

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:214 2021・3・1

## ○ 令和2年度が終わります

3月です。少しずつ日が落ちる時刻が遅くなって明るい夕方を過ごすことが出来るようになっていきますね。太陽の日差しも冬よりも強くなってきているように感じます。どっさり雪が降るのももう終わりでしょうか。先月末の雪が最後のドカ雪だと思いたいです。暖かい日が増えてくると春の足音がだんだん大きく聞こえてくるようで心がウキウキしませんか？そろそろ令和2年度も終わります。新年度を迎えるために今年度のふり返りをしたいですね。令和2年度は本当にまるまる1年、未知のウイルスと向き合い、戦いました。先月の節分で鬼と一緒にコロナも祓ってしまいたかったのですがなかなか手ごわい。まだまだのようです。先月末から医療従事者への新型コロナワクチンの先行接種が始まるなど、少しずつ対応が進んできているようにも感じますが、私たちの日常に変化があらわれるまでにはまだ時間が必要なようです。今年度事業所においては、まず職員、利用者の体調管理、不調時のシフトの組み換えなど大変だったと思います。どの程度の発熱や不調で休んだ方がいいのか、家族に不調者がいる時の対応など、どうしていいのか正解のわからない状況で混乱もしました。研修や行事に人が集うことが難しくなり、面会も思うように出来なくなりました。人との触れ合いを制限しなくてはいけない一方で、どのように確保していくのか頭を悩ませました。感染予防に努めるため常に緊張した状態が続いているので、知らず知らず心身の不調を抱えていたという人も少なくはないと思います。とても良く頑張った1年だったと自分たちをほめませんか？色々足りなかったことはあったかもしれませんが、マイナスばかり探しても気がめいります。大変な状況の中でも何とかでもやれたこと、頑張れたこと、やり過ごせたことを評価しましょう。過去を振り返ることはとても大切なことですが、今はまだ振り返るには早いかもしれません。常時マスクをして過ごすような経験は、私たちみなにとって初めてのことです。それを1年以上も、こんなにも長い期間続けてきたのですから、疲れが出て当然なのです。これからも、出来ないことよりも出来ていることに目を向けて、難しい課題はいつか解決しようとせず、どのように解決していくことが出来るのか、少しずつその時に出来ることを考えていくようにしましょう。スモールステップです。

さて、次のシフトからは新人職員が入ってくるという事業所もあると思います。新人さんをお迎えする準備は出来ていますか？4月から結婚や異動、引っ越し、家族の巣立ちなど、新生活が待っているという人にとっては、3月は新しい生活への移行期間になるでしょう。良い変化も悪い変化も同じくストレスになります。心が落ち着かないこともあると思います。そんな時こそ自分を大切にすることを忘れずに。人を気遣うように自分を大切にしましょう。

## §：143 レスパイトケア

みなさんは毎日の生活の中で、どのくらい“休息”出来ていますか？「あ～ゆっくりした！」「休めた～満足！」という気持ちになっていきますでしょうか。日本人は、世界の中でも特に働き者と言われ休むことはあまり得意ではないかもしれません。休息も仕事のうちだと思って、頑張る自分を労わってあげたいですね。今月は「レスパイトケア」について考えましょう。

### ○ レスパイトケアとは

みなさんはレスパイトケアを知っていますか？知っているという人が多いかなと思います。レスパイトケアは高齢者介護のみならず、看護や育児など様々な領域で活用されています。そもそも「レスパイト」とは、一時休止、休息と言った意味を持つ言葉です。高齢者介護の場面で考えると、介護をする人が介護から離れて、休息するために利用するケアをさします。介護を受ける人のためのサービスはたくさんありますし積極的に利用しようと思うでしょう。しかし、介護をする側の自分が休むためにサービスを利用しようと思う人は少ないようです。「自分が楽をするために人様をお願いをするなんて…」と積極的に利用するどころか躊躇してしまう人が多いようです。なぜ介護する人のためにケアを利用する必要があるのか。それは介護する人の心身への負担軽減、疲労回復があげられます。介護する人の多くにうつなどの精神疾患を発症する人が多いことは広く知られていますね。介護する人にもリフレッシュが必要なのです。ですから、積極的に自分が休むためにサービスを利用してもらいたいですね。

### ○ 高齢者介護だけじゃないレスパイトケア

レスパイトケアは、虐待防止の側面も持ちあわせています。ケアに疲れ、追い詰められた末の虐待行為。そうならないために早めの休息が必要です。高齢者虐待、障害者虐待、児童虐待などの虐待の背後には、ケアする人の疲れが潜んでいることが多いです。障害や疾患を抱える人のケアに当たっている人以外にも、乳幼児や幼い子どもを抱える人にも必要です。子どもを預けて親が遊ぶなんてと思う人がいるかもしれませんが、気持ちと身体を解放して過ごす時間が、24時間365日ずっと奪われた状態が続くと想像したらどうでしょうか。トイレに行くにもお茶を飲むにも自由がないとしたら。それが親になることだと一昔前なら言われていたかもしれませんが、現代でその考え方は危険です。ケアする人が健やかな状態でなければケアを受ける人にも悪影響。両者のより良い状態のためにレスパイトケアは必要なのです。真面目で働き者の日本人。頑張ることは得意でも助けを求めることはへたくそ。どんな時も、どんな状況でも、我慢するのではなく助けを求められる自分でいたいですね。



桃は魔除けとされていました。3月3日桃の節句。禍が降りかからないよう願いましょう。

\* 出会いと別れの季節、春。みなさんは何と別れ、何と出会いたいですか？

ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp