

# 遠距離介護が、見えてくる子世代のリアル

## パオッコ活動現場より①

NPO法人パオッコ ～離れて暮らす親のケアを考える会～ 太田差恵子

老親と子が離れて暮らすケースが増えています。親が元気なうちはいいのですが、病気をしたり支援や介護が必要になったりすると、どうしたものかと子は頭を抱えてしまいがちです。仕事や子どもの教育があり、実家に越すということは考えにくい現状があります。かといって、親に自分たちの暮らす家に来てもらうことも簡単ではありません。

大方の親はこう言います。「住み慣れた家がいちばん。都会になど行かない。そっちにいつて、気を遣うのはまっぴら」。もつともな声でしょう。私たち子世代だって、住み慣れた家を離れるのはおっくうです。

支援や介護するにはどうすればいいのでしょうか。私たちNPO法人パオッコは、そんな悩みを抱えた子世代の集まりです。みんなで情報や悩みを共有しています。今回から12回にわたり、パオッコ活動からみえてくる遠距離介護の現状をレポートします。

NPO法人パオッコでは、だいたい月に1回、サロンを開いています。10人くらいが集まり、情報交換をおこないます。数年前までは女性の参加が主でしたが、このところ男性の参加も増加傾向。初夏を思わせるある土曜日の午後のサロン。一番乗りも男性でした。「初めてなんです…」と彼。聞けば30代だとか。実家では両親

が2人暮らしだったそうです。8年前に父親が脳こうそくで倒れ、母親が介護をしていました。しかし、2年前に母親が病気で急死。要介護4の父親が残されました。

彼は母親の死を悲しんでいるゆとりもなく、父親の介護方法を検討しなければなりません。幸いなことに老人保健施設を経て、特別養護老人ホームに入居できました。傍から見れば、一件落着と映るかもしれませんが、定期的に施設へ通う遠距離介護は続きます。それに加え、空家となつてある実家の管理も悩みの種。けれども、彼にとってもつともシングルイのはそういう物理的なことでなく、遠距離介護をしている自分のココロの負担。まだ30代というこ

ともあり、友人に話しても理解してもらえません。常に父親のことが頭から離れないといいます。「私は転勤族です。同僚には主となって介護をしている同世代は皆無。抑うつ感にさいなまれます。でも、聞いてくれる人がいない。心療内科に行くほどでもないし、たとえ行っても医師にこの思いを理解してもらえとは思えないのです」

この日は、偶然、彼と同年代と思われる初参加の男性がほかにも2人。

うち1人。77歳の母親は歩行できず、現在老人保健施設に入居中とのこと。父親は実家でひとり。そのため、ウィークデイは仕事をして、毎週末、新幹線で実家に通っているというのです。

毎週末という言葉に、女性参加者から、「えっ、毎週!?!」とため息と悲鳴の織り交ざった声も聞きました。彼は仕事を辞めて向こうに帰ることも考えるといいます。「私はシングルなので、動きやすいんですよ」と彼。その言葉に、やはりシングルの

40代くらいの女性が「そんな」と。私も、彼女に同感。シングルの方は、動きやすそうに見えてついつい介護を抱え込みがち。けれども、シングルだからこそ、自分の生活を支えるのは自分だけであり、配偶者がいる人とは違ったシンドサがあるに違いないと思うのです。毎週末帰省している男性は言いました。「みんな、こういう現状のなかでどうしているんだろうと思つて、パオッコサロンに参加させてもらいました」

離介護者の多くが声を揃えます。「そんな」と言つた40代女性は言つてくれました。「私は、ズボラ介護をしています。帰省だつて年に3〜4回だけ。自分の人生、親の介護のために『こんなことなんです』とさっぴり。できる範囲で、できることをおこなう。親のためというよりも自分のため。」

会えることを楽しみにしているに違いない。一方で、老いた親は体調の悪化や、認知症の発症により、暴言や暴力にでることもあります。子のほうも、経済的、時間的な制約を抱え、思うことを思うようにできない現実と直面しています。遠距離介護をしながら、心療内科に通う子世代は少なくありません。この日、久しぶりに顔をだしてくれた女性。両親は2人暮らしで双方認知症の『認認介護』だというのに、母親は介護サービスを断固拒否。一時期、やつこの思

えたもの、虫のわいたもの。その食パンで両親は命をつないでいます。女性は心療内科で適応障害と診断されています。月に1度、帰省します。「行くときは、ココロがブルー。でも、帰るときも『また、1か月したら来なきゃ』とブルーなんです」とため息。いま、一番の心配は火の始末。ご近所に迷惑をかけるわけにいきません。別の女性が「同感、同感」とうなづきました。「いくら言つても、石油ストーブの上に洗濯物を干すんです」

NPO法人パオッコ

### ～離れて暮らす親のケアを考える会～

親世代はできることなら生涯、住み慣れた家で住まい続けたいと望み、子世代も仕事や子どもの教育などを考えると、故郷に戻ることは容易ではありません。そんな状況のなか、親の心身に衰えが生じると子世代はどうしたものかと悩みます。

パオッコは「ひとりの経験はきっとみんなの役に立つ」という理念のもと、情報や体験を共有。ぜひ、ホームページに遊びにきてください!

〒113-0033 東京都文京区本郷3-37-8  
本郷春木町ビル9F インキュベーションハウス内  
ホームページ <http://paokko.org>

去年、父は私に暴言を吐き、ついに手をあげてきました。私、死のうかな、と思いました。心療内科にもかかりました。そして、ようやく決心して、強制的に有料老人ホームに入居させました。まだ「よかったのか、どうか」迷いを抱えている風ですが、少しずつ割り切れてきているようです。

遠方で暮らす親に対して、あれもやつてあげたい、これもやつてあげたいという思いをもつ娘や息子。親のほうだって、息子や娘と

このEのサロンは2時間でお開き。初参加の男性からメールが届きました。「親は大事ですけど親に振り回される人生は望んでいません。そう思つて努力している方々がいることがわかり、正直安心しました。自分の生き方は絶対に捨てない事を心に命じながら、諸々進めて行こうと思います」

親の希望も同じではないでしょう。もし、元気がいたら、「あなたの生き方を絶対に捨てないでね」と言つてくれると思うのです。