



「巻頭インタビュー」

自分らしい介護で、親との絆を深める

綾戸智恵

パワフルなステージを繰り広げる一方で、約10年間、認知症の母親の介護を続けてきた歌手の綾戸智恵さん。何「こと」にも全力で向き合う性格から、一時は疲れ切って、自身を追い込んでしまうこともあったのだとか。しかし、そうした経験も糧にしながら、「自分なりに母親の介護と向き合う術を工夫してきた」と語る綾戸さんが、10年間を振り返った。

写真：吉澤咲子 取材：文：宇治有美子

あやど ちえ
ジャズシンガー。ニューヨークでゴスペルクワイヤーのメンバーとして活動した後に帰国。大阪のジャズクラブなどで歌い始め、1998年、40歳でプロデビュー。幅広い選曲を繰り交せたパワフルなステージと笑いあふれるトークで、ジャズファンのみならず、多くの老若男女に感動を与えている。

2004年に発症した脳梗塞、

そしてその後の不慮の事故による転倒をきっかけにして認知症を発症し始めた実母の介護を、1人で続けてきた綾戸智恵さん。

2008年には、一時表舞台から姿を消し、介護に専念しようと決断。しかし、その翌年、「娘として、自分の人生を全うすることこそが親孝行だ」と悟り、活動を再開した。

人生の悲哀や憤り、出会いや別れ……。綾戸さんが歩んできた壮絶な人生がにじみ出る魂の叫びのような歌声は、多くの人々を魅了し続けている。

音楽活動と並行して母親の介護と向き合って10年——。今、綾戸さんは、介護に悩む人々に「子どもの負担になるのを喜ぶ親はいない。だから1人で抱え込まないで」と語り掛ける。

失敗を重ね、自分なりの介護の工夫が生まれてくる

——綾戸さんは10年間介護を続けられていますが、長く前向きに介護を続ける秘訣があれば、教えてくださいませんか？

綾戸 ずっと早くやめたいと思

つてきたから、前向きになんて考えたことないんです。ああしよう、こうしようと計画したこともないしね。親も自分も生ものやから、思った通りになんていかなかったのが介護。親の認知度や仕事の時間帯、それからもともと持っている親の性格……。それぞれの家の数だけ、必要となる介護も違うと思う。そやけど、その自分の境遇の中で、みんな日々学んでいくもんですよ。

——失敗することで、工夫する心が芽生えてくるものだと？

綾戸 そうそう。例えば、トイレには手すりがあるから転ばないと思っていたら、ある日手の力が足りなくてバランスを崩してしまふことがあった。では、どうしたらけがをせえへんかと考えて、ゆっくりと手すりを伝って歩く練習をしましたよ。

母と2人でよく温泉に行くんですけど、体重30kgの私が、60kgの母親を担いで風呂に入れるのは難しい。そしたら、浴槽のふちに一旦座らせてから、少しずつ

お湯に入れたらいいなって。その

とき、タオルを下に敷けば、肌がすれない。人は、日々学んでいくものです。工夫やアイデアをどんどん試してみるもんですよ。

——時には、人の助けも上手に借りられるそうですね。

綾戸 それも、工夫の一つやわ。去年、母の米寿のお祝いをしたんですけど、2人でよく行くおすし屋さんやおそば屋さんが駆けつけてくれたんですよ。

そのおすし屋さんには、母と行くとお食べやすいように1貫の分量で2貫分のおすしを握ってくれます。おそば屋さんは、そばをすすべられんようになつた母のために、そば団子を作ってくれます。きちんとお願いしたら配慮をしてくれるもんです。

まち中でも、例えばバスから車いすの母を降ろすときに、見ず知らずの人にも声掛けますよ。「お兄ちゃん、手伝って！」って。もちろん、手伝ってもらったら「お兄ちゃん、男前やな、ありがと！」と感謝の言葉は忘れずに掛けます。そんな言葉のマジックで、

やってあげたいって気持ちにさせるのも、生きていく術でしょ。

近隣の人々にも、協力を求めながら介護を続けてきたという綾戸さん。それだけに、お年寄りや若者が共存するまちづくりが必要だと感じているという。

お年寄りとお若者が互いの切り札を交換し合うまちが理想

——今現在、介護を続けておられる綾戸さんにとって、お年寄りが住みやすいまちづくりのために何が必要だと思えますか？

綾戸 私、「老人用」とか「介護者用」とか「題目」が嫌いだね。老人ばかりが住むまちにも、希望を感じられへん。お年寄りが住む家の向かいに若者が住んでいて、お互いの様子が分かる。そんなさまざまな世代の人が共生しているのが理想のまちやと思うねん。

それは何も、若い人たちに、おじいさんやおばあさんを大事にせえって言うてるんやないよ。忘れてはいけないのは、お年寄りは60歳で生まれてきたわけではないということ。お年寄りにも自分

たちと同じ年齢の時があったと
考えれば、おのずと若者はもつと
お年寄りと話せるはずやし、頼れ
るはずやと思う。

「戦争の話聞かせて」でも、「昭和
レトロのちゃぶ台かつこいいか
ら見せて」でもいい。きつかけな
んで、何でもええんです。その代
わりに、お年寄りからトイレ行か
せてくれたって頼まれたら、サポー
トする。

もちろんバリアフリーも大切
やと思いますよ。でも、バリアフ
リーがあるから放つとけぱいい
というのではあかん。若者には若
者の、お年寄りにはお年寄りの強
みがあるから、互いの得意技を交
換しながら暮らせるのが、本来の
ええまちなんやと思います。

——綾戸さんは、お年寄りが住み
やすくなるような人付き合いが、
お上手なのですか？

綾戸 面白い話があつてね。私た
ちの家から坂道を下ったところ
に、母と時々行くレストランがあ
るんです。ある日、その坂を、車い
すを一生懸命押しながら上つて
いた帰り道に、傘を忘れたことに

気付いた。「この坂また往復する
んか」と頭を抱えていたら、ふと
郵便局が目に入ったんです。郵便
局の人に事情を話して、3分だけ
母を見てもらえませんかかってお
願ひした。レストランに舞い戻っ
てから郵便局の人にお礼を言っ
たら「こんなことぐらい」って
言ってくれはったんです。

またある時自宅で、私がどうし
てもトイレに行きたくなつたこ
とがありました。マンション内で
普段からよく話をする方にお願
ひして、10分だけ母を見てもらっ
た。介護をしていると1分だつて
目が離せないですから、この10分
はありがたかったです。私はその
後、その時母を見てくれた人の結
婚式に行つて歌を歌いましたよ。
お互いの得意技の出し合いです。

人に助けてもらおうと思つた
ら、待つているだけではあかん。
子どもの頃、何のために口が付
いてるのかと親に言われました
けど、手伝つてほしいなら、口も
足も想像力も総動員して頼まな
あかん。それで、頼まれた側もう
れしくなるように声を掛ける。
そんな持ちつ持たれつあつたの

ちや心の触れ合いが、お年寄りに
とっても若者にとつても暮らし
やすいまちづくりの第一歩やな
いかと思いますね。

快活に介護について語る綾戸
さんだが、「何ごともできると
思つて突っ走つてしまふ性分」
から、3年前には介護疲れで倒
れてしまったことも。その失敗
を生かして「頑張らなくていい」
と自らに言い聞かせながら、母
親の介護に向き合つてきた。

できなくなつたら 手を離してもいい

——倒れたことを教訓にして、
「できることだけをやる」と心掛け
ているそうですね。

綾戸 そう。できないことをやる
うとしたから私は倒れたんや。母
に「私はあんたよりも偉いと思つ
て、なんとかしたろうと思つた。
あんたよりも後に死ななあかん
のに、先に死にそうになつたわ。
これから先、もうあんなアホな失
敗しません。娘やからつて許し
て」つて謝りましたよ。そしたら
「そんなときは甘えたらええねん。
病院に入れたらよかつたのに
……」と言つてくれました。

親の介護で一番大事なのは、
“この人を私が守っている”ので
はなく、“いまだに自分は守られ
ている存在だ”と理解することや
と思う。親は私が生まれた時から
私のことを知つてるけど、私は母
の33歳のときからしか知らん。
あつちの方が歴史が長いねん。自
分の方が、歩いたり話ができる
か、もうけられるとか、そんな
は氷山の一角でしかない。親を超



お年寄りと若者が互いの強みを
持ち寄り、助け合い、共存する。
そんなまちづくりが大切やと思います。

すなんて一生無理なんです。
子どもが幸せになることを一
番に願つている。そんなに愛情の
ある人が、私を懲らしめるはずが
ない。無理して子どもにも心や体を
壊される方が親はずつとつらい
んやから、できなかつたら、しな
くても親は許してくれます。いつ
手を離してもいい。そやけど、も
う1日だけ見させてつていう気
持ちで続けていたら、知らんうち
に10年がたつた。それが、10年
間介護を経験してきた私の答え
でもあるんです。

親子ならではの関係で 無理せず、できる範囲で

——自分なりの方法を見つけて
続けることが大切なのですね。

綾戸 まさに、それですわ。自分
が抱えなければとか、自分だけが
頑張ればと思つたらあきません。
周囲の力添えを借りながら、自
分だからできることをしたらいい
のではないのでしょうか。

私の母は、今、自我が完全にな
くなる前の状態。だから、自分は
この子の親なんやとたまには思
い出してもらおうと思つている

んです。時々ね、「デイサービスで
はご飯を自分で食べつて言われ
るねん」と不平そうに言う母に、
じゃあ食べさせたらうかつて言
うと、すごく喜ぶんです。あとは
ね、母が好きな百貨店で一緒に買
い物したり、青果市場をぶらつと
のぞいたり……。見てみたい。ス
イカが出てくるわ。夏やな！」と会話
を交わすとか、そんなささいなこ
としかできひん。でも、母が「楽し
かった」という感想文が書けるよ
うな毎日をつくることは、介護士
や看護師にはできひんですよ。親
と子には、親子しか知らない見え
ない糸があると思う。その武器を
使うことが私にしかできひん介
護なんやと思います。

——今後直面するだろう介護に
不安を感じておられる方に、何か
メッセージをいただけますか。

綾戸 今現在、直面してないん
やつたら、考えんでよろしい。そ
れよりも、自分の質を上げること
を考えなあかん。しつかりと立
ち、歩いて、親から頼られても折
れへんような自分をつくるのが、
今できることやと思います。



写真：池田エイシェン