

当事者家族から 皆さんへ

家族が認知症と診断されて・・・

父母（夫の両親）が相次いで認知症と診断されました。「認知症」という病名は新聞やテレビで知っているだけでした。「これから、どうなっていくのだろう」と心配で、本を買ってきたり、ネットで調べたりしました。そこに書かれていたのは、「症状がどんどん進んでいく」「介護がとても大変である」といった情報ばかりでした。

これまで畑や田んぼを一生懸命やっていた父が、オムツを外して布団をぐちゃぐちゃにしまうようになりました。縫い物や、お花を活けることが得意だった母が、何もしようとせず怒ってばかりいました。父や母のそんな様子は恥ずかしくて誰にも話せませんでした。毎日、気持ちがカリカリした中で、介護に追われました。だんだん自分までおかしくなっていました。

地域包括支援センターから電話がかかってきました

その時の私には「地域包括支援センター」という言葉は耳慣れない言葉でした。優しい職員の声で「毎日どんなふうですか？」「あなたはちゃんと眠れていますか？」「誰か話を聴いてくれる人はいますか？」。私が、誰かに一番聴いてほしかったことを、全部聴いていただきました。

「介護者のつどい」に参加しました

病院の掲示板に、「介護者のつどい」が開催されると書いてありました。父も母も手がかかるようになって私が家を空けるのは心配な状態でしたが、「何としてもつどいに参加したい！」とすぐに申し込みをしました。初めて聴くお話は全てが心に染み、涙がポロポロこぼれました。その時までずっと、「私が頑張らなくては……」と自分を無理に奮い立たせていたのですが、「もう十分に頑張っている。自分自身を褒めてあげなさい」と皆さんから言っていただきました。「自分だけが、こんな思いをしている」と思っていました。けれども、他の方はもっと大変な思いをしておられました。初対面の方ばかりでしたが、同じ介護者という立場で気持ちが通い合う安心感がありました。

専門職（地域包括支援センター、介護支援専門員など）の方に打ち明けました

「父も母も私が面倒を見なければ……」と思い込んでいましたが、一番大変だった「お風呂に入れること」を助けてもらうため、デイサービスをお願いしました。どうしても家を空けなければならない時は、ショートステイも利用しました。初めて父と母がいない時間を過ごし、何だか申し訳ないような気がしました。その時、主治医の先生が「買い物に行ってもいいし、昼寝をしたっていいのですよ。それが当たり前の生活なんですよ」と言われました。

長かった介護生活を終えて・・・

「自分だけが頑張ればなんとかなる」そんなふうに思っていました。私に余裕が無ければ、夫も子どもたちも苦しいのだと分かりました。介護者が周りの人に助けを求めて、身体と気持ちにゆとりを持つことが、結局は介護される人にとっても良いことなのだと、今つくづく思います。

たくさんの方に、教えられ、支えて頂いて何とか乗り越えることができた経験を、今度は私が次の方に伝えていきたいと思っています。