

介護ストレスチェックシート

あなたは現在、介護やお世話をすることについてどのような考え方をお持ちですか。
(それぞれの質問について、1つだけに○をつけてください)

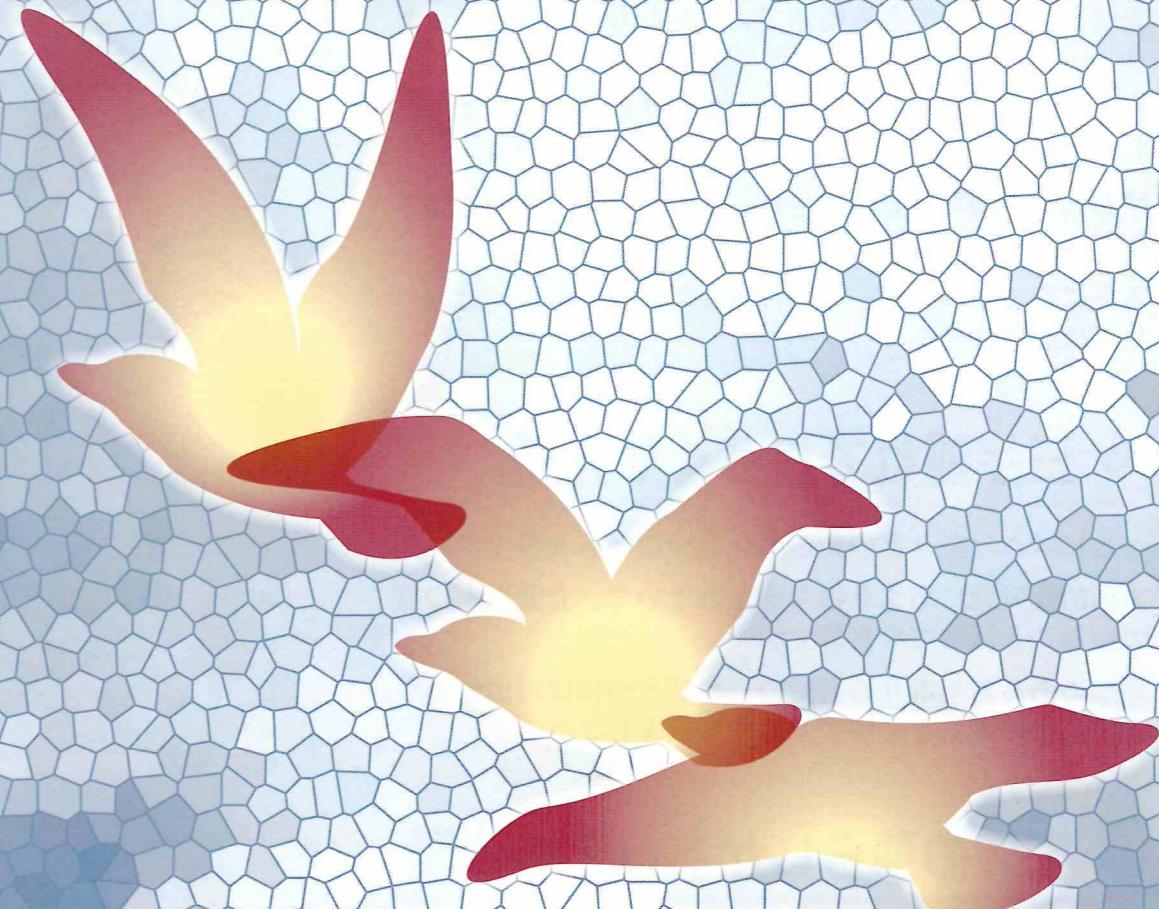
- 1) 介護やお世話のために、身体の具合が悪くなったことがありますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. わからない
- 2) 介護やお世話は、つらいと思いますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. わからない
- 3) 介護やお世話のため、自由に外出できないことがありますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. わからない
- 4) 介護やお世話のため、睡眠不足になっていますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. わからない
- 5) 介護やお世話のため、家事や仕事に影響が出ていますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. わからない
- 6) 介護やお世話のための出費が、経済的な負担となっていますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. わからない
- 7) もう少し自分の時間がほしいと思いますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. わからない
- 8) 介護やお世話に対して、もう少しほかの家族が理解をしてくれればいいと思いますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. わからない
- 9) 介護やお世話をするようになってから、家族関係が気まずくなったと思いますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. わからない
- 10) 介護やお世話のことで、相談できる専門家がいますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. わからない
- 11) 介護やお世話を代わってくれる人がいますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. わからない
- 12) 介護やお世話に関することで、グチを言い合える人がいますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. わからない
- 13) あなたの介護やお世話に対して、ご本人は感謝していると思いますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. わからない
- 14) これからも今までのような介護やお世話をしていくこうと思いますか。
 1. はい
 2. いいえ
 3. わからない

「介護ストレスチェックシート」に記入したら、その内容をあなたが信頼する介護老人保健施設などの支援相談員やケアマネジャーに見せてみましょう。いいアドバイスが得られるはずですよ。

介護老人保健施設をご利用のご家族の方へ

ストレス減らしてらくらく介護

—長続きする介護のコツとストレスチェックシート—



介護づかれをしないコツ

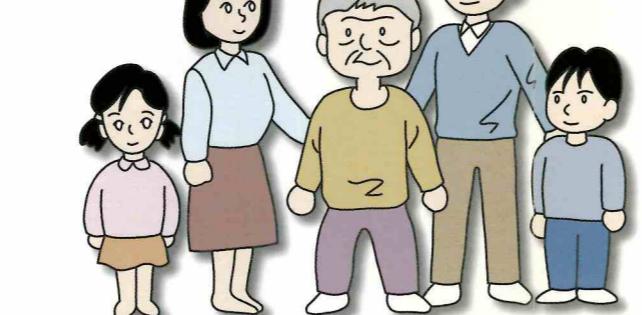
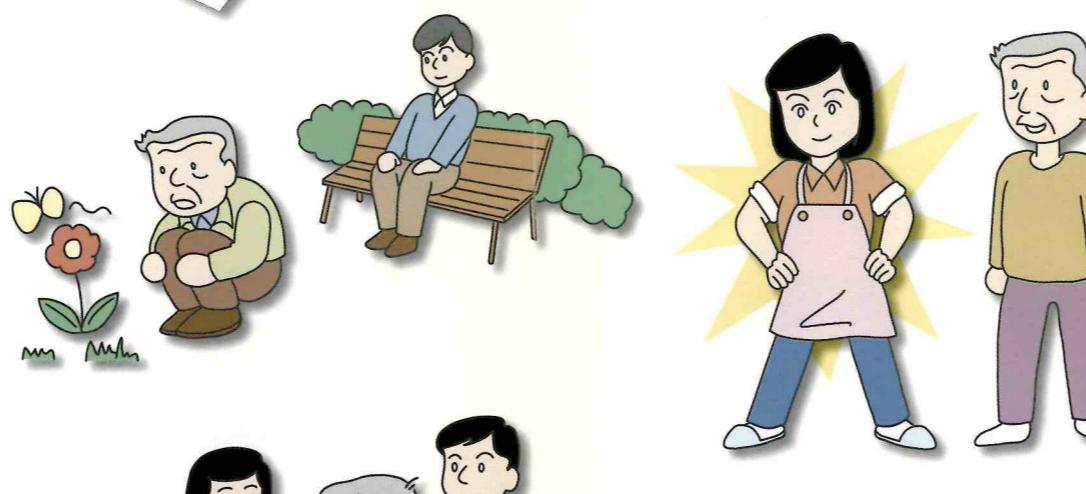
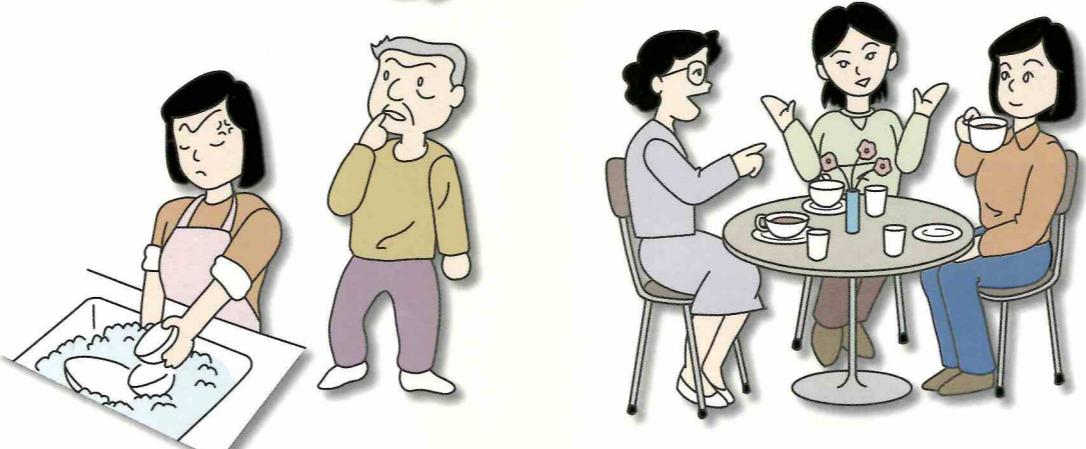
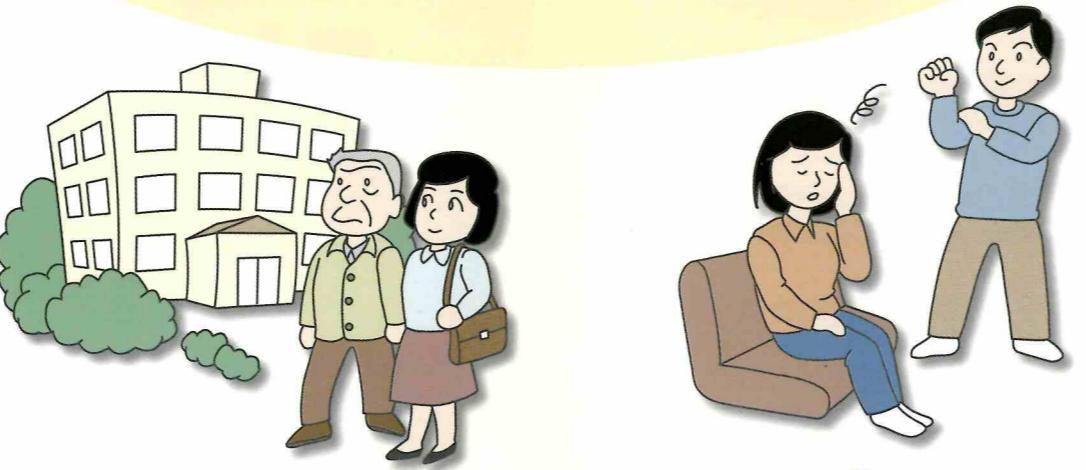
—7つの心得—

1 使えるサービス賢く利用

ショートステイ（短期入所療養介護）や通所サービス（通所リハビリ）などのサービスを上手に活用しましょう
→支援相談員やケアマネジャーにご相談を

緊急時にあわてないように、もしものときの準備は時間に余裕のあるときにしておきましょう

“介護者の健康あっての在宅ケア”。介護する人は自分の健康管理にも関心をもちましょう



2 何より大事な誠意と真心

完璧を求めず、できる範囲で、誠意をもって接しましょう

自分がされていやなことは、お年寄りにもしないようにしましょう

同じことを繰り返し聞かされても、腹を立てずに、聞きましょう

ムキになっての説得、知らん顔して聞き流し……ともにしてはいけません

3 三歩離れてじっくり介護

ときにはお年寄りとの距離感をもつことも大事です

表面的な言動にあまり振り回されないで。介護者が冷静でいることはとても重要です

痴呆のあるお年寄りの言動の一つひとつには理由があります。その理由を理解するよう努めましょう

4 家族の暮らしがあっての介護

家庭には子育て・教育などの役割もあります。家族全員が仕事などの役割を果たしつつ、健康な日常生活を維持することが、十分な介護を行う基盤です

家族の一人だけに介護負担が偏ることは避けましょう。家族みんなで上手に介護を分担することが大切です

経済の問題も重要です。介護にかかる経済的負担についても十分配慮しておきましょう

5 忘れちゃいけない介護者へのケア

介護者が倒れることから始まる介護困難。介護者を受け入れ、ときに甘えられる役割を誰かが担いましょう

介護者を家族みんなで支えましょう

お風呂に入れるなど力仕事は私の出番。いたわり合い、得意なところを分担しましょう

6 相談相手は大きな財産

介護者は孤独になりがち。介護者同士の交流の機会を積極的にもちましょう

介護経験をもつ先輩方には情報通がたくさんいます。相談すると介護サービスに関する情報を得ることもできます

ときにグチを言うのもいいこと。グチを言い合うことで、それまで見えなかったことが見えてきたり、考えが整理されることもあります

7 介護に楽しく向き合うコツを身につけよう

痴呆のお年寄りの介護のあり方は検討が始まったばかりです。介護をするあなた自身がフロンティア（先駆者）。そう考えて前向きに介護に取り組んではどうでしょう

あまりに真正面から痴呆のお年寄りの言動に向き合うと、介護者が燃え尽きてしまうこともあります。お年寄りが納得し、落ち着く方法を探る“知恵比べ”と考えて、介護にあたってみてください

介護ストレスチェックシートの結果の見方 \

1)から2)に「はい」と答え、14)に「はい」とした方：あなた自身が気づいていないストレスがあるかもしれません。どこかで無理をしていませんか。介護サービスの専門家に相談してみてください。

1)から2)に「はい」と答え、14)で「いいえ」「わからない」とした方：相当なストレスがたまっているようです。介護サービスの専門家に相談するとともに、介護の方法を見直してみましょう。

1)から9)の「はい」の数と、10)から14)の「いいえ」「わからない」の数の合計が3つ以上あれば、その解決策を、一人でなく、誰かと相談して考えてみましょう。