

## 男性介護者の方へ

些細なことでもお気軽に地域の **高齢者あんしん相談センター** にご相談下さい。相談は無料です。

高齢者あんしん相談センター(地域包括支援センター)は、地域で暮らしていきたいと考える高齢者やその家族などを支援しています。

サービスや専門職のサポートだけでなく、気軽に悩み事や生活の困り事などを話せる居場所が大切です。



八王子市には男性介護者同士が繋がり、支えあう **男性介護者の会** があります。男性ならではの悩みを話せる会です。

**わたぼうし** のHPから「家族会/認知症カフェ」の画面に入ってくださいと、男性介護者の会等の情報がご覧いただけます。



※ 印刷したものは、**わたぼうし** にあります。

## わたぼうしスタッフが皆さんをお待ちしています

介護のやり方や工夫は、人それぞれです。  
悩んだり、イライラすることもあると思います。そんな時は、誰かと話すだけで気持ちが楽になります。  
ぜひ、**わたぼうし** に寄ってみませんか。

↓  
八王子市子安町4-10-9西村ビル2階(八王子南口駅すぐ)



(042) 686-2779 お電話でのご相談も受け付けています

(月曜日、日曜日、祝日除く 10:00~16:00)

八王子ケアラースカフェわたぼうし 営業日:火曜日~土曜日  
お問い合わせ (042) 686-2779 10:00~16:00



# わたぼうし

令和3年8月

通信 号外

息子さんの  
立場から見た

## 男性介護者 特集



令和3年6月26日、わたぼうしで介護実践講座を開催しました。認知症になった8代のお母さんを、働きながら介護されていた男性にお話を伺いました。



### ~どのように介護を乗り越えていったのか~

- 母が社会との繋がりを保つために **デイサービス** を利用した。自分自身も日中の見守りがあることで、安心して仕事に集中できた。
- 食事は、職場の同僚が教えてくれた **宅配サービス** を利用した。仕事と家事を両立させるため、無理のない範囲で家事負担をなくした。母の健康を願うと同時に、自分自身の健康管理も大事と感じた。
- 弟が介護を手伝ってくれた。困った時は一人じゃないと思った。
- 会社に状況を伝え、**介護休暇** を取得した。休暇中、施設探しや使える制度を調べた。(現在は介護休業、時間単位休暇等の制度があります)
- 母とつい、言い合いになってしまったこともあったが、後で考えると、これが親子の絆なんだと感じた。



### ~気分転換になったこと~

- 断捨離をした。自分を整理する意味でも、要らないものを捨て、何が必要なかを考えた。気持ちの切り替えが出来たことで、先の事が見えてきた。
- わたぼうしに行ってみた。最初はドアを開けることにためらいがあったが、勇気を持って自分の事を話したら、とても気持ちが楽になった。



### ~大事なこと~

- 介護には100%の答えがない。自分なりにやれたことをたたえること。
- 介護以外で楽しみを持つこと。
- 介護者が心身ともに健康であること。