

介護と仕事の両立生活において経験する問題に対して、日ごろどのように対応されているかについて伺います。以下の各項目について、最もあてはまる番号に1つずつ○をつけてください。

	ほとんどしない	時々する	よくする
1 仕事が終わったらすぐに帰って、家事をする	0	1	2
2 仕事を減らしたり、残業をしない	0	1	2
3 仕事に影響がでないように、朝早く起きて家事をする	0	1	2
4 仕事をする時間や曜日を定める	0	1	2
5 仕事と介護が両立できるように、努力する	0	1	2
6 介護の合間をぬって、仕事をする	0	1	2
7 自分の生活スタイルを、介護に合わせる	0	1	2
8 掃除は何日かまとめてする	0	1	2
9 「全体的にはまだ困った状況ではない」と考える	0	1	2
10 「介護としては、まだ大変なことは少ない」と考える	0	1	2
11 「ちゃんとできなくてもよい」と考える	0	1	2
12 先のことについて、あまり深く考えないようにする	0	1	2
13 気晴らしや気分転換をする	0	1	2
14 それまでの自分の生活スタイルを守る	0	1	2
15 家族や友人に相談したり、話を聞いてもらう	0	1	2
16 家族や友人、近所の人に手助けを求める	0	1	2
17 自分と似た状況の人に相談したり、話を聞いてもらう	0	1	2
18 家族に自分がやりたいことへの理解を求める	0	1	2
19 被介護者になるべく自分で家事ができるように、家具や家電、器具などを用意する	0	1	2
20 被介護者ができる家事は、被介護者にやってもらう	0	1	2
21 被介護者の昼食用に、お弁当を作っておく	0	1	2
22 留守中に被介護者が困ったことをしないように、物の置き場や置き方を工夫したり、止めて欲しいことを被介護者に伝える	0	1	2
23 主治医やケアマネージャーなどの専門家に相談する	0	1	2
24 訪問介護やデイサービス、ショートステイ、介護保険制度などの専門的サービスを利用する	0	1	2
25 仕事や外出中は、ケアマネージャーやホームヘルパーなどに、被介護者の様子を見に行ってもらおう	0	1	2

● 下位尺度との対応

- 予定の調整 (1~8)、情動焦点型コーピング (9~14)、私的支援追及 (15~18)、介護負担の軽減 (19~22)、公的支援追及 (23~25)

● 本尺度の引用文献

- Morimoto, H., Furuta, N., Kono, M., & Kabeya, M. (2019). Stress-buffering effect of coping strategies on interrole conflict among family caregivers of people with dementia. *Clinical Gerontologist*, 42 (1), 34-46. <https://doi.org/10.1080/07317115.2017.1368764>