

介護を一人で背負わないで、自分の人生も大切に
利用できるサービスは利用し、周囲にも甘えて



女優、ビーズ刺繍作家
秋川リサさん

聞き手 編集部

女優でビーズ刺繍作家の秋川リサさんは、認知症となった母を在宅介護した経験から、世間体を気にせず状況をオープンにして、近所の人にも頼ることの大切さを痛感したという。そうした「頑張り過ぎない」姿を周囲に見せることで、介護を一人で抱え込まない人が増えてくれたらと願っている。「親を施設に入れることイコール捨てた」というイメージを変えていただきたい」と語る秋川さんに、介護を経験して分かったことや、これからの自身の生き方などについて伺った。

世間体ばかり気にしても
前には進めない

—お母様が認知症になる前は、介護についてどのようにお考えでしたか？

秋川 正直、他人事だと思っていたんです。

13年前にビーズ刺繍の教室を開いて、そのころからずっと来てくださっている方もたくさんいます。長く続けている方が辞める場合は、ほとんどが「介護」が理由です。

私の年代は専業主婦の割合が圧倒的に高くて、専業主婦が何を気にしているかというところ、「世間体」「近所の目」ですよね。「気分転換にいらっしやいよ」「デイサービスに預けている間にお出掛けすればいいのに」と言うところ、「それはちよつと……。おばあちゃんをデイサービスに預けて、何だか楽しそうにお出掛けしてると言われるから」と。

介護に苦勞していた親しい友人に会ったときに「母の介護で大変なの。あなたのお母さんは元気でいいわね」

PROFILE ●あきかわ・りさ●

1952年東京生まれ。1968年資生堂のサマーキャンペーンでCMデビュー、帝人専属モデル、雑誌『anan』等のトップモデルとして活躍。以降、モデルタレントの先駆けとして、テレビドラマ、バラエティー番組、映画に出演。2001年にビーズアート教室を開設し、全国各地でビーズ刺繍の普及にも努める。著書には、『娘・麻里也とともにアトビーと闘って』（テイ・アイ・エス）、『秋川リサのビーズワーク』（日本ヴォーグ社）、『母の日記』（NOVA出版）等がある。

と言われても、そのときはピンときませんでした。でも、介護を経験した今だったら、「たまには電話でもしてね。私ができることがあったらするから」「デイサービスの迎えに行つてあげようか？」って声を掛けます。

介護の大変さは、実際に経験してみないと分からないと思います。

— 著書『母の日記』には、お母様が徘徊して無銭飲食をしていると知ったときのことが書かれていますね。

秋川 母が無銭飲食をしていると知ってすぐに、母の行きつけのお店を回ってみたら、それが初めてではないことが分かりました。皆さんはこれまでの近所付き合いから「まさかあの方が……」と思っ、私にはだまっていたんです。

そこで私は、自分の携帯番号を書いた紙をたくさん持って、母が行きそうなお店すべてに事情を説明して、それを置いて回りました。

— 事情を説明したり自分の携帯番号を複数の人に教えたりなど、私的なことをオープンにすることに対し、ちゅうちよはしなかつたんですか？

秋川 しません、しません！ だって、

そうしないと仕事中に警察から電話が掛かってきて困りますから。

警察のお世話になることが芸能人として恥ずかしいことだと、全く思っています。ですが、そうなる前に、仲良くさせていただいている商店街の方に協力していただきたいと思いましたが。そのためには、母の状態を正直に言わなければならないし、私の連絡先を教える必要がありました。

認知症というのは誰でも発症し得る病気です。家族が認知症になった場合、周りはどう対応するかというお手を、その後に続く人たちに示しておく必要があると思うんです。

介護を自分だけで背負ってオープンにしないとか、「私だけがこんなに頑張ってる……」と思うよりは、子どもたちに「いずれ、あなたたちも介護を経験するかも知れない。そのために今、私がデイサービスや周りの人に助けてもらいながら介護している姿を見てい

てください。できれば私に協力してください。そして、私が認知症になったときには、私のように、一人で介護を背負わない道を選んでいいんですよ」と、親として教えたいです。

在宅介護の推進は「介護離職」を増加させる？

— 不足していると感じるサービスは？

秋川 土・日曜日に利用できるデイサービスが少ないのには困りました。私の仕事は土・日曜日が休みとは限らないですから。

会社員の場合は、休みの日にくつろげないということですよ。親を介護するってことは、ほっとする時間がないことも当たり前だ」と言う人もいます。かも知れないけど、「それなら、あなたがやってみてください」と言いたい。人間は誰でも疲れるし、自分の時間が欲しいときもあります。それを、全て

「介護」という理由だけで、自分の時間を全部捨てなくてはならない。だから、デイサービスがあるだけでもありがたいんですけど。

民間の業者が入ってきて24時間体制の施設も増えてきました。でも、施設

に親を人所させる際に最もネックとなるのは、それを反対する人間が多いということ。身内もそうだし、世間にも、施設に入れるという「かわいそう」と言う。「それじゃ、あなたは施設を見たことがあるんですか？」と聞

いてみたいです。私は劣悪な施設も見ることがありますが、高齢者が互いに協力し合って、楽しそうに暮らしている施設もありますから。施設に入れることイコール「捨てた」というイメージを変えていただきたいですね。



—仕事と介護の両立について、どうお考えですか？

秋川 昔は大所帯でしたから、誰かが介護を請け負うことができませんでした。でも、現代の家族は違うわけですから、在宅介護を推進されてしまうと、誰かが「介護離職」をしなければならぬのが現実です。企業が介護のために設けている休暇の日は十分ではありません

せん。施設を探すだけでも時間がかかり、特別養護老人ホームに入所するには2、3年待ち、300人待ちというのが現実ですから。

私は母が認知症にならなければ、そういう現状すら知らなかったと思います。施設の入所申請をするにしても、年に2回ぐらいしか申請を受け付けていないので、その時期でなければ待たなくてはならない。でも、1年に2回



申請したところで、すぐに入れるわけではないのです。その間、誰が面倒をみるのかということになると、誰かが仕事を辞めなくてはなりません。もちろん、介護離職をしても「親孝行できてよかった」「私は両親とともに素晴らしい時間を過ごせた」と思う人もます。でも多分、「介護は40年働いた会社を辞めてまですることなのだろうか」と思う人が多数だと思います。

—介護は家族が、とりわけ女性がするものとされる風潮がありますが、これについてどうお考えですか？

秋川 どういう事柄にも言えると思いますが、男性は問題が差し迫って来ないと、現実を見たがらないんですよ。在宅介護をしていたとき、娘はずっと付き添ってくれたけど、息子は家に来なくなりました。

私の世代の日本の男性の多くは、女

は、生活保護という選択肢もあると思いましたがね。

—一人で介護を抱え込まないようにするには、どのようにしたらよいでしょうか。

性が介護をするというよりも、妻が自分の親の面倒をみるのが当たり前だと思っっているのではないのでしょうか。「だって専業主婦なんだから？ 俺の給料で生活しているんだから」と。ですから、残念ながら日本の男性に「それと介護は別だ」という話をして、多分、ほとんどの人には通じないと思います。とはいえ、以前よりは男性も介護に参加するようになりました。そのため介護離職をしている人も多いいです。

**使えるものは何でも使い
甘えられる人には甘える**

—どのように介護に関する情報を調べたのですか？

秋川 調べるといふより、区役所の高齢者支援課に行って、どうすればいいのか聞きました。仕事を続けなくてはならないのに、デイサービスは限られ

たものしか使えない、ショートステイは1カ月に使える回数が決まっている、しかも同じ施設を続けて利用してはいけない。区が提携している介護施設は順番待ちとのことでした。「民間の施設にされては？」と勧められたので、「住宅や学費のローンに加えて、民間の施設だとさらに月20万円くらいかかる。毎月毎月、そんなに支払うことはできません」と答えました。

実はこのとき、世帯分離して母が生活保護を受けるといふ方法を勧めようとしていたようです。生活保護者になるとすぐ施設に入れるんですよ。それを、生活保護という言葉を使わず、遠まわしに説明するんです。「それは生活保護を受けるといふことでしょいか？」と聞くと、「そういう受け止め方をなさる方もいらっしゃいます」と言うんです。

でもそのとき、ギリギリまで頑張つて本当に金銭的に無理になったときに



秋川さんのセンスが光るビーズ刺繍作品

秋川 使えるものは何でも使う、甘えられる人には甘えて助けてもらう、他人でも家族でも。格好いいとか悪いとか、そんなことはどうでもいいんです。徘徊されたときには、待っているしかないわけですよ。おまわりさんにお願いますしかなしい。そのときにも「奥さん、大丈夫！ 見つけてくるから寝ていてください」と言われて、どれほどありがたかったか。

それと、母の無銭飲食を知って、商店街の飲食店に携帯番号を置いて回ったことで、近所に住むケアマネジャーの資格を持っている方が協力を申し出てくれました。その方に出会っていなかったら、家族みんなポロポロになっていたと思います。そういう意味では、携帯番号を置いて回ってよかったですし、商店街の人と仲良くしてよかったですし、お祭りのときに寄付をしてくれました。商店会費を払ってよかったです。人とのつながりによって、

乗り越えられたこともありますね。

それから、若い人と仲良くすること大切ですよ。「老いては子に従え」ということわざがありますが、私の子どもたちの世代がどんなことを考えているのか、今はどういう時代なのかというのを、私たちも知らなくてはいいと思います。私は若い人たちとバーベキューをしたり一緒にお酒を飲んだりして、力仕事などがあつたときには彼らに手伝ってもらったりしています。口うるさくてお説教ばかりするオバサンではダメなんです。

「最近の若い子って、いやよね」と言っているのは、もうダメです。若い人たちに嫌われないじいさんばあさんになりつつ、何かあつたら助けてもらう。若い人たちに媚を売るわけでもなく言いなりになるわけでもなく、私たち大人は大人の知恵で、彼らに伝えられることがあります。彼らから教わることもたくさんあります。

地域の人が集まりやすい飲食店は大きな存在

「近所の人たちとの関係を築いていくには、どのようにしたらいいですか？」

秋川 商店街に1軒、近所の人が集まりやすいバーや飲食店があれば、自然に人のつながりが生まれると思います。私の家の近くに1軒、そういうバーがありますが、マスターの人柄のおかげでもあるでしょう。そうだけでなく、例えばカルチャースクールなど、幅広い世代の人が集まれるところがあれば、地域の人たちとの付き合い方が変わってくると思います。

たまたまバーで2、3回会っただけの人かも知れないけど、同じ地域に住んでいる。そういう人たちが、朝通勤するときや、日曜日の昼間にすれ違うときに「あ、こんにちは、この間はどうも……」とあいさつを交わすだけで、

気分がよくなります。やっぱり東日本大震災の後、私の住む地域の人たちの絆も強くなりましたし、みんなコミュニティの大切さをあらためて感じましたと思います。

近所の人たちとの関係で、何がありましたかという、必要以上に同情もされなかったし、踏み込まれもし

なかったし、お説教もされなかったことです。いい意味で放っておいてくれました。「手伝えることは何かある？」なんて聞かないし、「こんなところで飲んでいいの？」とも言われなかった。でも、チェリー（愛犬）が死んだときにはみんな集まってくれたり、母が徘徊したと言うと「何色の

服を着てる？」「Twitter（ツイッター）でみんなに呼び掛けよう」と言ってくれたり。「公園でおばあちゃんを発見！」と連絡してくれたりして。それで、『母の日記』（NOVA出版）を出版したら、「あの当時、こんなに大変だったんだあ。でも思い出すな、あのチェリーのくだりはチェリーを知っているだけに、泣けるよ」と言われました。

「そうした近所付き合いができる地域は、東京では珍しいのでは？」

秋川 下町といわれる、例えば台東区の蔵前や浅草橋の界隈の人たちは、いまだに玄関の鍵をかけなくても大丈夫だと言うし、お祭りになると、誰の友達だか分からなくてもみんなで車座になってお酒を飲んでいて、通行人が入ってきて受け入れるといった地域も東京にはまだあります。昔は近所の



人同士のつながりは、自然にできていたんだと思います。でも、都会でもできると思うんです。私は生まれも育ちも東京ですが、近所の人たちとずっとそういう付き合い方をしてきました。

介護者は頑張り過ぎず 自分の人生を大切に

—いつもポジティブでいるために心掛けていることはありますか？

秋川 たまたま母の日記を見てしま



『母の日記』(NOVA出版、2014)
秋川リサ著

ステイに預けて、温泉旅行に行ってもいいんです。

そして周りはそういうときに、「あなた、おばあちゃんを置いて温泉旅行に行つていいの？」なんて、余計なことを言わない。「頑張り、頑張り」と言わない。これ以上どうしたらいいのかって思いますもの、介護しているときは。人それぞれ介護の仕方があるわけだから、どうか温かく見守つてあげてほしいです。そして、何かあったときにはちよつと手を差し延べてあげてほしいと思います。

介護の現場で働いている方も、皆さんよくやってくださいますよ。だって、他人のオムツを替え、ご飯を食べさせ、着替えさせ、お風呂に入れてくれて。慈愛の精神を持っていないと、看護師や介護士は務まらないと思います。だから、そういう方たちへの文句はありません。本当に感謝していて、むしろお給料をもう少し上げていただきたい

い、家計簿だと思つて開いたら日記帳だったんですが、そのときに閉じればよかつたと思うときもありました。日記には、私に対する不満の数々が書いてありました。母は物事を悪い方に考えていくタイプの人なんだと思いました。

親子ですから、そういう一面は私にもあると感じていますし、私も自分の人生を振り返ると、物事を前向きに考えられなかった時期もありましたし、うつ病になったこともあります。でも今は、つらいことがあつても「人生って、いやだね」と言っているほど時間が残されていないんです。「何とかするよ!」と思わないと。

母の介護を経験して、私はものすごく変わったと思います。前向きになつたし、すごく計画的になりました。だから、無駄な経験はないと思いますし、自分の人生が終わるときに、「終わりよければすべてよし」と思えるように

と思います。

1人の人間が年を取りながら死ぬまで生きることが、こんなに大変なのかと思えます。現実はそのごく厳しいです、金銭面でも何でも。介護される人も大変だと思えますが、介護する人も知恵を使つていかななくてはならないと思います。

政府に対して「もっと高齢者福祉を

するためには、グダグダ悩んだり迷つたりしている時間はないんです。残念ながら、人は必ず死に向かつて歩いているわけですから。

—今後、講演活動をされる予定はありますか？

秋川 依頼があれば、積極的に講演をしていきたいと思っています。私がそこで伝えたいのは、「頑張り過ぎないで」ということです。頑張り過ぎて倒れたら、次はその人を誰かが介護しなければならなくなります。そうなってしまうよりは、時間割りをうまくつくつて、介護に協力してもらえる人には協力してもらつて、自分の時間もつくつてください、自分の人生も大切にしてください、自分のやりたいこともやつてくださいと。そのために「デイサービスやショートステイを利用するのはいいことだ」と思います。ショート

充実させてほしい」といったことを私が声を上げて言うより、それは国会議員にやつていただくことなので、その人たちを選ぶときに考えればいいことです。それよりも私にできることは、介護をしている当事者がちよつとは救われることを言うことだと思つています。そういう人がいないと、救われな

