



シルバー インフォメーション ルーム

神戸市東灘区本山北町6丁目2-13

電話(代表)078(431)6008

FAX 078(431)6008

1996年7月20日発行

第 5 号

## 震災と心のケアー

シルバー インフォメーション ルーム  
顧問 野津 浩(精神科医)

そうでなくてもストレスの多い今の社会にあって、今回の大震災は被災者に、一層のストレスをもたらしました。それがもとで、多くの被災者の心に傷跡を残しました。傷つかなかったという人は、余程の極楽トンボか 朴念仁みたいな人だろうと思います。傷ついた心の癒しのためのいくつかの処方箋みたいなものについて述べさせていただきます。

まず最初に、悲しみ、苦しみ、悩み、といったものを心に貯めこまずに 誰にでも打ち明けるようにして欲しいと思います。それも出来れば 共感、受容の得られる人なら更に望ましいことだと思います。日本人は、昔から我慢することを美德とする風潮があって、喜怒哀楽をあまり表面に出しません、別に我慢することはありません。心の中を打ち明けることで 気持ちが楽になるということはよくあることですし、話しているうちに 自分自身の姿が客観的に見えてくるということもよくあることです。

次に、物事を悲観的に考え過ぎないようにすることも大切だと思います。自分ほど

不幸なものはいない、自分ほど惨めなものはいないと、自分を悲劇の主人公にしてしまわないことです。そんなときは、幸運にも生き残った自分があるのだなどとプラス思考するようにして欲しいと思います。

それから、少しでも活動的にして欲しいと思います。自分は人のために何が出来るだろうか と考え、自分の出来ることは出来るだけして頂くことが、被災による苦しみ、悲しみを忘れさせてくれることになり、これからの自立にも役立つことになると思います。日本人は 援助下手、援助受け下手な人だそうです。援助上手、援助受け上手になって欲しいと思うのです。

だからといって、頑張り過ぎもよくないと思います。ちょっと一休み も大切です。一人になれる時間、ほっと出来る時間も大切です。人間には 緊張とリラックスのリズムが必要だといわれます。両者を上手に使い分けていただきたいと思います。

又、将来への明るい展望をイメージするというのも 癒しに有効かと思います。自分自身を励ましたり、絶望している自分から

立ち直る方法としても有効だと思います。夏休みには家族でどこへ旅行しようかといったことでも、次はどんな家を再建しようかでも、又、子供の成長する姿を想像するなど、何でもいいと思うのです。でも、中にはそんな明るい展望など全くない、そんな経済的基礎も根拠も全くない、という方も居られるかも知れません。そんな方にもあえて希望にかけて欲しいと思うのです。うまくいくと思えば そのように動くということは、よくあることだからです。

何れにしても今回の大震災は、不幸な出来事でした。でも、それを嘆くだけでは進歩はありません。私は、得難い経験をしたし、その中から多くの教訓も得たのだと思うようにして、少しでもプラス思考する努力をしたいと思っております。昔からの諺に”災い転じて福となす”というのがあります。この諺を実践する努力をすることが 何にも勝る心の癒しになるのではないかと思ったりしております。

《勉強会》

## 公的介護保険について

西村 周三先生 (京都大学経済学部教授)の講演から

高齢者介護の充実を目指して厚生省から1994年末に公的介護保険の構想が打ち出されて以来、いろいろな議論が国会で審議され、毎日のように紙面をにぎわしています。そこで、シルバー インフォメーション ルームでは去る4月20日にこの方面においても著名な西村先生をお招きし神戸市立婦人会館で勉強会を開催しました。なお、現在この公的介護保険については次期国会での審議に先送りされることになっております。



写真提供:神戸新聞社

公的介護保険は国民全体が対象の新社会保障制度で、保険料を支払い、要介護高齢者になったとき判定基準により、介護サービスが受けられると言うものです。この公的介護保険の基本的目標は、今までの《お世話の介護》から、出来るだけ人間らしい暮らしが出来るように《自立支援の介護》に変えていく点にあります。

心筋梗塞で倒れた人の平均余命は、病院治療と在宅治療とでは全く変わらないか、むしろ在宅の方が長いという研究結果が欧米で70年に出され、医学界に大衝撃を与えました。又、他の高齢者も介助のもと、なじみの所で生活した方が長寿で生活の質も良い事が分かり、いわゆる福祉国家では10年以上前から、在宅によ

る訪問介護へ切り替えて行きました。大変遅れ

をとっている日本は、やっとこの公的介護保険で在宅介護への流れを作ろうとしている状況です。

その総費用について厚生省は新ゴールドプランの基盤整備率等からいくつか試算を出しています。例えば、在宅に40%、施設に100%の整備率の場合は、2000年で4兆4千億円としています。これは国民所得の約1%で、この財源としては国民より新たに徴収する社会保険料と消費税(5%にアップして)が考えられています。

この4兆4千億円により提供されるサービスについて厚生省は、2000年には希望

者は全員施設に入れますが、在宅サービスは、その要望の約半分しか満たすことが出来ないとしています。ただし、どちらも要望を出した人数をもとになっている点は少し気になります。年々改善されていく予定ですが、ちなみにスウェーデン並のサービスには約10兆円必要です。

対象は65歳以上(註:勉強会当日現在)ですが、障害者も含めた方が高齢者の自立にも大いに役立つはずです。

介護の給付主体は国より身近かな市町村とする意見が主流ですが、財政主体については、意見が分かれていて、地域差等のため、「保険あってサービスなし」とならないためにも国と市町村がよく連携を取っていくべきでしょう。スウェー

デンやデンマークで福祉の充実に成功した鍵は地方分権の推進と女性議員の増加にあったといわれています。現在我が国も、この大きな流れの中にあり、国民の保険金負担がどのようになるかは、まだ未定ですが、やがては自分も老人となるのですし、その老人を支える為の応分の負担はやむおえないことでしょう。

寝たきりゼロの研究で、生きがいを持つことにより、寝たきり老人が激減すると発表されています。高齢化社会に向けて介護サービスの充実も大切ですが、同時に一人一人が自分の老後を真剣に考え、

それぞれが生きがいを持って、精神的な面で衰えた体力を支えて行く努力も大切なことです。

#### ※当ルームに寄せられた相談より※

##### ケース 1

父親(85歳)が一人暮らししている。元気が話し相手と散歩の連れを探している。以前来てもらっていた年配の人は、お互いに気を使ってうまく行かなかった。

##### ケース 2

82歳の舅が一人暮らしをしていたが、震災で家が全壊、共同の仮設住宅に入居している。脳梗塞の後遺症により、半身が不自由、トイレを汚して他の人に迷惑をかけている。新しくオープンする特養に申し込んでいるが、いつオープンするのか教えてほしい。

##### ケース 3

両親が西宮市で被災。家は全壊。その後、母が死亡。父一人では暮らせなくなったので子供達の家を順番に回っているが、痴呆がではじめ、徘徊するようになって来た子供達の多くが住む大阪近郊で特養を申し込みたい。

##### ケース 4

父 96歳、母 81歳、日常生活に支障がない程度の暮らしは可能だったが、旅行に行く途中、駅のエスカレーターから母が落ち、骨折、その土地で入院、その後家の近くの病院に二人で入院している。父一人ではマンションで生活できない。子供達の所も狭くて引き取れない。

##### 《対応》

介護福祉専門学校の先生より、実習授業の一環として、学生を派遣できるという情報を得たので、紹介する。

##### 《対応》

その特養のオープンは、福祉事務所に問い合わせ 7月初めということは分かったが、オープンと同時に入所できるとは限らないので、それまでは老健を利用されるように勧める。

##### 《対応》

特養の申し込みは 住民票のある場所でしか出来ない。西宮市で手続きをしたうえで、大阪近郊を希望する旨をいっておかれるよう言う。

##### 《対応》

老健は3ヶ月経つと出なければならぬことを説明。短期、中期の入所ができる有料老人ホームもあるので、見学されるよう勧める。

## ◆ アルツハイマーの義母をみとって ◆

梶原 靖子

最近、父親の異常行動に気が付いたとか、アルツハイマー症の診断が出た母親への対処方法は…友人達の声に何かの役に立てばと、母の症状経過を思い出すままに綴って見ました。

初期：対外的には何の支障もなく対応出来るが、短期の記憶障害や、年月日、時間、人の名前などの失見当識が現れる。特に夕方になると、いらいらがひどく、怒り出し興奮状態になりやすい。自分の身の回りの事はどうにか出来るが、自分自身の感情やその変化を把握出来ず、時には不安を訴える事があった。

中期：記憶力の退行と共に知的能力も低下し、むやみに買い物をしたり、帰り道を忘れてたり、一緒に出掛けた方に“今日は出掛けられなかったの”とわびを言い、相手を困惑させる。失行、失認、更に失語症状も加わり、意志の伝達が思うようにいかず興奮し、精神的に不安定となり、攻撃的な行動が目立つようになる。後半になると、日常生活の基礎的な行動がとれなくなり、不機嫌なことが多くなる。入浴の仕方を忘れたのか入浴を嫌がるので 機嫌の良い時に一緒に入浴し、身体を洗う。下着や服を何枚も重ね着するし、着脱衣、ボタン掛け、紐結びが出来ないので、着替えを手伝う。食事をすませた直後に空腹を訴えたり、何度も食事を要求する。満腹中枢や味覚に障害があるのか過食するが、消化不良は起こさない。調味料のつけ過ぎや、お膳の上の物を混ぜ合わせる。箸やスプーンが上手に使えなくなる。幻覚妄想も現れ、昼

間は私達には見えない人達と話をし、怒り、笑い、いなくなったと探し回り、夜間は何度も目覚め“あなたは誰？家に帰ります。”と、錯乱症状が続き、徘徊や悪口雑言の問題行動が頻繁になる。この時期に転び、右大腿部を骨折し、一般病院の個室に入院、手術と24時間の介護が必要となる。昼夜を問わずの怒鳴り声、幻覚妄想がひどくなり、他の患者さん達から苦情が寄せられ、退院を勧告される。

後期：自分で立ち歩きが出来ないことを忘れ、椅子から立ち上がり、更に左大腿部も骨折し、座居姿勢も保てなくなる。次第に言葉は少なくなり、“はい”“いいえ”の他はブツブツと独り言をつぶやき、表情も失われてくるが、問いかけには反応する。食欲はなく衰弱が目立ち、寝たきりとなる。微熱が続き 点滴だけが栄養補給源となる。一日のほとんどの時間眠り続けて三カ月、発病から六年、午睡のまま安らかに逝きました。

周囲の状況が把握出来ない不安からくる病人の症状に対し、医療の専門施設から 手に負えない と、全責任を家族に求められたり、施設側も“介護の専門家ぞろいですから 安心してお任せください”と公言しながら、パートタイマーやボランティアに頼り、重症者に対し適切な対処をすることが出来ずにいるのを見るにつけ、今後、更に加速する高齢化に対し、介護側の質の向上と数の充実を願うばかりです。





### 講演会要旨

1995年12月4日、「かんぽ」の助成を得て、神戸朝日ホールに永六輔氏をお迎えして第2回講演会を開催致しました。本来1995年1月19日の予定でしたが、17日の大震災は、あらゆることを変えてしまいました。永氏も「まず今日は皆さんに笑って頂きたい」と言われました。淀川長治さんの朝の呪文のお話から、笑顔がどんなに大切で、笑うことがどんなに素敵なことであるかを話されました。その呪文とは、「朝、今日は1995年の12月4日、1年に12回有る4日のたった1日、楽しく笑顔でこの大切な日を過ごそう。私の一生の中でたった1日の今日だから」と毎日唱えることだそうです。また、お年寄りが簡単にできる記憶の整理の仕方も教えて頂きました。夜寝る前に、その日朝から食べたものをすべて思い出そうと努力することにより脳が刺激されるとのことです。人間は忘れながら生きている。忘れて良いことと忘れては困ることを整理できれば見事だと思います。

永氏のお年寄りに対するユーモアあふれる賛美と励ましと優しさは、私たちのシルバーインフォメーションルームの基本でもあり、大変勇気づけられるお話しでした。

永氏は、まだ震災の暗い影を引きずっている神戸に明るい風を吹き込んでくださいました。

~~~~~  
永六輔氏の講演会を聞いて多くの方々が感想をお寄せくださいました。

- ☆ とても楽しい講演会でした。人生、とても明るくなりました。生の講演会を聞くことが、こんなに感動の大きなものと初めて知りました。 M.T.
  - ☆ 震災の被害軽微。現在、夫婦共健康。しかし、いずれ貴ルームにお世話になる日もあろうかと思えます。  
永六輔氏の講演、感銘深く拝聴、お礼申し上げます。 K.O.
  - ☆ 先日の先生の講演会で、親しくお目にかかり、心温まるお話を伺いましてとてもうれしく、よい機会をいただいたことに感謝致しております。皆様方の日頃のご活躍にも、頭が下がります。 M.K.
  - ☆ 永六輔氏のユーモアあふれる巧みな話術に、時のたつのを忘れる夕べでした。私67歳の独居でございます。お世話になる事でしょう。 T.C.
  - ☆ 永六輔氏の講演会は、本当に楽しく、あっという間に終わった感じでした。そのうえ、いろいろ考えさせられるヒントもあり、大変有意義でした。 K.M.
  - ☆ 大変楽しい有意義な講演会、ありがとうございます。このような会が有りますことを初めて知りました。私共の知らないところで、世の中の為になっておられる感心な方が頑張っておられる方々に、頭の下がる思いで一杯でございます。私も70歳を越えております。今後ともよろしくお願い申し上げます。 T.N.
  - ☆ 昨夜はとても楽しいお話を聞かせていただき、有り難うございました。一緒に行く筈だった友人が交通事故で入院中で残念でなりません。義眼の話、目と目が合った話など、思い出しては笑っております。有り難うございました。厚くお礼申し上げます。 A.N.
  - ☆ 永さんの本音のユーモアあるトーク、楽しく聞かせて頂きました。有り難うございました。 A.U.
- ~~~~~

多くの方々から、ご支援のお申し出を頂きました。厚く御礼申し上げます。情報提供活動に有効に使わせて頂きます。

賛助会員、ご寄付下さった方々

1995年12月1日 ~ 1996年6月30日

(敬称略)

|        |           |       |
|--------|-----------|-------|
| 赤松恵美子  | 秋山 ひさ     | 浅川 洋子 |
| 新居 欣造  | 新居佐知子     | 伊藤めぐみ |
| 井上 敬子  | 池見 昌子     | 砂野 瑛子 |
| 石原 暁美  | 板垣 節子     | 乾 喜治  |
| 今津 修   | 岩佐 康子     | 打越あさ子 |
| 江藤 暢英  | 江藤 久子     | 江藤 幹枝 |
| 緒方ツヤ子  | 大江 克芳     | 大江 哲也 |
| 太田 恵子  | 太田みち子     | 大窪 悦子 |
| 大西 邦子  | 大西幸治郎     | 大西 美佳 |
| 大橋 早苗  | 大村 静子     | 岡本格太郎 |
| 岡本 晴恵  | 奥田賀代子     | 奥山 基子 |
| 小野嶋文世  | 嘉納 洋      | 鍛治ますえ |
| 海戸みどり  | 海徳 道子     | 貝野みどり |
| 覚道 通子  | 掛井貴美子     | 風早 雅子 |
| 梶原小夜子  | 梶本 正子     | 片岡 健二 |
| 金井 千桂  | 紙谷 昌子     | 川合志津子 |
| 川那辺裕子  | 関西日英協会婦人部 |       |
| 川村 輝夫  | 木田悠紀子     | 菊本 澄子 |
| 久保ミツエ  | 草地 規子     | 楠田 良子 |
| 楠本 満子  | 国本美恵子     | 小石 良一 |
| 小泉 たか  | 小泉 玲子     | 小谷貴美子 |
| 小山進三郎  | 児玉 道子     | 後藤 恵里 |
| 近藤 孝   | 近藤 妙子     | 佐野 誠一 |
| 佐野 三代  | 斎藤 和代     | 斎藤 哲子 |
| 坂本 祇徒子 | 塩見 武二     | 白石 清子 |
| 須賀ミサホ  | 杉江 祥子     | 宗 義朗  |
| 田中ひろえ  | 高雄 芳子     | 高瀬 静子 |
| 高橋 嶺子  | 竹内 多代     | 立壁みゆき |
| 檀辻 嘉雄  | 茶谷 テル     | 陳 幸子  |
| 都築いく子  | 塚本恵津子     | 築本佳世子 |
| 辻本さち子  | 土井小夜子     | 中井 宏子 |

|       |         |       |
|-------|---------|-------|
| 中西 享子 | 中野ツナ子   | 中村小夜子 |
| 難波 房子 | 熱川アサ子   | 西村 洋子 |
| 布垣 明子 | 波江野亮平   | 長谷川信夫 |
| 長谷川 倫 | 橋口 正子   | 橋本 慶子 |
| 橋本 重國 | 林 育雄    | 原田 恵子 |
| 樋口須美子 | 阪神聖書研究会 |       |
| 平石 純子 | 福智 艶子   | 福留 正子 |
| 福中 京子 | 福原 久子   | 藤井 利啓 |
| 藤田 則子 | 古田 洋子   | 古谷 俊子 |
| 府録 雅恵 | 前川 和子   | 前田 和代 |
| 牧原 秀雄 | 政岡 常数   | 松井 信雄 |
| 三方 三好 | 峯口シツ子   | 宮地 千尋 |
| 宮前亨一郎 | 宮本 淳子   | 村上 悦子 |
| 村上真理子 | 森田 計雄   | 森山 淳子 |
| 安居 英子 | 柳谷 久代   | 山田 信  |
| 山本喜久子 | 吉田 和代   | 吉田 幸子 |
| 和田二三子 | 渡辺 滋子   |       |

**編集後記**



梅雨が明けよいよ暑い夏となりました。開設3周年を迎え、当ルームでは記念講演会を企画し、大変お忙しいなか西川きよし氏にご快諾いただき実現出来、メンバー一同本当に随しく、感謝いたしております。昨年の永六輔氏、勉強会でご講演いただいた西村岡三先生など、各界の第一線で活躍の方々から老人問題に深い関心をお持ちになりお働きになっていくことを知り、大変心強く感動いたしました。開設以来3年間で私共の受け相談件数も800件のほり、老人介護の苦労と問題の根の深さを肝に銘じて、これからも初心を忘れず、前向きに努力を続けて行こうと思っております。“樗 5号”もこうして出来上がりました。多くの方々のお支えにより活動出来ますことを心より感謝いたしております。

☆在宅介護110番☆  
 シルバー インフォメーション ルーム  
 概ね...毎週 月、木曜日 10時 ~ 16時  
 お気軽にご相談ください。(無料)  
 Tel・Fax 078(431)6008