

この山を越えたら、未来が待っていると信じて



歌手・湯原昌幸氏と結婚後、わずか2週間後に義母が倒れて入院。その後、「糖尿病」「心臓肥大」「老人性認知症」などの病を抱える義母の介護と、妻、一児の母、主婦業を両立し続けた荒木さん。2003年に義母を亡くした翌年以降、その介護経験を通じて学んだ介護や家族のあり方について、書籍を出版したり講演活動などを行っています。その経験を基に、介護の現状と今後について語っていただきました。

1960年、佐賀県生まれ。77年6月に歌手デビュー。歌手・タレント活動絶頂期の83年9月に湯原昌幸氏と結婚して芸能界を引退。03年1月に義母が亡くなるまでの約20年に渡る介護経験を基に、介護・家族のあり方などをテーマに、全国各地で講演活動を行っている。04年4月に「覚悟の介護」（ぶんか社）を出版。



荒木 由美子さん

わずかな芸能活動を経て引退後、20年間にわたって専業主婦の傍ら介護を行ってきましたが、義母が亡くなった直後、40歳そこそこの年齢で介護の経験を書物や講演で人様に語ったりすることは時期尚早ではないか……、という疑問を抱えていました。でも、それは若さゆえ私が勝手に判断していた疑問であり、「経験で理解できた介護にまつわる疑問や本音を語ればいいんだ」と、それが自信に変わるのに、それほど時間はかかりませんでした。

家族の心のケアが最も大事

8年間ほど行ってきた講演を通じて感じたことは、「日本の社会はどうも世間体を気にしすぎる傾向にある」ということです。当初は、マスコミでも「認知症」のことが広く報道されるようになり、呆（ぼ）けることが決して恥ずかしいことではなく、れっきとした病気であることが大きく取り上げられつつあった時期でした。世間の認識が「痴呆症」から「認知症」に変わっていく過渡期に重なった時期でもあります。にもかかわらず、当時は世間体を気にして施設や老人ホームなどに預けることを、最初から放棄してしまうような悪いイメージが浸透し続けていました。まだ、負の部分も払拭しきれていなかった時代ですね。

一方で、認知症にかかわる多くの報道は、患者さん側の視点、つまり医療行為として捉えた病気の側面にだけスポットを当てた取り上げられ方が多く、介護をする立場としては、「それは医療分野の視点であって、多くは医師に相談できること」と感じることもしばしばでした。もっと取り上げてほしいと感じていたのは、ケアをする家族の側に視点を当て、家族の心のケアをテーマとして取り上げる報道でした。「家族の心のケアが十分にできていれば、より余裕を持った心理で介護に向かうことが実現できるのでは」と、切に感じていました。

介護を経験した今では心のケアの視点から、たとえば、乳ガン撲滅の『ピンクリボンキャンペーン』のような全国的な活動が、助け合いの精神のもとで取り組めないだろうかと考えたりもします。また病院では、例えば、介護を経験している方々が来院した際に、介護の経験者を表す色付きのリボンを付けていただき、「お声をかけていただいて大丈夫ですよ」と気がねなく相談できる介護者同士の相談の場になるような工夫や、助け合いの精神に基づいた、介護の輪みたいなのがつくれなかつたのです。

「色呆け」なんて、とても相談できない

物がなくなったり、食事を忘れてりする認知症の典型的な症状は、割と気軽に口に出したり相談もできます。ですが、初めて知った「色呆け」の症状なんて、とても家族以外に相談できるものではありません。孫の姿を目にして「（私に）男ができて家に入れている」とか、宅配の配達員のことを「どこかの男が会いに来ている」なんて言い出したり、男の医師を指して「私の体に触る」と騒ぎ出したり、どう対応したらいいかわからないことが多かったんですね。こういった細かなことこそ、医師に相談に乗ってもらったり、経験者にアドバイスを受けたりしたいことなのです。

ですので、講演や講演後の一問一答などでは、私は他人に言いづらいこと、相談しづらいことを具体例を挙げてアドバイスなり、助言していければと常に思っています。また、自分のパートナーや異性の介護など、年齢・性別を超えているような立場の疑問や悩みは経験者にしかわかりません。まず、人には言えない、人には聞けないことなど、心の叫びや本音を共有できる場を設けて、情報交換するだけでもいいと思うんです。同じ苦労や悩みを持っている方たちと共感し合いながら、共に答えを見つけ合う場があればいいな、と。それで、多くの方々が助け合えれば理想ですね。

使命とは、義母の介護を全うすること

介護を通じて学んだことは、精神的・金銭的にもぎりぎりまで消えてしまいたいほど苦しい時期でも、「もうひとつ、この山を越えたら、何か新しい未来が待っている。ただ涙だけでは終わらないように、もうひとつ踏み張りしよう」という「忍耐力」が培われたと思います。そして、人間は最後のひと山を越えなければ、何も答えは出ないんだなと思いました。

芸能界を辞めた本当の意味は、30年経ってやっと答えが出たように思います。私の使命は、義母の介護を全うすることであり、その経験を通じて学んだことをみなさんに伝えることだと思えたのです。義母の死後に感じたことですが、義母が「（介護への努力を）誰かのために役に立つように」と、芸能界の次の私のステージを用意してくれたような気がしています。介護で大変な思いをされている方々に、ただ悲しい・苦しいだけのメッセージだけではなく、誰もが経験することを通じて体得した本当の話、真に参考になるヒントをお話することです。そのヒントからの取捨選択はみなさんに選んでいただければいいと感じています。今後、新しいサービスの可否など未知のことを問われれば、私なりに勉強してお話できればと思っています。

ただひとつで、「頑張らない介護をしてください」と言っても、それはアドバイスにはなりません。これは、最後の答えなのです。「頑張らない介護」とは、最後まで頑張り抜いた人にしかわからないことですね。

そして、いよいよ自分たちの老後です。私たち夫婦の老後は、自分たちだけでやらなくてはならないと決意しています。私が経験して積み上げたことを、子供たちが繋いでいく。そのため、私は息子に介護のことを改まって言うのではなく、普通の会話の中でいつも話をするようにしています。大変なことも、ちゃんと伝えておかなければいけないと心掛けています。（談）



新しい発想の介護保険
セント・プラスの **ちょこっとプラス**

- 要介護認定を受けても加入できます。初回契約は要介護2まで、再契約は要介護3以上でも可能。
- 100歳まで加入出来ます。
- 実際のサービスを受けてからその費用を補償する形の給付金で、要介護3以上になり各保険のサービスが必要と当社が認めた場合に支払います。