

## 向き合う大切さ

岐阜市立岐阜西中学校 3年  
山本 灯(やまもと あかり)

老人性うつ。私たちにはあまり関係のない言葉に聞こえるかもしれませんが。

まずは、私が老人性うつに興味を持ったきっかけをお話しさせてください。

私にはおばあちゃんがあります。活動的で、能天気で、家族思いの働き者。そんなおばあちゃんが私は大好きでした。でも、9年前におじいちゃんが亡くなってから、ゆっくりとおばあちゃんは変わっていきました。最初は、「あれもできんしこれもできんくなってまったなあ。」と、年をとったことを実感しているような発言が増え、5年が経った頃から、「またこれができんかった。前はもっとできたはずなのにな。」という落胆になり、9年が経った今では、「私は本当にダメやねえ。何もできんくなっちゃった。」「いつもひとりぼっち。ほんとに寂しい。」と、消極的な言葉ばかり話すようになってしまいました。私たち家族はこのおばあちゃんの変化は、老人性うつになってしまったからではないかと考えています。その大きな要因となったのはおじいちゃんの死や自分自身の老化などの大きなストレスだと思われれます。

ここで、老人性うつについて少し説明します。老人性うつとは、65歳以上の人が発症するうつ的一种で、主な症状は、興味、生きがいの消失、睡眠力の低下、頭痛など。心だけでなく体にも影響を与えます。その原因としてあげられるのは、配偶者の死別などの大きなストレス。「寂しい」ことが大きな要因なのです。

今思うと、おばあちゃんの変化が大きくなったのは、新型コロナウイルスの期間中でした。それまで交流のあった人とも会えず、だだっ広い部屋で人と関わらない生活が2年間。その間、私はおばあちゃんとゆっくり関わることなく生活していました。きっと、それがとても、とても寂しかったのでしょう。ある日、久しぶりにおばあちゃんの顔を正面からちゃんと見たときのことは、今でも鮮明に覚えています。「あれ、おばあちゃんってこんな顔してたっけ。」別人のように変わっていたおばあちゃんの顔には生気がありませんでした。毎日、顔は見ていたはずなのに、私はおばあちゃんの変化に気づかなかった。本当に悔しくて、すごく後悔しました。

その後、老人性うつについて少し調べてみると、日本の65歳以上の高齢者のうち、15%の人がおばあちゃんと同じように老人性うつを発症しているとありました。これは日本の認知症の発症率よりも高い確率です。あなたが最後におじいちゃん、おばあちゃんの顔を正面から見たのはいつですか。久しぶりに向きあってみたら・・・ということも現実に起こり得るのです。そうなったとき、どうするでしょうか。私は最初、逃げてしまいました。おばあちゃんを拒絶し、向き合おうとしませんでした。でも、そんな中でそれではいけないと思えたのは、おばあちゃんとの思い出があったからでした。2人で大きなかき氷を食べたり、お花見の露店で万華鏡を買ってもらったりと、そんな思い出は、おばあちゃんへの感謝となり、それを行動であらわさなければならないという気持ちにさせました。その結果、私が決めたのは、毎日10分きちんと向き合って話そうということです。この10分は中々大変で、面倒です。でも、おばあちゃんとの思い出をエンジンに、がんばっています。

みなさんも、おじいちゃんやおばあちゃんとの思い出が何かありますか。その温かな思い出をつくってくれたのは、おじいちゃんやおばあちゃんです。誰でしょうか。それなら、次は私たちの番です。おじいちゃんやおばあちゃんと過ごす時、毎回10分向き合って話す。あなたも、その10分をもってみませんか。きっとそれは時間以上の価値をもつことでしょう。