

## 老人ホームで考えてきたこと ～ あれこれ ～

蛭 江 紀 雄<sup>1</sup>

### はじめに

30年ほど特養の仕事をしてきた。特別養護老人ホームは、1963年に老人福祉法ができたときに、制度化されてスタートを切った施設である。いま全国に約4,800を超える特別養護老人ホームができていますが、私が特養の仕事をはじめたときには全国に160もない時代だった。普通の養護老人ホームの施設長さんも、特養ってものがもう一つよく分からないという時代だったが、今はもう、特養とか、寝たきり老人とかという言葉は、すっかり日常語になってしまい、短い期間にずいぶん変わったものだとつくづく思う。介護の本も、今は読み切れないぐらい出ているが、私ども、30数年前に特養の仕事をはじめたときには、皆無とっていいほどの状況であった。ではどうやって介護をやったかという、お年寄りと一緒に作り上げてきたということである。職員は、オムツを替えたり、入浴介助をしたりいろいろな介護をやった後で、「これでよろしいでしょうか」と聞くのである。そうすると、「それでいいけれど、もう少しもうちょっとこうゆう様にしてもらおうと・・・」とおっしゃる。そういう積み重ねが私どもの介護を作り上げてきた。これでよかろうと、専門職は思っただけでも、利用なさる方にとっては、不都合なことはいっぱいあるわけで、サービスを提供する側から見てよいサービスをするのではなくて、利用なさる人がよいと受けとめられるサービスをしていくためには、いつも「これでよろしいでしょうか」と聞かなければいけないと思っている。ほんとに、お年寄りと一緒に作り上げてきたという実感をもっており、忘れられないよい思い出になって、これが私の、まあ表現はよくないが肥やしになっているわけである。私ははじめ、学童保育のはしりの頃、お母さん達と一緒に、廃品回収をやりながら学童保育を立ち上げたりとか、地域の青年のプログラムと一緒にやったりとか、生後6ヶ月からの乳児保育所の園長もちょっとやっついて、どちらかという若い人中心だったが、いきなり事情があり、特養、老人福祉、なかでも寝たきりの方のお世話ということで、大変面食らうという状態であった。ほんとに一からお年寄りに教えていただきながら仕事をやってきた。今日はそのころの話を、お年寄りから気づかせていただいたり、お年寄りから教えていただいた話をしたいと思う。

### 1. 平均寿命が伸びた→老年期がまた長くなった

平均寿命が延びたということは言い換えれば老年期が長くなったということである。平均寿命が

---

<sup>1</sup> 広島文教女子大学人間科学部人間福祉学科教授

のびたという新聞記事を読んだら、老年期が長くなっただと読み替えなさいと私は言っている。何となく、ゴムひもの両方を持って引っ張った様な感じに人生がのびているわけではなくて、平均寿命が延びるってことは言い換えれば老年期が延びているということである。そういうふうに考えると、課題というものが見えてくる。平均寿命というのは、ご存じのように0歳児の平均余命のこと。誕生した子が女の子だったら85年、男の子だったら78年これから生きられるだろうということである。ちなみに、百才の方の平均余命は、女の方が2.73、男が2.26ということで、どんどん平均余命、老年期というものが長くなっていくということである。

### (1) ライフサイクルの変化

子どもを出産する期間というのも、昔は7人も8人も産んでいたから、2年に1回ずつ出産しても14～5年しかかかるとは、今はもう一人か二人しか産まないで、4～5年もあれば、出産期間っていうのは終わる。子育ても、一人の子にかかる手間は、昔は短く、早く子どもが自立していったが、たくさんの子どもの末っ子が自立するまで子育てをやるとなると、ずいぶん時間がかかっていたことになる。今は子どもは少ないが、一人の子どもの手がかかる期間が長いので、子の扶養期間っていうのはあまり変化がないといえる。絶対的に変わってくるのは、それ以降で、老親扶養期間は昔は5年だったが、今は20年である。寡婦の期間は、昔は4年だったが、今は倍の8年になっている。平均寿命が延びることによって、老年期がいかに長くなっているかということがわかる。老年期が長くなっていくということは、言ってみると、老年期が苦痛の時になりかねないという危険性が高くなる。若い人のようにお金も体力もあって時間があれば楽しくやれるが、どんどん心身の健康は低下して老人クラブの旅行など、何かやる都度に今年でもう終わりがかもしれない思いながらやるようになる。心身の機能が低下してしまうと、最後に残るのは、時間だけということになるわけであるから、本当に苦痛の時になってしまいかねない。そうならないようにお手伝いしていくのが老人福祉の仕事であると、私は思っていてこれまでやってきた。

### (2) 要介護高齢者

日本の高齢化の特徴の一つは、高齢化のスピードが速いということと同時に、後期高齢者の割合が非常に高くなっていくということである。日本は、世界一の長寿国であるから、高・高年齢の方が多くを占め、どうしてもそこに、要介護老人の問題というのが発生してくる。つまり、寝たきりであるとか、痴呆性（認知症）老人の問題が非常に大きな問題になってくるのが日本の一つの特徴と言えるかと思う。今、このように、寝たきりの方の問題っていうのが大きな問題になっているが、30年前は、そんなに大きな問題として表に出ていなかった。それぞれの一軒一軒の家庭の中ではとっても大変な問題でありながら、玄関から出てこなかったわけである。ところがだんだん対処できなくなり、これは、みんなの社会問題だということ、みんなの共通語としての、「寝たきり老人問題」が出てきたということである。私は、30年前に特養の仕事をして、最初に気づかされたことは、寝たきり老人は作られているということであった。これは、今でこそ普通に社会で言われてい

るが、私が言い始めたのは、最初の頃だったと思う。特養にお入りになってきたときには、まさに寝たきりの状態だった方が、リズムのいい生活が始まり、さまざまな支援が適切に行われていくと2、3ヶ月で、歩けるようになるお年寄りが出てくるわけである。この人たちは、本当は寝たきりにならなくてすんだ人たちなのに、適切に支援がされずに、寝たきりにさせられていたわけである。つまり、寝たきりは作られていると実感したわけである。

### (3) 心まで寝たきりになること

次に寝たきり老人の問題は何かというと、身体が寝たきりになることによって心まで寝たきりになってしまうということである。身体が寝たきりになることによって精神活動まで停滞してしまう。心まで動かなくなり、表情が乏しくなり能面のような表情になって暮らしておられた。そこで私どもの施設の方針として4つほど掲げたわけである。その一番目は、「寝たきりにしない、寝たきりにならない」である。今では当たり前のことだが、当時は、そうではなかった。そのことはリハビリテーションということであるが、私は敢えてリハビリという言葉は使わなかった。そういう言葉を使うと、リハビリのことはあの人の仕事と、専門職の縦割りで人のサービスが切られてしまう。各職種によるサービスが不連続の状態に置かれてしまうと考えたから、看護師であろうと、介護の職員であろうと、誰であろうとすべてお年寄りに接するときには、この人は不自由だけれども、どうやったら一つでも、自分でやれることを増やすことができるかということ、いつも考えて支援しようとして取り組んだ。そうすると、2、3ヶ月でどんどん歩けるようになるのである。上手にご飯を食べさせてもらうより、こぼしこぼしでも自分で食べた方がおいしいわけで、自分で食べれないから食べさせてあげていれば、介護がやれていると錯覚してしまうことは、とって大きな問題である。単に介護をするだけの介護になってしまう。しかし、どうやったらこの人は、こぼしこぼしでも自分で食べられるようになるだろうかと、考えながらの介護をし続けているとこれが後に、ものすごく大きな違いとなって、成果は変わってくる。介護の質が違えば、少しでも身体が動くようになってくる。そしてお年寄りの表情がどんどん出てきて、たとえ体は不自由であっても、表情が豊かになってくる。表情が豊かになると、話をするということが始まっていく。今まで、だまって寝たきりで、天井だけを見て暮らしておられた方が、少しずつ口を開いてものを言うようになる。心の活動が始まっているということである。いってみると介護というのは、不自由ながらも、自分でできることを増やしていくことであり、そのことができていけば、生きる意欲を引き出すケアというものが、自ずから実現していくということである。

## 2. 老いの生きがい→生きるエネルギー源

二つ目は、生き方ということである。寝たきりの人の生きがいをどう考えればいいのか、これは私にとっては、ものすごく大きなテーマであった。考えてみれば生き甲斐なんて、他人が与えることはできない。では、私ども職員は、寝たきりの方たちの生きがいについて、何にも関われないのかとなると、これもまた、実は寂しい話である。私はいつも何でもあるものでしか戦えないと思っている。あれがないこれがないと言わないで、あるもので戦うということである。生きがいという

言葉は、何となく分かるが、抽象的すぎてもう一つ実感としてわかない言葉である。私は、これを生きるエネルギーというふうに言い換えて考えてみた。どうやったら、生きるエネルギーを寝たきりの方が充電できていくかということである。他者が生きがいを配って歩くことはできない。自分で見つけるしかない。どんなに他人から見たら些細なことであっても、その人にとって生きるエネルギーになるものでなければならない。

### (1) 明日は今日の積み重ね

つらいことがあった時、お年寄りは、「長生きし過ぎました」とか、「早くお迎えが来てほしい」とか、よくおっしゃる。一日がつらい日で終わってしまうと、明日を生きる希望が持たず、朝日を見たときに、お年寄りは、今日も生きなきゃいけないつらさを感じる。でも、ほんとにいい日で終わって、次の日を迎えたお年寄りは、朝日を拝み、今日も感謝ですと言える。そこで、一日一日をつらい日で終わらないようにお手伝いしていくことは私どもにお手伝いさせていただけることだと、そう思ってやってきた。今日一日をよい日で終わっていただくということのために、私たちは今日働くんだと思えば、おむつが濡れていて今日がいい日で終わるわけがない。お腹がすいていて、いい日で終わるわけがない。身体が汚れていて、いい日で終わるわけがない。だから、一つひとつの介護を大切にしなければいけないと思えば、同じ介護をやっても全く質が違ってくる。イギリスのN・ロバーツも「老人問題」という本の中で述べている。『お年寄りの幸せを測る物差しは何かといえば、一日が終わってベッドに入って眠りにつく10分間に、何を思い出して眠るかによって決まる』と、私の考えと同じことを書いていた。まさに一日がどういう日で終わるかによって、お年寄りの明日の幸せが決まっていくということである。若いときは、明日は前にあるものだと、前ばかり見て、明日を考えているが、お年寄りとして接していくと、明日ってというのは、今日の積み重ねにあるんだということを、実感する。つまり、一日一日をよい日で終えていくという積み重ねの中に明日を生きるエネルギーが充電されていくのである。人は過去に支えられて生きていくってことを、本当はもっと大事にしていかなければいけないのではないか。

### (2) 昔話を語ることも一つの生きるエネルギー補充である

お年寄りは、よく昔話をなさる。それも必ずと言っていいほど輝いていた時の昔話をされる。これは、必ず大切に聞かなければいけないと私は言っている。お年寄りは、職員に語ることによって、実は、自分に語っているのである。そこで、生きるエネルギーを自分で充電しているということである。きちんとその話に向かい合うということが大事だと思う。

### (3) 傾聴には引き出す力がある

しかし職員は、忙しくてなかなかお年寄りの話を聞いてもらえないことも多い。「えー、あの、そら、ほら」と、言葉が出ないわけだから、お年寄りの話につきあうことは忙しい職員にはつらい。しかし、しっかりとお付き合いをすることが大事である。でも、必ずどこかで話を切らなければな

らないことが現場では多い。5分間そのお話にお付き合いしたとして、門構えで聞くという聞き方で聞いた場合と、傾聴するという仕方では違ってくる。「この続きはまた明日」と、話しを切ったときのお年寄りの反応は違ってくる。門構えで聞く聞き方をした職員が話しを中断したときには、お年寄りは、「あなたは、いつもそうやって私の話を聞かない」と『聞かない』ことを言う。しかし、本当に傾聴するっという聞き方で、同じ5分費やしている職員には「そうよね、あなたも忙しいのに聞いてくれてありがとう」と、お年寄りはおっしゃる。ここがプロかどうかだと、私はよく言う。お年寄りの話を傾聴することで生きるエネルギーを引き出していくことが大切である。自分で自覚していない奥深くにあるものを引き出して行く力が聴くということであり、そういう聞き方をしなければいけないとお年寄りから教えられたことである。

### 3. 老年期、自分の人生の受容のとき→終わりよければすべてよし

#### 人生は、器械体操と同じ→着地

私が書いた「老いの断章」という本のなかに、当時経験した小話をいっぱい入れている。その小話の一つに、人生というのは、器械体操と同じだということを書いている。どんなに素晴らしい演技をやっても、着地に失敗すると減点が大きいのという、どんなに順風満帆の人生を生きてきた人でも老年期という人生の最後が納得できないで人生を閉じていかなきゃいけないほど不幸なことではないということである。逆に、今までの人生が、「こんなはずではなかった」と思うような人生を歩んできた人でも、老年期、最後のところで、日々納得して終えることのできる人は、その茨の道だった人生を受け入れて、受容して、閉じることができる。こんな幸せはないと思う。自分の人生は本当に不本意な人生の連続だったけれども、最後のところで、納得できる日々を生きて、受け入れて人生を閉じることができるということは本当に幸せなことである。今までの人生が、どうだったかではなくて、これからどう生きるかということが、老年期の生き方にとってとても大事なことだと思うのである。その最後のところに付き合わせていただける老人福祉の仕事というのは、本当に意味のある仕事であり、他の分野では味わえないやり甲斐のある仕事であると思っている。

#### むすび・・・老年期は準備して迎えるもの 自分づくり・生き方づくり・まちづくり

老年期とは、どちらかというと暗いイメージである。それは、誕生を起点にして、人生を描くと放物線になり、最後は死に向かって下っていくという、暗いイメージになるからだろう。いやいや年をとっても年をとっていくのなら、逆に目指して老いていくという生き方を考えなければいけないのではないだろうか。どんな老後を生きて終わりたいか、どんな老年期を生きたいかということ、きちんと描くことによって、そのために70代で何をしなければいけないか、70代にそのことができるためには60代で何をしておかないといけないか。60代でそのことをするためには50代で何をしておかないといけないか。ということによって年齢をとることで見失いがちな生きる意味や目的をクリアにすることができ、一日一日の質を、変えていけるのではないかとということである。この生き方は、60歳、70歳という表現で言ったが、例え80歳でも90歳でも明日のために今日をきちんと

と生きるということでは同じである。決して人生に遅かったということはないということである。私が願う老年期の生き方は、このまちで可能なのか、何が足りないのか、何をこのまちで作っておかなければいけないのか、どういう暮らし方を、どういうコミュニティーを作り出していかねばいけないか。どういう制度、サービスを立ち上げていかねばいけないか、どういう社会資源を作っておかなければいけないか。そこからまた、新しい取り組みが、課題が見えてきて、この積み重ねが豊かに老年期を支える老人福祉を作っていくのだと思う。いま制度が大きく転換している。このときに、大事なことは、制度は法律を変えれば変えられるが、残る課題は何かというと、行政マンや専門職の意識と仕事を変えることができるかということだと私は思っている。意識を変えることで仕事の仕方を変えていく、住民の暮らし方を変えていく、住民と行政の関係を作りかえていく、そういう取り組みが今とても大きなテーマとして上がっているのではないかと思う。そんなことを、地域で取り組んでいきたいとNPO法人を立ち上げた。人のためではなく、自分が年をとったときに、今のまちづくり・自分の生き方づくりはこのままでいいのかと検討することが大切ではないかと思う。福祉文化を高めていくという切り口でまちづくりを考えることが大切ではないだろうか。お互いに相手の尊厳を大切に助けたり助けられたりしていくことのできる関係性を地域の中にどう作っていくかが大切な課題である。「助け助けられ、愛し愛され、許し許され」で共に生きる生き方づくり、町づくりを目指していかねばいけないのではないかと思っているわけである。

## 付記

本稿は、心理教育相談センター主催による公開レクチャーでお話いただいたものを高尾照子（本学大学院生）が要約し、講演者に加筆訂正いただいたものです。