

介護コラム #7

知っておくと必ず役に立つ「介護の全体像」

「仕事と介護の両立支援」の一環で、今年も引続き年6回コラム形式の「仕事と介護の両立ガイド」を発信いたします。

突然の介護。介護はいつ始まるかわかりません。

介護で仕事を辞めないためには、いざというときに備えて、介護が始まったらどこに相談するか、まず何をしたらよいのかといった事前の知識が必要です。

定期的に情報提供を行い、仕事と介護の両立に向けたきっかけづくりをしていきます。

今回のテーマは、「知っておくと必ず役に立つ介護の全体像」です。

そもそも介護とは一体、どんなことが起こるのかを知ることです。

先が見えない介護の中において、自分が心理的・物理的にどんな状態なのかを客観視することはとても重要です。

まずはきっかけづくりとして次ページをご覧ください。

【お問い合わせ先】日野自動車福祉共済基金 042-586-5236（内線 81-5236）

fukushikyosai@hfkk.hino.co.jp

仕事と介護の 両立ガイド

介護でいちばん大切なことは、「仕事を続ける」ことです。あらかじめの知識や工夫と行動で、「仕事と介護」は両立できます。

介護予防

そもそも介護ってどんなこと？ 知っておくと必ず役に立つ「介護の全体像」

介護で大切なのは 自分を客観視すること

介護初心者がまず押えるべきことは、そもそも介護とは一体、どんなことが起こるのかを知ることです。

親の介護にかかる期間は平均で約5年。10年以上続くケースも少なくありません。先が見えない介護の中において、介護の道のりのどこに今自分がいて、心理的・物理的にどんな状態なのかを客観視することはとても重要です。また、この先どうなっていくのかおおまかな予測ができ、介護全体の時間をなんとなくでも想像できることは、「先行きが見えない不安」を減らしてくれます。

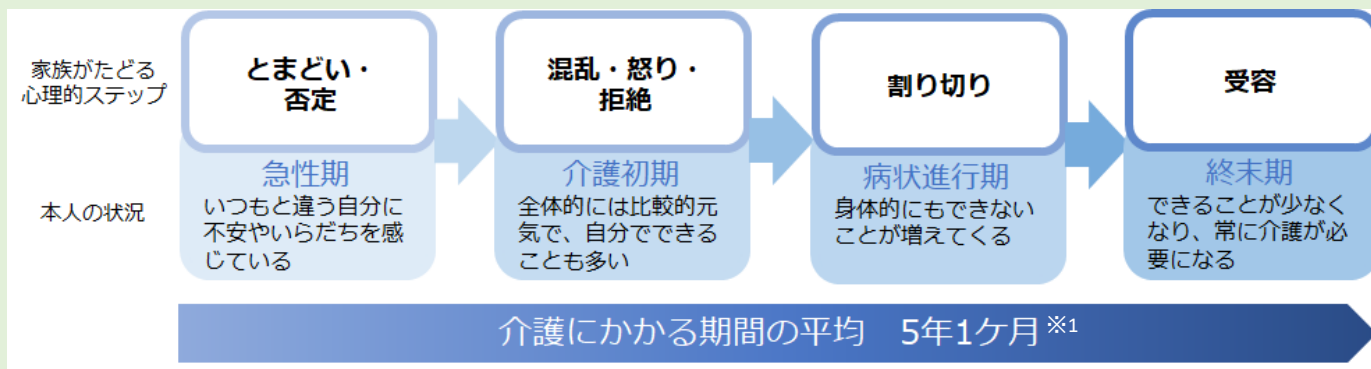
自分を取り巻く状況がわかってくると、介護は自分ひとりで頑張るものではないのだと冷静さを取り戻し、今、自分がやるべきこと、できること、できないことが見えてきます。

本人も家族も状況が変わるのが介護

では、実際の介護の全体像とはどのようなものなのでしょうか？

家族を介護する人は4つの心理的ステップをふみます。介護の始まりは、これまでと違う親の様子にとまどい、「まさかうちに限って」と否定したくなります。徐々に介護する側も本人も疲労がたまり混乱し、腹を立てたり、叱ったりするのが第2ステップ。やがて、怒ったりイライラしたりするのは自分に損になると思い割り切るようになります。本人はできることが徐々に少なくなり、その頃には家族は、あるがままの親として受け入れることができるようになります。

こうしたステップは、時間の経過とともに自然に進んでいくというよりも、急激な変化とともに次のステップに進むことが多いです。そのため、状況が変化する度に介護する人も本人もとまどいますが、その都度家族や親せきと話をし、お互いの考えを知っておくことが大切です。そのうえで、それぞれができることの役割を決めておきます。できれば介護経験のある友人の声を聞くこともおすすめです。



※1 出典：生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」（2021年度）

仕事と介護の両立相談窓口

「私の場合はどうしたらいいの?」「職場の仲間が介護中。上司や同僚としてどんなアドバイスをすればいい?」など、個別の疑問や悩み、困りごとは「仕事介護の両立相談窓口」にご相談ください。

☎ 0120-344-455 受付時間 月～土9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

✉ Work-Care@benesse-senior-support.co.jp

©Benesse Senior Support Co., Ltd.