

## H27年度 男女共同参画セミナー

# 「がんばらない介護」のヒント

～知ればココロが軽くなる～



- ◆ 開催日 平成28年1月23日(土) 午後1時30分～3時30分
- ◆ 参加者 18名
- ◆ 目的 介護する人、受ける人双方が笑顔で過ごすための関係づくりや、介護する人自身が自分の将来や生活を犠牲にしない「がんばらない介護」という考え方について学びます。
- ◆ 講師 別府 明子さん (がんばらない介護生活を考える会委員)

### 「がんばらない介護」の考え方

#### 1 はじめに

##### 講師の経験談

義父、実母、実父を30年に渡り介護をされてきた、介護は先がみえないからこそ、介護が終わったら何かしようではなく、介護しながらも自分の生活を充実させることが大切。

#### 2 介護の現状

①50%が体調不良、70%が精神的不安、4人に1人が鬱状態

②介護者がストレスに感じること

- ・夫や親戚が介護の苦労をわかってくれない(感謝の言葉がないので不満)
- ・介護を代わりにしてくれる人がいない(長時間の外出ができない)
- ・介護を受ける人と良いコミュニケーションが取れない  
(やりがいがない)(認知症の介護)
- ・先が見えない(不安)

⇒介護は看病ではない、介護をしながら自分の生活も充実させることが大切。

介護をする男性が増えている・家事ができない男性は介護と家事が大変。

男性は元気なうちに家事(特に料理)ができるようにしましょう。

(介護者の3人に1人は男性)

男性介護のネットワークがある・男性の介護(立命館大学の津止先生)

若い人を頼るのではなく元気なお年寄りが弱ったお年寄りを介護する時代。



### 3 ケースから学ぶ

#### ①母親の期待に負けて3か月でギブアップ

→仕事も趣味も辞めずっと二人でいた…ストレスでギブアップ

→ひとりで抱えこむ介護は例え実の親子でもストレスが大きく長く続かない

#### ②理想の介護をめざし寝不足から脳梗塞に(男性介護者について)

→男性の介護者はまじめすぎて、健康を害してしまうケースがみられる。

#### ③仕事も趣味も旅行もできた介護

→使えるものは何でも使う。今までと同じ生活を続ける。(まだまだ実現できている人は少ない)

有料サービスは介護される人のお金を使えば良い。

### 4 ストレスのいたずら

①精神: 不安が続く集中力がなくなる、元気がでない、マイナス思考になる。

②カラダ: 不眠、頭痛、肩こり、腰痛、胃腸の不調、風をひきやすい。

→ストレスがたまると免疫力が低下することで病気にかかりやすくなる。

不眠は3日以上続いたら病院へ！

### 5 介護ストレスを減らす方法

#### ①在宅介護と家族介護の違いを認識する。

・家族がおむつを替えたり風呂にいれたりするから家に居たいのではない。

・家族は近くにいるだけでうれしくなるもの: 「いるだけケア」の考え

・手抜きをして笑顔をつくる。

→いい人(相手にとって都合のいい人)をやめればラクになる。

#### ②使えるものは何でも使って楽にする。

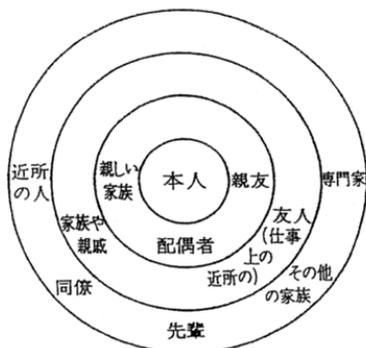
(介護保険、自費サービス、ボランティア、福祉用具、ヘルパー、デイケア、ショートステイ、家の改造、リースの福祉機器など)

→地域の包括支援センターに相談すると良い。

#### ③介護の味方と協力者をたくさん作る。(ストレスに負けない力が付く。)

味方…介護をする人のことを一番に考えてくれる人

協力者…介護される人のことを一番に考える人



愛情のネットワークのモデル  
(Kahn & Antonucci, 1980 による)

円の中に自分が困った時に助けてくれる人の名前をできるだけたくさん書けるようにネットワーク作りをしておくことが大切。

→誰かに支えられていることでストレス耐性(ストレスに負けない力)がつく。

- ④自分のことを自分以上に考えてくれる人はいない。自分のメンテナンスを。  
 ・美容院、マッサージ、温泉など自分に合ったストレス発散方法を見つける。

→緊張をほぐすものが良い

- ・1日一回は家の外に出る。 → 周りからエネルギーをもらえる。
- ・人の集まるところに出かける。(着替えて、化粧して)
- ・話す、歌う、食べる、飲むなど口を使ったストレス発散は効果的

⑤悩むより行動

- ・今やりたいこと、いつかやってみたいことのリストをつくる。
- ・やりたいことは少し無理をしてもやり続け、新しい挑戦は「介護が終わったら始めよう」ではダメ。
- ・自分の楽しみを持ちながら介護すれば、同じ苦労でも気持ちが楽になる。  
 →体を動かすことが大切。動きながら悩む人はあまりいない。  
 脳は体にだまされやすい。楽しいから笑うんじゃない、笑うと楽しくなる。  
 認知症に効き目があるのは運動だけ！  
 やりたい事は今すぐ始めた方がよい…今が一番若い！

6 グループワーク:介護のストレス解消法・こんなことしてリフレッシュ

- ・自分のストレス発散方法は？
- ・今やってみたいことは？
- ・ひとりの人を順番にみんなで褒める。  
 →褒められるとエネルギーが溜まる。

ストロークの種類 (白井、死と闘う人々に学ぶ、医学書院、より引用)

**肯定的ストローク(ポジティブストローク)を与えてくれる人と積極的に関わりを持つ。**



種類	肉体的なもの	心理的なもの	言葉によるもの
肯定的ストローク	・肌のふれあい ・なでる ・さする ・抱擁する ・愛撫する ・握手する	・心のふれあい ・ほほえむ ・うなずく ・相手の言葉に耳を傾ける	・ほめる ・慰める ・励ます ・語りかける ・あいさつをする
否定的ストローク	・たたく ・なぐる ・ける ・つねる ・その他の暴力行為	・返事をしない ・にらみつける ・あざわらう ・無視する ・信頼しない	・しかる ・悪口をいう ・非難する ・責める ・皮肉をいう

7 まとめ

- ①相談力をみがく
- ②介護者同士の交流を始める。
- ③自分を支えるものを複数持つ。(家族、友人、趣味、社会活動など)

**介護中だからこそ楽しい事をしましょう！**

楽しい事をしないと精神的エネルギーは得られない(ベータエンドロフィン)

# アンケート集計

## ☆参加の動機（要約）

- 自分の両親の介護が必要になった時、慌てなくて良いように、心の準備をするヒントがもらえればと感じたから。
- いつまで続くかわからない介護を少しでも負担に思わず心身共に元気にやっていけるヒントを得たくて！（介護を受ける母も楽に過ごすことができるためにも）
- 自分が介護される立場になる為、介護をする方の気持ちを知っておきたいと思ったから。
- 近い将来、介護が始まるから。（3名）
- 「がんばらない介護」というテーマに興味を持ったから。（3名）
- 介護している家族の立場や気持ちを知ってみたいと思った。
- 義父を介護し、一昨年看取りました。次は自分の両親が高齢になってきたので、勉強のため。
- 今後、両親・妻の介護の機会に役立てたい。
- 幅広い観点から介護について知りたいと思った。
- 母が認知症かな？と思うことが出てきて、今後どのようにしたらよいか聞きたかった。
- 今どきの介護の心構えを知りたかったから。

## ☆講座の満足度

88%

## ☆感想（要約）

- 自分を犠牲にしない、使えるものは何でも使うという考え方が参考になりました。
- 老々介護の時代になっていく上で自身の人間関係づくりを見直して行きたい。
- 「がんばらない介護」頭でわかっていたけど、いまひとつピンと来ませんでした。「がんばりすぎない介護」と言われすごく納得できました。
- 実際に体験された事に基づく先生のお話とても良かったです。
- 今後の介護に具体的に役立ちました。ストロークは人間関係の上でも大切だと思いました。
- 「今が一番若い」という捉え方が新鮮で、やりたいことはすぐ始めようと思いました。
- 男性も料理をしなくてはと思いました。がんばりすぎないことの大事さを感じました。
- 介護する側、される側の心について学ぶことができました。
- 受講者同士話し合う時間は、とても参考になりました。
- 褒めること。活動すること。