

# 介護と人生

仕事・子育てと  
どう両立させる？

14

「どい家族だ」と思わないで  
しようか？

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

## レスパイト

先が見えない介護を継続するために、重要なのがレスパイトです。レスパイトとは一時的な休息を意味し、介護者が心身ともに適切な休息をとることが必要だという考え方で、イギリスなどでは介護者のためのプログラムが用意されています。例えば要介護者がショートステイを利用して

る間、介護者が温泉に行ったりリフレッシュするサービスなどがあるのです。

日本だとショートステイのサービスはありますが、その間に介護者が使える温泉利用のサービスはありません。個人の負担で勝手にリフレッシュしなさいという考え方です。

ですが、レスパイトのサービスがないことより、レスパイトの意識が社会にないことの方が大きな問題で、介護者のレスパイトを妨げています。

少し極端な例ですが、デイサービス（デイ）利用の間に介護者が居酒屋でお酒を飲んでいたら、デイから本人を送り届けた職員はどう思うでしょう。「家族をデイに預けて自分は昼間からお酒を飲んでいるひ

介護を継続するために重要な休息  
レスパイト



## 介護者に重要な心身のリフレッシュ

その介護者は週に数回のデイの日に、普段行けない居酒屋に行くことが唯一の楽しみかもしれません。24時間365日、ずっと続く介護生活の中で数少ないリフレッシュの時間かもしれないのです。男性の介護者では仲間とお酒を飲むのが一番のレスパイトだという方が少なくありません。

介護者が安心して家を空けられるのはデイやヘルパーを利用している時間です。その間、介護者が家を空けて好きなことをしてリフレッシュすることの重要性を周囲が認識していない場合もあって、レスパイトの機会は少ないままです。身体を休めるだけが休息ではありません。最近の介護事件では、介護サービスを利用していても精神的に孤立していたケースが多く、レスパイトが不十分だったのではないかと思うのです。