介護が必要となるときまでに

原　悦子

「老い」は我が希望の未来

これからの高齢社会では、加齢はハンディではなく、力の集積として表現される。高齢の人たちは、経験豊かな成熟した人として社会参加し、充実した有意義な人生を送り、それ故、穏やかな終末を迎える事ができる。これは私の理想の社会像である。

しかし、子どもの成長の度合いに大差がなく、成人に達するまで概ね発達段階として把握でき対応できることに比べると、老化の形や高齢者の有り様は千差万別で、高齢期の対応は大変難しい。また老化についての認識も「新しい家の窓からも、古い家の窓からも同じ空が見える」のと同じで、主観と客観のずれが大きく、ここにも自他ともに高齢期の対応の難しさがある。

いずれにしても人は日々老いてゆくものである。さまざまな難関を越え「多年にわたり社会の進展に寄与してきた者として敬愛され、かつ、健全で安らかな生活が保障される（老人福祉法２条）」はずの人生の最後のステージが問題提起の場になってしまっている現状は、当事者にもこれから関わる者にも大問題である。老いてからでは自らの老いを生かすことは難しい。心身的にも経済的にも力のあるうちに、将来設計としての老年期を考えることが、何より必要である。「年をとるとやがて死ぬ」には違いないが、「やがて」の期間が今は長いのである。

シモーヌ・ド・ボーボワールは「老いを自己のうちに発見しながら、我々は、老いることを拒否し、残された短い未来を予知する。絶望、空虚、無為、貧困。この人生最後の時期を我々はいかに生きるのか？　老いという呪縛に意識と行動をもって反応する人間。充溢した老いを生きるためには、若い時代にその準備がなされなければならない」という。

地球が丸いと知られなかった時代、海の果てには奈落があると信じられ、外洋には出まいとしていたように、私たちの大方は老いを恐れて老いをよく知らないまま近付くまい、近付くまいとしている。船は新大陸に到達し新しい時代が開けたが、人生には予め新大陸は存在しない。年はとりたくないものだと、いやいや老年期にいたれば、予想通り見通しのない老年期に飲み込まれていく。

ヒトとしての寿命はマイナス要因がなければ125歳位ではないかと言われるが、それを私は自分の寿命と考えている。高齢者が最多数になる2025年に84歳になる私は、そのとき余生を安楽にといった情況にあるとは夢にも予測し得ない。フリーで仕事をしてきたので、年金は微々たるもので、かつ貯蓄があるわけでないから、収入のある仕事をし続けていなければならない。そして、できるなら今より少しゆとりを持

てる生活をしていたいというささやかな望みを果たすため、生涯現役で過ごす決意でいる。そのためには、頭の働きが必要であること、現在の知識を将来にも活用するには経験を整理し理論的に体系づけ、さらに新しい知識を吸収する必要があると考えた。現在のように生活全般にわたって変化が激しいと、常識や経験では対応できないことが次々とでてくる。それに柔軟に対応するためにも頭を再訓練する必要を感じた。そのため10年ほど前、大学へ再入学し、頭のリフレッシュを試みた。このことについて人から恵まれた状況のように思われたが、仕事・経済・時間・体力・知力・家族の状況のどれをとっても、おあつらえ向きだったわけではない。ただ自分の高齢期に対する思いから、一歩を踏み出したに過ぎない。

確たる考えもなく暮らしてきても、50年もたてば、自分の得手不得手、先行きはおのずと見えてくる。125歳寿命説を笑う人や、よぼよぼで生きていたくないという人もいる。しかし個人の寿命は予測できない。思ったより短いかもしれないし、長いかもしれない。

問題は期待したより長く生きたときである。不自由な心身を抱え、乏しい財布を握り締めて多分、その日暮らしが繰り返されるだけになるのではないだろうか。あるいは生活の全面を誰かに頼らなくてはならないかもしれない。はじめから125歳の寿命と考えれば、人手を頼まなければならないことも含めて、責任ある人生が送れる。また、一生の仕事、一生の課題などと思い詰めずに、いろいろの仕事をする。仕事はどのような仕事でもそれ自体創造的な部分があっておもしろいものであるから、生涯を通して自分の心身の情況に応じた適切な仕事と必要な収入を得られれば、こんなに幸せなことはない。そして最後の１、２年は、静かに次の世代の暮らしぶりを眺めて、いつのまにか季節が変わるように去っていきたいと思う。

こうして生きてきてよかったと思い、子や孫が「ああいう生き方もよかったね」と言ってくれるような人生を、自ら築いていく。この意味で、「老い」というのは私の夢のある未来である。

しかし個人がどのように努力しても、加齢にともなう心身の衰えは厳然として存在し、努力の限界はある。

偶然かどうか、私の周囲にはシングルで親と同居している者が多い。私の世代の親世代は、明治・大正生まれで、一般に子供が親の面倒を見るのが当然とする、かつ、我が身も親孝行意識を持ち合わせるため、親の要求をかなえる努力がストレスとなる。やがて丸抱えの介護をする事態も起きてくる。年齢的に老老介護で体力・気力・経済力に大きな負担がかかり、夢も希望もなくなるだろうことは、たやすく想像できる。その不安は非常に大きい。

だからこそ、介護保険におおいに期待するのである。

「よい介護」の実現に
個人の意識改革も必要

65歳を老人であると意識する人は少なくなりつつあるが、私たちの意識のなかに、高齢者全般を引退者、弱者、被扶養者、生産活動に参加しない者という通念がある。とくに、高齢者も回りの人も、本来「健康」と表現すべきところを「若い」と表現するために、人生の価値が若さに傾き、加齢を老化と同じに考えたり、高齢期に生じる健康の問題を十把一からげに「老い」に原因を求め、不可避的のものとして受け止める。そのため自助努力を放棄し、これが医療費などの社会的負担になっている部分がある。これは高齢期に対する理解や認識がまだまだ一般的でないためもあり、根底に年齢差別があることが意識されていない事があると考える。

社会的にも「老い」に問題を転嫁しているこ

とが数多くある。たとえば働かなければ生活できない場合に、職がなければ普通は失業者であるが、それを年だからと双方とも納得する。定年制や能力の有無にかかわらず、高齢であることを理由に賃金が安いことも当然のように受け止められる。これは明らかな年齢差別である。高齢者には単純作業の、しかもパート仕事しか紹介されないのは労働の自由のないことである。しかし事態は逆転していて、職のないこと、低賃金、単純作業などが高齢者の姿として既成事実となっている。定年を数年延長するとしても、それは壮年期の延長としての人材活用であって、老年期から終末への展望あっての活用ではない。

また、例えば、道路の窪みが原因で車の事故が起こると直ぐ問題として取り上げられ、改善される。ところが、歩道の僅かな窪みに足を取られ、転倒して骨折し、高齢者であればそれが原因で寝たきりになった場合、年のせいとして、あるいは個人の不注意として、問題意識なく片づけられてしまっているのは正当なことではなく、人権に関わる問題である。

人権とは「人間が人間らしく生きていくために必要な、基本的な自由と権利」と概略定義されている。ところで、人間が人間らしく生きるための多数の条件のうち、何が一番幸福感につながるかを考えると、個人の行動の自由、つまり、自分の行きたい所へ自由に行けることであろう。当たり前すぎて幸せ感に繋がりにくいが、罰則として拘禁するということが定められていることを考えれば、非常によく分かる。移動能力を自分自身が維持する重要性は勿論のこと、その他の移動の手段の確保も同様に重要である。「これからの老い・・・老化の心理学（詫摩武俊　講談社現代新書1991）」に心の健康な高齢期を迎える為に心がける事との一つとして、「移動能力を維持すること」を挙げている。

本書によれば、７０歳以上の高齢者に「あなたは現在、幸せですか」と素朴に尋ね、幸福感を持っている人と、そうでない人に分け、その相違点を検討した結果、移動能力と幸福感とが密接に関係していた。つまり移動能力のある人は自分を幸せと感じ、失った人は不幸と感じているという。寝たきりあるいは寝かせきり、というのはこの意味で最大の不幸である。自立とは文字通り自ら立つことが基本で、立つ意味は移動する前提である。

環境を考えた吸水性煉瓦を敷いた新しい歩道に、車の出入りのために傾斜をつけてあったりする。環境を考え、車の利便を考え、人のことを考えないことが行われている。歩道の傾斜が車椅子、乳母車，歩行補助車、歩行困難な人にとってどれほど危険なものか、試すまでもない。自分以外の人の立場を想像できる事が住み良い社会をつくる大前提であることを私たちは知らなくてはならない。家の中で自由に動けることは勿論、安心して外出できる事が、心身の健康にどれだけ必要かは自明の事である。

私たちは今まであまりにも、既存の社会の仕組みに無批判過ぎたのではないだろうか。高齢社会を安全で住み良い環境にするには、不都合や不便、不平等に一人で不平を言うだけではなく、自分の欲求と社会の仕組みをつきあわせ、住み良い町づくりに積極的に参加するという個人の意識も必要と考える。つまり権利を主張するだけでなく、権利を守る行動も必要だと考えるのである。

介護保険の運用に関心を持つ理由

制度が運用されるとき、一番気になることは規則を守るための制度なのか、人のための制度なのかということである。

このことで未だに忘れられないのは、1987年１月札幌でおきた生活保護を受けられず母親が餓死した事件は、『人間性の危機と再生　現代

日本の社会問題』(飯田哲也他編、法律文化社、1988年)に詳しく書かれているが、地方財政の悪化から生活保護の「適正化」と称して、行政の窓口で受給者数の減少に取り組んだ結果で、福祉の貧困、行政の非人間性を浮き彫りにしている。この事件は、社会保障が最低限の生活を必ずしも保障するものでないことと、その時の行政の経済事情に左右される事を証明している。そして「ゆたか」といわれる現代社会のなかでの「餓死」という劇的な結末であったため、事件も大きく取り上げられた。母子心中であったら、３面に「生活苦で心中か」といった形で終わりになっていたことと推察する。

弱い立場にある者は、生きる権利を主張することも困難であることを、肝に銘じた事件である。

このように、社会保障には多くの問題点があるが、不十分でも介護保険をはじめ各種の制度は存在している。すべて行政まかせではなく、行政の提供する社会的手段を主体的に活用する必要がある。無名な者はひとりでは無力である。「介護保険」が本当に自分にとって望ましいものになっていくようにするためにも、自分の基本的権利を守るためにも、自分の考えを明確にし、意見を発表し、同じ意見の者同士の連携を育てる、あるいは同意見の人に賛同を表明する事が大切である。

「介護」の担い手をつくる

介護保険は「家族」が長期の介護のために疲れ果てることを防ぐため、国民みんなで支え合う制度と理解している。それなら「家族」のない１人暮らしの者はどうしよう？　子どもが少なくなって夫婦で老親４人を介護する時、役に立つ保険か？　第一、保険制度を維持する財源は確かなのか？　人の要求を数量化できるのか？

次々疑問が湧くが、ともかく、やがて社会福祉が高齢社会に相応しく充実し、完璧な施設・設備が備わったと仮定する。そのとき、そこから快適さをうみ出すのはやはり自分自身であり、また思いやりを形にする人手である。その手が足りなくなるのが21世紀である。足りない手を当てにするより、自分がその手になるつもりで、蓄財を消費していくより少しでも財を作り出す方向で、経済的にも、肉体的にも、精神的にも、自立した老後を設計する必要を強く感じる。高齢を生かした積極的な生き方を求めたいのである。そのため加齢にともなう心身の衰えを考慮しつつも、生涯現役（つまり自分の事は衣食住すべて自分でする、社会参加する）であり続けたいのである。

同時に、私たちすべてが「介護」に関わることができるように、小学校教育の段階から、交通安全教室のように「介護教室」を設け、高齢期の理解と高齢者の支援を常識化することが必要と考える。高齢社会においては、現在私たちが持っている幼い子どもたちに対する理解と寛容の精神並の常識を、高齢者に対しても持つ必要がある。社会人に対しては、地区単位の防災訓練のように、地区単位ですぐにでも高齢者特有の症状についての理解や基本的な介護技術の講習を無料で頻繁に行う。地区単位というのは相互支援は「遠くの親戚より近くの他人」の意味する通りである。介護する当事者は情報を得ることで心身の負担を軽くする事ができ、当事者でないものは介護の負担についての理解が深まり、ほんの少しの手助けが、当事者をどれだけ助けることになるか理解できるようになる。

とくに痴呆症状の「身近で世話する者に対して症状が強くでる、あるいは頑固になる」といったことは、初期段階では、例え家族であっても一緒に暮らしていない者には理解されない。それが介護する者にとって二重の苦しさになる。介護のしんどさをただ黙ってよく聞く「傾聴」も、介護支援の一つの形である。買い物に行くとき声をかけるなど、ちょっとしたことが

助けになる。茶の間や台所に入り込まず、垣根越しに声をかける程度なら、誰にでも許される親切と考える。

私の望む介護

125歳まで生涯現役でというのは、心づもりであって、実際はどうなるか分からない。案外早く「恍惚の人」になるかもしれないし、身体が不自由になるかもしれない。もし身体が不自由になったら、道具は慣れないと使いこなせないから早めに介護機器をそろえて、自在に活用できるようにする。そのためには自立を助ける器機類の情報を把握しておく。

介護機器についてもメガネや補聴器のように一般化する必要がある。そうすれば人はやがて衰えて介護を必要とするということが自然認識されるようになると思う。また概ね機能一点張りの現状から、より快適でファッション性のあるものが要求され、需要と供給の原理に従って造られるようになる。

そして、どうしても人手が必要になれば

・自分の入院や親の看病の経験から、身体的な介護は、人手も器具も含めて確実なプロの技術に任せたい。技術は的確・敏速・安全に越したことはない。

・精神的には家族に限らず友人知人など大勢の人が支えである。年齢の離れたいろいろの人との関わりが密なことは、高齢期を支える大きな力だと思う。

人との関わりを保っている人たちは高齢でも健康で活動的である。人との関わりを保つということは社会参加そのものである。

実際のところ、現時点ではどのような介護が望ましいかは考えられない。人生は予想通りにはいかないし、希望も年ごとに変わっていくだろう。その意味で、日々変化していく状態に即応できる介護保険でなければならない。制度が固定的で柔軟性がなければ、札幌の悲劇が再現されかねない。さまざまな価値観で生きている私たちである。ある尺度で満足の人も不足の人も出てきて当然だが、まだまだどのようになるか予測できない高齢社会を、共に生きていくために考え出された保険であるから、古式ゆかしい蹴鞠のように、市民と行政で介護保険が土におちないように上手にやりとりしながら、納得のいく保険になるよう育てていくのがよいと思うのである。

その思いで私は「きょうと介護保険にかかわる会」に参加させていただいている。

（はら　えつこ・健康生きがいづくりアドバイザー）

注）「きょうと介護保険にかかわる会」は、堀田力・樋口恵子両氏を代表とする「介護の社会化を進める１万人委員会」に参加されていた、京都在住の方々が、介護保険制度施行を機に、制度の円滑な運用と、納得のいく住民福祉が実現されるよう、積極的に自治体行政に参加する目的で、今年３月18日に結成される予定です。詳しい内容については、京都地方自治総合研究所にお問い合わせ下さい。