

お答えします！
15

家族の族 モンダイ

介護は幸せへの道の巻

人間関係でいちばん
面倒なのは
家族のカンケイ……



回答者

佐々木 炎

日本聖契キリスト教団中原キリスト教会牧師。教会で介護保険事業所を運営。介護福祉士・介護支援専門員として現場で奮闘中。東京基督教大学国際キリスト教福祉学科助教。



相談者

妻75歳

82歳の夫と2人暮らし。子どもはいるが、遠くに住んでいるし自分たちの生活で大変だろうし、なるべく迷惑をかけたくないと思っている。



夫は脳梗塞の後遺症で体の自由があまり利きません。週二回はヘルパーさんをお願いしていますが、経済的にこれ以上は無理です。私も腰とひざが痛く、体力の衰えもあります。何とか二人でやっていきたいのですが、いつまでこの生活を続けられるか、不安です。



大変な状況ですね。六十五歳以上の高齢者が六十五歳以上の高齢者を介護する、いわゆる「老

老介護」は、核家族化と高齢化により増加傾向にあります。介護者の身体的負担が大きいのに加え、精神的、経済的な負担も重なります。「二人でやっていきたい」という願いと「いつまで続けられるか」という不安も痛いほどわかります。

その1 〇 ご主人のためにも健康 でいること

あなたが望んでいらっしゃるようには、共働

「健康な状態」を維持することが大切です。「健康とは、何事に対しても前向きな姿勢で取り組めるような、精神及び肉体、さらに社会的にも適応している状態」とWHO(世界保健機関)は定義しています。

まず、ご自身の腰とひざへの負担を少しでも和らげるような介護技術と知識を身に付けてください。プロは余分な力を入れずに病人を介護する技術を持っていますから、ケアマネージャーさんやヘルパーさんに、ご主人に適した介護のコツを教えてくださいましょう。

その2 〇 弱音や負の感情を大切に

また、「弱音を吐ける仲間」を見つけて介護のストレスをケアしてください。介護する人は、相手に対する愛があってもストレスを抱え込んでしまうものです。例えば、ヘルパーさんの来る時間に、近くの喫茶店などで介護の苦労や悩み、不安などを素直に話せる仲間を見つけるとよいと思います。もしあなたが、家庭のことを外の人に話すのは恥だと思い、言わないで我慢したりためこんでしまったりすると、感情の大爆発になったり、

うつ状態になる危険もあります。

自分の中にある弱音や負の感情を大切にしてください。それは、愛情といたわりがあればあるほど生まれるものだからです。二人の愛が壊れないように、自分の素直な感情を吐き出すことで身軽になり、本来の自分を取り戻すと、そこから再び活力が生まれてくるでしょう。

その3 〇 周りの力を大胆に借りる

最後に、近所や教会の人たちの力を借りて介護することです。これはあなた自身のためだけでなく、ご主人にとっても、介護を受けるといふ神様からの役割を自覚できる時になります。

周りの人がご主人の介護を助けるうちに、困っている人を見たら自然に声をかけたり、手助けしたりできるようにしていくとしたら、どうでしょう。自分の幸せのためだけに生きる生き方から、人に対して優しさや愛を注ぐ生き方にシフトすることにならないでしょうか。その時、ご主人は人から優しさを引き出し、「人を愛すること」の大切さを教

毎朝、神様と出会う月刊デボーション誌

リビングライフ

日々のみことばの黙想を通して、主にさらに近づき、聖書が約束する豊かな人生を歩んでください。

◆定価_650円(本体619円)
◆1年(13ヶ月)_7,800円/6ヶ月_4,380円
◆1年定期購読時、1ヶ月分贈呈
◆対象_1年新規定期購読者、再延長購読者

問い合わせ
Tel. 06-6170-6802
Fax. 06-6170-6803

Duramollapan 〒524-0048 大牟田市本町3-1-10
E-mail: duramollapan@dmr.co.jp / japan@www.duramollapan.com