

回避する工夫や考え方について

1. 介護者の心身ストレスの確認
2. 介護に対する考え方の転換
3. まとめ

1 . 介護者の心身ストレスの確認

1) バーンアウト (燃え尽き症候群)

2) バーンアウトのストレス状態

1) バーンアウト(燃え尽き症候群)

- ・仕事と個人の問題を総括的に示すストレス指標。
- ・人を相手にする職場(医療・福祉・教育など)特有のストレス反応
- ・バーンアウト状態になると、強い自己嫌悪や無力感に陥り、人への思いやりをなくしてしまい、仕事への意欲も無くなってしまう。
- ・燃えつきは、本人自身の消化性潰瘍、体の調節機能の異常、うつ病、などの背景になるといわれている。

2) バーンアウトのストレス状態

疲弊感

心理的な要因で生じる身体的、心理的な虚脱感

2) バーンアウトのストレス状態

仕事に対する無関心

周囲の人に対する対人関係全般的な不全感とされ、逃避あるいは攻撃的な態度を示す。

2) バーンアウトのストレス状態

職務達成感等の減退

仕事に対する達成感、効力感の減退。

2. 介護に対する考え方の転換

1) いまままでの考え方からの脱出

社会的な建前からの脱出

「家族が全面的な介護をすべき」という義務感

孤立した状態からの脱出

「ひとりですべてやらなければ」という使命感

完璧な介護からの脱出

「手抜きをしてはいけない」という強迫観念

2. 介護に対する考え方の転換

2) 過剰な介護義務感

がんばりすぎる介護

周囲の社会的な圧力+良い「嫁」「娘」意識

完璧な介護をめざす

(介護する側、される側両方にとって不幸)

社会的な建前、孤立した介護、完璧な介護

高齢者虐待につながる可能性

3. まとめ(回避する工夫や考え方)

- 介護者自身のストレスの現状を把握する必要がある。
- 介護に関する固定観念や社会通念を一度疑ってみることも重要である。
- 介護に対する自分自身の過剰な義務感も点検し直す必要がある。
- 考え方を転換する事が必要である。