

自身の介護体験を通じて、  
家族への愛・家族からの  
愛を実感



## PROFILE ITSUMI OSAWA

女優。16才の時、第7回ホリプロスカウトキャラバングランプリを受賞し、翌年、「ジェームスディーンみたいな女の子」で歌手デビュー。数々の音楽祭で新人賞を受賞する。その後はドラマ、映画、バラエティーと活動の幅を広げ、仕事が順調な25才の時父が他界、その後最愛の母が要介護認定を受け、それを機に亡くなるまでの11年間、介護をすることになる。翌年その経験を綴った手記「お母さん、ごめんね」を出版する。女優としてテレビ、映画、舞台と活躍し、近年はミュージカルにも挑戦する一方、介護経験に関する講演活動を行っている。

『お母さん、ごめんね。』  
アスキーコミュニケーションズ  
女優の大沢逸美さんが、複数の病気に苦しんでいたお母様に11年間に渡る介護に関して綴った手記。お母様の死後に見つけた大沢さんあての心温まるメッセージなども含まれており、介護に前向きな気持ちになれます。



16歳で親元を離れた大沢逸美さん。25歳のとき、お父様がガンで他界したため、札幌のお母様を呼び寄せて同居することになりました。当時、お母様は一級障がい者の認定を受けていました。

「母は糖尿病を抱えていて、リウマチなどの影響で歩行が困難でした。白内障の影響による視力低下や、聴神経腫瘍による聴力低下もありました。そのため、車椅子を与えられていましたが、家のなかでは不自由ながらも母なりに生活ができていました」

11年間に渡る二人の生活も、最初は楽しい時間が過ごせていたといいます。

「手すりなどに掴まれば杖や車椅子は必要ありませんでしたし、外に出たときも私がいれば、手をつないだり、抱えて歩くことができました。だから、プランターや小さな庭などで野菜やアロエを育てたりしました。そんな母の姿は近所でも評判になって、道行く人が声をかけてくれました。母のおかげで、私も隣近所の方との交流が広がっていきました」

けれども、お母様の症状は悪化し、亡くなる2年前には、ほぼ寝たきりに。大沢さんの負担も増えました。

「一番大変だったのはトイレの世話。母は膝がリウマチでこわばって座れないし、私もうまく母の体を起こせなため、ポータブルトイレに母を座らせるのは大仕事でした。リウマチで痛がる母の体を支え、ズボンやパンツを下ろして用を足すだけで、30分もかかっていたのです」

女優業と両立しながら、  
不自由な母をサポート



母の介護を最後まで行えたことで、やりきったという充実感が得られました。



壮絶な介護の後の、  
母からの言葉に感動！

地方ロケが多い女優業はほとんどできない状態にもなりました。それでも、「私が母の面倒を見なければ」と懸念になっていたと語ります。

「まだ30代だったので、若さで突っ走れたんです。けれども、母のガンが発覚した終盤の半年は、さすがに葛藤に悩まされました。「お母さんが死んだらどうしよう」という不安と、「持ち直してくれる」という期待。そして、仕事に関する葛藤。自分にかまう時間がなく、顔がガサガサだったため、「このままでは女優の仕事ができない」という後ろ向きの私と、「なんとかなる」という前向きの私が交錯していました。一人で抱え込んで葛藤していた時期が一番つらかったですね」

そんな経験から、ストレス解消の大切さを提唱します。

「私のように一人で抱えてしまうのは良くないパターンです。わたし自身はやりきった感があります。でも、介護中には「自分の存在を消したい」と思ったこともありました。それで1度だけ、母の前で泣きながら弱音を吐いたのです。気持ちをぶちまけて楽になりましたが、そのままと鬱になっていたかもしれません。だから一人で抱え込まないで、ストレスは発散してほしいと思います」

介護をまっとうした大沢さんには、最後に素敵な贈り物がありました。それは、お母様が、ほとんど目が見えない状態で綴った手紙です。「母のダンスに入っていたのです。母は、会話がなげなときも、私に手紙を書いていました。普段は、「これはやめて」というような私に対する苦情ばかりでした。でも、亡くなってから見つけたものは、私への賛辞ばかりだったのです。心に響くメッセージに涙が止まりませんでした」