

が、幼い頃、兄弟喧嘩をしている二人に向って、あと何年喧嘩出来るのかしらと思ひ、口にもしたが、こんなに早く自立してしまふとは夢にも想わなかった。

卒業試験が無事に済み、国家試験は三月六日に池袋の立教大学で、八千人といわれる夥だしい受験生の一人として挑戦した。雰囲気は呑まれ、約二カ月後の発表が気になった。

卒業試験の前に就職試験があり、私は港南区に新設された済生会南部病院に内定していた。

四月二十二日、朝刊の配達されるのを待っていた。そして新聞紙上に自分の名前を、そしてクラスメイトの名前を見つ

け、九州へ帰っている友人に合格の電話をかけてお互いに祝ひ合った。

開院間近となり、配属先が発表され、私は小児病棟のスタッフの一人として、三交代の勤務が始まった。小児科は友人のところを経験したが、内科だけでなく外科、整形外科、耳鼻科、皮膚科などあらゆる科があり、しかも年齢は未熟児から一五歳と幅広く、外来勤務と病棟勤務は大きな違いがあり、とまどうことが多かった。

また、夜勤や準夜勤務で、昼間は覚醒し夜間は睡眠という長年のパターンが反対になり、身体の方がびっくりしているのではないかと思う。しかし、私の場合

は、脱サラで自営業の夫と大学へ通う娘だけで手のかかる人がいない。自分の健康管理に気をつけていればそれで良いのだが、やはり不慣れのために気疲れすることが多い。

昨年七月、横浜市民局の婦人行政推進室で海外セミナーの研修生の募集があり、就職直後なので応募するかしないか迷ったのだが、私の辿った道を書いて提出した。幸わい一五名の中に入り、九月下旬の二日間、フランスの再就職とオランダの老人福祉を研修する機会に恵まれた。

パリの下町で女性のための出版社の印刷所の研修で自己紹介をした時「テレビ

アンノ あなたは女性の再就職の先駆者である」といわれた。フランスでは子育て終了後、再就職センターや大学で訓練や資格を受けて再就職するケースが非常に増えているからである。

オランダのハーグ市で老人センターを研修したが、建物は住宅地の中にあり、外出、外泊旅行や動植物を飼育することなど、すべてが自由で、人間の老後のあり方を学ぶことが出来た。

帰国した翌日から、内科の循環器病棟に配置換えがあり、新しい勉強が始まった。
△済生会南部病院看護婦▽

③ 父母の看取りと私

西谷雅子

両親の看取りで退職へ

昨年の三月末、二十九年間勤めた教職

を退き、夫の両親の看取りの生活に入っ
て早や一年が過ぎようとしている。

今年七四歳になる夫の母が病に倒れた

のは八年前の春であった。以後入退院を
くり返し、今は三度目の入院生活が間も
なく三年目を迎えようとしている。肝硬

変と糖尿病によるものである。また、夫
の父も五十八年一月末に右足首を骨折し
て入院、同年五月十五日に退院した。父

両親の看取りで退職へ
父の退職後の生活を準備
日々のすこし方
家庭介護と福祉施策

院

は四年ほど前から徐々に呆けの症状が表われていたが、それは母の三度目の入院と父自身の骨折により急速にすんだ。

私が退職を決意したのは、母が三度目の入院をして八カ月余を経過した一昨年の十二月である。しばらく寝たきりの状態が続き時々意識障害の起こる母のもとに通いながら、学校に勤務して担任する学級の児童の指導に当たり、大学受験を控えた息子のいる家庭を守っていく日々——加えて、母の入院を契機にしたかのように父の呆けは進行していて、時々昼夜が逆転し、電気やガスの扱いに粗相の心配があり、今にして思えば徘徊ともいえる程度の外出があった。

母の入院後三カ月余りで迎えた夏休みには、私は父母の看取りと職業の両立の道を求めて過ぎた。四月に新しく担任した児童との翌年三月までの一年間をどうしても守り全うしたい一念だったのである。夏のさなか母の病院に通う日々なから、私の留守を守り父を看護して下さる人の確保と、呆けについての勉強に明け暮れたといつてもよい。その結果、九月の新学期から六二歳のUさんが来てくださることになり、Uさんに差しつかえのある場合にお願ひするために、ホームヘルプ協会に入会させていただいた。また、「呆け老人をかかえる会」の講演会で早川一光先生たちのお話を聞いたり本

を読んだりして「呆け」について学んだ。入会もさせていただいた。

こうして迎えた二学期は何とか順調にすべり出したかに思えたが、やがて家から勤務先にたびたび電話がかかるようになった。父の声でまだ何日か先の歯医者予約日を「きょう」ではないかと思ひ違いをしたものであったり、預かってほしいと言われて私が預かっているものを今すぐに返してほしいと言ったりするのである。また、Uさんの緊張した声で、二階の物干し場の上がっている間におじいさんがいなくなってしまうという連絡があり、外出はしたが行き先をまちがえて道に迷ひ保護されていた父を迎えに行ったこともある。そのうちにガスや電気の扱いが一層心もとなくなり、ガス警報機が鳴るに及んで、私は観念した形で退職を決意した。しかし、やむを得ず退職を決めたとはいふものの、その後長い間思い悩んだ末に、両親の介護を私の新しい仕事と考え、できる限り「明るく気嫌よく、さっぱりとしかもユーモアをもつてがんばって」みようと思ふようになった。人それぞれ何ごとかの「時期」というものがあるのだから。私は家族と協力してこの父母介護に努める生活のなかで、若い頃からささやかに続けている短歌や、その他の外に散歩かずにしかも短

時間でもできることの勉強を続けていこうと思ひ、心を落ち着けることができた。

退職して昼の間も家に居るようになる、近所の方たちと顔を合わせる機会もふえる。さり気ない言葉の端々に老いた父が一人で家に居ることがなくなったことへの安堵の様子がみえ、近所の方たちにもだいたいご心配をかけていたのだという言葉を改めて知る思いであった。それにしても、介護の任に当たることのできる世代のいる家庭は自力で何とかなろうが、老人のみの世帯はどうなるのであるうか。今後の地域の大きな課題であろう。先日発表された「五十八年度厚生行政基礎調査」によると、独居老人はすでに一〇〇万人を超え、更に老人夫婦のみ世帯が一六〇万近いという。私の住む地域でも一区画一二世帯だけにしぼってみても、内二世帯が「老人夫婦のみ」の世帯である。

父の退院後の生活を準備

私の退職後一カ月余りを経て迎えることになる父の退院を前にして、私たちは父の病室の整備をし、家での父の生活と介護について話し合った。病室の棚は最少限にし、落下物によるけがのないように日常使用量のタオル類と紙を置くだけとした。また箆笥の類も父が大切にしてい

いるらしい物の入った一つを部屋に残し、着がえ等の入った箆笥二つは隣の部屋に移してそれぞれに夏物と冬物を種類ごとに仕分けして入れ、ラベルで中味を明示した。こうしておけば中を整理してあげるにしても洗った衣類をしまうにしても、手伝ってくださる方をお願いすることになるにしても、仕事がかしやすいのではないだろうか。さらにふすま紙をはりかえ、壁をきれいに塗って病室の整備を一応終わった。当時病状がまだ不安定であった母の病室をたずね、父のリハビリ（歩行訓練）の付き添いをするために病院に通う毎日のなかで、夫も私も必死であった。整備を終えた病室は、全体としてすっきりとした感じであるが、以前とそれほど変わらず、退院してくる父も異和感をもたずに過ごせるのではないかと思っただけであった。しかし家中に何か所かある段差は改修のしようがなく、家の造りからみてほとんどの場所に手すりをつけることも不可能で、結局手すりもトイレにつけることができただけになった。夫も私も核家族の家庭に育ち老人介護にかかわる「文化遺産」のようなものを受けついでいないから、この環境のことに限らず父母の看取りに関するすべてを一つ一つ探し求め学んでいかなければならない。今はそういう家庭が多いだろう。経験と知識がないということに

つては、現在老いて病み介護を受けている父母に同じことなのである。幼い頃私はひ弱で病気がちな子であった。当時母からうけた手厚い看病を今でも覚えていたが、それはわが子の看病のときもそうだったが、今も大きく役立っている。また、長い教師生活の間には対応に忍耐と寛容と工夫を人一倍要する児童も何人かいたが、父への対応にも似通ったところがあるようだ。

骨折によって入院する前から父は時間的なことが分からなくなっていた。夜中の二時、三時に起きて活動を始めるなどさまざまな問題があったので、入院させていただいたときも実はその点も心配の一つになっていた。ところが幸い病院の生活のリズムにうまくのせていただいで、五時頃までは眠れるようになった様子なので、そのリズムを家庭でも持続させてもらいたいと、病院での生活を参考にしておよその生活日程をたてた。

日中何をして生活してもらうかということが一番の難問であった。唯一の趣味であった園芸は、杖をつけてやと歩ける体のため意欲も湧かない様子であり、庭の木々の花を見て楽しんでもらう程度となると一体どうしたら良いのか。朝目を覚めてふとそのことに思いがいくと「そうだ。読書、一代記の執筆、碁に花や金魚の観賞観察、それに絵をかい

もらって病院の医師に指示されたリハビリの体操、そして柔かいボールを投げっこしたら——」などと考えていて、これではまるで学校の時間割表みたいでわが職業丸出しではないかと苦笑したこともあった。

日々のすこし方

退院後は、父の体調、呆けの症状共に一進一退ながら比較的安定している。看取る者として一番心がけていることは、まずけがないよう安全に留意すること、やかぜをひかれぬようおなかをこわされぬようにということである。

気温の動きによる衣服の調節はもとより、日常の着がえにも介助が必要であり、最近はずいぶん横になり方やふんのかけ方もじょうずにできなくなり、電気毛布やこたつの使用にもむずかしい点があって、日夜配慮が欠かせない。また、食欲が健康な食生活を維持できる程度に起こってくれるものならばどんなに幸せかと思うが、食欲のセーブや身の回りの食べ物のは非の判断ができないようで、それが下痢につながり失禁となる。今の生活のなかで一番の楽しみであるにちがいない食事を楽しくまた栄養的にもよいものを食べてもらうように、そして十分にしかも食べすぎにならぬようにと、日々体調を観察しつつ作っている。

一日三度の正式の食事と間食の合わせて六食が午前七時の朝食に始まり、夜中の十二時に手元に置いてあげる「おやつ」に終わる。この最終のおやつはそのおかげで早朝の徘徊がなくなった大切な一食である。

健康安全に留意して無事に過ごしてもらうことができたとしても、なお心にかかるのは、どのようにしたら日々楽しく過ごしてもらえようかということである。生きがいを周囲の人がみつめてあげるということとはまことにむずかしい。小さな子どものある家庭の場合小さな子どもに手がかかって大変だということはあるが、お年よりの気分もほぐれやすく、小さな孫の、目に見えるような成長ぶりはお年よりの生きがいにもなり得るだろう。お年よりにも家庭の仕事を分担してもらうことが大切で、それが生きがいになるのだということがよく言われる。退院してしばらくたち、家の中の歩行がだいぶじょうずになった頃から、朝は新聞を、一〇時頃には配達されてくる郵便物を取り入れられるようになつた。そしてお礼を言われるととてもうれしそうであったが、寒くなるといつしかそういうこともなくなった。今は夫が出勤するとき、外出徘徊の心配の少ない夕方に一〇分前後の時間を私が近所の商店に買物に出るときに留守番をお願いし

てみている。

日中の過ごし方について私たちが考えたもののうち結局定着したのは、絵かき、読書、それに足の運動と散歩であった。中でも絵かきは夫が中心になって家族みんなで賞めてあげることが心げ、野鳥や植物の図鑑、「古代の不思議」などの本を机上に置いてあげたり、離れて暮している幼ない孫たちの絵をかざったりしたところ、すっかり熱中して、時々波がありながら今では一番の「生きがい」となり、作品もアルバムにはって今五冊目に入ろうとしている。散歩は徘徊につながるため絶えざる観察（いつ出かけられるかわからないので）、忍耐を要する付添いのため苦しいところもあるが、呆けの進行と日々の体調に目を配りよりよき対応をと努力している。

人それぞれに定められた生涯——寿命というものがあるとすれば、その寿命ぎりぎりまでをその人なりの、またその時なりのすこやかな生活を送ることができれば幸せであろう。父にも母にもそのようにこれからもよき生涯を送ってもらいたいと思う。そして夫も子どもたちも私自身もそれぞれに納得のいく人生を送ることができまますようにと祈りつつ、日々を過ごしている。

家庭介護と福祉施策

父の退院を目前にした頃、実はまだ別に考えておかなければならないことがあった。父と同じ病院に入院中の母の容態は前年の十月に一泊の外泊で帰宅することが許されて以来、まだ不安定な状態が続いていた。基準看護の病院ということであるが、容態の悪い場合は当然家族が付き添ってあげたい。そんな時、父の介護をどうするかということである。終日看守する必要のある父に一人で家においてらうわけにはいかない。また、父の健康管理とかぜなどの病気への対応についても考えておかなければならなかった。

解決の方法をいろいろと探し求めた結果、母の介護に家族の手が必要になった場合には、父の介護にショートステイ制度を利用していただくように手続きをとることができた。また、父の病気の場合には息子の出生の頃から長くお世話になり頼りにさせていただいている近所の医師の方に往診をお願いできることになった。他に老人医療に熱心にとりくんでおられるセツルメント診療所も近い。

母の入院と父の呆けが始まって以来、長い間の不安とまどいと模索の後に、こうして入院と在宅の両親を同時に看取る体制を一応整えることができた今、私たちの心にも少しゆとりのようなものも生まれ、よりよい介護への希望ももてるようになってきた。その間心の支えになつてくださった方、いろいろお教えくださった方々に感謝すると同時に、これからも老人（のみならず児童、障害者）の福祉がそれぞれの地域を中心に社会全体の理解によって大きくすすめられ、年老いたり心ならずも心身にハンディを負つて人の介助を受けて生きていく身になつたりしたとき、当の本人はもちろんその家族をも含めた誰もが安心して生活できる社会を物心両面からつくっていかねければならないことを痛感している。

いえない上に、これから急速に高齢化がすすんでいく中で、老人福祉がなお一層強化されて幅広い発展をしていくように祈っている。例えばデイケアやショートステイなどもっと多くの施設や病院で機会も多く行われるようになってほしいし、家庭での介護が限界にきたとき居住する地域の施設に入れていただき家族も介護にタッチしていくような制度を考えていただきたいと思う。幼稚園や学校に父母会があるように、老人をお世話する施設に「家族の会」ができてほしいのはなかるうか。

しい状態になったときを一応限界と考えてよいのではないかと思うが、どうであろうか。介護に当たる家族もまた、自らのよき老後と次の世代の幸せな生活のために、健康を守って生活していく責任があるのではなかるうか。現在介護の任に当たっている私たち自身の老後の介護は当然次の世代の肩にかかるのであるから——。また、介護の負担のすべてもしくは大部分が、介護される人を直接抱える一つの家庭にのみ、とりわけ主婦にかかるとの多い現状は、改善されていかねければならない。

もうしばらく続けたいと思っていた教職を退くことを決意したときの「無念さ」を思うとき、女性が職業と父母のよき介護を両立させることができるような制度が、職場の側と老人福祉の両面から充実されることを祈らずにはいられない。

△保土ヶ谷区在住・主婦V