

広報

土づくり

8月

一人暮らし、わたし色



大阪で一人暮らしをする鶴崎彩乃さん。一人暮らしの大変さ、そして継続のために日々、奮闘する姿を、鶴崎ワールドでお伝えします。



名前: 鶴崎彩乃
出身: 神戸
年齢: 31歳
障害名: 脳性麻痺(障害支援区分6)

ました。死のうと思つたけれど死ねないし、でも生きられない。そうした時、あるヘルパーさんの目の前で泣いてしまったんです。「死にたい」と言ふと、彼女は「彩乃には将来向いている仕事があると思うよ」と社会福祉士について教えてくれま



つらい日々を乗り越えて

神戸で生まれ育ち、阪神淡路大震災で大阪に引越しました。十年ほど経つて神戸に戻り、神戸学院大学 総合リハビリテーション学部に入學。社会福祉士と精神保健福祉士の資格を取得しましたが、そのきっかけはヘルパーさんです。

中学生の時、障害受容がきつくと、自殺しようとしたことがあります。母親が仕事で家に居ないことが多く、父親とも折り合いが悪くて、それがちょうど思春期と被ったんです。身体が女の子らしくなるにつれて出来ないことが増えていき、どうしたらいいのかわからず、パニックになってしま



一人暮らし

した。その時は反発しましたが、「大人になったときに選択肢に入れてもらふ」と。でも彼女は、1、2年後にうつで家に来なくなっていました。そこから「普通に仕事をしてるだけでうつつになる職場って何だろう、福祉ってどんな世界なんだろう」と思い、覗いてみたのが資格取得のきっかけです。

卒業後、母が生きている間に基盤を整えておこうと、大阪で一人暮らしを始めました。現在は基本的に朝・昼・夕方・晩に数社の事業所に短時間、ケアに入ってもらっています。ただ、一人の時間も必要なので、週に2日は昼の支援を抜いています。



こと①

ケアの中で気を付けている長時間の支援や、サービス自体の頻度が高くなると考えると共依存のリスクが高まると思うので、あえて短時間で、頻度を少な目にしていきます。特定の人や事業所がケアの大部分を占めていると、そこが倒れた時に生活として立ち行かなくなるので、いろんな人に助けてもらっている感じです。それに「これもあれもできる人がいい」とヘルパーさんを選別すると、特定の人しか入れなくなるから共依存のリスクが増すと思うんです。だから心をどーんと開けて、オールマイティな人を求めすぎないことが大事だと思っています。全部できてしまうと、その人だけになるので。



こと②

ケアの中で気を付けている同性介護をしてもらっていますが、女性性は難しいところもあります。人によって怒るポイントが違ふし、一旦怒らせてしまうと感情的になつて、その部分だけに集中されてしまい、実際に直してほしいことにフォーカスされにくくなります。だから琴線に触れないように気を付けています。あとは、時事ネタやコスメなど、一人一人に合った話題を振って気分をよ



「いい人ポイント」を貯めよう

くしてもらつてから頼みごとをするようにしています。その時も「うしてください」という言葉は使わずに、「うしてもらつていいですか?」というように、サービス自体をけなさず、いい方向に変えてもらうように伝える方に気を配っています。

ヘルパーさんに気を使うのは、私の「いい人ポイント」を貯蓄したいので。そうすると支援時間をずらしてもらいたいときも聞いてもらいやすくなつたりと、いわゆる処世術ですね(笑)「入りやすい現場」と思ってもらつて、ヘルパーさんを確保したいんです。天寿は全うしたので(笑)だから私は怒らないし、大きい声もめつたに出しません。人によってケアのやり方も違ふので、絶対にダメなことだけ前もつて伝えて、あとは自由にしてもらっています。苦勞せず、安全に楽しくケアに来てもらえるのが一番良いので。ケアの仕方を特定してしまうとプレッシャーになるし、それぞれのやりやすさや自由を制限する(笑)で、「この現場はやりにくいんじゃないか」と思わせしてしまうと、人を呼び込めなかつたりするので、「やりやすいところ」「だと思つてもらえたら成功ですね。」



ヘルパーさんに対して
思うこと

とても大変な仕事なのに、続けて下さってありがたいです。ただ、生活習慣も違うし、それぞれ自分のやり方もあります。そこを合わせたら楽になるけれど、それまでに時間がかかる。それを打ち破らないといけない時がお互いにしんどいと思います。

例えば身体介助でも、基本的にヘルパーさんそれぞれのやり方を尊重しますが、私の身体の調子がかかってくると、不思議と介助方法も揃ってくるんですよね。初めから高圧的に「こういう風にして」と言ってしまうと、その時点でコミュニケーションがパタンと取れなくなってしまうので。

「私の家なんだから私の思う通りのサービスをして」と言う人もいますが、自分で自分の首を絞めているだけだと思うんです。それでヘルパーさんに「行きたくない」と思われたら生活していかない。私は母親から「助けてもらって当たり前やと思つな」とか「障害者はしんどいことが全部免除される免許符ではないから、着実に生きていきなさい」と言われてきたので。世代で考え方もがらっと変わってきているし、「助けてもらって当たり前」、「権利を主張して当たり前」とは思っ

ていないです。これからはそういう時代じゃないのかな。

仕事と外出

仕事では土屋ケアカレッジの重度訪問介護従業者養成研修(統合課程)の実習や講演などで、多い時は週に3回外出します。プライベートではお城めぐり。今年は色んな人を募って犬山城に上るので、先日、下見にも行ってきました。

基本的に一人で出かけます。ヘルパーさんが水分を取っているかなど気にしてしまうので精神力がもたないんです。自分のことだけに集中できる時間がほしいし、ちょっと逃避行したいところもあるんですよね。自分で自分の機嫌を取らないと、誰も取ってくれないので。

外出時のポイント

最近便利だなと思つたのはデビットカード。口座からすぐ引き落としされるので現金感覚で使えるし、ロックをかけておけるので、自分で決めた金額以上は使えない。小銭を出す必要もないので助かります。あとは熱中症にならないように、車椅子に扇風機を付けています。

結婚と子育て

結婚願望もないし、子供を産みたくとも思っていないんです。という

のも結婚となると、どうしても相手を手を「介護の人」として見てしまう。同居人ができると支援時間も短くなるので制度上でもそうです。好きな人を介護の人として見たくないし、新婚の時から介護を頭にちらつかせておくのは申し訳ないな。

それに子どもを産むと、その子に真つ先に介護の現実を見せつけたいといけない。もちろん、障害があってもお子さんを育てている方もいて、それはそれですごいと思います。個人的には子どもが健常者だったときに小さい時から「介護せなあかんなかな」と思わせたくないです。自由にのびのび育ててほしいので。そして子どもが障害者だった場合、私のような苦勞をさせたくない。

これは障害者だからどうこうというのではなく、あくまでも私の見解です。もつとも何があるかわからないし、奇特な人が現れるかもしれないので今のところはですが、考え方としてはずっと変わらなと思っています。

一人暮らしの大変さ

一人暮らしを始めてから9年目になります。体感的には15年くらい。この生活を続けていく覚悟を持つのに何年もかかりました。それほど一人暮らしは大変です。ヘルパーさんの入れ替わりが激しいのが最大の苦勞ですが、これは

一生向き合っていかなければならない課題だと思っています。お互い、ものすごく気を使います。よく「施設から地域へ」と言われますが、一人暮らしはバラ色じゃない。家族と仲が良くて実家に居られるならそうした方がいいと思いますし、グループホームや施設など、各自に合わせて選べるように、色んな選択肢が増えてきてほしいです。そして、一人暮らしを選ぶなら、行き当たりばったりではなく、覚悟をもつてほしいです。

ただ、自立していると、人への感謝が生まれたり、社会性、人間力が上がると思います。一人暮らしは、覚悟・責任、しんどさや不安も持ちつつ暮らしていかなければだめだけど、楽しいこともあるんだよというのをいろんな人に伝えていければいいなと思っています。

これから

今後、側弯などが進んでいくと、今のようになんか出せなくなるともって聞き取りづらくなってくるので、この声が出る限りは人前に立つてお話ししたいです。いろいろと訴えたいこともあるので、相手の意見を聞きながら折衷案を考えていきたいですね。そして、ヘルパーさんが続く限りは一人暮らしをしていきたいです。生きていくことの上に、働い

たり楽しむっていうことが乗っかっているとと思うので、楽しみながら生きていきたいです。

「家族あるある」は今号お休みです。

お知らせ

「土づくり」のバックナンバー(レポート記事)を、ホームケア土屋のHPに掲載しています♪



是非ご覧下さい♪



広報・土づくりへの
ご意見・ご感想

株式会社土屋の各種取組みについてのご意見や、当社介護サービスにおいて虐待や不当な身体拘束が疑われる場合がありますらご一報ください。

ご意見・お問い合わせ窓口
client@care-tsuchiya.com

