

【「判断力正常な**要介護者**」と「**介護者**」の、受容の5段階。】

1	ショック期	要介護者	傷病の 発症直後 。 傷病による障害や、余命見込み等にショックを受け、 現実感が伴わず呆然とする時期。
		介護者	介護スタート 。 取り急ぎ、医療・介護・生活などの相談先を探し。 手探りで「要介護者サポート体制」を整えつつ、 要介護者 のメンタルケアにも留意する必要がある。
2	否認期	要介護者	発症した傷病の、容態が落ち着いて来る頃。 診断結果を認めず、誤診と思いつつも、 現実を否定 し易い時期。
		介護者	介護生活の感覚をつかみ始める 一方で、 要介護者 と同じく 現実否定に走り易くなる 。 「何故、こんな状況になったのか。」 「何故自分が、介護で苦労する羽目になるのか。」など。
3	混乱期	要介護者	診断結果を含め、 現実を受け入れ始める 時期。 我が身に起きた状況を、納得するまでには至らず、 自身と他者を比べて 怒りや悲しみに駆られたり 、 傷病・障害に至った原因を考え、 悩み込み易い 。
		介護者	日々の介護疲れに加え、【混乱期】にある 要介護者 の 情緒不安定に感化されたり、八つ当たりを受ける場合も。 心身の疲弊が増し続け、様々な不調が起こり易くなる 。
4	解決への努力期	要介護者	怒りや悲しみ等の感情が、和らいでくる 時期。 感情に走り、原因を考え悩み込んだところで、 状況は変わらない事を自覚し、 傷病・障害を受け入れる心構えが出来て来る 。 読書や体験談の傾聴を通して、傷病についての知識を 得ようとする等、問題解決への行動がし易くなって行く。
		介護者	要介護者 が精神的に落ち着き始める事で、 介護者 も「 気持ちのゆとり 」が生まれ易くなる。 その一方、無我夢中の介護生活で自覚せずいた 心身疲れが、安堵に伴い表面化し易くなる ので、要注意。
5	受容期	要介護者	我が身の傷病を認める 事が出来、 【4、解決への努力期】で得た知識等を元に、 生活の見通しや出来る事の目処が立ち始め、 前向きな気持ちになって行く 時期。 傷病の発症以前や直後とは、価値観や人生観も変化し、 新しい役割や生き甲斐を見出し易くなる。
		介護者	要介護者 が前向きになり始める事で、 介護者 の気持ちも 前向きになり易くなる 。 要介護者 と 介護者 が、互いを労わり思いやり合いながら、 生活し続ける事が肝要。