

## 鬼は外福は内！



今年も節分の豆まきをしました。邪気を払い無病息災を願うのが「節分」という行事ですが、ではなぜ豆をまくのでしょうか。古来より日本人は、言霊の存在を信じ、言葉と霊力に意味を与え、それを生活のなかに取り入れてきました。豆をまくようになった初めは、文武天皇（706年）からと言われその後室町時代には新年と同じくらいに重要な行事とされてきました。季節の変わり目に邪気（鬼、魔物）が生じるとされ、豆まき＝豆＝魔目（鬼の目）を滅ぼすと言われて庶民に定着してきました。鬼に豆を投げつけて皆さん楽しんでまし

## 親の介護費は 兄妹に請求できる？

親にかかる介護費用は同居の子供だけの負担でなく、法律上民法 877 条では、「直系血族及び兄弟姉妹は、互いに扶養する義務がある」と規定されています。もし親が自分の力だけでは生活できなくなった場合、親と同居しているかどうかは関係なく、兄弟姉妹それぞれに親を扶養する義務が生じるということです。まずは兄妹で相談して、費用負担を求めましょう。親の介護費用を兄弟姉妹の間で分担するには、「直面している現実を正しく共有すること」、そして「お互いに冷静になって話し合うこと」が大切です。相手が自分の言い分を受け入れてくれないからといって、怒りの感情をぶつけてしまうとどうしても関係がこじれてしまいます。落ち着いて話し合いを続けることが大切です。兄弟姉妹間で感情がもつれ、話し合いがうまくまとまらない場合は、家庭裁判所に「扶養請求調停」の申し立てを行う方法があります。

## 介護中の「怒り」を抑えるには

在宅介護をしていて、次のような思いをしたことはありませんか？「イラッとして思わず不機嫌な態度をとってしまった」「言わなくてもいいことをつい言ってしまった」「うまくコミュニケーションが取れずストレスが溜まっている…」

アンガーマネジメントは、マイナスの結果を引き起こしやすい怒りの感情に正しく対処して健全な人間関係を築く知識や技術のことを言いこれをうまく使うことが大切です。

**行動の修正**：怒りのままに行動しないこと

とっさに余計なことを言わない

怒りを感じたらゆっくりと深呼吸をすること

**認識の修正**：頭の中を怒りにくい仕組みにすること

怒りの強さの段階を 0 から 10 までで評価する

どういった状況で怒りを感じたかを記録し見える化する

アンガーマネジメントを利用し怒りのまま行動しないように実践していきましょう。