

ご自由にお持ちください

介護ストレスを減らすヒント

病気になると、ご本人だけではなく、そばにいるご家族も心理的ストレスを抱えます。

ご家族がご自身の介護ストレスに気づき、心の支えを得ることは、患者さんが生き生きと前向きにすごすためにも、プラスに働きます。

臨床心理士



介護者の心理的ストレス

● やらなければいけないことがたくさんある

病院通い、仕事、家事、お子さんや他のご家族の世話、退院に向けた準備、各種手続き等…

● ご本人の性格が変わってしまったように感じることも

怒りっぽくなる、よく泣くようになる等…関わり方に悩んだり、その様子を見て辛くなることがあります。

● 誰に何を相談すればいいかわからない

これまで一番の相談相手だったご家族には相談できず、サポートしなければいけない状況になります。

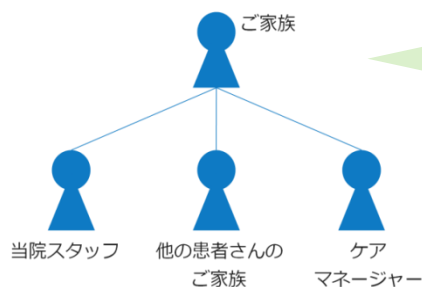
このような状況でストレスを感じるのは当然のことです。



どんだん声を出して、周囲の人に相談しましょう。

一人で抱え込まない ～ストレスを一人で抱えず共有しましょう～

当院スタッフやケアマネージャーにつらい気持ちを語ることで、心理的な負担が軽くなるかもしれません。また、同じ立場である他の患者さんのご家族と話すことで、心強く感じられるでしょう。



「これからどうなるんだろう」
「疲れた…」 「誰に何を相談すればいいかわからない」
このような時には臨床心理士を利用して下さい。
話すことで気持ちが整理されることも多いです。
具体的な問題が分かれば、対応できる
専門職におつなぎします。



ワーク

あなたのストレス発散、リラックスできる方法を3つ考えてみましょう。

ヒント

-
-
-

好きなTVを見る、喫茶店に行く、散歩やぼーっと空を眺める、ゆっくり入浴する等、日々簡単に取り組める活動がおすすめです。

リラックスする ～「ゆったり、おだやかに」を意識してみましょう～

【呼吸法】

1. 楽な姿勢で椅子に腰かける
2. 軽く目を閉じて、楽な気持ちでゆったりする
3. ゆっくり、すべての肺の空気を口から吐き出す
4. 心の中で、「1, 2, 3」と数えながらゆっくり鼻から息を吸う
5. 「4」でいったん止める
6. 心の中で「5, …9, 10」と数えながらゆっくり息を口から吐き出す
7. 4～6をもう一度繰り返す

【肩のリラクゼーション】

1. まっすぐな姿勢で座る
(体の軸をつくるイメージ)
2. 軽く目を閉じる
3. 肩をゆっくり上げていく
(耳にくっつくくらいに)
4. 肘、背中、足に力が入っていないか確認
5. 肩の力をすーっと抜いていく
6. 力を抜いた後、もう少し肩に気持ちを向けて
7. まっすぐな姿勢から、楽な姿勢にする
8. 5～7を3回繰り返し、3回目にはストンと一気に肩の力を抜く



社会資源を利用する ～退院後の相談窓口～

名称	概要	住所	連絡先
NPO 法人 高次脳機能障害サポ ートネットひろしま	高次脳機能障害で悩んでいる患者さん、ご家族の支援	広島市安佐南区上安 2-30-15 ベルデガーデン内	TEL : 082-847-0031
ちあぴアーズ 脳卒中広島友の会	脳卒中のみなさん、ご家族の交流、協力事業の運営、講演会や相談会の開催	広島市南区宇品神田 1-5-54 (県立広島病院内)	TEL : 082-254-1818 (県立広島病院地域連携部)
広島県精神神経科 診療所協会	カウンセリング窓口案内	希望者に資料をお渡しします	URL : http://www.hapc.jp

ケアマネージャーや訪問看護・リハビリスタッフ等、身近な専門職も上手に利用しましょう。皆さんに合った、信頼できる相談相手・窓口を見つけましょう。

西リ八家族教室

下記の内容は、右のQRコードからアクセスしてご覧いただけます。

01. 起き上がり・立ち上がり
02. 排泄ケア
03. 更衣・トイレ動作の支援
04. 失語を知ろう
05. 脳卒中再発防止の健康管理
06. 食事から生活を見直そう
07. 介護ストレスを減らすヒント
08. 介護保険の利用について

