長崎県ケアラー支援シンポジウム

家族の介護、そのときどうする？

～一人で抱えないために知っておきたいこと～

長船なお美 × 井本憲作

本日の内容

01 介護の始まりって
いつから？

02 家族だからこそ
介護は揉めやすい

03 「ケアマネガチャ」って
本当にあるの？

04 より良い施設の
選び方

05 「自宅か？施設か？」
だけじゃない本当の理由

06 親の介護で「不幸になる人」
と「幸せになる人」の違い

01

介護の始まりっていつから?

まだ何とかなっている時こそ、選択肢を残す。



まだ何とかなっている。
その時が、いちばん選べる

早めに相談する＝介護を始めることではない
今の暮らしを守る準備



デイサービス事例

一つの経過例

- 本人がデイサービスを拒否
- 家族「まだ何とかなっているから」
- 転倒・骨折
- 入院
- 自宅復帰が難しくなる
- 施設入居後にデイサービス利用

利用すれば転倒を防げた、という意味ではありません

介護サービスは、
できなくなってから
使うものだけではない。

02

家族だからこそ介護は揉めやすい

「誰が正しいか」より「誰が何を持つか」

口を出すより、

役割を持つ。

家族の役割分担



同じ量を背負うことと、
一緒に介護することは違う。

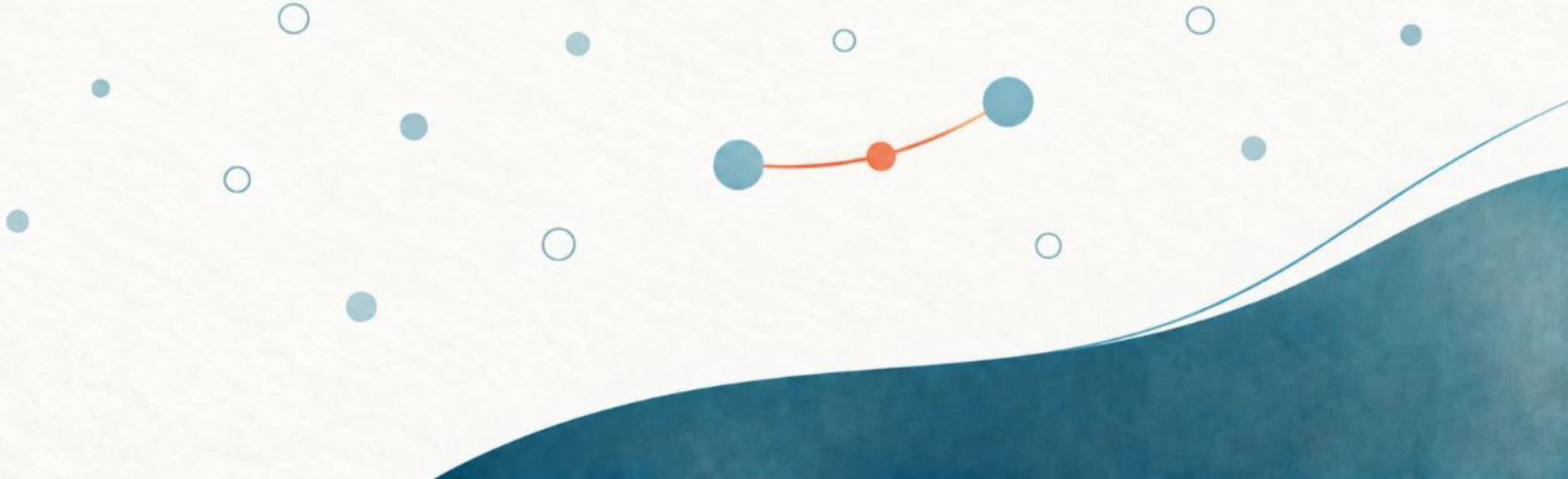
それぞれが、できる役割を持つ

今、
一番きついのは誰？

03

「ケアマネガチャ」って本当にあるの？

専門職との関係は、人と人から始まる



同じ「ケアマネジャー」でも、強みは違う。

看護師出身	歯科衛生士出身	施設介護職出身	在宅介護職出身
医療・病院連携	口腔・食べること	施設生活・重度ケア	在宅生活・サービス調整

これまでの経験によって、視点や得意分野が異なることがある

専門職である前に、

一人の「人」。

人と人として関係をつくる。

「大変です」を具体化する

最近、大変です

- 先週、仕事を2回休みました
- 夜中に3回起こされています
- 兄弟と意見が合いません

「大変」を、生活の事実に変える。

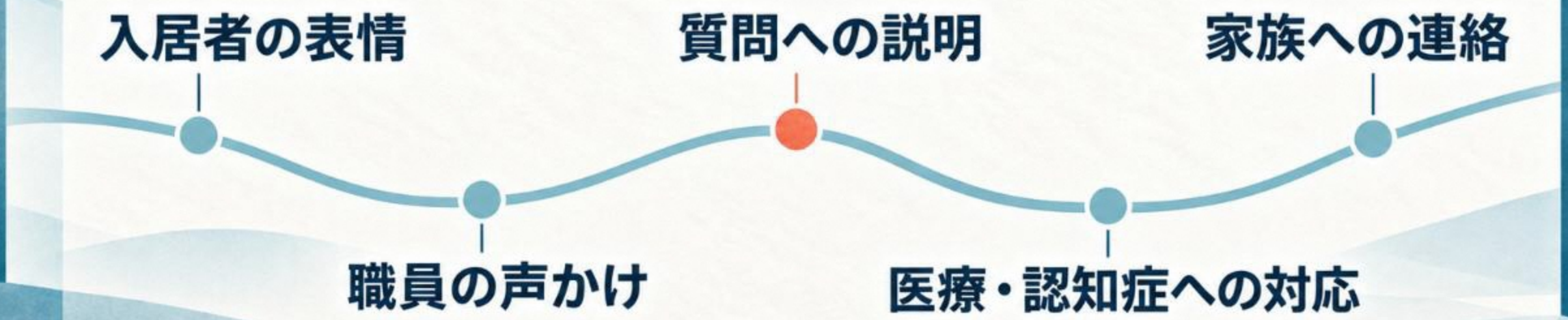
04

より良い施設の選び方

選ぶ・確かめる・必要なら選び直す



パンフレットより、現場を見る。



施設に入れることは、
介護をやめることではない。

介護の方法を変えること。

入居後も、



選び直していい。

05

「自宅か?施設か?」だけじゃない本当の理由

自宅か施設かの二択では考えない

05

どこで暮らすか？より、誰とどんな関係で暮らすか？



言葉の奥にある希望を見る。

距離を取ることは、
見捨てることではない。

関係を壊さないために、
距離を調整する。

06

親の介護で「不幸になる人」と「幸せになる人」の違い

その違いは、どこで生まれるのか



06

介護という経験は、負担で終わるのか。人生の財産になるのか。

その違いは、どこで生まれるのか？

自分で選べていたか

一人で抱えていなかったか

誰かとつながっていたか

自分の人生を残せていたか



仕事

友達

趣味

介護だけが、自分の人生になっていないか？

家族

一人の時間

介護の経験が、
これからの自分の人生に返ってくる。



助けてと言えることも、
立派な介護力です。



ひとりで頑張らんでよか。
頼ってよかとばい。
介護しながらでも、
自分の人生を生きてよかとです。

