



在宅介護で悲鳴を上げる人が続出…

シングル介護を救う 「駆け込み寺」の探し方

介護保険制度が始まって9年。介護疲れによる殺人や自殺が相次ぐ中、元タレントの清水由貴子さん(49)が命を絶った。独身の子が親の面倒を見る「シングル介護」の末だった。在宅介護で追い込まれていく人たちのストレスを解放する方途はあるのか。

清水さんが自殺したのは4月20日。父親が眠る静岡県の墓地だった。「母を連れて行きます」との遺書とともに翌日発見されたが、硫化水素を吸ったのは清水さんだけ。傍らには、車椅子に座った認知症の母親(78)が残されていた。「お父さんを小3で亡くしたので、お母さんは女手一つでユッコ(清水さん)と7歳年下の妹さんを育てるのに相当苦労したそうです。彼女の口からは弱音やグチを今まで一度も聞いたことがありません。長女だから自分がやらなくてはと、頑張りすぎたのでは……」

1977年のデビュー当時からマネジャーを務めた富士原光男さんは、声を詰まらせた。「多くの人が自宅を出入りに苦労して、さまざまなことを言われる。自分は限界まで頑張っているのに、もっと頑張らなければならないのかと思うとつらい……」

さんは「私がやりません」と断ったという。同居の妹にも「気にしないで」と独りで介護を引き受けた。自殺直前の週末に家族そろって食事をした時も、笑顔をやささないいつもの清水さんだったという。「すぐ帰ってくるからね」

「かつて苦労をかけた分、今度は自分が恩返ししたいと思う人ほど、すべてを背負い込もうとするのです」

時や自分の体調異変に気づいた時の「駆け込み寺」だ。「08年度では1614件の相談がありました。介護の手続きや健康相談のほか、悩みや介護の苦労を聞いてほしいという声もありました」(相模原市介護予防推進課の内田雅美課長)

「多くの人が自宅を出入りに苦労して、さまざまなことを言われる。自分は限界まで頑張っているのに、もっと頑張らなければならないのかと思うとつらい……」

日常生活の中で手助けする介護の未経験者も参加しており、交流が広がっているという。



写真上/相模原市の電話相談は専門家が対応(安全センター提供)下/介護の悩みを打ち明けるだけで心は軽くなる

人に1人にあたる688人が「認知症サポート」に登録した。サポートは簡単な養成講座で認知症を理解した上で、

「相談したいが、家族を家に残して外出できない」という介護者のためには、自宅まで出向く「ケアフレンド派遣」を行い、独身女性を対象にした介護者の集いや親と子が参加する会合などを不定期に開いている。

全国初24時間相談電話 神奈川・相模原市で本格稼働
同じ立場だから分かる体験者の話し相手ボランティア
NPOのリラックスツアー 親子で参加して仲間を作る

ん(仮名、60代)は15年ほど前から、脳梗塞で倒れて半身不随となった母親の介護に専念している。

幸子さんは長引く介護からストレスを感じ、地元の社会福祉協議会に相談したところ、アラジンを紹介されて「シングル女性介護者の集い」に参加した。

「介護を長く続けていると外との付き合いを減らしてしまうので、自分でもよくないと思っていました。別の介護者の会にも参加したことがありましたが、主婦の方ばかりで、私は独身だからまだ楽々と思われて共感できませんでした。今回の集いでは同じ独身者の苦勞話を聞いて癒やされ、気分転換もできました」

横浜のベイエリアで4月中旬にアラジン主催であった「介護家族のための安心りらくすッア」には、要介護1、2程度のお年寄りとその家族がデイサービスセンター「かいかや」(横浜市中区)に集まった。

要介護者はボランティアとともに食事やゲームなど楽しい時間を過ごす。その間、家族はレストランに移動して会食しながら介護者同士の悩みや思いを打ち明けるといった内容だ。

当日、母親と参加した田中佳代さん(仮名、35歳)は振り返る。「母はまだ60代前半ですが、3年ほど前、祖父の介護疲れから脳出血を起こして、その後遺症で要介護2

「日常から離れるように仕向けて」

より孤立しがちな男性介護者の支えあいの場としては、「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」(京都市上京区 <http://dansen-kaigo.jp/>)が今年3月に立ち上がった。

「男の場合、家庭の内情を人に話すのを嫌がる人が多い。私も妻の介護を長年しました。初めて女性の下着を買いに行った時は恥ずかしかった。妻や母親を介

になりました」

今も家族で協力し合って母の世話をしているが、休日だけでなく仕事中も介護のことが頭から離れずリラックスできずにいた。そんな時、会社の人の紹介でツアーに参加した。

「親の介護について、同世代で共感できる仲間がいなかった。いつも孤独感にさいなまれていました。同じ立場の人が集える場所があるのはありがたいです」

護している人は、世話の方法がわからず困っています」

こう打ち明けるのは、同会の荒川不二夫代表。自身も自宅を妻を8年間介護し、「荒川区男性介護者の会」を15年間続けている。

問題は、本当に困っている介護者が支援団体などに駆け込めるかどうかだ。

アラジンの牧野史子理事はこう言う。「家族を支える民間による

介護者の会などが、市区町村単位で活動を始めています。地元の社会福祉協議会に尋ねてみるというでしょう」

自治体が発行する広報誌には地域で活動しているボランティアの情報が掲載されていることが多い。前出の荒川代表も、

「私が妻を介護していた時はまだ介護保険制度がない時代でしたが、保健所の担当者がいぶん相談に乗ってくれました。困ったことがあっても一人で抱え込まないことです」

しかし、清水さんのように、周囲に明るく振る舞う人の「SOS」には、どう気づいたらいいのか。

「介護を抱えていらつしやる方は心のゆとりを失いがちで、誰かに相談するということを思いつきません。またアドバイスをしても、親子関係に立ち入っても救いたくない気持ちがあるから、介護サビスを提案し

たとしても、清水さんのように「自分がやるから」と断られたり、かえって逆効果です」(牧野理事)

ケアマネジャーやヘルパーなど身近に接する人が、介護する人の体調を気遣う言葉をかけたり、趣味の話題を振って、なるべく外の世界へ目を向かせることが大事だという。

悲劇を繰り返さないためには、独りで抱え込む介護者の心をいかに解きほぐすか。介護者が親子中心の日常から一瞬でも離れるように仕向ける工夫こそが救いの一歩といえる。近道はないのだ。

本誌・村田久美