

介護をしている
ケアラーの
あなたへ

こころを軽くするヒント集



はじめに

ケアラーのあなたへ——自分の心のケアを

近年、介護に携わる人の数は年々増えています。

世の中に様々な仕事がありますが、その中で一番ストレスをためているのは、もしかすると自宅で孤軍奮闘しているケアラーのあなたかもしれません。

介護する相手を第一に考え、毎日必死に頑張っているあなた。

でも、ケアラーの人生、ケアラーの心身の健康も同じぐらい大切なはずです。

この冊子をヒントにケアラーである、あなたの心のストレスが軽減されることが私たちの願いです。

ケアラー (carer) とは、

「ケアする人」という意味の英語です

心身に不調のある家族の誰かの面倒をみている人を「ケアラー」と呼びます。

具体的には親の介護をしている人や、こころや身体に不調のある家族の療育やお世話をしているもケアラーです。

「ケア」とは、英語で「誰かの面倒を見る」という意味です。また「大切に思う」「気にかける」「思いやる」「心配する」といった意味もあります。

その人のことを大切に思ったり、気にかかけたり、心配になればケアしたくなりますね。

病気、心身の障碍^{しんしんがたい}、認知症、依存症、不登校、ひきこもりなどの家族のお世話をしている人は誰もが「ケアラー」です。

「ケア」の方法も、日常的な身回りのお世話に限らず金銭的な援助も含まれます。

一緒に住んでいなくても、その家族を気に留めていれば、あなたは「ケアラー」です。

「ケア」の現場では、「ケアされる人」にみんなの意識が向きがち。けれど「ケアラー」自身が幸福で健康であることも、忘れてはいけない大事なことです。

● はじめに ケアラーのあなたへ——自分の心のケアを…………… 2

● ケアラーとは……………

I ケアラーになったあなたに自分との3つの約束…………… 5

● 自分の気持ちを尊重しよう…………… 6

● がんばりすぎない…………… 8

● 自分を責めない…………… 10

ケアラーのための心理学用語① 境界線、共依存…………… 12

II いろんなことがおきても大丈夫…………… 13

● どうしたらいいのかわからない…………… 14

● 「私ばかり」…………… 16

● 親を愛せない、嫌いになる…………… 18

● 先がみえない…………… 20

ケアラーのための心理学用語② ビリーフ、抑圧と投影…………… 22

III わたしの心も大切に…………… 23

● 考えるのをやめて、感じてみる…………… 24

● お気に入りのストレスケア方法を見つけておこう…………… 26

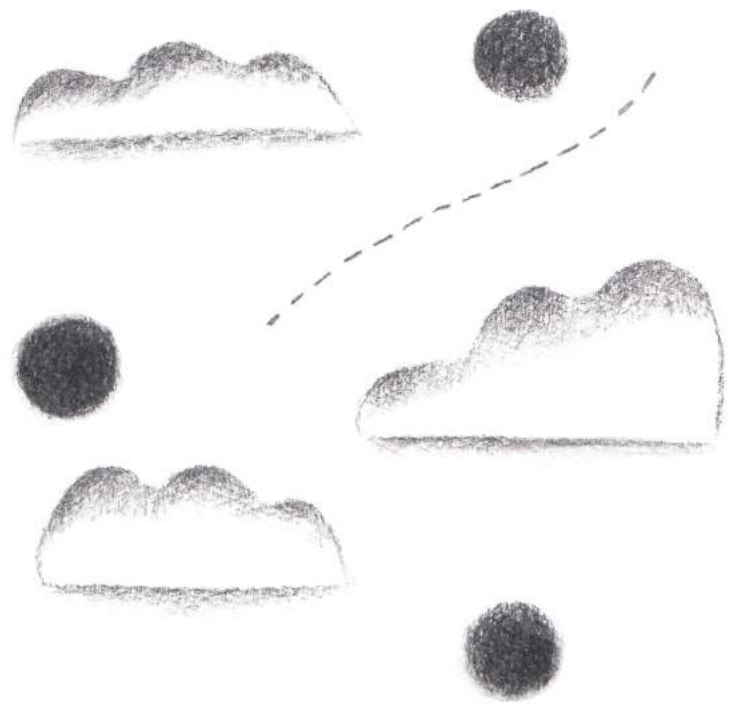
● 「私、疲れてる？」——ストレス度をチェックしてみよう…………… 28

● おわりに…………… 30

● 一般社団法人ハートレジリエンス協会について……………

I

ケアラーになったあなたに
自分との3つの約束



自分の気持ちを尊重しよう

家族に世話を必要とする人がいると、「ケア」が生活の中心になりがちです。

そのような場合、

「これをしてあげたほうがいいのじゃないかしら」

「これがあったほうが、あの人が楽になるかもしれない」

「自分ができることはなんだろう？」

などと思うのは、とても自然なことでしょう。

相手への心配や思いやりの気持ちがあるからこそなのですが、実はここで忘れがちなのが、**自分**のこと。

適度な心配や気配りはお互いが心地よく、人間関係をつくるうえで助けになります。でも、自分のことはさておいて相手のことばかりに集中してしまうと、気がつけば、

「自分の時間がない！」

「本当は用があったのに、できなかった！」

「相手に会いに行くのがしんどくなってきた……」

など、最初は『したくてしていた』はずなのに、いつの間にか『しなくてはいけ

ない！』という負担になってきます。

また、

「私になんとかしてあげないと」

「大丈夫かな、心配だな。」

「これは私のやること」

と、相手や周囲の人の望みや意向を確認せず、自分の思いこみだけでケアをしようとする人もありがちです。

ケアやサポートをする見極めの一つに「本人が困っていてサポートを望んでいるのか」ということ、そして、それに加えてあなた自身が「私が無理なくできるかな？」

「また「私はサポートしたい？」という視点もぜひ持ってみましょう。」

「自分が本当にできること・できないこと」「相手ができること・できないこと」の線引きをして、できないもの、したくないものはサポートやサービスなど他者の手も上手に使っていいのです。

自分の気持ちにフタをしてケアを続ければ、ムリと我慢が重なり、気づかぬうちにストレスもたまってしまう、あなた自身の健康にも影響を与えかねません。しかし、無理なく心からの気持ちで接したとき、ご自分の負担だけでなく相手の「申し訳ない……」という心の負担も減ります。

自分や相手を責める気持ちはお互いがつらいもの。まずは『自分の気持ちを尊重することで、お互いが心地よい関係』をつくりましょう。

●ワンポイントアドバイス

できないこと、したくないことがあるのは、悪いことでも冷たいことでもなく、自分と相手を本当の意味で尊重することになります。適切な距離感、お互いの快適な関係作りにつながります。

がんばりすぎない

介護や世話をすることをつらいと感じながらも、「私がやってあげなければ」と強く思ってしまう。または、相手を世話すること自体が自分の心の支えとなっていて、誰かの手を借りたり、休んだりすることができない。そんな時、あなたと介護している相手は、「共依存」(※ P12コラム参照)の関係になっているかもしれない。

共依存にある時、私たちは「必要とされている私」に存在意義を感じてしまうため、相手から頼られることをやめられません。そして、こんなことをしがちです。

● 自分を犠牲にして誰かを助ける、または世話をし続けてしまう

どうにかして自分が相手を楽にしてあげたい、助けたい、役に立ちたいと思ってしまう。

● 心の深いところでは、相手に頼られることに喜びや自己価値を感じている

相手に頼りにされていて嬉しい反面、無意識に必要としてくれる人を常に求めてしまう。求められる私でいることで無意識に安定している部分がある。そのため、つらくても相手を助けることをやめられない。

● 自分も誰かに頼りたいのに、頼れない

相手を助けることに疲れているので、自分も誰かのサポートが必要になる。しかし、その自覚がなくて一人で抱え込んでしまう。

● 怒りを溜めやすい／適切に表現できない

相手のために行動しているのに報われない、伝わっていないなどと感じ、怒りをぶつけてしまう。また、怒る自分に罪悪感を感じたり、無意識に怒りを抑えてしまう。

● 被害者意識になりやすい

相手を救おうと思うあまり、うまくいかない相手責めたてる。そんな自分に対して自己嫌悪を持つ。

共依存の人は、過剰に相手をケアし、ストレスを抱えこみがちです。もし思い当たることがあれば、誰かに助けを求めることストレスをからはじめてみませんか。ケアの悩みや問題について、オープンに話し合ったり、自分の苦しみや感情を表現するのも良いでしょう。誰かの手を借りるのは悪いことでも恐れることでもないのです。

どうにかしなければ！と、一人でがんばる孤独から、あなたは必ず抜け出せます。自分にゆとりができると、ケアする相手や周囲の人へもゆとりが広がってゆくでしょう。

「他人に必要とされる必要」から抜けるはじめての一步を踏み出してみましょう。

● ワンポイントアドバイス

誰かをケアしているからこそ、「誰の役にも立たない私」として過ごす時間を作ってみましょう。

自分を責めない

私たちはあらゆる物事に「理想のかたち」や「お手本」を持っています。介護やケアももちろんそうです。

具体的には気づいていなくても心の中に漠然と「ケアとはこういうもの」「こういうケアをすべき」という先入観や固定概念を私たちは持っているものです。そして、たいてい、それらにあわせて行動しようとするのがんばってしまいがちです。

ケアする相手が、あなたにとって大切な人であればなおのこと、「こんなふうに変えてあげたい」という思いは強くなるでしょう。でも、そう思い通りにいかないことも多いですね。

ほんとうはもっと丁寧に話をきいてあげたい

頻繁に見舞ってあげたい

ゆっくり一緒に食事をとってあげたい

時間をかけて、面倒を見てあげたい

やさしい言葉をかけてあげたい

……でも、できない。

やむなくケアを引き受けた場合も、不満や怒りやがたまりやすくなりますね。こんな時も「ケアは〜というもの」「わたしはこういうケアをしなければならぬ」という「あるべきケアのイメージ」に縛られていることも多いのです。

そして、「なぜ私ばかり」とみじめな気持ちになったり、まわりが冷たく見えたりして、怒りを感じることもあるかもしれません。家族それぞれがケアする相手やあまり、意見があわなくなったり悩んだり悲しい思いをすることもあるでしょう。時にはケアをしている相手に対する嫌悪感や、憎しみすら感じるかもしれません。怒鳴りつけたくなる時もあれば、何もやってあげたくなくなる時もあるでしょう。

がんばっているけれど、うまくできない、うまくいかない、本当はやりたくない。逃げたい。そう考える自分が嫌いになったり、責めてしまったり。または罪悪感が湧いてきたり、自分を情けなく思うこともあるでしょう。それが大切に思ってきた人へのケアであれば、なおのことです。

こんなふうに、自分や誰かを許せず責める声がでてきたら、いったん立ち止まってみましょう。「うまくいってないけど、悪くはないね」「よくやってるよね」と、まず自分自身に温かい声をかけてあげてください。「ケアする人」のなかに「自分自身」を入れてあげて決断することを決して忘れずに。

● ワンポイントアドバイス

自分を、他人を責めなくなる時。それは休みや助けが欲しい、というサインです。

境界線、共依存

●境界線

他者との関係においての適切な距離を「境界線（バウンダリー）」と言います。

境界線は目に見えるものではなく、育った環境の中で培われたもの、社会的・文化的なものなどがあり、決まった基準がありません。そのため、個人の価値観をもとに作られたものが多く、その人の人間関係を築く基準となります。

境界線が機能しないときの反応として

- ① 人から過剰に干渉されやすい、
- ② 逆に他者へ過剰に関わる、
- ③ 他者や社会と関わりを断つ・無関心などの極端な反応が挙げられます。

いずれも適切な距離感ではなく、人間関係においてストレスを抱えやすくなります。また、①と②のタイプの間でお互いが過度に干渉する側、される側という「共依存」（後述）関係になりやすく、そこでのつながりがさらにお互いの境界線を越えた結びつきを強めるといふ悪循環に陥りやすくなります。

●共依存

共依存とは、特定の相手に必要とされていることや依存されていることに自分の存在価値を見いだし、依存関係を維持している機能不全の人間関係のことをいいます。

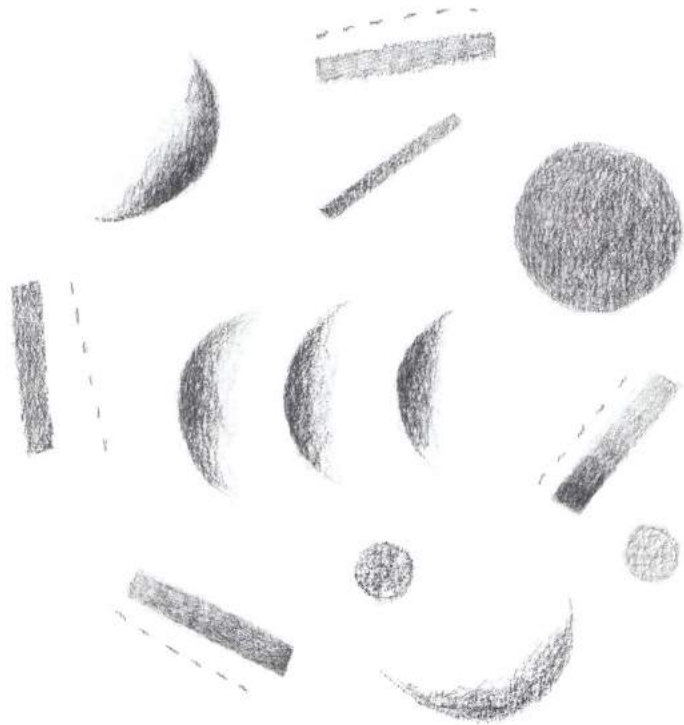
自己愛や自己評価が低いため、精神的な安定を維持するために他者に認められる必要があるため、献身的に相手の面倒をみることで相手との関係を続けます。

また「相手に必要とされる私」であり続けられるよう、相手を自分に依存させるよう相手をコントロールし自分の望む行動をとらせていることもあります。このようにケアされている人の回復、自立の機会が損なわれている時もあります。

表面上では相手へのケアが苦しくても、「相手の役に立っているわたし」に自己価値をみいだしているため、無理をしてケアを続けてしまいがちになります。

II

どんなことがおきても
大丈夫



どうしたらいいのかわからない

ケアをしていると予想外のできごとに出くわすこともあります。どうしたらいいかわからない時、私たちは悩み、そして楽になるための解決策やアドバイスなど楽になるための答えを探します。答えがみつければいいのですが、みつからないまま「しかたない」とあきらめたり、また、ひらきなおったりするきもあるでしょう。

けれど、それだけで気持ちがつきりしないこともあります。だとしたら、心が置き去りになっているサインです。

私たち人間が感情を抱くのはごく自然なことです。けれども「みんなも我慢しているから」「大人だから」「当たり前だから」……と様々な理由をつけて私たちは無意識のうちに感情を抑えています。

でも、だれかに「そうだったんだね」と共感してもらって、心が軽くなった経験をお持ちの方も多いでしょう。共感は大きな癒しの力なのです。「どうしよう」「もういやだ」と思ったら、まず、あなたが今のあるがままの自分の心に共感することからはじめてみましょう。

今、あなたは自分の毎日や将来、またはケアする相手に対して、どんなふうに感じていますか？ 次のページに自分にあう感情の言葉があれば、自分自身にむかって

「〜って感じているんだね」と声をかけてあげてみてください。そんな感情を持つている自分を受け止めてあげたら、次は憚ることなく、その感情を感じぎってみましょう。心の重荷は少し軽くなり、自然に心が前を向くことでしょう。

● 苦しい感情の例

あなたにぴったりの感情はありますか？

怒り	せつない	ムカムカ	寂しさ	がっかり	ゆううつ
憤り	くやしい	焦り	孤独感	がつくり	どんより
憎しみ にくらしい	不安	緊張感 ピリピリ	無力感	脱力感	みじめ
恐れ 怖い	不満	不信感	絶望感	残念	ねたましい
ビクビク	不快	罪悪感	無念	ショック	うらやましい
おずおず	イライラ	うしろめたい	失望感	呆然	情けない

● ワンポイントアドバイス

無理に前向きになろうとしなくてもいいのです。
ネガティブな気持ちのあなたも、大切な存在。

「私ばかり」

● まずは自分に正直に

「なぜ私ばかりやらなきゃいけないんだ」「どれだけ大変か、どれだけ我慢してるか、分かっているの？」——こんな思いがでてきたら、自分がまず自分を受け入れてあげましょう。自分が感じていること、思っていることに耳を傾けてあげてください。感じてはいけない感情などありません。「こんなこと思っちゃダメ」と押し込めたり、我慢したりすることは、さらなる苦しみを生んでしまいます。責任感の強い人、優しい人ほど、「私ばかり」という思いがでてくるまで、我慢し過ぎてしまうことがよくあるのです。

● 「家族の役割」に不満や苦しみの原因があることも

家族の他のメンバーに「私は今辛いのだ」とはなかなか言いだしにくいものです。なぜなら、家族それぞれにある、役割や関係が妨げになっているからです。たとえば、長男／長女は「私がなんとかしなければ」「私がしっかりしなければ

ば」「姉（兄）なんだから我慢しなければ」といつてがんばってしまおう。

次男、次女以下の年少の兄弟の場合は、「姉（兄）の言うことには従うべき」「姉（兄）の機嫌を損ねたら大変だ」「姉（兄）には逆らえない」と我慢してしまおう。または、「嫁だから」という理由で夫の両親の介護の担い手にならざるをえないこともあるでしょう。

また「介護」というテーマが持ち込まれることで、未解決だった家族間の感情のしこりが再燃することもあります。

● 「やってくれない」から「やってほしいの」へ

まずは、「なぜ私ばかり」という気持ちを自分で受け止めてあげましょう。そうしたら、次にそれを他の家族に伝えてみます。相手を攻撃・非難する言葉ではなく、また相手に何かを強く要求するのではなく、「（私は）今こんな状況で、こんなふうに困っている」「（私は）助けてほしい」と「私」を主語にして率直に伝えると、意外と相手も受け入れてくれるものです。

誰か一人だけが大変な思いをするのではなく、できるだけ心地よい関係で協力し合うことが大切です。また何らかの理由で、親の介護ができない兄弟は、親への気持ちと同じように、メインで介護を担っている兄弟姉妹の心身のケアにも、心を向けてあげてください。

● ワンポイントアドバイス

「なんで私ばかり」という苦しみは「誰かの助けが欲しい」というサイン。「誰もやってくれない」を裏返して「私は苦しいの。助けが欲しいの」と率直に伝えてみましょう。

親を愛せない、嫌いになる

介護の現場で、「親を愛せない、嫌いだ」という悩みは、実はよくあるものです。しかし、大っぴらには言いにくいことなので、こういった思いや親に感謝できないといった気持ちを、私達は自分の内側だけに押し込めてしまいがちです。

ちょっとここで「心のしくみ」を見てみましょう。

まず子供は、どんな親であっても愛したいし、愛されたいと願っています。特に幼少期の子供にとって親の存在感は大きく、親がよく口にする言葉や態度に従うことで、親から愛されようと無意識に努力します。我慢するのも、がんばるのも、「いい子」になろうとするのも、親に愛して欲しいからこそなのです（※この場合、親とは直接血のつながりがなくても、養育者となる立場の保護者も含まれます）。

ところが自分が必要なときにかまってもらえなかったなど、ふとしたことで「親に愛されていない」と感じてしまうことがあります。その時に感じたショックが大きいと、実際には親はちゃんと子供を愛しているにもかかわらず、たとえば「私は不要なのだ、（親から）愛されていないのだ」と思い込んでしまい、孤独感や無力感、

劣等感などを抱いてしまったりします。

こういった思いや感情を感じ続けるのは苦痛なので、私たちは無意識のうちに感じないように蓋（抑圧）をしてしまいます。そうやって、思い込みや感情がどんどん私たちが普段気がつかない、潜在意識の中に刷り込まれていってしまいます。こうした刷り込まれた思いを「ビリーフ」と呼びます。（※22ページ、コラム「ビリーフ、抑圧と投影」参照）。

介護によって親と再び接することが増えると、このような抑圧してきた昔の思いや感情が親の言動によって刺激され、再燃してしまいます。そのために、親に対して怒りや憎しみが湧いてきてしまうのです。これは心のしくみを知れば、とても自然なことです。

なので、親を愛せない、親を嫌いだ、そんな気持ちになるのも、決してあなたが冷たい人間だからでも、情のない人間だからでもありません。それは親から「愛されたかった、認められたかった」という、子供の頃に置き去りにしてきた、あなたの純粋な親への愛情から来ている気持ちなのです。

だからまず、そんな自分を少し暖かい目で見てあげませんか？ もし、自分を少しでも許すことができたなら、自然と親に対する気持ちも和らいでくるでしょう。

● ワンポイントアドバイス

親を愛せずに苦しいのは、親を愛しているから、愛されたいからこそ。

先がみえない

- ・これから悪くなる一方なのだろうか
- ・お金はどうしたら良いだろう
- ・このまま世の中から取り残されてしまうかもしれない
- ・どれぐらいこんな状態が続くのか……

先が見えないとき、なんだかとても不安な気持ちになりませんか？そして、先が見えないのに、いつの間にか「こうなるかもしれない」「ぎつとあぁなってしまおう」「どうにかこうなってほしい」……などなど、いろいろな思いで頭がいっぱいになってしまいかもしれません。

そんなとき私たちは何か安心できる材料、何か保障になるもの、または何か支えとなるものが欲しいと願うでしょう。でも、それらが今手元にないとき、または手はいるあても見えないとき、とてもストレスを感じてしまいますね。

そうやってストレスが強くなると、私たちはますます悪い未来をイメージしがちなものです。

- ・私に本当に必要なサービスはどこにもないから、この先だつてないだろう
- ・もう夢は絶対果たせない……
- ・抱えきれなくなつて、死ぬしかなくなつてしまふかも……

そんなときこそ「いま」にちょっと目を向けてみませんか？

「いま」私はどうにかやつていけている？ 「いま」私は何ができています？ 「いま」必要なものに「いま」受けられるサポートはある？ 「いま」私はどれぐらい疲れている？ 「いま」自分のために時間をつくっている？

私たちは、見えない先を心配し、そこに囚われるあまり、「いま」を忘れがちです。でも、未来は今の積み重ねの先にあるのです。私たちが対処できるのは、いつも「いま」だけ。そして、見えない先のためにあれこれと心配な気持ちいっぱい「いま」を過ごすこともできるし、おいしいかな？ どんなふうに食べたいかな？ と、「いま」目の前のお昼ご飯に気持ちを注ぐこともできます。

心配でうわの空で作ったお昼ご飯、今に集中したお昼ご飯。将来も大切だけど、今はもっと大切。

もちろん、心配の声や疑いの思い、絶望的な考えが浮かんでくることもあるでしょう。そんなとき、心配さん、ありがとう。でも、今を生きれば十二分！とつぶやいても良いかもしれませんね。ほんとうに、誰もが「いま」を生きるだけ、そして、それで十分。

● ワンポイントアドバイス

悲観的になったら、いったん深呼吸。「いま」ここにいる自分に戻りましょう。

ビリーフ、抑圧と投影

● ビリーフ（深い思い込み／信じ込み）

私たちの意識には、気づいている「顕在意識」と全く気づいていない「潜在意識」があります。意識全体のうち顕在意識はわずか4%で潜在意識は96%と言われており、この潜在意識のなかで、自覚なく深く信じ込んでいる思いを「ビリーフ」といいます。

「ビリーフ」は、特に幼少期に幾度も繰り返されたことやインパクトの強かった出来事に伴い作られます。たとえば、信じていた人にひどく裏切られたら「騙されてはいけない」と、心の中で決め込むでしょう。また、親に日常的に「早くしなさい」と言われて「私はのもまだ」と、信じ込むこともあります。このように、私たちはそれぞれに行動や自分像に関する様々なビリーフを持っています。

そして、自覚ないままビリーフに沿った行動をとり、ビリーフを基準に世界を解釈し、感情を感じるのです。こうして、ビリーフは私たちの生き方、あり方、世界観を作り上げていくのです。

● 抑圧と投影

私たちは自分の中に無意識に持っている抑圧された思い（ビリーフ）を通じて周りの相手や周囲を解釈しています。そしてこの抑圧された思いが「投影」された世界を事実だと信じ込んで生きています。

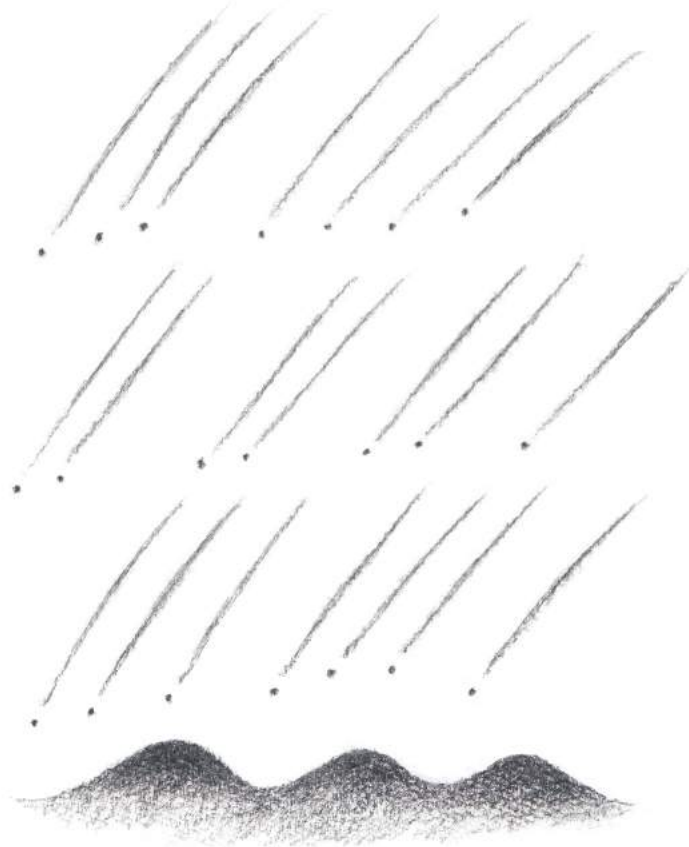
たとえば「私は無力」というビリーフがある人にとって、世界は手強いところに見えて、「どうせダメだから」と無力感をベースにした、あきらめがちな行動になるでしょう。

また、この思いに普段気づいていないので、無力さを思いおこさせる相手や出来事に苦手意識や嫌悪感、怒りを感じます。それが積み重なり不満や批判、争いになることもあるでしょう。

このように苦しみの真の原因は、相手や周囲の状況ではなく、全く気づいていない自分の潜在意識のなかにあるのです。

III

わたしの心も 大切に



考えるのをやめて、感じてみる

家族の病状や日々のケア、ケアと仕事や育児等との両立、自分の健康状態……考えることはたくさんできます。その結果、「どうすればいい？ どうすれば変わる？」と、いつも悩んでいませんか？

状況を把握して、予定や計画を立て、行動を起こすには、もちろん「考える」ことが必要です。ただ、堂々巡りのように「考えるだけ」「悩むだけ」だと頭は休まりません。

私たちは「考える」だけでなく、同時に感情や体の感覚も「感じて」います。たとえば、家族の状態についての不安、誰にも相談できない孤独感、あれもこれもやらなきゃという焦り、私ばかりというイライラ、ちゃんとかさななければという緊張感、などです。

ところが、「考えること」に巻き込まれている時には、ほんとうは感じているはずの感情や感覚に、まったく意識が向かなくなりがちです。

考えれば考えるほど、ネガティブな感情や感覚はあなたの中で生み出されていま

す。自分で気づかなくても、これらの感情が自然に解消されないので、どんどん溜まっています。すると、時間とともにネガティブな感情や感覚が蓄積され「ストレスが溜まった状態」となるのです。

また、どんなに考えても、状況がすぐに変わると限りません。時には、期待どおりのペースや状態、結果にならないこともあるでしょう。いくら「考えた」としても、必ず答えが出るとは限りません。

むしろ、「考え」をいったん脇において、

- ・私は今どんな感情を感じているのだろうか？(※)
- ・その感情は、からだのどこで反応しているだろうか？

と、「感じる」ことに意識を持って試してみてください。

考えることに忙しかった頭から、ふと、あなた自身に戻る静かな瞬間をもたらすでしょう。ストレスを溜めこんでいないほうが、家族に対して心身ともに、健康的なサポートができますよね。

※「どんな感情を感じているか」は、P15の表を参照して下さい。

● ワンポイントアドバイス

感情や感覚を感じると、頭が休まり、「自分」に意識が向きます。自然にふれたり、コメディを見たりなど、「考えない」時間をあえて作ってみましょう。

お気に入りのストレスケアを見つけておこう

自分をいたわると、心にも余裕が生まれてきます。その結果、ケアをする相手も思いやることができるようになるでしょう。簡単な方法をご紹介しますね。

● 他のケアラーと会う時間を作る

みんな同じように感じているんだ、一人じゃないんだ、と、ホッとしたり、孤独感が和らぐかもしれません。

● 笑う、頭を休める

コメディやお笑い、落語などを見て、その時間だけは何も考えずに笑ってみましょう。動物や赤ちゃんなど、思わず笑みがこぼれるような動画もおすすめです。

● からだを使う、からだを感じる

苦しい時は、悩んで頭ばかりを使いがち。肩は凝ってる？ どこか緊張していない？ からだの感覚に充分意識を向けて、頭を空っぽにしてみましよう。

● アロマを使う

好きな香りを楽しむことで、脳がリラクセスします。

● 簡単なエクササイズをしてみる

ヨガ、ダンス、好きな音楽をかけて踊る、など本格的に取り組むのももちろん、

日常生活のなかで、目を閉じ身体力を抜いて深呼吸する、左右に数回ずつゆっくり首を回すなどちょっとしたことでも十分です。大きく伸びをする、軽くジャンプする、も案外と気持ちがりフレッシュします。

● 散歩、鼻歌

空の色、季節の移り変わりを感じながら、からだに新しい空気をいっぱい届けあげましょう。歌が好きな方は、鼻歌を歌いながら、もいいかもしれませんね。

● MY TIME（自分だけの時間）を作る

デイサービスなどを使い、ケアする人と離れて、自分だけの「MY TIME」を持ちましょう。行政等のサービスを使ったり、誰かにまかせたあとは思いつつ自分のために好きなことをしましょう。

Q MY TIMEを作って、どんなことをしてみたいですか？

たとえば……

- ・ 一人でできること…趣味、カラオケ、映画をみる、読書
- ・ 誰かとできること…友人にあう、サークルに参加する
- ・ サービスを受けてみる…マッサージ、トリートメント

● ワンポイントアドバイス

ケアは長く続くもの。時には他人の力を借りて自分をねぎらってあげましょう。



「私、疲れてる？」

— ストレス度をチェックしてみよう

- 1 私が〇〇（家族など）の面倒を見るべきである。
- 2 ケアするのは私しかない。
- 3 とにかくケア（介護、看病など）しなきゃ。
- 4 この先どうなるんだろうと思っっている。
- 5 ゆっくり眠れない。
- 6 気が抜けない。
- 7 息が取れない。
- 8 自分の時間がない。
- 9 楽しみがない。
- 10 家族が病気になったのは、自分のせいだと思う。
- 11 私がいなくなったら、うちの病人／家族どうなるんだろう？……と思う。
- 12 他の人に、家族のケアを頼むのは申し訳なく思う。
- 13 他の人に家族を預けたり、施設に預けにくいと感じる。
- 14 兄弟姉妹、親族の目が気になる。

- 15 ケアされる人自身が望まないこと（治療など）をさせるのが嫌だ。
- 16 自分も具合が悪い。
- 17 ケアする相手や家族以外の人とほとんどしゃべらない。
- 18 自分はずっとケアできるはずなのにと思っっている。
- 19 自分の人生、自分の生活はこんなはずじゃなかったと思っっている。
- 20 ケアする相手に優しくできない。
- 21 他の人（家族など）に頼ってはいけないと思っっている。
- 22 ケアする人がいることやその状況などを他人や周りの人に言えない。
- 23 家族の病気や状態を他人に言うのは恥ずかしい。
- 24 他人に自分の今の苦しみを言っても仕方ないと思っっている。
- 25 ケアする相手が消えてほしい、いなくなってくれたらいいのに……と思っってしまう。
- 26 もうこれ以上抱えきれない。
- 27 ケアする生活がいつまで続くんだろうと思っっている。
- 28 将来を悲観して、絶望してしまっう。

● チェックした数が…

- 『0～5』 ↓ 自分の時間を持つことができているか振り返ってみましょう。
- 『6～13』 ↓ 自分の時間を持つための具体的な計画を立ててみましょう。
- 『14以上』 ↓ できるだけ早く自分のケアをしましょう。

● ワンポイントアドバイス

チェックリストを使って、自分自身をいたわるまなざしを思い出してみましょう。
 ストレスケアのヒントはP26をごらんください。

おわりに

介護に集中する前に、まず自分をケアすることが一番大切。
自分と自分の思いを大事にすれば、自然に私たちの中に愛が蘇ってきます。
介護で憔悴していたときには忘れていた愛、優しさ、慈しみ。
この冊子が、あなたとあなたの家に愛があること、または本当はあったこ
とを思い出すきっかけになれば本望です。

一般社団法人ハートレジリエンス協会について

2011年の東日本大震災をきっかけに、①被災者および被災者を支援している方
のメンタルケア、②トラウマの解消を目的として組織される(旧名称：ハートサークル)。
これまで被災地14ヶ所において、トラウマから日常のストレスケアに効果があるセ
ラピーテックニック EFT (感情解放のテクニク) を紹介し、延べ530名が参加。
現地で活動ができるセラピストも養成。その活動が認められ、内閣官房国土強靱化計

画「ジャパン・レジリエンス・アワード」優良賞を受賞(2015年3月)。

2015年春より、被災地での活動に加えて、心のケアの大切さ、心のしくみや感
情の扱い方について、毎月様々なテーマで、ショートセミナーを開催。その他、企業
におけるストレスマネジメント講習会、医療機関・関係者との情報交換、勉強会も開
催している。

当協会で活動しているセラピストは全員、イギリスのホリスティック・ヒーリング・
カレッジでカウンセリングとセラピーの資格を取得。トラウマ解放から家庭や職場で
の悩みなど様々な心のケアに対応できる経験とスキルを持ったメンバーで構成されて
いる。


インテグレイテッド心理学に基づいたユニークなカウンセリング手法と最先端のセ
ラピーの組み合わせによって、高い効果があるセッションを生み出すのが特徴である。

お問い合わせ先

住所 …… 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前4丁目1番24号
オフィスイワタ第一2階

E-mail … admin@heart-resilience.com

HP …… <http://heart-resilience.com>



介護をしているケアラーのあなたへ
こころを軽くするヒント集

● 発行日 …………… 2016年3月30日

初版第一刷発行

● 監修 …………… 溝口あゆか

● 編集人 …………… 小貫淳子

● 執筆スタッフ …… ハートレジリエンス協会
ケアラーのケアチーム

● 編集 …………… 矢内裕子+ヤジルスシ

● デザイン、装画 …… 知公司子

● 発行

一般社団法人 ハートレジリエンス協会

15010001 東京都渋谷区神宮前4丁目1番24号

オフィスイワタ第一2階

E-mail …… admin@heart-resilience.com

HP …………… <http://heart-resilience.com>

● 非売品