

Work on Life はたらくために、大切なことを。

たくさんのケアを抱えるあなたへ



育児や介護、仕事や家庭のこと…。いくつものケアを抱えて生きるなかで、気づけば自分を後回しにしていますか？ケアする人自身の健やかさも、忘れてはいけない視点です。忙しい毎日の中でも、ケアする人自身の心と体の健やかさを大切にすることが、持続可能なケアにつながります。まずは自分を労わるヒントを一緒に探してみませんか？

ダブルケア・トリプルケアって何？

「**ダブルケア**」とは、育児と介護を同時に担うことを指します。そして、それに加えて仕事や家事、パートナーのケア、自身の病気やメンタルの不調まで含まれると、「**トリプルケア**」あるいは「**多重ケア**」とも呼ばれます。

こうしたケアの重なりは、珍しい話ではありません。晩産化と長寿化が進む中で、**子どもと親の世話が重なる年代の人**が増えています。さらに、共働きや核家族が一般的となった現代では、頼れる人が近くにいないことも多く、**ケアの担い手がひとりに集中しやすい**状況です。

たとえば、日中は仕事をしながら、帰宅後は子どもの世話と親の通院の段取りをこなす。夜中には高齢の家族のトイレの介助等で頻回に起き、睡眠不足のまま翌日を迎える、そんな生活が、日常になってしまっている人も少なくありません。

「**家族のために当然のことをしている**」と思い込んでしまうこともありますが、それは**決して当たり前ではなく**、非常に大きな負担を伴います。誰かを支えるということは、自分の時間や体力、感情の余裕を使っているのです。

その蓄積が、いつのまにか
心身の不調や孤立感につな
がっていきこともあります



ケアをする私も、ケアされるべき存在

いくつものケアを抱えながら生活していると、**自分の体調や気持ちはどうしても後回しになりがち**です。朝ごはんを抜いたり、疲れているのに眠れなかったり、頭では「休まなきゃ」と思っている、気づけばずっと誰かのことを考えている。そんな経験はありませんか？でも、ケアをする人自身が健やかであることは、**まわりの誰かを支える上でもとても大切なこと**です。ウェルネスという考え方には、「**病気でない**」ことだけでなく、身体的・精神的・社会的に満たされている状態を大切にするという視点があります。

つまり、ケアの担い手こそ、自分の体調や気持ち、人とのつながりが大切です。

すべてをひとりで抱え込まず、誰かに手伝ってもらったり、制度やサービスを活用したりすることは、弱さではありません。むしろ、**自分を守るための勇気ある選択**です。あなたが倒れてしまえば、支えたかった人たちがまた困ってしまう。だからこそ、自分自身にやさしくあること、**心と体を整える時間を意識的に持つこと**は、周囲へのケアを持続するためにも必要不可欠だと捉えられると良いですね。



自分を後回しにしないこと。
それは、**自分の人生を大切にすること**でもあり、**まわりの人たちに大切にされる力**にもつながっていきますよ✧

まずは、
・「5分の自分時間を作る」
・身体の声に耳を傾ける
・困った時は「助けて」と言う練習
などから始めてみませんか？



ご相談は
こちらから

参考：内閣府「育児と介護のダブルケアの実態に関する調査報告書」
<https://www.katei-ryouritsu.metro.tokyo.lg.jp/kuji/columns/c9.html>
utm_source=chatgpt.com

本 社：大阪府大阪市都島区東野田町 4 丁目 15 番 82 号 QUINTBRIDGE 303
Email: thecare@withmidwife.jp HP: <https://thecare-biz.jp/>



Wellness Coordinator
赤坂 智美

日本新薬グループ共済会様
LINE 相談 QR コード

