

ケアラズカフェ☕ギャラリー | モンステラ通信

創刊号 2021年4月1日発行

モンステラは自宅の一部を地域に開放する『住み開き』で、火曜日・土曜日の10時～16時に、ケアラズカフェ、地域のコミュニティの場としてオープンしています。火曜日は「働くデイサービスがんばろう製作所」の利用者さまとスタッフが心を込めて作る焼き立てパン🍞、土曜日は栄養バランスを考えた「お楽しみ500円ランチ🍽️」を提供させていただいています。

昨年からのコロナ禍により、コロナウィルス感染予防に気を配りながら試行錯誤で皆さまとの繋がりが断たれることのないよう可能な限りオープンしています。

秋からは、広くはありませんがガーデンカフェも始め、暖かくなってきた最近ではガーデンでのパンやランチ、お茶も召し上がっていただけます。

☞ ケアラーさんを応援しています ☞

ケアラズカフェは、ケアラー(家族介護者)の方がふらっと立ち寄り 悩みを打ち明けたり、こころを癒やしたりする場所のことです。

今は、ゆったりした個人でのお話し・ご相談は電話での予約をいただいております。

こころが疲れたときには、是非ケアラズカフェモンステラに立ち寄ってみませんか。

ふとしたおしゃべりから、新しい可能性が見えてくるかもしれません。

モンステラが皆さまと私自身にとって優しい出逢いと癒やしの場になることを願い、ボランティアの方や様々な方にご協力していただき気がつけば4年が過ぎました。4年余りの間にご縁をいただき出逢うことのできた方々からいろいろなことを学ばせていただき感謝の気持ちでいっぱいです。

ただ、昨年より誰もが経験したことがない生活様式を過ごさなければならない状況となりそれぞれの立場で生きづらさを感じていらっしゃると思います。

とくにケアラーさんにとって、一日一日の緊張感と疲労感、不安感などがコロナ禍前より更に重いものになっていらっしゃるのではないのでしょうか。

ケアラー通信では、介護による心身の疲弊を少しでも軽減できるお手伝いができますように、介護うつ病を経験している私なりのアドバイスも交えてお伝えしていきたいと思っています。



「頑張り過ぎない介護」という言葉を聞くことがありますが、ケアラーさんは、「けれど頑張らないと介護はできない…」が現実。私もそうでした。

介護疲れからのうつ病発症の怖いところは、頑張り過ぎているケアラー自分や周りの人が気づきにくく、突然発症してしまうことが多いことです。発症してしまうと自分の人生・ご家族にとってもその後の人生に影響を及ぼすことになりかねません。

🌸ポイント①

介護する人が、自分が介護者(ケアラー)であると自覚することが大切
「家族だから当たり前」だと思っている方が以外に多く、介護者(ケアラー)だと気づいてもらえない場合もあります。(ヤングケアラーも含む)

🌸ポイント②

自分のできること(在宅介護にも)限界があることを認識する。

🌸ポイント③

介護される人と同じくらい、介護者(ケアラー)自身の心身の健康、人生を大切に考えてください。

あなたの心身の健康を大切に、常に自分の心身のチェックを習慣づけ変化に気づけるくせをつけるように心がけて下さい。そして気づいたら後回しにしないで直ぐに対応していただきたいのです。

🎁おまけ🎁

頑張っている自分を褒めたことがありますか？

一日の終わりに「私(僕)、今日も良く頑張ったなー！」と自分のことを褒めてください。できれば声に出して言ってみると効果がUPします。

一日の気持ちをリセットして明日に繋げるためだそうです！(Dr.からのアドバイスです)
次回からも🌸ポイントでお伝えしたいと思います。

ケアラズカフェ🍰ギャラリー🍰モンステラの紹介

モンステラは、2016年11月1日ギャラリーモンステラとしてオープン。2018年11月1日相模原市で初めてのケアラズカフェを始めました。夫の理解と協力、ボランティア4名のご協力で活動しています。

38歳の時、突然に実母の糖尿病による多発性脳梗塞からの身体障害と認知症介護が始まり、途中、これまた突然の実父の末期癌での通院介護期間も含む在宅介護15年、その後、超高齢者義母の通い介護など20年程親の介護を経験しました。在宅介護14年目の時ケアラーである私が介護疲れからのうつ病を発症しました。その後初期の大腸癌の手術なども経験し、自分がケアラーだったとき、「介護の悩みや辛さを聴いてもらえる人、場所、知識を学ぶ機会」があったら疲弊を防ぐことができたのでは？との思いでつくりました。

私自身をリノベーションするきっかけを与えてくれた原点のハワイ島をイメージした癒やしの空間が広がっています。

ケアラズカフェモンステラ 代表 山田由美子 記

南区相模台2-20-8 ☎042-749-8527