



がんばり過ぎずに、肩の力を抜いた介護を



核家族時代の介護

◆世代間で介護をバトンタッチしていく

仲沢氏 介護がどうして大変かという、自己犠牲があるからなんです。仕事を辞めなくてはならないとか、誰かが犠牲にならなくてはいけない。老々介護も、夫婦のどちらかが犠牲になるから大変なわけです。そんな介護を、世代間でバトンタッチしていかなくてはならないと思っています。子が親を見る、その子がまた親を見るというふうに。避けられない自己犠牲を最小限に抑えながら、看ていくというのがこれからの介護なのかなと思っています。

染谷氏 私が福祉の世界に入った15、6年前だと、老々介護というケースも少なくなかった。あるいは、男の人はそっぽ向いて、お嫁さんだけが面倒みていたケースが多かったようです。今はお子さんたちの世代が介護をされている。それで悩む方たちが多いようです。大変だと思うのは自分のうちだけと思っているからではないでしょうか。よそでもそうなんだと。

最近では、いろいろな情報が入って、男の人の理解度も高まっています。妻の親が要介護状態になると、夫も前向きに、引き取るとかきちんと看る。一緒に暮らさなくても、休みにどこかに連れて行ったり、すごく変わってきたと思うんですよね。

村越氏 確かに、息子さんが介護するというケースで、「介護はここまではしないで」というこだわりが強いときがあります。通常であれば仕事をされている年代であるけれど、責任感というか、これだけのことをしなくてはというのがあるようですね。

男性も女性も働きながら介護を続けていけるように、私たちが支えていけたらと思います。

のではないのでしょうか。愚痴を言ったり、「もう大変なのよ」と言える場があるだけで、介護の形って変わりますね。

仲沢氏 コミュニケーションが豊かな人はそんなに困っていないのではないかと思います。ユーモアもありますしね。これがないということは、まわりとのつながりを切っているわけです。小さな悩みから大きな悩みまで、ある程度オープンにしていくことで、人からの知恵や方法を学ぶことがあります。

染谷氏 近所付き合いが上手でない方たちは、自分は「まだまだ介護を受けるようにはならない」という変なプライドとか思い込みがあるようです。いつ自分がそうなってもおかしくないという姿勢で年を重ねていけば違うんでしょうね。

自分は絶対にあはならないんだと思っている人がそのまま年をとっちゃうと、自分がそうなっても気付かない。特に、男の方は仕事から離れると趣味もなく、引きこもり状態になって、困ってしまう。

村越氏 個人情報の取り扱いについて取りざたされていますが、介護に至るまでに、ご近所で情報が共有することでかなりプラスになることがあります。閉ざされてしまうと、どんどん追い詰められてしまう。意識を変えてもらうことも必要かもしれませんよ。

地域での支えあい

◆日頃から気軽に話のできる関係づくり

染谷氏 介護放棄のケースで、隣に住んでいるおばあさんが気づいて、自分のところに来ているヘルパーさんに頼んで、介護保険の申請をしてあげたという例があります。隣近所の方がよくわかっている。いつもはこうだけれども、どうかしたのかしらとか。やはり一番よくわかるのは、その地域の人なのです。

村越氏 地域というのを割りときちんととらえがちですが、お隣さんといえますか、そういった関係が大切です。すぐそばに住む人の気付きで、大事にならないうちに、なんとかできる。そうなるまでに、お近くの人とかかわりを、いかにたくさんお持ちかで違ってくる

家族のサポート

◆一人の人間としてやさしく接すること

染谷氏 要介護の方が家族の中に生まれたときに、それを家族がどうとらえるかが、全部にかかわってくるのではないかと思います。

家族みんなで受け止めて、やさしい気持ちで、なんべん聞かれても答えるとか…。

家族は介護状態になったおじいちゃんのために何かしようと思って動き出すんですが、病人として見るのか、おじいちゃんのことを一人の人間として見るのかによって、接し方が全然違うじゃないですか。「わがまま言わないで言うこと聞け」というスタンスで接するのか、おじいちゃんに「どうすればいい?」と聞いてあげて、やっていくのかで全然違ってくると思うのです。