

# ほんの少しの思いやり

富岡市立富岡中学校

三年 三宅 陽夏

「まあひなちゃん、髪さらさらだねえ。」

「まあひなちゃん、勉強がんばってるねえ。」

祖母は、私のいろんな所をほめてくれます。

ただ、少し経つとまた同じことを話します。そう、私の祖母は認知症なのです。祖母は、勉強や部活をがんばっている私を、すごく応援してくれます。そんな優しい祖母が認知症と診断されたのは、今から約五年前のことです。私は、認知症という言葉は聞いたことがあったけれど、どういうものか知りませんでした。でも、祖母の介護が大変そうな母の姿を見て、認知症について知ろうと思いました。

認知症とは、もの忘れや時間、場所が分からなくなるものです。現在、高齢者の六人に一人が認知症になるそうです。そして、二〇二五年にはさらに増え、五人に一人が認知症になるといわれています。この先、超高齢化社会で暮らす私たち誰もが認知症になりうる、他人ごとではないのだと知りました。

実際、祖母と私が一緒にスーパーに買い物に行ったとき、祖母が家にある物と同じ物をいくつも買ってしまっているので、私が「これまだ家にあるよ。」と戻したり、セルフレジのやり方が分からなかったときは、私が全てやったりしました。そんなとき、周囲の人から冷たい視線を感じたことがあります。母は祖母のことをあまり人に話さないようになりました。誰にも言えず、一人で介護している母は、何度も同じ話をする祖母に少しイライラして、強い口調になることもありました。そうすると祖母はきまって困った顔をしています。私は二人のそんな姿は見たくありませんでした。私はその

時決心しました。母に代わって祖母の話相手になり、たくさん話を聞こうと。その日から同じ話が何度も続いていても全て受けとめ、あいつちを打ちながら聞きました。そんな日が続いていくうちに母はイライラするところが少なくなり、祖母も満足そうな顔を浮かべるようになり、二人に笑顔が戻ってきました。私は祖母の話相手になったのですが、それだけで母の負担が減り、結果的に介護の手助けができました。

介護の全てを行うことは肉体的にも精神的にも大変なことです。でも、この経験で気付くことができました。ほんの少しの思いやりが介護の手助けになることを。ほんの少しの思いやりが家族の負担を少しでも軽くできることを。

今後さらに進んでいく超高齢化社会。お互いに手を取りあい身近な家族や社会全体で支えあっていくことが、これから絶対必要になると私は思います。だからみなさん、困っている人や助けを求めている人が周り

にいたら誰かがやってくれるのではなく、自分にできることは何か考えましょう。難しいことを考える必要はありません。その人を思い、ほんの小さなことでも行動に移すことが大切だと

思います。小さな行動であってもその人にとっては大きな支えになり、救われる人が必ずいるはずです。そして、その行動の積み重ねが明るい未来へとつながっていくと私は信じています。

私はこれからも、祖母と真つすぐ向き合いたくさん話を聞こうと思います。私のいろんな所をほめてもらえるし、何より祖母の楽しそうな笑顔が見られるからです。そして、この先祖母の記憶がなくなっていくとしても、それ以上にたくさん楽しい思い出を作っていくように思います。

みなさん、私たち一人一人の思いやりで明るい未来を創りましょう。