

人が参加していました。

実技指導終了後に、在宅介護者から生の声を聞くことが出来ました。

在宅介護者の声

適切な介護の仕方や方法が分からない。

力任せに介助をするため、足や腰が痛い。

うまく介護出来ないと要介護者に怒られる。

介護サービスを受けるための手続きが分からない。

何回聞いてもためになるので講演会などの行事は続けて欲しい。

週に1回、デイサービスを利用するようになってから気が楽になった。

実際に、家族介護者教室に参加してみても、在宅介護者は、独自の介護方法で介護しているため、身体に負担がかかりやすいと感じました。

また、在宅介護者が、少しの間でも介護から離れ、気を休める機会が欲しいと感じていることが分かりました。

アンケート

私たちは、数力所の家族介護者教室を訪れ、参加された皆さんに介護ストレスのアンケートにご協

力いただきました。調査内容は、下記の手エクシート20項目の中から、心当たりがあると思うものを選んでいただくものです。

この項目は「がんばらない介護生活を考える会」の手エクシートを参考に作成しました。この会は、医師や看護師、介護アドバイザーといった高齢者介護や医療分野に関わる専門家で構成される全国的な会で、広い視野での情報提供や介護セミナーへの協力などをしていきます。

アンケートの結果、多く選ばれたのは次の5項目でした。

介護生活の先行きが見えず不安になる。

介護は主に自分1人でやっている。

おしゃれや社会のことに興味がなくなった。

長い時間留守に出来ず、遠出が出来なくなった。

介護は自分が頑張らなければと思う。

簡単なチェックですから、皆さんもやってみてはいかがでしょう

か。

当てはまる項目が11個以上あったという場合は、介護を自分1人で抱え込んで、大変な思いをされているのではないのでしょうか。

介護ストレスチェックシート

- 1. 周囲が介護の大変さを理解してくれない。
- 2. 介護生活の先行きが見えず不安になる。
- 3. 家出や自殺を考えたことがある。
- 4. 友達付き合いや趣味の時間が取れなくなった。
- 5. 医者にかかったり、薬を飲んだりするようになった。
- 6. 介護は主に自分1人でやっている。
- 7. 身体の負担が少なくなるような介護の方法を知らない。
- 8. おしゃれや社会のことに興味がなくなった。
- 9. 家族（配偶者・兄弟・子供）が、介護に協力してくれない。
- 10. 介護する相手とのコミュニケーションがうまくとれなくなった。
- 11. 夜中に起こされるので慢性的な睡眠不足になった。
- 12. 子供や配偶者の世話が十分出来なくなった。
- 13. 疲れやすい、肩や首が凝るなど、体の調子が悪くなった。
- 14. 介護の悩みを聞いてくれたり、相談に乗ってくれたりする人が身近にいない。
- 15. どこに相談に行けば知りたい情報が手に入るのか、分からない。
- 16. 介護で自分の人生が犠牲になっていると思う。
- 17. 長い時間留守に出来ず、遠出が出来なくなった。
- 18. 介護は自分が頑張らなければと思う。
- 19. 他人に家に入られたくないので、家族で介護したいと思う。
- 20. イライラし、当たり散らすことが多くなった（やさしく出来ない）。

介護者の負担を軽減する1つの方法として、ホームヘルプやデイサービス、ショートステイなどの介護サービスがあります。様々なサービスがありますので、利用されてみてはいかがでしょう

介護サービス

・訪問介護ホームヘルプサービス

ホームヘルパー

が家庭を訪問し、食事、入浴、排泄の介助や日常生活の手助けを行います。

・通所介護（デイサービス）

デイサービス

センター（日帰り介護施設）などに通い、食事、入浴の

