

【#7】 山田千紘さん 原稿

0000	高橋 さあ始まりました！ トゥルーカラースチャンネル 本日のナビゲーターは須田亜香里さんです。
0005	須田 はい、須田亜香里です。よろしくお願いします！
0008	高橋 お願いします！
0009	須田 髪の毛切られたんですね。
0010	高橋 嬉しい！そうなんです。長かったんですけど、バサッと切って。
0013	須田 可愛いです。
0014	高橋 恐縮です。ありがとうございます。
0016	須田 お願いします。
0018	高橋 それでは早速なんですけど、須田さんが 今会ってお話をしてみたいトゥルーカラースゲストはどんな方ですか？
0024	須田 とにかく明るくて前向きでパワフルなお方なんですけど、 めちゃくちゃ格好いい生き方をされているなと思って、 ぜひ会ってみたいお方です。
0034	高橋 それでは早速お呼びしましょう。こちらの方です。 会社員で YouTuber の山田千紘さんです。

0044	山田 はい、山田千紘と申します。お願いします。
0045	須田 よろしくお願いします。
0045	高橋 よろしくお願いします。
0048	ナレーション 本日のトゥルーカラース・ゲスト 山田千紘
0054	2012年20歳の時、電車で轢かれてしまう事故で両足と右腕を失い、以降、義足と義手をつけて生活。
0106	現在は会社員として働きながら、SNSや講演会などを通じて自身の生活のリアルや、バリアフリーについて発信を続けている
0121	須田 いきなりちょっと聞きにくいことを聞いてしまうんですけども、どのような状況で事故に遭われてしまったんでしょうか？
0128	山田 えーと僕が怪我したのは、ちょうど今から10年前ですね、2012年の7月の24日だったんですけど。 僕当時ケーブルテレビの営業マンとして働かなかゃいけなくなって、バリバリ仕事している時だったんですね。 で、仕事をして仕事が終わった後も先輩との会食だったりとか、付き合った後に疲れ切った状態のまま電車に乗ってその電車の終点の駅まで寝過ごしてしまって駅のホームに降ろされるわけですよ。 で、僕たぶん次の電車を待っていたのか、駅のベンチに寝てしまっていて、次の電車が入ってくる時、最終電車だったんですけど、入ってくる時に僕多分、その電車に乗ろうと思ったんですかね。 まだ寝てる状態でそのまま自分で、駅のホームから線路に転落してしまって、そこに電車が入ってくるという事故でした。 なのでICUって言って救命の病棟あるんですけど、そこで入院している時の記憶は全くなくて、ようやく1週間くらい経って一般病棟に移った時くらいからようやく自分の記憶が戻っていくような感じですね。

	<p>で、その時は正直、ぱっと目が覚めた時、夢だと思ったんですよ。どういことかという、右腕の感覚はまだあったんですね。幻体って言ってないはずの手が指の先までしっかりあって。</p>
0240	<p>高橋 えっ感覚が？</p>
0241	<p>山田 感覚だけがあるんですよ。 この手と同じようにこっち側も右手があったんですよ。 なんだけど、ないように見えるわけじゃないですか。要するにないから。「なんじゃこの夢？」と思って。 今度足ぱっと見たら、足も同じなんですよ。足 の指先まで、しっかり感覚は残っているんだけど、ないように見えたんですよ。夢にしたらリアル過ぎるなと思って、とりあえず顔を洗いにいこうと思って、ベッドから立ち上がろうとするんですよ。 だけど、足がもうなくなってるから立ち上がることができないわけですよ。ベッドからそのまま落ちてしまうんですね。 その時の痛みが、僕 20、その時 20 年、20 歳だったんですけど、20 年間生きてきた中でめっちゃ一番痛いくらい、その痛みでもうこれが現実なんだと気づかされた、そのような状態ですね。 そこからはもう本当に人生終わったなって正直思って。もうそこから 1 週間から 10 日間くらいは、ずっともう毎日夜になると、6 階の病棟だったんですけど、この窓から飛べば死ねるかなとか。 でも人間ってそんな簡単に死ねないから、そんなような葛藤の日々が 10 日間くらいありましたね。</p> <p>ナレーション 全てを変えた突然の事故。</p>
0351	
0355	<p>一時は死すら考えた山田だったが、ある時心境に変化が訪れる</p>
0403	<p>再び前へ…</p>
0409	<p>山田 僕の中で大きな出来事が 2 つあったんですけど、やっぱり一番最初は友達 の存在ですね。 友達が、僕友達は誰にも連絡してなかったですよ。</p>

なんだけど、やっぱり高校時代の友人とか、10日間とか連絡取れないと心配するじゃないですか。で、僕の兄が携帯を持っていて、その友達と連絡を取ってしまっていて、で初めてその高校の友達が病院にお見舞いに来た時に、僕の体をぱっと見て、僕が多分布団で隠しているから、隠しているとはいえ、ふくらみとかで分かるじゃないですか。なくなっていることっていうのは。でも、僕のことを見るや「なんだ元気そうじゃん」みたいな感じで言ってくるんですよ。僕がなんかこう「ああ、そんな感じか、そういう感じで来るか」と思って、心の中では「どこかだよ」って思いながらも、「当たり前じゃん」みたいなそういういつもみたいな雰囲気のまま、友達2人来てたんですけど、本当にたわいもない時間が2.3時間流れて最後エレベーターホールに行って送るわけじゃないですか。で、送った時に「じゃあ、また来るわ」みたいな感じで普通にさらっと帰ってくるんですけど、「あれ、ここ気になんないの？」みたいな。聞かれなかったんですよ。で、何か分からないけど、その瞬間から涙止まらなくて、なんか無言のメッセージのような気がして、友達からの。何か「お前は変わってないよ」みたいな。「今まで通りじゃね？」みたいに言ってくれてるような気がして。よく考えたら、自分だけが自分のことを否定してたなって思うんですよ。なんか手足3本なくなったくらいで、もう俺は変わってしまったんだ、死にたい、こんな体だったらもう生きてくない、って自分からこの先のことも考えずに、自分からこの人生を諦めようとしたけど、周りの人たちはみんな人生を諦めてないじゃないですか。見てくれることは変わってないじゃないですか。そこに気付いた時に、「俺なに悲劇のヒロインみたいに独りよがりやで、何かどうしたんだろう？」みたいな、「こんなタイプじゃなかったよな」と。なんか急に怖くなっちゃって。自分が変わってしまうことで家族だったり、友達とかまで、同じように変わってしまう、その関係が変わってしまう、それすごい怖いなって思った時に、「このままじゃダメだな」と「前のように戻って行かなきゃな」みたいなマインド転換じゃないけど、気持ちがこう前向きに変わっていくっていう感じでしたね、はい。

0626

須田
なるほど。
そのお友達もすごく素敵だなって思うんですけど、

	<p>お友達からのメッセージ、無言のメッセージに気づける山田さんも考え方がものすごく素敵だなんていうふうに私は思うんですけど、もう一つのきっかけは何だったんですか？</p>
0644	<p>山田 ある日、母親が僕のベットにきて泣いてるんですよ。僕からすると体が3本なくなっちゃったからそこで悲しませちゃったのかなって思ったら、母親が、ちいちゃんって言われてるんですけど「ちいちゃんは障害者年金もらえないんだって」ということで泣いてたんですね。</p>
0701	<p>須田 え、何でももらえないんですか？</p>
0704	<p>山田 僕自身もあんまり詳しくなかったんですけど、障害者年金っていうのが、怪我をするともらえる年金が、障害になったら貰える年金があるみたいで。僕の場合、一種一級っていう障害なんですけど、身体障害の一種一級っていう障害の場合、年間でいうと約100万円ぐらいの年金をもらえるんですね。月でいうと、8万から9万円程の額、年間でいうと100万円の額がもらえる。それがもらえないと。で、僕怪我したのが20歳の誕生日からちょうど10か月目ぐらいの時だったんですけど、働き始めて2か月目だったんですね。で、障害者年金っていうのが20歳からケガをしたその時、その日の間の3分の2を納めてないといけないということなんですよ。</p>
0752	<p>高橋 はい</p>
0752	<p>須田 はい</p>
0752	<p>山田 僕20歳になってから、最初の手続き漏れていて、6カ月間ほど障害者、あ、普通の年金を納めなきゃいけないところ、払えてなかったところがあるんですね。で、怪我をしてから後付けがそれができないということで。</p>

0805	高橋 え…
0806	山田 そうなんです。僕自身の方が受給要件を満たしていないってことで、 計算するとですよ、僕その時 20 歳じゃないですか。 おそらく 80 ぐらいまで生きちゃうと思うんですね。
0817	須田 はい
0817	山田 って考えた時に、60 年の計算すると、 年間 100 万で考えたら、約 6,000 万くらい、 自分は手足を 3 本なくして障害者になって、 尚且つお金の面まで、これから苦勞をかけてしまうかって。 それに気づいた時に、そして母親の涙を見た時に、 俺むちゃくちゃ親不孝だなって思って。 なんなんだろう…みたいな。 んで、自分が親で、子供がどんな感じだったら安心できるかなって、 自分が親だった時の想像をしたんですね。 そしたら、その自分の子供が手足 3 本失っても、 自分らしく一生懸命生きてくれている姿を見たら、 ああ何かこの子育てで良かったなって、 自分だったらですよ、そう思うなって、そこに気付いた時に、 自分は今死ぬべきじゃなくて、自立をして親に恩返しをしなきゃいけないんだっ てことに気付くわけですよ。 だから、その瞬間に友達が来てくれたこともそうだし、 その親の出来事もそうだけど、それをきっかけに、 自分自立しなきゃ、自立をしなきゃなっていう目標を決めることができたって感 じです。
0931	ナレーション 自立した姿を見せることこそが自分のできる親孝行
0938	では山田にとっての自立とは…?
0944	目指したのは 2 つの意味での「自立」

0950	<p>山田</p> <p>僕にとって自立って2つの意味があるですよ。</p> <p>まず、その時って入院していて、自立って自分で立つって書くじゃないですか。漢字の通り、自分で立つって書きますよね。</p> <p>その時病院のベッドに寝ていて、自分に立つことすら出来ないんですよ。足がないから。</p> <p>トイレに行くにも車椅子乗るしかない。誰かの力を借りるしかない。</p> <p>こんなんでも自立って言えないなと思って、だから僕にとっては、一個目は自立っていうのは自分の意志で立つっていうこと。</p> <p>だから、義足歩行っていうところを描く。</p> <p>もう一個は、やっぱり皆さんが思い描く自立ですよ。</p> <p>僕の中では、自分の足で仕事、職場に行って仕事をして、その仕事で稼いだお金で自分で生活をして、生活も家事とかたくさんあると思うんですけど、家事もホームヘルパーとか両親とかの力を借りているようじゃ自立とは言えないので、それも全部自分でやるのが自立。</p> <p>その全部をひっくるめて自立をいつまでにやるか。</p> <p>皆さんが大学を卒業して、ちょうど社会人1年目になる時って、22歳の4月ですよ。そこだと思って。</p> <p>そこにその自立、全てですね。先程言った通りの自立。</p> <p>そこに全部自立のゴールを合わせようって考えたら逆算すると</p>
1107	<p>高橋</p> <p>はい。</p>
1108	<p>山田</p> <p>1年半くらいしかないんですよ。</p>
1109	<p>須田</p> <p>はい</p>
1110	<p>山田</p> <p>そしたら急に「やばい一年半くらいしかないじゃん」って思って、</p>
1113	<p>高橋</p> <p>はい</p>
1114	<p>山田</p> <p>焦ってきちゃって、明日からでも、義足の練習しなきゃって思うわけですよ。</p> <p>そう、ほんとに、やばい時間間に合わないじゃんって思って。</p> <p>けど、まだその時傷のケアとかも終わってなくて、</p>

	<p>なかなかその事故後のケアとかができなくて、 事故から2か月後に埼玉県<small>の</small>国立障害者リハビリテーションセンターに 転院することができたっていうわけですね。</p>
1136	<p>高橋 実際に行動に移されたんですね。</p>
1137	<p>山田 そうですね。何せ期間がないので</p>
1139	<p>高橋 そっか。</p>
1140	<p>山田 そうです。</p>
1141	<p>ナレーション こうして始まったリハビリ生活。</p>
1145	<p>しかしそれは生半可なものでは…なかった。</p>
1152	<p>高橋 事故からまだ2ヶ月じゃないですか。 そんなすぐ慣れるものなんですか？</p>
1157	<p>山田 えーとですね。最初結構すぐいけると思ったんですけど、 何か最初の見積もりで1年から1年半ぐらいかかるって言われたんですよ。</p>
1207	<p>須田 えー！</p>
1208	<p>山田 いやそれはちょっと待てよ、と。</p>
1209	<p>高橋 間に合わんぞと。</p>
1211	<p>山田 間に合わないんですよ。</p>

1212	高橋 はい
1213	山田 そう言われたので、それはないだろうと思いながら、 最初バーの中でこの義足を作ってもらって立ち上がった時、 やっぱりむちゃくちゃ痛いんですよ。
1221	須田 うわー
1222	高橋 痛いんだ。
1222	山田 これ一歩歩けてもやっぱり歩けねえなって思うぐらい痛かったんですよ。
1225	高橋 そんなに痛いんだ
1226	山田 で、両足出来上がってようやく、 バーの中で立ち上がって歩いていいですよって歩く練習し始めましょうって時 も歩けなかったんですよ、なかなか。 だけど、それ以上に僕のずっと車椅子からの景色しか見て見えなかったじゃない ですか、 それが義足になって元の身長に戻る。今までと同じ景色が見える。 だから、その喜びが強くて、なんか多分感覚が麻痺って、 めちゃくちゃ歩くようになったんですね。
1252	須田 えー！
1252	高橋 えー、すごい！痛みを超えちゃって、もう喜びが超えちゃって。
1255	山田 痛み超えたというか、 今までの人が、1日1時間とか2時間練習してたんだったら、 それで1年半かかったんだったら、

	結局 1 日 6 時間とか 7 時間とかやればもっと早く終わるじゃん、 っていう考え方。
1309	高橋 すごい
1309	山田 最初、まずバーで歩き始めて理学療法士さんが歩く練習サポートしてくれる時間 があるですけど、 1 日 1.2 時間ぐらいしかないですよ。 1 時間、多くてあって 2 時間くらい。短か！と思うじゃないですか。 1 日何時間あるんだよって。 だからそういう時間以外の時間も、僕はバーの中だったら歩いていいでしょ、 何かあったら声に出す、もう喚くから、助けに来てくれればいから、 それまで歩かせてくれと。 ずっとひたすらバーの中で歩ける、歩く練習をして、 4.5 時間ぐらいずっと歩く練習をして。
1337	高橋 えー！
1337	須田 わー、すごい…！
1339	山田 で、今度杖ありで病院の中、 うろちょろしていいよっていうふうになった、なったら、 今度万歩計つけ始めて 1 杯 1 万歩とか歩き始めて。
1346	高橋 えー！
1347	須田 すごいスティック！
1348	高橋 普通に歩いても 1 万歩しんどいですよ。
1350	山田 でも歩きたくなっちゃうんですよ。

	それがもう何か、何だ僕からすると、ゲームをやるような感覚と一緒に、
1356	高橋 なるほど
1356	山田 どんどんレベルが上がっていくごとに、楽しくて眠れないくらいやっちゃう。 「ゲームやめなさい」「ヤダヤダ」とかってあるじゃないですか。
1402	高橋 あります、あります
1402	山田 そんな感じで 「歩くのやめなさい」「ヤダヤダ、もっと歩きたいもん」みたいな。
1406	須田 最終的にどれくらいで歩けるようになったんですか？
1409	山田 そうですね。 リハビリを始めて、最初のもう2ヶ月3ヶ月ぐらいの時には 杖ありで外出の許可が下りるほどまでは歩けるようになってたんですよ。 その後もすぐ杖いらなくてしょってなって、結果として4.5か月。
1426	ナレーション この血の滲む努力の結果、山田は自らの足で立ち
1433	一人暮らしを始める。目指す自立を手に入れたのだ。
1439	しかしその生活はこれまでと何もかもが変わっていた…
1448	利き腕と両脚がなくても一人で暮らす
1454	山田 やっぱり一人暮らしをするってなった時に、 母親とか両親は心配はしてたんですけど、 それを逆に僕はもう安心させる為に一人暮らしをするわけじゃないですか。 だから何もできなかつたら本末転倒な訳で、 心配させちゃうようであってはダメな訳じゃないですか。

	<p>だから、まずは自分で全部やろうと思って。 なので支度も自分で当然しますし、 会社行くときはネクタイも締めますし、 自分で締められるように練習したりとか。 ちょっとね、じゃあ今日ネクタイを実は持ってきたので</p>
1524	<p>高橋 まじですか。</p>
1524	<p>須田 わお！</p>
1525	<p>山田 ちょっとじゃあネクタイを実演したいと思います。</p>
1527	<p>高橋 おー！</p>
1528	<p>須田 えー！</p>
1529	<p>高橋 すごい</p>
1529	<p>山田 いろんなネクタイあると思うんですけど、ぱっちんっていうネクタイもありますけど、僕は皆さんと同じような普通のネクタイを使っています。 やり方もみなさんと全く一緒ですね。</p>
1538	<p>須田 うんうん</p>
1540	<p>山田 長さ整えて、下からまず入れてあげて、それを上から今度入れてあげます、と。 でこの時に、ちょっと形を整えておくのがポイントで、 ある程度ここで形を整えておいて、上からぐるっと回して入れてあげると。</p>
1607	<p>須田 見惚れちゃう</p>

1608	高橋 すごい！
1609	山田 で、中に入れてあげる、と。
1615	須田 うわあー！
1616	高橋 ほんまや！
1617	山田 この形になるじゃないですか。 で、あとはこれを上にあげる。
1618	高橋 めっちゃ綺麗！
1618	山田 あげるだけなんですけど、この下側の裏側の短い方の部分を、上に引っ張ってあげるんですね。
1625	高橋 すごい！ちゃんとしまってる！
1628	山田 この時にちゃんと優しくここつまんであげてやると、結構綺麗に
1633	須田 綺麗
1634	高橋 めっちゃ綺麗
1635	山田 ネクタイって僕の中で男のカッコつけだと思っていて、 しなくてもいいじゃないですか でもちゃんとする、ピシッとするためにネクタイってある訳じゃないですか。 これが汚いと身だしなみ悪いと思うので、 やっぱりネクタイできれいに結びたいなと思ってずっと練習しました。

1653	高橋 すごい、めっちゃきれい！
1654	須田 なんかちょっと見てて見とれちゃいました。
1656	山田 本当ですか？ありがとうございます。ありがとうございます。 あとは時計も最初は苦労しましたね。 今つけているのは両方のタイプでかちゃっとするタイプなんですけど、 これってかちゃってできないじゃないですか
1708	須田 普通反対の手でやりますよね
1709	山田 そう、できないので、ここは外す時は歯で。
1713	須田 あ！
1714	高橋 器用
1714	須田 いけるんだ
1715	高橋 あ、外れた
1715	山田 くわえることで時計を外すことができます。 つけるのも、こういう原理でつけられるじゃないですか。 で、それも同じように、付ける時もテーブルとかを利用して その形に持って行ってあげて、あとは下に押し込めば、 自分でつけることができるんです。

1735	高橋 お。
1737	須田 ついた
1738	山田 時計に関しては、もう5秒足らずでばってできますし、 ネクタイも1分足らずでできるので、 支度のスピードも義足をつけるだけでも時間がかかったりするので、 その部分で、時間の短縮っていうのをたくさんする為に練習はしましたね。 それから料理ですよね。朝方、毎朝お弁当を持って行ってるんですけど、 そのお弁当とかも自炊するようになりましたねちゃんと。
1800	須田 すごい。お弁当自分で。
1801	高橋 すごい！
1803	須田 インスタグラムの方にも載せられていらっしゃるのを拝見してたんですけど、 めちゃくちゃ上手じゃないですか？
1809	高橋 もう料理男子じゃないですか！
1811	山田 本当僕料理とか、元々怪我する前とか何もできなかったんですよ。 家事とか何もできなかったんですよ。 そうするともうやっぱり自分で試行錯誤というか、 自分の中で自分流、全部自己流で色々編み出していくしかないというか。 むしろなんかそれが、自分のなりに発見があったりするので 逆にそれが楽しいのかなと思って、自分で見つけながらやってましたね。
1834	須田 すごい。 YouTubeの方にも卵焼き動画って載せられてましたよね。
1837	山田 そうですね

1838	Youtube 卵焼き映像
1839	山田 ちょっとそうですね、見ていただければ。
1843	高橋 お、スムーズ
1845	須田 すごい、片手で作れちゃうのすごい！わ！
1849	高橋 綺麗に。 牛乳入れる派ですか？
1854	山田 牛乳、牛乳入れる派ですね。
1855	須田 わーいいな、美味しそう
1855	高橋 えー美味しそう
1856	山田 牛乳少し入れると色合いがクリーミーに変わるので
1858	高橋 へえー！
1900	須田 こだわり
1900	高橋 めっちゃ綺麗！すごーい！ でも切る時っていうのも片手でやるじゃないですか。 結構難しいなとか料理大変じゃないですか？

1907	<p>山田</p> <p>そうですね。一応まな板もちゃんと動かないように固定した上で、一応手ないとはいえ、ここまであるので、最悪ここで添えて切ることも出来ますし、片腕でも結構できることは結構あるかなって思いますね。</p>
1924	<p>高橋</p> <p>なんかたくさん努力をして自分なりの工夫があって、今こうして笑顔で過ごされている山田さんは本当にすごいなというか、勉強になるなというか。そんな言葉しか出てこないんですけど、</p>
1935	<p>山田</p> <p>いや、何を言ってるんですか</p>
1937	<p>高橋</p> <p>そんな山田さんがいろんな経験をされてきた中で大切にしている言葉って何ですか。</p>
1943	<p>山田</p> <p>そうですね、僕がありきたりかもしれないですけど、僕が大事にしている言葉は「やればできる」です。</p>
1951	<p>ナレーション</p> <p>山田千紘のマイ・トゥルーカラース・ワード</p>
1955	<p>山田</p> <p>「やればできる」です</p>
1958	<p>高橋</p> <p>納得ですけど、詳しく教えてもらってもいいですか。</p>
2000	<p>山田</p> <p>やればできるって結構ありきたりな言葉かもしれないんですけど、片腕一本でもこんなことができる、発想の転換をすれば、こんなことだってできるし、それはでも元々できたわけじゃなくて、やったから出来たし、五体満足の方々、僕のことを見てもし仮にすごいなってちょっとでも思うのであれば、そんなことは全くなくて、みんなにもそのすごいってところは、</p>

	<p>僕から見たらみんながすごいって思ってしまうので、だから何かもっといろんなことにチャレンジとかしていってもらえればなって言うふうに思うわけですよ。今度とか、いつか、いつかやるよとか、そういったことじゃなくて、本当にまずやってみれば、みたいなところ、そこがすごく僕も僕もできなかったし。でもできなかったけどできるようになったらやれば、意外とやってみたら、できるようになったことがたくさんあるわけですか。だから、他の皆さんも、まずはやってみようって、まずは一歩踏み出すところから始めてみればいいんじゃないの。だからやればできるっていう言葉を送りたいなというふうに思います。</p>
2103	<p>高橋 もうやるしかないなってすごい今聞いて思いました。</p>
2107	<p>山田 いやいやいや</p>
2107	<p>高橋 今日、山田さんとお話してみて、須田さんいかがでしたか。</p>
2110	<p>須田 すごいなとか格好いいなとか思った分だけ、自分には努力を怠っていたことはあったなっていうのを本当に改めて気付かされたりだとか、本当単純にお話ししているときの表情だったりとか、そういうところからも前向きなパワーをたくさんもらって、今満たされてます。きっとそういう方たくさんいるんだろうなって思いました。ひかるちゃんはどうでしたか？</p>
2135	<p>高橋 反省しました。</p>
2136	<p>山田 なんで、なんで</p>
2138	<p>高橋 いやーサボってたなあと思って、何か。</p>

2140	山田 大丈夫、20歳だから。
2141	高橋 そうですね。チャレンジできることも、 できない、うまくできるんじゃないかなと思って逃げちゃったりすることもあり ましたけど、 まずやってみるってことが何よりも大切なんだなっていうのは、 「やればできる」まさにその通りだなって思いましたし、 逃げてたら始まらないことばかりだから、 山田さんみたいにまずは努力をしてみることから始めなきゃなと思いました。
2203	山田 ありがとうございました。
2204	高橋 ありがとうございました。
2204	須田 ありがとうございます。
2205	高橋 お二人ともありがとうございました。 それでは、また、次回お会いしましょう。