の子が「もっと挑戦したい!!!」と前向きになった姿を見て、私も嬉しくなりました。

済美高校の校歌の「やればできるは魔法の合言葉」ではありませんが、今後の人生に大きい自信になったと思います。

田坂 隆恒さん

# Skype 仲間が輪になって

田坂 隆恒さん (66歳)

視覚障がい (森永ヒ素ミルク被害)

# 脳性麻痺 ～小さな進歩 大きな喜び～

脳性麻痺：出生前後の低酸素・低血圧・呼吸不全などを呈する「新生児仮死」の発症リスクは早産児において高いと書かれていますが、お産は女の一大偉業!!母の命懸けのお産によってこの世に生を受けた宝物。身体の状態には、ひとくくりにはできないものがあります。自力歩行が困難・座位保持が困難・呼吸器疾患など幅広く、まさか活動に参加していただける日が来るとは思っていませんでした。

活動を続けているうちに、テレビ局や新聞などで紹介してもらえる機会が増えてきた時のことでした。重度の障がい児を連れのお母様が事務所を訪ねて

脳性麻痺の子供たちの成長ぶりには  
目を見張るものがあります  
先ずは

## 渡辺 楓雅君 (10歳)

座位保持困難

楓雅くんはCOGYの走りが随分上達してきた上に、ラクラックーンにも乗りたいと言うので初チャレンジ。(梅澤さんがこの日のために座面の前後調整ができるように改造してくださっていました)座位保持が困難な為、ベルトを使ってサドルに腰を固定したものの、ハンドルを握るという行為ができるのだろうか?と心配したのですが、できました～!! その時「動画撮って!爺ちゃんと婆ちゃんに見せてあげる!!」と叫ぶ楓雅君。「まさかできると思わなかった」と眩しげな表情を見せた姿は忘れられません。先輩の颯人君や大翔君の姿を見て「やる気」全開モードになった楓雅君のこれからが楽しみです。海は3回目なので余裕で楽しんでいる姿が眩しかった。

脳性麻痺の子供たちの成長ぶりを見る度に、1日も早い出会いが生き方に大きく影響すると感じています。



来られ「この子達にも自転車に乗れる可能性はありますか?」と聞かれた言葉と、「災害が起きても逃げるという選択肢は持っていない」と言われた言葉が頭から離れず、何か手立てはないものかと思っていた時、友人の紹介でワークセンターの梅澤さんと出会うことができたのです。

障害を持つ方々の車椅子に関するお仕事をしている物作りの達人です。出会った時の第一声が「僕の夢と一緒に」このご縁のお陰で、2018年から重度の障がいを持たれた方々も受け入れが可能になり、風を感じてもらえるようになりました。



渡辺 楓雅君

### 渡辺 楓雅君 ビデオメッセージ

8月1日に僕はタンDEM自転車に乗りました。午前からはCOGYや足踏み自転車などに乗りました。COGYは2回目、足踏み自転車は初回だったけど、みんなが応援してくれたからできたと思います。午後からは水上ボートや水上バイクに乗りました。風を切ってメッチャ楽しかったです。最後にまた言いますけど タンDEM自転車をもっと頑張りたい! 挑戦してみたい! タンDEM自転車って次々いろんなことを考えてくれるじゃないですか。そこもありがたいと思います。また参加したいです。ありがとう!!

(FacebookとYouTubeにUP)



渡部 颯人君



久保 大翔君

## 久保 大翔君 (14歳)

自力歩行が困難

大翔君の「1人で自転車に乗れたら海に行きたい」夢が叶いました。

ラクラックーンに乗って一人で海辺のサイクリングを楽しんだ後は、パイロットの岡本さんと、立岩川タンDEM自転車サイクリングも楽しみました。初挑戦の海に入ってから、水上バイクに夢中!!パワーボートにも乗ったし、ライフジャケットをつけての背浮きも上手にできました。親子で夏を満喫することができて、また一歩前に進む事ができました。



### 久保 大翔君 感想

ぼくは、水上バイクが楽しかったです。あと船(パワーボート)が揺れて気持ちよかったです。またのりたいです。そしてボランティアのみなさんありがとうございました。タンDEMも楽しかったです。また行きたいです。

※お母様から漢字変換しているのにびっくりしましたとのこと



# 聴覚障がい これだけは知ってほしい！

## 聴覚障害のある人たちの悩み

困るのは「情報伝達の難しさ」と「誤解」

最大の悩みは「電話ができない」

聴覚障害のある方は、聞こえ方やこれまでの生活によって、それぞれにコミュニケーション方法を身につけてきています。コミュニケーションには、音声での会話、手話、筆談、読話（話し手の口の形や動きで話を読み取る）など、さまざまな方法があります。多くの方は、どれか一つの方法だけを使うのではなく、いくつかの方法を、相手や場面に応じて組み合わせ使っています。まず、どのような方法でコミュニケーションをとれば良いか、本人に尋ねてください。きっと、あなたとそこに合う方法を、教えてくれるはずですよ。

—羽村市ホームページより引用—

### 一步を踏み出す勇気が大事

2019年から始まった出会いで、児玉浩仁（妻が聴覚障がい）さんが手話通訳をしてくださったのコミュニケーションで何とかなっていますが、スマホなどのアプリを利用したの会話をマスターしなければと思っているところです。

今は目を見て、口を大きく動かしてボディアクションを交えながらお伝えしていますが、伝わっているのかしら？という不安は私の方にもあります。只々つながるペダルで心もつなぐと信じて一緒に楽しんでいます。

### のNONちゃん倶楽部の心得

1. 「ゆっくり話したので大丈夫ですか？」 「筆談がいいですか？」 など、コミュニケーションの方法を尋ねましょう
2. 逆光にならない位置で、口元の形や表情が見える状態で（マスクを外す）、話しましょう  
\*後ろからは絶対に話しかけたり、肩を叩いたりしないで下さいね
3. イベント会場で、伝達事項があった場合は、短い文章で書いて伝えるようにして下さい
4. イベント会場など、複数の方で話す時は、できるだけ一人ずつ発言して下さい
5. スマートフォンの、メールや音声認識アプリなども使えます
6. 分かるとうする姿勢で接することが何よりも大事

児玉さん・二神さんご夫婦は二度目とあって慣れたもの。色々な乗り物にチャレンジしていましたが、平衡感覚が弱い二神小織さんが、水上バイクに乗る時のパイロットさんにしがみつく姿は、必死のチャレンジ感が伝わってきて、今年も乗れたよと声を掛けたくりますね！！



# 諦めなくてよかった！

みいちゃん

聴覚障がい



友人の二神さんからお誘いをいただき、タンデム自転車に乗ってみたいと思い、初参加してみました。意外とたくさんの方がいてびっくりしました。

耳の不自由な私は、とても緊張したけど、まずはタンデム自転車体験してみたら、はじめは楽しなかったです。前の人に合わせないと行けなかったのでもっとしんどかったのと、前の方は背が高くて前が見えなくて横から景色を見ました(爆笑) 段々と慣れてきて、前の人とリズムを合わせられるようになってきて、景色も楽しめました。

そして、色々なマリンスポーツがあり、SUPに挑戦しました。沖縄の友達がいて「簡単ですよ」と聞いた事があるので、私もやってみたら意外にバランスが難しく、すぐ落ちてしまいました。やはり、年だから諦めようとしたら、親切な女性から「大丈夫だよ。又やってみてください。」と言われ「ボードの上にまず、正座→膝立ち→バランスとりながらゆっくり立ち上がる・・・」と丁寧にゆっくりとジェスチャー混じりで説明をしてくださり、これだ！と納得して2回目挑戦したら、見事、立てるようになって、嬉しくて、やっぱり諦めなくて良かったです。親切な女性の方、本当にありがとうございました♡♡♡

今回は、なかなかお話ができなかったのですが、来年もまたあったら、皆さんとゆっくりお話してみたいですね。

みいちゃん



# 知的障がい

知的能力障がいには ASD (自閉スペクトラム症)・ADHD (注意欠如多動性障がい)・LD (学習障がい)・脳性麻痺などがあります

東田直樹さんの著書「自閉症の僕が跳びはねる理由」を読んだ時、全ての「障がい」と言われている言葉を「個性の強い人」と位置づければ「人は皆平等」と受け止めることができると確信しました。ここに東田直樹さんの著書「自閉症の僕が跳びはねる理由2」(東田直樹 著 発行者/郡司聡 発行/株式会社KADOKAWA)から「僕がしてほしい援助です」と「なぜだろう」を抜粋させていただきます。



アサギマダラ (海を渡る謎の蝶)

## 僕がしてほしい援助です

1. 笑顔で接して下さい
2. わかりやすく、はっきりした口調で話して下さい
3. 要点をしぼって、短い文章で話して下さい
4. 指示するときには、1回にひとつだけにして下さい
5. 僕の言いなりには、ならないでください
6. 危ないとき、悪い行動をやりそうになったときには、そうする前に注意して止めて下さい

## なぜだろう

僕は僕を遠慮する  
僕は僕を遠ざける  
まるで  
この世界に僕という人間しか存在しないように

僕は  
意味もなく笑いだし  
目的もなく走り回る  
そこが 世界最後の楽園のように  
しかし 本当の僕は  
星になる前の天使のように  
泣いてばかり

嬉しい気持ちも 悲しい気持ちも  
胸の中にしまって ただ 時を過ごす

星より遠い みんなの存在を  
宇宙人のように感じながら

僕がみんなと違うということに  
どんな意味がある

僕が自閉症であることに理由はあるのか  
夜空に答えを求めるように  
僕は瞬きせずに 星をにらむ



双海町 / 本谷の棚田

写真提供 / 門田 晶

NHK や YouTube などでも発信していますが、東田さんの書を読んで、世界各国の自閉症の子を持つ親が、やっと子供の気持ちが理解できた気がすると思いでいらっやいます。

# 案ずるより産むが易し



愛媛大学教育学部附属特別支援学校が、一学年3名の生徒で、男子2名・女子1名しか入れないということを初めて知りました。その4年生全員の初参加です。

## 山下 真生君(9歳) 知的 A 最重度

この度は、「タンDEM自転車と水上バイクを楽しむinモンテッチ海岸2021」に参加させてくださりありがとうございました。

初めての参加でしたが、参加前に津賀さんと(4時間も!笑)お話しをさせていただいたことや、イベント当日にお会いした全ての方々の明るい笑顔とあたたかい声掛けのおかげで、まるで常連客のような安心感を持って楽しくイベントに参加することが出来ました。それは私だけでなく、一緒に参加をさせていただいた中学2年の長男も、最重度知的障がいを持つ次男もそうでした。津賀さんが話されていた「障がい者も健常者も全員で遊ぶよ!」は本当でした!

正直、何かのイベントに参加をするとすると、嬉しさ余ってテンションが高くなりすぎた次男が



周りの人に迷惑をかけてしまうのではないかと、遊びに夢中になってトイレの失敗をしてしまうのではないかと、気が気ではない事が多々ありましたが、みんながみんなの事情や気持ちを酌み、何があってもそれが普通、の空気がとても居心地よかったです。印象に残っています。

母 山下 知津さん

## 山中 奏美ちゃん(9歳) 知的 A

奏美の感想

たのしかった(また)のりたー♡  
とっておりました。

水上バイクは全カラーのりました。ボランティアの皆さん、とても優しく温かく対応していただき、ありがとうございます。

子供1人、パイロットさんと自転車や水上バイク、船やビスケットなど沖の方まで行って、親は大丈夫かなと不安な気持ちでいっぱいで見守っておりましたが、帰ってきて笑顔で楽しかったと報告してくれる娘をみて、過保護に



なりすぎかなと思ってしまうました。色々な体験、経験が成長を促してくれるのかな。コロナ禍での開催や管理など大変だったと思いますが親子共々良い体験ができたと思います。

私の祖母が耳が聞こえなかったので、その影響で手話を習い始め、日常会話なら手話ができます。色々な障がいを抱えている方々が参加されているようで、また機会がありましたら手話でお話ししたり、コミュニケーションがとれたら良いなと思っております。

母 山中 香澄さん

## 健君(9歳) 知的A(発語無)

今回初めて参加させてもらいました。コロナになってからは、クラスの友達と一緒に遊ぶ機会が減り、寂しく感じていた矢先、山下さんからお誘いを頂き、すぐに参加の返事をさせてもらいました！水が好きなので海には抵抗がなかったのも参加した理由の1つですが、障害があっても大丈夫なイベントというものになかなか出会うことがなかったので今回は本当にありがたいなあと感じていました。

まず自転車の種類と数にびっくりしました。健は体は元気なのですが、自転車に乗っかることは出来ても前進することが困難なため、2人乗りなんて難しいと思っていましたが、スタッフの方の補助で無事に往復して帰ってきました！言葉が出ないため感想を聞くことが出来ないのですが、自転車に乗って風を感じたことは初めてだと思うので、本人にとってはよい経験だったと思います。2周目には違う形の自転車にも、嫌がらずに乗り込んでいたので楽しんでいるのが見ていてよく分かりました。

海の遊びでは初めて大きな船に友達と一緒に乗り込んでいたので親の私が嬉しかったです。10分ほどの船旅は、どんな感じだったのかな？楽しんでたかな？想像しか出来ないのですが友達と一緒に

に、というところが普段の遊びではないことなのでよい思い出になったと思います。他にもビスケットや水上バイクにも乗らせてもらい、表情はびっくりしていましたが楽しい経験になったと思います。

小5の姉は、特に海の遊びが楽しかったようで嬉しそうに話していました。兄弟で抵抗なく参加出来たのもボランティアの方のおかげだと思います。本当にたくさんの方の協力で楽しい時間を過ごすことが出来ました。

帰りに自転車で帰っているスタッフの方達を追い抜いたのですが、これから松山まで帰宅するのは大変だろうなあ、車で帰るのが申し訳ないくらいです。朝から本当にお疲れ様でした。感謝しかないです。お弁当やスイカなど暑い中の管理も大変だったと思います。美味しく頂きました。温かい気持ちも含めて夏のよい思い出になりました。またこのような機会があればクラスの友達と参加したいなあと思います。本当にありがとうございました。

母



## 近藤 碧君(13歳)

自閉症、聴覚過敏

音に対する反応が過敏で、ヘッドホンをつけての生活。ヘルメットを被ることを受け入れられないため、まずは歩行者扱いのラクラクーンにチャレンジ。お父様と海辺の特訓。途中からはヘッドホンを外すことができました。そして、海ではスーパーマールを楽しむことができたので、初挑戦としては大成功でしたと喜んでくださいました。



「悪の部分がない、善しかない子。

だから神さまのお弟子さんを 育てている気持ちになる」

ダウン症は21トリソミーといわれるように、21番目の染色体が通常であれば2本のところ、3本になっている染色体異常(トリソミー)があることです。

<身体的な特徴>ダウン症の子どもは顔の筋肉の力が弱く、舌が大きい傾向にあるので、口を開けている傾向があります。手は比較的に短く、手のひらに横1本のしわがよくみられます。ダウン症の子どもは、平均よりも身長が低く、肥満になりやすい特徴があります。また、ダウン症の赤ちゃんの半数は、心臓の病気を合併して生まれてきます。そのほかにも、胃腸の病気や難聴、視覚異常などがみられることがあります。(DNA先端医療(株)より)

ダウン症の子は筋力が弱いので自転車に乗れるようになって、ブレーキ操作に不安を感じ日常生活での自転車活用に二の足を踏んでいるという親御さんの声が聞こえていましたが、中には自転車大好きで毎日の通勤で往復20キロ走っている人もいます。ただ、タンDEM自転車の走行許可が降りてからはMYタンDEMでの生活を楽しんでいる親子が何組か出てきました。

性格的にもおっとりとして言語発達に遅れがあるとされていますが、イベントの感想などを伝えたいと積極的にマイクを持つ子が多く、一生懸命さが伝わります。



## 児玉 浩喜君(18歳) ダウン症

快晴の中、待ちに待ったイベント！

私と浩喜にとっては、久しぶりのタンDEM自転車イベント。久しぶりのタンDEM喜ぶだろうか注視してみました。浩喜のパイロット役を家族以外の他人が引き受けてくださったのですが、拒む様子も見られなく、すんなり応じているようで安心しました。タンDEM自転車覚えているのだろうか？顔から感情は読み取れなかったが久しぶりの感慨を楽しんでいるようでした。

午後からは、お気に入りのバナナボート。バナナボートを指し「乗ってみる？」と話しかけてみたら、うんと首を縦に振っていました。恐る恐る乗っていました。浩喜を前に私が後ろに乗りました。しばらく経つと、何故か浩喜が急に立ち上が

りました。顔が見えなかったけど興奮したのか？私が焦ってパニックになりました。必死になだめました。海に落ちないかハラハラしました。落ちないように必死に力が抜けないように抑えました。早く岸に着く事を祈りました。無事に岸に着いたら気が抜けました。浩喜は又乗りたがったのですが、懲り懲りでした。

パワーボート、水上バイクは満喫できました。貴重な体験ができる機会を与えて頂く事は有り難い事です。特に重度の障害者は思うままに外出できない中でのこんな機会はないかと思います。NONちゃん倶楽部には、感謝しかありません。ありがとうございます。

母 児玉 裕喜子さん (聴覚障がい)

この感想文を寄せて頂き、お母様の不安な気持ちがカバーできなかったことを深く反省しました。2度目でもあり、浩喜君とお母さんが楽しんでいる光景しか目に入っていなかった。お父様はスタッフ側にいたから伝えられなかったのだからな。ごめんなさい！！



# 視覚障がい

視覚障がいの原因疾患の第1位は緑内障・2位が網膜色素変性症・3位は糖尿病網膜症だと言われています。私がこの活動を始めたきっかけは、人生半ばで薬害により視覚障がいになった主人の夢と共に生きていくことでした。出会った方々の視覚障がいの原因が、「小児がんで両目を失明」「網膜色素線条症」「白内障」「モヤモヤ病」「森永ヒ素ミルク被害」

「交通事故」など、様々な要因に驚かされました。そんな中「目が見えなくなっても、良かったと思えることが増えた」と喜んでもらった時は、何よりのご褒美をいただいた気分でした。

## 外園 健次さん(49歳)

網膜色素変性症

鹿児島県在住  
2017年初参加



今回は水上バイク・バナナボート・ビスケットなど今まで1度も経験した事のないものに乗せてもらえるという事で、鹿児島から参加しました。特に水上バイクは、

若い頃から興味はあったのですが、身近にやっている人などいなかったため今まで乗る事はありませんでした。思っていた以上にスピードが出る上に、上下左右に揺れる中でバランスを取る感覚が若い頃に乗っていたバイクに通じるものがあってとても楽しかった。タンデム自転車での移動も往復で約40km近くあったのですが、まだまだ乗っていたかったです。

今後は、より距離を走るイベントなどがあれば参加したいと思います。ありがとうございました。



憧れのパラサイクリストの山口乃愛さんと

## 梅田 栄さん(67歳)

網膜色素変性症

2017年の感想

今年はとても蒸し暑い夏でした。しかし暑さを忘れタンデム自転車・パワーボート・水上バイクにと風を肌で感じスピード・ジャンプ・水しぶきなどを感じながら乗るたびに、いつも新鮮で爽快でした。薪でご飯を焚くを見ると昔を思い出します。薪を背中に背負ったり、薪を軒の下に積んだり、薪割り・ご飯焚き・お芋を蒸し・水汲みも子供の仕事でしたね。いろいろと家の仕事をさせられました。「むしろ」も編んだものです。年輩の方とお話をすると昔を思い浮かべて、あれこれとお話しされます。その当時は手作業の多い仕事でした。思い出しますと懐かしいですね。

スタッフの皆さんには感謝いたします。自転車・水上バイクに乗れるのも皆さんのおかげです。細かい所まで、気をくばっていただいております。



## 二宮 慶太郎 君(19歳)

未熟児網膜症

2020年初参加

まず初めに、お父さんとタンデム自転車に乗りました。久しぶりだったけど海岸沿いを走らせて気持ち良かったです。



水上バイクは初体験でした。海は足がつかないので「怖いよ!」と叫びました。どうゆう物かを知らなかったのも、とても怖かったです。だけど、スピードが速くなると、だんだん楽しくなってきました。お父さんも楽しそうに笑っていました。

次回も、体験した事がないことをやってみたいです。楽しみにしています。



# 小さい頃からの夢叶う 夏の贈り物

## この夏で1番楽しかった1日

松本 葵さん(27歳)

視覚 小眼球



自転車に乗って風を感じたい。それが私の小さい時からの夢でした。

ちょっと慎重派。でも、やりたいことはまずはやってみる。行動してみなきゃ分からないじゃん。それが私のスタンスです。いままで、いろいろなことに取り組んできました。高校生の時から地域の読み聞かせボランティアに所属し、子どもたちと関わる活動を続けています。子どもの発達に携わることに興味があり、大学では保育士の資格を取りました。最近はおうち時間を有効活用しようと、フランス式のアロマを勉強して、好きな香りで化粧水やクリームを手作りすることにはまっています。そんな私ですが、どうしてもあきらめていたことがありました。それは、自転車に乗ること。全盲の私は、自転車に乗る練習をして、自転車が漕げるようになったとしても、目が見えている人のように道路で自転車を走らせることはできません。いや、できないと思い込んでいました。初めてタンデム自転車に乗ったとき、そのスピードにとてびっくりしたのを覚えています。まさにずっと夢見ていた「風を感じて走る」ということが、サポートがあればできるんだなと知りました。

タンデム自転車の魅力に気付いてから、都合さえ合えばイベントに参加させてもらっています。今回のモンチッチ海岸も、二回目の参加となり何よりも楽しみにしていました。海の横を走っていると、海の景色がダイレクトに体に伝わってきます。また、パイロットの方の景色の説明を聞いていると、まるで自分の目で見ているような錯覚になります。そして今回により嬉しかったことは、自分の力だけで自転車を走らせるという夢が叶ったことです。車椅子のついた自転車に母親を乗せて、私だけがペダルを漕ぐのは、とても力のいる作業でしたが、とても嬉しかったです。まっすぐ漕いでいるつもりが、あらぬ方向に行きかけたのも良い思い出です。

タンデム自転車の走行は共同作業です。COパイロットが受け身の姿勢ではぜったいに安全に走れないと思います。共同作業なのもタンデム自転車の魅力です。私自身はパイロットの方とのコミュニケー

ションを大切にするようにしています。どうしても障害があると、だれかにサポートをしてもらうことが多いのは事実です。そうすると、サポートしてくれる人、サポートされる側というように上下関係ができてしまうことも少なくありません。私はサポートにおいて上下関係ができてしまうことは良くないと思っています。その面では、タンデム自転車は、目が見えている方と対等に関わりを持つことのできる数少ない場だと思っています。たしかにパイロットの方にサポートしてもらっている側面はありますが、対等な立場でいっしょに自転車を漕いでいるような感じがします。

午後は、マリンスポーツで水上バイクやボートを楽しみました。これもずっと楽しみにしていました。私は軽めの絶叫アトラクションが大好きです。残念ながら最近は遊園地に行っても、そういった絶叫系のアトラクションには障がい者は乗せていただけないことが増えています。事故が起きてからでは大変だからという、遊園地側の気持ちも理解はできるのですが・・・。そんなストレスを水上バイクに何度も乗って発散することができました。潮風が顔に当たる感じ、波による上下のゆれ。とても気持ち良かったです。こうしたイベント以外でも、日常的に、ちょっとタンデム自転車に乗ってお散歩...というのができる世の中になれば良いと思います。また、水上バイクに乗ったことを県外の友達に話すと、とても羨ましがられます。こんなにいろいろなことを経験できるイベントは、どこを探してもないと思います。

じつは数年前、このタンデムのイベントに参加し始めたころ、私は、仕事でのストレスにより、今から思うと軽い鬱状態で、心身共に疲弊していました。でも、タンデムのイベントに参加したことがきっかけです。少しずつ元気になっていったのです。タンデム自転車は、多くの方に希望と元気を与えるツールだと思います。もっともっと色々な方にタンデム自転車を知っていただいて、全国どこでもタンデム自転車に乗れる日が来ることを願っています。

改めて皆さんに感謝の気持ちを伝えたいです。皆さんの配慮があり、安全に楽しい1日を過ごすことができました。ありがとうございました。

# これこそが親の願い！ 挑戦への扉

瀬野 百里香ちゃん (16歳)

身体 2017年初参加



貴重な体験をさせていただき本当にありがとうございました。沢山のボランティアさん、スタッフの皆様のおかげで家族だけではなかなか体験できないことを体験できました。途中何度も主人と「ありがたいことやね。」と話しました。そして皆さん自身も楽しんでおられたので、私たちとても心地よく過ごせました。

渡部颯人君のお母さんから、このイベントを教えてくださいと申し込みをしました。ちょうど颯人君を取り上げていたNHKの放送の後だったので、娘もタンデム自転車に乗りたいと当日ワクワク北条へ向かいました。正直、怖がるかなあという不安もありましたが実際乗ると娘はドンドン笑顔になりました。生まれつき筋力が弱く自分で自転車に乗ることは難しいのです。しかし後ろから見ると、ちゃんとペダルに足を置きこいでいました。そして、とても気持ちよさそうに風を感じていました。パイロットさんが走りながら、色々声をかけてくださるおかげで、動きがわかりやすく視覚障がいの方もこれなら不安なく走れるのだなあと勉強になりました。

4キロのコースを走り終えた後、主人を先頭に3人で乗ってみればと提案してくださると娘は益々やる気満々になりました。3人乗りのタンデム自転車が帰ってくるのをワクワク待っている姿がとても嬉しかったです。3人で乗ってみると出発のときの息が合わずふらつくこともありましたが娘は「キャーキャー」ケラケラ声をあげて笑って乗っていました。その後のマリンスポーツ、初めての経験。乗ると言ったものの、少し涙目。しかし挑戦！ そう、何にでも挑戦すること、これこそ私たちの願いです。できなくてもいい、失敗してもいい。やる前からなんでもできないとあきらめず、挑戦して欲しい。

現在わたしは精神障がいの方々の作業所で支援の仕事をしています。タンデム自転車に乗っている時のパイロットのみなさんの声掛けを聞いていて、うまく表現できませんが何かわかったような気がしました。この経験を仕事にいかしたいなと思っています。

母 瀬野 貴美枝さん

# みんなの笑顔が輝いて！

小山 結美さん (36歳)

ガイドヘルパー 2017年初参加



私は今回のようなイベントにあまり参加させていただいたことがありませんでした。普段出来ない経験をさせてもらえて感じたことなど3点書かせていただきます。

## ①プログラムの面白さ

タンデム自転車には普段から乗っていますが、イベント開始時に多くの種類のタンデムがズラリと並んだ光景に驚くとともに、わくわくさせてもらえました。そして初めて3人乗り自転車に家族で乗らせてもらいました。3人で自転車をこぎながら、川沿いにさしかかった時、道を我が物顔で歩く巨大なカメが見られたのはこの夏一番の思い出となりました。またロードタイプのタンデムや車イス連結型・前後のペダルが連動していない軽快車のタンデム自転車など見て乗って、とても興味深く思いました。

最近は周囲の方からタンデム自転車のことについて聞かれることも増えてきているので、またこの経験を共有させていただけたらと思っています。

## ②充実したサポート体制

今回、マリンスポーツを体験させていただきました。水上バイクなど全て、私は今まで経験したことがありませんでした。正直なところ障がいをお持ちの方がどのように安全に参加されるのだ

ろう？ と、思っていました。私の無知をよそに、多数おられた強肩な男性の参加者の方が、スムーズなサポートされていました。障がいをお持ちの方が自然に楽しく参加されているお姿を見ることが出来ました。ビスケットへの乗り降りなども、時には6人がかりでお手伝いされていました。

適切なサポートさえあれば障がいに関係なく、どなたでも楽しくアウトドアスポーツに参加出来るのだと、改めて体験を持って教えていただけたように感じました。

## ③人の温もり

防災訓練・かま焼きごはんには、お歳が70代を越える方もご参加されていました。暑い砂浜で美味しいごはんを慣れた手付きで炊いておられました(うちの子供も一緒に薪を入れさせてもらえました)。またタンデム自転車・マリンスポーツなどサポートの方も含めて、参加された方の楽しそうな笑顔がとても印象的でした。

終わりになりますが、今回、参加するきっかけをいただいた、しまなみ海道での津賀さんとの出会いに感謝いたします。いずれは参加するだけではなく実施側(サポートする立場)として動けるようになるには、今の自分に足りないものはまだまだ多いと感じることができました。

皆様、本当にありがとうございました。

小山 結美さん  
大阪在住

# 言葉の力 辺境四国からタンデムの風を!

## スタートするにあたり胸に刻んだ言葉

手塚 治虫  
(1928 ~ 1989)  
日本の漫画家  
アニメ監督  
医学博士

人を信じよ しかし その百倍も 自らを信じよ

1. 日本を今一度せんたくいたし申し候
2. 人よりも一尺高くから物事を見れば 道はつねに幾通りもある
3. 世の中は我を何とも言えば言え 我がなす事は我のみぞ知る
4. 人間というものは いかなる場合でも好きな道  
得手の道を捨ててはならんものじゃ
5. 人として生まれたからには  
太平洋のようにでっかい 夢を持つべきだ
6. 金よりも大事なものに 評判というものがある  
世間でお仕事をなすのに これほど大事なものはない  
金なんぞは評判のあるところに 自然と集まってくるさ
7. 世の既成概念を破る というのが真の仕事である
8. 人の世に失敗ちゆうことは ありゃせん
9. おれは落胆するよりも 次の策を考えるほうの人間だ
10. 偏見を持つな 相手が幕臣であろうと 乞食であろうと  
教えを受けるべき人間なら 俺は受けるわい

坂本龍馬  
(1836 ~ 1867)  
日本の幕末の政治家



スティーブ・ジョブズ  
(1955 ~ 2011)  
Apple の共同設立者  
NeXT の創業者

こんな言葉に出会いました  
「毎日を人生の最後の日だと思って生きよう。  
そうすればきっと自分の望みが叶う日が来る」と  
私は33年間毎朝鏡をのぞいてはこう自分に問いかけます  
今日が人生の最後の日でも私は本当にそれをするのか?  
その答えがNOの日が何日も続くと  
何かを変えなくてはいけないと気付きました。  
素直に自分の心に従えばいいんです。  
最も重要なのは自分の直感に従う勇気を持つことです。  
直感はあるあなたが本当になりたい自分を 最初から知っているのです

「今なにをするべきか??」と迷った自分に問いかけた時、この三人の言葉が勇気を与えてくれた。自分を信じた生き方を貫いた結果が、肉体が減じたあとも私たちの心の中で生き続けている。「ことばの力」が後押ししてくれる私の宝♪ この気持ちとパッチ・アダムス・プロジェクトが合体した時のエネルギーは「∞」であることを信じて歩いていきたい。



株式会社 ジェットプロジェクトの皆様へ感謝いたします

### のん TANDEMも自転車 NONちゃん倶楽部の大切な理念

**NONちゃん倶楽部の三本柱**

- 1 「お前が俺の眼になり俺がお前の脚になる」  
夫 (NONちゃん) が遺してくれた相互扶助の精神
- 2 生命の奇跡に無感覚にならないで!!  
死を遠ざけるのではなく生を高める。  
映画「パッチアダムス」からの生命のメッセージ
- 3 貴方は障害という線をどこで引きますか?  
グレン・ドーマン博士の問いかけ

何かお手伝いできる事はありますか?  
気軽に声をかけましょう

タンデム自転車を架け橋に

**六つの愛**  
を育てたい  
龍源愛六カ条  
(柳原整体療術院) より

- わ わかちあい (愛)
- た たすけあい (愛)
- し しんじあい (愛)
- は はげましあい (愛)
- な なぐさめあい (愛)
- い いたわりあい (愛)

表紙の皆様 / 愛媛県庁サイクリングクラブ様・松山市役所自転車クラブ様・伊予銀行サイクリングクラブ様・ひめぎんサイクリングクラブ様・歩行訓練士中川幸士様、タンデム自転車 NON ちゃん倶楽部 津賀薫・伊藤三奈・助田常盤 口ケ地 / 愛媛県庁本館 写真撮影 / 佐伯淳様



## おろーび

ことば漢字作家 いたうさとし

### 2020年度 スミセイコミュニティスポーツ推進助成プログラム

著者 津賀 薫 (タンデム自転車 NON ちゃん倶楽部)  
資料 タンデムと水上バイクを楽しむ in モンチッチ海岸 etc.  
写真撮影 伊藤 三奈・飯野 健太郎・佐伯 淳  
DTP 池田 昌子  
DVD制作 稲生 三郎  
映像協力 テレビ愛媛  
発行所 認定NPO法人タンデム自転車NONちゃん倶楽部  
愛媛県松山市錦町2番地2 TEL090-3189-5918 (津賀)  
発行日 2022年1月吉日