

介護をがんばりすぎない心の健康チェック

介護生活によるストレスはたまっていないでしょうか？ストレスは自分でも気づかないうちに体調を崩すことにつながります。ストレスがかかっていないか、以下のチェックリストで確認してみましょう。

1	介護はおもに自分一人でやっている。	はい ・ いいえ	ABCD
2	介護は自分ががんばらなければならないと思う。	はい ・ いいえ	AB
3	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。	はい ・ いいえ	A
4	どこに相談に行けば知りたい情報が手に入るのか、わからない。	はい ・ いいえ	A
5	身体の負担が少なくなるような介護の方法を知らない。	はい ・ いいえ	AD
6	介護の悩みを聞いてくれたり、相談に乗ってくれる人が身近にいない。	はい ・ いいえ	AC
7	介護生活の先行きが見えず不安になる。	はい ・ いいえ	A
8	長い時間留守にできず、遠出ができなくなった。	はい ・ いいえ	A
9	友達付き合いや趣味の時間がとれなくなった。	はい ・ いいえ	A
10	子どもや配偶者の世話が十分できなくなった。	はい ・ いいえ	A
11	家族（配偶者・きょうだい・子ども）が介護に協力してくれない、頼めない。	はい ・ いいえ	B
12	周囲が介護の大変さを理解してくれない。	はい ・ いいえ	B
13	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。	はい ・ いいえ	C
14	イライラし、あたりちらすことが多くなった。（やさしくできない）	はい ・ いいえ	C
15	介護で自分の人生が犠牲になっていると思うことがある。	はい ・ いいえ	C
16	家出をしたいと思ったり、もう死んでしまいたいと考えたことがある。	はい ・ いいえ	C
17	おしゃれや社会のことに関心がなくなった。	はい ・ いいえ	C
18	疲れやすい、肩や首がこる、食欲がない、体重が減った、など、体の調子が悪くなった。	はい ・ いいえ	CD
19	医者にかかったり、薬を飲んだりするようになった。	はい ・ いいえ	D
20	夜中に起こされるので慢性的な睡眠不足になった。	はい ・ いいえ	D
21	介護にお金がかかるので経済的に余裕がなく、あまりサービスを利用できない。	はい ・ いいえ	AC
22	介護のために家事や仕事に影響が出ている。	はい ・ いいえ	AC
23	体調不良で病院に行きたいが、介護で手がはなせないので行く時間がない。	はい・いいえ	AB
24	急に涙が出て、止められない。	はい・いいえ	C

（頑張らない介護生活を考える会のストレスチェックをもとに作成）

「はい」と答えた質問の右端のアルファベット A～D の数を数えて記入してください。

A 抱え込み度	B 周囲の無理解と非協力度	C 精神的な疲労度	D 身体の疲労度
／ 1 3	／ 5	／ 1 1	／ 5

アドバイス

A～Dに1つでもあてはまるものがあれば、下のアドバイスを参考にしてみてください。

「はい」の数が多く心配な方は地域包括支援センターか担当のケアマネジャーさんに相談しましょう。

A 抱え込み度

あなたは1人で介護を抱え込んで、大変な思いをしていませんか。誰でも、いくつかの項目に心当たりがあると思いますが、チェックした項目の数が増えると、抱え込み度もそれだけ高いといえるでしょう。また、チェックした項目が少なくても、介護を自分1人でやっていたり、相談者が身近にいなかったり、時間的な制約が大きいと、抱え込み度も高くなります。

◎早めにサービスを利用する

◎介護される側の気持ちも考えて

B 周囲の無理解と非協力度

あなたは周囲の理解と協力が得られず悩んでいませんか。チェックした項目が1つでもあったら、まわりに助けてくれる人がほとんどいないか、いても思うような協力が得られない状況だと考えられます。介護はとても大変なことなのに、身近に協力者がいないのは、つらいことです。

◎遠慮しないで協力を呼びかける

◎感謝の言葉を忘れずに

C 精神的な疲労度

あなたはストレスがたまって精神的に疲れていませんか。介護にストレスはつきものですから、たいていの人は1、2項目当てはまるのではないかと思います。

体力的にはそれほど大変でなくても、周囲の理解がなかったり、他の問題が重なったりすると、毎日の介護が疎ましく感じられてしまいますね。特に介護世代は、介護意外にもリストラや子どもの教育・夫婦の不和など、いろいろな問題を抱えていることが多く、精神的に負いこまれてしまうことも少なくありません。

◎自分の時間を作る

◎注意信号が出たらすぐに相談を

D 身体の疲労度

あなたは介護が大変で身体の負担になっていませんか。介護は力仕事が多く、特に介護される人に認知症があると、負担が大きくなって大変ですね。1つでも当てはまる項目があったら、早めに負担を減らす方法を考えましょう。

◎大切なことだけを重点的に

◎介護用品を上手に活用する