

「離れる」「手放す」

～相手をダメにしているのは、あなたかもしれない～



今月号の主人公は、左の女性。

幸子さん（78）

東京在住。夫と連れ添って半世紀。娘家族（孫3人）と同居中。

夫は80を過ぎて少しずつ認知症が進み、引きこもるようになった。デイサービスも拒み、身の回りのことはすべて幸子さん任せ。

いわゆる「老老介護」状態。

娘と同居しているのは心強い反面、娘夫婦への気遣い、孫の世話というストレスもかかって、幸子さんの心身の疲労はピークに・・・

その幸子さん、何を隠そう私の義母でした。

「このままでは共倒れになるかもしれない・・・」

そう考えた、婿

12月上旬に幸子さんにメールを送信。

「長崎に充電にいらっしゃいませんか？」

以前の幸子さんなら

「はい、ありがとうございます、お伺いします」

二つ返事だったのが、

「ありがとうございます、少し考えさせてください」

となり、しばらくして

「行きたいんですけど、往復できる自信がなくて」

となり、最後には

「今回は止めておきます、またの機会に」

これを受けた婿、「これはマズイ！」と感じ、電話を入れました。

「おかあさん、よく聞いてください！ おかあさんは今、おとうさんに引っ張られていますよ！ そうじゃなくて、おかあさんがおとうさんを引っ張っていかないと！ おとうさんに合わせる人生、もう止めませんか？ でないと、おかあさんのほうが先に倒れる、亡くなるかも。

なぜなら、認知症になったおとうさんはストレス感じていないから。

マイペースで生きている。そういう人は長生きするんです。

それがほんとうにおとうさんのためになると思いますか？

娘さん（義妹）も、行っておいでよと言ってくれているんだから。

自分のためにも、夫のためにも長崎に充電に来てください！

いや、もう勝手に飛行機のチケット取って、妻と予定立てますから！

いいですね？ はい、お願いしますとだけ返事すればいいんです！！」

なんと強引な婿でしょう～～(*´ `*)

しかし、昭和11年生まれの義母タイプの女性には、命令口調で

「夫と離れなさい！」「離れないとあなたが危ない！」「いいから来なさい！」

そう強く言ってあげないと、我に返ることができません。

幸子さんの脳には、「夫唱婦隨」思考が刷り込まれているからです。

「妻が夫の面倒をみるのは当たり前」と思っている夫の妻も、いつしか「それが当たり前」となり、「それがふつう」だと思い込んでいます。

夫婦関係だけではなく、親子関係でも同じです。

「子どもが親の面倒をみるのは当たり前」という親元で育った子どもは「それがふつう」で、自分の生活を犠牲にしてでも親に従順になっています。

もっとも、夫の、親の介護が自分の一番の喜びであり、充実感にあふれる毎日を送っている人は、まことに結構なことです。

しかし、現実問題

お世話をされている人よりも、お世話をしている人のほうが健康を崩している場合が多い。体から心まで病んでしまい、すっかり笑顔を失ってしまう。

「少し休みたい・・・」「この先、ずっとこれが続くのか・・・」

そうした本心を隠して、目先のことに翻弄される毎日。

「我慢」と「抑圧」の人生。それで健康に生きることはできません。

我慢が得意の幸子さん、

これまでずっと、義父をデイサービスに出すように助言していましたが、

「本人がイヤだと言うので・・・」 夫を出すことができませんでした。

「おとうさんに限らず、男はプライドが高いので最初は拒む場合が多いですが行き出せば先方で良くしてもらって、居心地がよくなって、自分から出かけるようになっていきますよ。だから、強く出してみて！」

それが良策だと頭でわかっている、何十年と夫に従ってきた妻にはそれができない・・・「習慣」というものは、実に恐ろしいものです。

そんな幸子さん、婿の以下の一言で目が覚めたようでした。

「自己犠牲介護で、おかあさんまで高齢者うつになって、認知症になったらどうするんですか？ そんな人生の幕引きでいいんですか？」

それからはケアマネージャーさんに積極的に相談。ついに夫をデイサービスに出すことに成功！ ショートステイも利用できるようになりました。当の夫は、今ではデイサービスの通所がすっかり気に入った様子。

幸子さん。「思い変える努力」の甲斐あって

4泊5日の長崎滞在、たくさん笑って、満喫しました～ \ (^o^) /

さて、妻と離れていた義父はというと・・・

なんと、逆にしっかりしたのです！

動作も、受け答えも、別人のように。デイサービスに通うようになってから足腰も強くなり、自立歩行できるようにもなりました。

離れ離れになった寂しさから、悪化したのではなく、逆にしっかりした！

妻にいつも甘えて頼っていたのが、妻という「拠り所」を失ったことで脳に“電気ショック”が走ったのかも(笑) その電気ショックのおかげで「しっかりしなきゃ！」という自立心が復活したのだと思われます。

つまり、皮肉にも

夫のためを思い、夫に寄り添い、夫の希望するままお世話をしていた妻の幸子さんが、その夫をダメにしていたのです！！

これは「子育て」でも同じですね。

子どもを危険に遭わせないように、困らせないように、悲しませないようにと手とり足とり、なんでもかんでも親がやってあげる。考えてあげる。

それでは子どもに「考える力」「決断力」「行動力」が養われません。

ほんとうの愛情とは、相手の「自立」を願うことです。

自分がいなくなっても、一人でもしっかり生きていけるよう、自立に導く。

そのためには、いつも一緒にいては、やってあげてばかりではダメです。

相手の依存心をどんどん膨らませて、自立の芽を摘んでしまいます。

だからある時は、勇気を出して相手と離れる。そして、自分でやらせる。

気にはなるけれど、心配だけど、全部丸投げして、任せてみる。

相手に不自由な思いをさせることは、悪いことでも、薄情なことでもない。

“良性的なストレス”と考え、決して自分を責めない。罪悪感を持たない。

あれから1ヶ月。

幸子さんから手紙が来ました。

「3月にまたお邪魔します、よろしくお願いたします
ショートステイも受け入れ大丈夫です」

幸子さんは、今回の単身長崎旅行で

「夫と離れることは、お互いのためになるんだ！」

「我慢の人生、サヨナラ~~~~」

そのことに気づいたようでした ㄨ(*´ `*)ノ

