

親不孝介護のススメ

NPO法人 となりのかいご

代表理事

川内 潤



●はじめに

以前、私は自宅で寝たきりで暮らしている方の入浴をお手伝いする訪問入浴の仕事をしていました。そこで、要介護の家族に手を上げるまで追い詰められた家族を幾度も目にしました。そのような経験から、介護する人への支援の必要性を強く感じ、2008年「となりのかいご」を市民団体として立ち上げました。2014年にはNPO法人化し、代表理事を務めています。

メインの活動は、企業と顧問契約を締結し、介護離職予防を目的とした介護セミナー・個別相談、社内介護アドバイザーとして介護情報発信などを主に行っています。

これまで約2,000人の介護相談に応じてきて、親のことを思って介護離職をしても、必ずしも介護される親が望む介護に繋がらないということがわかってきました。なぜなら、親と心理的にも物理的にも近くなり過ぎることが、最悪の場合には虐待を招く

ことがあるからです。そういった悲劇を生み出さないために私が辿りついた答えが、親を大切に思う人にこそ、「親不孝介護」を実践していただくことでした。

私が提唱する「親不孝介護」とは、まるで日本人のDNAに組み込まれているかのような“自分が介護する＝親孝行”という考えに疑問を持ってもらうことです。企業で個別の介護相談を始めて間もなく10年になります。やはり「親不孝介護という考え方は間違っていない」とさらに強く思うようになっています。

●仕事ができる人ほど介護で失敗する

初めて企業で介護に関するセミナーを開催したときに「日本を代表する大企業のビジネスパーソンが、親の介護になると、なんでこんなに悩んでいるのだろうか？」と驚くほど、質疑応答で多くの質問を受けました。質問から感じたことは、仕事において

はマネジメントの達人であるはずのみなさんが、介護にそれを上手に応用できず、直接介護することに執心してしまうのです。さらに、企業での個別の介護相談では、仕事がバリバリできる人ほど親の介護では負のスパイラルに陥っているケースが多く見られました。

“自分が介護する＝親孝行”を良いことだと疑いもせず、不得意なオムツ交換や常に認知症の親の近くにいるという直接的な介護に走ってしまっているのです。仕事では専門外のことはその道のプロに任せてプロジェクトを成功させた経験を、介護にも活かせるはずなのに、専門外の直接的な介護をプロに任せるといふプロジェクトマネジメントの視点が抜けてしまっているのです。その結果、1つのタスクだけに囚われて介護全体を俯瞰して見ることができず、他のいろいろなタスクに気づけなくなってしまいます。プロジェクトマネジメントの視点で親の介護を俯瞰して見る事ができれば、「自分の親は、何を大事にして生きているのだろうか?」「介護においての自分の強みや弱みはなんだろうか?」と考え、「これならば、自分ができる!」「ここは介護のプロにお願いしよう」と気づくことができます。そういった視点を持てずに介護を続けると、次から次と新しいタスクが自分に押し掛かってくるので、最悪の場合はストレスによって親を虐待したり、介護する側が倒れてしまいます。むしろ「親にはお金で迷惑を掛けられたので、もう関わりたくない」と親子関係が崩壊している方が、早い段階から介護のプロに任せているので、親にとっては良いケアが行われていることが

あるのです。

さらに、親の介護を一人で抱え込んでしまうと、家族ゆえ、常に近くにいることでケンカになることが増えてしまいます。24時間家族でサポートしてしまうと、介護が必要になった親は家族に頼る生活が当たり前になり、どんどん弱っていきます。そんな“やりすぎ介護”になってしまうと、共依存の関係になりお互いに倒れてしまう道しか待っていません。

“やりすぎ介護”をされている方ほど「親の介護で、もっとできることがありますか?」という相談にやってきます。それに対して私は「もう、一生懸命に介護するのは辞めましょう」と親不孝介護のアドバイスをしています。みなさん、私のところに相談に来るまで、“一生懸命に介護をしない”という選択ができないほどに、追い詰められています。そして、以下でお伝えするような「なぜ、親不孝介護をするべきなのか」という理由を話すとハッとされて、それまでの自分がやっていた介護について軌道修正してくれるのです。

●テレワークと介護の相性は最悪

コロナ禍をきっかけに、「テレワークで親を見守り仕事と介護を両立したい」と、それを試みるビジネスパーソンがたくさんいます。“親孝行”をする絶好のチャンスと捉えた方もいたでしょう。ただ、私に言わせれば「テレワークと介護の相性は最悪」です。それを立証するかのよう、テレワークで介護をしている方からの相談が後を絶ちません。

先日も次のような相談がありました。Aさんは、故郷で一人暮らしをする母親を見守るためにときどき帰省していました。コロナ禍からテレワークをはじめ、問題なく仕事ができることがわかり、実家でテレワークをしながら母親の介護がしたい、とのことでした。

そんなAさんに対して私は、「Aさんが倒れてしまうから、それは止めてください」とアドバイスをしました。Aさんの母親は、まだ要介護1です。その他詳細な状況を伺っても適切なサポートを受ければ、問題なく一人暮らしができる状態だと判断しました。

しかし、Aさんは自分の不安を受け止めきれず、実家に戻りテレワークをしながら母親の介護を始めてしまったのです。常に近くにいるAさんに依存するようになった母親からは目が離せなくなり、仕事が思うように進みません。困り果てたAさんは、故郷で老人ホームを探す作戦を練っている、と再び私の元に相談にやってきました。

Aさんを一番悩ませたのは、介護に不慣れなAさんが何時間も掛けて介護食を作っても母親から「マズイ」と突き返され、食事のたびに親子ゲンカになり関係性が険悪になったことでした。果たして、これが親孝行と言えるのでしょうか。介護のプロであるヘルパーにお願いすれば、30分で作ってもらうことができます。もし、ヘルパーに母親が「マズイ」と言ったとしても、そこはプロなので「次までに勉強してきますね」と返す心の余裕もあります。それを家族に求めることは酷で、そもそもの関係性があるので冷静に立ち回るのは無理なこと

です。介護をプロに任せることで不毛な親子の衝突もなくなり、親子の関係性を維持することができるのです。

Aさんには、「ここまで頑張ったんだから、もうプロに頼りましょう」とこれを機会に母親と心理的にも、物理的にも離れるというアドバイスをしました。Aさんは私のアドバイスを今度は受け入れて、母親に介護サービスを受けてもらい、以前のように母親と離れて暮らすようになったことで親子関係が修復しつつあるそうです。

●本当の意味での親孝行

日本人は「親孝行とは、こうあるべき」として、誰からも強要されていないのに“自分が介護する＝親孝行”だと考えている方が非常に多いようです。特に親が要介護になったら常に寄り添って、隣で支えることが親孝行だとして実践してしまいます。それに加え、Aさんのように「親を一人にしておくことに心配の尽きない」という子ども側の不安を解消するために、親が危ない目に合わないよう一挙手一投足を見ていなければと、“自分が介護する＝親孝行”に、もっともらしい理由をつけて突き進んでしまいます。しかし、親の生活を管理することが、本当に親孝行な介護に繋がるのでしょうか。

子どもは親には親としての役割を求め続けますが、たとえば認知症になり、これまで通りに親としての役割を担うのが難しくなることもあります。また、子どもにだって親の知らない部分があるように、親にだって子どもの知らない一面があるはずで

す。そういった部分も受け入れて親を一人の人間として関わっていただきたいのです。

それなのに、直接介護と親孝行が結びつくと、子どもが親の生活を管理することが是となってしまいます。こういった介護はビジネスにおいて、上昇志向の強い人ほど陥りがちです。でも介護はビジネスとは違い、親の行動を管理しようとするほどうまく行くどころか、親は息苦しくなり、自分は疲れ果て、お互いにストレスを溜めていきます。親の管理や監視をして、親の生活の質が向上するならば、私たち専門職も文句はありません。しかし、生活の質が向上するどころか、ほとんどは逆の方向に進んでしまいます。本人が拒否しているリハビリ運動を強要されたり、長年楽しんできたお酒を取り上げられてしまうからです。こうして、親に付きっきりで親孝行な介護をしているように見えている人たちが、バタバタと共倒れしていくのをたくさん目にしてきました。そんな悲しい結果にならないためにも、親を一人の人間として接することができる他人である介護のプロに頼ることは非常に重要だと考えています。

そこで、介護に行き詰まり私の個別の介護相談にやってくる人たちに「あなたの不安解消と親にとっての良いケアを分けて考えましょう」「本当の親孝行とは、何ですか？」ということを問いかけています。

もしかしたら、親は子どもに常に隣にいて管理される生活よりも、それまでの生活に少しのサポートを入れて、これまで通りに暮らしていくことを強く望んでいるかもしれませぬ。それならば、子どもは“親の介護のプロジェクトマネジャー”として介

護のプロたちと連携して、直接オムツを換えるよりも、親の望む暮らしができる体制を整えることに徹すればいいのです。

●親の生き様から「自分は何を大切に生きているのか？」を考える

“自分が介護する＝親孝行”という考え方に縛られて、自分の生活を犠牲にして仕事を辞めたり、親子関係を崩壊させてまで取り組むことが本当に必要なのでしょうか。傍から見たら“親不孝”に見えたとしても、子どもが自身の人生をしっかりと歩んでいることを、親はどんな状態になっても望んでおり、それを叶えることが本当の親孝行だと私は考えています。

年を重ねてできなくなることが増えるからこそ「自分は何を大切にしたいのか」に向き合える機会となりますが、そのプロセスをマイナスな側面しか見られなくなると不安が募り、“自分が介護する＝親孝行”という方向に流されてしまいます。家族の形はそれぞれで、誰かと比較するものではなく、まず支える側自身が抱える自身の不安と向き合うことが重要です。

残念ながら、そういった視点が持てず“親孝行＝自分が介護する”ということが正しいことだと思い込み、親も子も、つらくてきつい介護をしてしまう傾向があるように思えてなりません。

●家族と専門職が1対1で腹を割って話す

だからこそ、われわれのような専門職が、

家族の不安を聞きながら「本人のためにはこういう支援がいいと思います」とじっくりと対話をする機会が必要となります。ただ、専門職が家族との対話に力を注いでも報酬は付きません。地域包括支援センターの職員やケアマネジャーがその役目を担うことが期待されますが、対話のチャンスであるケアプラン説明のときに、介護を受ける本人も同席することが多いため、家族の本音を引き出すことは非常に難しいのです。親も子どももそれぞれを気遣い、なかなか本心を語りません。私が行っている企業での個別の介護相談は、要介護者本人の参加はほとんどないため、家族と専門職が1対1で腹を割って対話ができます。そこで、私は「こういう考え方もある」「こういう事例もありますよ」とみなさんが不安や心配に思っていることは、そもそもはあなたの中から生まれているものではないですが、あえて心理的にも、物理的にも離れている“親不孝介護”と思えることが、本当は“親孝行介護”になるかもしれない、というお話をさせていただいています。

●おわりに

親に付き切りの生活をしていても、目を離れた際に最期を迎えてしまうこともあります。たとえ親が一人で最期を迎えたとしても、それが、親が望んだ生き方の結果なのであれば、大変素晴らしい介護をしたことになると思います。だからこそ、“自分が介護する＝親孝行”ではなく、あえて親とは心理的にも、物理的にも近くなり過ぎずそれまでの距離感を維持することができる“親不孝介護”が世の中に浸透してほしいと願っています。親も子どももそれぞれの生活を尊重し、親が要介護になっても介護のプロを頼ることで、できる限りそれまでと同じような生活を送ることができれば、この国の大きな課題になっている社会保障費の圧縮にもつながります。制度の充実や予算の拡充より、家族が老いて死んでいく不安と上手に向き合うための支援が優先されるべきではないかと考えております。

(かわうち・じゅん)