

料金後納郵便

ゆうメール

希望にあふれる新しい年を迎えました。

さて、今日は昨年 10 月 20 日に母を看取るまでの 4 年に渡る在宅介護を通して、母を頼るばかりだった父と妹が母の介護を通して自立していったお話をさせていただきます。

■ 母任せの父と妹

私の実家は、母、父、妹の 4 人家族でした。母は父より 5 歳年上で、バツイチということもあり引け目があったのか、男前で遊び人の父に対して怒り、文句を言いながらも自分は洋服 1 枚買わず父には贅沢をさせて甘やかせていました。

妹は、1 歳半の時の誤診が原因で左半身麻痺となりました。母は自分が病院の選択を間違ったことを責めると同時に、何が何でも妹を一生支えていくと決めました。私の実家は妹中心の生活となり、父も妹も何をやるにも母を頼り、母任せの生活をしていました。

私も 23 歳で結婚し落ち着くと、自分の家族を客観的に見るようになり、父や妹を甘やかしている母に何度も注意しますが、「妹をあんな体にしたのは私の責任なので私があの子を一生守る」と譲りませんでした。父とも離婚するように勧めますが、妹が父を好きだからとか、片親にしたくないと言い訳し、文句や愚痴を言いながら、現状を変えようとする行動は見られませんでした。

なので、私の口癖は「父と妹を残して先に死なんといてや」でした。

しかし、私の願いは見事に裏切られ、4 年前に母は脳梗塞で倒れ右半身麻痺の体になり、車いす生活となりました。

■ 母との別れで気づく自立

脳梗塞で倒れた母の病状が安定した頃、回復期リハビリを受けて自宅に帰るか、施設入所にするかの選択を迫られた時、父と妹は迷わず在宅介護の道を選びました。回復期リハビリのケースワーカーには、「このお二人で本当に在宅介護、大丈夫ですか？」と念を押されました。しかし、二人の決意が固かったため、二人の意思を尊重し任せました。

もちろん、ケアマネジャーと主治医、事業所は私が信頼している方々にお願いし、サポート体制は整えました。そしていったん任せたら、同じ専門職として口出しは一切しない事を徹底しました。

実際、在宅介護が始まって 1 年間くらいは、父と妹が母の介護を巡りトラブルになりました。妹が「私が居なければいいんや！死んでやる」と不自由な体で思う

ように介護が出来ず、父をイライラさせてしまうもどかしさに耐えかねて、泣きながら電話してきました。そして、急いで実家に駆け付けるとき、体の不自由な妹に対して無茶を言った父に腹を立てながら車を走らせていたことを今でも覚えています。

しかし、どんなに腹が立っても、この協会で学んだ自立型支援方法の 14 項目の中の 5.8.10 を思い出し、妹を泣かせたことで、私に叱られるのではないかと気にしていた父に対して、妹と二人で頑張ってくれていることを認め感謝して伝えました。

妹に対しては、1.2.3 を思い出し、妹を受容し私の評価・判断は一切しないで、妹の話を一生懸命に聴いたことで、妹は自分が大事にされると満足し落ち着きました。

自信を取り戻した二人は仲良く介護を続けてくれました。

介護も 3 年目の頃、母に認知症状が出て便を触る行為が半年くらい続いた時も、二人は一度たりとも母を叱ったり怒ったりすることなく、母を大切に介護してくれました。

そして、4 年の介護の後、昨年 10 月 20 日に母は永眠しました。亡くなる 10 日前に病院を退院し、自宅に帰ってからは、介護を頑張ってくれた二人へのご褒美か、認知症状もなく元気に過ごして、好きなものをたくさん食べて、安らかに旅立ちました。

母を失った悲しみは残っていると思いますが、精一杯介護を頑張った二人の中には、母が生きた証として自立力が残っています。

現在父には軽度の認知症はあるものの、自力で出来る家事などは頑張ってくれていますし、妹は「4 年前に母が亡くなっていたら私は何もできないままで困ったけれど、4 年の介護を通じて強くなれた。介護出来て良かった。」と笑顔で話してくれます。裏へ続く



〒654-0067

神戸市須磨区離宮西町 1-2-20-104

NPO 法人マザーズサポーター協会

私にとっても、4年の在宅介護は決して楽ではなかったし、苦勞して頑張ってきた母が、体が不自由になり介護を受ける状態になったことが可哀そうだったこと、自分自身への負担も大きかったことで、最後の方は、「こんな苦勞が何の意味を持つのか」と運命を嘆いたこともありました。そんな時、担当ケアマネジャーが私を受容し黙って思いを聞いてくれたことで、「この4年は、もしかしたら気が短く直ぐに感情的になる私に我慢を教えてくれた大切な学びの期間だったのかも？」と気づきました。

父と妹の自立を促すために、自立型支援方法の14項目の中の、1、2、3、4、5、8、9、10を中心に実践したことで、自立は何歳になっても出来るということを経験させて頂きました。もし私がこの協会と出会っていなければ、二人は上手く自立出来てなかったかもしれません。

今は亡き母に感謝の思いでいっぱいです。

文責 米田悦子

『自立』を促すための 《自立型支援方法》

1. 私は「人はいつも最善を選択している」という前提で人と関り続ける。
2. 私は自分の思い込みを一旦はずし、そのままの相手をしっかり受け止める。
3. 私は相手が尊重されていると思う聴き方をする。
4. 私は相手の中の答えを、効果的な質問で引き出す。
5. 私は評価的な表現でない言葉で相手を承認、認知する。
6. 私はコミュニケーションの意図について、いつも意識を向ける。
7. 私は自分の成功体験、情報を押し付けにならないように提案する。
8. 私は「他人の能力、可能性は決められない」ことを知っている。
9. 私は過去と他人は変えられない、人はみな違う（人は見たいようにみるし聞きたいように聞く）ことを知っている。
10. 私は人間関係を破壊する7つの習慣を使わないように意識する。
①批判する ②責める ③がみがみ言う ④文句、苦情を言う⑤罰する
⑥脅す ⑦コントロールするために褒美でつる
11. 私は信頼関係を構築するために、いつも安心感のある安全な場を作り出す。
12. 私は相手を常に勇気付け、責任を取る権利を奪わない。
13. 私は失敗したと感ずることも、常に学びの種に変える。
14. 私は、いつもどのような時も、自分が世の中に必要な存在であることを知っています。

「NPO法人マザーズサポーター協会 ニュースレター 第33号」をお読みいただきありがとうございました。過去に情報提供のご希望があったみなさまに、送付させていただいています。今後も更に内容を充実させ、育てる側に役に立つ「自立型支援方法」の情報やイベントのご案内などを発信させていただきます。

ありがとうございました！！

～信頼関係を作り、自立と当事者意識、考える力を育てる

「自立型支援方法」～

<http://m-supporter.com>

FAX:078-731-0615

mothers@m-supporter.com

NPO 法人マザーズサポーター協会

このニュースレターは当協会のホームページからもご覧になれます



～メディアで多数掲載された話題の講座～

認める力と、毅然とした語りかけで部下や子どもにも変化が起きる！ **大好評の実践型！**

感情的にならずに叱る

成長を育み、信頼関係を築く

叱り方検定

5/11 土

9:30～11:30
JR神戸駅周辺
受講料：5400円
(検定料含む)

『叱り方検定』お申込み受付中。お申込みはお早めに