

だいじょうぶ
つながる
こそだて

だっこ通信

第56号 2025. 3月発行



育児と介護

育 児

赤ちゃんの頃は一人では食事や排泄ができません。細かいお世話が必要です。



介 護

要介護状態になると今までできていたことができなくなります。誰かの助けが必要です。



育児と介護って似ているところがありますよね。一人ではできない時、できなくなった時、家族や身近な人に助けてもらいながら生きています。それって本当にありがたいことです。でも、愛情や責任感だけでは苦しくなってきます。支える側へのケアが必要です。

優しくて真面目なAさんは、ギリギリまでワンオペで頑張っています。



責任感の強いBさんは、自分のことは後回しにして介護を続けています。



時間・体力・気力には限界があると分かっている「自分がやらなきゃ」と思ってしまうのです。



オンフーのつぶやき



育児も介護も、その立場になって初めて経験する大変さや悩みがあるよね。周りにはなかなか分かってもらえない苦労もある。だけど、小さい頃から「がんばれ」「やればできる」と言われてきたせいか、何とか頑張ろうって思っちゃうんだよね。でもさ、不安や孤独が続くのは辛い。弱音を吐きたいし、今の状況を誰かに分かってほしいって思うよね。

育児でも介護でも、ケアする人の心や体を後回しにしないでほしい。自分のことをもっと大事にしてほしいんだ。



人生できればずうっと元気に暮らしたい。でも、先のことは分からない。病気になったり老いたりして、自分もいつかは誰かのお世話になるかもしれない。そういう時に助けてもらえるのはほんとにありがたいこと。でも、周りの人に無理してほしくないという気持ちもある。ケアする人が苦しい思いをしていたら、ケアされる側にとっても幸せじゃないと思う。「育児や介護の悩みって人には言いづらい」って思うかもしれないけれど、誰かに話をする事で何かヒントが見つかるかもしれない。だから声を上げることから始めてみませんか。

発行者：さくら市生涯学習課（担当 s.suzuki）