見方百景

続く苦悩が、視点を変える力に 今も生きる思い出の日々

兵庫県　小山久子さん

亡くなる半年前…アルツハイマー歴13年目の写真。敬老祝福会でお祝いをしました

友人からの電話 疑念が確信へ

同居していた実母が60代半ばで「若年性アルツハイマー」(注1)と診断されました。病院を受診するきっかけは、母が旅行先で一時、行方不明になったことです。母の友人から「トイレに行くから『ここで待っていてね』とお願いしていた場所からいなくなった。どこにもいない」と電話があり、大騒ぎに。1時間ほどしてから見つかったのですが、母が友人に向かって「あんたが急にいなくなったから、探しに行っていたのに!!」と怒ったというのです。それを受けて、母の友人が「ちょっとおかしいんじゃないの?」と。

実は、私も以前から母に対して「あれ?」と思うことがあったんです。「同じことをよく言うなあ」と思いながらも、もともときっちりとした性格で何度も念押しするタイプでしたし、年齢的にも若いので、認知症ではないだろうと否定していました。以前から「頭がよく痛くなる」と病院には行っていたので、「一度、検査をしてみよう」と脳神経外科へ。MRI検査をしたところ、発覚したんです。

否定、怒りの日々 受け入れ、変わる風景

診断されてから3年のうちに、急激に進行しました。食べ物を自分の部屋に持って行って隠す、入れ歯などを隠してなくしてしまう、「お金がない、なくなった」と訴える、ごはんを食べても5分置きに「ごはんはまだ?」と言う…当時は「子どもと同じで、注意すれば成長するのでは?」と思っていたので、注意してしまい、すればするほど、ひどい状態に。ケンカも絶えませんでした。

そんな母や私を見て、周囲にいる人たちは「大変ね」「若いのにかわいそう」「なんで、認知症になったんだろうね?」「認知症にはこういう人がなりやすいらしいね」と言います。その何気ない言葉に傷つき、「なんで、そんな無責任なことを言うの!」と怒りさえも込み上げてきました。母にも、周囲の人たちにも、腹が立ってばかり。この時期が一番しんどかったです。

「60代で認知症になるはずがない!」と否定から始まって、「なんで、母が?」「自分がなんでこんなめに合わないといけないの?」と怒りに変わっていく…そんな「なぜ?=why」の毎日から、「どうしたら、うまくいくんだろう?=how」と視点を変えることが転機となりました。

介護初期、母とケンカした時は娘が仲を取り持ってくれたことも。子どもたちは協力してくれる心強い存在

救われた子どもの一言 見えてきたものは…

当時小学生だった息子が「おばあちゃんはお年寄りになったから、頂いたものを神様にお返ししているんでしょ。だから、赤ちゃんみたいに何もできなくなって、天国に行くのでしょう」と言ったんです。“できなくなる”のではなくて“お返しする”。息子の一言で「そうか、人生の終いじたくをしているのか」と視点が変わりました。人はいずれ死にます。癌になるか、糖尿病になるか、突然の病気・事故か…それとも認知症か。認知症も人が生きて死んでいく、一つの道なんだと思いました。

そう捉え直したら、「なんで、こんなにケンカをしないといけないんだろう」「残された時間だから、母と一緒に楽しもう」と。そう思えたのは限界寸前までいって、「死にたい!…でも、死んでも、どうにもならない。じゃあ、どうしたらいいの?」と考え続けてきたから。追いつめられるところまで追いつめられたからこそ、立ち戻ることができたんだと思います。

それからは「母との残された時間を大事に過ごそう」という気持ちになりました。お天気のよい日はお散歩へ、桜の季節には花見へ一緒に出かけました。新しい服をプレゼントして着てもらったり、美容院に行っておしゃれしてもらったり、家族で外食に出かけたり…すると、母もにこにこするんです。介護を通して、母と濃密な時間を過ごせ、母のことを知ることができました。私も母も元気だったら、それぞれが好きなようにやっていて、じっくりと一緒に過ごすことがなかったかもしれません。それはよかったなあと思います。

家族で外食へ。母は食事に出かけることが大好きで食欲もモリモリ

認知症発覚から13年後…最期は自宅で家族に見守られながら、静かに亡くなりました。

音楽レクリエーション。ご本人が笑顔になることでご家族や施設職員も幸せな気持ちになる、そんなイメージを持って取り組んでいます

今も輝く 亡き母との日々

私は現在、介護アドバイザーの仕事をしています。母の介護を通して見つけた私のライフワークです。そもそものきっかけは「母にもう一度、笑ってほしい」という気持ちでした。母が認知症と診断された1年後からデイサービスを利用するようになったのですが、母は毎日のように「もう二度と行きたくない。やることはものすごく幼稚なこと。ちっともおもしろくない」と言うのです。施設からも「レクリエーションに参加されません。いつも部屋の隅にいます」と連絡があり、「あれ?」と思いました。

母は音楽も舞台も好きで、社交的な性格です。そんな母がどうしてレクリエーションを楽しめないのか…見学に行きました。レクリエーションを見て、母がなぜそう言ったのかがわかりました。正直、「これはちょっとどうなの?(注2)」という内容だったんです。他の人たちもつまらなそうでした。

いろんなことができなくなって、判断できなくなっていても、母をはじめ、高齢者は人生の先輩であり、いろんなことを経験し、蓄積されてきた方々です。これまでの人生がベースにあります。たとえば、食器一つとっても、プラスチックと陶器では母の機嫌が違いました。そこを忘れず、敬意を払うことが大切だと思います。

「母にまた笑ってほしい。みんなにも笑ってほしい。なんとかしたい!」と思い立ち、音楽療法の勉強を始めました。同時に、特別養護老人ホームで音楽レクリエーションの仕事も開始。また福祉について専門的に勉強しようと、日本福祉大学に編入学して通信教育で卒業しました。母との日々が今につながって、笑顔につながっています。

(注1) **若年性認知症について**
医学的見地からは、40代50代での認知症発症を主に若年性と考えます。

(注2) **デイサービスでのレクリエーションについて**
文中での「これはちょっとどうなの」という表現は、個人の体験に基づく実感を伝えるものであり、デイサービス・レクリエーション全般について書かれたものではありません。

小山久子さんのブログ『くよくよ介護をにこにこ快互へ』
介護家族として13年ほどの経験と、高齢者施設で16年以上の勤務経験。両方を経験した視点から、介護に関するさまざまな情報を発信しておられます。 http://ameblo.jp/egaotodoketai0903/