全介協 上原喜光会長

11年の介護を終えて分かったこと

自らの介護経験を基に本紙でコラム「介護ガイド帳」を連載していた上原喜光氏（65＝全国介護者支援協議会会長）の義父・石田實さん（享年98）が、7月11日に永眠した。上原氏が11年間の介護生活を振り返る。

「ホッとしたどころか 夫婦揃って軽い鬱です」

気が付くと、11年になっていました。正直、介護を始めた頃は、これほど長くなるとは思っていなかった。2、3年で終わると考えていました。

私の介護は、妻の両親を自宅に引き取る形で始まりました。当時、義父の石田實は、認知症の兆候があった義母を老老介護していました。

義父は「ちょっと体調を悪くしている」と妻（義母）の認知症を家族にも隠していましたが、もちろん、家族は認知症のことを知っていました。知っていながら知らんぷりしたわけは、妻のボケを隠したい彼の気持ちが分かったし、もうひとつ、事を大きくしてしまうと、子の誰かが面倒を見なければいけなくなる。口には出しませんが、誰もがパパを引きたくないという気持ちが働いていたと思います。

ところが11年前、義父が脳梗塞で倒れ、右半身がまひした。こうなると、もう待ったなしです。義父がリハビリ施設から戻る直前、親族会議が開かれました。末っ子の私の妻が引き取ることになったのです。

ただ、問題がひとつありました。実は、私は長男で、実の母（現在は91歳）が健在なのです。

妻が私の実母に了解を求めに行くと、こう言われたそうです。

「ちょうどいいわ。介護の熟練者になって、次は私の面倒を見てね」

わが母ながら、この気遣いの言葉には、今でも胸が詰まります。

そうして始まった介護生活ですが、5年前に先立った義母が夜中に包丁を持って暴れたり、すさまじい修羅場も味わいました。義父は、横のものも縦にするようなきちょうめんな性格の人で、私がたまに酔っぱらって帰ってくると、「なんで飲んで帰ってくるのか」とことがめることもありました。最初のうちは、困りましたね。

大学ノート10冊の意味に涙が浮かんだ

11年の介護が終わった感想を正直に話しましょう。周囲から「ホッとしたでしょう」とか、「これからは夫婦で旅行にも出かけられますね」と言われたりしますが、解放されたところか、夫婦そろって軽い鬱状態です。

というのも、これまで介護というものが、生活パターンに完全に組み込まれていた。朝起きて、まず顔を見にいく。洗面所でうがいをさせ、車いすを押してリビングに連れてくる。デイサービスが朝9時半に来て、夜は9時に寝かせる。この生活リズムが途切れ、頭がうまく回らない無の世界になっているのです。

それと、現在進行形で介護をしている人に伝えたいことは、介護を終えると、途端に病気になるということです。私は高血圧で通院中ですし、妻も重度の腰痛で寝たり起きたりの生活です。気が張っている時には何でもなかったことが、どっとくるのです。

義父は、茨城県の貧乏農家のせがれでした。旧制中学を卒業後、郵便配達員になりました。しかし、地元の英才だった彼は学費を貯めた1年後、旧制水戸高に入学します。それから東京帝大に進み、内務省に入りました。遺品の整理をしていた時、80年以上前の郵便配達員の辞令が見つかって分かりました。

何だろうと思って開けてみた10冊の大学ノートもありました。そこには、細かな字がびっしり。中身は、新聞の書き取りでした。利き腕の右手が不自由になったため、内緒で左手で書く練習をしていたようです。

写真は、寡黙な義父がデイサービス先で見せた思い出の深い笑顔です。どうして、あの時、怒鳴ってしまったのか。あれもできたし、これも食べさせたかった…。一日でも長生きしてもらおうと努力をしてきたつもりですが、それでも今は反省の気持ちばかり。介護に満足感は残りません。