

ことがあります。介護者がたとえ薄い手袋をしていようとも、特にオムツ交換はお互いに触れる回数が多いので抵抗感や不快感は伝わりやすい気がします。排泄することは、食べることと同じで生きてる証拠。内臓が機能している証拠。体内が元気な証拠。喜ばしいことです。

気持ち良くオムツを交換することができれば祖母の心への負担が少なくなるのではないか。そう考えてオムツ替えのときこそ私自身が明るい気持ちでいるような心がけるようにしました。

余談ですが、ある時ふと思いつき、私もオムツで用を足してみることにしました。夜に祖母の使っているオムツを装着して布団に入り、朝起きて尿意をもよおし、いざ排尿！……できませんでした。

思い切つてふんっ！出すんだ！オムツを信じる！

と、数分トライしてみたのですが、やはりできませんでした。

このことが何かにつながったのかはいまだに分かっていません。

## 5、ねぎらい

祖母との生活で特に印象に残っていることがあります。

それは要介護者（祖母）、介護者（私）、サポートしてくださる方々へ労

い（ねぎらい）の言葉をかけることです。祖父とケアマネージャーの叔父はとても頻繁に祖母を労い、私も何度か、

「ご苦労だったね」。

「ありがとうね」。

と、言葉をかけてもらいました。

自分ではなんとも思っていないなかったのに胸と肩がスーツと楽になったことを覚えています。慣れないことに必死になっていましたし、家族だから手伝えることは当たり前だと思っていたのでしよう。いつの間にか一人で勝手に頑張らなければいけないと思いつめていたのかもしれない。介護の大変さを共有できる人からかけてもらう労いの言葉は、明日へつながる大きなエネルギーとなるはずです。

|| おわり