

お話をくださった方
佐藤さん

ドイツ南部在住・五十代

元気だと思っ
ていても、
いつ何がくるか分
からない

佐藤さんのお父さん（90代）とお母さん（80代）は、共に認知症を患い、介護度2の認定を受けています。現在お二人はそれぞれ違う施設に入居し、近くに住む佐藤さんのお姉さんが、よく訪ねているそうです。佐藤さんは、コロナ前は年に1回、2週間程度日本に帰国し、実家に滞在していました。しかし、コロナ禍となってからは帰国できず、ご両親とは手紙を出す以外全く連絡を取っていないそう。佐藤さんはお姉さんと時折連絡を取りつつ、ご両親の体調を気にかける不安な日々を送っています。

昭和の家族

小都市で育った佐藤さんが、親元を離れ海外に飛び出したのは、かれこれ三十年以上も前のことになります。

佐藤さんが育った家庭は、頑固親父とそんな夫にとりあえず従う母と娘たちという典型的な「昭和の家族」だったそうです。姉妹の仲もそれほど近しいわけではなく、佐藤さんが五歳上のお姉さんを立てることを意識して育った一方、お姉さんからは妹に嫉妬心があることを聞かされたこともあるとか。しかし、決して仲が悪かったわけではなく、佐藤さんが実家を出たのが早かったこともあって、親密な関係を築く時間があまりなかっただけだろう、と佐藤さんは繰り返します。



佐藤さんがご両親との時間を共に過ごすのは、佐藤さんが子どもたちを連れて日本に帰省したときと、ご両親がドイツにいられたときでした。特に、自由人のお父さんは「何の拘束もなく一人になれる」と毎年、ドイツに二か月ほど長期滞在されていました。その半分は一人旅に費やし、日常から解放された時間を心ゆくまで満喫されていたそうです。

父母が相次いで認知症に

元気でアクティブだったお父さん。そのお父さんが八十代に入ったころ、お母さんがお父さんの異変について話すようになりました。外出先から長時間帰って来ないことが度々あり、心配したお母さんが警察に連絡することが増えたのです。もともと自由奔放なところがあつたお父さんなので、佐藤さんはその話を聞いてもあまり心配はしていませんでした。

しかし、後から分かったことですが、その十年ほど前にお母さんは、お父さんを認知症の検査に連れていっていたのです。認知症の傾向があることが判明したものの、恥ずかしさから娘たちにもそのことを内緒にし、専門医にもかかっていませんでした。

——「ご両親の体調の変化に気づかれたのは？」

佐藤 まず父が最初でした。母が私に「お父さんが、ちょっと不安定なの。」という話を話してくれました。外出するとなかなか帰ってこない。でも、それは昔からありました。遠足に行くと夜は、いつ帰ってくるのかわからない、みたいな行動です。父は「拘束されるのと口うるさく言われるのが嫌だ」と言っていましたね。そういった父を知っていたので、母が言う「一度出て行ったら帰ってこない」ということが私にとりて普通の父で、当時は別に何も感じなかったんです。母親からおかしいって言われても「だって、昔からそうじゃない」みたいな感じでした。

母の相談にはあまり心配をしなかった佐藤さんですが、父親自身からも、自分の異変への不安を聞かれます。

佐藤 父の方から、ある日、「自分がかしいって」「約束があつても忘れてしまつて、相手から催促電話かかってくるということがある」つて話してくれました。それから手帳に予定を書き留めていたらしいです。その他にも「なんだか自分が自分でなくなっちゃう」と。それは、自分の性格が変わるのではなくて、どっかに行つてしまふ、というような。それについては、ちよつと私も、その時はよく分からなかったです。きつと父は弱みを私に話してくれていたのですね。相談していたのかもしれない。私は父が認知症であるというより、「やつと自分の老いに気が付きはじめたのだな」と思いました。「自分の健康に気を使うようになったのだな」と。私は安心したけど、父はすごく不安だつたんだと思います。そういうふうには自分の弱みを私に話すことが初めてだったので、「とても辛いのかな」とは考えました。

お父さんの認知症の症状が顕著になったころ、お母さんはその対応でエネルギーを消耗し、疲れ切っていました。ちよつどの頃、一時帰国中の佐藤さんは、台所でぼうつとしてお母さんの姿を目にしています。



佐藤 (母の様子がおかしいと)一番すぐくわかつたのが台所仕事です。手際よく、流れるように次から次へと料理を作っていた母親が、何か考え事をしている変で・・・。「疲れているのかな」と思っていたのですが、だんだんおかずの種類も減つてきて、お昼ご飯を配達してくれるサービスを利用し始めました。だんだん私の知っている母親じゃなくなつてきた。それに、時々ドイツに電話がかかってくるとね、そのときの声が弱々しくて、「どうしよう」とか泣き言みたいなことを言い始めていました。昔はそんなんじゃないかったのに。

佐藤さん姉妹は、後になって、お母さん自身もお父さんと一緒に認知症の検査を受けていたことを知ります。

佐藤 後から専門医に聞いたのですが、父の検査の時、先生に「ついでに一緒に検査しましょう」つて言われて二人で受けたようです。そのときの結果が良くなかつたので、母親も「やつぱり私も」つて知つたのだと思う。その後、再検査に誘つたのは姉です。姉は、「最近はお母さんぐらゐの歳になったら検査は当たり前だから」みたいなことを言うたらしいですが、受診した時、母は先生に随分失礼なことを言っていたそうです。羞恥心を隠すために、怒りに変わつたのでしょうけど。今は「悲しみの裏返しだったのだろうな」と思います。その後、姉はすごく大変だつたみたいです。八つ当たりされて。

両親の異変を聞いた佐藤さんは、一時帰国し、お姉さんと今後の話を話し合いました。

施設に入った父と母

「両親が共に認知症となった佐藤さんご姉妹。お父さんの世話でお母さんが苦勞していたことを知っている姉妹は、二人を別々の施設に入れる事を決意します。」

——「両親のこれからについて、お姉さんどう相談されましたか。」

佐藤 「両親二人だけで家に住むのはよくないね、どう思う」つて姉に聞かれて、「そうだね」つて言つて…。まず、母が「父親の世話がストレスで、大変だ」つていうので、もちろん、父はその時にはデイサービスに行っていました。行くときと行かないときがあつて。機嫌が悪くなつて帰つて来るときもあるし、母は、父の機嫌を取る事にも疲れ果てていた。だから、「まず父が施設に入った方がいいのかな、そしたら母は楽になるよね」つていう話をしていました。

ところが、自由人でアクティブなお父さんは施設に入ってから勝手に出掛けようとしてたりして、施設側と何度もトラブルになりました。これまでに十数回、施設を変わっています。

佐藤 父は優しい人だから、助けが必要な入居者さんのお手伝いをして何かできる事をしていました。その一方で、例えば、他の方が観ているテレビ番組が気に入らない、自分は映画が見たいの、とか好みが違う。それに施設は自由に外出できないから、それが父にはストレス。体が動き元気だから。時には朝起きると自分の荷物を全部廊下に出し「もう帰るから」って。そういう事があると姉は毎回、施設から助けを求められ、なだめに行って。そういうのが何回もおけると施設の人たちが嫌がって、そのうち「退去してほしい」みたいなサインを出されるらしいです。ですから姉は常に父に合う施設を探していました。

幸い、今入居している施設では、介護士さんが外に出たがるお父さんの散

歩に付き添ってくれるそうです。お姉さんの自宅からも近くなり、訪問の負担も減りました。散歩するとお父さんも満足し、運動した後はおいしいごはんを食べて寝る、という生活リズムをキープできるようになったそうです。一方、お母さんは膝を患い、手術を受けた後に、お姉さんの計らいでリハビリ病院から直接施設に入居することになりました。

佐藤 手術後、せん妄(註)で母は状況がわからなくなり、点滴を取ってしまったり、看護婦さんの言葉を理解できなくなったりした時がありました。リハビリ中「不安定な状態で一人暮らしは良くない」という判断をしてグループホームを姉が探し始めました。入室が可能になるまで病院を転々としました。母親には「しばらく身のお世話してくれるような人がいるところに住んだ方がいいと思うよ」、「手術、大変だったろうし、家は階段がたくさんあるから心配だからね、ちょっと休んだらどう？」って言いました。

しかし、自宅に帰るつもりだったお母さんはこれに激怒し、グループホームに入居早々、ハンガーストライキを決行。幸いにもお母さんのハリストは三日で終わりましたが、佐藤さんやお姉さん、介護士さん達をハラハラさせました。この施設には三年間住み、最近、別の施設に引っ越しました。新しい施設は町にあるため、人が多く賑やかな雰囲気、お母さんも気に入っているそうです。こちらもお姉さんの自宅に近くなり、以前よりもお姉さんもよく訪ねられるようになったとか。

(註) せん妄とは、身体の病気などによって突然発生する意識の障害のこと。時間や場所が分からなくなるといった認知障害や幻覚、妄想を伴い、数時間か数週間にわたって症状が継続するものの、認知症とは区別される。

佐藤さんの遠距離支援

「両親がそれぞれ別の施設に入居されている佐藤さん。施設側に登録したコンタクトパーソンは、佐藤さんのお

姉さんになっていて、ドイツから自由に両親に電話することはできません。そして、ここ数年はコロナ禍で一時帰国も出来ない状態です。施設選びや訪問などはお姉さんに任せっきりになっていると言います。

佐藤さんのお姉さんは、それぞれの施設に入居中の自身の両親と義母の三人を介護する多忙な生活を送っています。親戚が年離れた親を自宅で介護している中で、自分は親を施設に入れているという後ろめたさを感じ、精神的にもストレスになっていることが多いのだと佐藤さんは感じています。お姉さんは、コロナ禍前はほかにも、佐藤さんの一時帰国の際に欠かさず実家の準備や、食料品の購入などの気遣いをしてきていました。コロナ禍で帰国が出来ない今は、お姉さんとの連絡はあまり頻繁ではないと言います。実は、佐藤さんは、理由があつて自分からの連絡を最低限にすることに決めたと言います。

—— お姉さんとは、そんなにすこ

く近い関係ではないけど、割といい関係なのですね。

佐藤 そうですね。でも、滅多に連絡、取り合わないです。なぜかというところ、姉は今、三人の親の介護をサポートしています。精神的な疲れっていうのかな…電話が疲れるらしいです。「疲れる」って言われてからは、あまり電話しないようにしています。私は話し方がダイレクトでできなくなっているのじゃないですか。彼女にとっては、ちょっとショックで疲れると。そう言われた時期があったから、今でも、なるべく電話しないようにしています。でも、時々、姉の方から電話がかかってくる場合があります。電話してくるときは、姉が不安を感じているときや、何か大事なことを決定しないといけないとき。「一人だとやっぱり不安だから意見を聞きたい」って言って電話してきます。

——「両親の認知症が発覚、進行して状況が変化していく中で、佐藤さんがドイツから具体的にされていることはありますか。」

佐藤 両親に対しては、直接電話はできません。なので、例えば子供の写真をプリントアウトして、大きく平仮名で「こんなに大きくなりました」とか書いて送るとか、ですね。送るといっても、施設に送るのは禁止されているので、窓口係の姉に。あとは、父の好きなソーセイジの缶詰を送ったり。

姉に対しては、時々、コーヒー豆を送ったりしていますが、姉も気を遣うのです。「子どもがいて大変なのに、そんな気遣ってくれなくていい」って言うんですよ。姉のことも考えてね、私もあまり送らないようにつとめています。無理させたくないから。それが、コンタクトを取らない理由です。もちろん、私は毎日でもコンタクト取りたいですよ、「どんな感じなの？」とかいう細かい話はしたいけど。連絡をして話すエネルギーが姉には大変。だから、もう聞かない。私がそう選択した理由は…こっちに來てしまったから。覚悟して、私は関与できない道を選

びました。私が今、第一に考えているのは姉。姉からのメッセージや写真に感謝し、ねぎらいの言葉を忘れない。何もできないんだから、聞いてあげる。姉が倒れないように、無理しないようにしてほしい。たとえ父や母にとってベストではない選択であっても、私は、それはそれで良いと受け止めています。それが姉の求めていることなのかは、わからないけど、私の精一杯の気遣いです。



両親への思い

——「両親の認知症がわかった時の心境を、差し支えなかったら教えてください。」

佐藤 父に関して言うと、さつきも話した通り、私の父の像っていうのは自由

奔放の人。その性格がそのまま症状の一部となり、さらに度が増してきたという感じですよ。だから私にすれば父が、「ますますお父さんらしくなってきた、好きに生きているのだな」って感じかな。だから、このまま「元氣にお父さんらしく生きてほしい」と。

——お母様に対しては？

佐藤 そうですね…どう言ったらいいだろう…いろいろ、頭の中に浮かびますが…「かわいそう」と思うかな、やっぱり。というのも、母が理想としている老い方ではないと思いますから。気の毒っていう気持ち。やっぱり母は今まで無理しすぎたのです。よく倒れていました。感情的になると腰が立たなくなり体調が悪くなってるね、昔から。こんなことをしていると、「大きい病気になるだろうな」と、子供の時から感じていました。やっぱり「無理が今の姿となったのかな」って私は感じる。

——お母様には、もっと余生を楽しんでほしかった？

佐藤 施設に入る三、四年ほど前から、年一回の帰国(こくに)に、「何かがおかしい」というのは分かったので。ちょっとした仕事とか、目線とか。それを見たときは、やっぱりシヨックだった。特に日本を離れてドイツに帰るときとかね、お互いにやっぱり感傷的になるじゃないですか…。(涙あふれる)ごめんなんですけど…。まだ時々、そのときのことを考えるのですが、あのときが、まさか…：二人が元気な姿を見る最後だったのだな、って思うと…。あの瞬間、写真撮っておいてよかったなと思うし。もう本当に、なんかこう突然、私のイメージの母親じゃなくなった。これから、どうなっていくのだろうと。でも姉は、「すごく優しく楽しんでるうちに母になつたから、幸せそうだ」と言います。昔は怖い人、厳しい人だったけど、今は朗らか過(こ)している。母は、特に姉には、長女だったから厳しかったらしいです。だから姉にとっては話が楽に来るようになって、「すごく付き合ひやすくなつた」と言っし。

お母さんも以前はドイツに一人で息抜きに來られていたことがありました。佐藤さんは、その頃、自分が子育ての日常生活に忙しく、一人で考えて行動してくれない母親に不満を持ったことを覚えていたそうです。そして、「母と密な時間があつたはずなのに、そのことの大切さを分かつていなかった」と当時を振り返ります。さらに、両親が元気だったときには、介護になつた時のことをきちんと話すことがなかつたと思つて思っています。電話で話す内容は日常的なことで、改まつた話をする機会は持つことがなかつたそうです。

——(両親と)将来的な話を全然してなかつたから、ちよつとしとけばよかつたなつて思うところがあるというこゝでしたが。

佐藤 それは元気なご両親がいる方から、ぜひおすすめます。なぜかという、銀行関係については大変でした。でも、結局そういうことは、なんとかなるからいいのだけだ…。やっぱり、両

親の希望や気持ちや思いについても知つておきたかつた。もつと話をしたかつた。お互い素直になれ、ゆつくりと話ができる時間があればよかつたなと思ひます。だから、「備えファイル」のようなものは、話しにくいテーマについて互いに時間を持ちあつて、ゆつくり話ができるきっかけになると思ひます。そこに書けるか、書けないかということの問題じゃない。完璧に書けなくてもいい。話をする材料になることが書かれています。

遠距離介護をむかえる方へ

——これから遠距離介護をされる方にアドバイスがありますか。

佐藤 いつからが支援や介護かという線引きって出来ないと思ひます。多分、親子になつた時点で、始まつているのだと思ひます。お買い物の手伝いや台所の手伝いができるのは、もうそこから支援が始まつているのではないかしら。そう

いう気持ちで、いるといいと思ひます。突然何が起るかわからないから。

——すごくいいですね。いつも心がける。自分が何かできることがあるか。

佐藤 人間、感情が入つて來るから、自分がイライラしてるときは(親に対して)「私も大変なのに(ちゃんとしてよ)」「みたいな傲慢な気持ちになつてしまふことがある。特に母親だと甘えてしまふ。気だと思つても本当にいつ何が來るかわかんない。それは分かつていたけど、今回、振り返つてみるとやっぱり思ひがけなかつたなという感じ…。(まだ親が元気な人には)そういう気持ちになつてほしくないと思ひます。でも、親子だしぶつかる事もありますよね。結局、コミュニケーション力かな。スムーズにコミュニケーションが取れる関係ができていたら良かったのかなと思ひます。