

知って当たり前 介護ガイド帳



上原喜光

折に触れて、この季節は危険な時だと書いてきました。寒さに肩を震わせる冬より、目に痛いほどの青葉が茂る季節ほど自殺を思い付く人が増えるのです。

近所から子供の笑い声が聞こえる。介護でずっと家にこもっている人たちは、何か社会から隔離された存在のように錯覚してしまいます。

俳優や老舗菓子店のオーナーも命を落としました。俳優は仕事も順調だったといい、オーナーの会社も決算は増収増益だったそうです。

自殺に特効薬はありません。しかし、いろいろ悩んだら、「深呼吸」をしましょう。「大きく息を吸って吐く」。ただこれだけでも3回もやれば、気分が少し楽になります。我々も、高齢者や介護者の手を握り、話しかけましょう。

「体の具合はどう？」「疲れているみたいだから休んだら」「おじいちゃんを少

し見てやるから」
こんな単純な言葉でも、当人たちは少し踏ん張れるはずです。

昔の日本は貧乏だったけれど、言われなくても「声かけ運動」が盛んでした。今も皆でやれば、少し長く頑張れる人が増えます。

新聞、テレビで自殺とい

老親の世話は深呼吸で明るく朗らかに



う報道を目にすると、我々は「かわいそう」「何があったのか」と思うはず。「自分が当事者になるのではないか」と思っている人も多いでしょう。寝たきりの父が重荷なら、周囲に愚痴を言ってみましょう。少しだけ気分が楽になります。

(全国介護者支援協議会会長) =おわり