

支えられた 生活



いちげ・よしえ

1950年、静岡県生まれ。文学座や俳優小劇場の養成所を経て、71年、テレビドラマ「冬の華」でデビュー。以来、映画・テレビドラマなどで活躍。40歳から始めた趣味の登山を活かし、執筆活動や講演会などもこなす。環境問題にも関心を持ち、99年には環境カウンセラー（環境省）の登録もしている。NPO法人日本トレッキング協会理事。主な著書に「山なんて嫌いだった」（山と溪谷社）、「市毛良枝の里に発見伝」（講談社）などがある。

母とともに学んだ 介護の方法

杉原 脳梗塞に脳出血、さらに大腿骨の骨折で歩行が危うくなったお母さまの介護を、市毛さんは6年以上されていますね。俳優のお仕事と介護を両立させる生活は、いろいろご苦労もあるかと思われれます。私も母の介護をしていました。介護を始めた頃に、母を抱き上げようとして転んでしまい膝を痛めたこともありました。

市毛 それは大変でしたね。私は母とともにリハビリをしながら、体の起こし方や車椅子からトイレへの移乗など、介助の方法をともに学んできました。母はまだなんとか自力で立っていられるので、私の体にそんなに負担はないんです。でも、母が脳梗塞で倒れる以前、トイレから出てきた時に転

んで、立てないといい出したことがあったんです。力まかせに立たせようとしたけれどできなくて、私も母もどうすればいいか分からなくなりました。人が自力で立つすべを失った時に第三者が起こせるかというところ、できないものなんです。本当に大変だなと思いました。今は介助方法を学んだので、なんとか起こせるようになりましたが、最初は途方に暮れました。

私には足の不自由な友人がいます。その友人が車椅子からトイレに移乗する際に、車椅子とトイレの間に台座を用意して、そこをスライドして移乗するのを見て「このようにやるんだ」と学びました。家に手すりを付ける時も、その友人に手すりの高さを全部チェックしてもらったんです。こうした友人とのつきあいや介護仲間のアドバイスがあったから、介護も少しは楽にできたかなと思っています。

インタビュー

地域や仲間 に 介護



インタビュアー

杉原久子

群馬中央医療生協 組合員

俳優 市毛良枝

介助方法をいろいろ学んだので、ヘルパーの資格を取りたいですね。今後どんなかのお役に立てるといいなと思っています。母だけで終わらせるのは、もったいないですからね。

杉原 それは素晴らしいことですね。

自然の中での刺激は人を元気にする

杉原 病院でリハビリをしている時、自然が大好きなお母さまのために積極的に病棟の外に連れ出すことを心がけられたそうですね。

市毛 入院していた病院に庭があつて、そこに母を連れ出したんです。2月の寒い中、防寒着を着せて外に連れ出しました。小さな雑草に花が付いているのを見つけて、「ほら、花が咲いているよ」というと、反応して目に輝きが戻ってきたん

ですね。最初は、車椅子で外に連れ出すことの大切さをあまり理解していませんでしたが、この散歩を通じて、人を癒す自然の力というものを感じました。外へ連れ出すと、風が心地よく思えたり、花の香りを楽しんだり、陽の光に季節の移り変わりを感ずることもできます。自然の中で刺激を与えたら、母は回復できたのではないかと思っています。

脳梗塞の患者さんは、個室じゃない方がいいというのが私の持論なんです。なぜかという、看病されている同室の方を見ていて学んだことがいっぱいあったんですね。母と同室だった患者さんは、私が見ても重篤でとても回復は難しいのでは、と思えました。でも、毎日テレビを観せて、返事がなくてもいろんなことを語りかけ、とにかく起こして車椅子でどこへでも連れて行く。「こんな苦労して何か変わるのかな」と見てい

たのですが、そのうちに私でもその患者さんの変化が分かるくらいに回復してきたんですよ。脳疾患が起きたら終わり、じゃないんですね。刺激を与えていくことで、少しずつだけれど、人は変化していくのだと思います。私も同じように母に接し、回復していったんです。あきらめてはダメだと感じました。母が「リハビリをしたくない」といっても、とにかく外に連れ出して刺激を与える。私はやさしくなかったのですが、母も回復したのかなと思っています（笑）。

アメリカ旅行で感じた バリアフリー社会

杉原 リハビリに励んだお母さまは、徐々に元気になられ退院。自宅に戻ることができました。その後、市毛さんは車椅子のお母さまを連れて、アメリカ旅行にも行かれていますよね。

市毛 もう3回行っていきます。母は昔から海外旅行が大好きだったので、元気になったら旅行しようという約束していたんです。もちろん、私1人では連れて行けませんから、友人にも同行してもらって出かけました。

アメリカを旅すると、あらゆる場面で弱者に対するバリアフリーの違いを感じます。現地の人たちは、高齢者に何かと手を差し伸べてくれます。例えば、母は多少なら歩けるので、スロープを使わず私が介助して階段を下りていたんですね。すると、12、13歳の少女が「何かできることはないですか」と声をかけてくれたんです。階段での介助は慣れている私しかできないので、「ありがとうございます。大丈夫」といったのですが、「でも…」というのですが、「側で見守ってくれて。そういう少女の気遣いだけでも嬉しい。日本とはずいぶん違うなと感じました。日本でも母を外に連れ出すと、



車椅子なんて迷惑という顔をされることが多くて…。エレベーターに乗る時も、「お先にどうぞ」と降りてくださるのは年配の方で、若い人は先に乗って閉めちゃうこともありますからね。それが、アメリカではみなさん親切。この違いは、なんでしょうね。

杉原 子どもの頃から助け合う心が培われているんでしょうかね。

市毛 あと、アメリカでは車椅子でも助けを必要とせず、電車などの公共交通機関に乗り降りができます。

高齢で足の不自由な母でも快適に旅を楽しめるというのは、すごく違うなと思いました。日本だと、駅員さんが乗降時に板を持ってきて介助してくれるのはありがたいのですが、そんなこととしないで乗り降りできた方が本来いいですね。障害のある人も高齢の人も、本当は周りに世話をかけたくないんですよね。

ご近所に支えられた 在宅介護

杉原 現在、介護保険制度が使われていると思います。でも、介護保険ではカバー



できないこともありますよね。そこで今後、助け合い・支えあい、地域のネットワークがすごく大切になると思っていますね。市毛さんは、ご近所とのネットワークをお持ちですか。

市毛 私が留守の時に、母の食事の世話をヘルパーさんをお願いしていたことがあったのですが、私が帰宅したら食事が全部残っていたことがあって…。やっぱり人に頼むのは無理かなと思っていたんです。そんな時、たまたまご近所の人と立ち話をしている、「私の代わりに、誰か母のご飯を作ってくれる人がいたら助かるんだけど」という話をしていたら、「それなら、近くにこういう人がいるから頼んでみたら」と紹介していただいたんです。その方のお宅で作る食事の一部を、母に分けてもらうというものです。ご相談したら、やっていただけることになりました。

した。しかも、その方のご家族が留守だったりすると、母といっしょに食べてくれたりもするんですね。

杉原 それは、素晴らしい。いっしょに食事をするというの、いいです。

市毛 介護保険制度では、できないことじゃないですか。食事は誰かといっしょに食べるとすごく楽しいものなんですよね。しかも、母と性格が合っていたんでしょ。ご近所の方は、母のことを知ろうといろいろなことを聞いてくださって、2人の会話が楽しいらしいんです。デイサービスから帰ってきて、母に「今日、



何かあった？」と聞くと「何も無い」というのに、その人には話しているんですよ。

杉原 家族だけでなく第三者が入ることで、すごくうまくいくというケースがよくありますよね。市毛さんのようにご近所の方の手を借りることができればいいのですが、地域のつながりがなくて孤立する人もいます。親の介護のために仕事を辞めざるを得ない人もいますよ。

市毛 24時間介護しなければいけないのに、介護保険を利用するお金がないとなると、自分で介護するしかなく、仕事も辞めざるを得ない。介護する側が職を失い、親の年金で生活していく、そういう人も絶対増えると思うんです。介護を通じてお友達になった人の中にも、親を介護するために仕事を辞めなければならなくなりました。親

が亡くなった後、どうやって生きていくの？仕事を辞めちゃダメだよ！といい続けてきたのですが…。介護そのものは介護保険制度にお願いして。やはり、家族の心のサポートにも力を入れていかないと、介護する側が続かないというか、行き倒れになっちゃうと思います。

全力投球しないで、自分の人生も大切に

市毛 できる限り自宅で過ごしたい母の気持ちも分かるし、私も申し訳ないと思って、ショートステイは仕事でどうしても都合がつかないという時にしか頼んでいなかったんです。でも2年ほど前から、仕事があっても定期的にショートステイを利用するようになりました。なるべく自分のための時間を作るようにしているんです。

杉原 私も母の介護をして

市毛良枝さんの
サイン入りDVDを
プレゼント!

本誌綴じ込みハガキにて
ご応募ください。

DVD 登山学校
市毛良枝と学ぶ登山の基礎技術

- ①『第1巻 山の歩き方』
- ②『第2巻 山の地図を読む』
- ③『第3巻 山の天気を知る』

山と溪谷社

各1名様



いて、母と同じ空気を吸うのが嫌になるくらいつらくなった時がありました。

市毛 その気持ち、よく分かりますよ。私は、母と寝室を同じにしなればいけないのがつらかったですね。大人になってどうして親とこんなに密着していなければいけないのかと思いつつも、寝ている時に寝室を別にするのが怖くて、側に寝るしかない。それがこんなにつらいことだとは思いませんでした。夜に介助のために起きていた時期があつて、それは本当に大変でした。ちょっとした音ですぐ起きられるように、ソファで寝る日々が続きました。

杉原 その時も、お仕事があつたわけですよ。休まる時がない。私も母の介護をしている時、四六時中寝不足のような感じでした。母が襖を「コン！コン！」と叩くと、すぐ飛んでいっ

てました。「コン！コン！」という音が本当につらくて、ある時期はノイローゼのような感じでした。

市毛 私の場合は、母が私を呼ぶ「ねえ」という声だったんです。「ねえ」といわれた瞬間に飛んでいかなければいけない自分自身にも、ものすごく辟易するんですね。別の部屋でドアを閉めて寝られるのは、いつの日になるのか。でも、その日が来た時が別れだと思つと、とても切ない気持ちになります。

とはいうものの介護に全力を注いでいる側の人にも、そこで終わってしまう。私は、介護に全力を注いでいるのではなく、できる限り手を抜くようにしています。

杉原 手抜き介護といつても、いいかげんな介護ではなく、お互いの距離が良い具合に保たれるというのがいいんですよ。

仲間のつながりが
苦しい介護の
支えとなった

杉原 私たち医療福祉生協は、医療・福祉事業を中心におこなう生協です。福祉や介護にかかわる職員も多く、また実際に家族の介護をされている組合員も大勢います。介護の現場で日々懸命に働いている職員や、助け合い活動などの地域活動にとりくんでいる組合員にメッセージをお願いします。

市毛 介護現場で働く職員さんたちは、本当に大変なお仕事をされていると思います。介護職員さんとかリハビリのスタッフの方たちによって、介護される母だけでなく、介護をする私も支えられています。ともに介護に携わる仲間だと思えたことで、どれだけ助けられたことか……。今、リハビリスタッフの方たちとお友

達づきあいをさせていただいています。もし母がいなくなると、この人間関係も終わるのかなと考えるとすごく淋しい。介護が終わることで、介護スタッフとの人間関係が終わるのは惜しいですよ。介護を終えた人は多くの経験と人間関係を持つています。この知恵や知識、ネットワークを、現在介護をしている人々に役立てることができればどんなに素晴らしいでしょう。

医療福祉生協のみならずは、地域で助け合い活動にとりくまれているようなので、ぜひこのようなことも実現していただければと思います。社会の基本は助け合い、支えあいですよ。

杉原 介護を取り巻く環境はまだまだ厳しいですが、助け合い・支えあいで、より豊かな社会にしていきたいですね。今日は、ありがとうございました。

(編集部)