

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

17

交換や認知症で話が通じないことだけではありません。何より自分の思いを分かってくれる人がいないと感じることがつらいのです。介護者による虐待は、このようなことが原因ではないかと思えます。

実際、ある男性介護者は、初めて家族会に参加した時、認知症の母親の介護と仕事を両立させるため一人で奮闘し、介護うつ状態でした。けれど家族会で同じように介護する男性と話をすることで自分だけが特別ではないと気付き、また母の昔話をするうちに介護への動機も思い出すことができました。

つらさだけでなく介護する喜びも分かる仲間の存在は彼の気持ちと介護を大きく変化させ、最後まで在宅で母をみとりました。

介護中であることを周囲にカミングアウトし、介護者の集まりに飛び込む勇氣を持っていただければと思います。

孤立しないこと

介護者は自分が孤立しないように気を付けましょう。介護サービスを使っても、ケアマネは要介護者本人が自立するためのプラン作りをしますし、他のサービス提供者も同じです。サービスを提供する人たちの目は常に要介護者に向けられています。

それが介護保険制度の目



的です。当然ですが、介護者は自分のことを言いたくても言えなくなってきました。それどころか、自分の介護を評価されるような気がしたり、指図されている気がしたりして反感を感じてしまうこともあります。そうなるかと相談者であるケアマネや実際に介護を手伝ってくれるヘルパーとも顔を合わせたくなくなります。ストレスがたまるばかりで、小さな失敗にも、つい声を荒げてしまい、その声をご近所に聞かれてはいないかと不安になって近所付き合ひも遠のいてしまいます。気が付いた時には誰にも相談できず、周りの目を気にして閉じこもり、周囲から孤立した介護者になってしまふのです。

介護がつらいのはオムツ

介護者の集まりに飛び込む勇氣を