

# PONNO<sup>2</sup>

ポノ・ポノ

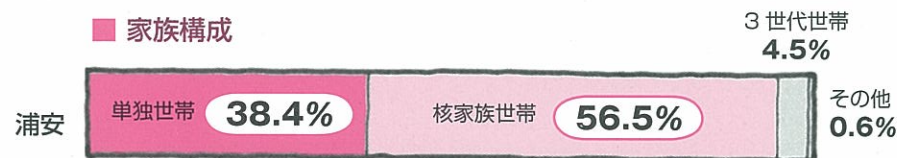
vol.10

2007.11 発行 浦安市 経営企画部 企画政策課 人権・男女共同参画班  
〒279-8501 浦安市猫実1-1-1 TEL 047 (351) 1111  
編集：「ポノ・ポノ」vol.10 編集会議・市民編集員

## 特集 介護…いつか来るそのための 一遠距離介護のおはなし

「介護」という言葉を聞いてどう感じますか？ 高齢化社会になり、よく耳にするようにはなりましたが「実際に自分に関わらなければ実感がわかない」というのが現状ではないでしょうか？ 明るいイメージで語られることが少ない介護。しかも遠く離れて住む人を介護する「遠距離介護」となるとどうでしょう。

### ■ 家族構成



出典：平成17年国勢調査

グラフからもわかるように、浦安では核家族が多く、3世代同居が少ないことがわかります。遠くに住む両親や祖父母が倒れた場合「遠距離介護をする」という可能性があるかもしれません。あるいは、子どもが結婚や仕事で浦安を離れている世帯は「遠距離介護をされる」という場合もあるでしょう。介護する側もされる側もよりよい状況であるためには、何が必要なのでしょう。今回ポノ・ポノでは、浦安で遠距離介護を経験されたお二人にインタビューしました。

## 家族の協力が 介護するエネルギー!!

Y・Kさん (入船在住:50才代)



### Q1 どんなふうに介護しましたか？ 家族の手伝いは？

祖母が歩行困難になったのですが、母は22年前心筋梗塞で大手術をし、父は4年前から癌で通院中、両親とも人の介護ができる状態ではありませんでした。そこで、祖母は市の特別養護老人ホームに入所しました。入所にあたっては、100歳という高齢と要介護度も高かったため運良くすぐ入れました。

特養に入所しても、毎日欠かさず見舞ってほしいという母の願いをうけて、東京に家族を残したまま、妹が引き続き祖母の介護にあたりました。私も月に1回くらい週末を利用して、4～5日間大阪に行っています。夫の両親も大阪に住んでおり、義父は腰痛で、義母も健康なほうではないので、大阪に行ったとき、2人の様子も見えます。

このように、介護される側の人が5人もいたのですが、家では家族が協力してくれるので助かります。主婦が介護に出るとなると、夫の負担は大きいです。お金を出すのは夫、家庭のことをするのも夫、子どもの相談にのるのも夫です。

「家のことは自分がやれるから、土・日をはさんで大阪に行けばよい」と夫が協力してくれるので、週末や妹が自分の時間を必要とするときに合わせて出かけています。

子どもたちもいろいろ協力してくれました。大学生の娘は、高校2年の頃から、年末年始に大阪に行き、トイレ、カーテン、お風呂の掃除などをして、妹を手伝ってきました。

社会人になった息子は、学生時代にはときどき、祖父母の愚痴を聞きに行ってくれました。老人は若い人からエネルギーをもらうのでしょうか？ 孫が行くと元気になるんですね。

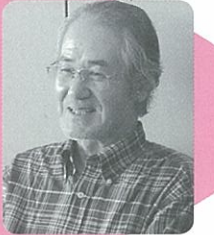
### Q2 介護について感じたことはどんなことですか？

遠距離だと何かあったときに、すぐに行けないことです。入院、手術など必要な手続きは家族、身内でないとできないことが多いんです。遠くの親戚より近くの他人と言いますが、近隣との関係がうまくいっていると、緊急の場合、協力してもらいやすいですね。

介護するには心のゆとりが必要です。客観的に自分の状態が見えなければ、自分だけが大変なことをしていると思うことになりストレスがたまります。そういった意味で、介護している人の精神面でのケアをすることも大切ですね。

## 介護してわかった コミュニケーションの大切さ

ほすみ みちひろ  
八月一日教宏さん (東野在住:60才代)



### Q1 どんなふうに介護しましたか？ 家族の手伝いは？

北海道のオホーツク海側にある、北見市を拠点とした農村地帯の訓子府（クンネップ）という町で、私の両親は暮らしていました。父の死後、認知症だった母を浦安に呼びました。

トイレ、お風呂などの日常生活は、主に私が世話をしました。母は、糖尿病も患っていたので、妻が母を気遣ってダイエット料理を作るようになり、母だけでなく家族全員のダイエットになったと笑い合ったものです。また、当時中学生だった子どもたちが、学校から早く帰ってきた日には、母とあやとりをしたり、一緒に散歩に出かけたりしました。傍で見ていて、そういったことが、当然とはいえ、うれしかったですね。

母にとってベストなのはどんな環境なのか、あちこち聞いてまわりました。その結果、専門医の「生まれ育った場所と同じ空気のところにいるのが一番」との助言を得て、訓子府の自宅から30kmほどのところにある民間の介護施設へ入所させることにしました。そして、兄と交代で、僕の都合が悪いときは妻と子どもが、毎週末、羽田・女満別間を飛行機で往復し、空港からはレンタカーを借りて通うという、いわゆる遠距離介護が始まったのです。

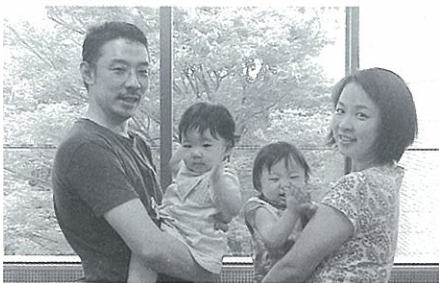
母は、当初、なかなか施設になじめなかったようだったので、施設長と相談して、我々が行くたびに、母を住み慣れた家に連れて帰りました。家では、実に生き生きとしていましたね。次の日、「婆ちゃん、帰るぞ」と声をかけると、母は帰りがたらず、なだめながら連れて行くのが毎度のことでした。

施設での生活が半年ほど続いた頃、急病で入院、その半年後に亡くなりました。

### Q2 介護について感じたことはどんなことですか？

病院や施設とのコミュニケーションの大切さです。やはり、平日は仕事を抱えているので、毎日母を見舞うわけにはいきません。しかし、遠く離れた北海道の地にひとりである母のことがかわいそうでなりません。そんな思いを病院側に伝えたら、担当の外科部長が、毎日、母の病状を電話で説明してくれることになったのです。それによって、遠距離介護ならではの毎日の不安から解放され、精神的負担も軽くなりました。

子どもの頃から苦労したせいもあって、非常に気性の激しかった母がかわいいなどの様に思えたことは、かけがえのない体験になりました。母の死後、思ったのは、ひとりで母の面倒をみていた生前の父のことでした。特に母のような認知症の場合、周囲にいる人への気遣いが欠かせないですね。



いま浦安の

## すてきな人

鈴木信哉さん・加代子さん

双子の育児のために、1年間、夫婦で子育てに専念した鈴木夫妻にお話をうかがった。

「最初は、3ヵ月、せめて1ヵ月でも休みをとってもらえないかって夫に言っていたんですよ」と話すのは、出産を機にそれまで続けていた仕事を辞めた妻、鈴木加代子さんだ。当時里帰り中だった妻からの話を聞き、目の回るような、双子の育児の現実に直面した夫信哉さんは、事実上の育児休業宣言をした。時間が不規則、徹夜も少なくないという映像関連の仕事で1ヵ月に1回程度までセーブし、1年間、2人で子育てに専念することにしたのだ。もっとも、何のためらいもなかったわけではない。「フリーランスなので、自分から仕事を断ったら今度はいつ依頼が来るのか、その点は不安でした」と信哉さんは話す。

「なりふり構わず必死だった」という育休1年間の役割分担は、おっぱい以外の育児・家事は夫婦で協力。「授乳、オムツ交換、寝かしつけの繰り返しに、常に追われていて、一息つく時間もなかった」と加代子さん。信哉さんは「子どものいる生活がこんなに不自由だとは思わなかった」と振り返る。

最近、食洗機を購入したそうで、「夫婦喧嘩のもとだった食器洗いを、食洗機に任せ、お金で解決できることはお金で済ますことにしました」とは加代子さんの弁。

1年間の育児休業を終え、再び終電で帰る生活が始まった信哉さんは、今、子育てと仕事のバランスをとるために仕事への新たな関わり方を模索している。仕事を進める際には、加代子さんと十分に相談をするという現在のあり方は、そのひとつであり、「仕事だけに没頭していた頃では考えられなかったこと」という。

そして、加代子さんは復職への道を模索している。もともと信哉さんと同じ仕事を長年続けてきた加代子さん、「育児以外の世界を持つこと自体がリフレッシュになるし、子どもにも深く接することができるのではないかと思う。だから、どんな形態でも構わないから、働きたい」と復職への思いを熱く語る。

「自由に、互いの都合を気にせず、仕事に打ち込んできた」けれども、「そうはいかない、違う人生が突然始まった」と話す鈴木夫妻。その、「今までとは違う人生」に突如現れた子どもたちは、

「我々の常識では考えられないことをする。見たことのない光景を繰り広げてくれる、刺激的な存在です」

### 編集に携わって

この冊子は「ポノ・ポノ」vol.10 編集会議の市民編集員が作りしました。

大森洋子：どう表現したら語り手が話したいことを読み手に十分に理解してもらえるか、決められたスペースで表現することと編集の難しさを改めて実感!!  
斉藤ゆかり：遠くにいてもできることはあり

ます。イザというときのために、今できること：情報収集と人との関係づくり。  
伯野朋絵：コミュニケーション…本音じゃなければイミがない？本音だけではカドがたつ??  
藤光英恵：子どもの頃に思い描いていた「おとな」に追いついていない。ひとつ知るたびに、書くたびに、そう思う。

### 「ポノ・ポノ」の意味

ハワイ語の「PONO」（意味は、正しさ、幸福、繁栄など）に由来します。2つ並べて「ポノ・ポノ」と声に出してみたときの響きが親しみやすいでしょう!?

## 介護…！私が…？

浦安に住む30代40代の男女に聞きました

親の介護は当たり前？それとも…。30代、40代の方は、どのように考えているのでしょうか。「介護のイメージ」や「家族で話したことはあるか」など、介護についての声を集めてみました。



「私しか見る人がいない」という現状なのに、何も考えていない。親からは「施設に入れてね」と言われているけれど、実際にいくらかかるのか…そういうことさえわからない。

30代女性

自分としては、妻の親も自分の親も抵抗なく、介護ができると思う。妻にも自分の親の介護に積極的にしてほしい。

30代男性

夫の両親と同居中。介護するのは当然だと思っている。

30代女性

嫁の立場として義母は看たかない。介護ってお互いをさらけ出すものだから、信頼関係が必要だと思う。今の嫁姑の関係では無理。

30代女性

育ててもらった恩を感じている。親を看るのは当たり前前だと思う。

40代女性

自分が看てもらうなら、妻、娘たちがよい。

30代男性

母の介護のとき、母は私に気をつかい「そんなに病院にこなくていいよ」と言ってくれた。けれども、放っておけず無理をしても通い、介護を続けた。当時は大変だったが、今は良かったと思っている。

40代女性



いつかくる問題だとは思っている。でも、実際に親はまだ元気だし、話題自体がタブーだという雰囲気。

40代女性

結婚するとき、義父母から「長男の嫁になるんだから私たちの面倒はあなたが看るのよ」と言われた。自分はひとり娘という現実もあり、気が重かった。「兄弟たちと一緒に看よう」という夫の言葉に救われた。

30代女性

自分の親を介護したときは、2歳の子どもの子育てと重なり本当に大変だった。夫の親を看るときは介護サービスなども使いたい。夫も理解してくれている。心身共にひとりで背負わないことが大切。

40代女性

### ポノ・ポノからのメッセージ

30代40代の方は、介護に対して「大変そう」「つらそう」などのイメージを持っていました。でも、必ずしもマイナス面ばかりではないはず。いざ介護というときに、大切なことは「介護する側」も「介護される側」も自分らしくいられることではないでしょうか。「介護」について正面から向き合ってみませんか。男性も女性も、ともに。

うらやす NOW



浦安市では高齢者が住みなれた環境で、自分らしい生活を継続できるようにさまざまな支援を行っています。地域包括支援センターの方にその内容をうかがいました。

◆地域包括支援センターでは、主に、高齢者の介護や介護予防などに関する「総合相談支援」です。電話、訪問、窓口面談による相談に応じ、必要な保健、医療、福祉サービスなどの情報提供や連絡調整を行っています。その他には、介護保険制度で要支援に認定された人への介護予防サービスを受けるためのケアプランの作成を行い、高齢者ができる限り自立した生活を継続できるよう支援をしています。

◆「どんな相談がありますか？」  
家族から、「最近、認知症がすすんでいるけれど、どうしたらいいでしょうか？」地域を回っている民生委員さんから、「ひとり暮らしのお宅、最近姿を見かけないけれど、大丈夫かしら？」といった相談などが寄せられています。

◆「介護する高齢者が浦安に住んでいない場合（遠距離介護の場合）、浦安市の支援を受けることはできますか？」  
原則として、高齢者自身の住民票がある市町村でのサービスを受けることとなります。それぞれの市町村に確認してください。

◆「浦安のひとり暮らしの高齢者の方々に、どのような支援をしていきますか？」  
緊急電話装置の設置、火災警報器の設置、給食サービスなどがあります。また、社会福祉協議会では、ほっと安心サービス（無線通信機内蔵電気ポットの貸出）などのサービスもあります。いつでも相談にのります。

緊急電話装置の設置、火災警報器の設置、給食サービスなどがあります。また、社会福祉協議会では、ほっと安心サービス（無線通信機内蔵電気ポットの貸出）などのサービスもあります。いつでも相談にのります。