



笑わせてチャーターダイ、 命がけで

これからの在宅介護術

深谷三工

Fukaya Mie

『Boon-gate』のPDF作品を ご覧いただく前に…

操作について

- 作品の多くは「もくじ」のページで、進みたいページの項目を押せば、そのページまでジャンプし、また、ジャンプしたページのタイトルを押せば、目次のページに戻るよう設定しております。
- 直前に開いていたページに戻るには、画面上の「◀」ボタンで、直前に開いていたページに戻ります。

読み方いろいろ

- 通常は画面の「倍率」が100%前後になっていますが、「倍率」を150%まで高めると文字が読みやすい大きさになります。
- 通常は「見開きページ」で設定されていますが、「単一ページ」にすると読みやすく感じます。
- 読み進めるときは、「十字キー」を使用すると手軽です。
- 「サムネイル機能」を使用して読み進めると、2～3頁からとばし読みするのに便利です。
- 頁を「回転」させることが可能です。地図などを拡大して見るときに便利です。

[http://www.bungeisha.com/PDF is/05-top1.html](http://www.bungeisha.com/PDF_is/05-top1.html) でPDF作品についての説明を致しております。ご参照ください。

笑わせてチョータイ、 命がけで

これからの在宅介護術

深谷三工

Fukaya Mie

笑わせてチヨーダイ、命がけで——も・く・じ

ロングブローグ “笑い” は介護の底力

私から笑いの消えた日……………11

お笑いヘルパー登場?……………15

会話にもっとユーモアを……………19

介護ごっこ……………23

第一笑 笑えない介護の笑い話

1. 「ありがとう」の言えない不幸な人生……………31

2. 在宅介護は誰のため?……………37

3. セルフコントロールできないノーテンキ……………41

4. 「がんばって!」というバカの一つおぼえ……………45

5. CM依存症人間の愚かしさ……………49

6. 本人だけが気づかないゴミハウスの不美人……………54
7. 片づけ下手に笑いなし……………58
8. 向上心ゼロのパッパラパー……………62
9. 団塊世代の介護地獄……………66
10. 子どもに過度の期待をかける親たち……………70
 コラム…わが子を「最高のいやし人」にする法……………75

第二笑 笑う介護天国へのアプローチ 1、心の準備

1. まず身のまわりを片づけよ!……………79
2. 団塊世代に告ぐ! その1・夫婦仲良く……………83
3. 団塊世代に告ぐ! その2・最後の頼みは通帳の残高……………88
4. 介護服は利便性と美しさで勝負……………92
5. 介護食器にも美の心を……………96
6. 快適・便利な介護はアイデアで……………101

| | | |
|-----|------------------|-----|
| 7. | 自立ルームのアイデア…………… | 105 |
| 8. | ベッドまわりのアイデア…………… | 110 |
| 9. | 自立の入浴のアイデア…………… | 114 |
| 10. | 創造的クリーン大作戦…………… | 118 |
| | コラム…UD商品に注目…………… | 123 |

第三笑 笑う介護天国へのアプローチ 2、人を選ぶ

| | | |
|----|-------------------------|-----|
| 1. | 医療・介護保険を知り尽くす…………… | 127 |
| 2. | 介護チームという絶対的な味方をつくる…………… | 132 |
| 3. | 医師に遠慮すると早く死ぬ！…………… | 136 |
| 4. | ヘルパー、介護福祉士に望む三つの条件…………… | 140 |
| 5. | 見上げたプロ意識…………… | 145 |
| 6. | ご近所の底力…………… | 150 |
| 7. | 親子愛の見直しをはかる…………… | 154 |

8. 被介護者のプライドを守る……………158
9. 在宅介護にマニュアルなし……………162
10. 最期の微笑み……………166

コラム…イケメン介護ロボットの開発を！……………170

ロングエピソード 介護者をいやすモノ・コト・ヒト

いやしの収納ボックス……………173

やさしい笑顔……………176

おわりに……………183

本文イラスト／青木 宣人

ロングプロローグ // 笑い // は介護の底力

私から笑いの消えた日

二十五歳の五月二十九日午前十一時、東京ステーションホテルの結婚式場で私たちは挙式した。

親の力を借りず、この日のために懸命に働き、蓄えたわずかばかりのお金を使い果たすハレの日、出席者は双方の親・兄弟のみ。“最小の経費で最大の効果”を上げ、分相応で虚飾のない人生でありたい、という私たちの初心は“東京駅発、出発進行！”は実にさすがらしいものであった。しかし――。

スズランの髪飾りにカラーの花束を抱いた私は、二重橋へ向かう“行幸道路”の行き着く先、美しい新緑の皇居を控室の窓から眺めながら、未来への不安でふわふわした気分が消し飛んだ瞬間を、今も鮮明に思い出す。

人生、大きな喜びは少なくても、小さな喜びなら気の持ちようでたくさんあるだろう。だったら、ミレーの名画《落ち穂拾い》のように、小さな喜びを拾い集めればいいのではな



著者25歳・東京ステーションホテル

いか。自ら選んだうれしいはずの人生の門出に、私は名画の美しい農村風景を頭のカンバスに映し出し、テンションを上げていった。

結婚！ なんと重い現実だろう。

女ゆえに姓を変えなければならぬやるせなさ。結婚生活での思いやりやいたわりはここから始まると思う

のに……、男性はわかっているのだろうか。何かのアクシデントで結婚相手の脳が傷つき、現状認識や判断力の低下、さらに認知症になってしまっても愛し続けることができるのだろうか。

相手の家系（DNA）についても、よくわからないままである。もし、子どもに不幸な隔世遺伝が出てしまったらどうしよう。肢体が不自由であっても、それは乗り越えていくことができる。しかし、脳に損傷があったら……。不安は募るばかり。

共白髪となって老いていく姿を空想しながら、刻々と迫る時間に息苦しいほどの圧迫感を覚え、「逃げ出すなら今だ」という思いが一瞬私の頭をかすめる。

そして私は――、親に守られ、愛され、無邪気に笑い転げていた時空と旧姓に、ひとり淋しくサヨナラをした。

あれから四半世紀が経過した。後に恵まれた二人の子どもたちも、独立して久しい。私は在宅で仕事を始め、家庭と両立させながらかなり忙しい日々を送ってきたが、家族それぞれが目標を持ち、その目標を達成させながら幸せな家庭を築くことができたと思う。

途中から家人が要介護の身となり、生活の中に新たな場面が登場したが、私は今もケラケラと笑って生きている。小さな喜びを一つずつ拾い集めてきたおかげだろうか。結婚式当日、将来への不安から笑いの消えた瞬間もあったが、どんな苦境にあっても「笑い」が心の救いとなることを、十数年にわたる介護生活で改めて教えられたような気がする。

不安な気持ちはいつでも、誰にでも襲ってくる。一つの不安が解消すれば、また次の不安が頭をもたげる。その意味で、人生は不安との闘いと言えるのかもしれない。一方、人

間には不安を打ち消す強さも備わっている。

その最大の武器はアイデアだろう。アイデア一つで、人は不安から一転、笑いのある新しい世界を開くこともできる。そして今、このアイデア力を一番必要としているのが介護のシーンである。

少子高齢化で年々増え続ける高齢者たちが、次々に被介護者となっていく近未来。介護ビジネスの拡大で介護職のプロが増え、在宅介護も楽になると良いのだが……。

しかし、いかに被介護者の受け皿が大きくなっても、介護の質が必ず良くなるとは言えない。では、介護の質とは何か。病気や事故で脳に損傷を受けて体や言葉が不自由になったり、認知症で自分の子ども顔さえわからなくなっても、人は最期の瞬間まで生を楽しまたいと思っている。「死にたい」と言いながら、本当に死にたいと思っている人はいない。

日に一瞬でもいい、心から笑うことができたなら、生きる希望を失わずに済む。笑いは希望のともし火なのである。このともし火を毎日絶やさずにポツ、ポツとともし続けられるような介護こそ、誰もが望むこれからの介護と言えるのではないだろうか。

本書では、「笑い」のある介護天国が多くの家庭で実現されることを願って、私の体験的アイデアを紹介し、介護に必要な準備について提案したい。

お笑いヘルパー登場？

二〇〇五年四月、福岡県久留米市の共生館福祉医療専門学校に「芸能福祉科」が新設された。学生たちはここでマジック、ギター、チンドン屋パフォーマンスなどの大道芸といった芸能・お笑い技術に加え、患者や入所者との話し方、笑いの医学的効用などについて学ぶのだという。専門学校のカリキュラムに「笑い」が採用されたのは、全国初のことだそうだ（二〇〇五年二月十二日付、朝日新聞「めざせ『お笑い』ヘルパー」より）。

笑いは、落ち込んでいる人間の最大の助けになると言われているが、その意味で笑いを一番必要としているのは病人であり、被介護者だろう。夢も希望もなく、ベッドの上で悲観的な思いにとらわれがちな人たちを笑わせるのは、至難の技である。

そのきっかけとなる技術を学ぶという点で、同学部の設置はユニークながら、被介護者

たちのニーズに合ったものと言える。

ベッドに寝ていても、人は日々楽しく生きていたいと思っている。しかし、痛みがあったり、四肢が思うように動かない状態では、どうしても楽しい気分になれない。体と心は連動しているのだから当然のことである。人を笑わせるのが得意だった人も、ベッド上の暮らしが長くなれば、その気力すらなくなってしまうのだ。

それでも、楽しく生きたいと思う気持ちに嘘はない。雑誌『通販生活』（カタログハウス）に「僕たちの介護論」というテーマで詩人・谷川俊太郎氏、作家であり旅人の永六輔氏、音楽家・小室等氏による座談会が掲載されていたが、その中にこんな会話ががあった。

永 僕は妻に「無理にとは言わないけど、毎日笑わせて」と言われたんです。約束して毎日笑わせましたよ。「今日は谷川さんと会ってきた」、「小室さんはこうだった」と、必ず笑うように、笑うように話しました。

小室 笑ってくれました？

永 笑った、笑った。それはとてもほっとしましたね。だから、笑わせるのも介護。

谷川　すごく大事な介護ですよ、笑えば免疫力が上がるし。

——中略——

永　笑うと、痛みとか苦しみて一瞬忘れるんですよ。

介護を経験した人なら、“笑い”の大切さを身にしみて理解しているに違いない。笑えなくなってしまうた被介護者は、人に笑わせてもらうしかないのである。その笑いをどれだけ提供できるかが、これからの介護における重要なポイントである。

笑いは被介護者の心をいやすとともに、身体面にも効果のあることが証明されている。谷川氏も言うように、笑うと新陳代謝が旺盛になって免疫力や自然治癒力がアップする。また、腹筋を中心とする上半身の筋肉が活動することで、血中の糖や中性脂肪が燃えて血液がきれいになる。さらに、脳の血流量が増えて脳細胞が活発化し、記憶力がアップする。他にも、がん予防、慢性疲労解消、痛みをやわらげるなど、笑うことで得られる効果ははかりしれない。つまり、笑いはお金のかからない最良のクスリなのである。

ただし、笑いにもいろいろな種類がある。一発ギャグでバカ笑いを誘うのも時にはいい

が、そればかりでは被介護者を疲れさせてしまう。できれば、ウィットに富んだ余韻の残る笑いがいい。

笑いの種は日常生活の中にたくさん転がっている。それをうまくピックアップできるかどうかは、介護者の心の余裕次第。介護者が疲れ果てていたら、おもしろいことも楽しいことも目や耳に入らないからである。

そうならないためには、介護者自らが楽しもうという気持ちになること。そうでなければ、相手を楽しませることはできない。

もし、何も思いつかなければ、思い出し笑いという手もある。今までの人生で最高におかしかつたことを思い浮かべ、被介護者のそばでワツハツハと大笑いしてしまうのだ。最初は驚くかもしれないが、被介護者はそんな介護者を見ているうちにきつと笑い出す。

これは、人間の前頭葉にあるミラーニューロンという神経細胞が働くと「相手の気持ちに共感しなさい」という命令が伝達される、という科学的根拠にもとづいた方法。つまり、大笑いする相手に共感して、思わず笑い出してしまおうというわけだ。

日に一回、被介護者を笑わせてあげられれば、被介護者は三百六十五日、笑って過ごす

ことができる。あなたも、まずは「一日一笑」を目指してみてはいかが。

会話にもっとユーモアを

「駆け込み乗車はおやめください。そんな乗り方だけがをしたときはお客様の責任です」というJR中央線の車内アナウンスの後日談について、朝日新聞の天声人語（二〇〇五年一月十日付）が取り上げている。

乗客から「不快な言い方」だと苦情が届き、JR東日本は事情を調べた結果、車掌に注意した。しかし、このことが報道されると四百二十件の意見が寄せられ、そのうち九割が車掌を支持する内容だったという。

賛否両論。人の考え方はさまざまだが、元NHKアナウンサーの生方恵一氏は「無理に開けると電車のドアも壊れます」というような冗談で応じる余裕がほしかったとし、自らの反省も込めて「急場ではユーモアが大切」とコメントしている。

この話は、介護の場にもそっくり置きかえられるのではないだろうか。「死にたい」「生

きたい」と、揺れ動く気持ちを持って余しぎみの被介護者は、まさに毎日が「急場」なのだから。体が弱っている分、相手の何気ない言葉にも激しく動揺し、言葉は凶器になり得る。逆に、被介護者の心をなごませ、生きる希望を与えるのも言葉である。

しかし、単に「がんばって！」と激励すればいいというものでもない。ユーモアのある会話で、お互いに笑ってしまうようなシチュエーションを作ることが大切である。たとえば、いつものように「死にたい」とつぶやいた被介護者が夫なら、こんな会話にもついでくのはどうだろう。

「死にたい……」

「あら、どうやって？」

「痛くも苦しくもない方法で」

「今どき、睡眠薬では死ねないらしいし……」

「確実に死ぬるのは、やっぱり首吊りかなあ」

「そうねえ、それなら確実に死ぬるかもしれないわね。でも、私なら枝ぶりのいい木じゃなければイヤだわ」

「景色もいいところがいい」

「そうよね。富士の樹海はダメ。あそこは陰気でいけないもの」

「うん」

「あんまり人の多い場所もダメだし……」

「人が全然いないところもツライなあ」

「適当に早く見つけてもらえような場所となると……、なかなか難しいわねえ。でも、

あなた、その場所までどうやって行くの？」

「アハハ、そうか。歩けないしなあ」

「そうね。首を吊るのは、歩けるようになってからの話だわね」

夫の性格をよく知っていればこそ、こんな笑い話にしようこともできる。

「死にたい」という言葉に異常反応して、「へんなこと言わないでよ！ 縁起でもない」

と語気を荒げるより、相手の心はずっと安らぐのではないか。とにかく、深刻なムードを作らないことが肝要である。

被介護者に「自分がこんなだから妻に迷惑をかけるんだ」などと考えさせてはいけない。

伏せっではいても「自分は妻に頼られている」と思わせることだ。ちょっと席をはずすときも黙って出ていくのではなく、相手の気持ちをなごませるような会話がほしい。

「最近ね、若くてきれいな男の子を見ると、昔のあなたを思い出すの。あなたって、本当にステキだったものね。で、相談んだけど、これから一時間、話題の韓流ドラマ見てもいい？ 主役の俳優がとってもきれいな。昔のあなたにちよつと似ているような気がして、心がいやされるのよ」

と言えば、相手も気持ちよく「いいよ」と言ってくれるだろう。

ユーモアのある会話は、被介護者の不安感や孤独感を緩和させる。自由に動けない自分を情けないと思い、介護してくれる家族に引け目を感じている被介護者の気持ちを、それ以上ネガティブなものにしてはいけないのだ。日常会話が楽しければ、被介護者の心は自然に「生きたい」というポジティブな方向へ向かうものである。

ちなみに、わが家では生活全体をユーモアでくるんでいる。

たとえば、玄関には「本日は遊んでおります」と書かれた既製品の木札がかけてある。

初めて来た取材者や介護のプロたちは、この札を見てプツと吹き出す。私はすかさず「あ

なたの趣味は？」と質問する。その答えを聞いて「趣味に満足できるほどの時間はありますか」と聞く。すると必ずといっていいほど、NOの答えが返ってくる。

そう。ほとんどの人が趣味の時間を十分に持てないまま楽しみを先送りにし、結局、何も楽しまないうちに死んでいくのである。以前は、私も彼らと同じだったが、いつしか同じ家の中で仕事と趣味を分けてやることに疲れを感じるようになっていた。

そんなある日、私はふつと気がついた。仕事と趣味を同じレベルに乗せてしまえばいいではないか、と。試しに両者のラインをはずしてみたら、心身ともに楽になった。仕事も趣味も仕事。そして介護も趣味であり仕事である。そう思ったら、何をしていても泉のようにアイデアがわき出し、毎日遊んでいるような楽しい気分になった。

だから私、「本日は遊んでおります」。

介護(じゆい)

わが家の被介護者は、毎朝三十分ほど介護職人（ヘルパー）とともに外出をする。その

際、歩行が少し不自由なので車イスを利用している。利用するといっても、車イスに乗るのではない。押すのである。

車イスの高さや持ち手の幅が、男性である被介護者の歩行補助器としてちょうどいい具合なのだ。歩かなければりハビリの意味がないし、自立も遠のく。疲れたときだけ乗ることにして、あくまでも歩行補助として使っている。

しかし、無人の車イスを押すと、道路の傾斜や凹凸にハンドルをとられ、ひっくり返ってしまう危険性もある。だから、車イスには私が乗る。

濃い色のサングラスをかけ、フードつきのコートを頭からすっぽりと着込み、杖まで持って車イスに乗り込む。ニセ全盲者。それも、思いきりしよぼくれた全盲者になりきるため、うなだれたかっこうで乗り込むのである。準備OK。

ニセ病人を演じる健常者の私と、その車イスを押す健常者のような要介護4の被介護者、そして、その横には民間サービスのロゴ入りユニフォームを着た介護職人が立つという、知っている人が見たら笑ってしまうような外出チームのできあがりだ。

いざ歩き出すと、介護職人のユニフォームが威力を発揮し、車は皆スピードダウンする

笑わせてチヨータイ、命がけで



外出チーム

か、止まってくれる。そのたびに、私は運転手さんに手を合わせて拝むのである。うん？全盲のはずでは？ ハハハ、ときどき見えるんですね、これが。

他愛のない介護ごっこのようなこの車イス外出で、最初の頃は被介護者も途中でしんどくなり、「かわって」という場面も何度かあったが、毎日歩いているうちにだんだん長く歩けるようになった。

今では往復三十分、ずっと車イスを引いて歩いている。坂道も自力で押し上げられるだけの筋力がつき、私はラクチンこの上ない。ホホホ……。

また、介護される身ながら、このときばかりは本人が介護する側にまわっているような気持ち良さがあるらしい。近所の人たちも、まさか病人が車イスを押しているとは思わないうから、本人は健常者のようにふるまっている。歩ける距離が長くなるとともに、それが自信にもつながっていったようだ。

事情を知らない人からは「まあ、あの奥さん、あんなになつてしまつて……」と同情されるが、人がなんと言おうと私が傷つくわけでもないし、知ったことではない。

車イスに乗っているうちに、私自身、車イスからの視点でものを見、判断できるように

途中省略

本編はダウンロード時間短縮のため省略版でお届けしています。
途中省略なしの完全版をご希望の方は製品版をご「購読」ください。

著者プロフィール

深谷 ミエ (ふかや みえ)

作家・生活研究家

日本経済新聞社を退職後、在宅勤務と家事・育児・介護をいかに両立させるかを、教育学をスタンスにして研究実行、生きる知恵にカリスマ新風を吹き込む。

その革命的アイデアは、NHK「ためしてガッテン 一生役立つ！片づけ方の極意」や日本経済新聞に「収納名人」として連載、モノ・コトの整理整頓の圧縮ワザに燃える。また自分の老後に備えて、自立介護の「華御殿 三步でOK！」「一歩でOK！ 自立の夢殿」を建築する。

湧き出る生産的コンテンツは、“最小の経費で最大の効果を上げる”ので共感され、明るい性格ゆえに、テレビ出演・講演・商品開発などで活躍中。

主な著書には、『楽らく収納法』（講談社）、『てきぱき収納法』（中央経済社）、『収納の知恵袋』（ごま書房）、『アイデア収納法』『快適収納Q&A』（立風書房）、『私の快適収納／1』『私の快適収納／2』（主婦と生活社）、『健康ダイエット』『洗濯革命』『掃除革命』『収納革命』（主婦の友社）、『在宅勤務・在宅介護を両立させる』（文芸社刊）、『純愛力』（文芸社刊）など、多数。

「深谷ミエ 住まいのアイデア塾」塾長。<http://www.fukayamie.com>
東京都小金井市在住。

笑わせてチョーダイ、命がけで これからの在宅介護術

2006年2月15日 電子出版発行

著者 深谷 ミエ

発行者 瓜谷 網延

発行所 株式会社文芸社

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-10-1

電話 03-5369-3060（編集）

03-5369-2299（販売）

<http://www.boon-gate.com>

© Mie Fukaya 2006 Corded in Japan

ISBN4-286-00015-X

（文芸社発行の通常書籍（紙の本）については、全国書店でお尋ねいただくか、「文芸社ON-LINE」サイト、<http://www.bungeisha.co.jp>を御参照ください。）