

がんばらない介護生活

「毎日介護に追われ、苦しくて辛い事ばかり。何で私ばかりがこんな思いをしないといけないの？」そんな葛藤を抱えながら介護している方も多いと思います。

又、「親が認知症で介護が大変・・・」「兄弟と介護についての意見が合わなくて・・・」「親の年金だけでは介護費用が工面できない。私達が出す事の出来るお金も限られているし・・・」親の介護に直面しているご家族の悩みの多くはこのいずれかに当てはまるようです。

介護するご家族が辛い思いをしているのに、介護される人が幸せになれるはずがない。介護される人が幸せになる為には介護するご家族が悩みから解放され、介護する側も幸せになれるようにする事。その為に、介護で幸せになる事が出来る方法をご紹介します。

介護が辛いのは「過介護」のせい

介護が辛いのはなぜでしょう？

それは一言で言うと介護とは「お世話をする事」だと勘違いしてあるからです。お世話はお世話でも余計なお世話、高齢者が望んでいないおせっかいをしすぎているから介護が辛く苦しいのです。子供を過保護にしているように介護も「過介護」状態になっているのではないのでしょうか？例えば「転ぶと危ないから、車椅子に座らせておいて下さい」「汚れると洗濯や掃除が大変だから、自分で食べさせないで下さい」等、危ないから、汚れるからと高齢者に何もさせないで一から十まで介護者がやってあげる事を「良い介護」だと思っているのだとしたら、それは大きな間違いです。

「ちゃんと」の呪縛から解放しよう

介護する人の辛さや不満は、実は高齢者本人に対してではないところにあります。それは「ちゃんと介護してやれない自分」に対して、更には「ちゃんとお世話をしてくれない施設」に対してのものなのです。「ちゃんとしなさい」と子供にいつも言っている母親は、幸せでは有りません。いつも「ちゃんと」出来る訳がないのです。「ちゃんと」のレベルも高く設定しすぎているのではないのでしょうか。「ちゃんと」出来ても出来なくても、本当は大した差などないのです。施設に預ける場合でも、自分が「ちゃんと」介護してやれなかったからなんて後悔する必要は有りません。また、施設に対して必要以上に「ちゃんと」してもらおうと考えても、施設側も対応出来ないのです。「ちゃんと出来る訳がない」「ちゃんとしなくてもいい」と考えると楽になりますよ。まずは「ちゃんと」の呪縛から自分を解放しましょう。