

族をしっかりと介護できないことで自分を責めている人とたくさん出会いました。自分の親に完璧な介護ができないことを悪いことだと感じているのです。家族は家族だからできることがあり、プロはプロでお金をもら



助などをしました。利用者は人工呼吸器をつけていたり、がんの末期だったり、要介護度の高い方々でした。すると、入浴時に不自然なアザを見つけたり、私たちの前で家族の方が利用者に手を上げる場面に遭遇することがありました。涙を流しながら手を上げる家族の方の姿に、不本意ながらそうしてしまう状況に追い込まれているのではと感じ、「こうなる手前で親の介護とうまく付き合える方法を考え、発信しなければ」と思うようになりました。そこで家族の虐待を予防することを主旨として、NPO法人「となりのかいご」を立ち上げたのです。

からできることがあります。ですから、介護はある程度プロに任せたいほうがいい。家族が介護する場合は、要介護者と適度な距離感を持って、自身が無理や我慢を重ねず健康でいられる状態を保つことが大切です。そんなことを伝えていければ、家族も、ひいては要介護者も救われるのではないかと考えています。

認知症の高齢者の姿に肩の力が抜けた

現代社会では世代間格差が問題にされたり、生産性がどれほどあるかで人の価値が規定されたりしています。あえて価値とということでは、人は生きているだけで価値があるはず。私は介護に携わ

る中で、高齢者の方々との触れ合いによって将来への不安感が軽減するという経験をしました。

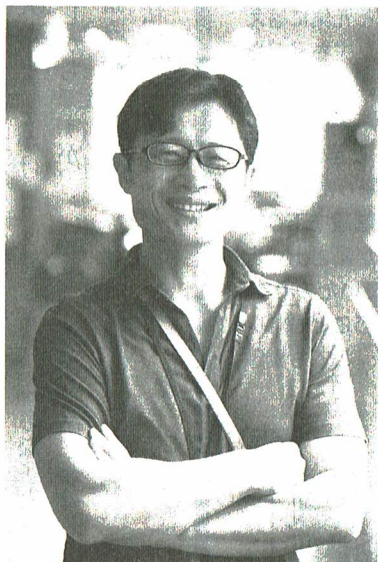
認知症専門のデイサービスの現場で働いていた時のこと。朝、4人の利用者さんと施設のリビングで血圧や体温を測りながら談話をしていました。認

私たちが高齢者の姿から学べること

世代間格差が指摘される昨今ですが、高齢者を「生産性」の一面からだけで評価していないでしょうか。高齢の方と多く接し、介護問題に詳しい川内潤さんは「高齢者の存在そのものから教えられることがある」と言います。

虐待を目の当たりにして

私は現在、企業に向いて社員の方々に親の介護に関する個別相談を年に700件ほど、そしてセミナーや講演会などを行っています。大学卒業



NPO法人「となりのかいご」代表理事
かわうち じゅん
川内潤さん

かわうち・じゅん●1980年生まれ。上智大学文学部社会福祉学科卒業。外資系コンサル会社、在宅・施設介護職員を経て、2008年に市民団体「となりのかいご」設立。2014年にNPO法人化し、代表理事に就任。「家族を大切に思い一生懸命介護するからこそ虐待してしまうプロセスを断ち切る」ことを使命に活動中。著書に『もし明日、親が倒れても仕事を辞めずにすむ方法』（ポプラ社）、共著に『親不孝介護 距離を取るからうまくいく』（日経BP）がある。

後に外資系のコンサルタント会社を経て、父親の経営する介護関係の会社に入りました。

最初は高齢の利用者の自宅を訪問して入浴の介

また、生産性などの一面だけで高齢者に価値がないと見下すようなことは、自分もいつかそういう評価にさらされても仕方がないということですね。老いとは誰もが「いつか行く道」。多様な人や価値観を認めて生きているほうが自分もラクになれるはずですよ。



介護施設に入所されている川内さんのお婆様と施設の前で

また、現代は生活の機能的な面を考えて「幸の手段に囚われがちです。しかし高齢者の方の「これをやっている時が幸せ」という人生の喜びをもっと大切にしたいものです。老後資金にいくら必要かというのでも確かに大切ですが、それよりも、どう幸せに生きるかということから考えたほうが良いと思うのです。親の人生の喜びを共有して、なるべく実現できるようにバックアップする。そんな体験から学びを得られれば、やがて将来の自分自身の生きる糧になるに違いありません。

(談)

まず積み重ねてきた人生の経験が多いし、それぞれ病気や体の不具合はあれども、それも固有のもので。一方、私たちは体の不具合も含めた自分らしさなどを削って調整して社会に合わせていますが、同一の価値観でがらみになって息苦しい部分があると思います。だから冒頭の親の介護でも、親孝行であって当たり前と強く思いすぎることがゆえに、自分をどんどん苦しめてしまうのでしよう。

方々と接することは一般の人たちには難しいでしょう。ならば自分の親ともうちよつと深く付き合えれば良いと思います。それは、会う頻度を増やせということではなく、もっとお互いをわかり合えるようにするのです。例えばその一歩は、「なぜ母(父)はあの趣味をずっと続けているのだろう」などと、関心を持つことです。

また、「心身が機能的に向上しなくても、自分らしく生きていられればそれでいい」と、直に教えられた気がしました。人生や世の中は、「いい学校、いい会社、安定した人生が幸せ」というような一

面的な価値観ではなく、もつと多様で豊かなもので成り立っていて、自由なものだと気付かされたのです。自分を押し込んでいた社会規範という枠から自由になった気がして、漠然と抱えていた不安がふつと薄まっていくのを感じました。

老いは誰もが「いつか行く道」

高齢者のみなさんは多様性に富んだ存在です。

知症を患っている方々なのですが、「今日はいいい天気よね」「この時期はうちの故郷ではこんな野菜が採れてね」などと会話を脈絡はやや怪しくても、朗らかな表情で談笑されている。片や自分を振り返ると、経済の先行きとか人間関係とか、いろんな情報が入ってきてクリアに覚えているだけに、考えすぎて漠然とした不安感が増している。ふと、その場では私のほうが特殊なように感じて、「より豊かに生きているのはどっちだろう?」と考えてしまいました。自分が前職のコンサル会社で、競争社会を生きてきた中で大事にしていたものって何だったのかと。

家族が介護に関わる難しさ

「親の介護はほどほどに」というのが私の考えです。介護職に就いている職員も「親の介護はするな」とよく言われます。それは家族だと余計な感情が割り込んできて、冷静なケアができなくなってしまうからです。「以前はあんなに元気だったのに、今はこんなこともできなくなって」という悲しみや寂しさが怒りに変わり、虐待してしまう人もいます。

こういう人はだいたい親孝行者でまじめです。親の介護をしないのは親不孝だと思っていて、実際にそうできれば周囲からも「偉いね」「親孝行だね」と言われ、ますます手を抜くことができなくなります。

私がこれまで訪ねた企業で話を聞いてみて、介護のために仕事をやめたほうがいいという人はいなかったし、両立させようとしている人で、無理だからやめておいたほうがいいという人もいませんでした。仕事をしているほうがよい距離感を保てるのです。

社会規範に囚われすぎず、要介護者とよい距離感が取れるように、上手にプロの手に任せることが家族と良好な関係を続けられる秘訣です。(川内さん)