

平成23年度文部科学省科学技術人材育成補助金
女性研究者研究活動支援事業（女性研究者支援モデル育成）
「大学間連携と女性研究者支援in秋田」

第4回男女共同参画推進室コンシェルジュ・デスク相談員研修会

家族介護者のメンタルヘルス(1)

～ストレスマネジメント編～



秋田大学男女共同参画推進室 **coloconi**



目次

✕ 秋田大学男女共同参画推進室 コンシェルジュ・デスクとは……………	2
✕ 「介護疲れ」の現状 (1) ……………	3
✕ 「介護疲れ」の現状 (2) ～関係性について～ …	4
✕ ストレスについて ……………	5
✕ こんな症状ありませんか?～ストレス反応について～ …	6
✕ ストレスに気づこう! (1) ～抑うつ症状～ ……	7
✕ ストレスに気づこう! (2) ～不安や怒りの症状～…	8
✕ 対処行動 (コーピング) ……………	9
①問題焦点型コーピング……………	10
問題焦点型コーピングの例……………	11
②情動焦点型コーピング……………	12
✕ 普段からできるストレスマネジメント ……	13
✕ つらい気持ちを減じる方法 1 ……………	14
✕ つらい気持ちを減じる方法 2 ……………	15
✕ Q&A ……………	16

秋田大学男女共同参画推進室 コンシェルジュ・デスクとは

コンシェルジュ・デスクは、本学の教職員が、ワークライフバランスを保ちながら働くことができるように支援する相談窓口です。

主に育児や介護の
情報提供を行っております。
必要に応じて他の相談窓口を
ご紹介する場合があります。
お気軽にご相談ください。



「介護疲れ」の現状 (1)

- 自分の親か配偶者の親の介護が75%
- 24時間休みなし
- ゴールの見通しが立たない
- 家の中のことなので周囲の協力を求めにくい
(家族の非協力、親戚の口出し、外部者への抵抗感など)
- 身体的負担 (多くの介護者は若くない)
- 介護は1.5人のマンパワーが必要!?

家族介護を決めるとき

0.5人をどのように補えばいいの？

- 例えば社会的なサービスを利用し、マンパワー補充 (介護サービスの併用)
 - ▶ 介護保険の行政窓口、地域包括支援センターのケアマネージャーなどに相談してみましょう！
- 周囲の協力体制についての話し合い
 - ▶ 具体的な交替者、経費や世間体についても合意が必要

「介護疲れ」の現状 (2)

～関係性について～

● 介護される人の問題

- ・ 疾患の重症度や障害度
- ・ 元々の性格やそれまでの生き方が悪影響
(負けず嫌い、勝気、依存的、マイペースなど)

● 介護する人の問題

- ・ ストレスがたまる・発散できない
- ・ 自己実現(仕事・趣味・社会活動)が図れない
- ・ 元々の性格やそれまでの生き方が悪影響
(勝気、自信喪失、心配性や完璧主義など)

● 両方からくる問題

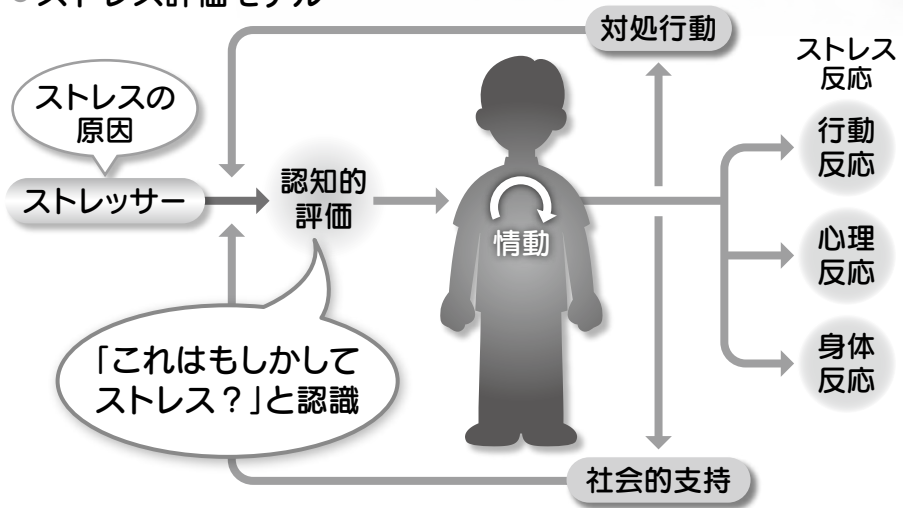
- ・ それまでの2人の関係性(親子関係、嫁姑関係)
- ・ 些細なことからくるコミュニケーションの悪循環



まず、「**ストレス**」について知りましょう！

ストレスについて

● ストレス評価モデル



**対処
行動**

ストレス解消のための行動

例えば…運動する、ゆっくり休むなど

**社会的
支持**

周囲の理解者、精神的に支えになって
くれている家族や友人の存在

これらの諸要素次第で、ストレス耐性（ストレスに耐えうる心の柔軟さや強さ）が決まる。

こんな症状ありませんか？ ～ストレス反応について～

● どんなときに「ストレス反応」が出るの？

同じストレスを受けていても、それをストレスと思わない人もいれば、強いストレスを感じてしまう人もいます。

ストレス耐性が低いほど、ストレス反応が出やすくなりますが、それは人によって様々です。

● ストレス反応の種類

- ・ 行動反応 ▶ 好みの変化や食欲低下
- ・ 心理反応 ▶ イライラ感、緊張感、抑うつや不安
- ・ 身体反応 ▶ 血圧上昇・免疫力低下



ストレスに気づこう！ (1)

～抑うつ症状～

●抑うつ症状

- **気分** ▶ 憂うつ、何をやっても楽しくない、気力が出ない、イライラする
- **行動** ▶ 人とつき合うのがおっくう、閉じこもりがちになる、声が小さくなる
- **身体反応** ▶ 睡眠障害（寝付けない、夜中や早朝目が覚める、朝起きられない）、食事の問題（食欲がない、おいしくない、食べ過ぎる）、原因不明の体調不良（頭痛、腰痛、腹痛、下痢、便秘、めまい、動悸、息切れ）
- **思考** ▶ 悲観的、集中力低下、物忘れ、仕事がかたどらない、判断力低下



ストレスに気づこう！ (2)

～不安や怒りの症状～

●不安の症状

- 気分 ▶ 神経質、イライラ、心配、パニック
- 行動 ▶ 不安なものを回避する、確認ばかりする
- 身体反応 ▶ 手のひらに汗、筋肉が緊張、動悸、めまい
- 思考 ▶ 危険を過大評価する、自分の能力を過小評価する、周りからの援助を過小評価する

●怒りの症状

- 気分 ▶ 腹が立つ、イライラする
- 行動 ▶ 攻撃的になる、どなる
- 身体反応 ▶ 筋肉が緊張、血圧上昇、動悸
- 思考 ▶ 相手の行動が理不尽だと考える



対処行動（コーピング）

抑うつ、不安、怒りといった反応はストレス状況下では普通のことです。

しかし、もし長く続くようであるならば問題になることもあります。どのように対処したらいいでしょう？

対処行動（コーピング）とは

ストレス反応の発生を抑えたり、低減する行動

①問題焦点型

コーピング

- ・ ストレス自体を抑える
- ・ ストレスの原因を取り除く

②情動焦点型

コーピング

- ・ ストレス反応（怒りや不安）を低減させることを目的

① 問題焦点型コーピング

ストレッサーを取り除くことを目的

問題焦点型

ストレッサー自体を取り除く。直面している問題を解決したり、対策を立てる。

認知的再評価型

直面している問題に対して、見方や発想を変え、新しい適応の方法を探す。

社会的支援探索型

問題に直面した際に、上司・同僚・家族・友人などに相談したり、アドバイスを求める。

問題焦点型コーピングの例

例えば…

部屋を片付けるのが苦手。なかなかきれいにできない。

問題焦点型（立ち向かう）

「部屋を片付けるしかない！」

心機一転、掃除をする。



認知的再評価型（見方を変える）……………

「掃除することってダイエットにもなるから、やってみようかな！」

社会支援探索型（お手伝いや代理を頼む）……………

お掃除大好きな友人にアドバイスを求める。
業者に頼んできれいにしてもらう。

② 情動焦点型コーピング

ストレッサーによって引き起こされたストレス反応（怒りや不安など）の低減を目的

情動処理型（ガス抜き）……………
感情を表に出したり、聴いてもらうことによって
気持ちの整理をつけ発散させる

気晴らし型（息抜き）……………
運動、趣味、レジャー、カラオケ、温泉など

リラクゼーションの技法（力を抜く）……………
呼吸法、ヨガ、瞑想、自律訓練法、など

こ う め

介護ストレスに問題焦点型で立ち向かうことは、即ち介護を中止することになります。変えることができない問題の対処には、それ以外の対処方法を用います。つまり、見方を変えたり、仲間を増やしたり、息抜きやガス抜きをすることです。実際、そうやって介護を継続している人が多いと思います。自分なりの息抜き・気晴らし方法を見つけておくことはとても大切です。



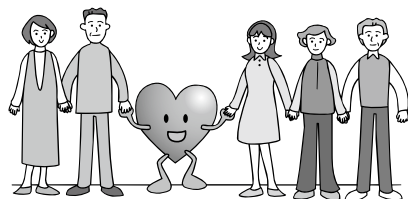
普段からできる ストレスマネジメント

自分自身や家族介護者のために普段からできるストレスマネジメントをご紹介します。

- 頑張り過ぎない（力を抜く）
- 楽しむ（息抜き・気晴らし）
- しっかりグチをこぼす（ガス抜き）
 - ▶ つらい気持ちを減じる方法

• 孤立を防ぐ

- ▶ 外出機会をふやす
人と会う機会を作る



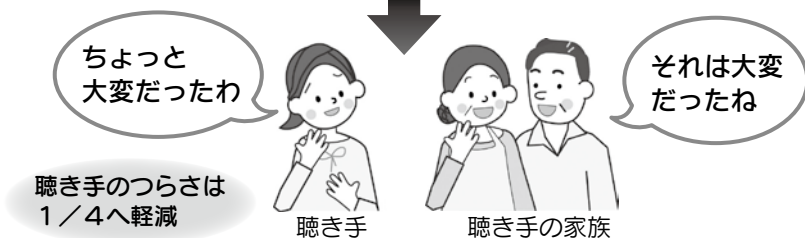
• ピア・カウンセリング（Peer＝仲間）

- ▶ 同じような環境や悩みを持つ仲間同士のカウンセリングが有効

例えば…介護家族の会などに参加など

つらい気持ちを減じる方法 1

- 「愚痴をこぼしたって…」と思われていませんか？
話すことで「つらさ」は薄まっていきます。



つらさは安全な相手を選んで適度にカミングアウトすることが大切です。安全な相手に困ったら、相談室までどうぞ！

つらい気持ちを減じる方法 2

スキンシップは強力な
コミュニケーション手段です。



例えば

- 介護者も支援者と握手して別れましょう
- 家族から肩もみ・マッサージをしてもらいましょう
- できたら、ハグ (*^_^*) もいいですよ

Q & A


Q 運動はあまり得意ではありませんが、簡単に体を動かして疲れをとる方法はありませんか？眠りも浅く、疲れが取れません。

A 外に出て短時間でもウォーキングや散歩はいかがでしょうか。

その他にストレッチやラジオ体操などもいいかもしれません。眠る前に筋弛緩法を試してみてください。良く眠れることがあります。



※筋弛緩法とは…疲れている筋肉に力を入れしばらくその状態を保ち、その後一気に力を抜くことで筋肉をほぐし、リラックスさせる方法です。



リーフレットについて

このリーフレットは平成23年5月27日に行われた「男女共同参画推進室コンシェルジュ・デスク相談員研修会」におきましてご講演をしていただきました本学大学院医学系研究科助教 上村佐知子先生の講演内容にもとづいて作成いたしました。

秋田大学 男女共同参画推進室コロコニ コンシェルジュ・デスク

ご 相 談 方 法

TELから	018-889-3183
相談専用E-mailから	coloconi@jimu.akita-u.ac.jp
ホームページから	http://www.akita-u.ac.jp/coloconi/

