

# 家族の族 モンダイ

## 介護に疲れた!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

主婦58歳

85歳の認知症の父の面倒を見ています。



父は三年前に認知症と診断されました。介護支援を受けていますが、ヘルパーさんには素直でも、家族にはわがままで聞き分けがないし、夜中の世話などはやはり全部私にかかっています。介護に疲れた私のケアはいつたいたれがしてくれるの?と思います。自分の親なのにちつとも優しくできない私は、信仰も愛も失ってしまったのでしょうか。とついたら、父に優しく笑顔で接することができるといいです。



認知症の人を抱える家族は、二十四時間毎日毎日、心身共に休まらない状況で介護に当たっておられます。ですから、あなたの愛情や信仰が足りないとか、人間性に問題があるのではありません。ましてやお父様のせいでもないのです。クリスチャンであろうとなかろうと、どんなに優しい人でも、認知症状とお付き合ひすることでネガティブな感情が生まれ

安感ほ和らぎ、言動も少しずつ落ち着いてくると思っています。もちろん、病状の進行によってさらに大変な状況になることもあるかもしれませんが。その時はその時で、お父様にとつてもあなたにとつてもいちばん良い方法を考え、また、一緒に考えてくれる人に相談していけばよいと思います。

るのは自然な反応なのです。あなたの介護の負担がこれ以上大きくならない方法を考えてみましょう。

### その1 休息

まず、「休息をとる」ことをお勧めします。ご自身でおっしゃるように、介護に疲れている状態ですから、お父様の介護から心身共に離れて、ほっと一息つくことが必要です。

趣味やサークル活動、スポーツや散歩、好きな映画を見る、友達とお茶をしながらおしゃべりする、散歩に出かける、または入浴剤を入れて温泉気分を味わったり、ストレッチに美容体操などなど、ちょっとした気分転換を図るだけでも違ってきます。ショートステイなどの介護サービスを積極的に利用して休息をとり、身も心もリフレッシュして気持ち切り替えてください。これは私が認知症の人を抱える家族にいつもお勧めする方法で、個人差はありますが、効果は実証済みです。

### その2 サポーター

第二は、「自分のサポーターを持つ」ことです。認知症の父親を介護する大変さをわ

かってくれる人、愚痴をこぼせる人、本音で言える人に、話を聞いてもらうとよいと思います。電話でもメールでも構いませんが、思いを吐き出すことのできる人を見つけてください。教会でもそのような人ができるといいですね。

### その3 良い思い出

兄弟や子どもたちで、お父様の写真を引っ張り出して「思い出」を語り合うこともよいと思います。今はお父様の世話に明け暮れているけれど、かつてお父様からもらった喜びや楽しさを思い出すのではないのでしょうか。写真を見ながら、介護する側とされる側という関係ではなく、親子としての関係をもう一度見つめてみると、お父様に対する感情が変化するのを感じるでしょう。

### その4 相手のためにもゆとりを

これらを実行することで少しでも「ゆとり」が生まれ、お父様との関係が改善されていくことを願っています。認知症の人は周りの雰囲気や敏感に感じ取りますので、介護者に少しでもゆとりが生まれれば、お父様の不

**第45回 (2009年) ベテル聖書講習会**

■旧約の部 6月2日(火)~5日(金)

■新約の部 6月30日(火)~7月3日(金)

聖書を救済史として系統的に学びます

□会費 各27,000円 □食事代・宿泊代 各16,800円(実費精算分)  
□申込締切 5月24日 □定員 各20名

会場 東京都三鷹市牟礼4-22-30 日本聖公会 聖書センター  
※詳しいお問い合わせは下記まで御連絡下さい。

ベテル聖書研究会 〒458-0817 名古屋市緑区諸の木83-200  
☎052-877-4429 ☎052-877-8379  
www7.plala.or.jp/bethel-s/ 携帯090-6642-4906 振替 00880-2-168289  
masuda\_origin@yahoo.co.jp