

# 河合美智子インタビュー掲載！



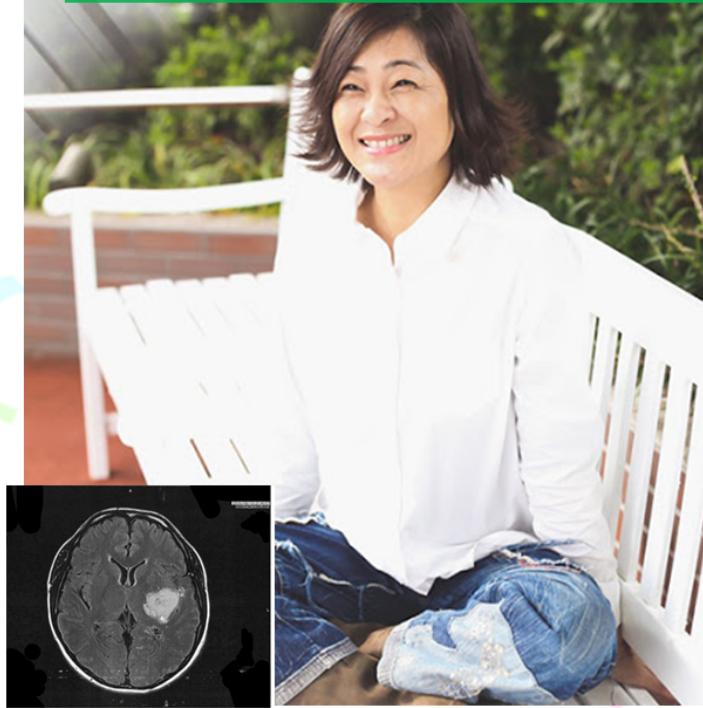
## 脳フェスとは？

2017年より開催されている、脳卒中フェスティバルの略称。「楽しい！をみんなへ。」を理念とし、脳卒中になっても可能性は無限大であることを伝えている。運営は脳卒中当事者・医療従事者を中心に行っており、六本木ヒルズで主催イベントを開催したり、渋谷のハチ公前でライブをしたり、NHKをはじめとする各種メディアにも取り上げられている。

写真は、脳フェスの忘年会で、「叩いてかぶってじゃんけんポン大会」をしている図。健常者・障がい者という垣根なく楽しんでいる。

# 脳フェス通信創刊号

発行2021.4.1  
一社)脳フェス  
実行委員会



## 河合美智子さん

「リハビリは楽しんだ方がいい」

2016年に脳出血を発症された河合美智子さん。右半身に後遺症が残りながらも、「悲観的になったことは一度もない」と言います。今回は、そんな河合さんの発症当時を振り返っていただきます。

「リハビリは楽しんだ方がいい」という言葉の意味とは?

インタビュアー：小林純也

### プロフィール

神奈川県出身。女優・歌手。NHK連続テレビ小説『ふたりっ子』で演じた“オーロラ輝子”として、ヒット曲『夫婦みち』で第48回NHK紅白歌合戦に出場。2016年8月13日に映画のリハーサル見学中に脳出血を発症し救急搬送。言葉は1日で戻るも右半身麻痺が残る。現在はタレントとしてテレビ・ラジオ・雑誌などに出演しながら講演活動も行い、2018年には兵庫県豊岡市に移住し【たじま観光大使】としても活動中。

▶河合美智子公式ブログ  
「ラッコな気分」→



小林：発症当時のことを教えてください。

河合：二〇一六年の夏、映画のリハーサルを見学しているときのことです。気がついたら、右足が動かなくなっていて、まるで丸太でもついているかのように重たくなっていました。でもまさか、自分が脳出血を発症しているなんて思いもしませんでした。

小林..とはいえ、ショックはありませんでしたか？

河合..んー、なっちやつたものはしようがないですからね。

小林..発症後、落ち込まれる当事者さんのはうが多いと思うのですが、河合さんが落ち込まなかつたのはなぜですか？

河合..たぶん、事実をすんなり受け入れたからだと思います。【脳出血を発症して右半身が動かない】という事実を「そうか、動かないのか」と素直に受け入れたことが大きいですね。私はそれを『一旦ゼロに戻つて新しい自分になつた』という

河合：リハーサルを中断させていることには焦っていました。とにかく申し訳なくて、自分に起こっていることは二の次だつたんです。だから、体の異変については焦つてないです。

まず現実を受け入れるところから始まると思います。またました。だから落ち込まなかつた。

小林..多くの人は、発症する前と比べてしまうので、マイナスだと思つてしまふんですが、河合さんはゼロに戻つたと考えられたんですね？

河合..はい。動かないんだから、それだけを見ればゼロじやなですか。今はもう動かないのに、動くことと比べて落ち込むのは【捕らぬ狸の皮算用】みたいな感じだつて思うんですよ。

小林…？…分かるよ<sup>う</sup>な、分からぬよ<sup>う</sup>な…？

河合..基準をどこに持つてくるかですね。過去の自分を基準にするか、今の自分を基準にするかの違い。感情を入れてしまふと基準がズレちゃうんじやないかな？感情を抜いて考えたほうが、事実を受け入れやすくなるんだと思います。

小林..なるほど、確かに！私は、二十三歳で脳卒中になりましたが「なんで自分が」とすごくネガティブになつていきました。

### リハビリは楽しい思い出だけ！

小林..リハビリで楽しかったこと、辛かつたことは？

河合..楽しかったことばっかり！辛かつたことは…ない！

小林..全くですか？

河合..ない！（キツ<sup>パ</sup>リ）

小林..それもすごいですね（笑）

河合..私を担当してくれたりハビリのチームは、明るく楽しい人ばかり。いろんなタイプの人<sup>が</sup>いて、リハビリの仕方も様々だつたから面白かったですよ。皆さんオリジナリティに溢れたりハビリで全く飽きなかつたです。しかもチーム内で情報共有がしつかりなさ<sup>れて</sup>いるから、合理的だし、目指す方向がブレないのが有難かつたですね。

小林..ブレないというのは？

河合..いろいろな考え方を持つたセラピストたちが、いろいろな視点で見てくれるので、偏らないとか、道を間違えずに、目標まで最短で導いてくれるという感じ。

でも実は、『脳卒中になつたこと』と『なんでこうなつたんだろう』という気持ちは関係ないというか、別の次元にあるから、分けて考えた方がいいということですね。



### リハビリは「楽しい！」

発症後の人生の方が好きと語る河合さん。脳卒中を発症した事実をありのまま受け入れ、「二度目の人生」を思いきり楽しんでいる。

小林：リハビリを楽しむコツはなんですか？

河合：疑問に思つたら、なんでも聞いたらいいと思います。「今しているは何のためのリハビリで、どうなると良くてどうなると悪いのか？」とか。痛いときは「今痛いんですけど、これは我慢していい痛みですか？我慢しちゃいけない痛みですか？」とか。とにかくたくさん質問してました。そうすると自分の体にすごく興味が出てきて、ちょっととした変化にも気付くことができるようになるので、モチベーションが上がります。患者さん、セラピストさん、お互いが積極的にコミュニケーションを図って、ストレスなく、より良い環境でリハビリできたらいいですね。



但馬みつべすぶらんど

Y2KT-0006

たじま観光大使の河合美智子さんが歌う兵庫県の北：但馬のご当地ソング最新CDアルバム（全13曲）がリリース中です。

黒豆茶・おばあかふえでおなじみの遊月亭さんのオンラインショップで入手できます。  
ぜひお聞きください♪



生まれ変わっても病気をする人生を選んでみたい

小林..もし生まれ変わるとしたら、病気をする人生と病気をしない人生どちらを選びますか？

河合..もちろん病気をする人生です。病気をしたことで、不由なことが増えました。大変なことも多いし、諦めないとけないこともあります。でも、不幸ではないです。むしろ病気をして良かつたということのほうが多いですね。今まで気付かなかつたことにも、気付けるようになりました。どんなことにも一生懸命、向き合えます。これまで全く接点のなかつた人たちと出会うこともできました。小林君もその一人。私の世界は、ぐぐぐーんと広がりました。毎日、楽しくて仕方ありません。

そして、私は今、兵庫県の北部、但馬（たじま）地方の豊岡というところに住んでいます。自然豊かな素晴らしい土地です。いつかは住みたいと思っていましたが、脳出血を経験したおかげで、移住に踏み切ることができました。少しずつ、できることを増やしながら、のんびりと暮らしています。

小林..今度、アルバムを出されるそうですね。演歌ですか？  
河合..但馬のご当地ソングです。演歌っぽいものもありますけどね（笑）松葉ガニや但馬牛、コウノトリなど、但馬の名産がたくさん出できます。これを聴いたら、私が何で移住したか、分かつてもらえるはず。本当に素敵なところなので、いつか但馬に遊びに来て下さい。お待ちしています。

## 楽しい！をみんなへ！

皆さんはじめまして。脳卒中患者だった理学療法士の小林純也と申します。私は15年前（23歳）、ボクシングの練習中に脳梗塞を患いました。突然右半身が沈み、外部の音が消え、意識を失い、気づいた時には病院のベッドの上でした。

右半身が自由に動かせず、言葉も出ない。ベッドと自分の身体の境目がわからないほどの感覚障害を負いました。懸命のリハビリテーションで社会復帰した私は、自身の経験を生かし、同病者に寄り添いたいと、理学療法士となりました。

病院勤務の傍らで、患者会や家族会の活動に参加させていただく中で、例え重い障害を負っても、人生の可能性は失われないことを知りました。

脳卒中のsuchな重い病気になると、世界でひとりぼっちになり「人生が終わった」ように感じる方は多いと思います。しかし、決してそんなことはありません！片麻痺になっても、高次脳機能障害があっても、数えればキリがないほどの方が、人生を楽しめています。我々の活動を通じて、そんなことを感じいただけましたら幸いです。

発起人が語る「脳フェス」とは。



小林純也（こばやしじゅんや）

### ▶プロフィール

2005年に脳梗塞を発症し、車椅子に。リハビリにより歩行可能となり、社会復帰し、同病者に可能性を伝え、寄り添うために理学療法士となる。

現在は回復期病院に勤務しながら、障害の有無に関わらず楽しめる、脳卒中フェスティバルというイベントを運営している。

## 月刊 STROKERS !!



はじめまして！STROKERSでギターを担当している高根宗聰と申します(一応、理学療法士)

STROKERSは脳卒中当事者を中心とするダンス＆バンドグループです。

オリジナル曲を中心に楽曲を制作して活動しています。コロナ禍で皆さんと会えないのが残念ですが、現在はメンバー間のオンラインでのやり取りで楽曲制作をしています。STROKERSの楽曲制作は、主に私とボーカルの小林純也とで行っています。今回紹介する曲は、STROKERSで1番最初に完成した曲「シフト！」です！

この曲の歌詞は、小林純也が脳卒中を発症してから現在に至るまでの自伝的な内容となっています。

でも当事者の方達やそうでない方も目の前の困難にぶち当たった時、励みになる歌詞だと思います。特に「1人じゃないから」という歌詞から伝わる想いは、セラピストと当事者さんに関わる上で、忘れてはいけないものだと思っています。いつか、みんなでこの曲を歌えることを楽しみにしています。YouTube「脳フェスチャンネル」でご視聴いただけますので、ぜひご覧ください！

次回は「シフト！」の双子曲である「光」について解説ていきたいと思います。



←シフト！は  
こちらから  
YouTubeで  
ご覧いただけます

# 片手で料理のコツがいっぱい！片手でクッキング！

## お役立ち情報



### 【片手で包丁を使うコツ】

#### 片手で包丁を使うコツ

- ①よくといだ切れる包丁をつかうべし！
- ②滑り止めを利用しまな板をしっかり固定する事
- ③食材の固定を工夫する。釘つきまな板や滑り止め活用!!

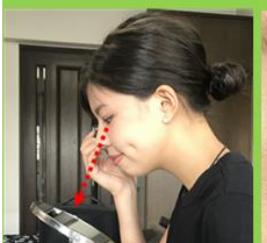
### 【便利グッズ】

片手でパンにバターが塗れるお皿「片手deぬれ～る♪」です。こんなのがあったら良いなという思いで脳フェス料理班「チームLEO」のミチャボが作りました。脳フェスイベントで展示します!!

使い方はコチラからどうぞ→



# 片手でもメイクはできる！One hand makeup！



### 【片手でアイライン】

化粧鏡を用いることで目のキワを確認しやすい！アイライナー先を寝かせることでブレなくアイラインを引くことができます♪

### 【OTきんちゃんによる自助具紹介】

#### 「マスカラキャッチ君」

マスカラを塗るときにボトルを固定してくれる自助具です♪

脳卒中Cafe HP

作り方はコチラからどうぞ→



# 協賛団体・企業



公益社団法人  
東京都理学療法士協会

東京都理学療法士協会は脳フェスの活動を応援しています



自宅でHAL®～届けたいのは自由に動ける喜び～

湘南ライフ ランニング は、当事者様の夢を応援し続けます！

## 東京リハビリセンターα

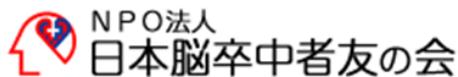
produce by 東京リハビリテーションサービス

機能回復の可能性を、専門家と一緒に広げてみませんか？



退院後のリハビリ相談受付中『脳梗塞リハビリセンター』

## 応援団体



一般社団法人  
東京都作業療法士会  
Tokyo Association of Occupational Therapists



一般社団法人  
東京都言語聴覚士会  
Tokyo Speech-Language-Hearing Therapists Association



# 西野亮廣オンライン講演会

2021/4/10

土

13:30~15:00

## えんとつ町のペペルに学ぶ 仲間の作り方

Special Guest

西野亮廣



Presented by 脳フェス

脳卒中当事者のみならず、我々の人生を豊かにする「仲間」の存在。大人映画「えんとつ町のペペル」で話題の西野さんが仲間の作り方の秘訣を語ります。脳フェスが2021年冬に発行を予定している、絵本もついてきますので、ぜひご覧ください！

日時：4月10日（土）13:30～15:00

配信：オンライン（ご自宅からご覧いただけます。※アーカイブ放送あり）

価格：1,500円（脳フェス絵本つき）

詳細：右記QRコードをご参照ください。



## 障がいがあっても無くとも、みんなが本気で楽しむ大人の文化祭！

音楽

美容

コロナに負けない！



入場  
無料

FESTIVAL

2021年5月開催！

@ららぽーと名古屋みなとアクルス

ファッション

スポーツ

待望の名古屋初上陸！！

台風と新型コロナウィルスの影響で延期していた、脳卒中フェスティバルが、5月9日(日)にららぽーと名古屋みなとアクルスにて開催する予定です！感染対策をしっかりと行いつつ、一般の方にも脳卒中でも人生を楽しめることを伝えてきます！

日時：5月9日 11時～18時

場所：ららぽーと名古屋みなとアクルス

価格：無料（詳細は、右記QRコードより、ホームページをご参照ください。）

