

第 42 回 働く介護者おひとり様介護ミーティング

議事録 (2020 年 9 月 19 日 (土) 13:30~15:30)

=====
テーマ 働く介護者のメンタルケアあなたはストレスとどう付き合ってる？
=====

1. 今日の参加者

新型コロナウイルス感染拡大予防のために、今回もオンラインで開催です。

今日は ZOOM を使って行いました。

初めて参加して下さる方 2 名を含め、途中から 1 名の参加があり、計 6 名のミーティングです。

2. 自己紹介

A さん

息子さん (重度障害) と実母の在宅介護

B さん

実母の施設介護 (認知症)

C さん

実父の施設介護 (認知症)

D さん

実母の在宅介護 (末期がん)

E さん

実母の施設介護 (認知症)

3. 要支援要介護認定の申請書は書いたけど

(老婆心から訪問看護を勧めると . . . 訪問看護のサービスって何? という話になりました)

おうちに看護師さんに来てもらう

バイタルチェックや服薬管理、「自分でできそう」と思うようなことも、任せちゃうと楽

経管栄養とか酸素管理とか自宅で最期まで、ということであれば医療機器の取扱いが必要になる事もある。そういう時に訪問看護師さんがいてくれると安心できる

場合によっては訪問医療に切り替えればお医者さんが家に来てくれる

24 時間オンコールの看護師さんもいるし

夜とかに何かがあると、朝になって病院に連絡するまでの間が不安になるので、オンコールで相談出来るのは凄くありがたい

申請書を出せない気持ち・・・いまは、まだ気持ちは半々だというのわかる

「介護」って重いよね。

ああ、介護なんだ・・・って気持ちになる

でも、一步踏み込んでよかったなとは思った

入院している病院から施設を紹介されたので自宅での介護はしたことがない

老健を考えたけど、3か月でその次を考えなくちゃならなかったので老人ホームに入居しました

医療人が一緒に見てくれる安心感はある

そのサービスを利用するのに「介護保険」という名称だからハードルが高く感じるけど

施設でも看護師さんとの連携ってすごく助かる

プロの目で状況を見てもらって判断してもらえるのは心強い

4. 「最期」について

末期のガン、と言われたので、相当な覚悟を持って、実家に戻ってきた

ちょっと、気負って帰ってきた

実家にもどったら、家が荒れていたので断捨離しながら住みやすくしている最中

家具も買い替えて快適に過ごすようにしている、これが当面、唯一の楽しみ！

介護休業をとって最期は一緒に過ごそうと思っていたのですが

コロナで急にあえなくなり、しかも、看取りといわれ、どうしようと思った

いまは、在宅勤務で週2回だけ会社にはいつてる

仕事は息抜きになっている

私は在宅じゃない

製造業なので在宅できない

ずるずる人がいるから

在宅だと見えないから、管理は難しいですね

5. ところで、本題「メンタルケアということでストレスとどう付き合ってる？」

オンラインの面談の時間で電波が悪くて繋がらなかった

今日はあきらめました。

オンラインは難しいね、電波状況が難しい

平日に在宅で悶々としてスーパー行きながら息抜きしている
自分のストレス度合いがまずいと思ったら外に出るようにしている

慣れない在宅勤務のストレスってあるよね

コロナで在宅勤務になった。もともとは入社していた

コロナで見えない敵に対して自主規制をしていたことが凄いストレス
近所からの「東京行くんですか??」という視線が痛い
庭いじりでストレス解消

施設の父と会えないストレスが一番ストレス

どうなっているのかがわからないのが不安です。

頼りがないのが元気の印、と言ってたけど、いまは、そうも言ってられない

かといって、状況を知りたくもピリピリしている施設に対してどうですか?と連絡できない

大きい施設だから、相談室で面談

ドア開け放し

要介護者と距離を置いてください、と言われていたけど、父が耳が悪いのでマスクしたうえに、フェイスシールドして
近寄らせてもらっている

病院は予約して面会

フリーに会いに行けない

施設の母の部屋に入れない

これがストレス

衣替えをしてあげたいのにできない

衣類を渡せるけど、夏物の引き取りが出来ないから、部屋に荷物が溜まる

忙しいスタッフに「あれを持ってきてくれ」とは言えない

職員さんに気を使いすぎじゃないかしら?

いいたいことは、手紙に書いて出している

感謝の気持ちは、社長に手紙を書いた

経営層に向けて手紙を書いたら現場にねぎらっても会えた

こんなに大変な時に何人もの方が母を見てくれる

ケアスタッフの皆さんが、看取りになったら、家族で抱える時代じゃないとあってくれて涙が出た

仕事が全然、手につかないけど、母の環境には満足している

感染者が出ていても面談を設けてくれるのは感謝している

感染対策の話から、新生活様式の話へ・・・

アルコールで手が荒れる

ハンドクリームの消費が半端ない

エコバックとマスクは必需品、カバンにずっと入ってる

エコバックを持っていなかったの、そのまま持っていたら万引き見たいだね、って言われた

買ったものをエコバックに入れるタイミングって微妙だよ

いまのストレスは生活様式の変化に伴うものかな

誰か喋る相手がいるわけじゃないし、ストレスたまるよね

私は姉夫婦とスカイプで週1回情報交換するようになった

オンラインって画期的だよ。

介護事業者にもIT化して欲しい

バイタルだけでもオンタイムで気兼ねなく見たいよね

コロナがなくなることはないと思うけど、このままなんですかね・・・

仕事は気晴らしにいいよね。気晴らしして給料がもらえるなんていいよね！

もし、私が感染源になって施設が営業停止になったら怖くてそれがストレス

一生後悔するだろうし

東京に働きに行く、っていうだけで、周りの目もあるし

異常な社会がストレスです

差別が起きるぞ！って思ったよね。

フリーだから以前から在宅勤務だけど、周りの方から「なんであの人家に居るの？」って言われてた

白骨死体がある、と思われている？年金搾取と思われたくないです・・・。

施設の面談の件から対象者との思い出話に・・・

「PCR 検査受けてから行きます」って言ったら「元気なら病院に行かないでください」って言われた。病院の方が感染リスクが高いからかな・・・

マスク、フェイスシールド、検温って職員さんはホントに大変だと思う、ありがたい。

うちの母が一番高齢ですか？って聞いたら 100 歳が 6 人もいます！っていわれた

いくつだろうが「もおいしいでしょ」とは思えない

固形物が急に食べれなくなった

おちるときは一気に落ちるんだな、って思った

母親をいろんなところに連れて行ったけど、もっといろんなところに連れて行ってあげたかったと思う

後悔は尽きないよね、何をやっても後悔するよ

昔を思い出すだけでつらい

思い出したくない

振り返るのがイヤ、めっちゃ辛いから

自叙伝なんかよくかけるな？！って思います。

介護履歴について語れと言われるのがすごくいや

この時どうでしたか？とか言われるといや

重度障害の子供

重たくなるから大変だよ

意思の疎通はなんとか想像できても

物理的な重さはつらい

私たち、犯罪を犯さず、よくここまで来たよね

残念ながら PC の電池切れで、記録がここまでになってしまいました！

失礼しました。

またのお越しをお待ちしております！