

介護者の会だより

第 187 号

発行 令和 7 年 7 月 1 日

淡路市地域包括支援センター

電話 0799-64-2145

先日、親の介護を終えて1年が経った方に会いました。時間にゆとりが出て、新しい生活をされているにも関わらず、気分が優れず、未だに介護生活を振り返っては涙されていました。「介護ロス症候群」という言葉が頭に浮かびました。大切な家族のためにできることを頑張ったはずなのに、どうしてもこんな気持ちになるのでしょうか。



【介護ロス症候群とは】

介護は、精神的にも肉体的にも大きな負担がかかりますが、ゆうつつで辛い気持ちを抱えながらも、自分を奮い立たせて介護に取り組むことで、気持ちを紛らわせて頑張ることが多いと言われています。

しかし、介護から解放され、やるべきことがなくなり安心すると、それまで抑えつけていたゆうつつさや辛さが急に押し寄せてきます。これが介護から解放された後に起こる介護ロス症候群の正体です。

【介護ロス症候群になりやすい人とは】

- ・責任感が強く完璧主義な人
「大切な家族を支えたい」という使命感で頑張りますが、介護は必ずしも自分の思い通りにできるものではなく、思うように進まないことも多いです。その結果、頑張りすぎて疲れがたまり、心身ともに消耗してしまいます。

- ・物事に熱中しのめり込みやすい人
手抜きができず、自分の時間のほとんどを介護に捧げてしまう傾向があります。生きがいとしてきた介護から急に解放されると、大きな変化に脳がストレスを感じ、倦怠感や気持ちの落ち込みといった症状が出てしまいます。

- ・頼れる人がいない
介護のすべてを自分で背負わねばならない人は、孤独感や虚無感が大きくなりやすいです。介護のために社会と疎遠になると不安が増し、ストレスが大きくなります。



【介護ロス症候群を防ぐ方法】

- ・自分を大切にすること
自分のための時間を持つことは決して悪い事ではありません。自分を犠牲にせず、介護以外の生きがいを見つけましょう。

- ・介護を分担する。
できるだけ複数人で相談し、介護サービスを上手に利用しましょう。

- ・家族や友人、介護のプロに相談する。
辛い状況を一人で抱え込まず、周囲に頼りながら介護を行うことが大切です。自分の心身状態に耳を傾け、ストレスや疲労をため込まないようにしましょう。そのためにも、他の人と話をし、自分を客観視する機会が必要です。



淡路市では、介護者同士の会や認知症カフェなど定期的に開催されています。情報交換しながら、自分の状況を振り返ったり、ストレスの少ない介護について一緒に考えませんか。

日時・場所等の詳細は、裏面や淡路市広報に掲載の介護者の会カレンダーをご覧ください。

