

在宅介護のなかで生きてる心理学

介護老人保健施設越南苑 支援相談員

山田浩子 (やまだ ひろこ)

私は社会福祉士として介護老人保健施設の支援相談員をしています。利用される方や在宅介護を行うご家族の相談受付、各職種と連携してサービス調整を行うことを仕事としています。施設では多くの専門職が協力しながら利用される方々のケアに携わります。相談員は利用されるご本人やご家族に面談をしてお話を伺うことが多い職種です。入所相談などは特にご家族から受けることが多く、このことから在宅介護の悩みを持つご家族と関わる機会がいちばん多いのは相談員といえるのではないかと思います。

私が心理学に興味を持ったのは大学入学後でした。私は心理学部ではなく社会福祉学部に入学したのですが、私の入学した大学には認定心理士の資格も取れるカリキュラムがありました。社会福祉士をめざしていくなかで、他にも資格が取れないかと考え、社会福祉士と一緒に認定心理士の取得をめざすことにしました。

心理学の授業を受けていくなかで、ストレスやバーンアウトなど、社会福祉や在宅介護にもつながる部分があることを知りました。ストレスなど目に見えないものを測定できるということも私にとって新しい発見でした。卒業論文は心理学を学ぶことが介護の世界でも何か役に立つのではないかと思います、『ケアマネジャーのバーンアウト』をテーマとして、実際にケ

アマネジャーを対象とした調査研究を行いました。そして無事に社会福祉士と認定心理士を取得して卒業することができました。

相談員として働き始め、ご家族から入所やケアに対する相談を直接伺うと、在宅介護をする介護者はさまざまなストレスを抱えていると実感する場面が多くあります。10年以上介護を行い「もう限界だ」と疲れ切った表情で相談に来られる方から、介護を始めたばかりで何をすればいいのかわからないと悩む方などさまざまですが、相談にいらっしゃるご家族はみな何かしらのストレスを抱えています。

私は心理学を学ぶ中で物事を客観的にみることの大切さを学びました。そして心理学で学んだことを活かして、今、在宅介護を行っているご家族の調査を行っています。具体的には希望のある方に心理尺度や調査用紙を使ってストレス調査を行っています。また在宅介護サービスのなかでもレスパイト機能の高いショートステイというサービスの利用はストレス軽減になるのか、有効にストレスを軽減できる方法はないかを調べています。

ストレス調査の結果を伝えるとご家族から「休息をとることも大切なのだ」「今少し疲れているな

Profile — 山田浩子

2008年、長野大学社会福祉学部社会福祉学科卒業。同年より現職。専門は社会福祉。在宅介護を行う家族、とくに若年の介護者のストレス軽減に関心をもっている。



職場での私

と思えるようになったと感想をいただいています。

介護を行っている方は年齢・性別さまざまです。私は特に若年のご家族（孫・孫嫁など）が高齢者の介護を行うケース“若老介護”をテーマとして調査を行っています。現段階で、介護者が若年である場合は、その他の場合と同様のサービス調整ではストレスの軽減は図りにくいということが少しみえてきました。今後も調査を続けて、よりストレスの軽減が図れるような方法を探究していきたいと思っています。

まだまだ経験も浅く駆け出しではありますが、心理の専門性を兼ねた社会福祉士として日々勉強を続け、利用される方とご家族に力になれる相談員になりたいと思います。