

介護者の会だより

第 199 号

発行 令和 8 年 7 月 1 日

淡路市地域包括支援センター

電話 0799-64-2145

季節がどんどん進み、早いもので今年も折り返しの7月となりました。まもなく梅雨が明けて、本格的な暑い夏がやってきますね。

夏の厳しい暑さは、想像以上に体力を消耗し、心から余裕をなくしてしまいがちです。

そこで今月号は、日々忙しくされているみなさんへ「心と体を守る」をテーマにお届けします。

マジメな人ほど要注意！

【バーンアウト】

毎日の介護の中で、「もっと頑張らないと」「人様に迷惑をかけられない」などと、考えすぎていませんか。

これが続いていると、ある日突然、心身のエネルギーが空っぽになり、何もできなくなります。いわゆる「燃え尽き症候群」とも呼ばれる状態です。

◇朝起きた時から、体が重だるく感じ、すでに疲れている。

◇イライラしやすくなり、口調が強い。
◇他人に頼ることに、罪悪感がある。

一つでも当てはまる場合は、SOSのサインです。

実は私も前職の時に、この状態に陥りました…。

回復するまでに、多くの時間と労力が必要になるので、くれぐれもご注意ください。

「」存じですか?!

【カタルシス効果】

先程のバーンアウトを防ぐ方法として、最も効果的な方法でもあります。

心理学の一種で、心に溜まった不安やモヤモヤ・孤独感のマイナス感情「言葉にして外へ解き放つ」ことを言います。

◇信頼できる友人や同じ境遇の人に

愚痴や不安を「ありのまま」話す。

◇相手が「うんうん」と共感して、味方になってくれる。

この2つが重なることで、緊張が緩み、ストレスがふっと軽くなり、心が満たされます。

言葉に出せない場合には、次のような方法も効果的ですよ。

◇感情を紙に殴り書きして、破り捨てる。

◇涙を流して、スッキリする。



さて、7月といえば、『七夕』を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。

今年の短冊には、ぜひ、ご自身を大切にしたい事も付け加えてみてください。

「心身の健康」を第一に考えていただけるきっかけとなることを、切に願っています。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

淡路市内では、「介護者の会」や「家族介護者教室」が定期的開催されています。

想いを共有したり、新しいアイデアを得たりしながら、少し息抜きしませんか。日時や場所等の詳細は、裏面や広報誌に掲載の予定表をご覧ください。