

ーサテライト・プラザ ミニ講話・講演ー

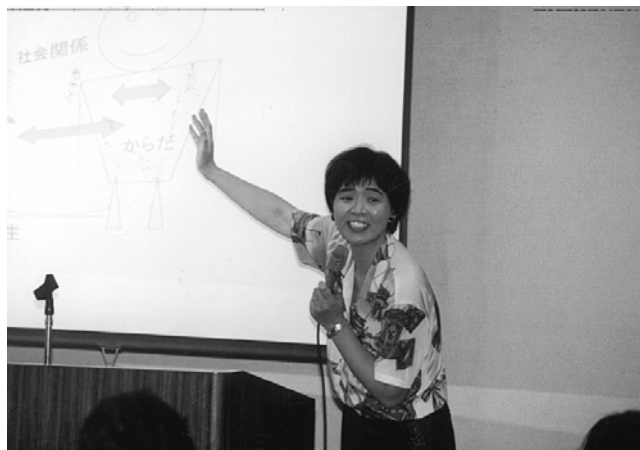
会場 石川県立社会教育センター2階21号室

日時 平成12年9月16日(土)午後2時～3時

テーマ 「介護する方される方～介護される側の心理～」

講師 川島 和代 (金沢大学医学部保健学科助教授)

(川島) 皆様の中には今日初めてお目にかかる方もいらっしゃるかもしれませんが、私は石川県の事業でいろいろなところで介護教室などに講師としておじゃましておりますので、どこかでお会いした方もいらっしゃるかもしれませんが、今日は皆様のご要望が多かったという介護の話をしていただきたいと思います。



資料はレジュメが1枚と、詩を綴ったものが2枚、合計3枚なのですが、お隣の方と一緒に見ていただいても結構です。レジュメに沿っていききたいと思います。大変短いお時間ですので十分なことをお話しできるか心配ですが、今回は「介護する方される方」、これはお互いに立場を変えてみると、もう少し世の中優しく生きていけるのではないかという私の願いも入っております。それから、こういった他人のお世話をすることも、大学の中で講義されていることを、皆様にも知っていただきたいと思っております。

お年寄りのお世話、舅・姑の世話は、古来女性が長く担ってきたわけですが、昨今はそういうわけにもいかない状況があつて、やはり家族全体で、あるいは男性の参加も大いに期待したい仕事となってきました。お年寄りのお世話を学問としても確立し、もつときちんと体系化していかなければいけないのではないかということで、金沢大学の中でもこういったことを専門とする学部や人が出てきているということ、ぜひ知っていただきたいと思ひ、お話しをさせていただきます。よろしくお願ひします。

本当は介護する側、介護される側の両方の問題があります。実際、この中にも直接ケアに携わっておられる方もいらっしゃるかもしれませんが。そういう側の問題、あるいはいろいろな問題解決のための知恵や技術ということもあるでしょう。また一方では、介護される側の問題もあります。また、まだ皆さんはお元気ですからそういう立場ではないと思いますが、ご身内の中に介護を受けていらっしゃる方がいたとして、その方の立場ということもあります。そういったことを考えるということはある意味では大切なことだと思いますので、ぜひ介護をされる側の心理を考えていただきたいということで、今日は「される

側」のを中心にお話ししたいと思っております。

最初にこのレジュメに沿ってまいります。こういったことをお話しするときは、どうしても老いのことは避けて通れません。昨日は、偶然にもというか、敬老の日でした。皆さんもテレビでいろいろな番組をやっていたのをご覧になったかもしれません。オリンピックの方が関心が高くてあまりご覧にならなかったかもしれませんが、ちょうど朝の時間帯に、老年期をどう過ごすかというような特集をやっておりました。私の中で感じたことは、老いについてはだれしもが他人事ではない、ある意味では我がこととして考える時代になったのだなということです。

今日の新聞にも、65歳以上の人口が2100万人、国民の6人に1人は65歳以上人口と書かれておりました。そのあたりのことを考えてみますと、老いとは何かということはどうしても問わざるをえません。6人に1人、そういう意味では、老いとは何かということは全国民が考えなければいけない課題なのかもしれませんが、私はここで、「老いとは、命が誕生し、成長・発達したあとに訪れる変化」としております。あたりまえではないかと思われるかもしれませんが、1つは命が誕生するということ。それから成長・発達。これは子どもたちのことを言うわけですが、我々もそういう意味ではまだまだ日々、成長・発達する。毎日毎日学ぶことがあるという意味では、生涯、発達するということかもしれません。そのあとに必ず訪れる変化として老いをとらえていくということです。

老いというのはいきなり訪れるわけではありません。ここの中にももう老年期と言って差し障りない方もいらっしゃるかもしれませんが、いきなり老いが訪れたわけではない。そういうことを少し考えていただけるような詩を1篇持ってまいりました。お手元に「一老人の証言」という詩があります。

私は高齢者看護に携わってはや20年近くたつわけですが、現場で直接、高齢者のお世話をしたこともありますし、学生と一緒に実習に出かけたりしたこともあります。外から見たり、あるいは直接自分が介護をする立場であったり、あるいは私の姑ももう83歳ですが、他人様のお世話になっている。私の世話はもちろんですが、他人様のお世話になっている状況です。そういう意味でも、自分の家族のこと、あるいは直接私がケアをしてきた方々のこと、それから学生たちを通して見る高齢者の方々を思うときに、いろいろな老人のとらえ方があるのですが、つい健康な私たちの目でお年寄りを見てしまう。皆さんもそうですね。つまり、加齢に従っていろいろな変化が自覚されるとはいつても、いろいろなお年寄りを見るときは自分の健康な頭で見てしまうということがあります。そういう意味で、この1篇の詩に出会ったときから、大きく私の頭も変化してきたという衝撃の1篇ですので、いろいろなところで講演させていただくときには必ずこれを読ませていただいております。皆さんも、もうさっと目を通されたかもしれませんが、一緒にご覧になって、味わっていただきたいと思っております。

これは看護婦へ宛てた詩です。私は看護婦ですが、これは看護婦だけでなく、すべての方にも伝わるメッセージだと思いますのでぜひご覧ください。

「一老人の証言」

何がわかっているのです

看護婦さん。

あなたは何がわかっているの？

私を見つめているとき

あなたは考えているの？

さほど賢くもない年老いた気難しい女

ぼんやりした目つきをして、行動も緩慢で

食べ物をぼろぼろこぼし、返事もしない。

「努力してやってみてほしいの！」と大きな声であなたが言っても

そんなことを少しも気にもかけていない様子で

靴下や靴はいつもなくしたまま。

何も逆らわず何もしようとするわけでもなく

長い一日を入浴と食事で埋めている。

そんなふうにあなたには思え

そんなふうにあなたは私のことを考えているの？

もしそうなら、看護婦さん

目を開いて私を見つめてごらん。

あなたに言われるままに

あなたの意思に従って食事をし

私がじっと静かにここに座っている間に

私のことを話しましょう。

私が 10 歳の子どものとき

父や母と一緒に暮らし

兄弟姉妹は互いに愛し合い

16 歳の若い少女のときにはうきうきして

もうすぐ愛する人に巡り会えることを夢見

やがて二十歳になろうとするとき花嫁になり

心は躍り、永遠に守ると約束した誓いの言葉。

25 歳で子どもが生まれ

子どものためにと安全で幸福な家庭を築き

30 歳の女性になり

子どもの成長も早く

永遠に続く絆で互いに結ばれ
40歳のとき
若い息子たちは成長し
皆巣立つ日も近く
でも夫は私のそばにとどまり私が悲しまないように気を配る。
50歳のとき
再び私のひざの上で幼子が遊び戯れ
もう一度私の愛する子どもたちと私は理解しあう

夫は死に、暗い日々は続き
未来を見つめ、恐怖に身震いする
若いものたちは皆、子育てに忙しく
私は昔を、愛し合った日々を思う。
私は年老いた女
自然は残酷だ。
老年が私を愚かに見せる。
私の体から優雅さは打ち砕かれ、活気はなくなり
かつて熱く燃えた心も今は石のよう。
しかしこの古い体の中に若い少女はまだ棲み続けている。
そして今も再び心がときめく喜びの日々を
また、苦しかった日を思い出し
私の人生を愛し続け、過ぎ去った日々を再びたどる。
永遠に続くものは何もないという厳しい事実だけを残し
あまりにも短く、あまりにも早く過ぎ去った年月のことを思う。
さあ看護婦さん、あなたの目を開きなさい。
目を開いて私を見つめて
もっとそばに寄って
気難しい老女でなく
私を知って。

あとの方にも書いてありますが、ある老人病院で一人の患者さんが亡くなったあと、ロッカーを整理していたときにこの詩篇が見つかったということです。患者さんはごく平凡な目立たない方であっただけに、この詩は、特にご本人様自身が書かれた詩としては、私どもに大変強い衝撃を与えました。

皆様もどのようにお感じになってくださるか、それぞれの感じ方があるかと思います。私がこれを紹介するのは、今、目の前に例えば手のかかるお年寄りの方がいらっしゃる。

他人の世話を必要とする方がいらっしゃる。その方にも、若いときがあれば、輝いていたときがあれば、人生で一番頑張ったときがあったのだということを、介護する側としても忘れてはいけないのではないかと感じるからです。

特に我々専門職にとっては、目の前の方の今の状況に対応するのが精一杯で、この方がどんな人生を生きておられたのだろうか、今までどういう頑張りを見せておられたのだろうかということ、ついつい何か他人の事のようにとらえてしまう傾向があるように感じます。そういう意味では、これを読みながら、ぜひ自分たちがかわる相手の方々的人生を丸ごと見ていく力をつけていかなければいけないなという感想も持っております。また、そういうことを学生に伝えたいなと思いながら紹介しております。

(以下、OHP併用)

○そういう意味では私は、人間を理解するときに、今さら偉そうに言うわけではないのですが、また今程読みました詩とも関連するわけですが、「人間とは」と考えるのです。私たちの看護や介護の仕事というのはまさに人間相手の仕事です。人間というのは体を持っているということは皆さんよくご存じだと思いますが、また脳の働きである心を持った存在であるということです。

そういった心や体はオギャアと生まれて、両親の結晶として創られて世の中に現れるわけですが、私たちの体や心は一人で大きくなったわけではありません。ここに「社会関係」と書いてありますが、家族をはじめとした社会の中で、私たちは家族の中に生まれ、家族の中で育まれて、そして長じては学校や社会の中でさまざまに出会う方々の中で人間として作られていく。つまり、体と心と社会関係を持った存在というふうに私はまず教えております。

特にご高齢の方であれば、長い「今までの人生」というキーワードを見逃すことはできません。ここにいろいろな矢印がしてあるのは、これらは皆つながっているということです。皆さんもそうでしょう。非常に体調のいいときは心も安定しております。逆にイライラしたことがあると、何かとすぐ体の方に反応してきませんか。疲れたときとかはイライラしてしまう。イライラするときは体の方にも反応する。あるいは仕事で忙しいとか、いろいろと家族の中にトラブルがあると、そういうもので心が病んだり体を追い込んだりするということもありませんか。

今年亡くなられた小淵総理のことを例に出ささせていただければ、もう考えられないくらいの社会関係、いわゆる仕事の部分が激務だっただろう。そういうことの積み重ねと、もろもろの事件が起きました。そういう意味では、大いに頭の中で葛藤があり、悩みも深かったらと思う。そういうときに体として脳の血管が破たんしたとか詰まったということも、皆つながったことなのだとすることを申し上げたい。病気というのは、そもそもこういったつながりの中にどこか無理が生じて、歪みが生じてきた結果です。それは一朝一夕にそうなったのではありません。今までの長い人生の生活の中で作られてきたも

のなのだということです。

私も今ちょうど人生でいえば40代、働き盛りです。特に、今回の仕事もそうかもしれませんが、いろいろと詰まってきましたと、ここ1か月ぐらい、全身に湿疹ができるのです。こんなことは生まれて初めてなのですが、ちょうど40の坂を越えているいろいろな体の衰えが出てきたところに、仕事が忙しくなった。子どもたちも17歳、16歳という時期に入ってきた。このように頭の中で悩みがいっぱい出てくるときに体に変調が出てくるということで、自分のこともうまく自己判断ができるようになってまいりました。

そういう意味では、老年期、老いというのは、だんだんそういうことを自覚していく時期であるといえるでしょう。例えば若いときは何でもなく乗り越えられたような苦労や大変な出来事が、老いていくにしたがって乗り越えることが難しくなってくる。それが結果として体に出てくるということもあるわけです。皆様には、ぜひ自分の体の変調、心の悩み、家族や周りの出来事と健康ということをつなげて考えることを習慣にさせていただきたいなと思います。これは必ずつながっております。

例えば大切な配偶者が亡くなったあとは、必ずその片割れの方は非常に大きな落ち込みをして1年以内に死亡する。これは特に老年者ですが、お年寄りの方は1年以内に死亡する確率が高いといわれております。そういう意味では、人間は体と心がつながっております。それから今までの生活や周りの家族等とつながっているということをここで申し上げておきたいと思うわけです。

一方的に私が人間とは何かということをお話ししていますが、今日はこんなにたくさん見るとは思いませんでしたので準備が足りないかもしれませんが、大変短い時間ではありますが、皆様にぜひお年寄りの体験をしていただきたいと思います。言われなくても十分そういう年代に達していますという方がいらっしゃるかもしれませんが、それでも皆さん元気ですから。ここまで本多の杜の坂を越え、あるいは歩いて来られた方も少なくないと思います。皆さんは大変お元気ですから実感は乏しいとは思いますが、今日は模擬体験ができるような物品を準備してまいりました。我こそはと思わん方はぜひ体験していただきたいと思います。

どんなものを持ってきたかと申しますと、手の不自由な方を想定していただくために軍手を持ってまいりました。これを着けてお針をしていただきたいと思います。針に糸を通す。そしてふきんを縫っていただきたいと思います。女性の方よりも男性がいいかもしれません。それから折り紙などもしていただこうと思います。要は細かい動作がどんな感じになってくるかを体験していただきたいと思います。

何とんでも私たちが外から情報を得るということは大きく目に頼っております。私たちの物事を判断するときの情報源は8割が目です。視力です。白内障が起こると、若干視力が落ちてまいります。ゴーグルで初期の白内障体験ができます。少し進行するとだいぶ見え方が悪くなってきますので、ここにすりガラスのようなビニールを持ってまいりました。これを目に貼りつけていただきたいと思います。

それから耳が遠い体験です。ここに耳栓を持ってまいりました。耳栓をしてもかなり聞こえるのですが、少し不自由な状況を作っていただきたい。それから砂のう、スチールバンドともいいますが、足にバンドを巻きつけていただきたい。

女性の方は最近少しちびるようになったなど。「ちびる」というのは何かわかりますか。ご主人には言っていないかもしれませんが、出産経験のある方は大概経験があるはずですよ。うんとうなずいた方は大体そうかなと思います。それで、スカートの方は難しいかもしれませんが、私のようなパンツをはいている方は、紙パンツ・紙おむつを持ってまいりました。どうぞそういうものを着けて歩いてみていただきたい。これはぜひ男性の方にも体験していただきたいと思います。

我こそはと思わん方はちょっとお手を挙げてください。抽選でと思います。では全員でやってみます。二人一組です。今日のご夫婦で見えている方もいらっしゃいますので、ぜひ二人一組で体験していただきたいと思います。何かシーンとしております。まさかこんなことをさせられようとは思わなかったと思います。

模擬体験中

(川島) いかがでしたでしょうか。まだまだ上手に、軍手一つぐらいでは私の裁縫能力はとは思われるかもしれませんが、不自由感を体験していただきました。少しだけ感想を聞いてみたいと思います。いかがでしょうか。どんな感じですか。

(参加者) 縫うのはできるのです。でも玉が作れないですね。

(川島) 縫い物に関しては、縫うことは何とかできる。針は通せましたか。

(参加者) 通せると思います。

(川島) やはり長年やっていることは結構、能力は維持される。でも玉結びをするのは大変だということですよ。いかがでしょうか。

(参加者) 布を2枚にしているつもりが、このように1枚になっているのです。厚みがわからないような感じがしますね。

(川島) 「厚みがわからない」とおっしゃいました。今、2枚重ねでふきんを縫って、あるいは3枚重ねで縫ってもらっておりますが、厚みがよくわからなくなっておっしゃっています。

すみません、唯一、男性で紙おむつを体験していただきました。先生、いかがでしょう

か。

(参加者) ゴワゴワして、あまりいい気持ちはしないですね。

(川島) 身体的な不快感だけでなく。気持ちはどうでした。

(参加者) そうですね、いずれそういう必要があるかもわからないですが、当分は来ない方がいいですね。

(川島) こういうのを着けて何となく周囲から笑いが起こっておりましたが、少し惨めな気持ちなどもいかがでしょうか。誘導尋問かもしれませんが。

それから目の体験をされた、ゴーグルを使っていらした方、いかがでしたか。

(参加者) ゴーグルと足のおもりを着けたのですが、階段を上るときはいいが、もしこれが下りるときだとゴトゴトと落ちてしまうなど、とても怖い思いをしました。

(川島) ゴーグルを着けたことのある方、水泳のゴーグルもそうですが、視野が狭くなりますよね。そういう意味では足元が見えにくいとか。特にお年寄りの方はそれに加えて腰が曲がってまいりますので、意外と足元は見えるのですが、視野が狭くなるということがあって大変危険だということです。

それから本当に見えないのを体験されたこの方々はいかがでしたか。大笑いをされていたらっしゃいましたが。

(参加者) これぐらい。

(川島) 色は少しわかるけれども、形や遠近感がない。だから非常に危険な状況を体験されたと思います。

それから折り紙を折ってくださった男性の方、いかがでしたか。

(参加者) 触っている感じがしないです。

(川島) そういったような不自由な感じを体験していただきました。まだほかにもあったかと思えます。このようにいきなり目が見えなくなったとか、いきなり手が不自由になったということは現実には少ないということですが、それでも脳卒中で片マヒが出てきて、本来は右利きでいろいろなことをしていたのが、どうしても右手が動かなくなって左手に交換して生活しなければいけなくなるとか、あるいは今のような細かい動作をしようと思っても、できなくなる。

だからお年寄りのすることは、昔はもっときちんとした人だったのに、何となく最近お茶碗の洗い残しがあるとか、たたんだような感じだけれども少し崩れているとか。そういうことというのは、今おっしゃったように、厚さがわからない、重なっていることがわからない、最後まできちんと結べないといったようなことが日々の日常生活にみんなつながってくるわけです。

こういう体験をしておく、相手のことを理解するのに役に立ちませんか。したくてしているわけではない、気をつけているつもりだけど、家族から「おばあちゃん、最近すごく食器洗いが雑よ」と言われたりするようになる。あるいは、少し手の感覚が悪くなってきて物が破損したり、きちんと片づいていないようになる。それから目が不自由になってきますと、お掃除しているつもりでもほこりが見えないということがありませんか。先程の黄色いゴーグルの方もそうです。あれは少し極端でしたが、薄くなってきた目には何もかも十分に見えなかったり、しているつもりでも拭き残しがあったりということが起こってくるとは思いませんか。

そんなふうに考えていきますと、高齢者の方々が、もしかしたらこういう状況の中で生活しているのかもしれないということがわかると思います。また、そういうことを家族からいつも注意を受ける、あるいはご主人からいつも「お前、最近おかしいぞ」とか、逆に奥さんから「あなた、最近何よ、トイレを汚すようになってしまった」と言われる。男性もこういうことはありませんか。話をどこまで落としていいかわかりませんが、トイレへ行ってちゃんと便器に向かってトイレをしているつもりでも、周りにはじけ散っているということは、男性の方はありませんでしょうか。後ろの方で少しにやにやと笑う顔が見えますので、あながちあたりずとも話ではないかと思うのです。

そういうことは家族の間では小さいことですか。人間生活にとってそれはどうでもいいことですか。意外とそういうことが問題となる。ましてや嫁・姑の間、あるいは孫たちとの間で、そういうことは意外と問題になりませんか。家族のぎくしゃくの始まりということもありえるのではないかと思うのです。そういうふうな中でお年寄りの方がだんだん自尊心を低下させていく。自分は邪魔者ではないか、無用な人間なのではないかという思いを募らせていく日々もあるかもしれませんね。先程言ったように、生活というのは毎日の積み重ねですから、そういう中で人間の頭は作られていく。もうどうでもいいのだとか、情けないなという気持ちの連続は、外出する自信を失わせたり、人とかかわることへの自信喪失にもつながっていくのだということです。

少し飛躍したように聞こえるかもし



れませんが、皆様自身にももしかしたらあてはまること、若いときにできたことができなくなってくるということは、どんなふうに自分が変わっていきだろうかということともつながってくるわけです。この高齢者体験はもちろんすべてが自分にあてはまるわけではありませんし、すべての人にあてはまるわけではありませんが、体験してみると、相手の立場に立つ、介護される側の立場を少し想像できる、自分ではない他人のことを少しは想像できるセンスが高まっていくと思います。

○今の体験の中で少し整理できたらいいかなと思うのですが、歳をとっていきますと、先程言ったように、まずは体の変化が起こってまいります。体の変化として、見える変化の1つはしわが増えることです。笑いじわと言えるのは30代までです。あとは老化というふうに申し上げておきたい。背中が丸くなってきた。これは背が縮んだのではなくて、脊柱が少し曲がってきたのだということです。また、動きが遅いとか、足腰が弱って立ちにくいということが起こる。

今日はここまで階段で上がってきたという人は手を挙げてみてください。2階まで階段を上ってきた人。エレベーターを使った方もいらっしゃると思います。でも、2階や3階ならまだしも、4階以上でも階段を上っていく自信はありますか。すばらしいですね。さすがは今日来ていらっしゃる方々は、介護される側には関係ないかもしれません。

それから、ちょっとした段差でつまずく。先程、スチールバンドを着けていただきました。たかだか1kgの砂のうではありますが、実感したことは、足が思ったほど上がらないということだったと思います。頭の中では自分はまだ若いつもりで歩いていても、ちょっとした段差で、自分が思ったほど足が上がっていない。だから、たかだか1.5~2cmの敷居につまずくこともあるわけです。自分ではまたいだつもりだけでも、足元が引っかかっている。ましてスリッパや足袋を履いたりして足元の感覚が裸足よりも鈍いときには、たかだか1~2cmの段差にもつまずくということはよくあることです。

それから老眼鏡の使用です。今は白内障の体験をしていただきましたが、今日の資料がばっちり皆さんは見えますか。大丈夫ですね。少しこのようになる方は、自分の年齢にプラスして距離を10cmぐらいずつ延ばしていけば、その年齢がわかるという感じがします。それから耳が遠く補聴器を使用したり、歯が抜けて入れ歯を使わざるをえない。こういった身体的な変化、これは外から見てもわかる変化です。

それに対して内部の変化、体の中の変化としては聞こえにくくなるということがあります。先程耳栓をしていただいた方もいらっしゃいますが、実は耳栓をしても、私たちにはかなりの聴力が残っております。聴力というのは外耳道、耳の外から聞こえる音と、骨を伝わって中側で通じる音と両方ありますので、そういう意味では、もともと聴力の落ちていない方がいくら耳栓をしても大体は聞こえるのです。しかし、大変話が通りにくくなった、電話がかけにくくなったという方が、ご自分だけではなくて身の回りにもいらっしゃるかもしれません。これは難聴です。

それから、これは歯周病が多いといわれますが、歯がボロボロと欠けてくるようになった。歯肉がやせてきた。歯茎が大変やせてきたというようなことが起こる。さらに味覚の低下も起こって、おばあさんの味つけがどうも最近濃いみたいだと。というのは、舌にある味覚を担っている細胞の数が減少してきたということで、若いときほど鋭い味がしなくなるのです。ほかには呼吸機能の低下。息切れしやすい。少し歩いただけでも息切れがしやすい。これには肺活量の減少といったようなことが背景にあるわけです。それから心臓と血管の機能です。血管が硬化してきている。どんなに若々しく保とうと思っても、血管の変化は老いのバロメーターです。もちろん歳をとっても変化が少ない方もいる。老年期の体の中では個人差がものすごく大きい。子どものときは10歳は10歳の体ですが、歳をとっていきますと80歳の人でも大きな開きがあります。80になるとこうなるというのではなくて、今までの生活の積み重ねの結果なのだという事です。

血管が硬化するとどうなるかということは、皆さんが水まきに使っていらっしゃるホースを連想してください。新しいホースは弾力性がありますね。ところが古くなってきますとホースの中のこの辺がボロボロと出てきたり、大変硬くてひびが入ったりする。そういう状況を思い浮かべていただいたらわかると思いますが、血管の中が詰まってくれば、水道管の中が錆びついてくるような状況が人間の体の中にも起こってまいります。当然、内腔が狭くなりますので、同じ血液を流そうと思っても圧力を上げざるをえない。そういうことの繰り返しが全身の血管硬化、あるいは血圧の上昇などにつながってまいります。そして、あまりそれが過剰になってくると血管が破たんするというようなことです。しかし、人間の血管は絶えず作り変えられておりますから、そういう兆候があるということであれば、すぐ食生活の見直しとか、医療機関で受診するという事も大事なかもしれません。

それから泌尿器です。尿の回数が多い。「特に夜間」と書きました。大体若いときは、夜中に寝るときにはおしっこが作られないようにホルモンが働き出しますが、歳をとってきますと、臥床したときにも尿が作られる。そして自分の膀胱以上に尿が作られるので、夜間、トイレに行かざるをえなくなってくるというような変化が起きてまいります。

それから、おしっこが漏れやすい。先程も話をしましたが、私たちの身体は尿を漏らさないように尿道括約筋、あるいは膀胱の括約筋がバランスよく働いているのですが、加齢とともに、特に出産経験の多い女性の方に尿漏れが出てきます。男性は逆に、前立腺の部分が肥大してきておしっこがすっきりと出ない。男性と女性ではちょうど逆のような現象が起こってまいります。だから、おしっこが出たかなと思っても少し残っていたりするということがあって、別の意味で尿が漏れやすいということが起こってくるのです。

それから消化器です。咀嚼する歯の数の減少やさまざまな筋力の低下は、噛み砕く力を落とします。それから脂っこいものが胃もたれしやすい。これは消化液の分泌の低下などが原因ですが、その結果便秘につながりやすい。逆に下痢をしやすいという方もいらっしゃるかもしれません。

それから血糖が上昇しやすい。善玉・悪玉と最近は二通りのコレステロールがあるとい

われておりますが、特に悪玉のコレステロールをお掃除してくれるHDLがなかなか増えず、悪玉のLDLというコレステロールが増えてくる。

脳は記憶力の低下、物忘れです。なかなか名前が覚えられない、顔が覚えられない、あるいは昔は電話番号などは一度聞いたらばちっと覚えたのだが最近ではメモしないとだめだとか、そういったことが起こってまいります。

それから骨関節、骨がもろくなる。これは特に閉経を迎えた、生理が終わった女性の方々のホルモンのバランスが変わってまいります。特にエストロゲンというホルモンの分泌が閉経の途端に低下します。それはカルシウムを骨の中に取り込むときに大切なホルモンでもあったわけです。それが閉経と同時に減少してきますので、特に骨粗しょう症が女性の方に進行しやすいということがいえるかと思えます。

こういったことが加齢によってなぜ起こってくるかという、歳をとるにしたがっての機能の低下、細胞数の減少が背景にあるということです。これは体の中の変化です。

○体の中の変化だけかと申しますと、もう1つは私たちの心の変化があります。これは少し見えにくいかもしれませんが、今申し上げたことと同じで、周りに変化についていくのが大変になっていく。特に今、IT革命ということで、どんどん新しい情報が入ってくる。機械化が進んでいく。コンピュータ化が進んでいく。そういったことに何となくついていくのがおっくうになったりするということです。また、今までの自分を変えるのが難しいということもあります。

40年、50年、あるいは70年、80年かかって作ってきた自分の生き方やものの考え方をそんなに簡単に換えられますか。難しいですね。わかっちゃいるけどやめられないというのが老年期に入る方々。あるいは皆さんもそうかもしれない。これは別のかたちでいえば頑固な人と聞こえるわけです。だから、物事は裏表があるわけです。それから自己中心的。子どもたちも最近「自己中」といいますが、高齢者も結構「自己中」だと思いませんか。うちのおじいさんは、おばあさんはなかなか・・・と。このように見えるときもある。

これは周囲の評価が変わってくることへの不安を抱えていらっしゃるのかもしれませんがね。先程言ったような衰えにより、今まで威厳たっぷりのお父さんやおじいさんが体が不自由になったりすることで、周囲の評価が変わるのではないかと。あるいは定年を迎えるとか、子どもたちが成長して自分たちよりももっと力をつけていくときとか、頼もしい反面、何となく立場が逆転してくる、そういうときの不安。皆さんはいかがでしょう。何となく自分の評価が下がるような感じがする。

それから体の機能の低下が自信を喪失させる。これで最も典型的なのは、脳卒中で身体機能のいろいろな障害が残った方です。そのあと、うつ状態になられる方も少なくない。

それから総合的な判断力が落ちる。しかし、それでも、昔から経験されてきた判断というものは優れているということも老年期の特徴でしょうか。若いときに身につけたものはなかなか落ちないのです。そんなことが感じられます。そういう意味では、身体機能の衰

えと長年社会生活を乗り越えてきた誇り、プライドの狭間に揺れる複雑な心境ではないかと考えられます。

○今、体と心と社会環境を分解して書きましたが、職業から引退、定年を迎えるということは老年期の皆さんが体験することです。しかし、自営業とか、うちで農業をしているというような方は生涯現役かもしれません。そういう意味では、必ずしもすべての人が定年後ということではないわけです。しかし私は、定年後ぼけていたり健康を害するという男性をたくさん見てきました。さあこれからだというときにパタンと倒れるとか、今から楽しもうと思っていたのにとという方と少なからず遭遇してまいりました。そういう意味では、役割を一つ終えてくるということは、心にも体にも何らかの影響がある。あるいは仕事に没頭できている間はむちゃがきいた体が、そういうものがなくなった途端に変化が出てくるということかもしれません。

それに加えて経済的な問題です。勤務していらっしゃる方は年金などにもゆとりがあるかもしれませんが、自営業や企業などにお勤めでない方々にとってみますと、老いたあとの経済的な問題も大変大きいということです。今の日本の社会の中では高齢者はお金持ちだという意見もありますが、一方では国民年金や老齢福祉年金3万数千円で生きている方々も少なくないという状況です。これを考えますと、入院したりとか施設のお世話になったりというのは大変なことです。今、介護保険が思ったほど伸びていないというのは、やはり自己負担の増額です。そういうふうに考えていきますと、こういった経済的な問題を抜きに老年期は考えられないだろうということです。

それから親しい人との別れ。夫婦そろって長い人生、70、80まで生きられればいいのですが、一番親しい配偶者との別れも少なくない。また、親子の力関係の逆転というようなことが起こってまいります。

○加齢による変化ということを申し上げました。なるほどと申していただけだと思います。私たちは体と心と社会とつながっている存在なのだと。例えば今言ったように、経済的に少し悩みや心配事があれば、それはそのまま心の問題になっていき、体調の崩れにつながっていきやすいということです。そういう意味では社会全体で老年者を支える政治も大事ではないかと思うわけです。

それでも私はこの老年期を「第三の人生」と位置づけております。今言ったような変化はありますが、ある意味では、すべての人が自分の生きたいように生きていっていいときだと思いませんか。

出生、誕生してから親元を離れて自力で生きていけるようになった時期を私たちは「第一の人生」というふうに考えております。これはだれか他人の力がないと生きていけません。もちろん赤ちゃんはそうですが、幼少期、学童期、青年期、社会的に自立を果たすまでは、だれかの手助けがないと生きていけない人生と考えます。

そして、何とか社会的に一人前になった、勤めだした、収入を得られるような時期を「第二の人生」というふうに考えます。これは人生で一番役割が大きい。仕事、あるいは結婚をして家庭を作る、次世代を育てるという意味では大きな役割がある時期です。そういう意味では、「第二の人生」というのは、家庭を築く、子どもたちを養育するという役割の一方で、仕事を持っていらっしゃる方は仕事の役割を社会の中で果たしていかなければいけない。女性でも昨今は就業率が50%を超えているわけですから、ある意味では仕事と家庭を両立させながら生きている時期が「第二の人生」だろうと考えます。逆に、男性でいえば、今年のキャッチフレーズではありませんが、「子育てをしない人をお父さんと呼ばない」と言うぐらいですから、「第二の人生」は男女ともに育児に参加する時期です。そんなふうに考えていきますと、「第二の人生」もなかなか大変なわけですね。社会に、あるいは家庭に責任を持つ年代が「第二の人生」です。それがおおよそ今の日本の社会の中では、二十歳を過ぎて就職をしてから65歳という一応法的には区切りがありますが、それを「第二の人生」と呼んでおります。

そして「第三の人生」になってから、すべての人が自分の生きたいように生きていっていいのではないかと。いかがでしょうか。子どもたちが自立を果たして、自分の時間を持つ。そのときに自分らしく生きる、「やっとな私の時間ね」というのが老年期ではないかと思うのです。だからその時期を健康に、先程言ったようなさまざま体や心や社会関係に変化は出てまいります。老年期こそ健康に迎えなかつたら本当は損なわけですね。先程、介護を受ける側の立場にも立っていただきましたが、できれば元気に健康に老年期を迎えていただきたいと思うわけですね。

しかし、運悪く、長い人生の中で無理が重なって病気が出てしまった、健康を害してしまったり、寝たきりの状況になったとしても、ある意味ではその人にとって一番いい状況で生きていかれるように、その方が持てる力を発揮しながら生きていかれるように支えることが、私たちの役割ではないかとも思うわけですね。そういう意味では、寝たきりの方であっても、老年期に他人の世話を受ける状況であっても、人間が持つ強さ、優しさ、温かさといったものを、どう私たちは自分たちの中にイメージしていくのかということが問われると考えております。それは、かたちだけの福祉を教えるよりも、人間が普遍的に持っている、一人では生きていけない、あるいは人間は家族の中で育てられて社会の中で育まれてくるというかたちの部分から考えていきますと、人間が持つそういった役割意識と、みんな持つ心の中に相手の立場がわかるという能力を引き出して働きかけていくことが大切だと私は考えております。

○それでは「ねたきりのおばあちゃん」という詩をご覧くださいませでしょうか。これは小学校の教材詩集からとってまいりました。詩人の*畑中賢一*さんの「ねたきりのおばあちゃん」という詩を紹介したいと思います。

「ねたきりのおばあちゃん」

うちのおばあちゃん
ねたきりやねん。
おこづかいくれへんし
おはなししてくれへんし
どこぞへつれてもろうてへんし
なんにもしてくれへん。
とおもうてたけど
だいじなことでしてくれてはる。
いっしょうけんめい生きるということや。

うちのおばあちゃん
うごかれへんねん。
しゃべることだけへんし
トイレもいかれへんし
ひとりでたべることもようせんし
なんにもしてはらへん。
とおもうてたけど
だいじなことでしてくれてはる。
いつでもにこにこわらうということや。

いかがですか。そういう意味では人間はどんな状況でも一生懸命生きている。そういうことだけで私たちに与えてくれる幸せや感謝，あるいは学びというものがあるのだということには無条件に同意できるのではないかと思います。もちろん今までの関係の中で，家族の中で，介護する側から見ると，介護される人との関係にはいろいろな思いがあります。「嫁・姑の関係はそんなきれいごとでは言えない」ということがあるかもしれません。しかし，私たちが社会の中で生きていく中でたくさんの人たちの働きかけがあったわけです。そういう意味では，例えば障害があっても，老いても，私たちの社会の中でそれを支え切っていくということ，こういう子どもの詩を通してですが，私は考えるようになりました。それは何も知らない子どもたちの中にも，そのおばあさんから，あるいは障害のある人から学ぶものがいっぱいあるということを教えてもらえるからだというふうに考えます。そういう意味では，私はこの「ねたきりのおばあさん」という詩を通してながら，どんな状況でも，その人が持っている状況を一番いい状態で引き出しながら働きかければ，最後までその人らしく生きていけるのではないかと思います。

○だれしも最後は一人で生活することが困難になってくるわけです。いくら元気でとは思いますが、世の中にはぼっくりと突然亡くなったりすることもまれにはありますが、ほとんどはオギャアと生まれたときには、必ず助産婦さんやお医者さんやお母さんやお父さんの手を経ないでは大きくならなかったと同じように、これが人間社会というふうに考えれば、最後、人間がお終いになっていくときも、必ずだれかの手に身を委ねなければならないときが来る。これはよろしいでしょう。最初と最後は必ずだれかのお世話になる。その中で、私たちは相互にそういうことを支援しあいながら、たくさん学ぶことがある。それを小さい小学校の子どもでもわかるということ、この詩が教えてくれるのではないかと思います。

いつか一人で生活することが困難な状況になったときに、お母さんやお父さんが私たちが育ててくれたように、今度は家族がすべてを担えばいいのか。そうはいきませんよね。そういう意味では、家族だけで背負えるような時代ではなくなってまいりました。これは社会全体が発展してきたということが背景にあると思います。例えばこれだけ文化が、文化というのは大きい意味ではありませんが、これだけ物を通して企業の文化、経済、政治社会が発展する中で、どうしても女性の就業人口の増加とか、あるいは女性自身も自宅だけではなくて自己実現のために社会の中に飛び出していくような状況が増えてきた。そうしたときに、すべてを女性だけが、家族だけでそれを担うということではなくて、むしろ老いを社会全体で担う状況が必要になってきたのではないかと思います。

○そういう背景の中で出てきたのが、老いを支える専門家たちであると位置づけたいと思っております。もちろん古来、老いを支えるのは地域社会全体であったともいえるかと思っております。隣近所の人たちも含めて、あるいは親戚も含めて、私たちはもっと広い中で老いを支えてきた歴史を持っているはずなのですが、それが今やほんの1人や2人の家族だけに負担がかかるような状況が生まれてきております。それはまさに工業化がもたらした負の遺産なのかもしれません。しかし一方で、私たちは知恵がありますので、老いを支える専門職を作り上げてきたということです。

そういう意味で、今日は「介護」という言葉をぜひ知っていただきたいと思えます。今は「介護」という言葉は社会的に認知されておりますが、そもそもは「お世話をする」というところが背景にありました。そういう意味では「介護」というのは職業名ではなく、他人のお世話をするという、人間が人間として生まれてきたときからある「育む」とか「育てる」、あるいは「世話をする」といったことを語源にしております。そういう意味では「介護」という言葉は最初から今の制度や高齢者問題を考えるときのような意味で出てきたわけではありません。

それと同じように、私が専門としている「看護」という言葉も皆さんはご存じかと思えます。では看護と介護はどう違うのか。看護というのはもしかしたら病院で立ち働く看護婦さんをイメージして、介護というのはお年寄りの直接のお世話をし、おむつ交換をし

たりお食事の世話をする。そういうイメージが強いかもしれませんが、そうではなくて、この看護と介護というのは、全く仕事の中身としては、あるいは語源の中身としては元は一つになっているわけです。看護と介護の根っこは同じなのだということを今日は知っていただきたいと思っております。

しかし、看護というのは一足先に専門職として歩み出しております。介護というのは今まで家庭の主婦ならだれでもできるお仕事とされていたということで、介護の専門職としての認知は大きく遅れて50年あまりあとになったわけです。看護が定義されたのは、皆さんもよくご存じのナイチンゲールに始まるわけですが、看護職だけではこの高齢社会のさまざまな世話をすべて担うことができなくなってまいりました。

○そこで戦後老人福祉法ができました。そしてそのあと、特別養護老人ホームなどが設立されたときに初めて「介護」という名前が社会的に表れたわけです。本当は政府は老人ホームなどを担う専門職として看護婦を考えていたわけですが、圧倒的に日本の看護職は人材不足でした。どうしても資格を持った看護婦をすべての老人ホーム、あるいはそういった施設に配置することができず、老人福祉法施行後できてきた老人福祉施設、特別養護老人ホームなどで主にケアを担う、世話を担う仕事を介護職というかたち、「介護人」という表現で取り出してまいりました。そういう意味では、この「介護」という言葉は社会的・政治的に生まれてきたのだということもぜひ知っていただきたいと思っております。

ところが、今や6人に1人の高齢社会の中では介護の存在、「介護」という言葉は、むしろ看護よりも皆様にとっては身近なものになってまいりました。私は現実の方が先行して、現実で認められた言葉が社会化されていくのだらうと思います。そういう意味では、皆様に看護と介護のベースは一つなのだということを知っていただくと同時に、介護というのはまさに日常生活の援助の専門家なのだと申し上げたい。現実には、もう介護福祉士という認定を受けた国家資格として認められておりますが、そういう専門家が今、毎年1万人単位で誕生しております。急速に介護の専門家が増えてきておりますので、こういった職業があるということをぜひ知っていただきたいと思っております。併せて、皆様のご子息、あるいはご家族の中に、さまざまな健康を守る職場としてどんなところがあるかということも、少し宣伝ではありますけれども、知らせていただきたい。

○これは人間の一生ですが、まさに家族の中にオギャアと生まれたときから看護、あるいはケアということが職業として存在しているわけです。1つは「周産期看護」と書いてありますが、オギャアと生まれてから、子どもが小学校に入学、就職、退職、そして死という、この一生の流の中で、もちろんいろいろなところに看護職がおります。オギャアと生まれたときは病院にいる助産婦さん。あるいは自宅で開業している助産婦さんもおります。それから乳児院や乳児園・保育所にも看護婦の配置を義務づけるような方向になってきております。それから、学校に行きますと養護教諭などがおります。また、障害があ

る人を預かる養護施設などにも看護職の配置があります。

それから一番元気な成人期、皆様のような年代のときには一番お世話になることは少ないかもしれませんが、歳をとっていきますと、病院以外に老人保健施設や特別養護老人ホームといった福祉施設にも看護職が働いております。それから在宅の方面ですが、訪問看護ステーションや病院、診療所、開業医のところにも多くの看護職が働いております。それから救命救急施設、あるいはホスピス。

また、オギャアと生まれたときから、健康が悪くなったときには病院といったような医療機関で働く看護婦職たちがおります。また、健康を増進していくための看護職もおります。その中で、特に障害のある方々と老年期の方々のこういったケアの仕事を介護職の方々が担ってくださっているということをぜひ知っていただきたいと思います。

(OHP終了)

こういった看護や介護は、自分ではない他人の生活を整える職業です。だから介護される側の気持ちをどれだけみ取りながらお世話をできるかということがとても大切になってくるわけです。そういう意味では生活の再構築です。そのときには私たち健康な者から見た生活の構築ではなくて、むしろ障害のある方の側から見た、あるいはお年寄りの側から見た生活の再構築を考えなければなりません。

例えばお家をバリアフリーにしましょうとか、あるいは街全体を、いろいろな方たちがメッセージをくださっておりますが、生活しやすいようにしましょうといったときに、健康な者が歩いたり生活しても見えないわけです。そういう意味では、介護される側の立場に立ちながら、生活を再構築するさまざまな施策や方法が必要になってくるということです。

最後になります。少し時間が過ぎてきておりますが、介護される側の心ということでまとめていきたいと思います。

私は「第三の人生」と老年期を位置づけました。健康に老いを迎えられるれば、自分の生きたいように、本当にある意味ではしたいことができるのは老年期かもしれないというふうに考えていけば、老いを大変肯定的にとらえられる。そういう意味では、高齢社会が訪れたということは、私たち人類のプラスの遺産であろうというふうに思うのです。さまざまな英知の結果がこれだけの高齢社会を築き上げたのだというふうにとらえていいのではないかと思います。

しかし、そうはいいましても、体と心と社会



関係はつながっておりますから、ある意味では家族の中で、あるいは職場の中で、今の地域社会の中で起こっているいろいろな問題が私たちの体や心をむしばまないということは言えないわけです。そんなふうを考えていきますと、どうしても介護せざるをえない、介護を受けざるをえない方々も誕生してくると思います。

そのときに介護される側の心を知るために、今日体験していただいたような経験をぜひやっていただきたい。お互いに立場の変換を図れるように、相手のことがわかるようなセンスを高めるような社会教育も大事なのかなと考えます。そしてその際には、介護される側の心を、どんな状況であっても、生きてきたその人の人生を肯定してほしいというふうに1つは皆様にお伝えしたいと思います。先程いろいろな不自由な体験をしていただきました。そういう状況で生きていらっしゃる方もいるのだということを、またその状況をありのままに肯定するというのを、ぜひ社会の中で常識にしていきたいと思うのです。いかがでしょうか。

それから「自分はまだまだ」と思えるような機会と場の提供があったらいいなと思います。それが先程言った、専門職を活用していただきたいということです。家族の中だけではいろいろな今までのつながり、あつれきがありますので、なかなか優しくなれない。そうは言っても毎日のお世話は大変よと。それこそ食べることです。毎日ご飯を作るのは大変でしょう。私もこの夏休みの間は子どもたちが家にいると思うだけで、何を今日は食べさせたらいいのだろうか、大変でした。いかがですか。私はお料理が大好きという方もいらっしゃるかもしれませんが、365日、食に責任を持つということは大変なことですね。しかしこれは、ある意味では働いて仕事をしている以上に、私は健康管理のうえで重要なことではないかと思えます。

そんなことを考えていきますと、おじいさん・おばあさんの食を毎日三度三度用意しておかなければいけないとか、汚れたものを洗濯しなければいけないとか、ましてや排泄のケアまで必要になってくる。だれも好き好んでお下の世話をしたいと思っていないわけではない。ご本人にとっても、自分が下の世話をされてうれしいはずがない。家族の中だけでこれをやり遂げていくことは困難だろうと思ったときに、こういった老いを支える専門職の存在、あるいはそういった制度の存在をいかに社会の中に伝えていくのかという問題の重要さがわかります。

先程少しだけお話をしましたが、地域全体で支える仕組みとして、今、訪問看護や訪問介護、あるいはデイケアサービスやデイサービスといった通所のサービス、自宅にいながらも、家族だけではない支援のしかたが誕生してまいりました。命を引き伸ばすだけの知恵ではなくて、長く生きたことを、単に量的に生が延びたということだけではなく、その中身の質がどれだけいい状況で暮らせるかということにまで、私たちは知恵を働かせていかなければならない。

しかし、看護や介護の専門職はおむつを替えてあげるのは嫌だと思っても、相手の前に行きますと専門職としての仮面を被ることができる。しかし、これを私は家族に求め

ていけないと思っています。だから私は、どんなお年寄りの方が見えても、笑顔とその方が生きてきた人生を大切にしかかわりを提供する専門職でありたいと思っています。どのような方を前にしても、私は自分がプロとしてきちんと整えてさしあげられる力を持っていると思っています。

その方はそれに対して、「自分はまだまだ」と思われるかもしれません。例えば、昔、魚屋さんをしていた方、お寿司屋さんをしていた方が入院していらっしゃいました。もう歳をとって、先程の軍手ではありませんが、手先が震えるような状況です。それでも昔とった杵柄、「お寿司を作っただけじゃないかしら」とか「お刺身を作っただけじゃないかしら」ということで、私たちは本当のブリを用意しました。そして、それを施設の中で上手にさばっていただいたのです。それから、若いときに活躍したときの写真をたくさんご家族の方に持ってきていただきました。ものすごいしゃきとした姿とか、活躍していたときのいい表情、あるいは若かりしころの美男美女の顔が映っている写真を見ますと、自分もまんざらでもなかったなという思いを彷彿とさせることができるわけです。ですから皆様もぜひ、「まだまだ」と思える機会づくり、あるいは若いときのアルバムをぜひ身近に置いておいていただきたい。それも大切な介護される側の心を満足していただけるようなかかわりになるのではないかと考えます。

私は、嫌味ではなくて、これが自然にできる社会であってほしい、あるいは専門職たちであってほしいと考えます。それは大切にされているということ、あるいは人間として最後まで支えられているということを実感できるかかわりが大事だからと思うわけです。しかし、これはまさに一朝一夕でできることではないと考えております。というのは、あまりにも今の高齢者を取り巻く状況は人権を無視したようなことが少なくないということです。その中で最たる出来事としては、皆様もたぶんニュースや新聞などの主張でご覧になっていると思いますが、高齢者を抑制することです。これは一つの例として申し上げます。

例えば朝日新聞やNHKのニュースなどでもたびたびこの問題は取り上げられていると思いますし、今回、厚生省の中でもこういった抑制を安易にしないということを高齢者の施策の中に盛り込んできましたが、一方ではまだまだ医療、あるいはこういったケアの中では、お年寄りを縛ることが少なくない。それはもちろんがんじがらめに縛りつけるということではないのです。手術のあとに管を抜いてしまうとか、立ち上がって転んでしまうからということを利用して、高齢者を抑制するという現象を、皆様も目にしたことはありませんでしょうか。耳にしたことはありませんでしょうか。

これを代表とするような人権侵害が多くのあるところでおこっております。そういうことを実は私たちの仲間が、やむをえずとはいえ、安易なかたちでやってきたという歴史も一方ではあります。これはあまりに他人の目に触れさせたくない内容ではありました。今、「在宅のケアへ」ということですが、介護保険制度をはじめとした自宅で最期まで看取るということの中に、看護専門職が高齢者をベッドや車椅子に縛ってきた歴史が、私は今、家族

の中で繰り返されるのではないかと感じて大変心配しております。

ケアをする側の問題として、毎日毎日の単調な生活の中から、どうしても募ってくるイライラなどが高齢者への虐待ということにつながっているのではないかとすることも問題提起できるわけだからです。そういう意味では、介護される側の心ということをおわかっていただきながら、もう1つ、介護する方としては、抱え込まないで、専門職や制度の利用、あるいは社会全体の問題としてとらえていただきたい。それは、高齢者を介護するということが、介護を受けるということは、もうごく一部の問題ではなくて、全体で考えていかなければいけない状況ではないかと思うからです。

最後のところは今日は話そうか話すまいか少し迷っていたところでしたので、十分に意図が伝わりにくかったかもしれませんが、自分が大切にされているという実感を持って、ある意味では人間としては最期まで幸せな状況で生きていける。そういう状況が保障されている社会であれば、私たちは安心して老いを迎えることができますし、どんな状況になっても老いを肯定的にとらえることができるのではないかと思います。また反対に、自分たちの未来が非常に暗たんたるもので、どういうお世話を受けるかわからない非常に悲惨なものだ、もう頼るのは妻と子どもしかいないというような状況では、決して老いを肯定的にとらえることはできないだろうし、これからますます増えていくであろう高齢社会を安心して見ることはできないだろうと思います。

今日の小さな高齢者体験の中から皆様がお感じになったことを、ぜひ社会全体の問題として、そして社会全体で高齢社会は必ずしも暗くはないのだということをおもっていただければありがたいと思っております。以上で私のミニ講義を終わらせていただきたいと思っております。どうもありがとうございました。

(司会) 川島先生、どうもありがとうございました。予定時間を少し過ぎておりますが、この機会にぜひ先生に質問したいという方がありましたら先生にお答えいただきたいと思っております。いかがでしょうか。

このサテライト・プラザは10時から16時まで開設しております。「情報発信」と「対話・相談」をテーマに開いております。講師の先生と対話する時間も若干残っておりますので、この後先生にご相談いただければと思います。

私どもがこのサテライト・プラザを開いて第2回目ですが、今日は予想を超えるたくさんの方がお見えになりまして、資料の準備等、不手際がありましたことをお詫びを申し上げます。

最後に1つだけお願いがございます。本日お席の方に配っております「ミニ講話・講演のご案内」ですが、次回9月30日は、「僕らはみんな星のかけら」というお話を理学部の中西教授にお話をいただく予定になっております。また、このサテライト・プラザは毎月第1・第3・第5の土曜日に開設しておりますので、ご近所の方やご家族の方にもこの会場にお顔出しいただきますように皆様には金沢大学の宣伝部隊としてぜひご協力をお願い

できればと思っております。本日は大変長時間ありがとうございました。以上で終わりたいと思います。

介護する方される方—介護される側の心理—
—老いを肯定的にとらえる—

1. はじめに

老いとは生命が誕生し、成長・発達した後におとずれる変化
しかし、老いはいきなり訪れた訳ではない・・・

「—老人の証言」

2. 高齢者体験

感覚器官や、手足が不自由・・・どこにどんな手助けが必要？
どんな気持ちになる？
実感してみよう、考えてみよう

3. 加齢による変化とその対応

人はからだところと周りとの関係（社会）がつながっている存在
老年期・・・第三の人生

すべての人が自分の生きたいように生きていけるように
老年期こそが一番自由なのだ・・・たとえば、寝たきりの方であっても
人間がもつ強さと温かさ・・・どうイメージさせてあげられる？

「ねたきりの おばあちゃん」

からだところと社会関係がうまくとのえられるように

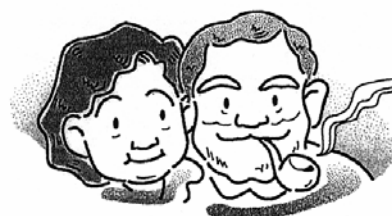
誰でもいつかは一人で生活することが困難な状況へ

4. 老いを支える専門職 ケアという言葉

看護や介護の存在・・・生活援助の専門家

生活の再構築の援助

生活って？



5. 介護される側のころ・・・

生きてきた人生を肯定する
今のありのままの姿を肯定する
自分もまだまだと思える機会と場の提供
大切にされていると実感できるかわり

—老人の証言

何がわかっているのです看護婦さん、
あなたは何がわかっているの？
私を見詰めているとき、あなたは考えているの？

さほど賢くもない年老いた気難しい女。
ぼんやりした目付きをして行動も緩慢で、
食べ物をぼろぼろこぼし、返事もしない。
「努力して、やってみて欲しいの！」と大きな声であなたが言っても、
そんな事を少しも気に掛けていない様子で、靴下や靴はいつも無くしたまま。
何も逆らわず、何もしようとするわけでもなく、
長い一日を入浴と食事で埋めている。

そんなふうにあなたには思え、
そんなふうにあなたは私の事を考えているの？
もしそうなら看護婦さん、目を開いて私を見詰めてごらん。
あなたに言われるままに、あなたの意志に従って食事をし、
私がじっと静かにここに座っている間に、私のことを話しましょう。

私が10歳の子どもの時、父や母と一緒に暮らし、
兄弟姉妹は互いに愛し合い、
16歳の若い少女の時には浮き浮きして、
もうすぐ愛する人に巡り会えることを夢見、
やがて20歳になろうとする時花嫁になり、

心は躍り、
永遠に守ると約束した誓いの言葉。
25歳で子どもが生まれ、
子どものためにと安全で幸福な家庭を築き、
30歳の女性になり、子どもの成長も早く、
永遠に続く絆で互いに結ばれ、
40歳の時、若い息子たちは成長し、皆、巣立つ日も近く、
でも、夫は私の側に留まり、私が悲しまないよう気を配る。
50歳の時、再び私の膝のうえで幼子が遊び戯れ、
もう一度、私の愛する子どもたちと私は理解し合う。

夫が死に、暗い日々が続き、
未来を見詰め、恐怖に身震いする。
若い者たちは、皆、子育てに忙しく、私は昔を、愛し合った日々を思う。
私は年老いた女。自然は残酷だ。
老年が私を愚かに見せる。
私の身体から、優雅さは打ち砕かれ、活気はなくなり、
かつて熱く燃えた心も、今は石のよう。
しかし、この古い身体の中に、若い少女はまだ住み続けている。

そして、今も、再び、心がときめく。
喜びの日々を、また苦しかった日を思い出し
私の人生を愛し続け、過ぎ去った日々を再びたどる。
永遠に続くものは何も無いという厳しい事実だけを残し、
あまりにも短く、あまりにも早く過ぎ去った年月の事を思う。

さあ看護婦さん、あなたの目を開きなさい。
目を開いて私を見詰めて。
もっと側によって、気難しい老女でなく、
「私」を知って。

ある老人病院で、一人の老人患者の死後、後片付けをしていた看護婦が、その患者のロッカーの中から紙切れに書かれたこの詩を発見したという。患者は、ごく平凡な、目立たない存在だっただけに、自分の気持ちを書いたこの詩は、大変強い衝撃を看護婦に与えた。やがて看護関係の雑誌に詩が掲載され、多くの看護職にお年寄りの気持ちが印象深く伝えられた。

ねたきりの おばあちゃん

畑中圭一

うちのおばあちゃん ねたきりやねン
おこづかい くれへんし
おはなし してくれへんし
どこぞへ つれてもろうてへんし
なんにも してくれへん
と おもうてたけど
だいじなこと してくれてはる
いっしょうけんめい いきるといふことや

うちのおばあちゃん うごかれへんねン
しゃべること だけへんし
トイレも いかれへんし
ひとりでたべることも ようせんし
なんにも してはらへん
と おもうてたけど
だいじなこと してくれてはる
いつでも にこにこわらうといふことや