

【オレンジコラム 第12号】

介護をされていて、不安や孤独感を感じたことはありませんか？

家族の変わっていく姿に感じる悲しみや焦燥感、何度も何度も同じことを説明しているのにわかってもらえない苛立ちや諦め、この先どうなっていくのだろうという不安、日々感じている気持ちを吐き出せる場所がなくて苦しい。

そんな気持ちを率直に出せる場が、三田市にもあります。その中の一つ、介護者交流会の参加者の皆さんにお話を伺いました。

インタビュー で出された声

参加するようになって
いかがですか？

- ・ほっとできて、また気持ち新たに介護へ向き合うことができるようになった。
- ・少しでも離れられ、同じ境遇の人と話ができ、この日が待ち遠しくなっている。

あなたにとって
介護者交流会はどんな場所ですか？

- ・話せる場。元気をもらえる場所。否定されず、共感を得られる場所。
- ・少しでも話を聞いてくれる人がいる、心強い場。
- ・最後の頼み綱のような、駆け込み寺のような場所。
- ・家から出て、同じような仲間に出会える場。
- ・境遇が違って、「そうだったんだ」と気づきを得られる場。

介護を一人で頑張っている方へ
伝えたいことはありますか？

- ・1人で悩まないで。ここには同じ境遇、違う境遇の人がいる。悩みはそれぞれ違うけれど、話すことでガス抜きになり、楽になれる場です。
- ・たった1、2時間でも、ここにいられる間は心がほぐれます。参加されてはどうですか？ぜひおいでよ。
 - ・頑張りすぎないで。ほどほどに。
 - ・“近くの他人”は優しいですよ。
 - ・他人やサービスを頼りましょう。

経験した者にしか分からない気持ちがあります。

介護者交流会は介護をされている方が集まり、情報交換や悩みを共有できる場です。

開催日時：毎月第2木曜日 13：00～14：00

場所：三田市総合福祉保健センター

予約不要、参加費無料。

お気軽にお越しください。一緒にほっと一息つきましょう。

三田市地域包括支援センター

☎ 079-559-5941

✉ [houkatsu@sanda-shakyo.or.jp](mailto:hokatsu@sanda-shakyo.or.jp)