

## 障害者とスキューバダイビング 2

～ 障害者ダイバーと潜って～

### 1. はじめに

昨年の迎随記事で障害者とスキューバダイビングについて紹介させていただきました。その中で障害のある方でも適切なサポートさえあればダイビングを楽しめることがわかりました。その後、実際に障害者ダイビングのサポートプログラムを受講しました。また障害のある方と潜る機会にも恵まれました。昨年の記事資料の提供でもお世話になった静岡県伊東市にあるダイビングショップでのトレーニング体験と、障害のある方と実際に潜った感想を今回紹介します。

### 2. 障害者サポートダイビングプログラム紹介

このプログラムは PADI (ダイビング団体の名称) 公認のプログラムです。ある事故で障害者となられた先生が、その後の自身の水中での体験の中から、開発されたプログラムです。

プログラムは SDS (サポートダイバー スペシャリティー): パラプレジアや脊髄損傷等で車椅子生活を余儀なくされた方に対応するプログラム。SDH (サポートダイバーヘミプレジア): 脳血管障害等で片麻痺になられた方に対応するプログラムの 2 つのコースがあります。

プログラム終了時発行される認定カード



SDS リジナルカード



SDH リジナルカード

### 3. サポートプログラムとサポート体験

サポートプログラムは実際にダイビングライセンス取得のために来られていた障害のある方がモデルになってくださったおかげで実践的なトレーニングを経験できました。

障害のある方がダイビングする際の苦勞がほんの少しだけ判った気がしました。その中で障害のある方ほど何かを達成した時の充実感、満足感を素直に感じて、表現してくれる様子にこちらも嬉しくなりました。

SDS コースでは、脳性麻痺がある方(軽度四肢麻痺)にモデルになっていただきトレーニングできました。プレダイブ(ダイビング準備)時、ウエットを着る。手袋をはめる。インフレーター(空気量を調整する装置)のホースを繋ぐ。など特に指の巧緻運動が必要となる動作に苦勞されていました。インフレーターにホースを繋ぐ時などはもう少し早目に手伝ってあげたほうが良かったのかも知れません。

またSDHコースでは私自身が片麻痺の状態をシュミレーションしてダイビングをしました。ウエットを着ることも、手袋をはめることも非常に難しく苦しい思いをしました。ウエットを着終った時にはすでに、「疲れてクタクタ」でダイビングする意欲がなくなるほどでした。「障害のあるかたはみなさんこんなに苦勞をしているんだ」とわかりました。健常者の視点から考えて「出来そう」と思う動作がやりづらかったり、逆に「ウエイトベルトをバックルに通して止める」動作のような「難しい」と思える動作でも肘でバックルを抑えるなど体をうまく使うことで可能であったりしました。障害者の視点でみるのがいかに難しいかを感じました。またダイビング一連の流れの中でどんなサポートが必要になってくるかを実感できました。これは実際に障害のある方にモデルになっていただいたお蔭だと思います。

ダイビング器材に関しては誰でも使いやすいユニバーサルデザイン化がもっと必要だと思いました。また障害も多様で器用さの個人差もあることから個別の障害に応じて使い易く対応できるようなユニット式の器材の必要を感じました。

#### <水中でのトレーニング>

SDSコースの実際のトレーニングは障害者を車椅子に乗せて胸あたりの深さになるまで進入して行きます。ここでスキューバユニットの装着を手伝います。海から上がる時はこの逆で車椅子に乗せて上がります。半分水中に没した状態でしかも砂地で車椅子を押すのは車輪が砂に取られて思ったより大変な体力仕事でした。車椅子は錆びない材質のもので軽くてタイヤは太いものが使いやすいと感じました。

このダイビングは、モデルになっていた方が講習中の方であることから、水中で安全に緊張することなく安定して潜る経験をしてもらうことに主眼を置きました。そのノウハウとしてウエットスーツにアンクルウエイト（足関節の部分に付ける錘で通常ウエットスーツでは使用しない）を使用しました。これは水中で重心をできるだけ下方にもって行き、支点を作って安定させる役目です。さらに安定のためにフィンを使用しませんでした。

またタンクの重さが背側にある為に水中で体が裏返ってしまう不安定性を少しでも小さくするために背側の浮力をできるだけ大きく取れるようにアルミタンク（通常は鉄タンク使用が多い）を使用することなどを学びました。

安全確保としては「耳抜き」（水圧がかかると鼓膜が圧迫されて耳が痛くなるので鼻を押さえて息を呑み込み鼓室の内圧を高めて圧平衡を取る動作）の指示を都度行なって、その確認を都度マスクの前で確実にすること。安定呼吸の確認（排気される空気の泡の状態でわかる）とレギュレータの口元からの外れを常時確認することなどでした。

また水中でダイバーを移動させる方法として障害者を下方に見て障害者のタンクを持って牽引していくサポートの方法や、障害者ダイバーが水中で安定に浮力を取り、移動する動作「スカーリング」（水を撫でる

ように腕を動かして、揚力を作り浮力を得



ること)などを学びました。

#### <サポート体験>

また今年の夏には脳性麻痺で軽度四肢麻痺、軽度の痙性がある障害者ダイバーさんと共に潜らせてもらいました。その経験のなかで次のことを学ぶことができました。

ドライスーツの更衣動作では、ゆっくりあせらず手伝ってあげることが必要でした。また水中では、バランスをキープするために初心者ではエアは抜き気味にコントロールすることを学びました。ダイビング中のバランスで最も重要な中性浮力は、バランスの崩れをサポートする方法として障害者さんの水中バランスを観察して（これはPTの動作観察と同じようなイメージでした）右体側が下方に回転して、左体側が浮き上がってバランスを崩すのなら、サポート者は左側について浮き上がりを抑えてあげること。左体側が下方に回転して右体側を浮き上がるのであればその逆とすることなどを学ぶことができました。

これらの経験から障害者のダイビングにおいて重要だと感じたことは、「ダイビング前に、その人の「水中でのハンディを想定した器材の準備」と、「ダイビング方法の相互の確認」、「ダイビング目的の相互理解」、「コミュニケーション方法の確認」をしておくことであると思いました。

また難しく感じた点は、実際のハンディに応じて、どのタイミングでどの程度までサポートすればいいのか、あるいは自立性を引き出すためにサポートはぎりぎりまでしない方がいいのかの見極めだと感じました。その人のダイビングの経験、技量、性格、行うダイビングの目的も頭に入れてサポートする必要があります。

さらにダイビングを自立してこの先ずっと楽しんでもらうことを考えると、サポートにおいて、安全に潜ってもらうことはも

もちろんですが、ダイビングの楽しさを伝えるために楽しいガイド、海の生物の紹介も積極的にできるようになりたいと感じました。



#### 4．終わりに

障害者を積極的に受け入れるダイビングショップが増えてもっともっと、障害のある方にも海の中の素晴らしさを知ってもらえればと思います。そしてダイビングは障害者でもできる可能性のある遊びであることも知っていただければと思います。

最後に今回もお世話になった「東京ダイバーズ」の、椎名勝巳先生や、スタッフの皆様にご礼申し上げます。

#### ・参考資料

東京ダイバーズホームページ：

<http://www.tokyodivers.co.jp/index.htm>