



・・・メンバーの体験談・・・

今、両親の介護のために週の半分以上は実家に帰っている。こんな生活が半年くらい続いている。

春ころから、母の弱っていく姿を見て、できる限りのことはしてあげたいと思い、自分の時間を少し提供することで、両親の人生の最後を、思うように過ごさせてあげられるなら・・・と思つて仕事を少し減らし、ぬくもりの活動も休んで介護をすると決めた。

三度の食事の準備、トイレの介助、入浴介助、足のマッサージなど私のできることは結構頑張つてしてきた。

母も「ありがとう。悪いね。」「早く元気になるたい。」と言つていた。

けれど、少しづつ体力が弱まり自分でできることが少なくなるとつれて、気力も弱まり、私達に頼ることが多くなつてきた。

特に、私が家に帰ろうとする

と、「もう帰つちゃうの？またすぐ来てね。」「次はいつ来るの？」と涙をためて言われることは、だんだんと疲れを感じて来て少し休みたいなあと思つている私にはとても不快だった。

そんな顔されたら心配になつて帰りづらいじゃない！これから帰ろうとする私になんてそんなこと言うの？と思つてイラツクとして、「そんなこと言われたつて分らないよ！」ときつくとつてしまふこともあつた。

そんな日の帰りの車の中では、なんであんな風と言うんだらう？「ありがとう。気をつけてね。」つてなんで言つてくれないのだらう？と怒りをおぼえたり、きつくとつてしまつた自分の事を振り返つたりした。

どうしてきつい言い方しちゃうんだらう？「また来るよ。」と、もう少し優しく言えば良かった！と思つて、涙を浮かべていた母の姿を思い出して、日に日に自分でできなくなつていくのつてどんなにか悔しいだらう、惨めだらう、悲しいだらう、と思

うと涙が止まらなくなることもあつた。

そんな時、渡辺先生から、「お母さんを嫌いになるのが一番良くないこと。」と言つてもらつて、ハツとした。

すでに嫌いだと思いはじめていたことに気づいた。でも、せめて大嫌いにしないようにしたいと思つた。私はいつか母のどことが嫌いかなああと考えてみると・・・母が人に頼るところ、自分の寂しさを人に埋めてもらおうとするのが凄く嫌でそこが嫌いの原因だと思つた。

母を大嫌いにならないように

・・・介護から学ぶ・・・

伝つてあげたいと思つけど、精神的に頼られるのは負担のだと気づいた。不安や寂しさから、誰かを頼りたいのだらうとは思つけど、親と子が逆転したようで情けない私には重過ぎる。

ある時、妹に「私はできるこ

となら、介護なんてしたくない。」と言つたところ、妹は、「私はそんな風に思わない。出来るだけのことほしてあげたいと思つ。」と言つた。だが、そう言う妹は、デイサービスに行かせようと入院した方が良くと思うと言つている。

本日は介護なんて嫌だと思つているのではないかなあと私には思える。

今の私は、自立だの、自分の気持ち分らないだのと思えるけど、もしかしたら、私も傾聴を学んでいなかったら母と同じ生き方をしたかも知れないと思つ。

これまで、自分をちゃんとわかること、自分は自分で良いということ、自分らしく生きるとはどういうことなのか？など、自立することの大切さを学んで来たけれど、母の介護をして学んだことは、寂しさに耐えられる自分になること。自立することだ。

自分が寂しいから、不安だからといつて感情のままに発する言葉が相手にどう伝わるのか考えられること、自分がどんな気持ちでいるのかわかることはとても大切なことだとあらためて感じた。

もう一つは、普段あまり意識

しなかつた自分の傾向に向き合うことが出来たこと。私は、支援は苦手で、援助してしまう傾向がある。

例えば、歩行器で歩けるのに車椅子に乗せてしまふ。これが、結果的に自分で自分を疲れさせてしまふ。

ずっとシャバにいるとシャバの世界に馴染もうとだんだん傾聴とは遠いところに行つてしまふ。でも、幸いなことに私にはぬくもりがある。ここへ来ると心の洗濯ができる。

また明日から、自分らしく母の介護ができてうたなあと今思つている。

傾聴を学んで本当に良かったと思つ。また、そんなことを考えるきっかけがあつたことも今は良かったと思える。介護ができそうだなあと今思つている。

(K・N)

