

27 公益社団法人 日本駆け込み寺

□公開日時:平成 25 年 8 月 1 日(木) □相談年度:平成 24 年度

■人に託すことは、親を捨てることではない■ ～介護が必要な親の面倒を子どもはどこまで見るべきか～

法律上から言えば、子どもに親の扶養義務はあるが、それを放棄しても罪に問われることはない。しかし、捨てたくても捨てられないのが親である。最近増えているのが、親の介護で仕事を辞める子どもである。子どもといっても、働き盛りの30代、40代である。

- 仮名：木村さん
- 年齢：40代
- 性別：女性
- 問題：家庭問題

【自分がやらなければという思い込み】

東京在住のある40代半ばの女性のケースだ。父親はすでに他界し、70代の母親と10年程前から2人暮らしをしている。母親には数年前から認知症の症状が出始めた。通院し、介護認定も受けているが、元教師だった母親はプライドが高く、ヘルパーやデイサービスの利用を拒否している。最近物忘れの症状が酷くなり、散歩に行ったまま、帰り道がわからなくなり、警察のお世話になるという事件も起きた。このまま母親を放置しておくこともできない。娘は30年近く続けてきた仕事を辞める決心をし、辞表を出したという。彼女はそれを「悩み」として相談に来たわけではなかった。すでに悩みぬいた末の結論だった。もう少し早い段階で、彼女の心にゆとりがあれば、「親の介護のために仕事を辞める」という以外の選択肢も視野に入れられたはずなのに、と思う。

【協力してもらえ第三者を作っておく】

子育てと違い、介護は何年続くか、見当がつかない。「とりあえず今のこと」「まずは目先のこと」と決断を早まらないことだ。「自分の親だから」という発想は時に甘えにもなるし、自分の首、親の首を締め付ける元凶にもなる。「例えば、自分が病気になったらどうすんの？救急車で病院運び込まれて、家に一人、親が残されたらどうする？いやがおうでも誰かが親の面倒みるよ。行政がみるねん、緊急事態は。親の介護を人に託すことは、介護の放棄ではない。親を捨てることでもないし、扶養の放棄でもない。それがお互いことでの幸せやん」真面目な人ほど、責任感ががんじがらめになる。精神的に追い詰められて、うつ気味になり、親の虐待に走るか、はたまた自殺か、心中を図るということもある。「まず、人に託すことを覚えなあかん。なんでもかんでも自分で抱えたら、限界が来る。仕事と一緒に。人を信用せんと、1から10まで自分がしてたら、できることはしれてる。『自分じゃないとできへん。まして親やから。私がやらなあかん？』でも、あんた全部自分1人でやれるほど若いかな？託すところは託していきや、どんどん。家事だって、週休2日にしてまい。『人に頼むほどの余裕もない？』だったら、役所に行って、福祉課行って、実はお金がないんですって泣き言いってみな。最近、そういう泣き言いってみな。最近、そういう泣き言いにはな、福祉はよくよくこたえるようになってきたんやから」半分皮肉をこめてそう言う。少しずつ他人に中に入ってもらいながら、親も子も、気持ちに折り合いをつけていく。最初から親子2人というのは無茶な話だ。子どもが親と取って距離感を持って、他人に介護をゆだねることで、親も「自分でできることはやっていかなければ」と思うきっかけになる。

【公助・共助・自助のバランスが大切】

介護はきれいごとではできない。赤ちゃん返りする親はだんだんわがままになり、介護は大変になる。しかも、そんなあなたに親はいつも感謝の言葉を投げかけてくれるわけではない。せつかくの親子の関係が「骨肉の争い」にならないように、介護は三等分考えよう。介護の3分の2は「公助」にゆだねる。なにかあったら、地域のつながりに訴えて「共助」にも甘える。それが3分の1、残りの3分の1が、子どもとしてのできる範囲の「自助」努力でいい。決して自分1人で背負っていると思わないこと。同居している自分が普段の介護を担っているのであれば、離れて暮らすきょうだいに経済的支援を頼むのもいい。持ちつ持たれつ、役割分担をしながら、である。社会を拒絶したところで生きてると、どんどん孤立化して、身内だけの1対1の関係で1日が終わってしまう。その風通しの悪さがさらに関係性や環境によどみをもたらす。

会社に勤めている間はいいい、社会との接点があるから。でも、介護のために途中退職すれば、「社縁」はそこで終わる。友人がいればよいが、会社一筋だった人は、地域のつきあひもなく「地縁」もない。最終的に、介護をはさんだだけの、義務的で絶望的な家族との「血縁」しか、手元に残らないことになる。この状態で介護に突入すると、視野はさらに狭まり、自分の現状を逆さの望遠鏡で見るとな暮らしになってしまうだろう。非常に危険だ。親も自分もいずれは老いる。「この先、お母さんに介護の手が必要になっても、私は仕事を続けるけれども、週1回位フォローするよ」いつか来る日のために、あらかじめ親に宣言しておくのもいいだろう。子どもは自分が自立した上で、できる範囲内で扶養の義務を果たす。自分のリズム、ペースで、できることだけをやる。親孝行はか細く長くでいい。

【ここが POINT】

強さだけの人はいない。弱い人間だって、弱さだけしか持っていないわけじゃない。みんな一人ひとり、強いところ弱いところ、自分の力っていうのを持っているのに、それが見えてないだけなんだ。弱さっていうのは、勝ち負けでいったら負けること。相手より力量が劣っていたってことだ。でも、勝った方って、自分が相手よりどれだけ強かったかっていう、その力の差はわかりにくい。だけど、負けた方は、自分の力量がわかる。自分の弱さをちゃんと認められれば、そこから、次のときにどうすればいいっていう、確かなものが見えてくる。じゃあ、どうすれば自分の弱さを知ることができるのかって。それには、自分のこと、なんでもいいから、全部書き出してみればいいんだ。なんでもいい。最初は10も20も書けないはず。でも、思いついたときに書き続ける。書きあらわすことによって、自分の弱さを認めることになる。そこに書くことは、昨日の自分、さっきの自分で、もう今日の自分、いまの自分じゃない。今の自分は書くことで、もうそこから成長しているんだよ。「あ、もうこれやめた」って思う。それだけで、もう変わっている。



兵庫支部でチャリティ販売機を設置 その模様を神戸新聞が特集掲載。