

# 男性介護者へのメッセージ①

## 「語ろう・伝えよう男の介護、広げよう介護の仲間とつどい」

### はじめに

介護者の三人に一人が男性という時代の中で、多くの男性が介護に苦勞している実態が明らかとなつています。このような背景を受け、本会と認知症の人と家族の会直方は「男性介護者のつどい」を9月と12月に以下のとおり開催しました。お悩みの方は、男性介護者のつどいに一度お越しください。



### 介護者の共倒れも理解できる。

私は、要介護5の母を初めてショートステイに預けて参加した。介護をしていて改めて感じることは、家事には多大な労力が必要であること。自分をコントロールできず、ギブアップに近い状況で、母に手を挙げてしまったこともある。介護者が共倒れすることや殺してしまいたいという気持ちも理解できる。私は、母の下の世話に本当に苦勞した。2時間置きに妻と交代しながらの介護。2ヶ月で夫婦共にダウンしてしまった。

### 本当は介護させてもらっていた。

私は、脊髄小脳変性症の妻を7年間介護した。

良いと噂を聞きつければ、どんな病院にも足を運び介護を続けた。

今思うと、介護を経験したことは、家事なども含め、自身のスキルアップにつながっていた。妻に介護させてもらっていたと、今は感謝している。

### 介護による選択。仕事はどうする？

私は、現在入院中で認知症



の妻がいる。発症した時は仕事が現役だったこともあり、仕事と介護のどちらをとるか悩んだが、定年まで少しを残し退職した。これで良かったのか。悪かったのか。今でも私には分からない。

私は、NPO法人で仕事をしながら7年間、認知症の妻を介護してきた。仕事と介護の両立はとても大事なことだと思っている。

### 介護者にも笑顔が大切。でもそのためには。

私は、介護する側にも笑顔が大事だと思う。相手には分からないと思っても、必ず心は伝わると思う。介護者が孤独に陥っては笑顔もでない。息抜きすることは本当に必要だと思う。

### 食事作りに悪戦苦闘の日々。

私がいづつも頭を悩ませるのは、介護している母の食事作りである。

介護者の食事作りを支援してくれる講座があればぜひ受講したい。

### 聞くこと、話すことで気持ち楽になる。

私は、90歳で要介護5の母を介護中。同じ立場の人のつどいに参加し、相手の話を聞くことで、自分の気持ちが楽になる。つどいの開催案内は、私にとって一つの楽しみである。

### 参加した方の感想

- ・「介護させていただいた」という言葉はとても印象的だった。
- ・色々な介護状況を聞くことができてよかった。
- ・人が集まることで話の幅が広がった。
- ・同じ境遇や経験豊かな方の体験は非常に参考になった。