

## おばあちゃん、ありがとう！

皆さん、こんばんは。MHCC大学のリン・ヌエーンと申します。本日は少し個人的なことについてお話したいと思います。認知症のおばあちゃんを介護する仕事のおかげで、私は大きく変わりました。この経験を共有させていただきたいと思います。

2015年頃、私のおばあちゃんは認知症と診断されました。家族は最初、おばあちゃんの病気を認めたくありませんでした。進行がゆっくりだったからです。正直にいうと、私も祖母のことを避けていました。というのも、子供の頃から祖母との関係があまり良くなかったのです。悲しい思いから逃げるため、勉強に集中しました。おばあちゃんは私の問題じゃない、という風に思っていました。

しかし、祖母の病気は段々進行しました。丁度コロナ禍の時、日常生活がもはや一人でもできなくなりました。記憶障害は認知症の一つの症状ですが、一番つらかったのは感情の症状でした。おばあちゃんは怒ると、暴言を吐きました。自分の家にいるのに、毎日のように、「家に帰らせて」と私たちに懇願しました。祖母は、ここが自分の家だということも分からなくなっていたのです。こんなことを思うのはひどいかもしれませんが、おばあちゃんの認知症は私たちの負担になっているように感じました。

当時、私はまだ高校生でした。兄弟もいなくて、誰かの面倒を見たことがありませんでした。それでも、「このまま何もしないわけにはいかない」と強く思いました。できるだけ、私は家族の役に立ちたかったです。何かできるようになったかったです。そのため、政府から研修を受けて、介護の仕事をはじめると決意しました。

率直に言って、介護の仕事は毎日、小さな悲しみがつきものです。おばあちゃんは昔、パーティーに行ったり、踊ったり、歌ったりすることが大好きでした。そんなことはもう出来ません。私のことさえ分からなくなってしまいました。時々、自分でも分からないのに、涙が出てしまいます。あふれてしまうと、涙が中々止まりません。「おばあちゃんが病気になる前にもっと仲良くすればよかったのに」と考えることもあります。

しかし、いまさら後悔したとしても、過去はもう取り返しがつきません。毎日祖母と新しい思い出を作るため、頑張って仕事しています。おばあちゃんはもう会話が出来ませんが、音楽はまだ好きです。工作中、祖母のために歌ったり踊ったりすると、笑顔が見られます。そして、家に帰る前、必ず祖母に「おばちゃん、おやすみ！」と言うようにしています。ほとんどの日は返事が出ませんが、ある時、祖母もおやすみと返事してくれました。その瞬間を宝物にしています。私の仕事はもう負担だと思いません。切ない瞬間がありますが、おばあちゃんと一緒にいる時が一番幸せです。今までの後悔より、おばあちゃんと作った思い出をずっと心に刻みたいです。

最後に、もう一つ、正直な気持ちについてお伝えしたいと思います。私は今でも、おばあちゃんを失うことが怖いのです。しかし、この仕事のおかげで、新しい思い出をたくさん得られました。一生、その思い出を大切にしたいです。皆さんも、元気なうちに大事な人を大切にしてください。なぜなら、この人生がいつ終わるか、私たちは分からないからです。

ご清聴、ありがとうございました。

## **Thank you Grandma!**

Good evening everyone. My name is Rin Nguyen from Mt. Hood Community College. Today, I want to talk about something a bit personal. My caregiver job helping my grandmother, who has dementia, has changed my life in a lot of ways. I would like to share that experience with you all today.

Around 2015, my grandmother was diagnosed with dementia. At first, because the progression was slow, my family avoided her illness. To be honest, I ignored my grandma too. When I was younger, my relationship with my grandmother was not very good. In order to escape those sad feelings, I focused on my studies. I told myself that my grandma was not my problem.

But over time, my grandma's disease gradually progressed. By the time the COVID-19 pandemic came around, my grandmother could no longer care for herself. Memory impairment is one of dementia's major symptoms, but the most painful were the emotional symptoms. When my grandma was angry, she would lash out at us violently. Even though she was in her own home, almost every day, she constantly begged us to take her home. My grandma had forgotten that this was even her own house. It might be terrible to think this, but I felt as though my grandma's dementia had become our burden to shoulder.

At the time, I was just a high school student. I did not have any siblings and had never taken care of anyone before. Even so, I felt strongly that I could not just sit back and do nothing. I wanted to be as helpful to my family as I could, and I wanted to be able to do something. For these reasons, I decided to undergo training from the government and started working as a caregiver for my grandmother.

To put it plainly, everyday working a caregiver brings with it small tragedies. My grandma was someone who used to love partying, dancing, and singing. Now, she cannot do any of those things. She does not even remember me anymore. Sometimes, I cry without knowing why. When the tears overflow, I cannot stop them. Sometimes, I think to myself, "If only I was closer with grandma before she got sick."

However, even if I regret it now, the past cannot be undone. Every day, I try my best to go to work with the goal of making new memories with my grandma. My grandma cannot speak anymore, but she still loves music. If I sing and dance for her during work, I get to see her smile. And before I go home, I always make sure to say to her, "Good night, grandma!" Most days, she does not respond. But sometimes, she surprises me by saying goodnight back. I hold onto these small moments like they are treasures. I no longer see my job as a burden. Yes, there are times when it is difficult, but I am the happiest when I am with my grandma. More than past regrets, I want to keep the memories I have made with her etched in my heart forever.

Finally, I want to conclude by sharing one more honest thing. Even now, I am still afraid of losing my grandma. However, thanks to this job, I have been able to create many new memories. I want to cherish these memories for the rest of my life. Everyone, please cherish the people you love while you still can. Because we never know when those moments will end.

Thank you for listening.