

ひとりで抱える介護の重さを両面から見る ワークシート

一人っ子・独身の親の介護編（1／2）

正しい答えはありません。思いついたことから、短い言葉で書いてみてください。書いているうちに涙が出たり、手が止まったりしても大丈夫です。今日できるところまでで十分です。

STEP 1 いま、ひとりで抱えていることを書き出す

頭の中にあるものを、全部紙の上に出してみます。小さなことも書いてください。

例：毎週末、片道1時間かけて実家に通っている／母の通院の付き添いで、有給がどんどん減る／父の通帳の管理と支払い
／「わたしが倒れたら、誰が両親を見るの？」と夜中に考えてしまう

からだのお世話・通い

お金・手続き

仕事との両立

気持ち（不安・怒り・罪悪感）

STEP 2 「頼れそうな先」に振り分ける

STEP 1 で書いたことを、誰に・どこに相談できそうか考えます。「全部わたしが」を「これは誰と」に変えていきます。

例：週末の通い → ケアマネジャー → 次の面談で「平日にヘルパーさんを増やせないか」聞く／有給が足りない → 会社の人事 → 介護休暇が時間単位で取れるか確かめる

抱えていること	頼れそうな先	最初の一步（いつ・何をする）

頼れる先の例：地域包括支援センター（親が住む地域）／ケアマネジャー／会社の人事・総務／友人／家族介護者の会／
カウンセラー・ライフコーチ

ひとりで抱える介護の重さを両面から見る ワークシート

一人っ子・独身の親の介護編 (2/2)

STEP 3 親の言動で、いちばん重く感じていることを1つ書く

「されて嫌なこと」だけでなく、「してくれないこと」でもかまいません。できるだけ具体的な場面で書きます。

例：母が電話で「次はいつ来るの？」と何度も聞いてくる／父が「ありがとう」を言わず、文句ばかり言う

STEP 4 その言動が、あなたにもたらしているプラス面を書き出す

「よかった」と思う必要はありません。意識して探すと見つかるものを、できれば10個以上書いてみましょう。

例：段取りよく動けるようになった／介護の制度にくわしくなった／自分の老後を早めに考えるきっかけになった／母が自分を頼りにしていると知れた／ケアマネジャーさんに相談して、頼れる人が増えた

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

STEP 5 あなたも、同じことを誰かにしていないか探す

責めるためではありません。「親だけが」という見方がゆるむと、親をひとりの人として落ち着いて見られるようになります。

例：わたしも母に「まだ？」「早くして」と急かしている／わたしも同僚の手助けに「ありがとう」を言いそびれている

STEP 6 介護のあとも続く「わたしの人生」で大切にしたいこと

あなたの価値の序列（何を大切にするかの順番）のヒントになります。思いつくまま書いてください。

時間を忘れて取り組めること：

お金を使っても惜しくないこと：

誰に言われなくても続けていること：

書き終えたら「わたしは、全部ひとりでなくていい」と、声に出してみてください。