遠距離介護というハンデをどうやって克服しているのでしょうか？

自分を犠牲にせずに、故郷の親の介護と自らの夢を両立させる方法を選びました

早川喬恵さん（49歳）パン教室講師

顔張らないPOINT

1 自分のほかにも両親の様子を気にかけてくれる味方が増えました

両親の住む帯広のマンションで開いているパン教室の生徒さんとご両親。同マンションの住人もおり、喬恵さん（後列右）が頻繁にいるときに両親の様子を見てもらえる。まさかのときにも安心。若い人との交流で両親も活性化。

「遠く離れた故郷の父が倒れ、高齢の母が介護に疲れている……。すぐに帰って自分が介護をしたいけど、東京の夫と3人の子供の世話は？　それに40代になり、専業主婦から脱皮をはかるために始めたパン教室講師の仕事もようやく軌道に乗ってきたのに……。でも仕事を辞めないとだめ？　いったい、どうしたらいいの？」

そんな葛藤の末、早川喬恵さんが選んだ方法は、ひと月のうち1週間を両親が住む北海道の帯広で過ごし、疲れたお世話に代わりお父様を介護しながらそのマンションでパン教室を開く、介護と自分の夢との両立でした。

お父様は1年に脳梗塞で倒れ、70歳のお母様だけでは帯広郊外の古い一軒家での介護は限界だと思った喬恵さんは、弟さん2人と相談し、帯広駅前のバリアフリーの設備が整った新築マンションを購入。両親にそこに移ってもらい、ひと月に1週間、彼女が訪れることにしたのです。

「最初は介護に疲れた母と、その間だけ交代するだけのつもりでした。でも、そのためだけに毎月北海道に戻るのは自分の気兼ねもあり、お金もかかるし、なかなか継続するのは難しい。それにその間、自分の仕事を中断することになるわけで……。そうして自分の生活から遠ざけられることは、かえって両親にとも自分にとも負担になると思いました。だったらその1週間を仕事とし、犠牲ではなく発展的展開のきっかけにしようと思いました」

しかしそれはそれで、喬恵さんの生活を多忙を極めました。東京での3週間はパン教室と家族の世話、また嫁として夫の両親のことも心がけ、自分がいない間に家族が困らないよう準備をするなど回転、転、転。帯広での1週間はお母様に代わってお父様を介護しながら、パン教室を軌道にのせるために、これも同じ様に多忙な日々。そんな彼女の姿を見て、夫も故郷の同級生も協力を惜しみませんでした。また、どんなに忙しくとも、1週間ごと両親の面倒を見ながら新しい仕事をできる喜びが、ご両親の姿から伝わってきました。最初は戸惑っていた東京の家族も、慣れない家事を分担し徐々に自立。母親、妻が家事を分担しありがたがるにつれ、喬恵さんも家族に感謝、と思帯広に家族関係が良好になっていった。

「二重生活は正直大変ですが、充実しています。ときとき帯広の北の星空で1人で十勝ワインとチーズをつまみながらぼおっとするのも楽しみで……。母も高齢ですし、今の生活がいつまで続けられるかはわかりません。あと何回親の健康状態をチェックし、今度の状態の父と何に会えたかどうと考えていますが、いずれどこかでストップしなくてはならないときが来る。その日まで、元気な両親との会話を楽しみ、今の時間を大切にしたいですね」

航空運賃を始めとする経費もそこから捻出できるようなことも。最初は戸惑っていた東京の家族も、慣れない家事を分担し徐々に自立。母親、妻が家事を分担しありがたがるにつれ、喬恵さんも家族に感謝、と思帯広に家族関係が良好になっていった。

顔張らないPOINT

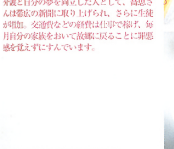
2 帯広に帰ってくる娘の予定が、両親にとって大きな励みに

毎月1週間、帯広のマンションに戻り、介護とパン教室を行う喬恵さんの予定がたかえ」とカレンダーに書き込まれています。70歳を過ぎたお母様に、娘が来る日を指折り数えて介護を3週間頑張り、喬恵さんとチェンジ。

顔張らないPOINT

3 戻るだけでなく仕事でも成功。自分も両親も気兼ねから解放

弁護士自分の夢を両立した人として、喬恵さんは帯広の新聞に取り上げられ、さらに生徒が増加。交通費などの経費は出ず収益は少ないが、毎月自分の家族をおいて故郷に戻ることに罪悪感を覚えずに済んでいます。



顔張らないPOINT

4 何かと便利な帯広駅前のマンションは、介護にも適した造りです

両親のために購入した帯広駅前のマンション。廊下も広く車椅子で通れるなど、ユニバーサルデザインを採用。また駅前のホテルの9階にはライブチャンネルでこのマンションの外観も映されて、東京でも目を釘づけです。

Q：思ったより介護度数が確保できなかった。もう変わらない？

A：今の認定が不満と思うのならば、すぐに異議申立てができます。ただそれだと負担が2倍になる方、あるいは被保険者の体調が変わるなどの場合は、数カ月は我慢して、時期を遅えて認定変更を願い出てほう？　たとえば楽くなり具合が悪くなったかたが、ご方の場合は、祖母が家の前で交通事故に遭い入院したので、退院後間もなくさらに認定を変更しました。それで認定が変われば、しばらく様子を見ます。

Q：デイケア施設はどうやって選べばいいのでしょうか？

A：デイケア施設は、大規模でリハビリに力を入れているところ、小規模でも丁寧に面倒を見てくれるところなど、個々に特徴があるので、ケアマネさんに相談ニーズの合うところを選ぶことが大切です。うちの場合、「ボケてない人が多く、行って楽しい」というオーダーで決めました。小規模ではあるけど確且があり、季節ごとにぶどう狩りや花見などイベントが充実していた施設。最初は「さんなごころに行くと落ちぶれてない」と怒っていた祖母の、今は何よりの楽しみです。

Q：介護保険の時間内では足りないのですが、それ以外にヘルパーさんを頼むことはできますか？

A：自費ならいつでもOK。私は祖母の病院への付き添いにもとても頼みます。いつものヘルパーさんなら安心です。1時間1、800円（事業者で異なる）は許容範囲かな？　例えば離れて住んでいる親や姉妹が介護で疲労困っていたら、あなたが直接手伝いはできなくても、自費でヘルパー派遣をプレゼントしてはいかがでしょう。週1回3時間でも自由な時間は貴重です。

「〝頑張らない〟ためには介護保険を賢く活用するのも使える手段です」

39歳の気楽シングル終活記

田中亜紀子さん 43歳・主婦

今年9月「39.9歳お気楽シングル終活記」（WAVE出版）を上梓。40歳直前に母親が急死後、再婚会社との トラブル、突然降りかかった離、仕事、うつなど自らの体験をリアルに綴る。実体験ならではのヒントが。

「介護保険の存在は知ってるけど、どうせ大して使えないでしょ？」それに私には、学歴関係ない、とまだ他人事の方が多いと思います。私もそうでした。しかし実難は突然やってきます。結婚や子育て、仕事、介護、と、自分の人生はこうあるべきと思っていたのに、介護保険とこの順番にくる味方でした。

私が40歳を迎える直前、母が急死。実家に残されたのは父（当時は会社勤め）と88歳の母。そして都内でひとり暮らしをしていた私です。88歳の母は母はすでに軽度認知症の方。お父様は、ずっと母の死の悲しみも癒えぬ間にそんな状況を目の当たりにしました。これが、「介護」という言葉を初めて聞いた瞬間でした。

今年4月に介護保険の法律が改正され、利用者にはかなり厳しい状態になっています。「介護1」に下がりました。それでも保険制度が頼りになることは変わりありません。必要なときは遠慮せずに、せっかくある介護保険の制度を賢く利用していきましょう。

Q：介護保険で使えるサービスとは？　どういう場合に使える？

A：介護保険の認定は要支援1、2、要介護1～5の段階があり、サービスはその状況で変わります。まず訪問介護、訪問入浴、通所介護、入所介助などを行う身体介助、調理、掃除（共有スペース可）などの援助を行う生活援助があります。そして自宅の外護施設などのデイケア。ここでは入浴、食事やアクティビティ、リハビリなどを行います。その他、訪問介護、老人介護施設への短期入所などもあります。保険を使うとサービスに掛かる費用の1割が自己負担。利用可能時間は重度65歳以上なら日常生活で介護や支援が必要と認定された人、40歳以上65歳未満は老化が原因とされる病気で日常生活で支援が必要と認定された場合です。

うちの祖母は、ゆっくり歩けるけど家事はできないという要介護認定2で、週3回の7時間半すつルパーさんに来てもらい、調理と掃除に買物同行（目的は歩行訓練）でデイケアに行きます。高齢者の場合は認知症や寝たきりでなくても、介護を防ぐ段階の「要支援」なら通える可能性があるので、勝手に「だめかも」と判断せずに申請してみましょう。

Q：介護認定調査の面接の前に、準備することはありますか？

A：いちばん大事なのは何のために介護保険を使うのか、という目的を被保険者と家族共有しておくこと。ついと面接時に家族間と被保険者で意見の違いが出て、家族スプライドに事が運びがちなんです。特に認知症の場合は88歳だった祖母が昼間一人になるので、祖母の生活支援をケアマネさんとの相性が悪いのですが替えられますか？

A：もちろん！　介護度1以上なら業者を変えればいいし、要支援1、2の場合は地方自治体に置かれている地域包括支援センターに固定されています。「どうしてもう」という場合はその中で替えられます。ケアマネさんは見目的を持つ同志であり、利用者のために最適の方法を法律の範囲内で考えてくれる味方、と私は考えます。うちの場合は被初に来たケアマネさんは、「可能な限りお役所的のほうを優先」という、利用者よりお役所のほうを優先しているようなケアマネさんでした。話しを合っても無理ならチェンジ！　頼めるまでなければ一緒に頑張を。

また、人を使うのは気が難しく、ヘルパーさんが指示どおり動いてくれないなどの悩みも出ます。とにかく慣れるまでよくコミュニケーションをとること。会って初対に説明してもらえるか、そのつど聞き出す紙をする。それでもだめなら、仕事時間内に行ってもらう。

その場で話し合うことができれば、それでもちょっとえばいいのです。私も何度も「う～」と思ってキレそうになりました。

くだらないことですが、質問を紙で「ポケットサラダ」にはいれ入れ書をして、いつも大人文入書がこうごろろ入っている。祖母が食べにいかられるように？　なと超不思議でしたが、会いに誘解が解けることもあるし、どうしようもなくて特えることも、先方から辞められたりしたこともあります。悩んでも変えては出ません、打開策を！