

# ストレス軽減のためにできること

1. 社会的なサービスの有効活用を考える 1)、2)、3)
2. 相談する相手の確保を考える 1)、2)
3. まとめ

*1. 社会的なサービスの有効活用を考える*

**1) 介護保険施設サービスの利用**

一時的に介護の肩代わりを依頼する

**2) 地域包括支援センターおよび  
居宅介護支援事業所の利用**

ホームヘルパーやケアマネへの支援依頼

# 1) 介護保険施設サービスの利用

- 家庭での自立した生活ができるように、リハビリテーションや普段の生活のお世話などあらゆる支援を行なう。(訪問型サービス)
- 医療の要素の強い看護などと共に介護や日常生活上のお世話など、ケアを総合的に提供する。(入所型サービス)
- 通所介護・リハビリテーションや短期入所生活・療養介護(ショートステイ)といった在宅型のサービスを中継ぎ的に利用できる。  
介護者の介護からの一時的解放。

## 2) 地域包括支援センターおよび 居宅介護支援事業所

- **各機関との連絡調整**
- **情報の提供**
- **総合相談**

### 3) 社会的サービスの利用状況について

- ・ **副介護者の有無**

介護ストレスの高低につながる

- ・ **介護サービスの利用について**

容認: 90%、実際の利用: 50%程度

## 2. 相談する相手を考える

### 1) 身近な相談相手

近くに愚痴を言ったり相談できる人がいる

### 2) 同じような立場の相談相手

「認知症の人と家族の会」への参加

「家族介護者教室」への参加

セルフヘルプ・グループの役割

# 1) 身近な相談相手

- ・ 家族以外で身近に愚痴を言ったり相談できる人がいることの重要性
- 友人や近所の知り合い
- ホームヘルパー
- ケアマネジャー(介護支援専門員)
- 家族や兄弟姉妹、親戚

## 2) 同じような立場の相談相手

### (社)認知症の人と家族の会

- 家族会の基本的な目標： 家族同士の励ましあい、助け合い
- 京都で始まり現在、全国41都道府県に支部がある。
- 家族会の主要な3つの活動
  - (1)つどい:介護家族が集まり、介護の相談、情報交換、勉強会などを行う
  - (2)支部だより:支部の活動、会員の投稿、認知症研究の紹介。
  - (3)電話相談:0120-294-456  
土・日・祝日を除く毎日、午前10:00～午後3:00。  
研修を受けた介護経験者による相談。



## 2) 同じような立場の相談相手

### 家族介護者教室への参加

- 介護に関する法律や知識、技術の習得
- 介護に対する考え方の転換
- 在宅介護を行う介護者たちとの出会いや連携、情報交換、ピア・カウンセリングの機会
- 家族介護者教室は、地元の社会福祉協議会や高齢者社会福祉法人などが企画。

## 2) 同じような立場の相談相手

### セルフヘルプ・グループの役割

- 同じような立場同士で助け合う組織としての機能

専門家とは異なる身近な問題の解決法  
専門家には理解できない悩みの分かち  
合い(ピア・カウンセリングの効用)

### 3. まとめ(ストレス軽減のためにできること)

- **介護を支援してくれる社会サービスや社会的な仕組みの情報を集め、十分に利用する。**
- **介護に関して、他人に支援してもらうことを恐れず、相談相手を身近な人以外に見つけることもひとつのストレス軽減の方法である。**