

# 介護と人生

仕事・子育てと

どう両立させる？

37

日本エルダーライフ協会 代表理事  
ケアライフアドバイザー

柴本美佐代

## セーフティネット

最終回にあたって、介護者支援の立場から改めてお伝えしたいことがあります。それは、家族だからといって必ずしも介護をしなくてもよいということですが、入所もできないし他に方法がないというかもしれないが、暮らして介護、どうしても両立が難しくなったら「介護できない」と助

けを求めてほしいのです。日本にはさまざまなセーフティネットがありますが、自ら助けてと言わなければ助けてくれないのも事実です。だからこそ無理だと思った時には声を上げてほしいのです。

要介護者本人の意思をサービス事業者に伝えたり、入院や手術などに同意したりすることは家族の役割です。また、介護にはそれまでの関係が大きく影響しますから介護したくなくても無理強いはできません。

日本では、親や伴侶などの介護で不幸になっても「孝行」という美談として語られます。自殺や心中は単なる悲劇でしょうか。誰も望んでいないことの原因が社会の根底にあるのかもしれない。

## 無理だと思ったら助けを求めろ

既婚の女性が介護を他人に任せて仕事を続けたら、職場や周囲から「介護すべき」と思われがちです。仕事を辞めて介護することが家族の幸せとは限りません。その一方で、仕事を退職した人が家族の介護に生きがいを見いだすこともあります。認知症で意思の疎通ができなくても笑顔を見るだけで幸せを感じます。

「介護する人も幸せになるべきだ」と励ますのも「介護」の他に「幸せになる」という課題を増やし、つらくなる人もいます。家族の数だけ歴史があり、人の数だけ生き方の違いがあります。周囲も介護者自身も、そういう多様さを受け入れてほしいと思います。

介護はつらいことばかりではありません。介護を終えた人には「介護してよかった」という人が少なくありません。まっすぐ向き合っただけで、できる介護、できない介護を受け入れてほしいと思います。(おわり)

まっすぐ向き合っ

よかったと言えるように



できる介護、できない介護を受け入れる