

# 介護と人生

仕事・子育てと  
どう両立させる？

日本エルターライフ協会 代表理事  
ケアライフアドバイザー

柴本美佐代

2

ましたが、まだ数日の看病で終わると思っていたかも知れませんが。この時は『介護』とは思っていません。後から思えばこれらのこと全てが介護の始まりだったと気付くはずですよ。

このように介護の最初は看病だったり、当たり前前の気遣いだったりするので、どこからが『介護』で、どこまでが『家族の務め』なのかがよく分かりません。ですが、介護をしていると自覚することはとても大切なことです。介護なら誰かに代わってもらうことも、介護サービスを使うことも可能ですが、家族の務めは他人には果たせません。

自分で抱え込んだり、生活の大半を介護に費やして疲れ切ったりしてしまうのは、家族の務めを果たすことにとらわれるから。早い段階で介護者と自覚し、介護に前向きに取り組む意識を持つことは、介護を受ける家族と自身の生活を守ることにつながります。

## 家族の務め？

私は講演の前に「介護の経験がありますか」と質問することがあります。はっきりと「介護経験がある」と言う方もいますが「この状態が介護かどうか分らない」と言う方もいます。では、介護とはいったいどんな状態でしょう。車いすの家族を世話したり、食事を食べさせたりすること

でしょうか。でも、全ての人が突然そういう状態になるわけではありません。高齢になって少し足や腰が痛いと言っていたのが、いつの間にか杖をついて歩くようになり、しかも自宅の廊下で転んでしまいました。痛みが治まるまで数日寝ていただけなのに、すっかり弱って歩けなくなってしまうたというのは、意外によくあることです。

介護は車いすの状態になつてからの事でしょうか？ 家族は足腰が弱ってきた時から気にかけて、早めに杖を使うことを勧めたかもしれません。家の廊下に手すりをつけたり、段差をなくしたりしたかもしれません。転んだ時も痛みが取れるまでトイレに連れて行ったり食事の世話をしたりし



## 早い段階で介護者との自覚を