空の里だより

NPO法人地域福祉支援センター ちいさな手　第4号

- 介護よもやま放談
  ～ちいさな手座談会～
- ちいさな手と私
- ちいさな手　スタッフ紹介
- コラム「風の言の葉」
- 第5回手打ちそばを味わう会

【第4号】
2015年12月1日 発行

介護よもやま放談
～ちいさな手座談会～

テーマ　在宅介護のこれから

座談会メンバー紹介

加…**加藤豊子さん**（69才）
東京→札幌を経て、6年前にご主人共々新得に移り住む。ご主人は札幌在住時に、脳の萎縮が始まっていると診断され、今年の3月には介護認定。現在は自宅での介護を続けながら、ちいさな手を利用している。

貴…**貴戸延之さん**（69才）
小学校6年生の時に、父親の関係で新得へ。40年余り新得町役場勤務。一昨年の8月に奥さんが脳出血で倒れ、車椅子生活に。現在、自宅介護をおこなっている。

司会…**清野祥子**
言わずと知れた、ちいさな手の理事長。

司会　さっそくですが、「地域包括ケアシステム」という言葉を聞いたことがありますか？　今後ますます要介護者が増えていく中、施設建設費用の限界や介護士の数など、様々な問題を抱え、その解決策として自宅での介護をうまく続けてもらうためのシステムを国が作ったんです。今はまだ始まったばかりで、国は市町村がどんなものを必要としているのか試行錯誤の段階です。「ちいさな手」は元々在宅を応援しているという経緯もあって、今日は実際に今、在宅で介護をされているお二人から、「困っていること」や「こんなものがあったら」というお話をお聞きできたらと思っています。

司会　貴戸さんは以前、役場で福祉の担当をしていたそうですね？

貴　福祉担当に就いたのは昭和48年、ちょうど「養護老人ホームひまわり荘」がオープンする時でした。あの頃は、入所する人がいなくて…。老人ホームにお世話になるのは恥、当時はそんな時代でした。今では考えられないですよね。

司会　今とは違った在宅の生活が定着していた時代でしたね。

貴　1世帯に3世代が普通でしたから、皆で面倒を見て、最後も皆で看取るのがあたりまえ。だけど仕事がなくて、だんだん子どもたちは都会に出ていくようになり、新得みたいな田舎は高齢化が進み介護の手が少なくなってきました。

司会　40年も経つと時代が変わり、介護保険ができたり、福祉に関する考え方も変わってきましたね。
貴戸さんの奥さんが倒れられたのは、確か一昨年でしたか？

貴　そうです。一昨年の8月、町内会の夏祭りの真っ最中でした。原因は脳出血。結果的に右半身麻痺で、車椅子生活を余儀なくされました。

司会　病院を出るときに在宅を選んだのは、なぜですか？

貴　妻が家へ帰りたいって言うから、じゃあってことで。

司会　不安はなかったですか？

貴　料理も元々好きだったし、洗濯だって洗濯機がやってくれる。それに、いずれ老後は介護だなって覚悟してたから、それがちょっと早くなるだけかなって。

司会　素敵な考え方ですね。加藤さんも同じ様な感じですか？

加　ウチは主人も私も鈍感だから、診断でアルツハイマー型ですって言われてもけろっとしてて。これまでも自営業で夫婦二人三脚でやってきたし、それなりにやって行くしかないなって思いました。

司会　なるほど。二人とも介護を今までの人生の延長線上と考えたのですね。

加　さて、それからが大変なんですよね（笑）。

司会　そうそう、それからが。実際に家で生活してみてどうでしたか？

貴　私は仕事で介護の一部を見てきましたから、ある程度のことはできました。だけど、家事のことで私のやり方に口出しをされた時は、カーっとなって怒ったことがあります。でも、妻の気持ちもわかるから、今は少し距離感を持つことが、介護を長くやっていく秘訣かなと思っています。

加　私は逆に、常に見えてた方が安心します。元々自営業でいつも一緒に行動していましたから。

司会　ずっと一緒にいて窮屈なことはないですか？

加　今はないです。ただこの先は、どういう風に変わっていくか不安ですけど。

貴　同じです。自分もいつまで元気でいられるか、わからないし。今は周りの人たちの理解や協力がすごく有り難いです。

加　私も主人のことをできるだけ周りの人に話すようにしています。

貴戸延之さん

加藤豊子さん

清野祥子

司会　本人やその家族から困りごとを発信してもらうのは大事ですよね。近所の繋がりとか、地域の繋がりがあるからできることもあります。声をかけてもらったら、みんなで助け合うとか。

加　それが結局、在宅で介護するうえで大事なことですよね。地域がなければ、在宅で最後まで行くのは不可能です。

貴　若い人にも、もっと策を考えてもらいたいですね。

司会　自分が直面して、当事者にならないとわからないこともありますよね。「あ、こんなことも不便なんだ」って。私たち福祉関係者も、そういうところを地域や

住民に啓蒙していかないとならないですね。お二人にとって、今こんなものがあれば、自分の生活が楽しくなるのにってことないですか？

加　ちょっと用事を足したい時に見ててもらえるシステムですね。

貴　なんかこう、電話一本で「今日、急なんだけど見ていてくれる？」みたいなね。

加　認知症カフェみたいなものもあるけど、利用できる曜日が決まっていて…。

司会　なんでも制限付きなんですよね。もっと即効性のある柔軟なサービスがあれば、さらに暮らしやすくなるかも知れませんね。

貴　そういうのがあると、自分たちの気持ちに余裕ができますね。

加　これがあるからって、支えにもなります。

司会　では最後の質問です。もしも自分が倒れた場合、やっぱり自宅に帰りたいですか？

加　やっぱり家かな。自分の母親は認知症で、面倒見てくれていた弟には、もう老人ホームに入れなよって言ってましたけど、もし私が子どもたちにそんな風に言われたらどうかなって、今は思います。

貴　私も両親は病院で看取ったんです。その時のことを考えると、やっぱり自宅で終わりたいですね。でも無理かな…。

加　今は家で死ねるのが一番幸せなのかもしれないですね。

司会　関係者によると、本人の意識がなくても、最期まで音とか匂いはわかるそうです。だから自宅にいると、その家の匂いや皆の話す声もわかる。そんな中でやすらかに逝くのを何度か見たことがありますが、あれはそういう瞬間を見たものにとっては、命がバトンされるって感じなんです。悲しいって気持ちはあるけど、それ以上に元気をもらって、しっかり生きなきゃなんないって思う。それって大事だなってものすごく思います。だから、私たちもその応援ができるようになりたいです。

加　寄り添うっていう意味がこの頃わかるようになってきました。「見守る」と「寄り添う」は違う気がします。家族も地域も皆、お互いに少しずつ寄り添っていけたらいいですね。

司会　本当にそうですね。だから辛くなったりしたら、言ってもらいたいんです。がんばらないで。「ちょっと辛くなってきた、祥子さん」って言ってくれたら、私いつでも行きますから。そして、そうやって甘えられる人を周りにいっぱい作ってもらいたいなと思っています。今日はお忙しい中、本当にありがとうございました。

ちいさな手と私

利用者 田口キクさん(90歳)

9人兄弟の末っ子として、清水町人舞で活発に育った。若い頃は、「人舞小町」と呼ばれ、皆からかわいがられた。愛嬌がよいのは今でも取り柄だ。屈足にやって来たのは、結婚がきっかけ。嫁いだ先は劇場と旅館をやっていて、私はそこの手伝いで大忙しの毎日が始まった。当時屈足は人口も6千人ほどいて、劇場は毎度大賑わい。ストリップなんかもあって、50代くらいの男性が沢山見物に来ていた。内地からやって来る何十人もの劇団員はうちの旅館に泊まったが、ご飯支度がまあ大変。だって芝居をやる前と終わった後の2回も食べるんだから。そんな毎日が今では懐かしい。

ちいさな手にお世話になっているのは、今年の3月から。「たまて箱」は唯一の外出の機会なもんで、毎週楽しみにしている。毎月作るカレンダーの創作はとても楽しい。私は昔から美男子が好きで、氷川きよしや韓国俳優のヨン様に夢中になったこともあるが、今はもっぱら清野パパだ。かっこ良くてほんとイイ男だよ。娘の好美もよくしてくれるし、持ち前の愛嬌でこれからも若々しく頑張るつもりだ。

昔の劇場。

改造した劇場(昭和30年頃)。

毎月たまて箱で作っている作品。

清野パパとのツーショット。

ちいさな手

スタッフ紹介

訪問介護員・高齢者デイ
浅野（あさの） さくら さん
秋田県出身

秋田県出身の浅野さくらさんは、旭川の大学を卒業して一度は秋田に戻り就職したが、2年後再び北海道へ。福祉系の学部を出たこともあり、意識的に福祉の仕事を探すようになった。そんな折に出会ったのが「ちいさな手」だ。「ここは、清野夫妻が信念を持ってやっているので、そういう空気の中で働けることは本当に幸せです」と話す浅野さんは現在、ご主人の晴俊さんと2歳の長男晴太朗くんとの3人暮らし。林に囲まれた住宅は浅野さんのこだわり。欲しい！やりたい！と思ったら実行に移すのが彼女の持ち味だ。そんな妻を晴俊さんはいつもあたたかく見守っている。最後に浅野さんは、「理解がある優しい夫がいるから、私はちいさな手の仕事に打ち込めるんです」と心の本音を語ってくれた。

走ることが好きな浅野さんが、ランニング中に見つけた物件。気になっていたところ、たまたまちいさな手の繋がりで購入することができた。

100キロマラソンに出るほどのアウトドア派の奥さんと、実はインドア派というご主人。長男の晴太朗くんはそんな二人が大好き！

ご主人の晴俊さんは、大雪が降った朝は、出勤前の5時前にちいさな手の除雪を行なってくれています。これからの季節、とっても力強い味方です。

「ここはお隣さんから夕飯を分けて頂いたり、すごく温かみのある場所なんですよ」と、幸せいっぱいの3人家族♪

風の言の葉

この秋「風化」させてはいけないという話に触れる機会が二度ほどあった。

一つは、十勝管内本別町を襲った終戦1ヶ月前の空襲体験談だった。当時中学生だった野瀬義昭さんは、参加者の「なぜこんな小さな本別だったのか」の問いに「浦河沖に停泊していた空母から飛び立った艦載機が目的地曇りの為に爆撃(仕事)場所を探していたところたまたま本別上空が晴れていたから」と答えてくれた。運命のいたずらとしか言いようがない「たまたま」で40人の日常が一瞬にして途絶えた。野瀬さんは、戦争とはそういうものであると結んだ。

もうひとつは、映画「あん」の上映と共にハンセン病回復者石山春平さんの「らい予防法」に基づく療養所への強制収容と隔離政策や当時の差別と偏見が実際にどのようなものであったかを、同じ人間として耐えがたく複雑な思いで聴かせていただいた。なにより、国は1940年代半ば特効薬の開発で治すことが可能になった病であるにも関わらず、誤った政策を続け2001年「熊本地裁のらい予防法違憲国家賠償請求訴訟原告勝訴」まで半世紀以上にわたり、その措置を是正することなく、差別や偏見を放置して回復者を苦しめ続けたことに驚きを隠せない。

この二つの出来事は、いずれも国策として始まったことだが、その名の下で人と人が傷つけあった歴史は残酷の極みであり、心に深い悲しみと苦しみを生じさせてしまった。この悲しみと苦しみの量と重さは、自らの口から語られる時、より深く心に刻まれる。しかし、残念ながら彼ら体験者の肉体的時間は、年齢とともに少なくなりつつある。

「風化」とは、広辞苑によれば「心に刻まれたものが弱くなっていくこと」とある。そういう意味で、おそらく、今後「風化」の速度は益々加速するのではないだろうか。だから今、少しでも多くのこのような「声なき声」を聴いておかなければならない。

ところで、映画「あん」は、全編にわたって「森」「木の葉」「桜の花びら」やそれらを揺らし、散らし、巡ってゆく「風」が印象的で、それが閉ざされた世界からの「解放」を彷彿とさせ、なにより重たいテーマにも関わらず、不思議と前に向かって「生きる」静かな決意と勇気を感じさせてくれた。

「風」は、吹き方によって様々にその顔を変えてみせる。

未来の生きとし生ける物の間に吹く風は、「優しく」「しなやかに」そして心に「温かい」ぬくもりを届ける「風」であってほしいと願って止まない。

(光)

第5回 手打ちそばを味わう会

毎年新そばが出る時期に合わせて手打ちそばを味わう会を催します。今年は10月10日に新得町保健福祉センターなごみの調理実習室をお借りし、たまて箱を利用している方とご家族も一緒においしい手打ちそばに舌鼓を打ちました。

今年は、新得町役場OBと職員で作る「そば商店」から、3年ぶりに吉岡崇之さんに来ていただき、美味しい新そばをたくさん打っていただきました。
また、そばに関する色々な質問には、これまたそば打ち名人である利用者のご家族、貴戸延之さんに答えていただきました。

プログラム

①始めの挨拶
②予定説明
③そば打ち実演
④集合写真
⑤トイレタイム
⑥実食
⑦トイレタイム
⑧自己紹介
⑨チーム対抗
　じゃんけんゲーム
⑩理事長挨拶
⑪一本締め

たまて箱利用者の皆さんで作った“ちいさな手ロゴマーク”がお出迎え。

空の里だよりにもたびたび登場してくれる鈴木のゆりちゃんもそば切りに初挑戦！ 吉岡さんのご指導で上手に切れたようです。

絶妙(天然)の語り口の浅野さくら総合司会のもと、自己紹介やじゃんけんゲームなど、終始笑いの絶えない楽しいひと時を過ごしました。

特定非営利活動(NPO)法人
地域福祉支援センター
「ちいさな手」

〒081-0038 北海道上川郡新得町西3線50番地15
ＴＥＬ0156-69-5560　ＦＡＸ0156-69-5561
相談専用 0156-69-5570

□E-mail nposcswc@chive.ocn.ne.jp　□HP http://npochiisanate.jimdo.com/