

【介護から自分を知る⑥】

東海社会福祉科学研究所

大北 秀雄

4 介護の現状④

介護を受ける高齢者（A）と介護する高齢者（B）の生活リズムをどうしていくかを考える必要がありますが、（A）の疾病の進行状況により常に変化が伴う場合と、大きな変更がない場合が想定されますが、その場合にあっては期間的にはそれほど長くは続かないと判断されます。

（B）の状態を考えても介護疲れがどんな状態で生まれるか、その程度の大きさがどんなものか、回復の度合いはどんなのかなどです。その一つの原因は今までの生活がどうであったかによってある程度判断ができると思います。また、環境の捉え方によっても気持ちが変化します。

高齢者家族にとっては、二人の生活が基礎ですが、子どもたちや地域、介護保険、医療制度などの公的な仕組みをどう活用するか、どう生活に位置づけるかで変わってきます。専門家の意見を取り入れることが大切ですし、素直に聞く耳を持つことも必要です。結論的に言えば二人の生活をどう苦しまないようにしていくかになると思います。

悲観的な発想がどうしてもあると思いますが、誰でもが通過することでその内容は千差万別ですが、力強く生きていくしかありません。前向きに考えていくのも、悩んで生活することも同じ時間の経過ですから、どちらを選ぶかは、判っていると思いますが、なかなか前向きになれないのが現実かもしれません。

生きていることに感謝の気持ちがあれば良いと思いますが、落ち込んでいる時には難しい気持ちだとは思いますが、悲劇のヒーローでは前に進むことができませんし、いろんな方法を考えることも弱くなりますから、少しでも光を求めた生活をするのが大切です。

（A）・（B）の気持ちを整理する方法として、自由ノート（日記帳など）へ思いのまま書いてみてはどうですか。その中で悩み、痛み、不安、問題点、課題などを自由に書いてみることも必要ですし、文書の内容はどんな形でも良いと思います。また、時間あれば後日その内容を見て、問題点、課題などを整理していくことが前向きに進む一つになると思いますし、その処理について人の力を借りることもできるかもしれませんし、公的な制度で解決することが可能な場合があるかも知れませんが一度検討してみてはどうですか。

現在は、書物やテレビ、ラジオで介護の内容が紹介されていますし、いろんな人がいろんなところでしゃべっています。その内容は、経験に基づくものや、学問的なもの、また、内容が適当なものまでありますから、どれを参考に考えていくのか、その内容をどこまで考えるのか、あるいは疑問点、理解できない

部分があったりします。同じ悩みのように思えても環境が異なりますから注意することが必要です。環境、疾病の状況、金銭、地域の風習、時代の流れ、思い、生活歴などを考えて判断しベターの方法を選んでください。類似的なものであっても同じものはありませんから、相談する人には、いろんな内容を説明して理解していただくようにすることが必要です。ただし、嘘や想像の話は避けるようにしてください、そうでないと間違った助言がされる場合があります。

一日一日生きる喜びを感じて生活することが基本です。