高知女子大学看護学会誌　VOL.34, NO.1, pp149～156　2009

研究論文

介護生活における介護者の自信につながる体験

Experience of Causing Caregiver's Confidence on Caregiving Life

中橋理佐 (Risa Nakahashi)*　野並由希 (Yuki Nonami)**
古川陽子 (Youko Hurukawa)***　三谷和加 (Waka Mitani)*
横井朝子 (Asako Yokoi)****　森下安子 (Yasuko Morishita)*****

要　約

本研究では介護生活における介護者の自信につながる体験を明らかにすることを目的とし、対象者６名に対して半構成的インタビューガイドを用い面接を行い、質的帰納的に分析を行った。その結果、対象者は、【介護者なりに試行錯誤しながら考え出した工夫ができる】、【介護生活において関わる人々とのつながりを実感する】という自信につながる体験を得ながら介護生活を送っていた。対象者は、自分なりに工夫することができているという体験や、介護を通して出会った周囲の人々とのつながりを実感する体験をすることで、介護生活に対して自信を持ち、前向きに介護生活を送っていると考えられた。介護者自身が満足でき、よりよい生活を送るためには、介護者が介護生活を振り返ることによって、自分なりに工夫しできるようになったことを自己認知し、さらに自分自身には力があると感じることや、家族や、専門職といった周囲の人々とのつながりを身近に感じられるように看護者が関わることが必要であると示唆された。

キーワード：介護者、介護生活、自信、体験

Ⅰ．はじめに

現在わが国では、在院日数の短縮化や在宅医療の技術進歩によって、医療依存度の高い在宅療養者が増加している。在宅介護の特徴として、24時間休むことなく断続的に行われるため、介護者の身体的・心理的負担は大きいといわれている[1)2)]。しかし、渡部ら[3)]は、「介護者は、介護の負担感を感じつつも介護を継続しているのが現状であるとともに、介護の肯定的側面が介護の継続に関係していることがわかってきている。」と報告しているように、介護に関する肯定的側面が注目されており、介護継続要因の１つとして、介護技術への自信等が挙げられている[4)]。以上のことから、介護者が、介護負担がありながらも、介護技術を自分なりに工夫し、介護を自分の役割だと感じ前向きに取り組み、自信を持って介護を継続できている要因として、自信も大きく関っているのではないかと考えた。

介護者の自信に関する研究をみると、自信に焦点を当てた研究はあまり行われておらず、介護Confidence[5)]についての研究において、介護者の介護Confidenceの実態が明らかにされていたものの、介護Confidenceがどのような体験によって得られたのかについては明らかにされていなかった。そのため、自信につながる体験に注目することによって、新たな知見が得られるのではないかと考える。また、介護者の介護生活に対する自信は、介護者自身の充実感や満足感を高め、成長を促進し、さらに、介護生活における介護者のQOLを高めることになり、介護継続につながると考える。

Ⅱ．研究目的

本研究の目的は介護生活における介護者の自信につながる体験を明らかにすることにより、介護者が自信を持ち、よりよい介護生活を送るための具体的な支援のあり方を見出すことである。

*国家公務員共済組合連合会 虎の門病院　**九州大学病院　***兵庫県立子ども病院
****高知大学医学部附属病院　*****高知女子大学看護学部

Ⅲ．用 語 の 定 義

介護生活における介護者の自信につながる体験について研究するにあたり、自信、Confidence、自己効力感、コンピテンス、成長、学び、満足感というキーワードで、過去10年間の文献を整理し、検討した。

介護は以前からの介護者の生活に取り入れられ、介護者の生活にも影響を与える[5]ため、介護に対する自信ではなく、介護生活に対する介護者の自信に注目していくことが必要であると考えた。そして、介護生活における自信につながる体験はバンデューラ[6]の社会学習理論を参考にし、介護生活における自信につながる体験を、「介護生活を送る中で、介護者自身の行為や他者との関わりを通して、介護者・被介護者の健康や生活に関する技術や知識があることや、それらを組み合わせて上手く活用していける能力があると自己認知する体験」と定義した。

Ⅳ．研　究　方　法

1．研究デザイン

介護生活における介護者の自信につながる体験は、自己認知するものであると考えるため、介護者の自信につながる体験や介護者の気持ち、価値観、行動などを主観的に捉えることができる質的帰納的研究方法を用いることとした。

2．対象者

地域で訪問看護を利用して生活している主介護者で、今後も介護継続意思があり、在宅で介護をしている期間が１年以上の方で、訪問看護ステーションから推薦、紹介された介護者を対象者とした。

3．データ収集期間

2007年８月下旬から９月中旬

4．データ収集方法

文献から作成した研究枠組みより、半構成インタビューガイドを作成し、自分なりにできていることや乗り越えることができたことを振り返っていただき、その時の体験を具体的に語ってもらった。面接時は、対象者の心理的負担を軽減し、対象者が思いや考えを自由に話すことができるように、可能な対象者に対しては、面接前に１度訪問看護に同行させてもらい、ケアの時間をともに過ごすことで関係性を築けるようにした。

5．データ分析方法

今回の研究においては、自信や体験だけをみるのではなく、介護者がどのような体験をすることで介護生活に対する自信を認知したのかといった“自信につながる体験”を理解することが必要であると考える。そのため、自信と体験とのつながりを検討しながら分析を行い、テーマを抽出することとした。

得られたデータをもとに逐語録を作成し、面接内容から“介護生活における介護者の自信につながる体験”を表していると考えられる言葉を抜き出した。また、同時に対象者の特性をよく表している言葉や、本人が大切にしている思いなどを語っていると考えられる部分を抜き出し、抜き出したデータを中心にケース像を作成した。そして、各対象者の特性を活かしながら、介護者の自信につながる体験を語っている内容を抽出し、自信と体験のつながりの特徴をみながら、共通する部分を抽出し、サブテーマとして導き出した。さらに、サブテーマ同士の関連を検討し、共通する部分を持ち合わせているサブテーマをグルーピングして、自信につながる体験をテーマとして抽出した。

データの分析と記述は、研究者全員で繰り返し検討するとともに、定期的に指導を受けながら行った。

6．倫理的配慮

対象者に対しては、研究の目的・方法、プライバシーの保護について文書および口頭で説明し、参加は自由意志であり、いつでも中止できること、中止することが不利益を及ぼさないことを伝え、研究参加への同意を得た。また、対象者・被介護者の健康状態にも留意しながら、本研究が負担とならないよう配慮した。なお、本研究は、高知女子大学看護倫理審査委員会の承認を得て行なった。

Ⅴ．研　究　結　果

1．対象者の概要

対象者はＡ県内３施設の訪問看護ステーション所長から紹介のあった６人の介護者で、年齢

は40～70代で、介護期間は３～10年であった。被介護者の年齢は、幼児～80歳代で、全員が寝たきり状態でADLに全介助が必要であった。また、医療処置が必要な被介護者は２人であった。

２．テーマの説明

今回の研究では、対象者となった介護者６人のデータ分析結果から、介護生活における介護者の自信につながる体験として、以下の10のテーマが抽出された。

<テーマ１>

試行錯誤しながら実際に介護することで、その場の状況に合わせた臨機応変な対応ができ、被介護者の状態を維持することができる。

「痙攣みたいになりベッドの音がすると痰が出る前ではないかと思って吸引している。」（ケースＣ）ということより、被介護者の状態から症状の前兆が分かり、状態が悪化しないように対応することができたり、「長年自分で、ああこういう風にやったらいいのではないかとやっているうちに段々こう、知恵がついてきたりね。」（ケースＢ）というように、介護を行う中で、こうすればいいというコツをつかみ、その場の状況に合わせて上手く対応することができている。このように、実際の介護の中で、被介護者に合わせた方法を試行錯誤しながら工夫し、介護者なりの方法を習得し臨機応変に対応ができるようになり、被介護者の状態を維持することができるという体験が自信につながるといえる。

<テーマ２>

被介護者の状態の悪化や介護での失敗といった困難を乗り越えてきたので、被介護者の発言や表情の変化、落ち着きのない様子から、体調の変化に気づいたり訴えようとしていることを察することができる。

「自分がこう思っているだろうと思って、水などを飲ましてね、喉が渇いていても、喉が渇いているとか言わないから。飲まして世話して落ち着いてきてね。」（ケースＡ）というように、被介護者は疾患により言語的に訴えることができないため、被介護者の様子から必要な介護を判断し、何度か試してみることで、体調の変化や訴えようとしていることが分かり、対応することができている。また、長い付き合いの中で理解した被介護者の性格も踏まえて、被介護者の気持ちを察し、それを尊重した対応をとることができていた。このように、今までの介護生活を通して様々な困難をともに乗り越えてきたため、被介護者の様子などから、体調の変化や訴えようとしていることを察して対応できているという体験が自信につながるといえる。

<テーマ３>

経済的な負担を考慮して、日常生活において工夫し、介護生活を維持することができる。

「これ（ホルダー）も全部作っている。確かに病院でね、これはもらえないので。」（ケースＤ）というように、自己負担となる物品は、経済的な負担を軽減するために手作りをしたり、「血圧が上がらないようにするために、食事と体動かすことですね。動かしてから電気かけるとかね。（中略）電気は保険が利くところで安く。」（ケースＢ）というように、介護者なりに考えた方法、物品で疲労を軽減し、健康を保っている。このように、介護者なりの方法を見つけることで、経済的な負担を軽減したり、介護者自身の健康を保つことで、介護生活を維持することができていた。

<テーマ４>

介護の合間を上手に利用して、休息や家事、趣味や楽しみなどをするための介護者の自由な時間を持つことができる。

「友達が、お父さん（被介護者）いつショートに行くの？と言って割と優先してくれます。・・・（略）（友人と）会話することだけでもストレス解消ができる。」（ケースＢ）というように、介護生活の中で、介護者の好きなことをして過ごす時間を持つことで、ストレスを軽減している。「訪問看護師とヘルパーさんが来ている時は、全部お任せして安心できるので、20分は寝れる。」（ケースＣ）というように、専門職者が訪問している時間をうまく利用することで、介護の合間に時間を見つけて、介護者自身の時間を持つことができ、その時間を活用することができている。このように、介護の合間に介護者自身の自由な時間を持ち、上手く活用することにより、ストレスや負担を軽減することができていた。

<テーマ５>
健康に関する勉強をしたり、生活習慣に注意するといった自分で考えた方法で、自分自身の健康を保つことができ、健康であると実感できる。

「主人が倒れてから、自分もそんなになったらいかないなと思ったので、余計にそういう気持ちが湧いてきた。」「身体を動かして健康には大いに気をつけている。医学書やツボの本とか買って、自分なりに勉強している。」（ケースＢ）というように、被介護者の病気をきっかけに介護者自身も同じように倒れないように、健康に関する勉強や運動を行い健康に気をつけている。また、「今のところはまあ幸せなことに、内臓が悪くないので、それが幸せ。」（ケースＥ）というように、介護者自身が健康であることに幸せを感じていた。このように、介護者なりの方法で健康を保つことができ、さらに、自分自身は健康であると感じていた。

<テーマ６>
自分の趣味や仕事での経験も活かしながら、負担がかかりすぎないように適度に力を抜いて介護生活を送ることができる。

「（介護者が）体の向きを変えることができないので、手を下に突っ込んで首や肩を揉んだり擦ったり、掻いたりしている。」（ケースＣ）というように、介護者だけでは体位変換をすることが困難であるため、被介護者の身体の下に手を入れて身体を擦るといった別の方法で対応することができている。また、以前看護師であった介護者からは「同じとろみつけるならカロリーのある牛乳とか。」（ケースＦ）という発言が聞かれ、以前の仕事での知識を活かして、ただとろみのみをつけるのではなく、栄養面にも配慮することができていた。このように、介護者なりに自分の身体に負担のかからない方法を工夫したり、趣味や仕事での経験を活かしながら、無理をせず介護生活を送ることができていた。

<テーマ７>
介護生活を通して、人の生きていこうとする力や被介護者の違う側面、自分自身の持つ力、命の大切さ、被介護者の存在している意味といった新たな発見をすることができる。

「すごいよかったかなと思うのは、（略）普通の子育てをしている中では、今ほど命は大事、大事だと自分の中では実感できなかったと思う。」（ケースＤ）というように、被介護者の状態が悪化し、生命の危機に陥ることもあったが、現在では状態が落ち着き、家族全員で生活ができていることから、人の命の大切さを実感することができていた。また、「最近は１番の途中で違う歌を歌うたり、まぜくちゃにして歌いだす。そういうところはおもしろいところもある。」（ケースＡ）のように、被介護者が途中で歌詞を間違えるようになっても、歌っている姿を見ることが、介護生活での楽しみになっている。

このように、介護生活を送る中で、人の生きていこうとする力や被介護者の違った側面、命の大切さといった新たな発見をすることができていた。

<テーマ８>
家族や友人、介護者同士、専門職者とのつながりを実感しながら、安心して介護生活を送ることができる。

「私は中学時代から付き合ってる友達いくらでもいる。（略）彼女自身も辛いことがあったら、全部文章にして書いてくる。」（ケースＦ）というように、ハガキにお互いの近況や思いを書くことで、介護をし始めてからも長年つきあっている友人との交流を持つことができている。また、「訪問看護師さんとヘルパーさんが来てくれる時は全部お任せして安心できる。」（ケースＣ）のように、専門職が訪問してくれる間には、介護を任せることができ、負担を軽減することができたり、介護者自身の時間をつくることができていた。このように、協力してくれる専門職者の存在を身近に感じたり、友人との交流を保つことで、安心して介護生活を送ることができていると実感する体験が自信につながっているといえる。

<テーマ９>
介護生活を通してともに同じ時間を過ごしてきたことで、お互いのことを思いやり、絆を深めることができたと思える。

「本人が安心、落ち着いてきて、息子を頼りきっているという感じや歌を歌ってくれて、手も握ってくれるので、親を十分介護をしてきたという満足感や介護をしてきたかいがあったかと思う。」や、「落ち着いて満足してくれている

ような感じが表情的に分かるので、介護して良かったという満足感を感じることができる。」（ケースＡ）のように、長年の介護生活を通して、被介護者とスムーズにコミュニケーションが図れなくても、被介護者の表情や態度から自分を信頼し感謝してくれているといった被介護者の思いを感じとり、お互いに思いが通じ合えたと実感することができていた。また、「この子（被介護者）が、この家に産まれたことで、家族がひとつになれたという、すごいだから宝物。（略）この子には感謝です。」（ケースＤ）というように、在宅での被介護者の介護をきっかけに家族が一緒に生活するようになり、家族がひとつになれたため、被介護者の存在の意味を改めて感じることができている。このように、介護者は被介護者と同じ時間を過ごす中で、被介護者の様子や反応から訴えや思いを理解することができ、お互いに思いが通じ合い、かけがえのない存在だと実感することができていた。

<テーマ10>

長年介護生活を送る中で、介護は自分の役割であると感じることや他者からの言葉かけから、介護者自身が必要とされていることを実感でき、誇りに思える。

「介護はやはり力もいることでね、男の私のほうがやっぱり適しているのではないかと思ってね。」（ケースＡ）のように、介護を行う中で、思ったよりも力がいることを感じ、腰痛がある家族よりも力のある自分が被介護者の介護を担当することが適していると感じている。また、「『楽に死ねたら幸せやね。』いうたら、子どもが、『おかあさんが今死んだら大変。』って言ってくれて、何か重宝がられちゅうのかなって思います。」（ケースＢ）というように、子どもからの言葉かけにより、自分自身のことを必要と思ってくれており、自分の行っていることが家族の役に立っていると感じている。このように、介護を続けていく中で、被介護者の反応から介護は自分の役割であると感じたり、他者の言葉かけにより介護者自身が必要とされていることを実感したりすることで、今まで介護生活を続けてきたことを誇りに思うことができていた。

Ⅵ．考　　察

本研究では、介護者の自信につながる体験として、10のテーマが抽出された。これらの10の内容の共通性から、介護者は被介護者の状態を保つための介護方法の工夫や、自分の身体に負担がかからないような方法の工夫等、介護生活を維持するために介護者なりに試行錯誤しながら工夫し、方法を考え出すことができたという体験といった【介護者なりに試行錯誤しながら考え出した工夫ができること】、長年ともに過ごしてきた被介護者との関わりを通して、お互いを思いやり、絆を深めることができたと感じる体験や、家族や専門職者など周囲の人々とのつながりを実感し、安心しながら介護生活を送ることができるという体験といった【介護生活において関わる人々とのつながりを実感できること】が自信につながる体験の特徴であると考えた。ここでは、この２つの点から考察する。

１．【介護者なりに試行錯誤しながら考え出した工夫】

テーマ１～６において、介護者は被介護者の状態を保つための介護方法の工夫や、自分の身体に負担がかからないような方法の工夫等、介護生活を維持するために介護者なりに試行錯誤しながら工夫し、方法を考え出していたという体験が共通して見出された。そのため、介護生活における介護者の自信につながる体験の特徴として、【介護者なりに試行錯誤しながら考え出した工夫】があると考えた。

斉藤[2)]は、「要介護者の多くは、昼夜の別なく介護を必要とすることが多く、医療依存度が高いことから、家族に求められるケアの内容は専門化・高度化している。」と述べているように、介護生活には負担が伴い、様々な困難に直面していると考えられる。今回の対象者からも、実際には、想像していたように行えなかったり、被介護者の状態の変化に直面した時に対応できず戸惑うことがあったと語られた。しかし、そのような失敗体験を振り返ることにより、どのような対応が必要であったのかなど、介護者自身で考え、介護方法等を工夫することができていた。さらに、工夫した方法の実践を通して、この方法で間違えていなかったと実感することもできていた。このように、「失敗や困難な状

況を乗り越えることができたと実感する体験」が介護者の自信につながると考える。

近年、医療行為を必要とする在宅療養者が増加しており[7]、被介護者の状態を維持できるかどうかは、介護者が行うケアによって左右されることが考えられる。本研究においても、対象者は、被介護者の発言や表情の変化などから、体調の変化に気づいたり、訴えようとしていることを察することができ、その場の状況に合わせた臨機応変な対応ができていた。このように、「介護者なりに工夫して被介護者の状態を維持することができていると実感するという体験」が自信につながると考える。 先に述べたように、在宅での介護生活は、介護者にとって身体的・精神的・経済的・社会的に負担が大きいといわれている[8)9)]。そのような中で、対象者らは、趣味や仕事での経験を活かしたり、介護者の身体に負担がかからない方法を工夫したりすることで、無理をしすぎずに介護生活を送ることができていた。また、介護の合間を上手に利用することで、休息や楽しみなどの介護者の自由な時間を持つことができていた。さらに、日常生活費を節約するなど、経済的な負担も軽減していた。在宅での介護生活を継続するためには介護者の健康維持が重要であると言われており[10]、介護者なりに工夫し、負担を軽減することが重要であるといえる。これらのことから、「介護者なりに工夫して負担を軽減することができていると実感する体験」が自信につながっていることが考えられる。

以上のように、介護者なりに試行錯誤し工夫することによって、被介護者の状態を維持することができたり、介護者自身の時間を取ることができ、在宅での介護生活を維持することが可能となっていた。このように、失敗や困難な状況に直面したとしても、介護者なりに試行錯誤しながら工夫することでそれを解決し、乗り越えることができたと実感する体験や、介護者なりの工夫によって被介護者の状態を維持できている、介護生活における負担を軽減できていると実感する体験が介護者の成功体験となり、自信につながると考えられる。さらに、これらの３つの自信につながる体験は、学びや自己成長感といった肯定的側面を促進させると考えられるため重要であると考える。

２．【介護生活において関わる人々とのつながり】

テーマ７～10において、長年ともに過ごしてきた被介護者との関わりを通して、お互いを思いやり、絆を深めることができたと感じる体験や、家族や専門職者など周囲の人々とのつながりを実感し、安心しながら介護生活を送ることができるという体験が自信につながっていることが明らかになった。さらに、被介護者との絆や周囲の人々とのつながりを実感する中で、新たな発見ができていたり、自分自身が必要とされていることを実感することで、自分を誇りに思うことができるという体験も見出された。これらのことから、介護生活における介護者の自信につながる体験の特徴として、【介護生活において関わる人々とのつながり】が重要であると考えられた。

在宅での介護生活では介護に対して責任感や義務感を抱き、負担を感じる介護者もいるのではないかと考える[9)]。しかし、今回の対象者らは、このような中でも被介護者や家族、周囲の人々とのつながりを実感することで、安心して介護生活を送ることができていた。高原ら[11)]は、「在宅介護という家族との一大事が、家族の絆を再確認する機会となったのではないだろうか。また、主介護者－被介護者間に注目すると、そういった今までの絆があるからこそ、様々な困難にも関わらず『介護しよう』と思えるのではないだろうか。」と述べている。このことから、介護生活を通して、家族とのつながりや被介護者との絆を改めて感じることで、介護生活に対する意欲を高め、介護生活への継続意思を持つことができると考える。

家族の絆について、非常に強い生物的・法制度的で親密な絆が存在する[12)]と言われており、家族との絆は、他の対人関係とは異なり、より親密で強い絆が存在していることが考えられる。今回の対象者らにおいても、家族の絆の中でも、特に介護者と被介護者との結びつきが強く、より親密で強い絆が存在していることが伺えた。そのため、介護者と被介護者との関係性に注目すると、被介護者と同じ時間を過ごしてきたことや、被介護者の反応から自分を信頼し感謝してくれていると実感することで、お互いのことを思いやり、絆を深めることができていたという体験が自信につながっていた。さらに介護者は介護生活を送る中で、被介護者がいたからこ

そ出会えた人々の存在に気づくことができていたり、人の生きていこうとする力や自分自身の持つ力、被介護者の新たな一面に気づくことができていた。これらのことを通して、介護者は被介護者に対する理解が深まり、お互いをかけがえのない存在として思うことができ、絆が深まると考えられる。このことから、介護は自分の役割であると肯定的に感じることができると考えられる。以上のことから、「被介護者との絆を実感する体験」は自信につながっていると考えられる。 また、水野[13]は「時間的にも距離的にも制約されているため、人との付き合いがほとんどない環境でストレスを抱え込みながら日々介護を続けている家族も少なくない」と述べており、介護生活において、介護者は他者との付き合いが希薄になりやすい状況にあると考えられる。しかし、本研究の結果においては、専門職者や友人、介護者同士など周囲の人々との交流を持ち関係を保つことができていた。大西ら[14]は、「周囲の人々などの支援を受けることで、自分が周囲から支えられていると実感することが介護の継続に至った。」と報告していることから、周囲の人々からの支援や関わりが、介護生活を送る上で重要であると考えられた。そこで、ソーシャルサポートについて検討すると、嶋[15]は、「家族や友人など、ある個人を取り巻くさまざまな人々から与えられる有形・無形の支援」と説明しており、これには“手段的サポート（日常的に介護を手伝うこと）”や“緊急時サポート”、“情緒的なサポート”といったものがあり、“ストレスを緩和する効果”、“癒し”といった効果を生み出していると述べられていた[16]。つまり、周囲の人々から、介護を手伝ってもらえることや、自分を支えてくれている人々の存在を感じるといったつながりを実感することで、ストレスの緩和や癒しをもたらし、安心感につながるといえる。本研究の結果からも、介護者は家族や専門職者を信頼して介護や家事を任せることができるため、負担を軽減することができていたり、被介護者の急変時に迅速に対応してくれることから、いつでも対応してくれる専門職者の存在を身近に感じることで、安心して介護生活を送ることができていた。また、対象者の中には友人や他の介護者とのつながりを保ちながら介護生活を送っている対象者もおり、困った時にはいつでも相談したり、一緒に外出して気分転換を図ったりすることができていた。これらのことから、介護を日常的に手伝ってくれたり、緊急時にも対応してくれたりするといった手段的・緊急時サポートに加え、周囲の人々との日常的な関わりも介護者の安心感につながり、情緒的なサポートとなっていると考える。また、他者からの言葉かけにより、自分自身が必要とされていると感じることで、他者とのつながりを実感することができていた。このように、周囲の人々とのつながりを実感するという体験は、介護者の自信につながり、介護生活を送る上での大きな支えとなっていると考えられ、重要であるといえる。これらのことから、「周囲の人々とのつながりを実感する体験」が自信につながっていると考えられる。

以上より、これら２つの体験は、介護者の自信につながり、さらに学びや満足感、自己成長感といった肯定的側面を促進させると考えるため重要であるといえる。

Ⅶ. 看護への示唆

今回の研究から、介護者自身が自信をもって、よりよい生活を送るためには、介護者が介護生活を振り返ることによって、自分なりに工夫しできるようになったことを自己認知し、自身には力があると感じることや、周囲の人々とのつながりを身近に感じられるようにしていくことが必要となると考える。看護者が介護者の介護生活についての話を聴く中で、介護者自身で介護体験を振り返る機会を提供し、自分自身にもできると実感したり、介護生活を通して得たものがあるという肯定的側面を認識することができると考えられる。さらに、看護者が介護者の頑張りや、介護者なりに工夫をしてできるようになったことを認め、それを言語化して介護者に伝えていくことで、介護者自身で気づいていなかった肯定的側面について認識できるとも考える。また、介護者が周囲の人々とのつながりを身近に感じられるよう、専門職者との連絡がいつでも取れるように支援体制を整えることや、サービスの情報を伝えるといった支援をしていくことが必要である。さらに、看護者は、絶えず介護者の相談に乗りながら、介護者を取り巻く周囲の人々が介護者にいつでも寄り添い見守っ

ているということを伝えることで、周囲の人々とのつながりを実感できるように支援していくことも重要であると考える。

Ⅷ. お わ り に

今回、介護生活における介護者の自信につながる体験を明らかにすることを目的に研究を行った結果、10のテーマが抽出された。その結果をもとに考察を行い、「介護者なりに試行錯誤しながら考えだした工夫」、「介護生活において関わる人々とのつながり」という自信につながる中核となる特徴である２つの視点から理解を深めていくことができた。

今回の研究では、施設数が少なく承諾を得た対象者は６名と少ない上、年齢・性別・介護期間に偏りがみられた。また、研究者の未熟さにより、得られたデータやデータの分析の際に偏りが生じた可能性があると考える。今後、本研究で得られた結果を一般化が可能となるように検証し、妥当性のあるものになると考える。

謝　辞

本研究にご理解いただき、協力して下さった対象者の皆様、施設スタッフの皆様には、私たちの研究のために貴重なお時間を割いていただき、研究を完成させることができたことに深く感謝申し上げます

尚、本研究は平成19年度高知女子大学高知女子大学看護学部看護研究論文の一部を加筆修正したものである。

＜引用文献＞

１）金久悦子：医療依存度の高い患者の家族の介護負担―介護・生活時間調査と介護者の意識―，茨城県立医療大学紀要，2（2），61‐70，1997.
２）斉藤静代：在宅で高齢者を介護している家族の負担と看護介入―介護状況及び在宅サービス利用と介護負担との関連から―，香川県立医療短期大学紀要，4，95‐103，2002.
３）渡部洋子他：要介護老人介護者の介護継続意志に影響する要因，第36回日本看護学会論文集（老年看護），189‐191，2005.
４）横田良子他：在宅要介護高齢者の介護継続に関する研究―介護に対する満足度と介護体験の意味について―，慶応義塾看護短期大学紀要，8，77‐87，1998.
５）宮崎智哉子：家族の介護Confidenceに関する研究，高知女子大学大学院看護学研究科修士論文，003‐11，2001.
６）アルバート・バンデューラ：激動社会の中の自己効力（第1版），1997，本明寛，金子書房，2‐6，1999.
７）片山陽子他：在宅で医療的ケアに携わる家族介護者の介護肯定感に関連する要因の分析，日本看護研究学会雑誌，28（4），43‐52，2005.
８）大山直美他：家族介護者の主観的介護負担における関連要因の分析，老年看護学，6（1），58‐66，2001.
９）森口靖子他：要介護高齢者の在宅ケアに関わる家族介護者の意識調査，香川県立医療短期大学紀要，2，129‐133，2000.
10）臼田滋他：脳卒中患者の主介護者における介護負担感および主観的健康度とその関連要因，日本公衆衛生雑誌，43（9），854‐863，1996.
11）高原万友美他：高齢者の在宅介護者における介護継続理由と介護による学び，岡山大学医学部保健学科紀要，14，141‐155，2004.
12）富樫ひとみ：高齢者の社会関係に関する文献的考察―社会関係の構造的特質の検討―，立命館産業社会論集，42（4），165‐183，2007.
13）水野恵理子：在宅における家族介護者への心理教育的プログラムの実践，こころの看護学，4（1），155‐160，2003.
14）大西美紀他：侵襲的人工呼吸器装着の選択が筋萎縮性側策硬化症（ALS）患者の介護者の心理的負担感に及ぼす影響，看護研究，36（5），13‐23，2003.
15）嶋信宏：大学生のソーシャルサポートネットワークの測定に関する一研究，教育心理学研究，39（4），440‐447，1991.
16）田中共子他：在宅介護者のソーシャルサポートネットワークの機能―家族・友人・近所・専門職に関する検討―，社会心理学研究，18（1），39－50，2002.