# ～私に残った頑張りの証～

私（31才）と弟（28才）による母（57才）の介護生活もまもなく三年を迎えます。家族三人と一匹、『明るく、楽しく!』をモットーに日々を過ごしています。最近体調も良く精神的にも安定している母ですが、先日胃腸風邪にかかってしまいました。『軽い風邪だから数日で良くなるだろう』くらいに考えていましたが、これが大変な日々の幕開けになるとは。やっぱり風邪を甘く見てはいけないですね。（反省…）

まず、胃腸風邪に比較的多い症状の下痢や嘔吐。早く歩く事の出来ない母はお手洗いから一番近い部屋にいても間に合いません。（通常時は問題ない為、我が家には介護用簡易トイレ等がありません。）一時的におむつをさせる事も考えましたが、母のプライドを傷つけてしまうのではないかと思うと私から勧める事は出来ませんでした。汚れた下着やシーツを洗いながら、以前の活発だった頃の母を思い出し胸が苦しくなりました。まだ57才…、元気なら世話好きの母はせっせと孫のおむつを換えたりしていたのかな。

次に嘔吐により薬の摂取が難しくなる事。これは一番の大問題で、後遺症であるてんかん発作の抑制が出来ず何度も倒れ、昼夜を問わず目が離せなくなりました。こうなってしまうと母が回復するまで私が連日仕事を休むしかなく、いくら会社の方達が事情を考慮してくれているとはいえ、こんな事が続けば職を失うのではないかととても不安になりました。幸い今回は1週間程度で完治しましたが、仕事を持つ者が介護をする難しさを改めて思い知らされました。そして数日後…胃腸風邪がうつった私は自身の体調不良時の介護生活の大変さも思い知る事となりました。

これは介護だけでなく育児をされている方にも当てはまると思うのですが『他に頼れる人がいない』というのは本当に大変な事です。全てを自身で抱え込む事はとても苦しい事です。しかしこのような際に突然にでも利用出来る施設やサービス等は介護、育児共にまだまだ数少ないのが現状なのです。

そして最後に今回私に残った頑張りの証（?）。それは500円玉大のストレス性の円形脱毛症…（涙）次号までにはどうか治りますようにっ!それでは皆様もくれぐれもお身体を大切に。

# 被災地の傾聴活動をして…

一宮市社会福祉協議会の被災地支援事業で4月～11月まで毎月4日間社協の職員1名と「みみの木」会員3名と岩手県大船渡市で傾聴活動をしています。

私は、個人宅と公民館や仮設住宅の集会所4箇所を現地の生活相談員の方と訪問。そこでは、定期的に「お茶っこ」（茶話会）が開かれています。男性は仕事、女性は被災時の事を話されました。中には、被災時の話に触れない方もいました。ある漁師さんは、「1年経ってもまだ漁はできないし、雇用保険がないので、息子に継いでくれとは言えない」と話し、復興した姿を生きている間に見られるのかと寂しそうでした。女性はお茶っこの参加率も良く、災害前の集落の方達がその集落の仮設住宅に入居している場合は、明るく活気がありました。地域の絆は大切だと改めて感じました。1年が過ぎ、訪れるボランティアも少なくなり、別れ際にこの地域を忘れないでと別れを惜しむ方もありました。我先にと津波の体験を話してくださった独居高齢者はご主人と共に津波に呑まれ、ご主人は亡くなられました。「遺体が見つかっただけでも私は恵まれていると思うことにしたの」と落ち込んでいる気持ちを立て直そうと、趣味の書道に打ち込んで見えました。

こんなこともありました。生活支援相談員の方が急に泣き出され、「私津波がダメなんです。」と言われます。話を聴くと、家も家族も無事。津波から逃げるのに精一杯で呑まれていく人を見ることしか出来なかった。その情景と被災者を支えなければという想いの狭間でと苦しんでおられました。災害の有無でなく、現地の方は皆さん被災者だと思いました。今も時折お元気かなと傾聴させていただいた方々の顔が浮かんできます。1日も早い復興を願い、微力ながら支援を続けていけたらと思います。

傾聴ボランティア「みみの木」　真野 高子

# 編集ボランティアのページ

●担当編集ボランティア／森　勝己、築城基裕、小池涼子

## 「介護と暮らし」実録体験レポート8

### ～入院生活になりました～

皆様お久しぶりです。今回も私の父の介護生活レポートを通して、同じような悩みをもつ皆様方の何かのヒントになればうれしく思います。恥筆ですがお付き合いくだされば幸いです。

前回（2011・11月頃）のレポートから早や9か月程が経っています。実はこの間、父に関する“介護”生活にかなり動きがありました。昨年秋～今年にかけての介護区分定期更新で、「要介護2」から「要介護3」に変更になりました。また昨年の秋以降一日中寝床で過ごす日々が多くなりました。（寝たきり状態に限りなく近い）それに伴い認知症状もかなり進んでいきました。しかし、年明け以降、食欲は以前には考えられないくらい旺盛になり、あれほど好き嫌いがあった人間が何でも食べるようになったのでした。「もしかして脳の満腹中枢神経？が機能しなくなったのかなあ」とは思いましたが、食べないよりは体力もつくと思い、まあ良いかといった感じで過ごしていました。但し、相変わらずの介護拒否で暴力行為はエスカレートするばかりで、私も妻もかなりのストレスがたまっており、私たちの日常生活にも諸々と影響を及ぼしていました。その時大きな出来事が起こりました。いつものデイサービス利用日の朝、父を訪ねると廊下で倒れていたのです。意識もうろうとする父を横目に私は119番をしました。そして近くの総合病院に運ばれ、入院生活に入りました。幸い命に別状はなかったものの、検査の結果「肝硬変」と診断され、胸やお腹に水がたまっている状態でした。長年のアルコール過多の食生活等の不摂生が積み重なった結果のようです。その後、「認知症」の検査及び投薬治療をするため、別の病院に移り今に至っています。認知症は一定の薬の効果もあってか、看護師さんに聞くところでは全体的に以前よりは穏やかになったようです。但し、肝硬変の影響か？度々発熱をし、最近では体を起こすと低血圧状態になるといった安定しない日々が続いています。看護師さんや病院のスタッフの方々には大変お世話になっており感謝しております。

ここ数年、冬を越すたびに一段一段弱ってきた父ですが、今年はさらに大きく弱ってしまい今や終日介護を要す状況です。（要介護4になりました）今後も年齢的に良くなっていく可能性は低いと思われますが、私としても引き続きできる限り対応をしていきたいと思っております。

では皆様、お体、お心をご自愛されお過ごしください。ではまたの機会に。

## ひとこと

### ～血縁・学縁・社縁・地縁 そして選択縁～

2010年にNHKが「無縁社会～無縁死3万2千人の衝撃」という現代の無縁社会・超高齢社会の驚くべき実態を放映しました。経済の激変によるワーキングプアの多発と孤立、少子高齢化・核家族による家族の崩壊を最大の問題として提起しました。人には「四つの縁」があると言われます。

それは血縁（血筋）・学縁（学友）・社縁（社友）・地縁（地域）の繋がりのことです。この四つの基本的な縁が希薄になり、無縁現象が起きているのです。

そこで最近では、この四つの縁の枠を超えた新たな選択縁が生まれています。例えば、社会活動仲間や、同じ生活環境問題を共有する人たちで形成する、脱しがらみの「絆縁」と言われるものなどです。国レベルでは、すでに縁のコーディネートをする「パーソナルサポートサービス」の制度化に取り組んでいると報じられており期待されます。