

佐藤 真海さん

大学時代に骨肉腫を患い右足の膝から下を失いながら、常に前向きな姿勢で努力し、アテネパラリンピック走り幅跳びの選手として出場。今また北京パラリンピックへの出場を目指す佐藤真海さん。周りの人みんなを元気にさせるそのポジティブな生き方についてお聞きしました。

義足のロンゲジャンパー
北京パラリンピックを目指して



北京パラリンピック 走り幅跳び 出場内定

(注：インタビューは内定前の2月下旬に実施したものです。)



©長尾亜紀

Mami Sato

PROFILE

【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。2004年3月、早稲田大学商学部卒業。2004年4月 サントリー株式会社入社、現在に至る。

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1月からスポーツを再開し、走り幅跳びでアテネパラリンピックの出場(9位)。2006年のワールドカップでは銅メダルを獲得するなど、実績を積みながら北京パラリンピックを目指してトレーニングに励んでいる。

自らの挑戦をブログで公開している。

<http://sato.thestadium.jp/>

——昨日まで沖縄で合宿だったそうですが、いかがでしたか？

暖かければよかったですね。でもだんだん調子は上がっているの。

——まずパラリンピックについてお伺いします(五頁のコラムをご参照ください)。一つの種目に障碍等の程度によりたくさんのクラス分けがありますよね。

はい、複雑ですね。陸上では一〇〇メートル走が一番多くて一〇近くありますね。

——佐藤さんが挑まれている走り幅跳びにはいくつのクラスがあるのですか？

四つくらいだったと思います。

——代表枠が陸上競技全体で決まっているとのことですが、何名ですか？

国際パラリンピック委員会の陸上競技部門から割り当てが来るのですが、今回は女子で八名です。二〇〇四年のアテネの時は男女合計での人数枠だったのですが、今回から男女別に枠があって、女子の割り当てがぐっと減ってしまいました。

——厳しくなったわけですね。それは大変ですね。他の種目も入れて八名の枠だと、単に走り幅跳びの日本記録を出したり、大会参加の条件となる標準記録を超えるだけじゃダメなんですね。はい。すごい緊張感を持ってやっていますし、それをプラスにとらえています。

——子どもの頃のことをうかがいます。気仙沼のご出身ということですが、小さい頃から活発なスポーツ少女でいらしたようですね。水泳とか陸上とか。

そうですね、泳いだり走ったり。子どもの頃は外で遊んでばかりいたので、体を動かすことに慣れていましたから。

いま東京だと体育の家庭教師がいて、驚きますよね。私が子どもの頃遊びながら体得していたことを、家庭教師をつけて教えないといけないのだからです。

——ところで本とかブログなどを拝見し、佐藤さんは非常に明るい性格だなと感じられるのですが、それは持って生まれたものですか？ それともご家族全体が明るい雰囲気だからそうなったのですか？

確かに家族はすごく明るい雰囲気でした。でも兄と私ではまた違いますし……私は良くしゃべりますし、怒られるようなこともいっぱいありました……家族の影響はすごく大きいかも知れないです。常に家族と一緒にいましたし。

——両親は比較的寛大な方でしたっけですか？

常識的な生活のしつけは結構厳しかったです。でも、今になってみればありがたいと思いますね。

——その後高校から早稲田大学へ進学され、入学したら直行でチアリーディングに入部されたそうですね。

家族は
すごく明るい雰囲気でした



頭を金づちで割られるような 衝撃を受けました

——そうした学生生活の中で病氣（骨肉腫）が判明したわけですね。

最初のうちは捻挫か外傷だと思っ
ていました。その後どうしても我慢で
きないという状態になって、近くの病
院に行ってレントゲンを撮られて初め
て異常がわかりました。その足で大学
病院に行って、さらに国立がんセンタ
ー中央病院へ行くことになり、そこで
主治医となる横山先生と出会ったので
す。

——そうですか。

怪我だと思っていたのが、いきなり
病氣だ、ガンの一種だといわれたとき
は、もう信じられなかったですね。

——横山先生からは具体的にはどうい
う説明があったのですか？

五年生存率など病氣についての詳し
い話と、治療の計画、すなわち手術前
の三カ月間の抗がん剤治療や手術、そ
の後に病氣の転移を防ぐために抗がん
剤を投与して大体一年間くらいかかる
という話がありまして、最後に、「この
治療が全部うまく行っても、右足の膝
から下は残せないのでしょう」とはつき
り言われてしまいました。

——もし私ならば、自分の話じゃない、
他人のことではないのかと思いたくな
りそうですが。

私も何かの嘘に決まっているという
思いで聞いていて、それにしてはとて
も深い内容の話をされるし、最後に出
たのがその一言だったので、もう頭を
金づちで割られるような衝撃を受けま
した。でもその時先生は「義足をつけ
れば日常生活も困らないし、運動も出
来るよ」とおっしゃったのです。それ
が自分の中で、気持ちを切り替える一
番の力になりました。

——普通の人なら、慰めにしか聞こえ
ないような状況だと思われるのですが、
そのときに既に気持ちを切り替えたの
です。そうですね、悪い方へ悪い方へと考
えてしまうと、どんどん落ち込んでい
ってしまうので、そういう意味では、
気持ちの切り替えがうまく出来たのか
もしれないですね。

——そして入院、治療となるわけだ
ですね。

手術前の三カ月間、抗がん剤による
治療があったのですが、本当にきつ

はい。早稲田に行ってチャアリーデー
ングをしたというのは何年も前から
憧れていたことだったので、迷わず入
部しました。

——チャアリーディング部の拘束時間は
かなり長いのですか？

そうですね。普通のサークルをやっ
て遊んでいる学生に比べたら、プライ
ベートな時間はほとんど無いですね。
それでもやりがいを感じられる人が残
っていくという感じでした。

——なかなか厳しいところですね。

でも、周りでもっと厳しいスポーツ
をやっている人たちがたくさんいたの
で、特につらさは感じませんでした。

周りが強く生きようとする 人たちで囲まれていました

つたです。胃がんとか乳がんとか内臓系のがんよりも、整形外科系のがんは転移が早くてたちの悪い腫瘍なので、すごく強い抗がん剤を使う必要があるのです。こんなつらいことは他にないなど思うくらいでした。吐き気とかだるさとか、拳句の果ては髪の毛が抜けましたし。精神的にも厳しかったです。——その間自分を支えるものはありましたか？

コラム | パラリンピックについて

4年に1度、オリンピック終了後にオリンピック開催都市で行われている身体^{がい}障害者を対象とした「もう一つのオリンピック」のこと。夏季競技大会と冬季競技大会がある。厳しい条件をクリアして選考された世界のトップアスリートが出場する国際競技大会である。

夏季大会は1960年のローマ大会が第1回で、今年の北京大会は第13回となる。北京大会では20競技が行われ陸上、水泳、柔道などオリンピックと同様の競技のほか、車椅子バスケットやシッティングバレーボールなどパラリンピック固有の競技がある。またパラリンピックには、障害の度合いに応じた階級（クラス）が存在する。

前回のアテネ大会では136カ国、3,806人の選手が参加した。日本は163人の選手と108人の役員が参加。メダル合計52個（金17個、銀15個、銅20個）獲得。

大学の仲間や家族が時々見舞いに来てくれましたし、病院の中でも、一緒に病気と闘う心強い仲間が出来ました。確かに治療はつらくて精神的に悲壮感が漂ってきそうですけど、実際には病院では暗い生活はしていません。周りが強く生きようとする人たちで囲まれていました。自分もつらいと思いがらも、そのまま逃げ出したいという気持ちにはなりませんでしたが、そういう意味では恵まれていたと思います。——なるほど。そしていよいよ手術に臨まれたのですね。

その前に一度、先生に手術を避けることができないのか相談しました。気持ちを切り替えて、全てを納得した上で入院して、つらい抗がん剤治療を受けて、体をぼろぼろにして、髪の毛も失って……ここまで我慢して、それを乗り越えた先に足を失う手術が待っているのかと考えたら……。

ここまで努力したのだから、もしかしたら足を残せるのではないかという希望を持ちたかった。そんな自分の気持ちを抑え切れなかったのでしょうね。だからこそつらい抗がん剤の治療を耐

えてきたのかもしれませんが。——やはりそういう気持ちもおありだったのですね。分かります。

先生と話し合いをした際に、「足を切るのは最後の最後の手段にしたい」と訴えました。でも、先生は「それでは全身にがんが散ってしまつて手遅れになる、手術をしなければ長くて一年半しか生きられない」と言われました。そのとき私はやや感情的になって、もし先生のお子さんであつても同じようにしますかと尋ねたのです。それでも先生が「命が助かるのならそうする」と明言されたので、これはもう従うしかないと覚悟しました。自分にも家族や支えてくれる友達・仲間がいますので、死ぬわけにはいきませんから。

——さて手術後の治療、リハビリ、そして退院ということになりますが、がんなの場合、再発や転移の可能性がよく指摘されます。回復の過程で怖くありませんでしたか？

そうですね。退院してからも毎月一回病院で検査を受けていました。今は……五年経つたので間隔は三カ月に空きました。最初の頃は毎月の検査が怖かったですね。また病院に行く入院時のことが思い出されて、気持ちが悪くなったりしましたね。

——それでは定期健診を受けるたびに

つらい経験をしたからこそ、 夢に向かって挑戦しないともつたいたい

再発や転移があるのかなのかと……

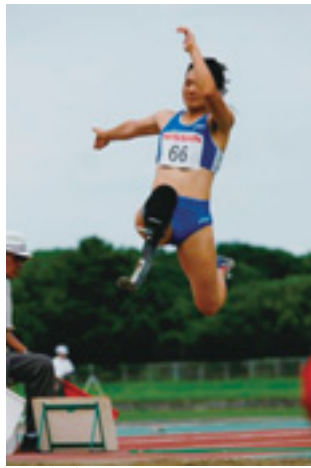
もちろん怖いですね。そういう意味ではいつまで経っても完全に解放はされないでしょう。だからこそ、自分がやりたいことか夢に向かって挑戦しないともつたいたい、という思いが今でもすごく強いですね。

——なるほど。そういう経験をさせているからこそですね。

そうですね。病気を経験したことと、周りで生きたくても生きられない人を何人も見てきましたし……そういうことから、生きるということとは、日々自分の目的とか夢にきちんと向かってゆくことだと思ふようになりましたね。

●
——わかりました。そして退院後大学へ復帰される一方で、また夢に向かって挑戦されることになるのですね。

退院してからは精神的に落ち込んでしまつて、自分の足が無いことで周りの目を意識してしまつたり、自分だけ取り残されたような気持ちになつたり……もつと生き生きした自分を取り戻したいと思つて、でもどうやったらこの状況から抜け出せるのだろうかと思



©長尾亜紀

たときに、自分としては目標を持つてがむしゃらになれるものを渴望していたのだと思います。そうなることやハリスポーツかなとひらめいて、すぐにネットを検索したのでですね。そうしたら障害者スポーツセンターがすぐに見つかりましたので、行ったのです。

——落ち込んでいる状況の中で、自らそこまで行動をもつて行くのはすごいですね。

そこから抜け出したいという思いが強かつたからです。

——そうですね。その後走り幅跳びを始めることになるのですね。

スポーツセンターに行つてまず、何か体を動かしたいという気持ちから、最初は歩くこともままならなかつたので水泳を始めました。それで体を動かすことの清々しさ、開放的な気持ちを認識して、欲が出てきて、その頃にはまだ走れるとは思つていなかったのですが、義肢装具士の白井さんとの出会いもあつて、走ることも始めて。もう一生走れないかもしれないと思つていたのでですけど、義足ですが両足で走ることが出来たという嬉しさは凄いも

のがありました。

——この頃に大切な人たちの出会いがあつたようですね。

はい。河合さん（水泳・パラリンピックメダリスト）や藤田さん（スポーツセンター職員、陸上のコーチ）、そして白井さんです。私が復活してからここまで来られたのは、本当に出会いによつて少しずつ成長させてもらつてい

るおかげです。その時出会つた人たちにも非常に恵まれていますし、今はもつと多くの素晴らしい人たちに会えていますね。誤解を恐れずに言いますと、それも私が目標に向かってがんばっているからこそこの出会いだと思ふのです。

——そうだと思いますよ。ところで走り幅跳び自体は昔からやっていたらいいのですか？

やつていないです。当初は体力が衰えていたので、歩くのが精一杯の状況でした。少しずつ走ることによつて、体も心も少しずつ乗り越えて行つて、自分の自信や勇気を取り戻す。全て走ることによつて一緒に成長させてもらつているという感じですね。

走ることによつて初めて全てを乗り越えたと言えるのかな、と思います。無い足を無いままにして何かをするのではなく、あえて両足で走ることが自分によつて自信につながりますね。最

そこから抜け出したいという 思いが強かったですから

初のうちはずごく痛かったですけれど。
——走り幅跳びではアテネパラリンピックの代表に選ばれる一方で、大学生活も就職活動、卒業と忙しくなるのですね。

はい、退院したのが三年生の十二月だったのですが就職活動でした。私は社会復帰するだけでも精一杯だったので、周りの仲間にも就職活動で飛び回っていて、葛藤の中で自分を取り戻したいという思いもありました。そういう中で、自分はここなら自分に勝てるかもしれないと感じたのがサントリーでした。サントリーのチャレンジ精神に非常に魅力を感じて、自分らしくいられるのではないかと思い、志望して入社したのです。就職活動のときは、正直まだ全てを乗り越えている状態じゃなかったのです。でも就職活動をする中で、自分の長所短所を把握した上で、それをどう仕事の中で生かしてゆくのかとか、どういう挑戦をしてゆきたいとか、自分自身の考えを整理することが出来ましたし、胸を張って笑顔で話すことで、自分の復活を早めることが出来たと思います。

——就職活動自体を、「ご自身にとって負担ではなくプラスにしてみましたよ」
うです。

結果的にはプラスになりましたね。確かにアテネの前でもう一年くらいゆ

つくりしても良かったのかなとも思いますが。もしサントリーに出会えていなければ、そうしたかもしれないですね。

——実際アテネパラリンピックの代表に決まって、行かれたわけですが、いかがでしたか？

私にとって最初の世界大会が、四年に一回の世界最高峰のパラリンピックという大会ということで、そのときは右も左も分からない感じだったので、そこにいられたこと自体が自分にとっては大きかったですね。出たことによって、もっと強くなって四年後の



北京大会に帰って来たいという思いが生まれまして、自分の気持ちだけでなく、周りのサポートしてくれる皆さんも、アテネに出たことによってもっと上をという気持ちを後押ししてくれまじ。仕事をフルにやってその上で競技というのでは絶対に後悔することになると思い、対応をとることにしました。アテネが終わってから一年間はしっかり自分の仕事をして、残業とかもしていたので記録のほうは伸びなかったのですが、社会人としての自分があったからこそ競技だと思っていました。それでもやはりこれではまずいと思い、



出たいという気持ちは 誰にも負けないつもりです

界でした。自分には出来ない、関係ないと思っていたので、勇気を持って発言してみて、チャレンジしてみる。すると、それなりの負担とかわらぬときもあるのですが、それ以上に自分に返ってくるものがすごく大きいです。それは出会いであつたり、度胸だつたりします。一つの講演に行くに

当たつても、自分でも考えたりしますし、行って話して、気持ちが伝わったときにはこちら元気をもらえますし、何よりやりたくても出来るものではないと思うので、呼んでいただけだけでも光栄だと思います。今後出来る範囲でやっていきたいと思っています。私は世間一般では障害者に対するネガティブなイメージがあると思っていて、それは小学生からの教育に問題があると考えています。でも当初「障害者なんて自分に関係ない、かわいそうな人たちだ」と思っていた子どもたちが、

私の姿を見てこんなに明るく生き生きとしているのだということや「真海さんみたいになりたい」という憧れに変わっていくことを知ったり、そういう変化を感じられることが、やりがいになりますし、単純に嬉しいですね。

——わかりました。ところでこのインタビューが掲載されるころには、代表が決まっているのですか？

はい。三月中旬の最終選考の結果を元に、総合的な判断で代表を決める形になりますね。

——女子の陸上枠で八人とのことです。行けるかどうか、正直手ごたえはいかがですか？

行けると思っています。そこだけは妥協できませんから。アテネのときの「行けてしまった」というのと、四年間かけて狙って臨んでいるのとでは、自分の中で存在感が全然違います。出たいという気持ちは誰にも負けないつもりです。

——常に佐藤さんからはポジティブさ

今しか出来ない夢を追いかけていたいという思いがあつて、会社に相談した結果、現在の環境があるのです。

——わかりました。ところで最近いろいろな場所で講演活動をされていますよね。

小学校を中心に三年間で四〇回くらいですかね。

——講演活動を通じて得られるものがあるかと思うのですが。

もうたくさん……ありますね。自分のことを人前で一時間とか話すとするのは自分にとってはありえない世

落ち込むときは落ち込んでしまえばいい 夢や目標があれば 気持ちは切り替えられる

が感じられますね。ところで人間誰しも厳しい境遇に陥るとき、落ち込むときがありますが、その局面をどう受け止めて生きてゆくかで、その後の人生が大きく変わると思うのです。お聞きしますが佐藤さんの明るさの原動力は一体何でしょうか？ 周りの人たちの支えなのか、根っからそういう性分なのか……

私は究極に落ち込んだ時に性格上周りに人にそれを出せない時があります。でもそういう時に私の気持ちを察してくれる人がいてくれる事によって気持ちの切り替えが出来て前に進めた事もありました。周りの人たちの支えは私の原動力です。そしてどんなに苦しい時でも私には常に前を向くための目標と夢があります。どんなに落ち込んで、それでも諦めない何かがあれば、前を向けますし。まあ落ち込むときは落ち込んでしまえばいいとも思いますけれど。落ち込んで、また立ちあがってやろうとする勇気を持てる、本当に自分の心の底から湧き上がるエネルギーを持てるような夢とか目標があれば、そしてその中に何かしらの楽しさを見出せれば、気持ちは切り替えられると思います。

——常に目標や夢を持って前に進むことで、ポジティブになれるということですね。

ポジティブさは自分の中から自然に湧き出るものだと思いますね。何も目標が無い人だったら上がりようが無いでしょう。今の子供たちに夢を持ってとか目標を持ってとか言っても、ピンとこないかもしれません、そこが一番大切だと思います。あと、自分の中で常に心掛けていることは、どんなときでも笑うことです。落ち込んで暗いままですと運気が上がらないと思いますし、笑顔でがんばろうとすることで出会いかも変わってゆくとします。

——確かにそのとおりですね。佐藤さんの場合、それらが良い循環を生んでいるようですね。

そうですね。つらいときこそ笑顔です。

——わかりました。最後に、何かアピールされたいことはありますか？

ハッピージャパンプロジェクトというのがあります。アテネを終えて二〜三年間は、自分を乗り越えて、自分の記録を伸ばしてと、これまで自分のことで精一杯だったのです。最近になって視野が広がってきまして、パラリンピックをもっと日本で知ってもらいたいとか、パラリンピック選手の環境をもっと良くしてゆきたいとか考えるようになった。そして私が義足になつたのも何かの使命だと思っている、将来的にはそこを生かして、自分にし

か出来ないことを世界的視野でやってゆきたいという大きな夢もできてきました。そういう私たちの気持ちをサポートしようという社会の声プロジェクトとして動き出していて、バックアップしてくれる人たちがいて、パラリンピックを応援しようという「ハッピージャパンプロジェクト」が立ち上がっています。その中に私も入って、イベントを開催することも決まっています。そこからスタートして、どんな活動を広げてゆきたいと考えています。出会いが広がって、私のことやパラリンピックのことを知ってもらって、応援してくれる人が増えて、また出会いが広がるといういい循環が出来ています。

——今度は、世界を明るくしてゆこうとされているんですね。

はい、自分にそのチャンスがあるというだけでもやりがいがあります。チャンスを生かせるかどうかは自分次第ですので、競技を優先しつつも、そういう視野を持って進んでゆくことになって、見えてくるものも変わってくると思います。

——期待しています。今日はありがとうございました。最終選考として北京パラリンピック、応援しています。

ありがとうございます。

(インタビュアー：協会職員 前村浩一)