

仕事と介護の両立には、一人で介護を抱え込まず、家族で助け合うことが必要です。そして、介護を経験している私だからこそ、やれる仕事があると思うんです。

そういう時は、「お母さんも少しがまんしてね」と伝えていきます。完璧を目指さず、家族全員が少しずつ妥協すること、が円満な介護のコツなのではないかと思っています。

最近、脳動脈瘤の手術をしたとうかがいました。

3年ほど前、テレビ番組の企画で人間ドックを受診した際に見つかりました。食事にも気を遣っていますし、お酒もたばこも夜遊びもやらないし、身体に悪いことと言えば運動習慣がないことだけ。まさに青天の霹靂でした。

経過観察をしていたのですが、瘤が倍の大きさになったことから、今年6月に手術しました。人間はストレスが複数重なる病気が悪くなると

言われています。この1年で介護や仕事など、複数のストレスが重なったので瘤が大きくなったのかもしれない。

一般的に脳ドックは職場で受けることができる健診の対象外であるため、自己負担は安くありません。しかし、脳動脈瘤には自覚症状がないので、脳ドックを受診しない限り見つけることは難しいのです。

私たち夫婦は子どもがいいるのですが、もし子どもがいて脳動脈瘤が見つかったら：と考えると胸が張り裂けそうになりました。私は脳ドック推奨委員会委員長を自称しているのですが(笑)、自分の健康だけでなく、家族のためにも、検査したことのない方はぜひ一度受けてほしいですね。

今後の目標と読者へのメッセージをお願いします。

今後は新たに、脚本の執筆と介護の経験を活かした活動に取り組んでいきたいと思っています。小説は書いたことがあるのですが、脚本については、舞台仲間から脚本を書くことに向けていると言われたのがきっかけで、チャレンジしたいと思っています。

また、介護に関する講演活動も続けていきたいです。現在介護をしている私がお話することで、「勇気づけられた」と言ってくれる方がいますし、聴いてくださった方の役に立っているのうれしいです。介護については言いづらかったり、隠したがったりする人が多いようで、最初は私もブログで公表することをためらいました。でも、親が老いるのは恥ずかしいことではないし、情報を得るためにもオープンにしていくべきじゃないかと思っています。

最近では講演活動に加えて、シニア向け食器の開発にも携わっています。母の食事介助をしている際、お茶碗の内側が白色だと、高齢者にはお米

が見えづらいことに気づいたんです。内側も黒色の食器があったらいいなと思ったのが開発のきっかけですね。お箸も持ちやすいよう、通常の物より短めに作ってあります。講演会で伝えたいことは、親がある程度の年齢になったら、介護に向けた準備をしましょう、ということですね。例えば、介護サービスの利用に伴う負担について事前にきょうだいで話し合ったり、病院も自身の家の親の家の近所か、どういう特色の病院なのか、前もって情報収集しておくことがとても大切です。一人で抱え込まずに、行政の力を借りることや、家族みんなで助け合うことで、日本の介護が明るくなるといいなと思っています。



シニア向け食器
お母様の介護体験をもとに
企業とコラボして作った食器。

