Spritual Challenges and Hope in Sharing Care

ケアシェアリング（分担介護）における精神的チャレンジと希望

Marty Richards

意味と目的のセンスを大切にする方法

ケア提供者間の関係の中で、数え切れないほどのチャレンジを人々は経験しているものの、精神的なチャレンジはしばしば最小限の範囲でしかなされていない。しかし、すべての人に関連するサポートとは、ケアを与えている人々、そしてケアを受けている人々双方にとって大切な事柄をチャレンジしてみることなのである。

具体的な精神的チャレンジの表現は、人々の決められた役割の関係の中で決まる。ケア提供者、ケアを受ける人、ケアを与える人、などの用語そのものは、関係の構造を反映しているといえる。そして、究極的には、それらは人を助けているか、助けられているかの意味になる。深い意味では、用語や呼び方は、そう呼ばれる人々がある価値のある人として扱われ、理解されていることを示す。

数年前、パーキンソン病と対峙する人たちの支援グループで、私は“ケアシェアリング”という言葉を耳にした。それは、ケアを与える人と、ケアを受ける人双方が“ケアを分かち合う人々”としてとらえられているアセスメント方法であった。コミュニケーションをしながら、共に実践的な動作作業をすることを重視しており、ケア提供者もケア受益者も精神的な負担が軽くなるということであった。サポートを与える人と、受ける人のつながりのバランスをとることは非常に重要である。　ケアシェアリングのイメージとは、相互作用関係である。関係の中で、それぞれの人は何かを貢献しているのである。

身体的、あるいはメンタルな不完全さというものはあれ、ケアシェアリングの価値は、それぞれの人が真の人間性を持っていることを我々に思い出させてくれる。ある人は悲劇的な行動を別の人に対して施さなければならないかもしれないが、弱者は、あまりにも度々に、全体像より何か欠落している者として扱われている。さらに重要なことには、ケアシェアリングの公式の中では、元気な人々が、病の診断を受けている人から学び、導かれるということを強調している。　精神的安定をケアの中で健やかに保ち、心が満ち足りている感覚を保つためには、注意深くコミュニケーションをとることが求められる。

ケアの役割の中で新しい目的と意味を見つけることこそ、サポートを提供し、サポートを受ける関係を考える上では、最前線におかれるべきである。何年もかかってコネクションニーズが関係性の中で作られてきた場合は、さらに関係を強化し、現在の状況に適応させる必要がある。個人個人が、伴侶として、親として、また成人した子供として長期ケアの役割に適応しなくてはならないだろう。このためには、ネットワークをサポートする人々は、自立や依存に焦点を当てるのではなく、相互依存を確固たるものにすることを学ぶ必要がある。ケアを与え、ケアを受けることは、その人のアイデンティティーの感覚を変えることを余儀なくするものかもしれない。他の人を世話してきた強いリーダーは、恭しくケアを受ける必要があるかもしれない。あるいはパートナーに依存してきた人が、今度は新しいスキルを身につけなければならないかもしれない。

All rights Reserved, © 2008
Liaison Academia

こうした適応は、大層チャレンジングなことであり、ケア分担をきちんとしたい人は、ライフチェンジやライフチャレンジを反映できるよう何らかの手助けをする必要があるだろう。　聖職者や、宗教的カウンセラーその他は、新たなケアの方法を考えるよう、人との関係を育めるよう、ケアを与える人、受ける人々双方を励ますことができる。記憶力のない人に「空白を埋めてみて」とか、「慢性的な病に苦しむ私を助け、さらに続けて介護をしてくれるよう、どうして恭しく頼むことなどできよう？」とか、「神様は、どうやって介護の旅を通じて私を支えてくれるというのだろう」などというようなお決まりの疑問や煩悶は、ケアシェアリングにおける意義や目的を探る道を開いてくれる。

ケアシェアリングにおける精神的チャレンジに首尾一貫しているのは、「許す」という未完了の対応・課題と取り組む必要があるということだ。(Ramsey, Fischer 2005) 過去の問題は、日常的な心身の変化、そして究極的には、人生の終わりと対峙することである。続けざまに起きる喪失感や悲しみに対応していくことも必要である。ケアの現場のすべての側面に、抜かりなく対処していくのは困難である。ケアプロセスにおける「魂と魂」を分かち合うことは、精神的な感覚においては、両方が平等なパートナーであると認識していることを意味する。相手が心の中ではどんなことを感じているのか、を話し合うことは価値があるが、非常に難しい。しかし、これにより、結果的には、なされるべきことを達成することが非常にやりやすくなる。「希望」を失わせないことは、ケアをする中でやはり一つのチャレンジとなる。「希望」とは、必要以上に病気や弱さを楽観視することではなく、将来について非現実的になることでもない。「希望」とは、大きな力とか、「すべてうまくいく」といった何かを信じる必要があるということでもない。私たちは、ホスピス運動の中で、「希望は変化する」ということを学んだ。常に状況は変化するが、関係性の中に「希望」はあるのだ。それは、すべての人が愛し愛され、光栄に思い、重んじられ、手に入るものや、人生を生き甲斐のあるものとする目標を分け合うような関係である。ケアシェアリングの観点を明らかにすると、「現実的な希望」から力を得るチャンスが生まれてくる。ケアをする人もされる人も、日常を一緒に楽しみにすることができる。

心に留まる逸話を残しておくことは、ケアをする内容の中で重要なことである。例えば、心の内をつづった自叙伝や、倫理的な遺志を残すことは、他の人にとって、精神的支えになる何かを必要とする時の支えとなる。内容の重要性は、大きな力や、宗教的な信条や、重要な価値のストーリーの中で、すべての世代の人々に確認されうる。時として、形式的、非形式的につづったジャーナルは、逸話を残す一片になりうるし、ストレスを軽減するという効果もある。 (Karpinski, 2004, A Guided Journal for Care-givers: A Journey into Renewal and Well-being 介護者のジャーナル記録のためのガイド：新しく健康になることへの旅程)

精神的コミュニテイーやカウンセラーは、精神的な事柄をまとめようとしている人と一緒にそばに歩いて、話題をひも解いていくことで、重要な貢献を果たす。　ケアを分かち合っている人たちが、感じることを表現している時に、耳を傾け、基本的な信念を問いかけることは不可欠である。介護の双方の関係者は、話を聞いてもらう必要があり、ストーリーは語られる必要があるのだ。たとえば、衰弱の一途をたどる脳卒中の御主人をケアする妻は言った。「私は、教会に来る人が、一度でいいから、夫のことを聞くときに私のことも聞いてくれたらと思うわ」

教会等の集会で、ケアの精神的側面についてのクラスをもったり、保健委員（教区のナース）を決めて対応したりすることは、ケアシェアリング関係にある人々を手助けする形式的な方法の例である。彼らは、精神的チャレンジに対応する上で、他の人にサポートされる必要がある。言い換えれば、他の人がいつも共に歩き、ケアシェアリングのチャレンジのすべてに付き添い、精神的チャレンジを肯定し続けてくれることが必要なのである。

(Marty Richards, M.S.W, L.I.C.S.W. は、ワシントン州ポートタウンセンドの開業ソーシャルワーカーであり、ワシントン大学社会福祉学部の助教授でもある)

参考文献

Fischer K. 2005 Forging Your Family; A Journey to Healing, Nashville, Tenn.: Upper Room Books.

Karpinski, M. 2004. A Guided Journal for Caregivers: A Journal into Renewal and Well-Being. Medfordm Ore.: Healing Arts Communications.

All rights Reserved, © 2008
Liaison Academia