

ケアマネ あの目 この目 変化

指定居宅介護支援事業所 あったかプランとうべつ

木村晃子

人は必ず変化する。どんなに変わらなさそうな人でも、時間の流れと共に必ず人は変化する。わかりやすいところでは、肉体が変化する。見た目に変化するし、体力や気力なども変化しているはずだ。その影響を受けて、内面も変化する人や、内面の変化に抗する人もいる。

高齢者支援の現場では、常に「変化」を意識して仕事をしている。高齢期は、喪失の連続でもある。体力も気力も周囲との関係も、喪失することが多い。その中で、今までのような自分を維持していくことは非常に難しく、日々変化を求められているようにさえ感じる。

人は変化に弱い生き物かもしれない。上手に変化を受け入れることができれば、少しは生きやすくなるのかも・・・

・・・引き際・・・

美千代さんは、農家に生まれ、農家に嫁いだ働き者だった。60半ばまで、現役として農家仕事をしてきたが、夫の死去後は、農家もたたみ、一人静かな暮らしを送っている。自分や、時折訪ねてくる子どもたちにもわかる程度の野菜は自分で作っていた。自分たちが食べる程度、と言っても、その畑は家庭菜園と呼ぶには広く立派だ。時期になると、朝から晩まで手入れに追われることになる。それを80半ばまで続けた。

変化が見られたのは、80歳を過ぎたころだった。家の中に「うっかり」が目立ってきた。食事の支度をしている途中に、外へ行ってしまい、ガスの火を消し忘れてしまったり、畑の肥料を間違っって大量に使ってしまった。時々訪れる子どもたちも心配した。失火の心配はなくしたい、と子どもたちや、配食サービスの手配がされ、美千代さんが食事の支度をするとはなくなった。これまでよりも、更に畑の仕事に打ち込めるようになった。けれども、その畑仕事にもミスが多く見られるようになってきた。やがて美千代さんは、認知症と診断された。

例え、認知症であったとしても、本人がやりがいや生きがいとしていることを取り上げることはケアとしては適切ではない。好きなことを好きなように続けられるように、と言われるのが本人を中心としたケアのあり方でもある。子どもたちの訪問は、美千代さんの畑仕事を支え

るために回数は増えていった。ところが、ある年の春、美千代さんは宣言したのだ。「もう、畑はしない。」まだ、手助けがあれば十分仕事はできるだけ、体は自由がきいていた。けれども、美千代さんは「もうやめたから。」と言って畑には一切関心を示さなかった。

それからの美千代さんは、友人の通うデイサービスへ参加した。そして、これまでとは違う形で、友人らとの交流を楽しんだ。生活場面では、少しずつ物忘れによる不具合が増えていったが、子どもたちの協力もあり、しばらくの間ひとり暮らしは継続された。畑の野菜が元気に実ってくる時期、美千代さんを畑に促すことが何度かあったが、そこには一切関心を示すことはなかった。今思うと、美千代さんは、少しずつミスが増えた生活の中に、自分の変化を感じていたのだろう。農家に生まれ、農家に嫁ぎ、畑仕事は自分そのものだったのかもしれない。その自分の中に、度重なるミスを見つけることが辛かったのだろう。栄光は栄光のままに。引き際を自分で見つけたのかもしれない。

・・・なぜ、できないの？・・・

里子さんは、80を過ぎた義両親の衰えをなかなか受け入れることができない毎日だった。結婚当初から、義両親とは同居。教員をしていた里子さんにとって、義両親はとても心強い存在だった。子育ても協力してもらい、里子さんが定年まで勤め上げることができたのも、義両親のおかげだと感謝していた。60歳で定年を迎え、義両親と同じ時間を共にするようになってから、これまで知らなかった義両親の変化が目につくようになった。

電気やテレビの消し忘れが目にとまった。食事にかかる時間がとても長くなった割には、食べ残しも増えていた。定年を迎えたと言っても、里子さんは、まだまだ活動的にやりたいことが多々あった。義両親のスピードでは、自分のペースが狂ってしまう。そこで、何をすることも、義両親への声掛けは増えていった。初めは、里子さんの声掛けに合わせるように応えていた義両親も、毎日四六時中の声掛けにはうんざりしていた。そのうちに、義両親はそれぞれの部屋にこもるようになり、里子さんと顔を合わせる時間を減らしていった。

里子さんは、家事を担い、仕事とは別の活動に外出することも多かった。夕方には自宅に戻るが、里子さんが帰宅すると、そのタイミングで義両親は部屋に戻って行った。夕食は家族が揃っていたが、まるでお葬式のように静かな食卓だった。

里子さんは、日々老いていく義両親の変化を受け入れることができずにいた。なるべく見ないようにして生活は続いたが、そのことで、益々義両親との距離も離れていった。同じ家に住まいながら、それぞれに共にする時間は増えたはずなのに、今日もほとんど顔を合わせずに、

出かけていく里子さんだった。

・・・痛快！一人暮らし・・・

ヨシ子さんは、65歳の頃からひとり暮らしだった。夫が闘病のため入院したからだ。入院当初数年は、自宅と病院の往復で、夫の病室を見舞いに行く毎日だった。そんな生活が数年続いたある夜。ヨシ子さんは、ふと言い表すことが難しいほどの、空虚さに襲われた。それから、数週間、ヨシ子さんは家を出ることもできずに、毎日鬱々とした日々を重ねた。結婚して40年も生活を共にした夫がいない。退院して自宅に戻るという目処さえない。ヨシ子さんは、まさに夫との生活を喪失してしまったのだ。この鬱々とした状況は、数ヶ月続いた。

何をしてもやる気がでないヨシ子さん。こんなことではいけない。なんとかしなくては。ヨシ子さんは思い立って、数十年ぶりの旅行に出来かけることにした。行ってみたかった海外旅行のツアーに申し込み、10日間ほどの旅に出た。旅を共にした人たちとの交流や、旅先で見る雄大な景色に、ヨシ子さんの心は元気づけられた。

旅行から戻ったヨシ子さんの生活は少しずつ変化した。誰にというわけではなく買ってきた旅行土産を、出会う人に渡すと、今度はその人から誘いを受けて、地域で行われているサークルへと参加するようになった。サークルへ参加すると、そこで出会う新たな人たちとの交流の輪が広がり、別のサークルへと誘われる。ヨシ子さんは、自宅と病院の往復だった毎日に、自分のためのスケジュールを入れていった。

やがて11年もの闘病生活を送った夫は天へと旅立った。けれども、ヨシ子さんの周りには、夫と離れた11年の間にできたたくさんの友達がいた。友達との交流を続けながら、ひとり暮らしを楽しんでいる。

・・・変わることの難しさ・・・

いつまでも、今のままが続くわけではないと知りながら、人は変化に躊躇する。高齢期を、あるいは高齢者と共に楽しそうに生きている人を見ていると、上手に変化を受け入れて、変化をしている人が多いと気がつく。柔軟さは生きるコツだと感じる。

*事例は、プライバシーに配慮して、事実を加工しています。