

# 転ばぬ先の杖

離れて暮らす

## 老親介護

<1>

NPO法人パオッコ

理事長

おわた  
太田

さえこ  
差恵子

進学や就職を機に、故郷を離れたきたビジネスマンは多い。実家を離れるとき、親は巣立っていく息子や娘に、ガンバレと声援を送ってくれたことだろう。

多忙になるにつれ、実家に帰る回数は減る。子の多くは、結婚し新たな家族を築く。実家とはまったく違ったライフスタイルを形成する。子の成長過程では、子ども中心の生活となるのが一般的。

大きくなっても、受験や就職とイベントは続く。住宅ローンと教育費に追われ、帰省に使う費用を惜しむことも。

いつの間にか、実家を出て20年、30年が経過する。この正月、帰省して久しぶりに親と向き合い不安になった人もいるにちがいない。

「親父、老けたな...」

「お袋、だいじょうぶだろうか」

このまま、別々に暮らしているものなのだろうか。この先、どうなるのだろうか、と不安になる。

老親を放っているような後ろめたさや罪悪感。親不幸なのは...。同居という選択肢が頭に浮かぶ。

しかし、自分の親と同居したいと言いつせば、配偶者はどう反応する

のか恐ろしい。配偶者にも老親はいらなくて、「うちの親はどうするの」と言われかねない。

そもそも、同居するにも仕事があるからUターンできない。親だって、住み慣れた家を離れ都会に出てくるだろうか。

もしも出てきたとしても、一緒に暮らした経験のない自分たち家族とうまく折り合っていけるのか。嫁姑トラブルなんてカンベンだ。部屋も足りない。あれこれ思いを巡らしつつ、「遠距離介護」という言葉に行き当たる。

離れて暮らしながら、親の介護をするって可能？ 次回以降、方策を考えた(10回連載予定)

【略歴】1960年生まれ。介護・暮らしジャーナリスト、NPO法人パオッコ(離れて暮らす親のケアを考える会)理事長。AFP(日本ファイナンシャル・プランナーズ協会会員)。著書に『老親介護とお金』(アスキー新書)など多数。

## 同居しないのは親不孝？

# 転ばぬ筈の杖

離れて暮らす

## 老親介護

<2>

NPO法人パオッコ

理事長

おおた

太田

さえこ

差恵子

「便りがないのは元気な証拠」という言葉がある。家族が遠方で暮らしている場合によく使う。

日々の暮らしの忙しさから連絡が途絶えているケースは少なくない。特に大学生など若い子の場合が多いだろう。

しかし、これが高齢の親となると、状況は違ってくる。もちろん、いきいきとした毎日に多忙を極めている場合もあるだろう。が、「遠慮」がご無沙汰をうむことも。

ひとり暮らしの、けんいちさん(80代)。風邪で臥せていた。だいじょうぶ。

「遠方に娘がいるが、知らせはしない。具合が悪いといえ、それは『帰ってこい』と言うことと同じ。高校生の孫は受験だし、仕事もあるし、迷惑をかけてしまふ」。けんいちさんはヨロヨロと立ち上がり、自分で粥を炊く。

まさよさんも80代。夫婦2人暮らしだ。最近、シロアリ除去工事を行ったという。突然やってきた業者に「放っておくと、家がつぶれる」といわれたらしい。請求書を見てビックリ。200万円もす

るといふのだ。

「騙されたのかもしれない。払うべきかどうか、息子に相談したい。が、叱られるだろうし、言えない」と頭を抱える。

普段はあまり連絡を取り合っていないくても、

「困ったことがあったら、うちの親は連絡してくるはず」と自信満々に語る子もいる。

果たして…? ご無沙汰続きの関係では、言えないことも多いはず。

度々の帰省は無理でも、せめて「何かあったら、気軽に連絡してよ」と言っておきたい。電話もコマメに。「げんき」のひと言でいいのではないだろうか。

会社員のたけしさん(40代)は、「仕事中に電話をしてこられたら、うるさくてしょうがない」と、携帯電話の番号を親には内緒にしているのだが

### 「便りがないのは元気な証拠」とは限らない

…。

# 転ばぬ先の杖

離れて暮らす

## 老親介護

<3>

NPO法人パオッコ

理事長

おおた さえこ  
太田 差恵子

介護が必要になれば、「介護

保険」を利用できることは、世

の中の大方の人が知っているだ

ろう。40歳以上になれば

介護保険料を支払うし、

その名称はマスコミでも

たびたび報道されてい

る。

けれども、詳細を知っ

ているかといえば、そう

ともいえない。

先日も、こんなことが

あった。

友人のM子(40代)が、

別居の親の介護にまいっ

ていた。母親は支えない

と歩行が難しい。M子は

介護、通院介助に加え自

宅と実家の家事と買い物

をしなければならぬ。

泣く泣く、パートを辞めて

いた。

だが、なぜだか「介護

保険」を利用していない。

不思議に思っ理由を問

うた。

「だって、あれは寝たき

りじゃないと使えないん

でしょ。うちの母は、な

んとか動ける」。

大きな誤解だ。自立した生活

が難しいなら、利用することは

## 親が暮らす地域の介護サービスは？

るあるのよ。  
M子「えっ!」(目を丸め

る)。  
M子は実家の食事の用意

もしている。食事の宅配サ

ービスを利用するのも手だ

ろう。介護保険にはないサ

ービスだが、自治体が独自

に行っている場合がある。

ボランティア団体や民間実

施のものもある。

実施状況は全国一律では

ないから、親の暮らす地域

の情報を集めることが大切

だ。

介護のこと全般について

教えてくれる機関に『地域

包括支援センター』という

ところがある。所在地、連

絡先は役所に聞く。地元

どのようなサービスがある

か、相談してみよう。ボラ

ンティアやNPOのサービ

スについては、地元の『社

会福祉協議会』が詳しい。

ビジネスの情報収集と同

じく、介護の情報収集にもイン

ターネットが頼りになることは

言うまでもない。

## 転ばぬ先の杖

離れて暮らす

### 老親介護

<4>

NPO法人パオッコ

理事長

おおた  
太田 差恵子  
さえこ

別居の親の心身が衰えてくると、介護のことを具体的に考えるようになる。

呼び寄せたほうがいいのでは

有料老人ホームに入るのもいいかもしれない。

親に対して、そんな提案をすると、思ってもみない返事が返ってくることもある。

「この家を守るのが、私の役目」

守るといっても、かなり老朽化している。そもそも守ってくれても、ホクは都会に自宅を購入済み。

恐らく、親世代が「家を守る」のは、子に継承するというよりは、ご先祖さまから引き継いだ家を自分の代で途切れさせてはなるものか、という強い思いからだと思います。子が継いでくれれば嬉しいが、どちらかといえば対子へと言うより、対先祖への気持ちの比重が大きいのでは。

そんな考え方は、一般的には

## 「家を守る」と親は言うが

「合理的」とはいえない。私たちが若い世代は、「合理的」なことを善しとする傾向がある。

が、そこは価値観の違い。いい、悪いではない。

改めて親と向き合うと、古い考えかたに戸惑ったり、理解できなかつたり、びっくりしたりすることもあるだろう。だが、それは、親の側も同じに違いない。「この子は、ナンデわたしの気持ちかわかってくれないんだらう」と嘆いているかもしれない。

生きてきた時代背景、受けてきた教育が異なると、価値観が180度異なってしまうこともある。

宇宙飛行士の若田さんが、他のスタッフとうまくやっていくコツを、「文化や習慣の違う人が集まったの仕事。冗談を交えた会話などでしっかりコミュニケーションを取ることが重要」と話されたとか。なにごとにも相通じるように思う。



# 転ばぬ先の杖

離れて暮らす

## 老親介護

<5>

NPO法人パオッコ

理事長

おおた 太田 差恵子  
さえこ

老親と離れて暮らしていて、困っていることは何ですか？

主宰するNPO法人パオッコでアンケート調査を実施したところがある。もっとも多かったのは、「交通費などのお金がかかりがち」という回答だった。遠距離介護では、交通費がかかることは避けては通れない。距離があると、飛行機や新幹線を使うこともある。

埼玉の自宅から九州地方の実家に遠距離介護をしている「のりこさん40代」が愚痴っていた。会社員の彼女は、しばしば休日にも仕事が入ってしまう。そのため、実家に帰るのに数週間も前に予約を入れるのは困難。直前予約だと割引率は低い。結果、飛行機だけで往復7万円近くかかるという。その他の交通費や土産代をあわせると、一回10万円もかかってしまうというのだ。

確かに、経済的にたまったものじゃない。同じくパオッコの調査で、交通費の工面の方法を

### 行ったり来たりは交通費の工面が厳しい

尋ねたことがある。半数ほどの人が、老親に負担してもらっていると答えた。今の高齢者は、年金が充実している人もいる。交通費を出すことで、子に比べてきてもらう気持の負担が軽減するという親世代もいる。

遠距離介護を継続していく上で、どのようなお金が必要かをしっかり考えておくことは重要。介護費用もかかる。中には無年金に近い高齢者もいる。親本人の経済事情と自分たちの経済事情をあわせて考え、誰がどう負担するかを検討する。兄弟がいる場合は、みんなで話し合い、お金の動きをオープンにする。「親のお金をくすねている」など、あらぬ疑いをかけられたらつまらない。

情報収集をマメにすることも大切。たとえば、航空運賃にも介護での帰省なら割引されるサービスがある。当日予約もOKだ。サービスを知っているのと知らないのでは、大違いということになりかねない。