

働く人の健康管理・健康づくり情報誌

へるすあっぷ21

11

2022
NOVEMBER
No.457

特集

よい睡眠が会社を救う!? 働く人の睡眠問題

わかる!身につく!健康力 見逃さない! しっかり予防! 危険な貧血

最前線レポート インセンティブを活用した健康づくり (株)クレスコ/(株)アジャイルウェア

けんぼREPORT 三菱商事健康保険組合



NPO法人となりのかいご
代表理事 川内 潤

働く人のための

介護リテラシー向上講座

心得 8

介護で後悔しないために 一人で抱え込まない

介護でやりがちな失敗のひとつに、がんばりすぎることがあります。最近では、グリーフケアを目的に介護が終わった方の相談を受ける機会も多いのですが、驚くことに、後悔を残さないためにとがんばった人ほど、アフター介護に強く後悔を感じている傾向があります。

たとえば、こんな話がありました。暑くなってきたところに「うなぎが食べたいなあ」とお父さんが言ったそうです。介護をしている娘としては、毎日ギリギリの状態でがんばっているだけに「私がこんなに一生懸命やっているのに、そんな悠長なこと言わないで！」「介護にどれだけお金がかかっていると思っているの？」と、つきついている方をしてしまいました。けれども、お父さんを看取ったあと、「どうしてあのとき、お父さんにうなぎを食べさせてあげなかったんだろう」と、後悔の念に苛まれてしまったといいます。

介護は看取りというかたちで強制終了を迎えます。そのときにふと、私は本当に親の気持ちを考えられていただろうか、自分

の思いだけで介護をしていたのではないかと気づくのです。

また、がんばっていた人ほど生活のなかで介護が占める割合が多く、介護が終わったときに生活の大部分が突然奪われることになり、そのロスに耐えられなくなるということも考えられます。

自分で勝手に背負い込まない みんなで話すことをルールに

がんばりすぎないためには、一人で抱え込まないことが重要です。

では、家族で役割分担をすればよいのでは、という意見があるでしょう。ここでよくあるNG例が、「私は仕事をやめて介護に専念するから、お兄ちゃんはお金を出して」というケース。とくに「独身なのは私だし」「子どもがいらないのは私だし」「長女（長男）だから」「近所に住んでいるから」と勝手に自ら背負い込んでしまうのは危険なパターンです。そのうち、「なんで私はばかり！」「メールしても返信が遅い！」な

どと、身内に対して不満が噴出し、家族内でもめる原因になりかねません。

良策は役割分担ではなく、一人で背負い込まないためのルール作りです。たとえば「私は何カ月にも1回は帰るようになる」など、それぞれが無理のない範囲でできることを家族で提案し合います。ポイントは、これは守れなくてもよいとすること。そして、介護でお互いを責めることはほしくないようにすることです。何かあれば、一人で決めずにお互いに話し合う、ということをルールにしておきましょう。

もし、家族内で話せる相手がない場合は、ケアマネジャーに相談を試みるのもあります。介護に正解はありませんが、一人で決めない、抱え込まないことで、後悔の念を少なくすることは可能です。

