

「介護」という言葉を聞いて、皆さんは何を連想しますか。私達世代には、もしかしたら身近に感じられないかもしれません。核家族が増え、直接目にしないことが多くなり、どこか他人事のように感じてしまう人も多いのではないのでしょうか。

私の家族は、両親、姉弟、祖母の六人家族です。私が保育園に行っていた頃は、祖母が毎日送り迎えをしてくれました。沢山可愛がって育ててもらい、感謝しています。でも、十年前に病気で倒れた後から認知症を発症しました。アルツハイマー型認知症とは、認知症の一種で、脳の一部が縮んでいくことにより、もの忘れなどが生じる病気です。祖母は病気をきっかけに運転免許を返納しました。それにより、少しずつ家で過ごす時間が増えました。山梨は公共交通機関が発達していないので、自動車を運転できないと、行動範囲がかなり狭くなります。祖母の希望に寄りそえるようにと両親も努力しましたが、共働きで仕事に出ているので、どうしても日中は祖母が一人で過ごすことが増えてしまいました。私達姉弟も、日中は学校や保育園に行っているため、祖母は一人でテレビを見て過ごし、人と会話をする機会は減ってしまいました。私は学校から帰ると祖母の部屋に行って、学校の話をしたり、宿題の音読を聞いてもらったりして、祖母と関わる時間を作っていたつもりでした。けれども、

「りこちゃん、……何年生だっけ。」

と、祖母に何度も聞かれ、ああ、これが認知症なんだと実感しました。本人は悪気が無いけれど、色々なことを忘れてしまうのです。少しずつそういうことが増え、ご飯を食べることを忘れてしまうなど、日常生活の中でも支障が始め、受診して内服治療を継続しながら、デイサービスやショートステイなどを利用するようになりました。

祖母がデイサービスやショートステイを利用するにあたり、母が手続きなどを行っていましたが、父は利用に反対していました。家で過ごせるのに、どうしても外で人の世話になる必要があるのかというのが、父の考えでした。けれど、母や祖母のケアマネージャーさんは、外に出ることで刺激になり、本人の認知症の進行をおさえられる効果があるため、外に出て人の手を借りること、すなわち社会資源を利用することにメリットがあると言っていました。父にとって

祖母は実母であり、老いを現実として受け入れることが辛い様子は理解できませんでした。また、実際に祖母の身の回りの世話を毎日している母にも、介護疲れの様子が見えました。私がどんなに家のことを手伝っても、精神的な疲れまでは、なかなか減らしてあげられません。それに、フルタイムで働く母の負担を考えると、家に帰ってからも負担があるのに、仕事に行っている日中も祖母のことを考える毎日は、精神的に辛いはずです。やはり、実際に介護をしていない人には、大変さは理解出来ません。介護される祖母も守らなければなりません、それだけではありません。介護をする母が笑顔で過ごせなければ、家庭の中が暗くなってしまいます。私は皆が笑顔で暮らしたいと強く思っています。今、祖母は、毎日のデイサービスと時折ショートステイを利用しています。受診や手続きなど、母は大変なことがあるかもしれませんが、適度な距離を保てるようになってからは、かなり負担が減ったと言っています。

最近介護疲れによる殺人や心中が増えています。ニュースで目にする度に、とても心が痛む思いです。コロナ禍になり、介護殺人は増加したとのデータもあります。それは、人と会う機会が減り、ストレス発散がうまくできなかつたり、相談する機会が減ってしまったことが原因だと考えられるそうです。人は、一人では生きていけません。全てを一人で抱え込むには限界があります。周囲に手を借りて笑顔で生活ができるなら、手を貸した人も嬉しいし、助けられた人たちも、嬉しくなります。最初は、手を貸してほしいと声を上げるのには、勇気が必要です。だから、手を貸す方から気にかけて、話しやすい雰囲気を作ることが大切なのではないでしょうか。コロナウイルスが五類になり、少しずつ社会も前と同じように動き始めました。私達が地域に目を向け、困っている人を取り残さないようにしなければなりません。そのためには、地域の行事に積極的に参加し、風通しのよい社会を、私達がこれから作っていくべきだと思います。

「りこちゃん、いつもありがとうね。」

祖母は、デイサービスで作って来たプレゼントを時々私にくれます。デイサービスでの季節のイベントを、祖母はとても楽しんでいるようです。両親も、日中安心して仕事ができるようになり、本当に良かったと思います。家族だけで抱え込まず、皆で支え合う、そんな社会を私達が作っていこうと思います。