

まごころだより

2018. 12月号

11月上旬東京にある大学の地域構想研究所の研究員5人がまごころを視察訪問に訪れました。大学の研究員という肩書に、どんなことを聞かれるのかとさすがの私もドキドキしていました。5人の研究員は寺とつながりのある若い方で、寺を中心とした地域づくりという構想で研究活動を行っているということでした。

考えてみれば、今でこそ日々の生活の中での寺の存在は希薄になっていますが、かつては寺参りが日常化されていました。ここ専正寺でも30年ほど前は毎月行われるお講に人が沢山集まり、御堂がいっぱいになりました。それが今では寺参りする人もほんのわずかとなっています。その原因はともかくとして、日本には昔から檀家制度というのがあり、すべての家はどこかの寺と繋がっていました。5人の研究員は高齢化する社会で住み慣れた地域・自宅で最期まで過ごすために、寺を活用することが出来るのではないかと考えていました。また長い年月をかけて培われてきた寺と檀家の繋がりを活用し、高齢化社会に対応することが、寺の社会的責任ではないかとも考えていました。それでたまたま寺で介護施設を運営し、しかも地域に向けての活動を積極的にくり広げているまごころ見学となったようです。高齢者の介護にかかわる活動をしているソーシャルワーク博士、農業を通して認知症ケアにかかわっている心理学者、高齢者の精神的ケアを研究している医学博士、いろんな分野の方が寺・高齢者ケアという一点に向かって一緒に研究を進めています。しかも机の上の論理的研究ではなく、実際に高齢者とかかわりを持ちながら研究活動を進めているというところに力強さを感じました。5人の研究員の方は『寺』を高齢化する社会の拠点とし、最期まで住み慣れた地域・自宅で過ごす方法を模索しています。拠点とする場所は寺・介護施設と違いはありますが、目指すところは同じだと感じました。

質問の中に『まごころの目指す介護とは』や『共生(高齢者・障がい者(児)・健常者どんな人でも受け入れ可能)の良さ』というのがありました。

私達の目指すところは利用者の方に『生きていてよかった』『いい人生だった』と思ってもらおうということです。利用者の多くは一日中出かけることもなく、家でテレビ相手に過ごしています。「おはよう」と言う相手もなく「美味しいね」と話しかけることもなく過ごしています。だからまごころに来て挨拶する人がいて、一緒に食事をする人がいる。それだけで嬉しいのです。「まごころに来るのが楽しみだ」と言って下さる方も沢山います。でも私はそれだけでは私たちの目指す『生きていてよかった』と思うことにはならないと思っています。なぜなら「まごころに来るのが楽しみだ」という人の多くが一方で「はやくお迎えが来て欲しい」とおっしゃるからです。

年齢を問わず受け入れている共生型の施設まごころには親子で利用している方もいらっしゃいます。子供といってももう50歳・60歳です。でも親にとってはいくつになっても子供は子供です。自分がどんなになっても、子供の世話を焼きたがります。食事をするとこぼさないかと気を配り、子供のお皿に自分のおかずを足し、帰る頃になると子供を探し「さあ帰るよ」と声をかけます。そこにはあるのは、「早くお迎えが来て欲しい」ではなく、目の前にいる子供のために『一日でも長く生きていたい』という思いです。親とはそんなものです。私の93歳になる母親も私が癌だと分かったときには、煩わしいと思うくらいにあれこれと指示してきました。そんな母を煩わしいと思っているのに、私も結婚し子供を産んで一人前になった娘にあれこれ余計ことを言ってしまう。そんな私に娘は「お母さんはもう高齢者だよ。子供を気遣う親から子供に気遣われる親に立場が変わったということを実感してよ」と言います。そう言われても余計な世話をする、それが親です。残念ながら配偶者のことは忘れても子供のことは忘れない。それが子供を持った親の役目・役割です。

私はこの『役割』が大切だと思っています。今の社会では多くの高齢者は『必要とされない人』です。何の役割もなく、自分が必要とされているという実感ありません。日常の大半をヘルパーさんや家族のお世話になって生活しています。自身のことでさえ誰かに頼っているのですから、誰かのために何かをするということはありません。いつも「やっかいかけて、きのどくな。ありがとう」と言う立場です。役割もなく、自分の存在意味も感じられず、自分は家族のお荷物になっているかと思っています。こんなところに『生きがい』はありません。『生きていてよかった』という思いが出てくるはずもないと思うのです。

まごころでは多くの利用者の方に無理のない程度に家事や作業を手伝ってもらっています。これは生活リハビリの一環という役割もありますが、それよりもっと大事な『自分が役に立っている』という思いを持ってもらうということにあります。過大な役割はストレスとなるのですが、適度な役割は生きがいになると私は思っています。

無理なく出来ることは一人ひとり違います。体調によって日々違ってきます。それを見極めて自然な形で役割を担ってもらいます。たとえばまごころには、頼まれて絵を描きプレゼントする人がいます。看護師だった経験を生かし利用者の血圧や熱を測り、職員の健康相談に乗ってくれる人がいます。字が上手でお願いすると筆で封筒に宛名書きをして下さる人がいます。畑の手入れについてはベテランの人は何人もいます。テーブルの上に飲み終わった湯呑がたまると洗い場に下げて下さる方。障がいをもった人に何くれとなく世話を焼いて下さる人。包丁を持って調理を手伝ってくれる人。頼むと針やかぎ針を持って保育園や幼稚園の通園に必要な小物を作って下

さる方。買った方が早かったり、スタッフがした方がきれいにできたりもします。後でこっそり直すこともあります。でもその行為の後に必ずあるのは「ありがとう、助かったわ」というスタッフの言葉であり、利用者にとっては『喜んでもらえたという喜び』です。そんな喜びが大切なのであり、効率を追求することがいつも善とは限らないと私は思っています。

もちろん私は本当に何もできなくなった人が役に立たないと言っているわけではありません。私たちは動くことが難しくなった人を介護することによって多くのことを学んできました。利用者の言葉にならない想いを想像すること、その苦しんでいる心にどう寄り添えばいいのか悩むこと、動けない体の世話の方法を考えること。悩み・考えることは介護する者に力を付け、それは大きな財産となります。私が末期癌と診断を受けても元気な気持ちでいられたのは、この仕事を通して生きるということ、命について考えるようになったおかげだと思っています。まごころが行おうとしている介護は、入浴や食事や排せつのお世話をすることや、イベントやおしゃべりを提供し楽しい時間を過ごしてもらうことにとどまるものではありません。身体介護や楽しいひと時は、介護サービスとしては当然のことです。大事なことは、それに加えて『役割を持ち、自分が誰かの役に立っていると感じてもらうこと』だと思っています。「今日はあの人に頼まれた絵を描こう」「今日は何のおかずを作るのかしら」「畑はどうなっているかな」という誰かの役に立ちたいという思いを大切にし、『喜んでもらえてうれしかった、楽しかった』と思って帰ってもらいたいのです。誰かの役に立ったと思えること、あの人喜んでくれたと思えることはうれしいものです。それが『生きていてよかった』という思いにつながっていくと思っています。

一人ひとりの顔を思い出して「今度はこのことをやってみよう」「こんなことを試してみたらどうか」そんなことを考えることが私の仕事であり、楽しみです。介護現場は大変なことも沢山あります。でもこんなことを考える場を与えられたことを私はうれしく思っています。

まごころはこんな思いで活動を続けています。でもこれを行うには多くの仲間が必要です。利用者の活動には見守りも必要です。もし興味・関心があれば、お手伝いいただけたら嬉しいです。そしてもし何かご意見があれば聞かせてもらえたら嬉しいです。



お年寄りの方の中には長く一人暮らしをされていたり、話ができる友人が少なくなったり、思うように身体がいうことが利かなくなり家事ができなくなり他者に世話になったりと今まで出来ていた事が段々減っていく。そうなる一日を寝て過ごすようになって、テレビといってもた

だ点けているだけで、味気ない過ごし方をされている人が少なくありません。

若き日には仕事に追われながらも家族のために一生懸命であったらうし、いつか年老いても家族との楽しい暮らしを思い描いていたはずで。それが子供たちが成長して、それぞれの家族を持ち孫たちも大きくなるにつれ、少しずつ関係が薄れていくと自分は必要とされている人間なのか疑問に思えてきて、どんどん気持ちが落ち込んで孤独になっていくのだらうと思います。

私の義母の話になりますが、農家の出身で高齢になってから一人暮らしになったので私達と同居する事になりました。当時は元気ででしたが楽しみもなかったのでまごころの職員さんから畑でもしたらいいと言って頂き貸してもらった事になりました。義母はほぼ毎日のように畑仕事をやることで生き生きとしていました。がある日、大怪我をしてしまい、元気がなくなってしまいました。

私達は元気付ける為、早く良くなって又畑に行こうと勇気づけました。義母もそのつもりで頑張り、ようやく退院を迎える事が出来ましたが、歩行が以前に比べて不安定で相当危うい状態になっていました。元気付けていた私達が、今度は義母に畑に行く途中で転んだら危ないからと抑制し始めたのです。義母は段々元気がなくなり笑顔が消えていきました。

私達にしてみれば、又怪我をしてほしくない。他人に迷惑を掛けたくない等の義母の気持ちとはかけ離れた思いがあったのです。それからは休み毎に一緒に畑に行くようにしていますが、前夜に畑にいく誘い掛けをする、翌朝はいそいそと暗がりから準備を整えて私を待っています。

土を触っている時の義母の表情はとても生き生きとしています。義母は毎日でも畑仕事をしたいのですが私達に気を使い我慢をしてくれているのだと思います。私達は出来る限り畑に連れて行きたいと考えています。

今思えば私の親はどんな気持ちで、又どんな悩みを抱えて家族を支えていたのか、悩みや苦しみを打ち明けられる人がいたのか、親と同じくらいの齢の方と接することで考える様になりました。私もいつかはそういう日がやって来るだらうと思いつつながら“まごころ”がお年寄り方達に自分の居場所の一つだと思って頂ける場所にしていけたらと思っています。

12月行事予定

- | | |
|--------|----------------|
| 4日(火) | 熊本さんによるハーモニカ演奏 |
| 5日(水) | 林夫妻による歌謡ショー |
| 12日(水) | かわいい小物づくり |
| 15日(土) | ピアノに合わせて歌いましょう |
| 18日(火) | おいしいお菓子づくり |
| 24日(月) | にぎやか食事会 |



利用者同士の励ましの様子



腰を伸ばして懸命に柿取り



地域の方とのお菓子づくり



小物づくりの作品です



プロピアニストの演奏に合わせて大合唱



紅葉、真盛り

最近の写真集！



報恩講、お参り風景



きれいになりましょうね



踊りに参加しました



宇奈月湖は寒い



地域福祉フォーラムに参加しました



か弱くても、きれいに咲きます、皇帝ダリア