



『ホットタイムス』は、日頃、息を詰めて仕事に集中しておられる会社勤めの皆様に、3 分間「ホッと一息ついてリラックスして頂くこと」を目的とした読み切りレターです。お盆に帰省した人も多いと思いますが、親の老いを感じた人も多いと思います。離れて暮らす親への対応についてKカウンセラーに聞きました。

－離れて暮らす親への対応について－



最近は、親の介護に関する相談は増えているのでしょうか？

はい、増加傾向にあります。もちろん介護そのものが大変というご相談もありますが、親が老いてきて何となく将来が心配というケースも多くあります。その多くは 40 代で、自分自身の人生の問題に直面していることも多く、仕事、家庭等のことを考える中で、老いてきた両親のことが気になる時期とも言えます。

具体的には、どんなことが気になるのでしょうか？

まだ身の回りのことは自分で出来ているのに、「倒れてしまったらどうしよう」、「自分は長男・長女だから、面倒を見てもらうことを期待されているのではないか」と思ってしまうケースがよくあります。ですが、よくよく話を聞いていくと、現実困っていたり、求められている訳ではなく、自分で推測して考えてしまうことが多くあります。そんな方には、「まずは親が元気なうちに、そうなった時のことを話し合う機会を作りましょう」と伝えています。

今、できる準備をしておけば良いのですね。

そうですね。準備と言ってもいつ何が起きるかわからないので、細かいところまで考えていくときりがありません。大まかな方針、希望のようなもので十分です。事前にそういった話し合いが出来ていると、余計な心配が減り、気持ちが楽になると思います。離れて暮らしている場合、日常生活のケアはご近所や介護ヘルパーの方々をお願いすることになりますので、そういったサポートを上手に活用すれば良いでしょう。

でも、何か親の介護を他人にお願いすることに後ろめたさを感じてしまうのですが？

それは誰にでも大なり小なりあると思います。私の母も施設に入っていますが、何か自分の生活を優先させているのではないかとこの後ろめたさがあります。ですがある日、介護施設の方から「家族は思いやって、休日に笑顔で会いに来てくれれば十分ですよ。後はプロに任せて下さい」と言われて、気持ちが楽になりました。

自分の生活を維持した上で、できることをすれば良いのですね。

はい、100%気持ちとして割り切れるものではありませんが、それで良いと思います。実際に自分が介護される立場になった時のことを考えても、子供に生活を犠牲にしてまで面倒を見てほしいとは思いません。多くの親がそう思っているのではないのでしょうか。又、仕事が上手くいかない、家庭問題を抱えている時に、介護問題が発生すると、現実から逃げたくて介護を頑張りすぎてしまう方もおられます。介護退職という問題もありますが、将来、生活に困ることになっては大変です。退職を選ぶ前に、一度カウンセラーに相談してほしいと思います。

最後に、ホットタイムスを読んで頂いている読者にメッセージをお願いします。

多くの人は、どこかで介護の問題に直面します。もし職場でそういう方がおられたら、「明日は我が身」と思って、あたたかい眼差しでフォローしてほしいですね。又、兄弟、家族の中で、それぞれの思いがぶつかる時もありますが、感情的にならずに冷静に対応しましょう。もし、困った、どうしよう？ということがあれば、遠慮なく私たちカウンセラーに相談して下さいね(*^_^*)