

小山敬子著「介護がラクになる『たったひとつ』の方法」サンマーク出版、2011年9月20日刊を読む

## 1. 人間は「意欲」で生きている

- (1) 私が理事長をつとめる介護老人保健施設とデイサービス「おとなの学校」では、それまでレクリエーションとして行われてきた音楽や機能訓練、回想法、さらに読み書き計算などを「授業」という形で取り入れた高齢者ケアを行っています。
- (2) 学校という名前のおとりの、入学式ではじまり、卒業式で終わります。通知表もあります。高齢者の方が学生だった当時の評価は、数字ではなく、甲乙丙だったのでそれを取り入れ、しかも全員全甲です。これまで立派に生きてきた方ばかりですから、成績優秀なのは当然です。試験の結果に関係なく全員「甲」なのですが。通知表を渡された男性が、受け取った通知票を周囲の人から見えないように両手で包むようにしてこっそりのぞいています。子どものころからのクセなのでしょうか。小中学生と変わらないような、ほほえましい光景です。
- (3) 試験の代わりに成果発表会、授業参観もあります。高齢者も、自分がかんばっている姿を家族に見てほしいのです。卒業式に参列された息子さんが驚かれました。
- (4) 「入学したときとは母の表情がまったくちがいます」と。
- (5) 「おとなの学校」をはじめて見つけたこと。それは、人間は 100 パーセント「意欲」で生きているものだということでした。人間は最期まで、たとえ介護が必要な状態であってもモチベーションをもち続けて生きることは可能なのです。
- (6) 本人が前向きな気持ちを抱き、明日もまたかんばろうと思えば、たとえ翌朝息を引き取っていたとしても大往生といえる、よい人生の最期だと思いませんか？たとえ、体はほとんど動かない要介護 5 であっても、です。
- (7) それが絵空事ではなく、実際に起こっているのを目の当たりにして、私たち「おとなの学校」に携わっている者たちは、生きる勇気を得ることができました。要介護状態になっても、「人生を諦めなくてもいい」と知ったのです。
- (8) 2000 年に介護保険法が施行されたことで、本当に介護が必要なご家族に介護サービスを提供できる制度が整ったことは多大な成果と評価できるでしょう。しかし、要介護度が高く認定されなければ、介護される側も介護する側も得をしないというシステムになってしまったのは残念なことです。
- (9) たとえ体は寝たきりで、自分の力では立ちあがることのできない状態であっても、心は立つことができます。現在の要介護認定は、残念なことにまったく逆で、立たせるところか「あれもできないよね」「これもできないよね」と“できないこと探し”をすることで、立とうとしている高齢者を後ろから引きずり倒すようなことをしているとさえ思います。「要介護認定が下がる」イコール「元気になり体が動くようになったこと」。本来ならおめでたいことですが、それまでよりもサービス量を減らさねばならないので、本人も家族も介護サービスの事業者も明るい顔になれないのです。
- (10) 要介護状態がよくなることをもっと喜べる世の中にしたい。
- (11) 高齢者も介護する家族も、私たち介護サービスを提供する側もみんなが幸せになれる仕組みをつくるためには、高齢者に意欲をもってもらうしかありません。そのことをひとりでも多く

の人に伝えたいのです。意欲をもって立ってくださいといえる介護の場をつくるのが、私の責任であり使命だと思っています。

## 2. 意欲のもてる場をつくる

- (1) 私はこれまで、「自分が介護施設を利用するなら、何をしたいか」を一番に考え、自分が行きたくなるような場所をつくってきました。
- (2) お酒好きな私は飲める施設がほしかったので、「おとなの学校」をはじめの前は、宴会を行う夜型のデイサービスをやりました。夕方 4 時集合の夜型です。当施設(介護老人保健施設)には温泉がありますので、まずは温泉に入り、午後 6 時から宴会。もちろん飲める方にはアルコールを提供するのです。女性高齢者はあまり飲酒をしません、宴会とはジュースでも盛り上がるものですね。ビールサーバーは、2 台買いました。カラオケもできます。それほど徹底して、真剣にやりました。ほかにも農園作業や簡単なパズルなどをデイサービスに取り入れたこともあります。働く場の提供というのもやりました。
- (3) 人間が意欲的になれる場をつくれるのだったらなんでもよかったです。
- (4) しかし、しばらくすると、あることに気づきました。それを「レクリエーション」と位置づけると、うまくいかないのです。
- (5) 経験上、レクリエーションで意欲が湧くのは要介護 3 前半まで。車椅子を自分で動かすことが難しくなり、認知症の症状が進んでくる要介護 4 や 5 になったら、レクリエーションで意欲は湧いてこないのです。理由は後ほどゆっくり述べますが、遊びだけで意欲が続くほど、人間は単純ではありません。
- (6) また、快適な施設ならいいかという、快適の意味によります。尊厳という耳あたりのよい言葉を掲げて、何かから何までお世話をしてさしあげることが、素晴らしい介護施設なのだと勘違いしているところも多いようですが、それが逆に利用者の意欲を奪ってしまうものだと気づかねばなりません。
- (7) お世話をされるのが身についてしまうと、意欲はてきめん低下してしまうものなのです。

## 3. 「学ぶ」ことが意欲を生み出す

- (1) 現在の高齢者、とくに女性はずっと親や夫に従って生きてこられた方たちが大半です。一歩下がって歩くことが美德と教えられ、自分から意欲的に何かをしましょうという教育を受けてきていない方たちがほとんどなので、そういう方たちに、いまになって急に何かしましょうといっても、何もはじめられません。
- (2) では、どうすればいいのか。
- (3) 私が数々の試行錯誤の末にたどりついた結論。
- (4) 意欲をもってもらうのに一番効果的だったのは、「学ぶ」ことなりました。  
「おとなの学校」をはじめたころ、認知症の進んだ方が教室に入って勉強机を前にして椅子に腰掛けるなり、手を膝に乗せて、背筋をすっと伸ばしたのを見て、私は「これだー」と確信しました。
- (5) 要介護度が高い方でも、遊ぶことはできなくても学ぶことはできるのです。
- (6) この意欲、モチベーションは、スタッフにとっても非常に重要です。
- (7) 介護という仕事は、給料だけもらえればできるような仕事ではありません。介護職員による施設内での高齢者への暴力がニュースになることがあります、実際はスタッフによる暴力よ

りも、高齢者からの暴力のほうが圧倒的に多いのです。殴られたり、首を絞められたりすることさえある。相手は認知症かもしれませんが、それが介護の世界の真実です。それでも、献身的に介護し続けるスタッフに、喜んで働けるだけのモチベーションが求められています。

(8)「おとなの学校」をはじめからというものの、スタッフが辞めなくなりました。それだけモチベーションが保てる施設になったからです。スタッフの意欲も「おとなの学校」という場に支えられているのです。

(9)スタッフというのは、利用者のご家族の鏡です。重労働だといわれる介護の仕事ですが、意欲のない高齢者の介護をしているからつらいのであって、意欲があつて前向きに生きる高齢者と向き合っていれば、スタッフにも自然と意欲が湧いてきます。

(10)「おとなの学校」でこんなことがありました。

要介護 5、寝たきりの女性の耳元で、スタッフがずっと国語などのプリントの読み聞かせをしました。この方はまったく言葉が出ない状態でしたので、1 回ごとに「わかっておられますね」と確認しながら、根気よく続けていたところ、あるときスタッフが「いま、たしかに口が動いたのがわかった」というのです。ハーッという、息だか声だかわからないようなものでした。スタッフはその場で、その女性に「わかっていらっしゃるのですね。私にはそれが通じましたよ」と語りかけ、女性は涙ぐまれたのだそうです。

(11)それから、かすれた息は小さいながらも本当の声になりはじめ、ついにはスタッフといっしょにプリントを読むようになられたのです。しゃべれなかったために、入所時には認知症スケールによる進行度の判定すらできなかったものが、それが行えるほどまでに改善したのです。

(12)その後、その方は勉強している姿を施設の見学者に披露するのが仕事になりました。この本を書いている途中でお亡くなりになりましたが、最期まで意欲をもって生き続けられた姿に、ご家族は「やるべきことはすべてやった」という満足感を抱いて見送られたようです。

#### 4. 意欲が出れば、介護は変わる

(1)これはけっして特別な例ではありません。

(2)認知症だといわれ、この人は何もわかっていないと思われていた方が、小さな変化を見つけられたことで様変わりする。本人の意欲を引き出すことができれば、介護は大きく変わるので

す。

(3)誰でも年をとります。介護が必要になっても、認知力が落ちて、こんながんばれるということ「おとなの学校」の生徒さんたちは身をもって示してくれています。人生の最期まで生きる意欲にあふれた姿は、これまで私たちが思い描いていた「老後」とか「余生」という概念とはまったく別物です。人生に「後」なんてないのです。

(4)人生の最期まで希望を抱き続けて生きていられると思うと、元気が出てきませんか? 「おとなの学校」に行かなくても、高齢者に意欲をもってもらう方法はいくらかもあると思います。

(5)私はこの本で、「おとなの学校」で実践している高齢者の意欲を引き出す介護のやり方を、いま介護という壁に直面しているあなたに伝えたいのです。だんだん衰えていく親の姿を不安に思っている方、終わりの見えない介護に追われ、希望の光の一筋も見出せない方にも、意欲を中心に据えるという考え方が必ず役立つということを確認しています。

(6)介護には正解がない、とよくいわれます。しかし、介護の場面で遭遇する様々なケースにも、「意欲」という方向性で考えれば、必ずその対処法が見えてきます。「応用が利く」ようになるのです。

- (7) さらにいえば、介護のひとつひとつに対する対応策を考えるのも大切ですが、最も大切なことは、認知症だろうと半身不随だろうと、高齢者も私たちとまったく同じ「人」であることを再確認することです。そう考えたとき、介護をラクにする「たったひとつ」の方法が見えてきます。
- (8) それは高齢者に「生きる意欲」をもってもらうこと。
- (9) 私たち現役世代も子どもたちも意欲ひとつですべてが変わるように、高齢者にも「意欲ある生活」があれば、介護は劇的に変わるのです。
- (10) 介護はひとりの人間の総決算。その方の人間関係の総決算であり、充分に実りあった人生のしめくくりです。ご縁があってこの本を手にしてくださったあなたには、それがきっと伝わると思います。
- (11) 介護に携わって 17 年、「介護という問題に向き合う」ことは、「自分の生き方を見直す」ことではないかと私は思っています。
- (12) この本を手にとってくださったあなたと「生きるとは何なのか」をいっしょに考えていきましょう。

P11 ~ 20

[コメント]

「おとなの学校」を併設する介護施設の責任者である小山敬子医師による最新の介護論。団塊の世代が 75 歳を迎え日本の財政に大きな負荷がかかると言われる 2025 年までに日本をどうしたらよいかを考える国民必読の一級の参考書、指南書。

— 2013 年 3 月 16 日 林 明夫記 —