500円+税 | 月刊ブリコラージュ 2015年3月5日発行（毎月1回5日発行）
第27巻2号（通巻第235号）1994年12月15日第三種郵便物認可

Bricolage

2015
3
Mar.
Vol.235

特集

丸ちゃん吠える！

家族も介護職も賢くならなあかん！

速報！レポート 三好春樹と行くインド
「生と死を見つめる旅2015」

目からウロコの
生活リハビリ講座
5月開講！

介護の希望と本音が見える
「介護一行詩」

三好春樹
Haruki MIYOSHI

Kaigo Yoru Banashi 汰 介護夜話

時代遅れの誇り①
「措置」から「契約」へという進歩？ 欺瞞？

特集

丸ちゃん吠える！

家族も介護職も賢くならなあかん！

介護職のみなさん
お年寄りのご家族と話し合う時間がありますか？
介護家族のみなさん
介護のことはプロにまかせておけばいいと思っていませんか？
事業所経営者のみなさん
介護職を大事にしていますか？
介護保険施行から15年が経とうとしています。
介護の現場も介護家族も経営者も
みんなが疲れきってしまっているという声があっちこっちから。
この状況に突破口はあるのか?!
多くの介護家族や介護職の駆け込み寺となっている
「つどい場さくらちゃん」（兵庫県西宮市）の代表
丸ちゃんこと丸尾多重子さんが今までになく怒っていると聞きつけ
思いっきり吠えていただきました。
多くの涙を笑顔で受け止めてきた丸ちゃんが感じる危機感
そこから私たちは何か踏み出せるのではないか。
今回はそんな特集です。

今こそ、ともに語りあいたい

兵庫県西宮市 つどい場さくらちゃん
丸尾多重子（談）

介護保険ができて15年が経とうとしています。

じわじわと介護の現場が暗くなってきている、そんな感じがしています。

年寄りだけでなく、家族も介護職もみんなが「人」扱いされていない。介護保険だけが悪いとは思いませんが、介護保険がそうすることを助長しているようにすら思える。

いけいけドンドンでサービスはたくさんができたけれど、ここらで方向転換しないとえらいことになる、つどい場を始めて10年以上の経験から、いま強くそう思うのです。

4月から変わる介護保険では、「地域包括ケアシステム」の構築が目玉といわれています。さまざまな事情から国も「地域」を打ち出してきたのでしょうが、これはいいタイミングではないか、「介護」がいい方向にシフトするチャンスになるのではないかと思います。

介護は「サービス」ではないでしょ！

介護保険ができて一番変わったこと、それはまちから高齢者が消えたことです。朝、**拉致車がお年寄りをまちからさらっていきます**。拉致車？だって、本人は行きたくないのにつれてかれてるやん……。そんでもって、夕方まで建物の中に閉じ込めておくわけでしょ。これ、拘束じゃないの？

立派なパンフレットの有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅（サ高住）があふれています。パンフレットには、「サービス付」「ケア付き」「認知症対応」などの家族の気持ちをくすぐる文句が並んでいますが、はたしてこういった施設でどれだけのきちんとしたサービス（ケア）が受けられるのでしょうか。

さくらちゃんでは、「見守りタイ」（21頁参照）というサービスをしていますが、ここ数年、サ高住や有料老人ホームから、「話し相手になってほしい」「お散歩に一緒に行ってほしい」という依頼が増えています。

これ、なにかおかしい。身体介護が必要になれば、介護保険でヘルパーが入ることになるけど、ヘルパーは「介護」しか、しませんから「散歩をするのだったら、自費でヘルパーをやとってくれ」と言われるのです。通院もそうですね。

「ケア付き」と書いてあるから至れりつくせりだと思って、自宅を処分して大枚はたいて入居してきたのに、一人では散歩もできないなんて、話し相手もろくにしてもらえないなんて、こんなはずじゃあ……

私は、こういうの**「ケア付き」**と書いて**「うそつき」**とルビをふってやりたくなります。

人生の最後がこんなところでいいのかと思うとくやしくなります。

フランチャイズはコンビニだけでええ

フランチャイズのお泊りデイサービスの劣悪なケアがマスコミに取り上げられています。ああいうのを野放しにしてはいけない！　なぜ、介護の現場から、「あんなのと一緒にしないで！！」という怒りの声があがらないのでしょうか。その声が私たち家族に届かないかぎり、「被害者」は増え続ける。そう思います。

だって見た目は、宅老所と同じふつうの一軒家を使って小規模なデイをしているので、家族には宅老所と区別がまったくつきません。自分のところはいいケアをしていればいいというふうに思っているかもしれないけど、それ、違うでしょ。宅老所を形だけマネて、中味は雑魚寝で冷たいお弁当、おまけに身体拘束です。なんでこんなにややこしいものが登場してしまったんでしょう。

介護をサービスにして、儲かるよという幻想を抱かせ、誰でも参入できるようにしたからですよ。制度をつくるのはいいけど、そのあとにきちんとしたチェック機能がなければ絶対にダメ。

毎号楽しみにしています。（福岡県　K.M）

ちょうど自分の役割ってなんだろう？と思っていたところに、233号の特集はタイムリーな感じでした。改めて看護職について考えてみて自分の仕事を見つめてみようと思います。こんな感じでブリコには励まされています。いつもありがとうございます。（北海道　S.N）

介護職が忙しいのはわかりますが、介護職は伝える力をもってほしい。本人や家族に、あんなところへ行くのは危ないよ、ということを教えてほしいのです。なぜなら、**「被害者が出る」**からです。本人が選んで行くわけではなく、家族の都合で行かされている人ばかりでしょう。家族だって、そんなところだと知っていれば選ばないでしょう。家族にとって、泊まりをしてくれる施設はありがたいわけです、それも考えられないような安価で。とびつく気持ちもわかるけど、その結果、お年寄りがどういうことになっているか……。

福岡の「宅老所よりあい」や富山の「このゆびとーまれ」や愛媛の「託老所あんき」みたいなケアをしようと、みんなでずっと学んで形にしたんでしょう？

介護を受けるのはすごく嫌なことだと思う

介護保険ができて、「介護はしてあげるのがいいことだ」という風潮になってきているけど、ちょっと待てと言いたい。たしかに、障害をもったお年寄りは食べるのも着替えるのも時間がかかるから、着替えさせてしまったほうが早いし、食べさせたほうが早いかもしれない。でも、人に着替えさせてもらったり、食べさせてもらうのって、とても嫌なことじゃないかなあ。「介護」はお世話と違うって、三好さんも言っていたと思いますが、どうも介護の現場は勘違いしているような気がします。

1日中トレーナーのままでいるような施設があるけど、おかしいですよね。まず、私が許せないのは食事介助です。大きなスプーンで、山盛りにして、お年寄りの口に運ぶ。お年寄りのペースもなにもおかまいなしに、すごい量を突っ込んでいる。そんなん、むせて、吐きだすの当たり前。エプロンに全量摂取させてどないすんねん！

うちのばあちゃんは這っていたし、食卓では手づかみでした。こうやって自分でなんとかしているうちは、介護を受けているという実感はなかったと思います。這ってトイレに行ったり手づかみで食べることを、汚いとか行儀が悪いとか言う人もいるかもしれないけど、余計なお世話を受けるくらいなら、そのほうがずっと人間らしく豊かなんじゃないかなあ。

◀手づかみで食べる老人ケアのインド化計画を進めよう！！！

毎回じっくり読んでいます。ガツンと来ることばかりです。目が覚めます。（東京都　S.M）

こんな介護現場では喜びをもてというほうが無理だ

せめて介護現場に家族や近所のにぎやかなおばちゃんを入れたりして、風とおしをよくする工夫が必要です。「見守りタイ」はその役割を果たしているのかなと思います。たとえば、施設の中に居酒屋をつくっているところは今ではめずらしくはないでしょう。それがいいケア（施設）であるという論調で紹介されることがありますが、私は大反対。だって、施設の中だけで完結してどうするの？　地域差はあるでしょうが、喫茶店だって、居酒屋だって、まちの中にある。だったら、そこにどうして行かないの？

さくらちゃんに来る母娘は、夕食は近くの焼き鳥屋へ行きます。焼き鳥屋にいくと、お母さんの顔つきが変わります。私が生ビールを頼むと彼女の目はジョッキに釘づけです。水はむせる人が、ビールをグビッと3口くらい飲んでもむせない。なんなんでしょうね。

施設内に居酒屋はないよりあったほうがまし、という意見はおっしゃるとおり。でも、どうして施設の中だけで完結する仕組みをつくるの？　と私は思ってしまいます。介護職と一緒に居酒屋へ行ったらいいのに。

今のお年寄りは、不本意に生かされていると感じることがよくあります。だって、施設の年寄は楽しそうに見えませんから。とにかく突っ伏して寝ている人が多い。

介護職が来ると私は「日中車いすにずっと座らせていませんか？」と聞きます。「学びタイ」（21頁参照）で車いすの講座をしたとき、屈強な男性介護職に車いすに座っていてもらったところ、10分ほどするとモゾモゾし出して、20分もたたないうちに手をあげて「つらいです」ってギブアップです。丈夫なお兄ちゃんでさえ、車いすにずっと座っているのはつらいということはどういうことか。お年寄りは、長時間座っているのがつらいから、テーブルに突っ伏して、少しでも体重をお尻にかけないようにしているんだと思うんです。身体に合わない車いすに長時間座らされるのは、そのくらいしんどいことなんです。

今は身体に合わせるいい車いすがたくさんあります。福祉用具は日々進化しているので、もっと勉強してほしい。**車いすは椅子ではありません！**

三好さんの話を聞きに行く人は、介護の仕事が好きで、頑張りたいという気持ちをもった人だと思います。でも、講座の翌日、現場に戻っても何も変えられないという無力感だけに苛まれる。みんなで一緒に現場を変えていこうという気力さえなくなっているように見えるのです。

Check
丸ちゃん情報 1

丸ちゃんと長尾先生の話が聞けるよ！

「生きるにいい街・老いるにいい街・死ぬにいい街－老いの居場所を考える」
3月14日（土）
14時～16時30分
甲南大学5号館511講義室
一般：1000円
問合せ・申込み：
NPO法人想像文化研究組織
Email：
ici.uemura2010@gmail.com

絵本「わたしとあそんで」、サンタさんからクリスマスプレゼントをもらったようでとても嬉しいです。11月号の夜汰話は幼稚園の先生も興味あるかなと思い、先日のオムツ外しで購入してきたので、そのうち園長先生にお渡ししようと思ってます。（神奈川県　Y.T）

以前は、特養からグループホームに移るなど介護業界内で事業所を変える感じでしたが、今は介護職自体をやめてしまう若者が多い。こんな残念なことはありません　施設長や経営者といった育てる側の人たちは、そんな気持ちのある介護職を追い込むようなことはしないで、バックアップしてあげてほしいですね。

Check
丸ちゃん情報 2

3月21日（土・祝）
13時半～16時
おっちゃん政治にNO！しゃべくり女子会一怒れる大女子会関西バージョン一
申込不要
参加費：500円
中央公民館講堂
主催：グリーンウィメンズネットワークin兵庫

必要なのは「答え」ではなく「聴く」こと

さくらちゃんに初めてくる人は、家族も介護職もしゃべりっぱなしです。4時間しゃべった人もいます。みなさん涙を流します。聞いてほしいんです。

「相談室ですね」って言われることがありますが、それは違います。だって、みんな答えがほしいんじゃないんです。聞いてほしいだけですから。だから、**介護職は聴く力をもたないといけない**と思いますね。

来る人は、しゃべりながら自分で答えを出していきます。さんざんしゃべって「こうしたらいいんですよね…」って言います。ところが、行政や社協がやると相談室になります。相談室は答えを出さないといけない。

「相談」という言葉もそうですが、「支援」という言葉もヤな言葉やね。介護職が「私たちは支援者だ」という気持ちになって、できることを奪うような支援はしたらあかん。まずは、介護職が笑顔になって楽しく仕事ができる職場にならないといけないと思いますね。

家族も丸投げするな！

介護保険の始まる前は、介護は家族が引き受けることがほとんどでした。在宅介護が当たり前の時代です。でも、それなりに支える仕組みがあった。

たとえば、脳疾患などで入院すれば、在宅で暮らせるように本人と家族に長時間かけてリハビリの指導がありました。保健師のサポートもありました。

ところが、介護保険でケアマネジャーが誕生したとたん、多くのケアマネが介護事業所に所属しているため、そこのサービスを使わせようとして、かつ、本人ではなく家族の意向が重視されるようになって、お年寄りを施設へ捨てることを勧めるようになった。家族のおまかせ体質に拍車がかかります。家族も介護の仕組みや薬のことなど、もっと勉強してほしい。賢くなってほしい！

『まじくる介護
つどい場さくらちゃん』
雲母書房
1800円＋税

安易な投薬はぜったい止めて！！

さくらちゃんに来る認知症の人で興奮がはげしい人などは、アリセプトの10mgが出ていることが多い。60歳頃に発症した男性で、興奮すると奥さんに包丁をふりあげる人がいました。彼は4年間アリセプトを飲み続けていて、あるとき薬を飲むと目つきが変わることに奥さんが気づいた。私は「アリセプトをやめてみては」と助言して、すぐ奥さんはかかりつけ医のところへ行って、薬をやめたところ5週間目には以前の穏やかなご主人に戻り、夜もぐっすり眠るようになった。ほかにもアリセプトを飲ませたらところ、落ち着いていた人が、突然夜中に興奮して歩きまわって、廊下におしっこしたりと激変、驚いた家族が医者に「この薬をやめてほしい」と訴え、止めたら元にもどったなんて話がたくさんあります。薬の問題は深刻です。**薬が問題行動を引き起こしている**んですから。

「認知症」に名称変更されたのが2004年、病気だから早期発見・早期

『ばあちゃん、
介護施設を間違えたら
もっとボケるで！』
ブックマン社
1300円＋税
＊書店でお買い求めください。

丸ちゃんって何者？

10代の頃より、脳軟化症で自宅で這い回る祖母（父の母）を介護する母をサポート。10年以上の介護のすえ、86歳の祖母は自宅で亡くなった。

調理師免許を取得し、15年間ほど東京で「食」に関わる仕事に従事したのち、関西へ帰る。帰った翌年から家族の介護が始まり、10年間で母（肺がん術後転移）、兄（長年の躁鬱から自死）、父（脳梗塞認知症から誤嚥性肺炎）を在宅で看取る。その間に、阪神淡路大震災で被災。

父の看取り後、半年は抜け殻のようになっていた。「このままではあかん、外に出て人に会わないと」と思い立ち、たまたま手にとったヘルパー講座のチラシを見て、「1級ヘルパー講座」へ通う（2級は介護中に取得）。

この施設実習中の老人をモノ扱いした入浴介助でブチキレて、翌日から不動産屋を回り、2003年3月、20軒目で見つけたマンションを借り、一人でつどい場の準備に取りかかる。

2004年3月、「つどい場さくらちゃん」をスタートするが、個人の借金の限界を感じて、2007年4月にNPO法人化。2008年11月、現在の一軒家（借家）に引っ越す。

以来、多くの介護家族・本人、介護職・福祉職・医療職、行政マン、社協マン、研究者、マスコミ関係者などなどが肩書きなしでまじくる摩訶不思議な空間を仕切る関西のおばちゃん。

料理の腕がハンパない（ものすごいの意）ため、訪れる人はみな胃袋をわしづかみされる。

特定非営利活動法人 **つどい場さくらちゃん**
〒662-0972　西宮市今在家町1-3（阪神電車 西宮駅東出口（市役所口）南西すぐ）
TEL・FAX：0798-35-0251　E-mail：sakurachanmaru@bca.bai.ne.jp
http://www.tsudoiba-sakurachan.com/

「介護一行詩」という面白い企画に載せていただきありがとうございました。地元のボランティア団体の発行誌にも解説（？）付きで載せました。（神奈川県　T.K）

治療というわけで、アリセプトが出されるまうになりました。その薬が興奮状態を引き起こしているのに、医師に相談すると、興奮を抑えるために向精神薬、夜眠らないからと眠剤が処方される。一体認知症の人の身体の中はどうなってしまうのかと思います。**認知症って病気？**　認知症の人にそんなに薬が必要なんでしょうか？　医者まかせにしないで勉強して、**薬害に敏感になろう**って家族に訴えています。

もっと介護を楽しんで、おもしろがって

家族にも介護職にも必要なのは、「待つこと」と「工夫」です。

ここに集う介護家族は、みなさん毎日工夫をしています。それは、毎日変化する本人の状態に対応するためです。昨日までのケアではうまく食べられなくなるとか、そういう変化に工夫して、それがうまくいくところに介護の喜びがあるんだと思います。しんどいことはしんどい。でも、喜びがあるのです。私は、在宅での介護が一番いいとは思いません。**介護に向いていない家族もいます**から、そういう家族は早めにいい施設へバトンタッチしたほうがいいのです。

介護現場がもっとよくなってほしいと願う理由は、在宅でがんばってきた家族がやっとの思いで託した介護施設のケアの質によって、寝たきりになったりボケが進んだりすることになると、家族は「自分が家でみられなくて施設に入れたからだ。こんなになったのは自分のせいだ」と自分を責め続けてしまうからです。

介護職は、家族からもっと話を聞いてください。この人はこんなところで生まれて、こんな環境で育って、こんなことをしてバリバリと生きてきた、という話を。その話の中に、介護のヒントが必ずある。家族がその人の人生ノートをつくるのがいいけど、それが難しければ生い立ちや性格などを介護職に伝えてください。それは家族の役割だと思います。

介護は「人」相手、だからおもろい。一人ひとりまったく違うところがおもろい。**「この人どんな生き方してきたんだろう」と考えるだけでおもしろい。**「本人から聞くのは無理だから家族に聞こう」そんなおもしろがりの介護職が増えていってほしい！　だから、連絡帳だけでなく介護職と家族がちゃんと向き合って話せる場がいる。

施設の中に居酒屋や喫茶店をつくるのじゃなくて、地域の中でつどい場づくりしろよ、と言いたい。介護しているお年寄りを中心にして、介護職と家族が手を組む。それを、医療職や行政マン、社協マンがサポートする。

介護につきあうといろんなものが見えてくる。そんな深さをもっともっと大事にしていく方向に向かいたい、と強く思います。

Check 丸ちゃん情報3

「報道特集」（TBS系）でこの春つどい場さくらちゃんが紹介される予定です。
詳細は、報道特集HPをチェック！
http://www.tbs.co.jp/houtoku/

ご支援よろしくお願いします

さくらちゃんを運営面で支えてくださる方 随時募集中！

正会員―― 個人：3,000円
団体：1口10,000円
賛助会員――個人：1,000円
団体：1口3,000円
≪郵便振替≫
口座番号：00900-3-166692
口座名称：特定非営利活動法人 つどい場さくらちゃん
※ 正会員は講座を割引価格で受講していただけます。
◎お越しいただく前に、できればお電話でご連絡ください（所用により留守にしている場合もあります）。

つどい場を全国につくろう！

いま、全国にさまざまな「つどい場」が立ち上がっています。

空き家や空き店舗を利用したもの、公民館や団地の集会所を利用したもの、自宅に住みながら「つどい場」を開く住み開きというスタイルも。

西宮市では2014年度から「地域のつどい場推進事業」ができて、市がつどい場をバックアップしています。市社協がこの事業を受託して、「地域のつどい場フォーラム」やつどい場交流会を開いて、つどい場の広報や啓発を図っており、市内に10か所のつどい場が立ち上がっています。全国的にも、がん患者をサポートする「つどい場・はなうめ」（金沢市）、クリニックが開いた「つどい場・縁（えにし）の家」（伊勢市）、「暮らしの保健室」（東京都新宿区）などなど、本人・家族・専門職・地域の人が集いながら賢くなる場が増えてきています。

私がつどい場に必要だと思う条件は3つ。

①行政や社協を巻き込んでみんなまじくること

さくらちゃんをつくったときも、駅の近くで来る人のアクセスがいいことと市役所、社協に近いことが条件でした。行政や社協がバックにいると、何かと心強い。

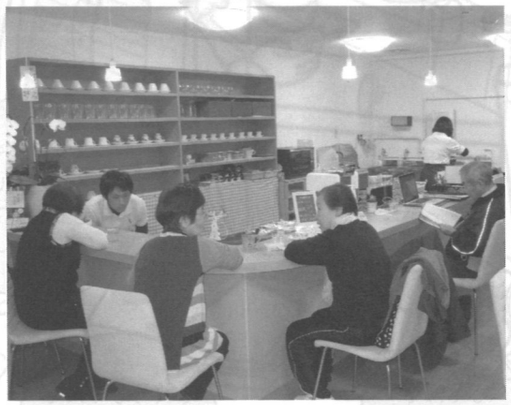
②「食」があること

コミュニティセンターなどで飲食ができない場は、できれば避けたい。うまいものを食うというのは命に直結すること。ちゃんとした料理をと考えると、そんなの無理となってしまうけど、お茶とおにぎりだけでいいのです。できる範囲でいいのですが、食べ物は大事。

③楽しむこと

これは外せません。なんでこんなにおもろい人が次から次からやってくるんだろうと、毎日思いますもん。

こういった場がワイワイと全国各地にできて、そこが、肩書きを外して誰もがまじくる場になって、地域の介護や福祉の情報交換や制度や医療について学んでいく。そんな場から何かが始まるように思います。



◀鳴尾東分区に昨年11月にできた「まちcafeなごみ」は、若者が中心となって住民とともに運営しています。ここは西宮市の介護保険制度のモデル事業にもなっています。西宮市健康福祉局福祉総括室福祉のまちづくり課の若杉正明さんは「みんな楽しそうだな、というのがさくらちゃんの第一印象。介護の相談しますなんて構えてないとこがすごい。わいわいどーでもいいことしゃべりながら、自然に介護のことやらにつながっていく。これから、『地域』はもっと大事になってくるので、こんなつどい場を全市につくったらいいだろうなあと思った。まずは「まちcafeなごみ」のスタイルが市内に定着するといいなと思っています。それぞれのスタイルでつどい場が増殖すればいい。その後押しを市ができればいいですね」と語る。

楽しんで読んでいます。ステーションには「目手心」仙人を貼り、心構えにしています。（静岡県　Y.I）

そろそろNHKのプロフェッショナルに三好春樹さんがとりあげられてよいと思っていますが、今年は期待したいですねみなさん！（東京都　K.K）

ある日のさくらちゃん

おいしいご飯で訪問者の胃袋をワシづかみにする丸ちゃん

介護者が思いの丈を吐露できる場「さくらちゃん」の基本コンセプトは、「おいしいものを食べて話せば元気になれる」。今日の献立は、おでん、イカナゴのくぎ煮、鯛のお刺身、うに、豆腐の炒め物、ちりめんのさんしょ煮、とんかつ、サラダ、漬物……ああ、あとは思い出せない。

壁にはこれまでみんなで出かけた北海道や沖縄などの写真がズラリ

さくらちゃんの看板らしきもの（手書きです）

コーヒーメーカーも2つ！

来訪者の名簿。そばにはお昼代ワンコインを入れる缶

身体も心も名前も丸い丸尾多重子さん（丸ちゃん）

出入り口です

ほとんど鳴りっぱなしのTEL & FAX

さくらちゃんを紹介した書籍やちらしが山と積まれています

タッパーの量もすごい！冷蔵庫の中にはこのタッパーが整然と並べられています

居酒屋顔負けの食器量！

丸ちゃんの必需品ラジオ♪

タオルも2枚。1枚では足りません

つどい場 さくらちゃんは こんなとこ

介護の現場を見たまるちゃんの怒りから始まった「つどい場さくらちゃん」。介護する人される人が集う「つどい場」には、大きく4つの活動の柱があります。

柱その1 つどい場（介護する人支援プラン）

さくらちゃんの基本スペース。誰もが（認知症のあるお年寄りももちろん！）立場を越えて、集って、しゃべって、泣いて、笑って、食べて、学んで、ともに**まじくって**生きる〈場〉です。

評判の手づくりランチ500円だけでなく、ビーズ手芸、レザークラフト、アロマテラピー、簡単な鍼灸などなど……各種イベントも随時開催。

まじくって食事が基本のつどい場

沖縄守礼の門前にて

柱その2 おでかけタイ

介護する人もされる人も、建物の中に閉じこもっていては息が詰まります。身体や心が不自由でもサポートする人がいれば大丈夫！　旅行を諦めている介護者も一緒に出かけようと呼びかけて始まった北海道旅行は2013年で9回を数えます。そして、2014年は沖縄へ！

本人・家族・介護職・医療職が**まじくる**外出が輪をぐ～んと広げています。

沖縄植物園にて

柱その3 学びタイ

介護職、介護中の家族などを対象に毎月介護講座を開催しています。介護技術の向上はもちろん、制度のこと、医療のこと、心のことを学び合う場で、まず自分自身が元気になれる講座です。講座修了後は講師を交えて、家族・介護職・医療職が**まじくる**本音の懇親会。こちらが本番という声も。

見守りの基本を学んで

専門家から介護の技術を学んで

メインイベントの懇親会へ！

柱その4 見守りタイ

家族がリフレッシュや用事のために外出したいときや認知症のある人が入院したときなどに、家族に代わって見守りや話し相手を務める活動です。

最近では、施設に入居したお年寄りを訪ねて話し相手になることも多いとか……！　禁止が多いこのご時世、**ただそばにいて話に耳を傾ける**「見守り」の力は大きい。

活動報告を兼ねた月例会。相談にのったり、のられたり

「認知症ケアQ&A」ありがとうございます。とても参考になります。サイン入りで、よい記念になります。「ブリコラージュ」、これからも期待しています。（東京都　M.I）

父を介護している主婦です。毎月楽しみにしています。（東京都　M.I）

一緒にやれば、もっと幸せ！ もっとうまくいく！

兵庫県・西宮市 西村早苗

夫信一のこと

夫の介護を始めて23年が過ぎました。

夫は旅行会社を経営していました。休むのは元旦だけという仕事一筋の人で、まるで母子家庭のようにして子どもは育ちました。

夫は40代前半で軽い脳出血を起こし、50代に入って再び起こした脳出血により重い障害が残りました。右半身はまったくいうことをききません。構音障害がありますが、日常生活は夫婦ならではの呼吸で不自由なく過ごしています。ただ、2年前の梗塞で喉をやられて、声が出にくくなりました。現在は要介護度4、子どもたちは独立して、夫婦2人で暮らしています。

集団生活になじめない人はお断り!?

介護保険が施行されるまで、10年近く一人で介護していたので、介護保険にはすごく期待しました。でも施行前、施設見学したら、80、90のおばあさんばかり。ここに60歳になったばかりの夫を連れて来るのはかわいそうな気がして、1年ぐらい介護保険を使いませんでした。

施設は、これまで20か所以上利用しているんじゃないかなあ……、これほどの数になったのは、つまり利用を断られたからなんですけどね（笑）。定員10名の小規模デイに行ったときのことです。夫は見たいテレビ番組があったのですが、それはデイがいつも見ているものではありませんでした。夫が「この番組が見たい」と言うと、利用者の間で「見せてあげればいい」「いや、そんなわがままは通せない。いつもの番組を見よう」と意見が分かれたというんですね。それで、施設から「和を乱したのでお断りします」と言われました（笑）。いろいろな意見があるのが社会だと思うのだけど、施設は「集団生活が営まれなくなったらお断りします」と簡単に言いますね。

薬を使うなら預かります!?

ショートステイを利用したことがある施設に、1か月ほどお願いしようとしたら、精神科を受診して薬をもらってほしいと言われて驚きました。私は、家では精神科の薬を飲ませる必要を感じたことはないから受診しませんと言いました。すると、施設が話し合いの場をもちましょうと提案してきたのですが、丸ちゃんから「相手は複数だから、一人で対応したらダメよ」とアドバイスされて、さくらちゃんに来てもらうことにしました。

当日、施設側からの責任者、相談員、ケアマネジャーなど4人、一方、私の後ろにはさくらちゃんの利用者がずらりと5、6人並びました。それだけでも、相手は「えっ、なに、これ!?」と思ったでしょうが、私が口を開く前に、みんなが口々に「その薬というのはなんのことぉ?!!??」と言い始めたんです（笑）。結局、どうしてもその薬が必要ということはありませんということになり、バッチリ1か月預かってもらうことができました。

ただ、私は担当のケアマネジャーが、その場で一言も発しなかったことが気になりました。ケアマネジャーは双方の間に立って調整するのが仕事でしょう？　だけど、施設側に立っている感じがしてしかたがなかった。後日、ケアマネジャーに「失望しました」と伝えて、ケアマネジャーを変更しました。

西村信一さんと早苗さん。
左は「お出かけタイ」で行った北海道阿寒湖遊覧船桟橋での1枚

教えたり教えられたり

西宮市の家族介護者の会で丸ちゃんに出会いました。丸ちゃんも介護中で介護家族同士だったんです。丸ちゃんが「つどい場さくらちゃん」を立ち上げたときから利用していますが、最初は「つどい場」がわからず、「この人は何をしたいんだろう？」と思っていました。

ここには、介護の先輩がたくさんいるから学ぶことが多いですよ。たとえば、私は介護歴23年ですけど、夫は最近までオムツしていなかったので、オムツに関しては初心者です。そんなふうに、それぞれの事情に応じて得た知識で、教えたり教えられたりができるんです。

家族はいつか来る最期を念頭において介護しています。それはとてもしんどいこと。だけど、ターミナルに入った人の話を聞いたり見たりすることで、次の展開が見えるというのかな、心構えを勉強させてもらっている感じがします。夕食の献立も相談しますよ。誤嚥しやすい人を介護しているから、知恵を出し合っている。シチューが残っている、じゃグラタンにしてみれば？　とかね。

23年介護をしてきて、やっと最近「介護をしてきてよかった、なんと私の人生は豊かなのだろう」と思えるようになりました。あのまま夫が元気で働いていたら、私は旦那の愚痴ばかり言うつまらない人間になっていたと思う。夫が倒れたおかげで、世の中には一生懸命生きている人がなんとたくさんいるのだろうと知ることができました。

それで、幸せ？

確かに介護は楽ではありません。最初の頃は私も腹がたちました、50代初めでしたから、まわりの人は子育てが終わって楽しく旅行などに出かけているのに、なんで私だけが……と思って、車いすを蹴飛ばしたこともあります（笑）。これはある程度長く生きてみないとわからないことかもしれないけど、まずはやってみたら？　と家族に言いたいのです。すぐに放り出して、それで幸せ？と思う。

同じ意味で、私は介護職も長く働いてほしいと思います。介護の仕事がきついことは、介護家族は重々承知しています。そして、施設にとっては「家族の意見＝苦情」になってしまいがちだけど、介護職が介護のプロなら、家族は利用者一人ひとりのプロなんです。ぜひ、障害を負う前の元気で輝いていた頃の話を家族から聞いてください。そして、禁止したり、安易に薬に頼るのではなく、どうしたらいいのか一緒に考えて、一緒に工夫してほしい。ぜひ一度、さくらちゃんのおいしいお昼ご飯を食べにきてくださいね。（談）

冊子の厚さ、サイズが手ごろで通勤カバンの中に入れて持ち歩いています。電車の中や、夕方ちょっとひと息ついてどこかでコーヒータイムのとき、目を通し同感してうなづいています。題材が身近なものと、一方で思いもつかない発想の記事で著者の方たちに関心を寄せています。次回の連載が楽しみで待ち遠しいです。（岐阜県　K.I）

ケアマネを辞め事業立ち上げを考えています。それは高齢者が働ける場所です。リハビリも大事でしょう。デイサービスも楽しいでしょう。それプラス本人が輝ける場所、自分のために働く場所をつくる予定です。（東京都　T.G）

家族から2

若年認知症の夫とデイサービス

栃木県・下野市 若井克子

若年認知症の夫の失語状態が進んで、デイサービスに行くようになった。朝預けに行って帰ろうとすると、施設の職員の方が「行ってらっしゃい」と言う。夫は私がどこかへ行っていると思ったようだ。やめたあとで「君のためにデイに行っていた」と聞いて、あー、やっぱりそうだったのかと思った。

別のデイで、夫が利用者さんに何か言われて腹を立てたらしい。詳しい様子はわからないのだが、夫が近くにあったステレオの音響設備を倒して壊してしまった。

対になっている設備なので、一つだけでは修理できないと言われて結局二つ分弁償したのだが、これが結構高額であった。お世話になっていたので弁償するのは当たり前と思って支払って、そのデイをやめざるを得なかったのだが、何か腑に落ちないものが残った。職員の方が見ていて、こういうことが起こる前に防いでくれていたらと思った。結局、デイサービスは老人中心で、元気な若年認知症は閉め出されるのだと感じた。

家族から3

なぜ家族は過去を話そうとするのか

兵庫県 安澤英子

私は介護職ですが、介護家族となり、思うことがあります。

「あそこの家族さん、うるさいでー、気ーつけてー」と紹介を受けると、「えー、いやだなぁー」と思いながら訪問するのですが、たいてい仲良くなれます。ご家族は利用者のことを思うからやかましくなるだけで、言っていることは当たり前のことが多いと思いました。「私だけではなくお父さん（利用者）にもあいさつしてほしい」「命令口調やバカにしたような話し方をされるのが許せない」「肌が弱いので、服のしわはきちんと伸ばしてほしい」etc.……、まず何で怒っているか聞いてほしいです。

「じゃあ、他の人に代えますか？」「利用者はあなたたちだけじゃないんです」「文句があるなら厚労省に言ってください」なんて返さないで、なぜご家族が利用者は若いときにこうだったとか、こんな性格だったと話そうとするのかに思いを巡らせてください。それは、今は何もできないお父さんだけど、きちんと社会で働いて家族を養ってきた人なのだという思いがあるからではないでしょうか。一生懸命生きてきた一人の人間としてみてほしいと思っているからではないでしょうか。

介護職にとっては何十人といる利用者の中の一人かもしれませんが、家族にとっては父や母、夫た妻なのです。さらに言えば、人生の最終章を不本意なままで終わろうとしている命なのです。そこを理解してください。

家族から4

在宅での平穏死を見せてくれた母

兵庫県・西宮市 有岡陽子

「介護者が賢くならんとあかんねん！」とは、丸ちゃんこと「つどい場さくらちゃん」の丸尾多重子さんが常々言われている言葉です。99歳になる母を介護して14年。「賢くならんと……」の言葉を実感する日々です。

目の前にいる娘の私を見ながら「陽子ちゃん（私）まだかな？　遅いね」と母に言われたときのショックは今でも忘れられません。その3年ほど前から、もの忘れが増えるという認知症の症状が出始めていたのですが、「きっと年をとったからだ」と自分に言い聞かせていました。

娘を忘れたことに気づいて落ち込む母を慰めながら、「来るべきときが来てしまった」と私の胸は不安に押しつぶされそうでした。ずっと2人で生きてきたのに。

母は日に日に認知症の症状が進んでいきました。母が壊れていくようで、私はただただオロオロするばかりでした。まるで出口のないトンネルの中にいるような毎日でした。

アリセプトで知った薬の怖さ

そんな日々のなかで、当時のかかりつけ医から処方されたのがアリセプトでした。10年前の冬のことです。アリセプトを服用して3日目のこと。私が見たのはすっかり変わり果てた母の姿でした。何かにとりつかれたように目をギラギラさせ、一晩中見えない誰かに向かってしゃべり続け、部屋を歩きまわり、一睡もしませんでした。一番ショックだったのはごみ箱の中に放尿したことです。

突然の変化に、きっと何か原因があるはずだと私は必死で考えました。そして思い当たったのがアリセプトでした。その疑問を医者に伝え、飲ませることをやめました。服用をやめた翌日、母は落ち着きを取り戻しました。あのまま飲み続けていたらどうなっていたのだろう……、今思ってもゾッとします。それからは、主治医に薬の必要性や副作用について遠慮しないで聞き、薬の量や種類を極力減らしてもらいました。うるさい患者家族だと思われたかもしれませんが、母を守るのは私しかいないのです。

介護人生を変えた「つどい場さくらちゃん」

薬の副作用による混乱は収まったものの、母の認知症は徐々に進行していき、目が離せなくなりました。私は心身ともに疲れ、たびたび体調をくずしました。そんな私を心配した周囲の勧めもあって、思い切ってデイサービスを利用することにしました。最初の頃はなかなかなじめなかった母でしたが、徐々に慣れていきました。

しかし、介護は24時間続きます。大好きな母だけに、私は認知症という現実を受け入れられず、苛立ちを母にぶつけてしまい、反省してはまたという繰り返しでした。

そんなときです。私は運命的な出会いをしました。はじめて参加した介護者家族の会で、丸ちゃんに出会ったのです。そして「つどい場さくらちゃん」の存在を知りました。

この出会いが私の介護人生を大きく変えました。いつでも行ける場所がある。泣ける場所がある。「さくらちゃん」で悩みを吐き出すことで、「またガンバロー」と思えるようになっていきました。トンネルの出口から光が差した思いでした。明るい表情が増えていく私に周囲も驚きました。母にも笑顔で接することが少しずつ増えていったよう

4年前、元気にさくらちゃんに通っていた頃

2015年のお正月。シャンパンをなめ、カニとアイスクリームで新年を祝いました

に思います。

「さくらちゃん」では、たびたび医療や介護に関する「講座」が開かれます。何も知らないで介護をしていた私は、学んで介護することとの違いの大きさを痛感しました。

3年前の冬、母は風邪から体調を崩し、年越しは難しいかもしれないと診断を受けました。最期まで在宅でと決めていた私は、信頼する在宅医、訪問看護師さん、そして丸ちゃんはじめ「さくらちゃん」の仲間、昔からの友人たちに支えられ、余分な延命はせずに穏やかな最期をと腹をくくりました。毎日のようにわが家には、丸ちゃんや介護仲間、友人たちが来てくれました。枕もとで賑やかな声を聴いてるうちに、母は死ぬのはもったいないと思ったのか、もっと娘に学ばせたいという親心か、奇跡的に回復したのでした。

命と向き合う日々

週4回デイサービスを利用していましたが、「96歳という年齢でのデイサービスはしんどいかも」という訪問看護師さんの言葉に私はハッとしました。そこで思いきってデイサービスをやめたのです。そんな私に丸ちゃんが「これからは、お母ちゃんとさくらちゃんに来たらいいやん」と言ってくれました。

デイをやめた母は安心したのか、11年間2時間おきに夜中起きていたのが、ぐっすり眠るようになり、表情も穏やかになりました。煮詰まるのを覚悟していた私も、週1回母とさくらちゃんに行くことで楽しみが増えました。

デイに行っていた頃は、それなりに自分の時間をもてましたが、離れているだけに心配でもありました。1日中しゃべり続けるという症状が出たときは、薬で抑えるということをしたくないという気持ちを手紙に書き、スタッフさんにお渡ししました。デイの利用を通して最も大切なのは、スタッフの方たちとのコミュニケーションではないかと強く思いました。預けているのはモノではなく、大切な家族なのですから。

今、母はゆるやかに老化が進んでいます。命と向き合う日々は、正直、緊張の連続です。それだけに母と過ごす一秒一秒が大切です。母が認知症にならなかったら、介護をしなかったら、きっと今の幸せはなかったと思います。認知症は、私を成長させるための母からのプレゼントです。

この原稿が届いてすぐ、有岡さんから次のようなお便りが届きました。

毎年恒例の「さくらちゃん」での年越しは今年で8回目になります。

年明けの1月3日、母は大好きな場所「つどい場さくらちゃん」で大好きなひとたちに見守られて静かに天国へと旅立ちました。最期まで食事をして点滴の管もなく、逝く場所、逝く時を知っていたかのような見事な平穏死でした。

有岡陽子

特集によせて

消費者から当事者へ、そして

三好春樹

グローバリズムなんだそうです。なんでも、ヒト、モノ、金が、国境を越えて自由に行き交うようになることをめざしているらしい。

その結果、世界が豊かになるというのだが、結局、ヒトもモノも金も、大金持ちのところに吸引されていくだけだというのは、ピケティ先生の本を読まなくてもわかりそうなものではないか。グローバリズムは「金もうけ主義」の別名で、貧富の差が拡大するだけだというのは常識だ。

でも、もともと金のない者にとってはどっちみち貧乏なのに変わりはない。でも、それでも問題なのは、その「金もうけ主義」が私たちの人間関係を破壊してしまうということである。もちろん、私たち介護職と要介護老人との関係をも変質させてしまう。介護家族ともそうだ。

◇◆◇

グローバリズムの下では、万人は万人にとっての金もうけの手段になってしまう。その手法が介護の世界に入ってきたのが介護保険という制度だ。

世の中の側はとっくにグローバリズム花盛りで、いわば介護という遅れた世界を変えてやろうという使命感で進出してきた。

そのあげく、長時間労働、低賃金、ノイローゼ、うつ、自殺と、ようやく介護も世間並みになったという訳だ。

◇◆◇

介護が「サービス」と呼ばれるようになった。サービスの語源は「奴隷」だそうで、金をもらった分だけ奴隷になります、ということだ。ここには相互的な関係はない。

高齢者や家族はすべてサービスを買う“消費者”になった。「賢い消費者になれ」なんて言われているが、それは介護職がサボってないか監視し、クレームをつける存在になることだ。ここにも相互的な関係はない。

「消費者」ではなくて「当事者」になれないか。家族という最も老人に近い「当事者」に。「サービス提供者」ではなくて、やはり「当事者」になれないか。老人の晩年を家族から託されている「当事者」に。

家族と介護職、そして文字どおりの当事者である老人本体とで人生の難局を乗り越えたとき、私たちは「戦友」になれる。いや「共犯者」と言った人がいたなぁ。