

# お老~い、したくはできたかい？

## みんなで考える「老いじたく」(8)

■介護者の悩み■家族が倒れ「私に代わりはないから」と介護中の方も少なくないでしょう。でも、一人では辛い時も。介護者の「会」の経験を。

いま、家族の介護や看護のため離職や転職をしている人がどのくらいか、ご存じですか？ 年間一〇万人超。その八割が六〇歳未満です。また、介護者自身が体調に問題を抱えていることを示す調査も(ケアラー連盟)。半数以上が社会からの孤立感を訴え、四割が心の不調を自覚していました。

この状況をどうしたら？ 介護保険制度を誰もが安心できるものに改善することが一番ですが、いますぐできることも知りたい。これも老いじたく。

岩手・盛岡医療生協ではことし、介護者たちが交流する「ひだまりの会」を結成。滑り出しは職員が手伝いましたが、運営の中心は介護者自身です。

### 介護者の「会」を結成

介護者が交流する「ひだまりの会」はことし五月にできました。きっかけは、〇九年の介護保険改定。介護サービスがどう変わるのか、説明のために盛岡医療生協が「家族のつどい」を開いたのです。「最初は職員の都合だったので」と話すのは、同法人の川口登美子介護部長。

それから、事業所利用委員会の「介護小委員会」で、「介護サービス利用者家族で交流したい」となりました。運営にあたる世話人は理事の嶋崎和子さんを

中心に四人。みな家族を介護中です。サービス利用者に生協から発送する請求書にお知らせチラシを同封。対象は約三〇〇人にもなりました。

### 互いの悩みに共感や涙

五月二九日が初会合。一七人が参加しました。

介護者が集まる間、介護される人たちをみるのは：事業所の出番。デイサービスやショートステイを使うようケアプランを組むなどして、時間を確保しました。

お茶を飲みながらそれぞれが自らの介護を語る二時間でした。父、母、姉と連続して介護している七〇代や、話しだしたとたん涙し、声を詰まらせた男性がいました。「頭で病気とわかってるが、うまく寄り添えない」という悩み、認知症がすすんだ母親を介護中で「母がいなくてもいなくても一人ぼっち」と、孤独を語った人もいました。



「大丈夫」と思う時と、やりきれなくなる時と、陰と陽の気

# ほっと介護

98

持ちの繰り返し。冗談で『死のう』といったら『殺して』といわれたことも：皆さんはどうですか？」と、夫を介護中の人々が打ち明けると、共感の声がたくさん。

話はずみず、時間が足りないほどでした。

### 介護者自身が運営の中心に

当面は年二回、春秋に集まることに。チラシに電話番号を載せている嶋崎さんのもとには、企画に参加できなかった介護者たちからも連絡が入ります。「そういう方には、時間をつくってお会いします」と、嶋崎さん。

自身が認知症のお父さんを介護してまる二年。「支える」という表現は、おこがましい。「交流」ですね。経験者と話すことで、自分の介護に見通しが立つこともあります。ケアマネさんなど専門職からとは違った情報が得られることも。介護者同士のかかわりは、すごく大事なんだと思います」と。

一〇月三〇日には、二度目の集まりをおこない、一八人が参加。初参加者は七人でした。

(編集部)