

がんばらない、介護生活

親への気持ちを整理する

「親から愛されていなかった」と泣いてもいいし、ケンカしてもいい。だから私は親を介護したくないなどドロドロした感情が出てくるかもしれない。いくら感情的になっても構いません。親がいなくなっても、ずっとモヤモヤした気持ちを抱えて生きていくより、今お互いに苦悩しても吐き出しておくべきです。

介護は家族の人生の総決算、この話し合いは総決算前の棚卸しにあたると思っています。介護のスタートにあたって、親に対する自分の気持ちをここで整理すればいいのです。今まで蓋をして封じ込めておいたものを取り出す作業をとことんやっておけば、介護に立ち向かう覚悟もできます。

- ・家族全体に声をかける人は、基本的には家族のうち親と一緒に住んでいる人が適任
 - ・一緒に住んでいない人が声をかける場合はこれをきっかけにして積極的に親と関わっていきこうと決心してから動こう
 - ・話し合いのリーダーシップは、必ずしも招集をかけた人がとる必要はない
 - ・リーダーシップとは、先頭に立って引っ張っていく役割というより、家族みんなを取りまとめる役割
- 家族、とくに兄弟同士で話し合うことなど、これまではほとんどなかった事だと思えます。「この人と自分は本当に血がつながっているんだろうか」と思うほど、考え方や主張がちがう事に愕然とする事もたくさん出てきます。それでもこの段階で話し合っておく事が必要です。なぜなら、この時期以降、常に兄弟が話し合う必要が出てくるからです。高齢者の心身の健康状態は一進一退。急変することよくあります。急変時に突然集まっても、腹を割って話すことはできません。徐々に準備をしていってください。

「すべてを許す」と誓う

話し合いの最初に決めておいてほしい事があります。

「すべてを許そう」という事です。

話し合いにさえ参加しない兄弟もいるかもしれませんがそれも自由です。介護をしたくないという人がいても許容してほしい。立ち位置をはっきりさせて、離脱する人はそれもよし、です。ただ最初から離脱する兄弟に對しては、後でとやかく言わないように釘だけはさしておいた方がいいでしょう。手紙やEメールのやり取りを残しておくのもいい。そして大切な事は、自分は介護に関わらないという兄弟を悪者にしない事です。この話し合いは兄弟を不仲にする為のものではなく、集まる機会の少ない兄弟が仲良くなる為の場を作るという事なのでありますから。

介護生活はいつまで続くかわからないので、みんな不安です。しかし、終わりのない介護はありません。必ず終わりがきます。介護に立ち向かわないと、介護が終わった時に「こんなはずじゃなかった」と心がケガをしてしまいます。そうならない為にも、勇気をもって取り組んでほしいのです。