聞き書きから
スタート

あなたの遠距離介護ノート

聞き書きからスタートする あなたの遠距離介護 5つのポイント

1. 小さな気づきを大切に
2. 親のお金は親のもの。親の人生に使いたい
3. 親の地域の人には挨拶をする
4. 親を知って、客観視。介護は冷静沈着に
5. できないことは賢くかわそう

2013年10月20日　第1版1刷発行

編集●NPO法人パオッコ　～離れて暮らす親の介護を考える会～
〒113-0033　東京都文京区本郷3-37-8　本郷春木町ビル9階
インキュベーションハウス内
TEL 03-5840-9935　FAX 03-5689-0958
E-mail　info@paokko.org
ホームページ　http://paokko.org/

発行●一般財団法人 住友生命福祉文化財団／NPO法人パオッコ

この冊子は一般財団法人 住友生命福祉文化財団とNPO法人パオッコとの協働で制作しました
copyright (C) 2013　NPO法人パオッコ All rights reserved

CONTENTS

はじめに……02

親の希望を
知っていますか？……04

・住みたい場所
・誰から介護？
・介護資金は？
・どこまで治療？
・親の希望、どう聞く？

介護のための親の資金を
把握していますか？……08

・親の家計は？
・金融資産の情報

介護チームのメンバーを
考えませんか？……10

・頼りになるメンバーをチェック
・ネットワークで親をささえる
・子の役割

基礎のプランを
立てませんか？……12

・親を見守る
・戦略を練る
・自分チェック

親の情報を
まとめてみませんか？……14

この冊子の使い方……15

執筆●太田 差惠子
編集●金瀬 千里
デザイン●永井 裕子
イラスト●柴田 亜樹子

はじめに

NPO法人パオッコでこのような冊子を編集するのは2度目になります。前作は2010年に発行した「遠距離介護　行動の3つの柱」です。大変ご好評いただき増刷し、多くの方、さまざまな立場の方にお読みいただきました(前作につきましては、パオッコのウェブサイトからご利用いただけます)。

前作は冷静に遠距離介護と向き合うノウハウを集めたのに対し、本冊子ではそのノウハウをあなた自身の遠距離介護に落とし込むための実践ノートと位置付けています。

遠距離介護は親子の関係性、経済状態、離れている距離などさまざまな要因によって個別に課題は異なります。ここで提案している内容を知っておくことで、自分たちの遠距離介護をおこなううえでの「戦略」を考える手がかりにしていただけるはずです。

親の希望や経済状況を冷静に客観視し、周囲にどのような頼りになるメンバーがいるかを把握しましょう。

そして、親の状況や意向を再確認すると共に、あなた自身の「できること／できないこと」も整理してみてください。

できれば最初から読み進めてください。そして、最後まで読み終えたら、次はペンの用意をして知っていることをメモ書きしてみてください。知らないことは、機会を見つけて親に聞いてみましょう。

ただし、すべてを聞かなければいけない、というわけではないので慌てないでくださいね。

ここに示していることは、あくまで参考です。あなた自身の「戦略」を練るとき、「やっぱり、これは聞いておきたい」ことを、親に尋ねてみてください。親の性格によって、ダイレクトに質問すればにっこり笑顔で答えてくれる親もいれば、「なぜ、そんなことを聞くんだ」と怒りだす親もいるかもしれません。そこは、あなたの工夫と手腕です。この冊子によって親子喧嘩が勃発するのは、私たちの意図するところではありません。くれぐれも親子のコミュニケーションツールとしてお役立てください。

NPO法人パオッコ理事長　太田差惠子

親の希望を知っていますか？

この先、心身の状態が衰えて支援や介護が必要となったら、あなたの親はどのように生活を送りたいと考えているでしょう。親の希望を知っていてこそ、適切にサポートすることができます。チェックリストを用いながら、親の希望を推測・確認してみましょう。

住みたい場所

どこでどのように暮らすかは、親にとっても大きな課題であるはずです。現在暮らしている自宅か、あるいは他の場所か。高齢者の多くは「住み慣れた家で暮らし続けたい」と思うようですが、場所はともかく「子どもの傍」と願う親もいます。その場合、「子どもに戻ってきてほしい」のか、「子どもに戻ってきてほしい」のか確認が必要です。「子ども」といっても、複数いる場合は誰でもいいというわけではないようです。親は具体的に「あの子」と目星をつけているのではないでしょうか。

「あの子」が、自分なのかきょうだいなのかによっても、子の側の心積りは大きく違ってきます。

また、広い一軒家で暮らしている親が、交通事情が良く病院や買い物に行くのに便利な駅前のマンションに越すことを検討していることもあります。高齢者住宅や高齢者施設に入りたいと考えている親もいるかもしれません。結婚で嫁いできた母親であれば、「お父さんが亡くなってひとりになったら、生まれ故郷に戻りたい」と望むようなケースも聞きます。

両親が健在な場合は、双方の意見が異なることもままあります。子としては困るのですが、実現の有無は別として、どういう「希望」があるのか認識しておきたいものです。

誰から介護？

親の多くは「住まう場所」を考えつつ、もしも心身が不自由になったら「○○から介護をしてもらいたい」とおぼろげながらも想定しているものです。

両親が揃っている場合は、「配偶者」による介護を望むケースが多いのではないでしょうか。同居や近居の子がいなければいわゆる「老老介護」となります。高齢者が高齢者を介護するのは体力的に過酷ですが、あなたの親は耐えられそうでしょうか。

ただし、後に残る可能性が高い母親は離れて暮らしていても「子」による介護を望んでいることも多いようです。「あの子」の傍で暮らしたいと具体的に特定している親であれば、「もしもの時は、介護もお願いね」とその者を頼りにいるのかもしれません。

一方、「○○からは介護されたくない」との思いを抱いている親もいます。例えば、両親の仲が悪い場合、「配偶者の介護は受けたくない」と思っていたり、逆に仲がとてもいい場合も、苦労をかけたくないから介護はさせられないと考えていたり…。

男女の子がいるケースでは、「息子の介護は嫌だ。娘がいい」というケースはとても多いようです。息子の妻、いわゆる「ヨメ」に対する気持ちはさまざまです。頼りにするケース、頼りにしないケース…。

「介護」の内容にもよるでしょう。一般的に「介護」といえば、入浴、排泄、食事の介助を指します。そういうことは、専門職のヘルパーにお願いして、入退院・介護保険の手続き、お金の管理などを身内におこなってもらいたいと願っている親もいます。「別居の子がときどき来てくれるだけで嬉しい。生きる張り合いになる」と話す親もいます。

考え方は多様であり、親としても本音の部分と実現性を模索する部分で揺れ動き、「長男の傍で暮らしたい」と考えつつ、「長男の介護は受けたくない。介護は娘の方がいい」と心が移ろうこともあるようです。

介護資金は？

「介護」は気持ちでおこなうもの、という考え方もあります。確かに「できる限りのことをしてあげたい」という気持ちは大切にしたいものです。が、残念ながら「お金」が掛かるという側面を否定することはできません。

あなたの親は、支援や介護が必要になった場合に使えるお金の準備をしているでしょうか。もし施設や便利な駅前マンションなどへの住み替えを検討しているとすれば、それなりに費用が掛かります。

国の調査によると、世帯主の年齢が65歳以上の世帯（二人以上の世帯）では、４０００万円以上の貯蓄を有する世帯が16.1％もあるそうです。平均は２２７５万円。貯蓄の目的についてみると、「病気・介護の備え」が62.3％で最も多くなっています。

しかし、一方で65歳以上の生活保護受給者は78万人以上という現実もあります。

親子とはいえ、お金の話はしづらいものです。とはいえ、親がどのように考えているのか、おおよそは確認しておきたいものです。年金や蓄えから捻出しようとしているのか、

体験談…1

KSさん（男性・52歳）

実家は過疎の田舎です。両親とも80代になり、元気とはいえ、何か起きたらと心配でした。今年の正月に思い切って、「僕はこちらに戻るつもりはないけれど、２人で心細くはない？」と尋ねてみました。

すでに母は気持ちが決まっていたらしく、「心配をかけるけれど、私たちはここで暮らす。介護が必要になったら、介護保険でヘルパーに来てもらう」と言いました。横で父もうなずいていました。実際にそうなったら、問題も起こるかもしれませんが、できる限り母の意向に沿うようサポートしていこうと思います。東京に呼び寄せようかと考えていましたが、当面はやめておきます。両親の気持ちを確認できて良かったです。

チェックリスト

親が願う住みたい場所

- □ 現在暮らしている自宅
- □ あなたの自宅
- □ あなたの自宅の近所
- □ あなたのきょうだいの自宅、近所
- □ 安心、便利なところへの住み替え
- □ 高齢者施設・高齢者住宅

チェックリスト

親は誰の介護を受けたいと思っている？

- □ 配偶者
- □ あなた
- □ あなたの配偶者
- □ あなたのきょうだい、もしくはその配偶者
- □ 親戚
- □ ホームヘルパーなど専門職

親は誰の介護は受けたくないと思っている？

- □ 配偶者
- □ あなた
- □ あなたの配偶者
- □ あなたのきょうだい、もしくはその配偶者
- □ 親戚
- □ ホームヘルパーなど専門職

チェックリスト

介護資金はどこから？誰から？

- □ 親本人、もしくは配偶者の年金、蓄えから
- □ 親本人の自宅を処分して捻出
- □ あなたの援助
- □ あなたのきょうだいの援助
- □ その他（　　）

あるいは子の誰かによる援助を期待しているのか。

子による援助を期待しているとすれば、それはあなたなのかきょうだいなのか。あなたの援助を期待されているようであれば、その期待に応えられるのかどうかのあなたの側の計算も必要となります。

介護資金については、後のページで詳しく検証していきますが、なかには、自宅を売却して有料老人ホームに入ることを検討している親もいます。

どこまで治療？

さて、「親の希望」を確認するうえで、ぜひとも漏らさないようにしたいのは「死」が近づいたときの治療法です。

本人の意思が分からないと、その時、どうしてあげていいのか分からずとても困ることになります。子のきょうだい間でも考え方が異なり、親の亡くなった後にしこりを残すケースも聞きます。

あなたの親はどういう風に考えておられるでしょう。

高齢社会白書によると、「治る見込みがない病気になった場合、どこで最期を迎えたいか」では、「自宅」との回答が54.6%と最も多く、次いで「病院などの医療施設」が27.7%となっています。また、延命治療の希望についてみると、65歳以上で「少しでも延命できるよう、あらゆる医療をしてほしい」と回答した人の割合は4.7%と少数です。「延命のみを目的とした医療は行わず、自然にまかせてほしい」と回答した人の割合は91.1%と9割を超えています。

もしも機会があれば、葬儀についても聞いておきたいものです。近頃は、大掛かりな葬儀はやめてほしいと願う親も増えています。延命治療や葬儀の話は、親の心身状態が悪くなると聞けなくなります。元気なときこそ、聞くチャンスです。

チェックリスト

イザというときの治療希望

- □ 延命措置をして１日も長く生きたい
- □ 胃ろうなどで人工的な栄養補給も受け入れる
- □ できるだけ苦しい治療は避けたい
- □ 延命措置は要らない
- □ 家族にまかせる

チェックリスト

葬儀への希望は？

- □ 一般的な葬儀
- □ 家族葬
- □ 直葬
- □ その他（　　）

体験談…2

ONさん（女性・49歳）

母は子どもの頃から、兄である「長男」を特別視し大事にしていました。兄もそれを承知していたので、父が亡くなったときに兄夫婦が実家に戻る形で同居しました。

2か月ほど前、母は腰痛をこじらせ、ひとりで移動することが大変になり…。兄の妻が介助してくれているのに、私に電話してきて「ヨメは、私のことを放っておく」って。仕方なく母のところに行くと、義姉の悪口を散々言うのです。兄とも話したところ、「嫁姑の関係が難しい。しばらくここに居てくれないか」って。母も甘えた顔で、「○○（兄ヨメの名前）の世話にはなりたくないから、おまえ頼むよ」と。母が望んで兄たちと同居したんです。なのに、そう言われても。実家とはいえ、すでに兄夫婦の家になっているので、そこにしばらく滞在するのは気を遣います。義姉も、自分がいるのに私が呼ばれて微妙な心境だろうと思います。

兄たちと同居する際、母にどの程度の覚悟があるのか、もっとしっかり聞くべきだったと後悔しています。

親の希望、どう聞く？

ストレートに「もし、介護が必要になったら、どこで暮らして、誰から介護されたいの？」と聞いても、「おまえの世話にはならん」と機嫌が悪くなるだけかもしれません。あるいは、「ヘルパーさんにお願いするよ」ということもあるでしょう。

しかし、本音と建前は異なることもあります。親と向き合い、言葉の端々から推測してみましょう。

盆や正月に帰省した折に聞こうと思っても、それほど容易なことではありません。せっかくの和やかな雰囲気が重苦しい空気になってしまう可能性もあります。

タイミングとしては、親の友人や知人が介護のために転居や施設入居をしたとき。恐らく、親は自身に置き換えて将来について考えているはずです。あるいは、親が病気やけがなどをしたとき。具合の悪いときは聞きづらいので、快復に向かったときがいいでしょう。「今回は治って良かったけれど、これからのことはどんな風に考えているの？」と話を向けてみるのも方法です。

さらに具体的な話をしなければならないのは、一方の親が入院や入所、あるいは不幸にして亡くなってもう一方の親がひとり暮らしになったとき。親の人生なのですから、親に判断能力があるのなら、あなたが勝手に決めるのではなく、親の希望を確認する必要があります。しっかり時間をとって、向き合いたいものです。

また、いざというときの治療法について聞きにくい場合、「尊厳死」について取り上げられた報道や書籍を例示しながら、話を振るのも方法です。「尊厳死」とは一般的に、「回復の見込みのない末期状態の患者に対して、生命維持治療を差し控え又は中止し、人間としての尊厳を保たせつつ、死を迎えさせること」をいいます。もしも、あなたがその立場になった場合の希望を親に伝えることで、逆に親の希望を聞くことができるかもしれません。

思いが強い場合は、日本尊厳死協会に入会したり、あるいは公証役場で尊厳死に関する公正証書作成を嘱託する方法もあります。

体験談…3

TYさん（女性・55歳）

実家の父親は肺炎をこじらせてから思うように食事をとれなくなりました。自分で歩行もできず、声も枯れ、何を言っているかもよくわからない状態です。

3か月程前、胃に穴をあけてそこから栄養を注入する胃ろうの手術を行うことを医師から勧められました。父は90歳です。そこまでして生かしてほしいと願っていないだろうと…。兄とも相談し、自然にまかせたほうがいいだろうと考え、医師には断ったのです。すると医師は「胃ろうをしないということは、お父さんを餓死させることになるのですよ」と。

脅迫ですよね。母は「餓死なんて、そんな惨い」と泣きました。

結局、手術をお願いしました。確かに胃ろうのおかげで血色は良くなりました。ただ、父の意識は混濁して寝ているだけ。口から食べられないことを、父はどのように思っているのか…。本当に最善の方法だったのか…。顔を見に行くと、胸が締め付けられる思いになります。

介護のための親の資金を把握していますか？

親の希望を実現してあげたいと思うとき、資金計画が必要となります。基本は親のお金を使うことになるので、親の経済状態を把握しなければなりません。が、気持ちが通じず「余計なお世話」とか、「財産を狙っているな」と誤解を与えることも…。左ページの表を参考に、少しずつ確認してみましょう。

親の家計は？

お金のことは親子といっても、すぐには聞きづらいものです。そこで、まずは高齢者の家計の平均収支額からあなたの親の世帯の収支を推測してみましょう。

収入は1か月平均で18万8千円。支出は22万7千円となっています。その結果、家計収支は3万8千円の赤字となり、不足分は預貯金などの金融資産の取崩しなどで賄われています。なお、収入の約9割は公的年金などの社会保障給付です（平成22総務省）。

結構、赤字が大きいですね。あなたの親世帯は赤字が出ているのか、また、ローンが残っていないかなど、できれば確認しておきたいものです。

例えば、月々赤字で蓄えも十分ないとすれば、高額な有料老人ホームへの入居は難しいという現実が見えてきます。入るには、自宅を処分するか、子が資金援助する必要があるでしょう。

一方、在宅介護にしても、資金は必要です。介護サービス費用の月々の平均負担額は3万7千円、介護サービス以外の費用は平均3万2千円、合計は6万9千円というデータもあります（平成24家計経済研究所）。

金融資産の情報

預貯金の他、各種保険に加入しているケースが多いと思われます。賃貸物件を持っている親もいるでしょう。

高齢になると、急に入院するようなことも増えます。親が個室を希望し利用したものの、長引くと、親の懐具合が分からないと「差額ベッド代、誰が払うのだろう」とハラハラすることになります。

親に代わって親の通帳から現金を下ろそうとしても、原則、親名義のお金を子が引き出すことはできません。親からキャッシュカードを預かって暗証番号で下ろせるように話し合いができていれば問題ありませんが、どこの金融機関に預貯金があるのか、キャッシュカードの有無さえ分からず、困り果てたという話を聞くこともあります。

また、生命保険の特約などで入院保険に加入しているケースもあります。通常、入院・手術給付金は受取人本人の請求によって支払われます。一般的に、入院・手術給付金の受取人は被保険者となっていますが心身の具合によっては、本人が請求できないことも…。「指定代理請求人」が指定されている場合もあるので、親の契約がどのようになっているか確認しておきたいものです。もし親が生命保険に入っていることが分かれば、終末期などに、一時的に治療費などを子が立て替え、相続で清算するという方策も考えられます。

表の内容を聞くことがためらわれる場合、書類の保管場所だけでも聞いておければ安心です。親には、「急に入院したときに困らないよう、預貯金や保険関連の書類の保管場所をおしえて。その時が来るまで見ないから」といえば、理解を得られないでしょうか。

体験談…4

KAさん（男性・50歳）

ひとり暮らしの父が手術したときです。意思疎通がまったくできない状況が続き、入院が長引きました。

確か医療保険に加入していたと思ったので実家のたんすの引き出しをひっくり返して探したら保険証券が出てきました。問い合わせたのですが、「息子です」と言っても個人情報保護で、詳細を教えてくれないのです。古い保険で、「指定代理人」も付けていませんでした。いろいろ手続きは面倒でした。確かに、親のお金を搾取する息子かもしれないわけで、保険会社が慎重になるのも無理ありませんね。私は父の成年後見人でもないので…。

その後、何とか、保険金がおりて助かりました。父の通帳もたんすから出てきましたが、やはり息子といっても窓口ではおろせませんでした。キャッシュカードの暗証番号も分かりません。

幸い父の意識が戻り、キャッシュカードの暗証番号を聞けました。今回のことで懲りたので、本人に確認しながら父の財産関係の書類を整理したのでひと安心です。

収入一覧表

◆年金　年金証書保管場所（　　）

年金の種類	受取り金融機関、支店名
公的年金	
企業年金	
個人年金	

◆その他の収入

収入の種類	内容
家賃	賃貸アパート収入

財産一覧表

◆預貯金

金融機関	支店名	名義人	口座種類	キャッシュカード
○○銀行	○○支店	△山▽男	(普通) 定期　当座	(有)　無

◆不動産

物件	名義人	所在地
自宅	△山▽男	東京都文京区

◆株式・投資信託など

銘柄	取引機関	支店名
○○会社	○○証券	○○支店

◆生命保険・損害保険など　証券保管場所（○○銀行貸金庫）

保険会社	保険の種類	特約
○○生命（株）	終身保険	(有)　無

◆ローン・負債

借入先	担保	保証人
○○銀行○○支店	自宅	△田▽夫

◆その他

＊赤字は例

成年後見制度

親が認知症などにより判断能力が不十分になることがあります。お金の管理が難しくなると、悪質業者に狙われることも。そのようなときに役立つのが「成年後見制度」です。財産管理や契約行為などを、選任された成年後見人が本人に代わって行います。後見人には、司法書士などの専門職だけでなく、家族がなることも。内容については地域包括支援センターや社会福祉協議会で聞いてみましょう。

介護チームのメンバーを考えませんか？

親の介護を「自分ひとりでおこなわなければならない」と思っていませんか。それは、現実的に考えて無理です。自分自身の生活もあり、たとえ定期的に通ったとしてもほとんどの時間、親の傍にいることはできません。親の暮らす地域に、味方となってくれるメンバーを見つけておきたいものです。

頼りになるメンバーをチェック

左の図を見てください。

四角い枠の内側を、あなたの親の暮らす地域だと考えてみましょう。こんなにいろいろ頼りになる機関があり、人がいます。

地域包括支援センターは、親の支援や介護のことで悩んだり困ったりした際の最初の窓口となります。介護保険制度を申請するサポートもしてくれます。社会福祉協議会では、地域のボランティアやNPOの福祉活動について情報提供してくれるでしょう。認知症など、病気のことでの相談は保健所に問い合わせてください。それぞれ、あなたの親が暮らす地域にもあるので、所在地や電話番号を調べてメモしておきましょう。分からない場合は、役所に問い合わせれば教えてくれます。

一方、地域の友人や民生委員も頼りになる存在です。

例えば、親に電話をかけたときに、いつまでたっても受話器を取らないために心配した経験がある人は多いのではないでしょうか。

近所なら様子をのぞきに行けますが、遠方だとそうもできません。帰省の際にお隣さんや、民生委員さんに挨拶をして「遠くにいますので、何かのときにはお世話になることがあるかもしれません」と電話番号を交換しておくと安心感が高まります。

また、親の行きつけの商店などがあれば、そこにもひと声挨拶を。子どもが挨拶しておけば、さりげなく変わりはないか見守ってくれるでしょう。帰省の際に、立ち寄れば、親の普段の様子を教えてくれるかもしれません。

ネットワークで親をささえる

親は、少しずつ体調を崩して支援や介護を要するようになることもありますが、けがや病気で入院し、その後にサポートが必要となるケースも少なくありません。急性期の病院は、長くは入院させてくれず、思いのほか早期に退院勧告されることが多いのが現状です。

入院前から介護保険制度を利用しているケースでは、「退院時カンファレンス」が開かれることがあります。本人、家族、医師等病院担当者、ケアマネジャーで話し合い、退院後の在宅での暮らし方について考えます。ここでは、ケアマネジャーは医療機関から情報や協力を得て、どういう体制を築くべきかと考えてくれます。入院時に介護保険制度を申請していないケースでは、症状が安定してきた段階で、医師に相談し介護保険の申請手続きを検討しましょう。

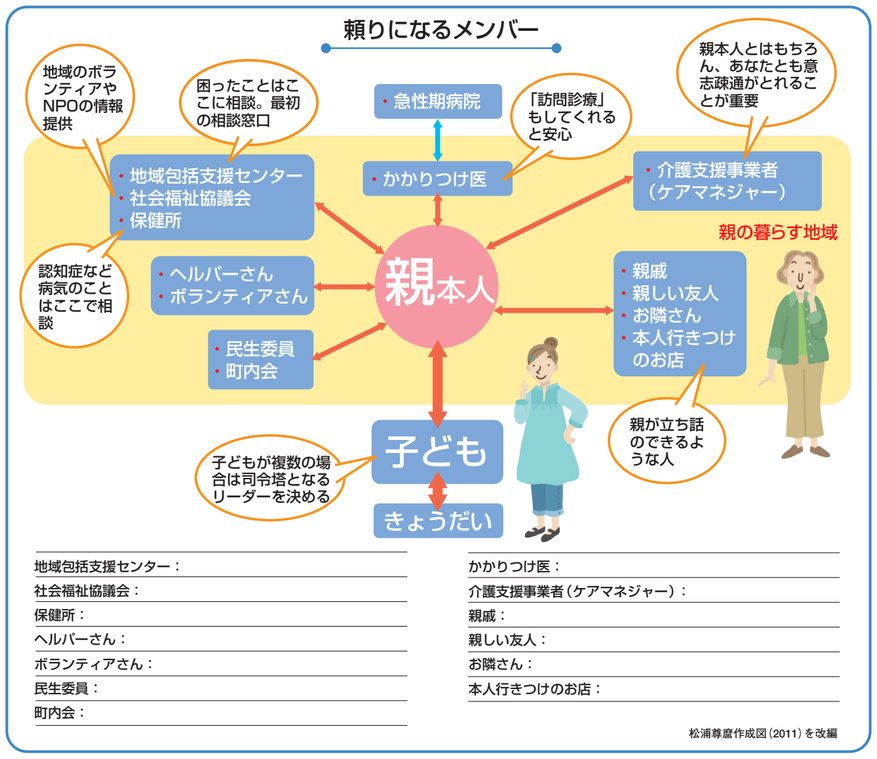
左図にあるような人々や機関を連携させたサポート体制を組めれば、サービスがバラバラではなく、包括的・継続的に提供されるようになります。熱心なかかりつけ医やケアマネジャーであれば尽力してくれるので、親の在宅での暮らしが少しでも平穏なものとなるように相談してみてください。

子の役割

とはいえ、親のサポートを地域の人々に丸投げすることはできません。地域の人々は、相談にのったり、情報提供したりしてくれても、あなたの親の判断を代行することはできないからです。成年後見人になっていない限り（9ページ参照）、専門職であっても同じです。親に代わって親のことを判断できるのは、原則「家族」であり、子どもがいれば、子どもの役割となります。左図の下方にある「子ども」が親と太い矢印で結ばれているのは、そのためです。

決断代行だけでなく、すでに述べたように、サービスを利用したり、入院したりする際、ケアマネジャーや病院の担当者と話し合ったり、打ち合わせをしたり…。日常生活を送る際にも、お隣さんや民生委員に挨拶をしたり…。つまり子のおこなうことは、親が地域で安心して暮らしていくためのコーディネートだといえるでしょう。親の周囲の各機関や人を、親の介護チームのメンバーに引き入れるコーディネートが子の大きな役割となるのです。

このとき、注意が必要です。コーディネーターが複数いると混乱のもとです。長男が親のかかりつけの医師に何かを問い合わせ、翌日長女が同じ問い合わせをするようなことは避けなければなりません。司令塔となるリーダーを決めておきましょう。きょうだい間で親の健康状態や気掛かりなことを共有したうえで、親本人の意見を調整し、地域の機関や人たちと連携することが大切です。



松浦尊麿作成図（2011）を改編

体験談…5

WJさん（女性・54歳）

母が体調を崩して入院したのですが、私は仕事で3日目まで病院に行けませんでした。電話で容態を聞こうとしたのですが、個人情報保護で何もおしえてくれません。病院としては、電話の主が本当に「子ども」なのか確認できないからですね。その間、母と親しくしてくれているお隣さんが病院に出向いてくださいました。足を向けて寝られないほどお世話になり感謝しています。

基礎のプランを立てませんか？

この冊子を読み、メモ書きをしたことを今一度見直してみましょう。知り得た内容はあなたが遠距離介護をおこなううえでの貴重な情報です。ブラッシュアップし効果的に活用してください。

親を見守る

この遠距離介護ノートを手掛かりに知り得た情報は、親が寝たきりなど重篤になってからではなく、「あれっ、どうかしたのかな」と思うタイミングから活用してください。

例えば、認知症にしても、早期に受診し服薬を開始することで進行を遅らせることができるケースがあります。認知症の専門医がどこにいるか分からないときには、11ページのメンバーを参照ください。保健所に相談すると地域の病院をおしえてくれるでしょう（評判については言及しません）。地域包括支援センターに相談すれば、介護保険の申請がスムーズです。どのようなサービスがあるかもおしえてくれます。社会福祉協議会に問い合わせれば、地域で見守りをおこなうボランティアやNPOの情報を提供してくれるでしょう。

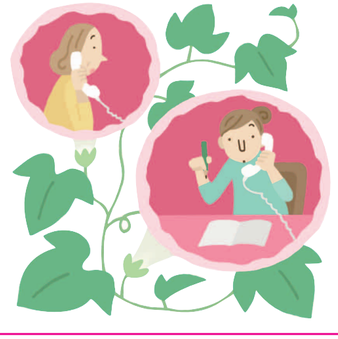
一方、4～7ページのチェックリストを見て、親がどういう生活を望んでいるかを思い出してみてください。9ページで確認している親の介護資金とあわせて見ることで、サービス導入の際の参考になるでしょう。親の希望が分かっているので、「どうしよう、呼び寄せ？　Uターン？　施設？」と慌てふためくこともないはずです。

ところで、この「あれっ、どうかしたのかな」との気づきをぞんざいにしていませんか。忙しい日々のなか、「あれっ」と思ったのが、1か月前なのか3か月前なのか、はたまた1年前だったのか分からなくなりがちです。

そこでお勧めは、いつ、何があったかという時系列のメモを残すことです。通常、いくつかの気づきの延長線上に支援や介護が発生します。メモを残すことは、親の生活状態や健康状態を注意深く見守ることを習慣化することにつながります。経過が分かれば、受診の際、診断の参考になることもあります。

親の言動、気づきメモ

○年○月○日　ちょっとした階段で転んだ
○年○月○日　電話をしてきてさびしいと泣いた
○年○月○日　「ごみ出しの日をまちがえる」とおとなりさんより電話あり
年　月　日
年　月　日
年　月　日
年　月　日
年　月　日



戦略を練る

介護は「育児とは違って先が見えない」と言われることが多いです。確かに今後どのように親が年齢を重ね、支援や介護を必要となるか予測することはできません。

予測できないせいでしょうか。「成り行きまかせ」にするケースがあります。サービスについても、「選ぶ」というよりケアマネジャーなどの専門職に言われるままに導入することが珍しくありません。もちろん、親の生活をよく見てくれているケアマネジャーなら、最適なサービスを提案してくれますが、残念ながらそうとも限りません。「あれっ、こんなサービス必要かな」と思えば、ケアマネジャーとそのサービスの必要性について話し合う方がいいと思います。

遠距離介護を上手にしている人は、親の担当のケアマネジャーと密に連絡をしているケースが多いです。連絡方法は、ケアマネジャーが了解してくれれば、電子メールが便利だという声が多いです。ファクスや電話を使う人もいます。

親の人生の最終局面です。「どうしたいか」というビジョンを持つことが大切です。そのためには、現状をしっかり把握することが重要であり、親との対話が欠かせないものとなります。

4～7ページのチェックリストに載せていることは、親にとっても即答できるほど簡単なことではないので、時間をかけて耳を傾けることが必要です。

そして、「ビジョン」が見えれば、そのビジョンを実現するためにはどうしたらいいかと「戦略」を立てます。自治体独自のサービス、介護保険のサービス、ボランティアのサービス、民間のサービス、それぞれしっかり情報を集め、親の生活環境を整えましょう（前作「遠距離介護　行動の3つの柱」を参考にしてください。15ページ参照）。

チェックリスト

あなた自身ができることは？

- □ 親と同居する
- □ 会う頻度、電話などの頻度を増やす
- □ 親の介護費用を負担する
- □ 役立つサービスなどの情報収集
- □ SOSがあったときに駆けつける

自分チェック

親が年老いていく様子を見ると、「できる限りのことをしてあげたい」と思うのは自然な感情だといえるでしょう。しかしながら、それぞれの事情や価値観によって、できることは違ってきます。

あなたは、親のために何ができますか。具体的に考えてみましょう。

同居はできますか。もし親があなたと一緒に暮らしたい、と考えていても、あなたは諸事情でそうはできないかもしれません。親の希望を確認した上で方向性をすり合わせる作業も必要となります。

親と対話する際に、少しずつあなたの考えや事情についても話すようにしましょう。また、きょうだいがいる人は、この遠距離介護ノートで知り得た情報を共有し、きょうだいとも話し合いを持ち、協力体制を築きたいものです。

できないことと同時に「受け入れられないこと」もあるかもしれません。

こんな女性がいました。帰省したときのことです。夜、ふと見ると、流し台に彼女のマグカップが置かれています。のぞくと、父親の入れ歯が入っているではありませんか。彼女は「ぎゃっ！」と叫んだそうです。

父親に、「どうして、私のカップに入れ歯を入れるの？」と抗議しましたが、父親は聞く耳を持ちません。翌日も、翌々日もその繰り返し。恐らく、入れ歯をいれるのにちょうどいい大きさで、普段からそういう使い方をしていたのでしょう。彼女は、「将来的にも、父との同居は無理だと悟った」といいます。

この女性のことを冷たいと責める人もいるかもしれません。しかし、受け入れられることと受け入れられないことは人それぞれなのではないでしょうか。「受け入れられないこともある」と認めたうえで、対処していくべきだと思います。抗議してもだめなら、自分のマグカップを使われないように父親の目にふれない場所に移動するとか、父親に入れ歯洗浄器をプレゼントするのも方法でしょう。

自分にできること、できないこと／受け入れられること、受け入れられないことを確認しつつ親と賢く向き合いたいものです。我慢ばかりすると長続きしません。波風を立てない程度に、上手にかわすことも戦略のひとつだと思います。

親の情報をまとめてみませんか？

意外と知らない親のこと…。下記の内容をすべて把握しなければいけないというわけではありません。例示した内容を参考に、親がよく話すことなどをメモ書きしてみてください。あなたの親が「どういう人」なのかを見つめなおすことは、遠距離介護をする際にきっと役立つと思います。

パオッコの活動を始めて20年近く経ち、さまざまな親子のストーリーに出会ってきました。必ずしも、親子の関係は良好ではなく、親のことが「好きになれない」という子もいます。そのようなケースでも、今一度「親」のことを冷静に客観視することで、親との関係性の背景がおぼろげながらも見え、あなたの気持ちが楽になるかもしれません。

また、親が認知症などの病気になった場合、昔よくやったことや本人の得意だったことは比較的よく覚えていることも多いものです。そこで、これらの情報が支援や治療に役立つケースもあります。

親のこと、どこまで知っている？

氏名：
生年月日：　年　月　日
出生地：

子ども時代の親
- 得意だったこと
- きょうだいや友だちとのケンカ
- 好きだった遊び
- 家のまわりの景色

子ども時代の親：

学生時代の親
- 打ち込んでいたこと
- 好きだった勉強、運動
- 友だちとの思い出
- 将来の夢

学生時代の親：

結婚前の親
- 新婚旅行の場所
- 初めて暮らした場所
- お互いの親との思い出
- 好きだった料理

結婚前の親：

結婚後の親
- 仕事の思い出
- 同僚や上司の思い出
- 熱中した趣味
- 配偶者との出会い

結婚後の親：

出産・子育て期の親
- あなたを出産した場所
- 家族旅行の思い出
- 子育てで苦労したこと
- 仕事にまつわること

出産・子育て期の親：

子どもの独立後の親
- 楽しみ、趣味
- 好きな食べ物
- 仲のいい友だち
- お気に入りの旅行先

<かかりつけの医療機関>
病院名：
科名：
主治医：

<現在の交友関係>
名前：
連絡先：

<現在治療中の病気や持病>
病名：
いつ頃から？：
服用中の薬の名前：
注意点：

<既往症や手術歴>
病名：
時期：

現 在

この冊子の使い方

◆この冊子にはメモ書きする余白は少ししか用意していません。両親が健在な場合、それぞれの希望や情報は異なることもあります。スペースが足りない場合は、別途記録ノートを用意いただくか、パソコンで情報整理してください。

◆「親は元気だから、この冊子はまだ不要。もっと大変になったら使おう」と引き出しに仕舞い込もうとしていませんか。どうか仕舞ってしまわず、今から少しずつ活用してください。

◆親の希望や財産状況、周囲の人々は変化していくものです。一度書き込んだことも、状況が変わった場合には内容の更新をしてください。

◆この冊子の副題に「聞き書き」と入れていますが、決して面接のように構えないでください。特に、財産関連の情報を聞こうとすると「おまえは、財産を狙っているな」と怒りを買う可能性があります。

焦らず、日頃の会話から知り得たことをメモする感覚で。この冊子は、親子のコミュニケーションのためのツールだとご理解ください。

◆あなたにきょうだいがいる場合、親から聞いた内容は共有しておくことをお勧めします。特に財産にかかわる内容を、あなただけの情報としておくと誤解を与えトラブルを招く可能性があります。

◆大切な情報を書き込んだ場合は、くれぐれも保管方法に気をつけてください。

＊ぜひ、前作「遠距離介護　行動の3つの柱」と併せて活用ください。「遠距離介護　行動の3つの柱」はパオッコのウェブサイトからご利用いただけます。
http://paokko.org/

NPO法人 パオッコ

～離れて暮らす親のケアを考える会～　http://paokko.org/

パオッコは「ひとりの経験はきっとみんなの役に立つ」という理念のもと、離れて暮らす親のケアにかかわる情報や体験を共有する活動をしています。
ぜひ、ホームページにアクセスしてください。メールマガジン「パオッコ通信」ご登録で一般会員となります（会費無料）。賛助会員も募集中です。

パオッコではさまざまな仕事のプロがスタッフとして活動しています。本冊子は理事長太田差惠子が執筆。コアスタッフが編集、デザインし、一般財団法人住友生命福祉文化財団との協働で完成しました。

↑2007年より一般財団法人住友生命福祉文化財団と協働で遠距離介護セミナーを開催