

トレーニング課題

ここから先は、この章で触れた内容を補強するためのトレーニング課題になります。トレーナーはここにある課題をそのまま利用しても、目的に応じて変更して用いても構いません。

実習1 介護者の燃え尽き

あらし：高齢化が進むと、介護者としての役割を果たす家族が劇的に増加するでしょう。介護者は現在、仕事や家庭では多くの要求を満たさなければならず、高齢の親の在宅介護も行わなければならず、板ばさみの状態です。多くの介護者は、自分で選んだのではなく義務感からこの責任を負っています。介護者の役割自体が難しいものです。介護者は何度も心身ともにストレスを受け、経済的にも負担を強いられます。この実習により、介護支援ボランティアに介護者のストレスの主な原因や介護者の燃え尽きの徴候や症状を確認することができます。

時間：

30分

方法：

アンケート

小グループディスカッション

用意するもの：

「介護者の燃え尽き」

アンケート

マーカー

フリップチャート

指導員の役割：指導員は、介護者という役割にストレスがどう影響しているかを探り、家族のなかで、介護者のニーズとは何かを知り、それを支えるうえでのボランティアの仕事と責任を明確にします。指導員は、参加者ひとり一人に質問に答えさせたり、いくつかのグループに分けて、グループディスカッションさせたりします。全員が個別に質問に答えたり、グループに分かれて答えを出したりしたら、指導員は全員を集めてすべての答えをまとめます。指導員は、介護者ストレスの徴候と症状や介入法に精通している必要があります。

話し合い：グループごとのリーダーか指導員がグループ話し合いを進めていきます。話し合いでは、その人の気持ちになることと、介護者をしていて生じる難題やストレスの原因を理解することに焦点を合わせなければなりません。介護者の燃え尽きの段階や症状を確認したり、しかるべきところへ紹介したりするというボランティアの役割は、とても重要なものです。このほか、介護者のストレスと高齢者虐待との関係も探らなければなりません。

実習1

次ページへつづく

実習1 介護者の燃え尽き

グループに分かれて、次の質問について話し合ってみましょう。

1. あなたが介護者役だったときを思い出してください。どんな気持ちになりましたか。

2. 介護者のストレスの主な原因は何ですか。

3. 「燃え尽き」になっている介護者にみられる徴候や症状をあげなさい。

4. 介護者が自分自身をいたわる方法にはどんなものがありますか。介護者が利用できる対処法にはどんなものがありますか。

5. ボランティアはどんな支援ができますか。どのように介入しますか。

実習2 介護のジレンマ

あらまし：アルツハイマー病は、要介護高齢者にも介護者にも厄介なものです。アルツハイマー病の人はよく問題行動を起こし、介護が複雑になり介護者のストレスの大きな原因になっています。この実習では、参加者に要介護者、介護者、介護支援ボランティア、観察者の役を与えます。ロールプレイングを行うことによって、解決しにくい難題を抱えた実生活の筋書きに何かを掴みとってもらうことが目的です。

時間：

30分

方法：

ロールプレイング

みんなから見える舞台

用意するもの：

ロールプレイングの筋書き

椅子

セーター

食材

市場

フリップチャート

指導員の役割：指導員の役割は、舞台設定をしたり、筋書きを説明したり、グループフィードバックの指針を明確にしたりすることによって、役割実演を手助けすることです。指導員は、ロールプレイングをしているボランティアが恥かしがらず、安心して自分の役を演じることができる環境を作ることが大切です。指導員は、実習生二人を介護者と要介護者の役に指名し、3～5人ずつ介護支援ボランティアの役と観察者の役を与えます。ロールプレイングの参加者には、役になりきって筋書きに書かれている通りに演じるように指示します。また、介護支援ボランティア役の人たちには、危機的状況を解決するために助言するように指示します。これ以外の観察者役の人たちは、ボランティアの助言を批評しなればなりません。指導員は、アルツハイマー病などの痴呆や介護者ストレスと、高齢者虐待との関係を熟知している必要があります。

話し合い：指導員は、この実習の間も全員を指導しなければなりません。話し合いでは、問題と介入法を洗い出すことに焦点を合わせなければなりません。ボランティアは、アルツハイマー病による問題行動の影響、介護者のストレスの徴候や症状、高齢者虐待（身体的、経済的）の原因を深く追究しなければなりません。また、家族を支援するのに適した地域サービス等の紹介先を探す必要があります。介護支援ボランティアの役割と範囲を明確にしておく必要があります。

実習2

次ページ以降へつづく

実習2 介護のジレンマ

ロールプレイングの筋書き：（全員の前で声に出して読み上げる）

自宅に夫婦二人で住んでいるという設定です。82歳のジャクソン氏は、50年連れ添っている妻と一緒に郊外の小さな集落に住んでいます。家は、持ち家です。節約し、すべてを投資していたため、とても快適な生活を送っています。ジャクソン氏は一度離婚しています。前妻との間に娘がひとりいます。その娘は20分で行けるところに3人の子どもと一緒に住んでいます。ジャクソン氏は、製鋼工をしていて定年退職しましたが、若い頃はとても活発で健康でした。あちこち行事に出掛け、教会でも活躍していました。ジャクソン氏は、5年前にアルツハイマー病と診断されました。この2年で病気が目立って進行しました。今では、教会の活動に参加できず、家事の支援をしてもらっています。入浴、着替え、食事に援助が必要です。介護者は奥さんです。夫人は、70歳で比較的健康的です。最近、頭にけがをして入院しました。はしごから落ちたときに頭にけがをしたとのこと。別の州に息子がふたりいますが、夫人が夫の面倒をみることにし、介護に専念しました。

（ロールプレイング参加者は黙読する。筋書きから場面が設定され、どのようなやり取りを行うかがわかります。参加者はみな、即興で自分の役を演じて筋書きを進めなければなりません）

ロールプレイング参加者：ジャクソン氏

会話はできますが、考えを口に出すのは苦手です。いつも歩き回っていてすぐ動揺します。時折、妻に対して言葉による攻撃や身体的な攻撃をします。妻は医者の方へ連れて行くから着替えて朝食をとってと言います。あなたは断ります。妻があなたにセーターを着せようとするのを妻を押し除け、どなりつけます。あなたは、混乱して台所を歩き回ります。なぜそこにいるのかわかりません。妻は座って食事をしてと言います。あなたは座り、妻は食事を手伝おうとします。あなたはスプーンを見てもそれが何であるのかわかりません。挫折感から、あなたはテーブルから食べ物を払いのけます。妻は取り乱し、あまり手伝おうとしない娘を責め始めます。これを聞いてさらに怒りが大きくなります。

実習2 介護のジレンマ(続き)

ロールプレイング参加者：夫人

時間のほとんどを使い果たしています。夫が真夜中に徘徊するのではないかと
思うと眠れません。自分の時間がありません。夫の世話や家事にエネルギーをす
べて使ってしまいます。時々、食糧雑貨店へ行ったり、ちょっとした用事に出掛
けるられるように娘が来てくれます。娘との仲はよくなく、これ以外には何も助
けてくれません。お金の管理は娘の夫がしています。あなたは、自分のお金がど
こにあるのか知りませんが、娘の夫は、あまり残っていないと言います。

自分の息子は、毎週電話をしてくれますが、遠くに住んでいるため実際には何も助
けてはくれません。これまで、外部の助けはすべて断ってきました。必要でない
サービスに不必要にお金を使いたくなかったからです。自分でできると考えてい
ました。自分に夫が攻撃してくることは困っていますが、本当に傷つけようと
しているのではないことはわかっています。この日も、夫を着替えさせたり、食
べ物を口に入れてあげようとしています。夫が攻撃的になるので、心を取り乱し
てしまいます。もう介護ができないと言います。疲れ果てています。自分は失敗
したのだとわかって、罪悪感にさいなまれます。さらに、支え足りないことを夫
の娘のせいにします。しかし、養護施設には入所させないと夫と約束していたの
でどうにもならない状態にいると感じます。

ロールプレイングの後：参加者の役はそのまま、介護支援ボランティアに介入
させます。家族の力関係や今ある問題を十分に理解できたか、質問させなければ
なりません。まず、問題点とその解決策や助言をボランティアグループに答えさ
せます。ジャクソン夫妻へ助言させ、夫婦がどのような反応をするか確かめまし
ょう。ボランティアとジャクソン夫妻とやりとりのあと、観察者はボランティア
に批評や助言をします。