

## 家族介護者こころの余白チェック

### ～あいまいな喪失の視点から～

介護を続けていると、理由の分からない疲れや、説明しにくい複雑な気持ちを感じる場合があります。

認知症などの介護では「ここにいるけれど、以前とは違う」という感覚が生まれることもあります。

この状態は社会心理学の世界では「あいまいな喪失（Ambiguous Loss）」と呼ばれることもあります。

このチェックは、介護をしているご家族様が今の自分のこころの状態と、その背景にある状況を振り返るもので、自分自身を気にかけるためのものです。

正解はありません。今の自分に近いものにチェックをつけてください。

---

#### ■活用法例

##### 家族介護者が活用する場合

- ・自分の介護状況や余白について改めて気がついたり、見つめ直すきっかけになります

##### 介護支援専門員等の支援者と一緒に活用する場合

- ・現状を一緒に確認することで、どこにどの程度負荷がかかっているかが把握でき、支援に活かすことができる。

※本チェックは統計的に標準化された心理尺度ではありません。心理学の知見を参考にした「自己理解、状況共有のためのセルフチェック」です

## 家族介護者こころの余白チェック（20項目）

最近1～2週間の状態について、当てはまる程度に○をつけてください。

まったくない=0 ときどきある=1 よくある=2 ほとんどいつも=3

※5・10・15・20は逆転項目です（点数は逆に計算します）

項目	0 まった くない	1 ときど きある	2 よくあ る	3 ほとん どいつ も
1 最近ゆっくり休めていない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 何をしても疲れが取れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 小さなことでイライラすることが増えた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 介護のことを考えると身体が緊張する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 短い時間でも自分の休息时间を持てていると感じる (逆転) 0→3、3→0、1→2、2→1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
① 休息 上記1～5	小計 /15			
6 気持ちを話せる人が少ない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 自分の気持ちを後回しにしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 周囲に理解されない孤独を感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 介護のことをひとりで抱えている感じがする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 困ったとき相談できる人がいると感じる (逆転) 0→3、3→0、1→2、2→1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② つながり 上記6～10	小計 /15			
11 私が頑張らないといけないと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 自分の時間がほとんどない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 介護以外の役割（趣味・友人など）が減った	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

項目	0 まった くない	1 ときど きある	2 よくあ る	3 ほとん どいつ も
14 将来を考えると不安になる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 家族や周囲と役割（分担）を分けられていると感じる（逆転） 0→3、3→0、1→2、2→1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 役割 上記 10～15	小計 / 15			
16 以前の家族と違うと感じることがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 この状況がいつまで続くのか分からない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 悲しさ・怒り・罪悪感が同時にある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 何が正しいのか分からなくなることがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 今の家族との関係の中で意味や大切さを感じることがある（逆転） 0→3、3→0、1→2、2→1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ あいまいな喪失 上記 16～20	小計 / 15			
合計	/ 60			

### 合計点の計算

各項目の点数を合計してください。（逆転項目は点数を逆に計算します）

合計点：\_\_\_\_\_点（最大 60 点）

### 目安

- 0～15 こころの余白あり
- 16～30 余白が少し減っている
- 31～45 余白がかなり減っている
- 46～60 支援や休息が必要な可能性

## 家族介護者こころの余白レーダー

チェックの結果を4つの領域ごとに合計し、下のレーダー図に記入してみましよう。

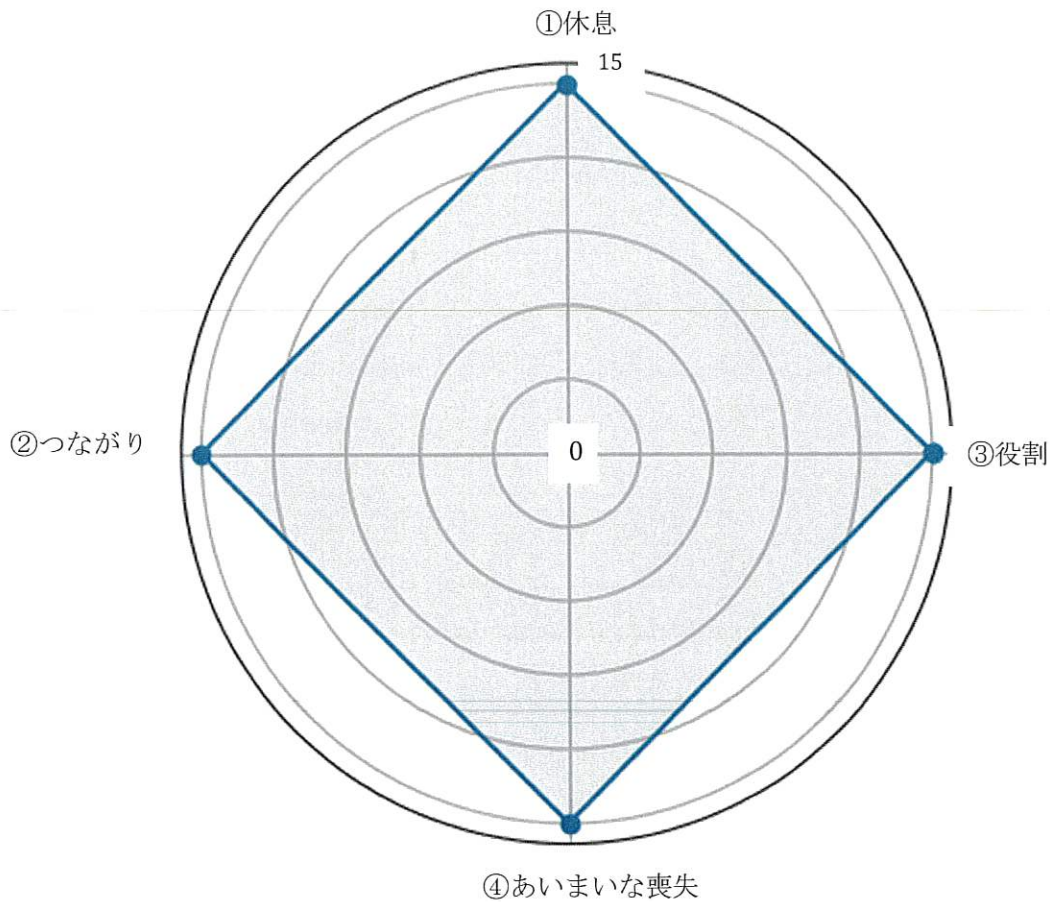
各領域は最大15点です。

- ① 休息（1～5番） 合計：\_\_\_\_点
- ② つながり（6～10番） 合計：\_\_\_\_点
- ③ 役割（11～15番） 合計：\_\_\_\_点
- ④ あいまいな喪失（16～20番） 合計：\_\_\_\_点

下の図に点数を書き込み、線で結ぶと今のバランスが見えてきます。

外側に近いほど余白が少ない可能性があります。

どの領域が高いかを見ることで、必要な支援やサービスを考えるヒントになります。



## ①～④の領域で点数が高かったところを見てください

### ① 休息が足りないかもしれません

該当しやすい項目：ゆっくり休めていない／疲れが取れない／イライラする

起きやすいこと：身体と心の休息が不足します。

役立つ方法：ショートステイ、訪問介護、通所介護、家族で役割分担、短時間の休息

### ② つながりの低下や、気持ちが膨らみすぎているかもしれません

該当しやすい項目：話せる人が少ない／気持ちを後回し

起きやすいこと：弱音を言いにくく孤立感が高まることがあります。

役立つ方法：家族会、ケアマネ相談、同じ経験者との交流

### ③ 「頑張る」をこえて、頑張りすぎているかもしれません

該当しやすい項目：私が頑張らないと／自分の時間がない

起きやすいこと：責任感が強い方ほど抱え込みやすくなります。

役立つ方法：介護サービス活用、役割分担見直し、ケアプラン相談

### ④ あいまいな喪失を感じているかもしれません

該当しやすい項目：以前と違うと感じる／終わりが見えない／感情が混ざる

起きやすいこと：「ここにいるけれど以前とは違う」という感覚。

役立つ方法：同じ経験者と話す、気持ちを言葉にする、家族会、あいまいな喪失対処の6原則を実践する

## 最後に

介護はひとりで抱える必要はありません。

もし当てはまると感じたら、ケアマネジャーや周囲の誰か、その他、支援者と一緒に方法を考えることができます。

あなたの余白も、大切なケアのひとつです。