

# 介護とアサーティブネス

最近、講座に参加される受講者の中に「介護で疲れきっている」という方がずいぶん増えてきました。

長男や長女などの役割上の仕事として介護せざるを得なかったり、いわゆる“嫁として”介護を求められたりなど、役割が密接に関係して、まわりに協力を求めたり、相談することが難しいのが現実です。

今回の特集では、親の介護、パートナーの介護といった、身近な家族を介護していく中で、アサーティブネスの考え方とスキルがどう役に立ったのか、お二人の方に語っていただきました。少しでも介護に悩む方の参考になれば幸いです。



## 長男の立場で母の介護

Tさん・男性

一人暮らしをしていた私の母（90歳）は、9年前に初めて体調を崩し入院して以来、病気のオンパレードでした。その後、8年間、通院には長男である私が常に付き添っていました。多くの診療科を受診する為に、多いときには、月に7～8回通院。帰り間際の次回の予約がいつもストレスでした。私は担当医に言われるがままに、仕事を調整していたのです。しかし、その後の日程の調整はとでも大変なものでした。

あるとき、アサーティブネスの4つの柱にある「対等」、「率直」の言葉を思い出し、担当医に「リクエストしていいですか」と言ってみました。担当医は快く「いいですよ」と答えてくれました。それ以後の私のストレスはずいぶんと軽くなりました。

### 母をひとりの人間としてみる

去年は、入退院を2度くり返しました。その頃母はとでも足腰が弱くなり、介護認定がそれまでの要

支援2から要介護3になりました。入院している病院は、地域急性期総合病院なので、高齢者の母はいつまでも置いてもらえず、療養型病院に転院を勧められました。

しかし、今まで1人で生活をして来た母は、「もう家に帰りたい」と言い続けました。母の希望を第一に、担当医、看護師等の話し合いを数回もちました。私も数カ所の病院を調べ見学もしましたが、本人の希望を優先し、在宅で医療や看護、介護等を受けながら生活することに話が落ち着きました。主治医、看護師、在宅医療の主治医、ケアマネジャー、そして母と家族が一同に揃い、家に帰ることが決定したときの母の笑顔が今でも忘れられません。

今までの私でしたら、担当医、看護師の言うことが一番と思い、療養型病院へ母を入院させていたと思います。それに、病気の母は、面倒を見ている長男（私）の言うことをきくべきだと思っていたはずですが、しかし、アサーティブネスを学ぶことによって、