

ヘルパーの働きかけで閉じこもりがちな生活から、 自分でも出来ることを見つけ希望に満ちた生活へ

神奈川県相模原市
 特定非営利活動法人介護支援グループすきっぷ
 介護支援グループすきっぷ
 訪問介護事業所サービス提供責任者 辻丸 佳代子

1 はじめに

静かな住宅街の一角、玄関の扉に黄色いウサギがほほ笑む一軒の家、それが私たちの活動の場であり、地域の皆さんのよろず相談所「NPO 法人介護支援グループすきっぷ」である。すきっぷは、高齢者や子ども、障がいをお持ちの方が、住み慣れた家で自分らしく尊厳を持って安心して暮らせる地域づくりを目指し、平成15年4月、相模原市の社会福祉協議会で働いていたメンバーが集まって立ち上げた。“介護する側もされる側も互いに心が弾むように歩めたらいいね”との思いで”すきっぷ”と名付け、みんなで手を結び、楽しくスキップしたくなるような地域にしたいと設立当初から地域に根差した事業所を目指している。商業都市として栄え始めた相模大野駅からバスで15分程、事業所の周りは緑が多く、近くには（独）相模原病院、北里大学病院など総合病院がある。日々ご高齢者の笑い声が聞こえてくる自宅のようにくつろげる小規模デイサービス、在宅を支える居宅支援と訪問介護、総合支援法の居宅介護、NPO活動の子育て支援などすきっぷの活動の中から、今回は訪問介護サービスでの取り組みを紹介する。

2 自立支援に向けた訪問介護サービスの取り組み

【Aさんの紹介と派遣当初の状況】

Aさんは66歳の女性。訪問介護サービスを導入する前年の12月、脳梗塞を発症し入院、リハビリを経て6月に自宅に戻ってきた。本人は一人でも何とか暮らせると思って自宅に戻ったが、いざ暮らし始めると室内の移動が大変、手すりや福祉用具を使って入浴出来ても、浴室掃除が出来ない等、出来ない事や困難な事が次々と出てきた。そのため地域の高齢者支援センターに相談し、介護保険の申請をして担当の介護支援専門員がつき、すきっぷの訪問介護サービスを利用することとなった。

初回訪問時は、脳梗塞の後遺症のため右上下肢に軽度の麻痺が見られた。本人も右手に痛みが有り、右全体が重く右の肩甲骨が動かないと訴えていた。室内を杖なしで装具をつけず右足を引きずるように移動し、外出の際は単下肢装具をつけて杖をついて歩くと話していた。入浴は手すりやシャワー椅子等を使って何とか一人で出来るが、掃除が出来ず床面がツルツル滑って怖いとのことだった。料理は全くできないと話し、ご主人とは倒れる以前から別居しているとのこと。本人は「卒婚よ」と笑っていた。Aさんが暮らす一軒家の裏に娘さん家族の暮らす一軒家が有るが、夫婦とも就労しているため日々の支援は難しい。自宅に戻ってからの生活は、日常のことは出来る範囲で行い、食事はお弁当やレトルト食品を利用していた。リハビリ通院の際は友人や娘さんがお休みを取って同行してくれ、何とか一ヵ月近く過ごして今に至るとのことだった。

【サービス開始時のAさんの様子とサービスの経緯】

本人参加の担当者会議の中で今後の支援について話し合った結果、訪問介護サービスを週一回利用することとなり、具体的な支援内容は次のように決まった。①身体的に困難になっているトイレ、浴室の掃除、居室の掃除機がけ②ヘルパーと一緒に日常の家事を行うことで、生活の中で出来ることを探して行く。また、今出来ることを続けられるようにしていく③自立支援のため、本人が自ら行うリハビリの見守りの援助（老計10号1-6）を行う。デイサービスの利用については、送迎車が自宅に来るのを見られたくないとの本人の強い思いから、交通機関を利用して自分で行く事が出来るリハビリ中心の半日デイを利用することとなった。

サービス利用開始時点では、自分の生活空間に他人が入ることに抵抗があるようだった。また、主婦として長年行って来た自分のやり方でヘルパーが行ってくれるのか不安な様子だった。退院の際に自宅で行うリハビリ体操を教えてもらってはいたが、一人では転倒などの不安があり行えないでいた。健康な頃の自分の姿と、現在の自分の姿との違いに気分が落ち込み、気力が湧かなくなっていた。友人や近所の人に今の自分の姿を見られたくないと話し、医師からもうこれ以上良くなることはないの今自分の状態を認めるよう言われているが、「本当に治らないの？」と現状を受け入れられないでいた。

【Aさんの自立支援に向けてヘルパーの働きかけ】

ヘルパーは、思ったように回復せず将来に希望が持てず不安を抱いていたAさんの言葉に耳を傾け、辛さに共感し、回復を目指して希望が持てるような具体的な言葉かけを心掛けた。Aさんの生活習慣に基づいた家事を教えてもらいながら一緒に行うよう促し、成功体験を積み上げて行った。安心・安全に暮らせるような環境整備を心掛け、福祉用具などの状態を確認し、Aさんが生活しやすい方法を一緒に考えた。Aさんが自らリハビリ体操をしている時は、安全を見守りながらやる気が出るように励まし、移動時には体幹のぶれは無いのか、足がしっかり上がっているか等、より良い姿勢で歩けるように促した。自分の名前や住所を書けるようになりたいとの希望に沿って、意欲が湧くような言葉かけを行い、文字や線を書く練習をしている時は、練習の成果を認め共に喜んだ。お弁当や総菜ばかりでは塩分や栄養に問題があるため、自分で料理が楽しめる環境作りをし、もう一度料理がしたいと思えるよう本人の意欲を引き出す努力をした。

【Aさんの変化】

今の自分の姿をなかなか受け入れられず将来に不安を抱いていたAさんに、ヘルパーが出来ることに目を向けるように促し、Aさんの生活に寄り添いながら頑張っていることを認め、励ましの言葉をかけることで、少しずつ前向きになって行った。次第に生活するうえで困ることを相談してくれるようになり、笑顔が増えおしゃれになって行った。ヘルパーの励ましで書いた文字や線が日に日に良くなっていくことを実感すると、毎日一人でも文字の練習を行うようになった。進んで立ち上がりや歩行の練習もするようになり、食事もお弁当やお惣菜に頼ることが少なくなっていった。電子レンジで温野菜をつくって食べるようになり、当初は台所にヘルパーが入ることを拒否し包丁も握れなかったが、「胡瓜が切れる様になったのよ」と笑顔で話し、少しずつ台所に立つようにもなった。そして、食生活が改善され生活に活気が出てきた。今では倒れる前に長くやっていた統計調査の仕事に復帰したいと、頑張っているいろいろなことに挑戦している。

3 考察

介護と関わりのないところで生活を営んで来た人が、ある日突然病に倒れた時、本人や周りは混乱し戸惑いどうしたらよいか不安になる。まして60代の若さで倒れた場合、将来への不安は計り知れない。病院での治療やリハビリを終え、いざ生活の場に戻ろうとした時、沢山の困難さに直面する。重い障がいを得た方や後期高齢者、近くに家族がいない方などは介護保険のサービスを早期に導入出来ているようだが、Aさんのケースのように、比較的障がい軽く若い人はサービスの導入が遅れてしまうように思える。Aさんのケースも退院後一ヶ月近く辛い困難な時を経て、高齢者支援センターに相談したことで支援が始まった。その後、居宅支援を熟知する介護支援専門員を中心に多職種の連携がスムーズに行われたため、状況が改善されたと思われる。

訪問介護サービスに特化して考えた場合、ヘルパーがAさんの思いをくみ取りながら残存機能を引き出す支援を行ったことで、閉じこもりがちな生活から少しずつ前向きな生活へと転換できたと考えられる。本人の残存機能を活かし、やる気にさせる技術はヘルパーの持つ専門性の一つであると私は常々考えている。ヘルパーが専門職の目で観察し得た情報を基に、本人と達成可能な目標を立て実践していく。そして、成功体験を積み上げる事で本人のやる気を引き出していく。ヘルパーから報告を受けたサービス提供責任者は、介護支援専門員へ報告し、状況によっては根拠を持った提案をする。一つ一つの積み重ねが、Aさんを閉じこもりがちな生活から自分で出来る事を見つけ希望に満ちた生活へと導いたのではないかと思う。また、デイサービス利用中のAさんの様子をサービス提供責任者が見学することで、デイサービスの相談員はじめ職員へも多職種で支えているという意識を持ってもらうことが出来たのではないだろうか。Aさんにとってもリハビリを頑張っている姿を見てもらいその成果を共に喜ぶことが出来たことは、有意義だったと考えられる。結果Aさんの中に生活すること全てがリハビリであるという意識が芽生え、自ら目標を立て自分で出来る事を見つけ将来に希望を持って生活できるようになったと考えられる。

4 おわりに

訪問介護のヘルパーは誰でも出来ると言われることが多く、ヘルパーの専門性についてはなかなか理解してもらえないのが現状である。しかし、在宅を支えるヘルパーは沢山の情報や知恵を活かして地域で暮らす「その人」の生活を支えている。ヘルパーは「気づき」と「観察力」がないと勤まらない専門職で有る。その人が今後どのような暮らしをしていきたいのか、将来に向けて大きなプランを立てるのが介護支援専門員なら、訪問介護のサービス提供責任者は、その人のなりたい姿に向けてどのようにしていくのか具体的に指し示す。現場のヘルパーはその人のなりたい姿に向かって「これならやってもいいかな」と思えるような働きかけを行い、その人の強みを活かしながら出来ることを続けられるようにしていく。そして、出来ることを少しでも増やし、日々の暮らしを支えるのが役割であると私は考えている。どのような状況になっても、人にやってもらうより自分でできる方が満足できる。他人が同じようにやるより時間がかかっても自分でやった方が嬉しい。その人がその人らしく望む場所で安心して暮らせるように、自立に向けた支援を行うことが大切だと思う。Aさんのようにヘルパーの働きかけ次第では、その人の生活は各段に改善できる。支援する側の都合で出来ることを取りあげることなく、その人が出来るように工夫し、最善の方法を考えることが重要で有ると思う。私は、支援する側される側であっても、人として同じ土俵で向き合い、同じ時を紡ぐという姿勢こそが大切であると考えている。