



人生100年時代『目を開けて、もっと私を見て』介護スタッフちくわの見聞録

『目を開けて、もっと私を見て』

何が見えるの、看護婦さん、あなたには何が見えるの、あなたが私を見る時、こう思っているのでしょうか。 気むずかしいおばあさん、利口じゃないし、日常生活もおぼつかなく、目をうつろにさまよわせて、食べ物はおぼろぼろこぼし、返事もしない、あなたが大声で「お願いだからやってみて」といつてもあなたのしていることに気が付かないようでもいつも靴下や靴をなくしてばかりいる

おもしろいのかおもしろくないのか、あなたの言いなりになっている。長い一日を埋めるためにお風呂を使ったり食事をしたり、これがあなたが考えていること、あなたが見ているものではありませんか

でも目を開けて「らんなさい、看護婦さん、あなたは私を見てはいらないのですよ」

私が誰なのか教えてあげましょう、ここにじつと座っている、この私があなたの命ずるままに起き上がる、この私が、あなたの意志で食べている、この私が、誰なのか

わたしは十歳の子供でした。父がいて、母がいてきょうだいがいて、皆お互いに愛し合っていました（中略）夫が死んだのです。先のことを考え、不安で震えました。息子たちは皆自分の子供を育てている最中でしたから

それで私は、過ごしてきた年月と愛のことを

考えました。いま、私はおばあさんになりました。

自然の女神は残酷です。老人をまるで馬鹿のように見せるのは、自然の女神の悪い冗談。体はぼろぼろ、優美さも気力も失せ、かつて心があつたところには、今では石ころがあるだけ。でもこの古ぼけた肉体の残骸にはまだ少女が住んでいて、何度も何度も私の使い古しの心をふくらませます。私は、喜びを思い出し、苦しみを思い出す。

そして、人生をもう一度愛して生きなおす。年月は、あまりにも短すぎ、あまりに速く過ぎてしまつたと私は思うの。そして、何物も永遠ではないという厳しい現実を受け入れるのです。だから目を開けてよ、看護婦さん・・・目を開けてください。気難しいおばあさんではなく「私」をもっと良く見て！

パット・ムーア著「変装 私は三年間老人だった」より転載（これはイギリスの老人病院で亡くなった重い認知症老婦人持ち物の中あつたメモです。

ある海外の研究では、2007年に日本で生まれた子供の半数が107歳より長く生きると推計されており、日本は健康寿命が世界一の長寿社会を迎えています。100年という長い期間をより充実したものにするために、幼児教育から小・中・高等学校教育、大学教育、更には社会人の学び直しに至るまで、生涯にわたる学習が重要です。人生100年時代に、高齢者から若者まで、全ての国民に活躍の場があり、全ての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくるのが重要な課題となっています。厚生労働省HP（人生100年時代構想会議中間報告よ

り引用）

とはいえ、2019年の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳、健康寿命（健康上の問題がなく、日常生活を支障なく送れる期間）は男性72.68歳、女性75.38歳でした。平均寿命から健康寿命を差し引いた日常生活に支障がある期間は男性が8.73年、女性が12.06年です。この日常生活に支障がある長い期間を家族だけで支えるのは大変で、地域包括支援センター、ケアマネジャー介護職員、訪問看護師など多職種の人に関わりを持って支えていきます。介護保険を使い、デイサービスや訪問介護サービスを利用して自宅で生活される方や施設入所される方が多くいます。

「ひとりの人として尊重し、その人の立場に立つて考え、ケアを行おう」

これはパーソン・センタード・ケアという認知症ケアの一つの考え方です。

「自分の名前が書けなくなった」「やりたいことが判らない」「トイレの場所、使い方が判らない」

これは、介護を受けている利用者さんの言葉です。

そんな時、私は笑う事と食べる事だけ覚えていてくれれば。何を笑ったかを忘れても一緒に笑った快い気持ちが残っていてくれればと思います。

雲のように消え行く記憶を思い出せない悲しさや不安、できないことの辛さ。

その方に触れた背中の中の温もりから、どこまで気持ちを共有できているか、その都度自問の日々です。