

川西由美子のセラピーTODAY

第5回



Therapy TODAY

介護疲れによる精神不安が
家族に大きな
影響を与えている

家族の疲れが日に日に増し、ストレスが溜まり、捌け口のない苦しさと、いつ、この介護の日々から解放されるかわからないという不安が家庭内でいろいろな影響をおよぼしています。

中高齢者ケアと家族ケア最前線 老年心理学ってなあに？

現在、日本の人口の一七%以上が六五歳以上という超高齢社会を迎え、そのうち九〇%以上がなんらかの理由で在宅のケアを受けているという現状があります。ケアを受ける中高齢者はもとより看病をする家族の問題が最近クローズアップされています。

実際、家族の看病疲れは、病気を引き起こすきっかけになり、また精神が不安定となり、通院される方々が少なくないという報告もあります。

現在、私は企業におけるストレス対策の一環としてEAP（従業員援助プログラム）を推進していますが、その中でこのようない例がありました。

五五歳で総務部所属のAさんの妻・Bさんの母親であるCさん（八〇歳）は、関節リウマチと痴呆による在宅ケアを受けています。基本的にヘルパーさんとBさんが介護にあたっています。

お風呂やトイレ、食事などのケアはヘルパーさんの支えがあ

り、日常のルーチンワークの中で何とかこなしているようですが、痴呆からくるCさんの言動や行動にストレスを感じ、Bさんは鬱状態になってしまいました。

Aさんはどうしようもないもどかしさと、なんとかしてあげたいという気持ちがあせりを呼び、仕事を手につかなくなっていました。会社が契約しているEAPカウンセリンググループへいらっしやいました。

このような中高齢者の介護にかかわる問題は日に日に増し、この悩みでEAPルームに訪れる来談者の方々も多くなっています。

米国には老年心理学（ジェロントロジー）学問があり、家族

が病気の高齢者の気持ちや行動を理解し、より気持ちを楽にしながら介護を行うためのスキルもあ

るのです。このように、心理学の応用から高齢者の痴呆やアルツハイマー鬱のケアや家族の看護疲れの解消法が、米国ではすでに体系化しているのです。

心理学で救える
介護問題がある

じつは私も、老年心理学の恩師であるUSC大学・スタンフォード大の先生から看病疲れの解消法を学び、たいへん救われた気分になりました。中高齢者や病気に對しての理解が深まり、「いままで

「米国における老年心理と家族ケア」来日記念講演が行われます



講師/ボブG.ナイト博士

アメリカにおける老年学の第一人者。1997年からアメリカ心理学会 (APA) の臨床心理学の最高責任者に任命され、現在老齡化研究におけるAPAの委員も兼任。南カルフォルニア大学老年学・心理学・心理カウンセリング博士。ティンガスタッド高齢者カウンセリングセンター、ロスアンゼルス介護者センターのディレクターとしても活躍中

老年学や心理療法における先進国であるアメリカの、老年心理学のエキスパートを講師として、高齢者の精神的な動きや介護者本人のストレスの軽減や高齢者を抱える家族へのケアをテーマに、具体事例を基に講演が行われます。

東京会場/2002年6月15日(土) 笹川記念会館国際ホール (港区三田)

大阪会場/2002年6月16日(日) よみうり文化ホール (豊橋市千里)

お問い合わせ/お申し込み

あいマックス株式会社

TEL 03-5333-9480 e-mail info@t-imax.co.jp



講師/ドロリスギャラガー・トンブソン博士

バロアルト市高齢者医療業務センター内高齢者家族センターの所長として活躍。そのほか老年学の教育臨床センター副所長、精神病研究・教育臨床センターにおける老人研究のコーディネーター、スタンフォード大学医局で精神学、行動科学の助教授などを務める

なんと無駄な労力をかけて看病をして自分を追い込み、一人きりで悩んでいたのか」と思ってしまった。ここでも少し、中高齢者理解のための簡単な事例を挙げさせていただきます。

【事例】

介護者からの訴え

「私の母は、コップに水を入れて持っていったってといても、それすらもできないんです。もう頭にきてしまっていて、何もできない人になってしまったと思うと、

悲しくて、悔しくて……」
カウンセラーの対応

「コップに水を入れて持っていくという動作は、じつは六つの動作の集合体なんですよ。」

1. コップを持つ
 2. 蛇口をひねる
 3. そのコップに水を注ぐ
 4. 蛇口を止める
 5. その水の入っているコップを手に取る
 6. こちらに持ってくる
- 一つひとつ行えば、できるのです。根気がいることですが、一つひとつ伝えることが大切です。相手が指示どおりに一つずつ動けるようになることで、少

プロフィール

1998年8月、株式会社マックスインターナショナルを設立。アメリカでのカウンセラー経験を基に、日本で精神医療を中心としたコンサルテーションや病院内での臨床心理を行っている。日本産業カウンセリング学会会員、日本産業衛生学会会員、日本産業カウンセラー協会会員、EAPA国際会員(米国最大のEAPカウンセラー協会)でもある。現在、川西先生がカウンセリングを行っているのは「南青山ストレスクリニック」「宇都宮セントラルクリニック」。さらに、文化放送「子供と大人のホットホット」コメンテーター詳しくはURL <http://www.est.ac>



「ちょっと聞いてよ由美子サン」コーナー開設!

みなさんの仕事やプライベートに関する悩みや、メンタルヘルスに関するご相談をお寄せください。川西先生が誌上で回答します。匿名でもけっこうです(年齢、性別、職種などはお書きください)。

●お送り先/『月刊総務』編集部 薄井浩子

FAX 03-5312-7476

E-mail usui@nana-cc.com

川西先生のひとくちメモ

老年心理学のゴールはどこ!?

USC・南カルフォルニア大学のボブナイト博士によると、老年心理学の応用からのアウトプットはQOL(クオリティー・オブ・ライフ)を高めるといこと、すなわち「good health」「good function」「good mental health」「income」「meaning life」「good friend」「family relationship」を充実させるということです。

しの満足感が得られ、介護者の心が安定してきます」
このように、老年心理学の応用で救える介護問題のあることを、みなさんに知っていただければと思います。