火曜日　（日刊）
中部経済新聞
2020年（令和2年）
10月20日
火曜日
発行所
中部経済新聞社
〒450-8561
名古屋市中村区
名駅4-4-10
編集局　052(561)5212
読者開拓局　052(561)5216
広告部　052(561)5213
事業部　052(561)5675
総務部　052(561)5215
東京支社　03(3572)3601
©中部経済新聞社2020
購読のお申し込み
0120・605・123

3

家族介護の危機

▽3

介護ストレス

第1は「人間関係」、コロナで増大

介護心中や介護虐待が報道されるとかならず原因の一つにあがるのが「介護ストレス」である。重要なのは介護者家族にとって何が介護ストレスとなるか、なぜストレスになったのか、どのようになればよかったのか、に着目しなければいけない。

◆ストレスの原因とレベル

ストレスは人それぞれだ。「何を、どれくらいのレベルでストレスに感じるのか」「ストレスを抱えるとどうなるのか」はきわめて個人的である。ささいな事に過敏すぎる人もいれば、そうでない人もいる。

介護ストレスの原因の筆頭にあがるのが排せつ介助と思われがちだが果たしてそうなのか。多くの介護者は「はじめはつらいですがすぐに慣れます」と。むしろ入浴介助やベッドからの移乗などの腰の痛みのほうがよっぽどきつい。苦手な食事作りが超負担という人もいる。とくに深夜にトイレで起こされるのがつらい。日中フルに働いている家族にとって睡眠不足は致命的なストレスとなる。

家族介護者のストレスで第1に来るのが「人間関係」というのが興味深い。家族やきょうだいが無関心を決め込むという身内への不満からがんばっているのに親から感謝の言葉がない、文句を言われる、いやな顔をされるなど、関係性が近い家族だからこそ生まれるストレスは深刻である。

介護も数年かなと思っていたら、10年以上続くこともざらになった。施設入所も費用負担がきつく、結局在宅介護を続けざるを得ない。さらに「家族の非選択性と非解消性」が生み出すジレンマが追い詰めることになる。ずっと抑えていたお互いへの不満が介護をきっかけに表面化（ストレスの爆発）することになるのだ。

第2のストレスは「認知症」である。認知症の周辺症状が介護者を悩ませる。繰り返しの話題、突然の怒声、日中や夜間の徘徊に帰宅願望、さらに便失禁や便コネなどの行為は介護者のストレスを頂点にさせる。認知症になると虐待的介護になりやすいのも介護者が自己流でつい「強い口調・無理強いする行為」が増えるからである。ここ数年、アンガーマネジメントが流行しているのも「怒りのコントロール」ができず疲弊しているからだ。

◆コロナと介護ストレス

この半年、コロナ禍が介護家族のストレスを増大させている。クラスター化を恐れた通所介護や訪問介護が休業を決め、行先のない親とリモートワークをする息子や娘が24時間、顔を突き合わせる事態となっている。3密自粛の一方で家族の「密閉性」と「密室性」に拍車がかかっている。

【ケアタウン総合研究所代表・高室成幸】