

平成23年度文部科学省科学技術人材育成補助金
女性研究者研究活動支援事業（女性研究者支援モデル育成）
「大学間連携と女性研究者支援in秋田」

第4回男女共同参画推進室コンシェルジュ・デスク相談員研修会

家族介護者のメンタルヘルス(2)

～介護対象者の理解編～

秋田大学男女共同参画推進室 **coloconi**



目次

✕ 秋田大学男女共同参画推進室 コンシェルジュ・デスクとは……………	2
✕ 介護対象者の理解を深めるために ……………	3
✕ 高齢者の生き方を考える ……………	4
✕ 高齢者への関わりのポイント (1) ……………	5
✕ 高齢者への関わりのポイント (2) ……………	6
✕ 高齢者への関わりのポイント (3) ……………	7
✕ 遠距離介護とは ……………	8
✕ 遠距離介護を乗り切る心得11カ条 ……………	9
✕ 家族介護のまとめ (1) ……………	10
✕ 家族介護のまとめ (2) ……………	11
✕ 介護する全ての方へ ……………	12
✕ Q & A ……………	13～14

秋田大学男女共同参画推進室 コンシェルジュ・デスクとは

コンシェルジュ・デスクは、本学の教職員が、ワークライフバランスを保ちながら働くことができるように支援する相談窓口です。

主に育児や介護の
情報提供を行っております。
必要に応じて他の相談窓口を
ご紹介する場合があります。
お気軽にご相談ください。



介護対象者の理解を 深めるために

介護対象者の中でも、高齢介護対象者の立場で介護を考えることは、全ての介護される側の身になって考えられると言えるでしょう。

また、介護が必要な方の中には様々な病気（内疾患や痴呆症など）を抱えている場合があります。

それぞれの症状によって対応が異なりますので、医師の指示のもと、医療機関と連携して介護にあたりましょう。



高齢者の生き方を考える

高齢者は、

「日々多くのモノを失いながら

生きている」存在



キーワードは「喪失」



社会的役割の喪失

経済力の喪失

対人関係の喪失

身体的健康の喪失 など



高齢者への関わりの ポイント (1)

- **自分で出来ることはやらせてもらう**

= 残存機能の活用

- **上手くできない部分はお手伝いを！**

= 失敗体験をさせない（自尊心を傷つけない）

- **環境や日課が一定になるよう工夫する**

= 変化に弱い

= 決まった動きが出来ると、生活がし易い



キーワードは「何気なく」
さりげない配慮が必要

高齢者への関わりの ポイント (2)

「心のケア」に共通する基本セオリー

「理解」することが、即ち「支援」になる



『**変えようとするな、解ろうとせよ**』

できれば + 「寄り添う」「つきあう」



高齢者への関わりの ポイント (3)

「よく理解する」ためには？

- A) よく（高齢者自身の）話をきく **重要!**
- B) よく観察する
- C) よく情報収集する

いろいろな「きく」がありますが

訊く × …尋ねる、問う

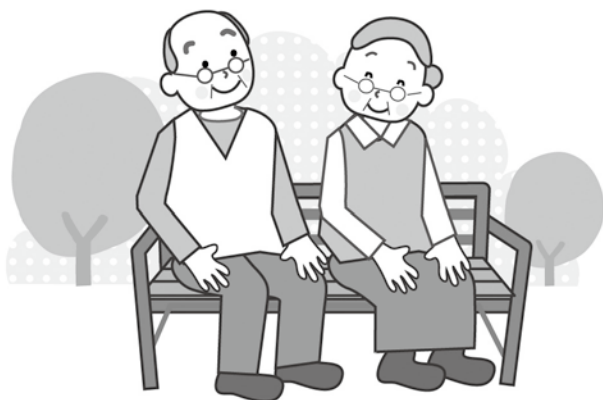
聞く △

聴く ○ …傾聴（耳を傾けて熱心にきく）

付き合うという
感覚で!

遠距離介護とは

- 離れて暮らす親に、できるだけ自立した楽しい暮らしを送ってもらえるように応援すること。
- 現状より介護の度合いが重くならないように予防すること。
- 身体介護よりも精神的サポートや生活支援の割合が多い。



遠距離介護を乗り切る 心得11カ条

1. 三步早めにスタートし、介護予防に重点を置く
2. 便りのないのは元気な証拠、とは限らない
3. ふだんの親の生活パターンを知っておく
4. 親の暮らす地域の各種サービスの情報収集は子どもの役目
5. ケアマネージャーや医師には積極的にコンタクト
6. 親の親友、近隣の電話番号を聞いておく
7. 育った時代背景が異なる親に、子どもの価値観を押しつけない
8. 考えるだけでは進展なし。実行することが重要
9. 兄弟姉妹、配偶者を味方につける努力を
10. 世間体より親と子の笑顔が大切
11. 無理は禁物。通う子どもの心と体の健康も大事

(『遠距離介護』岩波ブックレット/太田差恵子著 より)

家族介護のまとめ (1)

● 介護の前に

● 情報収集 介護認定申請などについて

例えば…

- 介護保険制度は市町村が保険者であり、介護サービスの内容も市町村毎に異なるので、介護対象者の住所にある市町村のサービスをチェックする。 など

● 心構え 最近は長期戦になることもある

● 家族会議

例えば…

- 家事などの役割分担はどうするのか。
- 仕事は続けるのか。(介護にお金がかかる場合もあるので、それを試算する必要もあるかも?)
- 自宅介護するのか、外部の専門家をお願いするのか。 など

家族介護のまとめ (2)

● 介 護 中

介護が長期戦になることもあるので、最中の支援が大切です。

- 必要な情報提供・専門的見地からの助言、研修
- マンパワーの強化
- レスパイト（休暇）の整備
- メンタルケア（愚痴を言ったり、大変さを吐き出すなどストレス解消）



介護する全ての方へ

- **長期戦の覚悟**

最近は大変な介護をする人も増えてきた。

- **「のんびり」「待ち」の介護を**

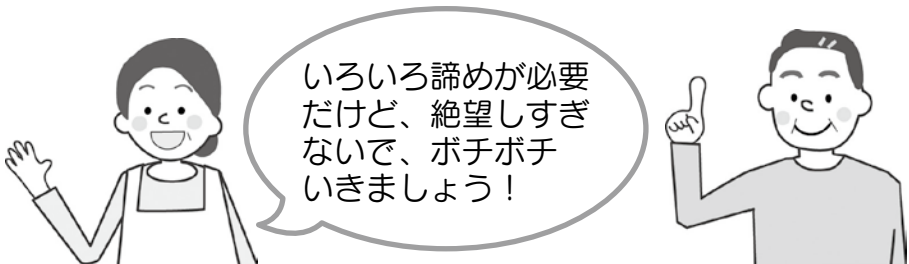
過介助、過介入は相手の寿命を減らす。できることはしてもらい残存機能を維持する。

- **家族の幸せ≒本人の幸せ**

介護する人が不幸せなら、介護される人は幸せになれない。

- **高齢者の苦悩（喪失体験）から学ぶ**

「老い」や「病気」について考えることは、自分の人生についても考える機会を増やす。無駄な焦りを減じ、心の安定にもつながることも。



いろいろ諦めが必要
だけど、絶望しすぎ
ないで、ポチポチ
いきましょう！

Q & A

Q1 高齢者に「寄り添う」「つきあう」と一般的にいいますが、具体的にはどういことをすればいいのですか。

A1 例えば認知症のAさんの場合、ご飯を食べたことを忘れてしまい、一日に何度も「おなかですいたからご飯を食べたい」と言います。

その場合、施設職員のBさんは、「そうなんだ。それは大変だね。一緒に食堂まで行こうか」と言ってその話を聞きながら、食堂まで一緒に歩きます。話をしてすっかり気をよくしたAさん、たちまち「ご飯を食べていない」という感覚を忘れてしまいました。

1時間もするとまた同じことの繰り返しですが、Bさんは『1時間毎にAさんの歩行練習に付き合っている』と思うと、全く苦になりません。

このように、患者さんの言葉に耳を傾け、感情に寄り添うようにすることで、お互いにストレスが少なくなるような介護に近づくかもしれません。



Q & A

Q2 長く続く介護生活においての息抜きを教えてください。

A2 例えば、

- ①定期的に親族、家族に替わってもらう。
- ②定期的にショートステイなどを利用して、自分の息抜きの時間を確保する。

いずれにしても、無理のないように介護をするように心掛けましょう。

Q3 遠くに暮らす70代の父が独り暮らしなので、何かあったらどうしようと心配しています。何かいい対策はありますか？

A3 市町村事業の一つに緊急通報体制等整備事業があります。


例えば秋田市の場合、「緊急通報システム貸与事業」があり、ボタンを押すだけで、関係機関や協力員に救助を求めることができる装置を貸し出します。また「お元気コール」により週1回、安否の確認を行っています。

利用者負担は介護保健段階によって異なりますので、詳しくは窓口におたずねください。

(参考URL：<http://www.city.akita.akita.jp/city/wf/sn/kinkyutuhou.htm>)

memo

memo



リーフレットについて

このリーフレットは平成23年5月27日に行われた「男女共同参画推進室コンシェルジュ・デスク相談員研修会」におきましてご講演をしていただきました本学大学院医学系研究科助教 上村佐知子先生の講演内容にもとづいて作成いたしました。

秋田大学 男女共同参画推進室コロコニ コンシェルジュ・デスク

ご 相 談 方 法

TELから	018-889-3183
相談専用E-mailから	coloconi@jimu.akita-u.ac.jp
ホームページから	http://www.akita-u.ac.jp/coloconi/

