

「夢を跳ぶ

〜命を輝かせる生き方〜」

平成二十三年五月一八日、東京・千代田区のルポール麹町で、恒例のライフプラン講演会が開催されました。

今回は、アテネ及び北京パラリンピック走り幅跳びの選手として活躍された佐藤真海さんをお迎えして、「夢を跳ぶ〜命を輝かせる生き方〜」をテーマにお話をうかがいました。



佐藤 真海

アテネ・北京パラリンピック
走り幅跳び代表（サントリー所属）

【さとう まみ】1982年生まれ、宮城県気仙沼市出身。2000年3月仙台育英学園高校卒業。早稲田大学入学とともに入部した応援部チアリーダーズで活躍していた2001年冬、骨肉腫を発症、2002年4月に右足膝下を切断し義足の生活に。治療とリハビリを経て、2003年からスポーツを再開し、2004年走り幅跳びでアテネパラリンピックに出場。2006年のワールドカップでは銅メダルを獲得するなど、実績を積み、北京パラリンピック出場を果たす。現在、サントリービジネスエキスパート（株）お客様リレーション本部で次世代育成プログラムの運営に取り組む他、障がい者スポーツのすばらしさを広めるため講演やイベント出演も行っている。

皆さんこんにちは。私はサントリー

の社員として働きながらアテネ、北京のパラリンピックに出場しました。右

足は義足です。このまま話し始めれば

義足だとわからなくて、皆さん「？」

という顔をされるんですけども、普

段は日常生活用の義足で、走る時だけ

競技用の義足に付け替えています。

私が、今日の講演会のタイトルにも

なっている『夢を跳ぶ』という本を出

版した時、上司が書評で「佐藤真海は

普通のOLである。普通のOLと違う

点が二つあって、一つはお酒が異常に

強いこと、もう一つは仕事が終わった

らスーツケースをガラガラ引いて競技

場へ向かうこと」と書いてくれました。

この表現のとおり、私は会社員として

普通の生活を送っています。

文武両道で充実していた日々

私はごくごく普通に元気な少女とし

て育ちました。小学生の頃は水泳でオ

リンピックに出たいという夢を持ってス

イミングスクールに通い、四年生から

は選手コースに入って、毎日三〇〇〇

m、四〇〇〇m泳いでいました。でも、

六年生の時に挫折して逃げて、中学校

に入ると今度は陸上競技の長距離を始

めました。何より走ることが好きで、

自分と向き合う大切な時間でした。水

泳でも陸上でも市や県の大大会で入賞で

きるレベルまではいつていたのですが、

当時は自分に限界をつくってしまつて、

それ以上、上を目指すことはできませ

んでした。

中学校からは勉強も頑張るぞという

気持ちで小学校の卒業論文には「文武

両道」と書きました。この目標は自分

が立てたものだからと、中学校、高校

とずっと守っていました。この時「手

が届く範囲の目標を設定し、その目標

を達成する喜びを力に次へ向かう」と

いうスタイルを身につけられたことは、



講演の前に競技場で
の姿をビデオ上映



出席者の約9割が男性
で自分の父親世代も多い中、自らの人生や思
いを語った佐藤真海氏

高校時代の目標だった早稲田大学へ進学すると、小学生の頃にテレビで観て憧れていたチアリーダーにも入ることができました。本当は競技のチアリーダーをしたかったんですが、実際に入ったのは体育会系応援部のチアリーダーで、早慶戦やアメフトの試合のハーフタイムなどに踊ったり応援したりしていました。そんな毎日でもとても忙しかったのですが、自分が思い描いていたとおりの大学生活で青春を謳歌していた充実感、今でも強く心に残っています。

..... どん底に突き落とされた 骨肉腫発症

大学二年生の冬には希望していたゼミにも入れることが決まり「よし！これからはチアだけじゃない、授業だけじゃない、もっと自分を高める時間もつくっていい」と夢がふくらんでいたある日、私は一気にどん底に突き落とされました。それが骨肉腫という病気でした。

足首にずっと痛みはあったのですが、スポーツをやっていたら別に珍しくないと思っていたので、最初はテーピングやマッサージなどで耐えていました。でも、二カ月くらい経った頃、ジャンプ一つするだけで身が砕けるような痛み

が走って「一応レントゲンを撮ってもらおう」というくらいの意味で町の病院へ行きました。そこで骨が溶けていることがわかりました。

大学病院で診察を受け、先生たちが長い時間話し合って紹介されたのが国立がんセンターでした。私は何かの間違ひであることを願っていたにもかかわらず、淡々と骨肉腫の宣告を受けました。骨肉腫が命にかかわる病気であること、悪性の腫瘍の中でも性質が悪いく、そして五年生存率。この「五年生存率」という言葉を聞いてすごく怖くなりましたし、不安と絶望感に襲われました。治療には一年弱くらいかかり、すべてうまくいっても右足の膝から下は残せないだろうと言われた時、それまで我慢していた涙があふれ出てきました。言葉を失った私に代わって母が気丈に「ずっとスポーツをやってきたこの子にとって、足は命と同じくらい大切なんです」と先生に訴えた言葉が、私の心の中の叫びと重なって、涙が止まらなくなり「私はそこまでして生きていく価値があるのだろうか」とさえ考えました。

しかし、落ち込んでいる時間はそれほど長くはなく、「日常生活に支障のない良い義足がある」「良くなればスポーツもできる」という先生の言葉にわずかな光を見出しました。「もし、ま

たスポーツができるようになるなら病気と闘ってみよう」と気持ちを切り替えることができたのです。

なぜ、当時の私があれば強くなられたのかは今でもわかりませんが、緊急入院前の二日間で、大学へ行つてゼミやチアリーダーの仲間と病気のことで、それから絶対に戻って来たいんだという気持ちを伝えました。

..... 共に闘う仲間が気持ちの支えに

入院生活は過酷でした。抗がん剤治療も、私が発症した小児がんの場合は大量投与で心臓に負担がかかります。ぐったりしてしまつて、人と話すのもテレビを観るのも嫌で、もちろんご飯も食べられない。シャワーを浴びながら大量に抜け落ちていく髪の毛を見た時は、私からどれだけのものを奪っていくんだろう...と悲しみに暮れました。

そんな入院生活の中で大きな支えとなったのが、同じ病気と闘う仲間の存在でした。「絶対に病気に打ち勝とうね。病院を出ようね」といつも明るく背中を押してくれた恵美子さんをはじめ共に闘う仲間たちが、手術までのつらかった期間、抗がん剤の治療が進めば足切断の手術が待っているという逃げ場のない気持ちを支えてくれました。恵美子さんや何人かの仲間は、私が退



講演中も終始笑顔を保つことはなかった

院して間もなく亡くなってしまいました
が、今も私の心の中で生きていて、落
ち込んだ時には「生きなきゃだめだ」
と励ましてくれています。

一〇カ月間の治療と手術で失われた
ものは大きかったですが、得られたも
のがあります。一つは、命の尊さを身
を持って知ったことです。自分に与え
られた命を精一杯に生き、後悔しない
生き方をしようと誓いました。もう一
つは感謝の気持ちです。ありがとうと
いう気持ちが増えたことは、自分の中
の変化の一つです。感謝の気持ちを持
つことで自分自身が笑顔になれるし、
幸せというものは自分の感じ方次第な
のだと思いました。

自己分析で気づいた突破口

待ちに待った退院で大学生活に戻る
と、友達は温かく迎えてくれましたが、
私はモヤモヤしたものを抱えていまし
た。やっと楽になれたはずが、精神的
にはそれまで以上に落ち込んだ自分が
いる。同級生たちが就職活動で希望に
燃えている中、私は皆に置いていかれ
た気持ちでした。うまく歩けない姿を
友達に見られたくなくて、授業が終わ
ると逃げるように帰宅する毎日。早く
ここから抜け出したいという気持ちが
あっても、どうしたらいいかわからない。

とりあえず就職活動の前に自己分析を
しようと、これまでの自分を振り返っ
てみると、一つの目標に向かってがむ
しゃらに頑張っていた時が一番大切な
時間だったし、自分も成長できたとい
うことに気づきました。

この状況を抜け出すには新たな目標
が必要だと思い、障がい者スポーツセ
ンターで水泳を始めました。更衣室で
着替える時、髪の毛が抜けた頭を見ら
れるのは嫌でしたが、それ以上に体を
動かせる喜びのほうが大きくて、大会
に出たいと思うようになったり前向き
な気持ちを取り戻せて、どんどん楽し
くなっていきました。

就職活動にも意欲が湧き、大学の説
明会で「やってみなはれ」のサントリ
ーの話を聞いて、この会社だったら楽
しく仕事ができるかもしれないと感じ
ました。かつらと義足で就職活動をし
ていると門前払いをされる会社もあつ
たのですが、サントリーの面接では嫌
な思いをすることなく今までの自分を
すべて出し切って、無事、内定をもら
うことができました。

自分を信じて限界の蓋を外す

スポーツを始め就職も決まって、や
つと生活のリズムが出てきたものの、
まだ喪失感や大きな悲しみにさいなま

れている中で、目標を持って夢に向か
う気持ちはすごく大きな力になりまし
た。その夢とは「パラリンピックに出
場すること」です。当時の私にとって
はまだまだ遠い目標でしたが、夢がで
きてからはどんなつらいことも耐えるこ
とができました。

パラリンピック出場へのチャンスは、
思いがけず早く巡ってきました。きつ
かけは、障がい者スポーツセンターの
グラウンドで、ある義肢装具士の方と
の出会いでした。「ちょっと走ってみ
たら？」と勧められて、はじめは「走れ
るわけじゃないですよ」と躊躇していたの
ですが、スキップのような感じでも何
とか走ってみると「両足で走って初め
て乗り越えられるような気がする」と
目の前が開けるような思いがしました。
それに風を切って走る感覚がとても懐
かしくて、以来、毎日グラウンドに通
って走るようになりました。最初は競
技用の義足だと竹馬に乗っているよう
な違和感があり、足を一步踏み出すだ
けで痛かったし、怖かった。それでも
走りたくて仕方なかったのです。

陸上に転向して一年も経たない頃、
アテネパラリンピックの選考会がありま
した。走り幅跳びは技術的に難しい競
技で、始めてまだ三カ月しか経ってい
ない。「今回はどうせだめだし、思い切
ってやろう」と跳んだところ、世界の



「皆さん、普段見ることはないでしょうから」とあえて壇上で競技用義足を披露してくれた

標準記録を突破し、出場権を獲得することができました。

アテネでスタートラインに立った時、これまでくじけずに頑張ってきた本当に良かったと、報われる思いがしました。それに、人生においても良いスタートラインに立たせてもらったと感謝しました。希望の会社に入れたり、パラリンピックに思いのほか早く出場できたり、「私はラッキーガールだな」と思えるくらい良いことが続いて、ますますチャレンジ精神が湧いてきました。

もう一つ大きな変化は、自分の限界の蓋を外したことです。それまでは自分に限界を設けていたんですけれど、とりあえず自分の力を信じてやってみようという限界の蓋を外しました。アテネ出場では負けて悔しがらるほど練習もできていないと思ったので、北京出場が次の目標になりました。

夢が命を輝かせる

しかし、大学を卒業し、社会人としての新生活と北京出場に向けた練習の両立は覚悟していた以上に大変なものでした。アスリート入社ではなかったのに、きつくり仕事をこなしながら練習時間を確保するのが難しかったのです。思い悩んだ末、会社と時間をかけて交渉し、練習時間や費用面について会社の

サポートを得られることになりました。

環境が整ったことで、仕事と競技の相乗効果で調子も上がり、仕事により集中して取り組めるようになりました。会社では現在、水の大切さを伝える「水育」活動の他、文化活動に携わっています。小学校に出向き、義足は特別ではないこと、障がいを持つことは可哀相ではないこと、命の大切さや夢を持つことの大事さ、あきらめないことなどを子どもたちに伝える活動も仕事の環境としてやらせてもらっています。

私はスポーツを通して、記録以上にチャレンジ精神という大事なものを得ました。自ら一歩踏み出すことがとても大事なのだと気づかされましたし、夢を追うことが自分を笑顔にしたり、出会いにつながったり、与えられた命を輝かせてくれるのだと感じました。一時期迷いましたが、競技を続け、今はロンドンを目指し頑張っています。

そして、ようやく外の世界に目を向けて、自分にも何かできないかというところまで視野が広がってきました。昨年からパラリンピック選手の団体である日本パラリンピック協会理事も務めています。選手一人当たりの年間自己負担額が一〇〇万円を超えています。例えば、車椅子バスケットやテニスの選手は競技用の車椅子だけで五〇万円〜一〇〇万円します。それにプラスし

て海外遠征費がかかります。

パラリンピックは世界規模で見ると福祉の延長とは思えないほどレベルが高まっているのに、日本では補助金が少な過ぎたり、練習環境が整っていないだったりして、このままでは日本の選手が置いていかれるのではないかと心配しています。

パラリンピックをもっと多くの人に知ってもらいたくて、応援イベントなども開催しています。自分の心の中の思いを口に出すことで、共感してくれる仲間が集まり、皆で形にすることができるようになってきました。競技人生を終えた後も、自分らしい生き方で、命を輝かせる時間を過ごしていきたいと思っています。

出席者の声

- すばらしいお話を聞かせて頂きました。非常に感動しました。「命の大切さ」「ありがとう」の言葉の重さを改めて感じました。
- 佐藤さんの素人的な講話に好感が持てました。毎日毎日目標を持って、次の日にはレベルアップしての目標達成を続けている姿がすばらしい。
- ハンディを持っていても前向きにそして、自分に厳しく生活している講師には胸を打たれた。