

介護する相手の人生に寄り添いながら、自分の人生を生きること

奈良県の高齢者人口は毎年増加しており、それに伴って要介護・要支援者も増加しています。また厚生労働省の「認知症施策推進総合戦略」(新オレンジプラン)によると、令和7年には、65歳以上高齢者における認知症の割合は、約5人に1人に達する見込みだと言われています。こうした現状の中、認知症の人と介護する家族たちを支援し続けている「認知症の人と家族の会」奈良県支部副代表の木村秀子さんにお話を伺いました。

■支援に取り組み始めた理由

母が認知症になったのが、私の家族介護のスタートでした。母は関東で材木屋を営んでおり、凜として情に厚い、しっかりした母親でした。商売で脅しを掛けられても一歩も引かず筋を通す人でした。戦争中に母に助けられたという人が、戦後何年も経ってからわざわざお礼にやってきたこともありました。また父が亡くなった後も、幼い私を含め4人の子どもたちへの教育に熱心な母でした。また知識の豊富な人で、大学で漢文の課題が出たとき、母が完璧に教えてくれたことが思い出されます。そんな母でしたので、当時、今から25年ほど前には今より、もっと認知症が理解されていませんでしたから、私は「まさかうちの母親に限って認知症になるなんて…」となかなか納得がいきませんでした。

認知症の患者さんはもちろん、なりたくて認知症になったわけではありません。それと同じように、家族介護者にも、望んでなった人というのはいません。ある日突然、「あなたがキーパーソンよ」って、まるで昔からの専門職のようにね。私は講演でも「介護者はもうひとりの患者です」とお話ししています。本人さんも患者だけれど、その方と相對している介護者さんも。家族の立場に立って支援するのは、ボランティアしかいないので、私たち「認知症の人と家族の会」は、家族介護者の立場に立っていようと決めています。

■家族介護者としての経験から

私は、母が認知症になったとき、「私はこれから、家族介護者のプロになろう」と思いました。朝ご飯を何時に食べさせたか、何時にデイサービスへ行って、何時に迎えに行ったか、カレンダーや手帳に書き留めていました。日々思ったことや感じ

たこと、本を読んで得た介護に関する知識も書き記していました。書き留めていたら、感情に飲み込まれず、自分の介護を冷静に見ることができました。母が私のことを娘だと分かってくれなくても、文句を言われても、これは病気が言わせているんだと考えることができました。認知症になっても、母は私の幸せを願ってる、また、孫の幸せを。孫が良い子に育っていたら、いちばん喜ぶのは母だから。介護のために母を引き取って同居を始めたからといって、何もできないなんて言わないようにしていました。母と同居を始めたからできる、母と同居を始めたからやれたってことがたくさんある。こうやって考えて、自分は家族介護者のプロになれたのだと思います。

■家族介護者の方へ伝えたいこと

家族介護者の方にもいつも申しあげているのは、介護している相手がたとえ事実と違うことをおっしゃっても、否定せず、その人自身を認めて受け入れていただくと、介護が楽になりますよ、ということです。家族介護者の方の中には「受け入れるということは嘘を言ってもいいんですか。母にはちゃんと正しいことを言いたいです」とおっしゃる方もいらっしゃいます。でも、家族介護者は、介護している相手の方から事実を訂正することを求められている存在ではないのだと思います。穏やかに、人間らしく、その人を認めて暮らしてあげて欲しいと思われている存在なんだから。それだから私は、家族介護者の方に「事実で正確であろうとするよりは、その人の世界に入って、その人の世界で遊んで、その人の世界で暮らしていただだけませんか」とお伝えしています。たとえ介護している相手の方が、多少間違ったことを言っても、家族が誰か分からなくなってしまうと、病気なんだから、忘れちゃってもいいじゃない、と受け入れられれば。そのの



奈良市認知症見守り声かけ模擬訓練(平成30年11月8日)の様子。写真右が木村さん

ところを、家族介護者の方に納得いただいて、家族介護者の方に笑顔が出てくれば、介護している相手の方も明るくなり、良い方向に変わります。

「認知症の人と家族の会」では他の介護者の方と話せる「つどい」の場がありますが、はじめは疲れ果てた様子で「つどい」へやってこられていた方が、いらっしゃる度に綺麗になっていくことがあります。昔は、介護者が綺麗になったら、よその方に何か言われたり、反感を持たれたりといった風潮もありました。けれど今は、介護者こそ、お化粧しなさい、綺麗になさい、とお伝えしています。介護者が元気で、明るくなると、介護している相手の方も同様に元気になっていきます。お互いが鏡を見ているような関係なのです。ですから、介護者は、人と話したり、お洒落をしたり、自分の趣味を楽しんだりして、介護をしながらでも自分の人生を生きることが大事だと思います。

介護者の方は、たとえば介護している相手が親でしたら、「親は親の人生が、自分には自分の人生がある」と考えることも必要です。親を支えていて、いつか親が亡くなれば、そこからは自分で自分を支えなければいけない。もし親の介護のために、自分や自分の家庭が崩れることがあれば、それこそが親への不孝になってしまうということを感じておいてほしいと思います。だから介護を始めても、お仕事は辞めず、働き続けることが大事ですということをお伝えするようにしています。また、家族だけの介護には限界があります。どんなに優秀な家族介護者でも、自分ひとりだけで介護をすることはできません。色々なところのサービスを利用しながら、介護している相手にいきいきと生きていただくように介護をすることが重要で、サービスを利用することに後ろめたさを感じることはありません。

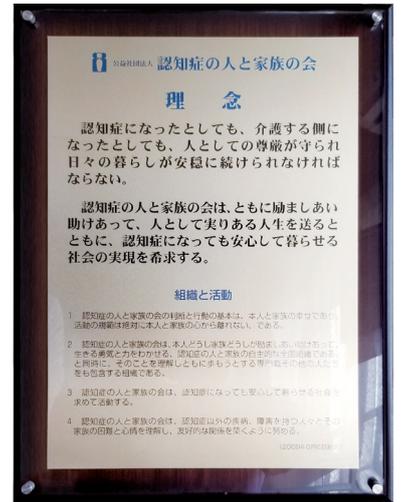
■地域の方に伝えたいこと

支援を始めた25年前は、認知症は家族問題でした。当時は講演でも「いちばん認知症を進めるのは、家庭内の孤独です」と申しあげていました。けれど今は状況が変わっており「認知症を進めるのは地域での孤独だ」と、みなさんにお話ししています。当時と比べて現在は、同居する家族が減ってきています。1990年代当時、認知症の人だけで暮らしている家も、夫婦だけで暮らしている家もあまりありませんでした。今はほとんど1人や2人世帯で、介護者は60代や70代です。相談に来られる方は80代の男性が増えています。

老老介護(65歳以上の要介護者を65歳以上の介護者が介護)や認認介護(認知症の要介護者を認知症の介護者が介護)である場合も増えています。昔は、地域の人が見守ってくださーいというの、2の次、3の次でしたが、今は認知症は、家族問題から地域問題になっています。

地域の方に伝えたいのは、まず認知症に関する知識を持っていただきたいということです。認知症ゆえの特有の言動が上手く理解できなくても、それは人格のせいではなく、病気にかかれたからだということを知っていただくことが大事です。もともと猜疑心があったんだとか、欲深いところがあったんだとか、お金で苦労した人だから、とか、その人の性格のせいだということでは解決しようとするのはお互いに不毛なことです。認知症とは病気であり、その病気にかかれたのだということを知っていただくのが始まりであると思います。

もうひとつは、昔ながらの声をかけられるまち、「こんにちは」であったり「お疲れ様」であったり、日頃からまず顔見知りの人同士からでも、自分から声をかけていくことが大事だということです。自分の名前が分からなくなったり、自分が何者か分からなくなった人を支えられるまちというのは、たとえば認知症でない高齢者に対しても、子どもに対しても、障害のある方に対しても、みんなに優しいまちになります。そんな、器が大きいまちになっていくように、今できる簡単なこと、声かけから始めていくのが大切ではないかと思っています。



「認知症の人と家族の会」理念

Profile

木村 秀子 さん (表紙の人)

- 公益社団法人 認知症の人と家族の会 奈良県支部 副代表
- 奈良県認知症コールセンター相談員
- 奈良市認知症相談窓口相談員