

OPINION!

保健師さんへ

介護で本当につらいとき、
保健師さんの一言が
介護者を救うことも
あるのです。

「がんばらない介護」をいち早く提唱し、在宅介護者の苦悩を軽減するために、数多くの著書や講演会を通じてラクする介護のコツや具体策を伝授している野原すみれさん。保健師さんが在宅介護者から相談を受けたときにも、この野原さん流介護の秘訣は参考になるのでは？

「高齢化社会をよくする虹の仲間」運営委員長
社会福祉法人緑成会「緑の郷」特別参与

野原すみれさん

聞き手 編集部

介護の仕事の一番は
介護者の健康を保つ努力

「野原さんが「がんばらない介護」を提唱したきっかけはどのようなことだったのでしょうか。」

野原 私は約15年にわたって実母・義母の介護をしてきました。実母の介護は姉妹で分担することができましたが、義母は認知症も患っていたこともあり混乱し、苦しい日々を送りました。日本では、昔から若い女性がお年寄りの面倒を見るのは当たり前前で、介護は嫁の務めといわれてきました。また「忍耐は美德」という風潮があり、お嫁さんは体がどんなに疲れていても口に出さず、つらくてせつない気持ちを抱のうちにしまつてひたすら耐えてきました。しかし、昔と今では状況が違います。以前は介護の平均期間は半年から1年ほどでしたが、現在の長寿



「がんばらない介護」は、
介護をする側、される側の幸せのために必要です。

国日本では、介護は10年以上の長丁場になることも少なくありません。私の経験からいうと、家族の介護は3年が限界です。また今は介護する人手もなく、高齢者の子どももまた高齢者です。

人間は、あまりに長い間苦痛に耐えていると、正常な判断ができなくなり、心を閉ざしがちになり、生きる活力も失い、人格をも破たんしかねません。近年増加している介護者による高齢者

PROFILE

●のほら・すみれ●

1937年、東京都生まれ。横浜市在住。著書の中で、“身を粉にしてがんばる介護”が美德であるという社会風潮に対し、あえて「がんばらない介護」を提唱し、大きな反響を呼ぶ。その後「がんばらない」は流行語となって介護者の救いとなる。著書は「老親介護は今よりずっとラクになる！」(情報センター出版局、1998年)等多数。

<http://www.noharasumire.jp/>
(野原すみれさんHP)

<http://homepage3.nifty.com/nijinonakama/>
(高齢化社会をよくする虹の仲間HP)

虐待や無理心中も、長期の介護疲れが主な要因となっているケースが多いようです。さらに認知症が加わると、精神的にもより追い詰められた状態になります。

長年の介護経験から、私はひたすら頑張ることをやめ、「がんばらない介護」を考え方を切り替えました。こう言うとうまく、楽をするためじゃないか、



怠けただけだろうととらえられるのですが、そうではありません。「がんばらない介護」は自分を守るためであると同時に、介護を受ける側のためでもあるのです。いつも肩間に縦じわを寄せて「あんたさえないなきや楽でいい

のに」と言わんばかりの表情でお世話されるよりも、いつも笑顔で優しい声をかけてもらったほうがいいに決まっています。自分が幸せでなければ、他人を幸せにできません。介護はとてもエネルギーを消耗します。介護に

取り組むためには、まず介護者の心身の健康を保つ努力をすることが最も大切なのです。

冷たさと冷静さの違い

「具体的に「がんばらない」ことは、どのようなことでしょうか。

野原 「がんばらない」とは、冷たさとは違った、よい意味での冷静さ、客観性、割り切りだと思っています。とくに留意すべきこととして、

- ・一人で抱え込み、無理をしすぎない
- ・ストレスで病気になるってはいけない
- ・死ぬなんてもってのほか
- ・決して仕事を辞めない
- ・楽しみを後回しにしない
- ・有償介護でトラブルを防ぐ
- ・夫を見方にして、親戚、ご近所、知人の手も借りる

・公的サービスをたっぷり利用する

などがあげられます。

私が「がんばらない介護」を実践して最もよかったと思うことは、「有償介護」にしたことです。実親の介護のときに、姉三人と私と兄嫁の5人で、亡くなった父が幾ばくか母のために残しておいてくれたお金を使い、時給500円プラス交通費で介護をした人に報酬として支払う制度を提案しました。最初は姉たちにもものすごく抵抗されましたが、いったん始めると気が楽だし、とても公平でよい考え方だと認めてくれました。身内にも介護に対する報酬をきちんと支払うと、ストレスが軽減されます。それが少額でも、自分の労働で得たお金でランチやお茶を楽しむのは爽快です。介護の現場が仕事場となると、緊張感をもって介護をすることができません。していることが同じでも、意識に変化が起こるのです。

また有償にすると、少し遠い身内や友人なども巻き込むことができます。入れ代わり立ち代わりでたくさん顔が見られるようになり、母もとても喜びました。連帯感も生まれ、母が亡くなった後は皆で東北へご苦労さま旅行をしました。

介護ノートも用意し、その日の起床時間や体の具合など印象的なことを記録して、次の当番への参考にしてもらいました。記録に残すというのは実は大変大事なことで、物事が整理されまじし、要介護認定のときにも役立ちます。まだまだ呆けなどの場合、調査員が来ても症状が分かりづらく、低い認定しか受けられないことがありますが。このときに介護ノートがあると、たとえ目の前にいるお年寄りが元気でかくしゃくとしていても、介護記録に「今日は何度もお金を要求された」とか「お金を盗んだと言って犯人呼ばわりした」という記載があれば、認知症

の症状だとひと目で分かります。

シヨートステイやサービスなども定期的にうまく利用することも勧めています。旅行をしたり、おしゃべりをして芝居見物に出かけたり、お友達とおしゃべりを楽しんだりして、ゆつくりと自分を休養させることが必要だと思うのです。

ここで大事なのは、他人の目を気にして、後ろめたい気持ちを決して持たない、ということなんです。だって体を休めたり楽しみを持つことは、人間として至極当然のことなのですから。

高齢社会を虹色にするために

野原さんは以前、シヨートステイの施設長をされていましたね。

野原 東神奈川高齢者シヨートステイセンター「若草」に就任したころは、介護保険がスタートする前でしたの

で、福祉施設の対応は、「面倒を見てやってる」「年寄りを施設に預けて何の用事だ」というものでした。昔、義母をやむを得ずショートステイにお願いしたときには、随分嫌な思いをしたものです。「若草」では、これまでの介護経験を存分に生かし、徹底して利用者を「お客様」として扱い、スタッフにも「私たちは利用者の使用料でお給料をもらっているのです。作業の中に愛を加えて、その方の立場になってものを考えましょう」と毎日言っていました。そして必ず入所する方にはご挨拶に行き、お年寄りには「ここはすてきなホテルです」と、ご家族には「ご自分のために楽しい時間を過ごしてください」と言いました。中にはこの言葉で泣かれる方もいました。苦労をねぎらうような言葉なんて、おそらく言われたことがなかったのでしょう。

こうした私たちの姿勢は評判になり、市役所の人が見学に訪れたり、マ海道大野町の当時の町長さんが取り組んでいる「100年の森作り」に共感し、いつか自分たちの森で「宴会をしよう」を合言葉に10年前から植樹のお手伝いをしています。また、不用になった着物を持ち寄り、それをほどこして0.7センチの織系にし障害者の地域活動ホームに送り、裂き織りの素材として使ってもらっています。モンゴルのマンホールチルドレン（モンゴルでは、貧困により親に捨てられた子どもたちが、マイナス4度にもなるモンゴルの冬をマンホールで過ごす状況が生まれている）には、皆で古着を送ったり、12、13センチ四方の毛糸のモチーフを作り、それをつなげてブランケットを作り、プレゼントをしています。皆で色のバランスを考えてつなぐのとつてもきれいなんですよ。

—今の時代は人とのつながりが途切れ、必ずしもこの高齢社会はよい方向

スコミにも取り上げられるようになりました。

—地域に根差したボランティア活動もされていますね。

野原 「高齢化社会をよくする虹の仲間」は、今から約30年前に「視野は社会に、活動は足元から」をモットーに、セミナーやサークル、ボランティア活動を通じて、暗いイメージの高齢社会を「知恵」と「努力」と「助け合い」で安心して暮らせる地域社会にすべく発足しました。

「高齢化社会をよくする虹の仲間」では、さまざまなイベントを試みています。一人では難しくても、皆の力を合わせればいろいろなことができます。発足当初は喪主、葬儀体験者、葬儀会社、牧師、僧侶、評論家などを呼んで「これからの葬儀を考える会」というシンポジウムをやりました。それから、北

に向かっているとはいえませんが、地域の絆を取り戻すにはどのようにしたらよいでしょう。

野原 「高齢化社会をよくする虹の仲間」

「では、「支え合いお元気コール」を2004年から実施しています。月に数回、虹の仲間ボランティアメンバーから希望の人に電話をして安否を伺う制度です。未登録でも、サークル

「高齢化社会をよくする虹の仲間」たち。会員は約150人ほど。30～90代までの幅広い年齢層の人たちが交流を深めている。



野原さんの「がんばらない介護」の講演の前に行われる寸劇「認知症姑に苦勞する嫁のハナシ」は大変評判がよく、会場は大爆笑。

毎月発行している「虹のたより」。遠方だったり高齢になられたりで例会などに参加できない人も、活動の近況を知ることができる。



にいつも参加している人が欠席しているときは、しつこいほど電話やファクスをして所在を確認します。そのときはうんざりされますが、気にかけていることを喜んでくれます。高齢者不明問題については、毎日報道されるニュースを見て、「ひよっとすると自分

分もそうなるかもしれない」と思ったら人は少なくないはず。ちょうどこのう問題にスポットが当たっている、今がチャンスだと思うのです。回覧板を持っていくときでもいいですし、ちよつと旅行に出かけるときでも結構です。近所のお年寄りに目を向け

て、多少おせっかいだと思っても、声かけなどしていくことが大切だと思います。私もこれからもっと積極的に地域を巻き込んで活動していこうと思っています。

―最近、「古い仕度の心得」について

正々堂々
がんばらない介護
2005年
発行・海と月社

本書では、漫画のキャラクター「長寿家の人々」が登場し、介護の苦勞を涙と笑いでわかりやすく紹介している。



老親ハッピー介護
マニュアル
毎日がグンとラクになる
アイデア90+α
2008年
発行・大誠社

“ラクする介護”に考え方を転換する方法を約90個の項目で紹介。介護の相談窓口などのお役立ち情報も掲載。



死ぬまで元気に自分流
「がんばらない介護」と
3つの備え
2010年
発行・萌文社

野原さんの最新の著書。「がんばらない介護」とともに、自分自身の古い仕度の基本3つを紹介。



でも触れてご執筆されていますね。

野原 最新の著書『死ぬまで元気に自分流』にも記入用紙を掲載しています。自分の老後は他人まかせではないけれども、自分がいよいよよ年をとって倒れたときには、周りの人が困らないよう、また自分のためにも、古い仕度の心得をまとめておくと思うのです。心得とは、健康、お金、危機管理の3つです。健康については、病氣や介護で誰かのお世話を受けなければならぬときのために、かかりつけの病院や持病、アレルギーの有無などを記入しておきます。お金に関しても貯金通帳や保険証書、印鑑などは明確にしておいたほうがいいでしょう。危機管理は自分の葬儀の形や希望を書いておく項目です。これらを自分の名前や住所とともに携帯しておいてほしいのです。限りある時間を有効に、価値ある人生にするためには「備え」が必要で

す。

「がんばらない」
大切さを伝えて

―保健師さんへメッセージがあればお願いします。

野原 私は、一度、義理の母の介護で疲れきっていたところに、市役所の保健師さんに相談したことがあります。最初は義理の母が認知症だということが分からなかったのですが、毎日のように銀行に文句を言いに行ったり、奇異な行動をとることに戸惑っていました。そのときに保健師さんは、「一人で悩まずに、私たちの力を使ってくてください」と言ってくれました。そしてその後もさまざまな場面で助けてもらいました。今考えると、そのときの保健師さんの助けが、今の私につながっている気がします。そういう意味でも地域の保健師さんの役割は大きいと思いま

編集部から

「介護のカリスマ」と呼ばれ、本の執筆、講演会と多忙な日々を送る野原さん。お話しすべてが興味深く、「がんばらない介護」の勇気ある発言をはじめ、意欲的な活動の数々に感銘しました。でも実のお母様の話に触れると、少し涙ぐまれることも。凜とした強さと優しさのバランスがすばらしい、豊かなエネルギーに満ちあふれた方でした。

野原さんが理事のNPO法人トータルライフサポートが12月3日(木)14時より、日本看護協会ビルホール(東京・表参道)で「おひとりさまの老後」の著者、上野千鶴子東大教授の特別講演を行います。参加希望者は同NPO(03-3453-6210)へ。

す。ぜひ、介護者が介護ストレスで参つてしまいう前に、何か大事が起こる前に、手を差し伸べていただければと思います。そのときの一言が、深刻な状況を救うことになるかもしれないのです。そしてどうか、介護で悩んでいる人には、力を抜いて「がんばらない」ことの大切さを伝えていただければうれしいです。