高知政経懇話会ノート

早めにプロ頼って任せて

介護に関するいろいろな誤解

NPOとなりのかいご代表理事　川内　潤氏

「自分がどれだけ犠牲を払ったか」「親に対して何か頑張ることができたか」ということを証明する道具として介護を使うんだったら、やめた方がいい。

介護相談をしているといろんな誤解に出合う。一つ目は「まだ親が元気だから介護のことは考えなくていい」。そんなことはない。トラブルが起きてからだと後手後手になるので、離職率は高まる。元気なうちに考える必要がある。

二つ目に「直接介護することは親孝行だ」。これも違う。介護職であっても、自分の家族は絶対介護しちゃ駄目と言われる。知識、経験、技術があっても難しいと知ってほしい。

かわうち・じゅん　1980年生まれ、神奈川県出身。上智大学卒。2008年に市民団体「となりのかいご」を設立、2014年にNPO法人化、代表理事に就任。大手企業の介護相談などを手がける。

三つ目に「介護離職した人は辞めなきゃいけない状況だった」。違う。3人同時に介護しても昇進している人はいる。早めに介護相談をすることで、間違いなく離職は防げる。

地域包括支援センターは困ってから相談する場所ではない。元気なうちから連絡しておくと、いざというときにスムーズな支援が受けられる。電話で「実家が離れた場所にあり、高齢の両親が住んでいるが、何かあったときにどんな支援が受けられるのか」と質問しておく。すると、いざというときにコミュニケーションがとりやすいだろう。

家族だけの介護も最初はやれる。忘れっぽくなっている人の代わりをすることも、お米を買えなくなった両親の代わりに買い物に行くこともできるだろう。だが、それをやればやるほど自分の生活が犠牲になる。

「やりすぎ介護」にも注意してほしい。例えば、右半身まひの父がベッドに寝ながら「リモコン取って」と言うので、取ってあげる。すると、そのうち「リモコン取って」と言われる前に用意するようになる。これをやると父はリモコン一つ取れない人になる。

私はホームヘルパーで家に行くとき、「リモコン取れ」と言われても、「違うんですよ。お父さんと一緒にリモコンを取る練習をするのが私の仕事です」と話す。利用者は「しょうがねえな、おめえは」と言い、利き足がもう利かなくなっている中で一生懸命、足を下ろす練習からしたりする。

なぜそんなことをするかというと、1人でリモコンを取れるようになり、自分で水を取りに行き、いつか散歩ができるようになるということを支援するのが私たちの仕事だから。

これを家族の間柄でやるのは本当に難しい。それを親孝行だと思い、一生懸命やればやっただけ、その人はできなくなることが増える。そして、介護者のやらなきゃいけないことがどんどん増えていくっていうのが「やりすぎ介護」だ。

もう無理、もう駄目だと思って誰かに頼もうと思ったときにはもう遅い。頼む余裕がなくなる。自分でやるしかないと思い、社会との接点がなくなる。ストレスがたまり、手を上げる日が来る。相手を大切な家族と思えば思うほど、このループにはまりやすい。

家族の間柄ではストレートに本音の感情が向かう。だから、余裕がどうしても必要だ。やっていただきたいのは、介護よりも愛情を大事にすること。直接介護しないと愛情不足だということはない。介護と愛情を切り離し、愛情を大事にするために頼って、任せてほしい。

高知政経懇話会（事務局＝高知新聞企業）は毎月1回、第一線で活躍する講師を招いて講演会を開いている。次回は7月14日、株式会社「Will Lab」代表取締役の小安美和氏。問い合わせは事務局（088・825・4328）まで。