



助けられ大賞

「団子屋さんお願いします・・・」

三重県東員町 岡野 明美

私の母は、認知症です。数年前にそのことが分かったとき、夜も眠られないくらい悲しみと不安に襲われました。数日間はそのことを受け入れることが出来ませんでした。

しかし、日常生活では悲しんでばかりいられません。(私がしっかりしなければ)と気持ちを引き立て、母への介護が始まりました。まず私の生活を母の時間に合わせるように、今まで私が手芸を教えていた教室を減らしました。とにかく、母のためにと考える毎日でした。

けれども、ある日私の限界を超える事が起こりました。それは、母の徘徊でした。足腰が弱っていると勝手に思って油断したのが大間違いでした。一人で家を出て近所を歩き回る事が出てきました。近所の団子屋さんの奥さんが「〇〇さんが、家の前を通過して、△△へ向かっていったよ」と連絡がありました。

それ以来、私は自分だけが母に関わっていたことの限界を感じました。私だけではもう無理なことが分かりました。夫・子どもに助けをもらうように話し合いを持ちました。

そして、近所の人、団子屋さん、ガソリンスタンドの人、とにかく近所回りの人に母の実態を詳しく伝え「昼間母が歩いていたら、私の携帯電話にすぐ連絡して下さい。助けてください」というような内容で、近所の人々をお願いしました。とにかく、自分の家・私だけではどうにもならないことになったからです。

今、母の認知症は相変わらずです。しかし、周りの皆さんに「助けて下

さい」といえた事で私の気持ちが軽くなりました。自分だけでがんばっていた時の自分と今の自分では大きく違います。それは母に対する私の関わり方にも出てきています。「おばあちゃんに対して、注意する言葉から支える言葉が多くなったね」と子どもに言われました。

自分は、家族の中で生きている。自分のご近所の皆さんの中で生かされているという実感が改めて生まれています。相変わらずの母ですが、「助けて下さい」と言えたことが、ありのままの母の姿を受け入れることが出来るようになった第一歩でした。今度は私が皆さんを助ける番であると思えるようになっていきます。

須坂市社会福祉協議会会長賞



「ご近所に支えられて」

須坂市北相之島 木山ミチ子

夫と二人でのんびりと暮していた平成23年7月、夫は脳出血で入院、高次脳機能障害が残り、リハビリのため他の病院を移りました。食べる機能が低下し、食べると誤嚥性肺炎になり管から栄養を入れる胃ろうにしました。

家へ帰ったのは半年後、私の初めての在宅介護が始まりました。

訪問看護やデイサービスを利用し、毎日不安を抱えながら慣れない経管栄養の注入、言葉のでない夫は体調が悪くても伝える事もできなく、目を離せない日々になりました。デイサービスの利用日はほっとする時間です。

介護の日々は、全てうまくいく事もなく、さまざまなトラブルもあります。夜中トイレで貧血になり、倒れた時は、電話で近所のYさんTさんにお問い合わせすると、直ぐに来てくれベッドまで連れてきてもらい、休ませる事ができ、意識があったので入院しないで済みました。

ある日、管がつまり水漏れもあり、困ってケアマネージャーや看護婦さんに電話しても、慌てていると電話で聞いた事がうまく対応できません。

そんな時、近所のYさんに「助けて」と電話すると、Yさんは直ぐに来てくれ、私の話を聞いてくれました。Yさんは、看護や介護の専門家ではないのですが、冷静に私の様子を見、助言をしてくれました。自分もYさんと話していると、いつの間にか落ち着いて対応ができていました。

こんな事もありました。退院の時車から部屋まで、私一人で夫を支えきれなく、介助を手伝ってもらった時など、本当にありがたく申し訳ない気持ちです。そんな時、感謝の気持ちを伝えると「きっと私たちも木山さんと同じ道を通るのよ、木山さんに勉強させてもらっているのよ。木山さん

が少し早く介護をする様になっただけ、私たちもこれからなのよ」と言ってくれます。

どうして、夫ばかりがこうなってしまったかと思う事も時々あります。でも、いつも私の側で支えてくれた人がいるので頑張っています。今も夫の状態は安定せず、日々変化して心配ですが、「助けて」とお願いしながら、1日1日大切に頑張って生きていきたいと思います。



助け合い推進会議会長賞

「すみません」から「ありがとう」

長野県飯田市 小木曾 明彦

私は頸髄を傷めて四肢麻痺である。両手・両足が麻痺して使えない。障害歴も長い。そんな私が週4日、障害者の相談支援の仕事で健常の同僚職員に囲まれて行っている。

事務所の駐車場につくと自動車から車椅子を降ろしてもらうことから私の一日が始まる。握力も少なく、多くの場面で同僚の手を借りないと業務の遂行が出来ないのが現実である。

職場だけではない。買い物に大型店に時々行くがそこでもやはり多くの方の手を借りている。高い場所に並べられた商品。店員さん又は近くにきた買い物の方に声を掛けて品物を取ってもらったりすることがよくある。

「すみません。ちょっとお願いして良いですか？〇〇を取って頂けますか？」と。そうお願いするとどなたも皆さん気持ちよく手を貸してくれます。ともすると、向こうから「お手伝いすることありますか？」と声を掛けてくれることもある。嬉しい限りである。

受傷当初はなかなか声に出して「お願いします」とは言えなかった。恥ずかしかったし、お願いすることにも抵抗があった。それがやっとなりごく自然に口に出れるようになった。

助けてくれた時、以前なら「すみません。すみません。」の言葉を連発した。それが当たり前だった。でも今は「ありがとうございます」が自然と口をついて出てくる。

いつからか変わった。助けてもらって「すみません。すみません。」というのは何となく違和感があった。やはり「ありがとう」「ありがとうございます」

ます」の方がふさわしい。

「ありがとう」と言えるようになり、町に出て他人の目に曝される抵抗感、手助けをお願いする抵抗感がなくなった。

「すみません」から「ありがとう」。多くの人に支えられ、助けられて今日がある！

その感謝の気持ちを私は仕事を通して、地域の障害のある方にお返ししていきたいと思っている。「ありがとう」の魔法の言葉を添えて。