



50 歳代後半にさしかかった妻が「階段を降りるのがこわい」と言い始め、心配になり 58 歳になった時に脳の MRI 検査を受け、小脳付近が次第に委縮して体が動かなくなっていく神経難病と診断されました。告知を受けた妻は病気への恐怖から「私は病気ではない」と病気を否認し、医療も介護も拒否し、周囲との交流も拒否し、一方では同居する両親や夫である私へ理不尽な怒りを、ぶつけて来ました。幸いなことに、診断をした医師が親身になって相談にのってくれて、病気の説明に加えて、妻の気持ちに寄り添うことの勧めや、私が大きな覚悟で妻と関わって行くことの重要性を、助言してくれました。私は定年まで 3 年ありましたが、「今後は全力で妻を守る」と決心し、妻の「両親と別居し二人で暮らしたい」という希望を受入れ、会社も定時帰社とし、介護ヘルパーの夜間講座受講を、始めました。

ヘルパー研修は非常に役立ちました。医療や公的介護制度の利用拒否を続ける妻の、毎月あるいは毎日少しずつ進行していく病状に合わせた介護をすることができました。研修ではメンタルな部分の対応方法の教育もあり、治療拒否や周囲からの孤立、怒りなどが起きる「病人の不安な心理」を、知ることができました。

「(病人を)大きく受入れ、意見に耳を傾け、気持ちを理解することや「声掛け」「笑顔」の重要性を知りました。

診断から2年が経ち、妻の精神状態も落ち着いて来た頃、病気と一緒に生きる生活に新しい試みとして、私の夏休みを利用して12日間のイギリス旅行に出かけました。家に居るだけだと、生活も心も閉鎖的になります。旅に出て「旅先の最高の自然、街並み、文化を楽しみたい」「旅先で出会う人々のぬくもり、温かさにふれたい」「旅先の最高のグルメを楽しみたい」と思いました。妻の身体状態に合わせて旅行方法を工夫し、「飛行機はビジネスクラスを利用し、寝て行く」「田舎の移動はレンタカーを使い、いつでもどこでもトイレに行けるようにする」としました。



旅行は妻も私も「元気」にし、「仲良く」しました。私は妻が「生きる」という方向に向けて、歩き出したように感じました。

病気の進行とともに、私一人での孤立介護が限界となり、63歳から医療と介護制度の利用を開始しました。医療機器や介護機器の利用で新たな旅に出かけることもでき、要介護3でキャンピングカーを利用して16日間のアメリカ旅行へ、要介護4で友人の結婚式参列の為に11日間のインドネシア旅行へ、要介護5になっても、やはり友人の結婚式参列の6日間の香港旅行と、その都度生きる力をもらいました。

難病やガン、脳卒中などで旅から遠のいている方や家族の皆さん、旅にはたくさんの効用があります。外に出て旅にチャレンジしてみませんか！