# ダブルケア経験談

## ～男性ダブルケアラー経験談～

一般社団法人ダブルケアパートナー
杉山洋貴

# 自己紹介

脳梗塞1回
くも膜下出血2回
その他呼吸器系・
消化器系疾患複数





脳腫瘍(5ヶ所)
手術・放射線治療
2ヶ所目以降は
経過観察中

妹家族
※県内在住





神経疾患の既往あり
腰椎すべり症など

妊娠とともに病気発覚
出産後体調不良続く



今のところは健康？

# 経験談：ダブルケアになってからの主な病歴など

くも膜下出血2回目から3年

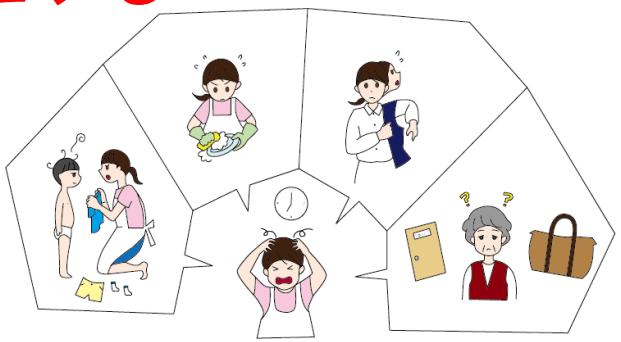
新型コロナウイルス

| 息子 | 妊娠期 | 0歳 | 1歳 | 2歳 | 3歳 | 4歳 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 父 | 消化器疾患にて入院＋手術2回（7月・11月） | | | | 新型コロナウイルス感染 | |
| 母 | 新たに脳腫瘍がみつかる（10月） | | | | 新型コロナウイルス感染 | 新たに脳腫瘍が3ヶ所みつかる（10月） |
| 自分 | ※祖母の他界（6月）<br>※妹の緊急入院+緊急帝王切開（8月） | 育休取得（2週間） | 育休取得（1月） | 体調を崩すことが増える | 自分がダブルケアと気づく<br>体調不良となる<br>離職：フリーとなる | ダブルケアパートナーとなる |
| 妻 | 妊娠とともに病気がみつかる（9月） | 出産後も体調不良続く | 仕事復帰 | | | |

**本当に大変だったこと（エピソード）や大変だったころの記憶はほとんどありません・・・**

# 自己紹介　　(息子が2歳のころ)1日の流れ

6:00　起床　洗顔や着替えなど自分の準備+子の朝食など準備
6:45　妻と子を起こし，1階へ⇒両親を起こし，自分の朝食⇒弁当作り　※
7:30　子の保育園準備　妻のお見送り
8:00　子を保育園へ　　※両親への対応
8:20　父のデイサービス送り出し　※
8:20　出勤
9:00　仕事　　※通院などその他
17:30　退勤(帰宅)　自分の荷物の片づけなど　※必要に応じて父の対応
18:10　保育園お迎え⇒妻の夕食準備中に保育園の片づけや他の家事など
18:30　夕食　※勝負の時間！　遅くとも19:30には入浴できるように！
19:30　入浴　※勝負の時間！　19時台のTV番組が終わる前に父をお風呂へ！
　　でも，子とのコミュニケーションも！
20:00　父をお風呂へ誘導　※
20:30　子の寝かしつけ
21:30　日によってはこの時間に夕食　※
23:30　就寝



# 経験談：想い・感情のコントロール

心の余裕がない
父親に対し：怒鳴る・力づくで連れ帰る・閉じ込めようとする
息子に対し：叱ることができず怒ってしまう・
DVDなどを見せて静かにさせる(きちんと対応しない)

仕事に逃げる
・家のパソコンで仕事をする
・研修などの予定を入れる
・父や子の対応ではなく他の家事をする

# 経験談：ショックだったこと・反省したこと

説明ができない(覚えていない)
病気のこと：病気のことを問われたとき
　　現在の状況を問われたとき
困ったこと：具体的に困っていることを問われたとき

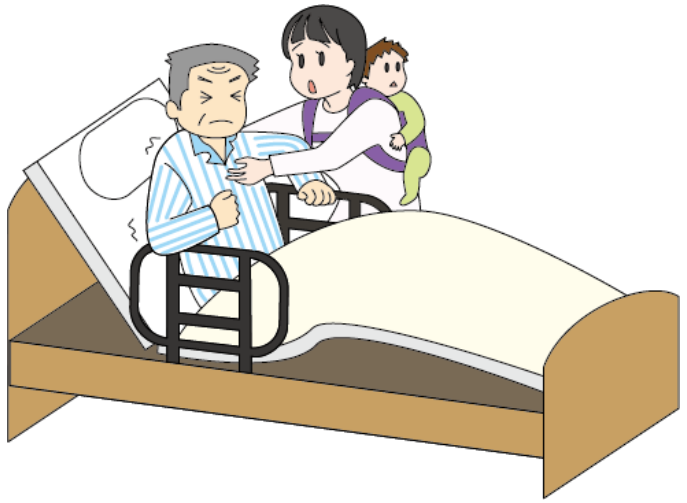
仕事(での感情)を持ち込む・仕事に(感情を)持ち込む
・同じような言動に対して(家で)怒ってしまう.
・サービス提供者に対して怒ってしまう.
・(仕事場で)対象者の言動に対して怒ってしまう.

# 経験談：恐怖心

虐待への恐怖心
・テレビで見るような「暴言・暴力」「ネグレクト」といったことをしてしまうのではないか
・頭が回らない

健康への恐怖心
・家族の体調面
・自分自身の体調不良
・子どもの成長への影響

# 経験談：お仕事について















## こんな場面を見聞きしたことはありませんか？

## 経験談：お仕事について

リハビリ専門職だし大丈夫でしょ？！

お母さんも奥さんもいるし大丈夫でしょ？！

## 介護休暇や育児休業などを相談したとき・・・

療養生活でしょ？預ければ大丈夫でしょ？！

よく休もうと思えたね？！

# 経験談：お仕事について

介護転職（病院から訪問へ）
・当時は同居をしておらず，主介護者でもなかったため介護休暇を取得することができなかった
・研究など取り組みをしていることを全て諦めた

介護離職（正規雇用からフリーへ）
・職場での融通が利かなくなり家族のことを優先しづらくなった
・自分自身が体調を崩し，危険を感じた
・全てにおいて中途半端になっていること，息子と向き合えていないと感じ，自分を許せなくなった

## 経験談　　振り返って思ったこと

一つひとつのエピソードとしては
特別ではないかもしれません

(男性)ダブルケアラーだからという
特別なことはないかもしれません

しかし

いくつものことが同時に継続的に日常的に起きて
精神的に追い込まれてしまう.
それがダブルケアラーの辛いところなんだと思います.