

ゴールの見えない介護には、心の給水所が必要

20歳代半ばという女優生命の絶頂期に父を亡くし、その後10年余りにわたって母の介護と仕事を両立し続けた大沢さん。特に精神的に辛かった介護の日々を振り返って、「介護はゴールが見えないマラソンにも似ている」と言い、完走するには「心の給水所が必要」という。



北海道札幌出身。82年に第7回ホリプロタレントスカウトキャラバンでグランプリを受賞し、83年に芸能界デビュー。女優としてテレビ、映画、舞台を中心に活躍する。一方で、最愛だった母親が要介護認定を受け、11年にわたり壮絶な介護生活を経験する。その介護生活を綴った「お母さん、ごめんね。」が2003年に出版される。近年は、女優業と両立しながら母の介護と向き合ってきた体験をもとに、介護に関する講演活動も積極的に行っている。



大沢 逸美さん

父が急逝。すぐ、母と二人きりの生活に

デビューして8年後の25歳のときに父を癌で亡くし、その後から東京のマイホームで母との二人暮らしが始まりました。母はもともと糖尿病、リウマチという大きな持病を抱えており、加えて、その頃から白内障で左目が見えなくなるとともに聴神経腫瘍で聴力も極度に低下するなど、体のすべてが悪い方に物事が進んでしまい、病魔が徐々に母の体を侵す日々をともにしていました。

お風呂とトイレ、台所がある1階に母を住ませ、私は2階で生活するマイホームでの二人暮らしは、母が亡くなるまで続きました。暮らし始めた頃は、私にとっては普通の生活と変わらず、母が日常生活を送るうえで部分的に私の「介助」が必要だった、という感覚で過ごしていました。ですがその後、母が転倒して大たい骨を骨折してしまい、介助なしでは家の中を歩くのもままならない、という状況になった2000年くらいから「介護」という言葉を強く意識し始めました。

振り返れば、公的な介護保険制度が始まった年(2000年～)と時を同じくします。仕事と介護の兼ね合いもあって、介護保険の利用を検討したのですが、最初はよく内容が飲み込めない。「文字どおり『保険』なのだから、今は必要ないけれどとりあえず入っておこう」くらいのノリで区役所に行きましたが、その場で膨大な資料を手渡されて唖然としました。わからないところを担当者に問い合わせしてみるも、不案内で的を射ない。仕方なく家に帰ってから介護事業者を選択する際も、分厚い資料のページを雑にめくって片っ端から手当たり次第に電話していったんですね。たまたま近所に事業所があって、そこでケアマネジャーさんと相談しながら、ケアプランを作成し始めて、本格的な介護が始まりました。

介護生活は、30代でしたので体力的にはそれほどではなかったのですが、精神的には辛かったですね。体力の疲れは、寝たり体を動かすことで取れます。ところが精神的な疲労は、なかなか解消法が見つからない。人それぞれ、工夫を凝らして解消しようと試みますが、精神面の疲労はなかなか拭えないまま時間ばかりが過ぎ、最後には心が折れてしまう方もいます。私も心が折れそうになった時もありましたが、負けず嫌いな

性格が折れそうな自分を支えていたように思います。母も最終的には癌に侵されたのですが、「癌なんかに負けてたまるか」「医者が治せないのなら私が治してやる」ぐらいの意気込みでしたので、そんな負けん気が最後まで支えてくれたんだと思います。

振り返れば、私ひとりでは何もできなかった

介護保険は、要介護3に認定されて利用を始めたのですが、ヘルパーさんのサービスは1週間に1日・4時間でした。当時、介護保険を利用した時に感じたことですが、需要と供給のバランスが取れていないことを痛感しました。「決まった枠の中でしか現場の要求に応じられない」というジレンマが常にありました。当事者が必要とするサービスは日々刻々と変わります。例えば母の場合、糖尿病のインスリン注射を打つことは家族でしかできないので、私しかできません。ですから、ヘルパーさんや近所の方では適いません。あとは、家族が家を空けた際の見守りとか、救急車を呼んだり入院手続きとかも受けたいサービスでしたね。母のケースでは、大半はお隣の方とかご近所の方に助けていただいて事なきを得ました。

振り返ってみれば、私ひとりでは何もできなかったというのが実感です。運良く、ご近所の方々のサポートに恵まれたので、本当に助かりました。近くに親戚もいない母と私にとっては正直言って、介護保険よりも、ご近所のみなさんの助けの方が頼りになりました。何よりも「人の手」がどれだけ心強かったか。結局、母が亡くなるまでずっと、近所の方からは手助けを受けっぱなしでした。これは、今の日本ではなくりつつある、「向こう三軒両隣」の精神が生んだ恩恵だと思っていますね。



自分なりの給水所は絶対に必要

人を介護していく上で、必ずくじけそうになることがあると思います。介護する方の心構えとして大事なことは、まず自分を大切に扱うことだと思います。声を大にして言いたいことは「自分が倒れたときには共倒れ

になってしまう」ということ。これが一番怖いことです。私は「風邪でもひいて倒れてしまったら、誰が母の面倒を見るんだ」と自分に言い聞かせて、気の抜けない張り詰めた毎日を過ごしました。

ただ、私の介護は、思い返すと母が「余命5カ月」という宣告を受けた期限付きだったので、それこそ張り詰めた気持ちを保ち続けられたんだと思っています。でも、介護の多くの場合は、終わりのわからないものですよね。ゴールが見えないマラソンを走っているようなものです。

完走するにはどこで給水を摂って、自分のリズムを保ちながら走り続けることができるか、が重要ですね。そのために給水所みたいな、自分なりの心のよりどころをインプットしておくことは必要でしょうね。それが人によっては保険であったり、ご近所のネットワークかもしれませんし、心のカウンセリングなのかもしれません。大切なことは、早め早めに準備しておくことです。そして、その準備が後々に生きてくるんです。いざ介護の真っ最中では、咄嗟に準備はできませんし、探している余裕はないと思います。

いつかは両親を介護する立場になる人は多いでしょう。そういう方々は、先のことと後回しにしないで、今から介護に興味を持って準備しておくことをおすすめします。体力面、精神面、経済面など多方面のサポートが必要になる際、いま高めておく「介護への意識・介護への知識」が生きるはずですよ。

また、親が健在なときに、腹を割って話し合うことも必要だと思いますね。「どういう老人ホームに入りたい?」「家にずっといたい?」など、今のうちに話し合っても、まったく損はありません。民間の保険なども、家族が親にただパンフレットを差し出すのではなく、親御さんも交えてフランクに話し合ったほうが、より健全ですね。

私は母の介護ができて幸せでした。お風呂に入れて体を洗ったりするなど裸の付き合いができることで、介護を通じて距離が縮まって親子の関係が密になれたという気持ちが強いです。介護を機会に、母娘の強い絆を結べたとも思います。ですから、介護は大いにして、受ける側の方も大いにされてよいものだと思います。(談)

新しい発想の介護保険
セント・プラスの

ちょこっとプラス

- 要介護認定を受けても加入できます。初回契約は要介護2まで、再契約は要介護3以上でも可能。
- 100歳まで加入出来ます。

- 実際のサービスを受けてからその費用を補償する形の給付金で、要介護3以上になり各保険のサービスが必要と当社が認めた場合に支払います。