

男性介護 ～ストレスとの上手な付き合い方～

「ストレスは人生のスパイスだ」

これは、カナダのハンス・セリエ博士の言葉です。

病に陥るほどでなければ、ストレスの存在は人生にハリを与えるという意味です。

時として大変なライフイベントであったとしても、人によってはストレスに感じることもあれば、感じないこともあります。ラザルス博士とフォルクマン博士は、それを左右するものとして、人の認知的評価をあげました。認知的評価とは、ストレスの原因になる出来事を前向きにとらえるか、後ろ向きにとらえるかということです。

私は、男性介護者のストレスの実態と支援のあり方について研究をしています。過去に調査をさせて頂いたことがあり、男性介護者の方の声のなかで今でも心に残っている言葉がありますので、紹介したいと思います。

長期間介護してきて、現時点で思うことは、自分がイラつかず、自然に優しく接して、心から幸せに長生きさせてあげようとすれば、妻の表情や気持ちも心なしか穏やかになる。そうできるためには、常に好奇心、探求心をもって新たな料理にも挑戦し、食器や花、花瓶、マット、カーテン、のれんにも気を配り、自分自身が好きになれること。すなわち、趣味の領域も広め、深めていくことで介護生活を明るく、長続きさせることが出来るようになると思われます。一生のうちで今がもっとも充実しているように思っております（介護年数 15 年の男性介護者の声）。

令和 3 年版高齢社会白書によると、男性が介護を担っているケースが 35% を占めるようになっていきます。私の研究では、男性介護者の方々は、介護役割を担うことは自分の使命であり、自分が果たすべき仕事であるにとらえ、役割にのめりこんでいく傾向にあることが明らかとなっています。つまり、介護というライフイベントを何とか自分の努力で乗り越えていこうとされるのです。また、男性介護者の方々は、介護を生きがいの源泉とされることも多く、使命感も強いので、周囲に対する SOS や愚痴をなかなか打ち明けることが出来ない傾向にあることも明らかとなっています。また、男性介護者の方々は、介護役割を長年にわたり継続する中で、介護者自身の人生への新たな洞察や、信念を見出すのみならず、介護技術や認知症の受容の仕方を発達させるなど、介護を通してキャリア形成をされることが分かっています。

一生懸命介護に携わっている男性介護者の方に、「専門的なサービスを利用するようにしましょう」と言っても、使命感の強い方にとってそれは酷である場合もあります。しかし、過剰なストレスがかかったまま放っておくと、燃え尽きてしまいます。一人ひとりの介護者が、こころの健

一瀬 貴子 さん
関西福祉大学



康を守るためにできること、それは「完全ではなくとも自分はよくやっていると認め、肯定すること」です。そして、できることなら、勇気を出して、一歩外に出てみることです。サービスを利用することが高いハードルであれば、認知症の方とともに参加できる認知症カフェや家族の会に参加してみることも、トンネルを抜け出す一歩になるかもしれません。男性介護者の方は、「介護＝仕事」ととらえ、介護経験を積み重ねることでキャリア形成をしていくことは先述した通りです。そういった力を生かし、講座の講師を務めたり、認知症の方を抱える家族の会で初心者の方に介護の仕方をお伝えする先輩としての務めを果たしたりすることもよいかもしれません。その場面で大切なことは、「介護者同士が、互いに褒め合うこと」です。自分自身を褒めること、そして仲間とつながり合うこと。そういった経験を通して、介護者の方が自分自身を客観的に見つめ直すきっかけとなるのではないのでしょうか。

また、認知症の方との会話がうまくかみ合わなかったり、排泄がうまくいかなかったりする場合、介護者が怒りの感情を抱いてしまう時もあることでしょう。刺激があり、完璧思考を持っているほど怒りは火花となり、導火線に火がつくこととなります。そうすると、認知症の方と介護者ともども深く傷つくこととなってしまいます。怒りの感情をコントロールする時にもっとも大切なことは、何かアクションを起こす前に深く一呼吸することと、「まあ、いいか」と、肩の力をぬくことだと私は考えます。

「孤独」と「怒りをためること」と「完璧を求めること」はもっとも体に悪いと思います。男性介護者の方には、「相手のことを思いやり、心からの介護をしてあげたい」という強い思いがあることが最大の力です。その力を最大限に発揮できるようにするためにはまず、自分自身を客観的に見つめ、自分自身を褒め、いたわることが必要であると、私は思うのです。

一瀬 貴子（いっせ たかこ）

関西福祉大学社会福祉学部教授 博士（学術）、修士（家政学）
奈良女子大学家政学部生活経営学科 卒業
奈良女子大学大学院家政学研究科修士課程 修了
奈良女子大学大学院人間文化研究科複合領域科学専攻博士後期課程 修了

関西福祉大学 <https://www.kusw.ac.jp/>

普及啓発事業 女性の活躍支援講座
「女性起業家セミナー」

■第1回

コロナ禍での起業ことはじめ

コロナ禍で多くの産業が影響を受けている中、これから起業するにあたってどのような準備が必要なのか、学んでみませんか？

■講師：田中 忠さん

(山梨県よろず支援拠点コーディネーター)

■日時：2月8日(火)

■第2回 貴女の売上のネタ教えます！

起業するにあたり、WEBサイトがいかに重要か、「基本のき」から売り上げにつながる活用方法まで伝えます！

■講師：内藤 一さん

(NPO法人ITコーディネータ協会・ITコーディネータ山梨)

■日時：2月18日(金)

■時間：13:30～15:30

■会場：小研修室(1)

■対象：起業を目指している女性、活動中の女性起業家、一般県民

■定員：20名(オンライン50名)

■参加費：無料

普及啓発事業 女性の活躍支援講座
「ワタシ 取説+ (プラス)」

■講師：鮫島美智子さん(ジブンマネジメントラボ)

■日時：2月15日・22日(火) 10:00～11:30

■会場：中研修室

■対象：働くカタチに迷っている、働き方を見直したいなど、心にモヤモヤを抱えた女性20名

■参加費：無料

昨年好評をいただいた「自分らしい働き方を考えるワークショップ ワタシ 取説」が帰ってきました。不確定な時代、自分の軸を持って自分の足で立つことが大事、と気づいたことも多いはず。自分の未来にどう歩き出すか、ぴゅあ総合で見つけてみませんか？



普及啓発事業

「男女で学ぶハラスメント対策」

■講師：原 早苗さん(社会保険労務士)

■日時：2月16日(水) 18:30～20:00

■会場：小研修室(1)

■対象：どなたでも参加できます

■定員：20名(オンライン50名)

■参加費：無料

何気ない一言、何気ない所作が、相手を不快にさせていませんか？本人が意図していなくてもハラスメントになってしまうことがあります。自分が加害者にも被害者にもならないために、一緒にハラスメントについて考えます。

普及啓発事業 多様な性を親子で学ぶ講座

映画「ハーヴェイ・ミルク」上映会

■日時：2月20日(日) 10:00～12:00

■会場：大研修室

■定員：50名

■参加費：無料

1977年、アメリカでゲイを公言して初めて公職に就き、48歳で暗殺されたハーヴェイ・ミルクの足跡をたどるドキュメンタリー。第57回アカデミー賞 長編ドキュメンタリー賞受賞作品をぴゅあ総合で上映します！



©telling pictures 配給：パンドラ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、延期・オンラインのみの開催・中止になる可能性があります。予めご了承ください。

お申込みは、

TEL:055-235-4171 FAX:055-235-1077

sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp

掲載事業には託児サービスがあります。(要事前予約)

詳しくは、ぴゅあ総合までおたずねください。