



親と離れて暮らす、 子世代の悩みを共有したい

太田差恵子さん NPO 法人「パオッコ」理事長

プロフィール：京都府生まれ。

介護・暮らしのジャーナリスト。1996(平成8)年、親世代と離れて暮らす子世代の情報交換の場として「離れて暮らす親のケアを考える会・パオッコ」を立ち上げ、2005(平成17)年5月に法人化した。

著書に『遠距離介護』(岩波ブックレット)、『遠距離介護デビュー応援ブック老親との対話できていますか』(北斗出版)などがある。NPO 法人「パオッコ」Web サイト：http://paokko.org/

■「遠距離介護」という選択



▲著書『もうすぐあなたも遠距離介護ー離れて暮らす親のケア』

「介護と言うと、寝たきりの親を世話するというイメージが強いようですが、『パオッコ』が一連の取り組みの中で目指しているのは、親と離れて暮らす子世代が、いち早く親の体調の変化を感じ取ったり、1日も長く親が自立した生活を続けられるように支援したりできるような仕組みづくりなんです」

太田さんは、1996(平成8)年に、親世代と離れて暮らす子世代の情報交換の場として「離れて暮らす親のケアを考える会・パオッコ」を立ち上げた。当初は、会員向けに会報を発行するのみだったが、本格的に現在のような活動を開始したのは、その2年後の1998(平成10)年。『もうすぐあなたも遠距離介護ー離れて暮らす親のケア』(北斗出版)という本を出版してからである。ほぼひとりで運営していた設立当時、たくさんの問い合わせ

に対応するためには、多くの人に共有してもらえる資料が必要だった。

昨今では広く浸透しつつある“遠距離介護”という言葉を生み出したのも、太田さんである。それまでも、離れて暮らす親の健康や生活を気づかう子世代は多かった。ただ、それを一言であらわす言葉がなかったのである。都会で働いている子どもは、親が高齢になったら、地元に戻って世話をするのが当然だと思われていた当時、“遠距離介護”は新しい概念として新聞やマスコミでたびたび取り上げられた。

「地方から都会に出てきて働いている子世代は、“遠距離介護”という言葉に『なるほど』とうなずいてくれます。『わたしがしていたのは、これだったのか』とか『Uターンする以外の選択肢もあるんですね』といった反応も多いです」とはいえ、いくらひと昔前より交通の便が良くなり、電話やFAX、E-mailなどさまざまな通信手段も用意され、地図上の距離が心の距離に比例しないとわかっていても、いつも親のそばにいてあげられない罪悪感には拭いきれないのではないだろうか。

「住み慣れた土地を離れたくない親世代と、仕事や子育てに追われUターンできない子世代。“遠距離介護”という結論にいたるまでには、それなりに話し合いの場が設けられたはず。当事者である親と子が、納得して出した結論であれば、周囲の目や声を気にしたり、罪悪感にさいなまれたりする必要はありません」

介護は、肉体的・経済的のみならず、精神的な負担も大きい。“遠距離介護”であれ

ば、なおさらだ。「パオッコ」の活動は、“遠距離介護”に関するサービスの情報提供だけでなく、“遠距離介護”を行ない、同じ悩みを抱えている子世代の絆をつくる役割も担っている。

■実家を離れた子どもが、 親にできること



▲機関誌「パオッコ」

太田さんが「パオッコ」の活動を始めたきっかけは、高齢者向けの冊子をつくる仕事だった。さまざまな高齢者の家を訪ね、取材を続ける中で、ほとんど寝たきりの一人暮らしの女性に出会う。

「私も若かったので、寝たきりで一人暮らしをしている高齢者がいるって知らなくて、目の当たりにしたときは衝撃でした」

いろいろ話を聞いていくうちに、その女性が、ベッドから落ちてしばらく動けなくなり困っていたことを知る。太田さんが、自治体の緊急通報システムというサービスがあるという情報を伝えると、「そんないいものがあるの?」と女性の顔がパーッと明るく嬉しそうになったという。

「でも、その女性はサービスの対象外だったんです。疎遠ではあるものの、息子が近く

／

に住んでいるからという理由でした」

太田さんと同行していた役所の福祉担当者が残念な結果を知らせると、女性は「そうですか……」と落胆の表情を見せながらも、あっさり諦めてしまった。その姿が、太田さんをやるせない気持ちにさせたという。

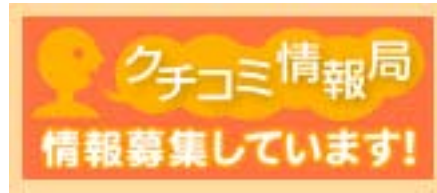
「そのときの取材対象は、東京都内の高齢者が中心だったんです。元気に暮らしている高齢者の方々は『おかみの世話にはならない』と言うし、どうしてもお世話にならざるをえないときでさえ『対象外です』と言われれば、あっさり諦めてしまう。東京に住む高齢者でさえこんな現状ならば、地方に住む人々はおもっと状況が深刻だろうと思いました」

太田さん自身も、京都府の出身であり、親と離れて暮らしている子世代のひとりだ。両親が高齢になったときに、自ら必要なサービスに出会えるだろうか。運良く出会えたとしても、そのサービスを利用することができるのだろうかと不安になったという。そのときに気づいたのが、子世代の役割だった。

「必要なサービスを見つけ出すことは、たとえ離れていても子どもにできるはずです。サービスの利用につまづいたなら、子どもが直接交渉すればいい。一緒に住むことができなくても、親世代が暮らしやすい環境を整えることはできるだろうという考えが『パオッコ』の原点になっています」

当時、都内には親と離れて暮らす子世代の情報網「パオ・ネットワーク」があった。それを知った太田さんは、すぐに会員になったが、活動はほとんど休止状態。もっとネットワークを広げたいと考えた太田さんは後を引き継ぎ、「パオッコ」が設立されたのである。

■「ひとりの経験は きっと誰かの役に立つ」



▲クチコミ情報局

現在、「パオッコ」の会員数はおよそ260人。ほとんどが“遠距離介護”を実際に行なっている当事者たちだ。祝日を除く毎週金曜日の10時から15時までは、「パオッコ仲間ライン」と呼ばれる電話窓口を開設している。掛かってきた電話に対応するのは、専門の研修を受けたボランティアのパオッコ会員。“遠距離介護”に関する悩み相談だけでなく、有益な情報交換の場にもなっている。

「マイクロソフトNPO支援プログラム」の助成金を得て作られたWebサイトには、「クチコミ情報局」があり、気軽に欲しい情報を検索したり、自分が持つ情報を投稿したりできるシステムが完備されている。「以前から『クチコミ情報局』のような仕組みを作りたいと思っていました。基盤を作るときには、郵送でアンケートをとったんですが、Webサイト上ではまだまだ投稿してくれる人が少ないのが現状です。介護に関する情報の供給源は、おもに50代の女性。メールは使っていても、インターネットは見ない人も多い。たとえ見たとしても、投稿してくれる人はごくわずかです」

ひとりひとは、多くの情報を持っているにもかかわらず、インターネット上で形式的に聞かれると出てこないのでは、もったいない。掲示板などを利用し、形式を変えて情報を集める方法も検討しているという。

不定期ではあるが、さまざまなセミナーやイベントも行なっている。2006(平成18)年2月には、『「遠距離介護」をテーマに市民と企業がはじめて出会う。』をテーマに公開ミーティングを開催。そこでは、航空会社の介護帰省割引や電器メーカーの「見守りシステム」が紹介された。導入するかどうかは各自の判断や状況によるが、便利なサービスがあることを知っておけば、今後なにか困ったとき

の検討材料になる。9月10日には、親の地域をテーマに公開ミーティング part2を開催する。

「専門家ではない一般の人が持つ情報の中に、本当に役に立つものがあるような気がします。『パオッコ』では、生の声を大事にしています。“遠距離介護”をしている人たちをインタビューすると、みんな口をそろえて『何も変わったことはしていない』と言うんです。でも、それがほかの人にとっては、役に立つことだったり、真似してみたいことだったりする場面が多い。“ひとりの経験はきっと誰かの役に立つ”——『パオッコ』の理念のひとつでもあるんです」

親の介護は、いつか誰もが直面するかもしれない問題だ。しかも、その問題はある日突然起こる。明日にも親元の自治体に電話をし、高齢者向けサービスに関する資料を送ってもらおう。離れて暮らしているからこそ、早め早めの行動で親世代の「もしも」に備えてあげることが大切だ。

(文：佐竹未希)