



Smile

## ケアケア通信

【Vol.7】

発行人:スマイル☆ケアケア事務局

発行日:令和2年8月11日



## もしも、ケアラーがコロナに感染してしまったときにも慌てないために…

私たちスマイル☆ケアケアは、ケアラー（体や心に不調のある人の「介護・看護・育児・世話・気づかい」など、ケアの必要な家族や大切な人をケアする人）を“支える”ことを大切にしています。ひと言に介護といっても、身体介護のみならず、買い物代行や精神的な支え、定期的な電話での安否確認、ケアラーからの愚痴を聞くなどもケアなのです。

この夏は帰省を控える方も多いと思いますが（これも大切な人を守る想いやり^ ^）、顔をみてはじめてわかることもたくさんあります。会いに行く、元気な顔を見せに行くこともケアなのです。「ケア」は本当に多様なのです！！！

新型コロナウイルス感染症が収束する兆しが見えないなか、「家庭内感染」というあらたな問題も懸念されています。「新型コロナウイルスに、もしケアラーの自分が感染してしまったら・・・」という不安を抱えながら、自宅でダブルケアをされている方もいます。

**こんなときどうする？**

緊急時にケアの情報を関係者で共有するための情報を事前にまとめておくことで、いざというときに慌てずにすみます。引継げる方が身近にいない場合でも、ひとりで抱え込まずに、救急や医療・福祉関係者など誰でもわかるように情報を整理しておくことが大切です。厚生労働省HPには、ケアラーのバトン「緊急引き継ぎシート」（日本ケアラー連盟作成）も掲載されています。ぜひ、右のQRコードからアクセスしてみてください。



## インタビュー！治療・育児・介護 トリプルケアラーのりこさん

ケ：当時の状況を聞かせてください。

の：私自身は、ちょうど娘が保育園卒園から小学校へ入学するタイミングで、仕事も繁忙期でした。

父が長年悩んでいた頸椎の手術をすると聞いており、術後の電話では経過良好と聞いていましたが、退院から3週間後、「もうお父さんダメかもしれない。」と母から電話がきて、退院後寝たきり状態であることがわかりました。私には管理職の姉がいるのですが、共働きの娘2人に心配させまいと母が連絡せずにいたのです。その直後、父がステージ4のガンであることが発覚。そして、父のガン発覚の直後に、私自身にもステージ1のガンが発覚し、同時に2度の切除手術をしました。

ケ：お父様のガンが発覚したと同時にのりこさんのガンがわかったのですか・・・。その時の率直なお気持ちを聞かせてください。

の：自分の親が思っている以上に歳を取っている現実を突きつけられました。当然、同じ分だけ自分も歳を取っているわけで。仕事、自身の治療、育児、介護が一気にきたので、そういう世代なんだなというのが率直な感想でした。どこか他人事だと思っていたが、決して珍しいことではなく、誰にでも起こりえることなんだ・・・とはじめて思いました。

ケ：のりこさんは定期的にがん検診などを受けられていたのですか？

の：恥ずかしながら、一般検診は数年ごと、婦人科系の検診は、娘の出産後から7年間まったく受けていませんでした。別の診察でかかった産婦人科でたまたま子宮頸がん検診を勧められ、父のガン発覚の直後でもあり、受けたところを見つかりました。

ケ：のりこさんのガンがわかったとき、お嬢さまは小学校入学直前だったのですね・・・真っ先に何を思いましたか？

の：夫も経営者で私以上に仕事が忙しく、家事はほぼ私が担当なので、食事や洗濯、登下校の送り迎えはどうしようか…と。しかも、小学校入学と環境が大きく変わるので、日常が予測できない不安がありました。ごく初期のガンと聞いていたので、先の不安はあまり考えなかったのですが、手術入院の10日間をどう乗り切ろうか、娘に知らせずに済む方法は・・・と考えていました。

ケ：のりこさんの仕事もお忙しかったとのことですが、どのように両立を考えられたのですか？

の：私は仕事が大好きですし、お客様への責任もあります。冷たいようでしたが、母に「私は直接介護はできない。」と言い切りました。「介護は家族で看るもの」と思いがちですが、私たちは介護のプロではありません。適切にプロの手を借りるべきだと思い、介護認定の担当者にも直接介護することが不可能であることを伝えました。また、他人の前では気丈にふるまおうとする母が心身ともに衰弱していることも担当者に伝えました。

ケ：トリプルケアに直面する可能性は誰にでもあります。そんなときに“大切なこと”をのりこさんからメッセージをお願いします。

の：まずは、自分で抱えず、人に話を聞いてみてください。身近な人が、「実は介護をしている、私も治療した経験がある」ということが珍しくなく、貴重な情報収集ができます。そして、親が元気な時から、介護が必要になった時のことと両親、兄弟揃って話す時間を持つことも必要です。何より、公的サービスなどを適切に利用し、自分自身や自分の家族に負担が掛からないような体制を整えることが大事だと感じました。

ケ：トリプルケアの状況のなか、自身の病気が発覚し、不安も多かったと思います。自身のできることを冷静に捉え、一人で抱えないことや、できることを整理すること、また家族で話し合いの機会をしっかりとことなど学ぶことが多いインタビューになりました。育児・介護世代こそ、ご自分の健康に关心を持つことで、病気を早期に治療できる、という認識が大切だということを、私たちケアケアもあらためて感じました。

## 編集後記

皆さま、今月のケアケア通信はいかがでしたでしょうか？ ケアに向き合う方は、日々がんばって、がんばって、ご自身のことを後回しにしがち・・・のりこさんのお話を伺っていて思いました。そして『ご自身のことをケアする方と同じくらい大切にしてほしい！』と心から思いました。

今年の夏は、コロナと熱中症のW対策が必要という例年ない夏になりましたね。心穏やかに過ごせる日々が戻るまでには、もう少し時間がかかりそうですが、みなさま健康にはくれぐれもご留意くださいね。マスク姿でもスマイルで乗り切りましょう！！！（ケアケア通信編集部）

次号は9月11日発行です。お楽しみに～(^ ^)/

【連絡先】スマイル☆ケアケア事務局 Email: smilecarecare@gmail.com

