

アラジン通信



第35号

2016. 2. 10

NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン

CONTENTS

- ・“介護者支援”の黎明期を迎えて P1
- ・アラジン主催のサロンのご案内 P2
- ・長崎大学ケアラーサポーター研修 P3
- ・インフォメーション P4



“介護者支援”の黎明期を迎えて

昨年末、安倍内閣により「一億総活躍社会」の3本目の矢として「介護離職ゼロ」政策が打ち出され大きなニュースになりました。ご存じのように日本経済を支える働き盛りの世代（40代～50代）の年間10万人もの“介護離職”が年々増加する現状にストップをかけるべく緊急支援策です。まだまだ対象は“働きながらの介護者”に限ったものではありませんが、“家族介護者の問題”を重要課題ととらえ、真正面から取り組み、国家レベルで介護者への支援策を講じて頂けることは歓迎すべき事柄です。早速に重点対策として緊急の補正予算が組み込まれました。具体的には①施設サービス等の拡充②介護人材の確保③介護休業の制度改革や働き方の改革④家族への相談支援の強化などが取り組みとして計画されています。

アラジン（主催）のサロンやケアラズカフェにも、これまで何人もの離職された40代～50代の介護者が訪れ、日々の生活や将来への不安などを語られる場面が多くみうけられました。経済的な問題やご自身の体調の不調、家族間の問題など、困難を抱えながらの日々の生活を仲間と共有し、課題解決に近づくヒントや情報を得ながら、明るい表情になってその場を去っていかれる介護者達を、私たちはただ市民として地域で安心して話せる場を整え、対座し、見守り、介護者に必要な人や場につなぎ、エールを送り続ける、というスタンスでかかわり続けてきました。

一方で、平成27年の新オレンジプラン（認知症施策推進5か年計画 H25～H29）では「介護者を支援する」視点がしっかりと施策の中に言語化され、「認知症カフェ」などに組み込まれることとなりました。こうした施策推進の動きが後押しとなり、数年前にオランダから導入された「認知症カフェ」（オレンジカフェ・ディメンシアカフェなどさまざまな名称があります）の取り組みは、みるみるうちに日本中に拡がり、現在ではすでに400か所以上存在しているといわれています。認知症の特に初期において家族は医療機関への診断やサービス利用に必ずしもスムーズにたどりつくわけではなく、長い期間を要することが多くあります。その際、ご本人を連れて気軽に立ち寄れるのが地域で開催されている「認知症カフェ」です。多くのカフェには医療や介護の専門職がいて、適宜本人や家族の相談に乗ってもらえたり、さまざまなプログラムで活動があるのが特徴といえます。認知症が重度化するのを防いだり、医療機関やサービスにスピーディにつながったり、何よりも本人や家族が地域で孤立することなく、地域の方々とつながり“社会参加”ができるということが最大の効果であると感じています。（アラジンでは港区の委託事業として区内3か所で開催しています。）

また介護者支援の象徴として注目された「ケアラズカフェ」も全国で拡がりをみせ、おそらく全国で約20か所は存在しているのではと思います。アラジンでは、現在「ケアラズカフェ新高円寺 in まちのたすけあいセンター」として昨年4月にリニューアルを図り、地域の町会長さんや民生委員さん、地域住民の皆さん、地域包括支援センターと連携しながら、介護家族の日常的生活を具体的にサポートしながら、特にこもりがちな介護者に寄り添い、自分自身のケアに気づいていただくためのトライアルアプローチに取り組んでいます。

ますます加速しつつある高齢化等に伴い、介護を必要とする人たちが増え、当然介護者も増加します。ようやく国も自治体も“介護者支援施策を具体化する時代”に突入しました。地域の人材を発掘し、介護者を支援する地域の環境づくりに取り組んできた我々の真価が問われる時代が訪れたと日々実感しています。

（理事長 牧野史子）

アラジン主催 介護者サロンのご案内

アラジンでは、各自治体と協力して介護者の会の立ち上げを行っていますが、独自の事業として、主にシングルの介護者の方を対象にした気軽に集まれる場を提供しています。

今回はその3つのサロンをご紹介します。

★息子サロン（つくし会）

2010年7月、実母を介護しているシングルの息子さんが3人集まり、同じような仲間と話したいということがきっかけで、息子サロンが始まりました。

その後毎月第一土曜日の午後に定期的開催しています。毎回の参加者は2～10人位、年代も40代～60代、居住地や介護環境も様々です。今まで仕事一筋で暮らしてきた方々が介護と直面することになり、「食事はどうしている？」「お母さんの着るものはどこで買う？」という日常生活の問題から、「仕事は続けている？」「経済的にはどうしている？」という仕事と介護の問題や「お母さんとどう向き合う？」「どのタイミングで施設を考える？」など、シングルの息子さんならではの介護状況や気持ち、将来について語り合い、情報交換する場になっています。定期的な開催の他、高尾山散策やお花見などのお楽しみイベントも開催してきました。

また「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」（事務局：京都）の会員にも登録しており、時には関西からの仲間との交流もあり、ネットワークを拡げています。参加者の中には、ご自分の地域で「介護者の会」の立ち上げ支援をしている方、ご自分でNPOを立ち上げた方、専門職として活躍している方など、介護を発端として次のステップを考える機会にもなっています。

同じような立場の方どうして語り合いませんか。いつでも気軽にお出かけください。

対 象：主にお母様などを介護している男性

日 時：毎月第1土曜日 13時から15時30分

場 所：アラジン新宿事務所

参加費：300円（軽食代）



★娘サロン

実母を介護している娘さんのつどい、「娘サロン」は2009年3月よりはじまりました。毎回の参加人数は8名くらいですが、6年間では約100名の方が参加されています。東京近郊に限らず遠方より参加される方も少なくありません。同居の方、施設介護の方、遠距離介護の方、中には海外で暮らす介護者の方の参加もあり、介護環境は様々で、介護がはじまったばかりの方から10年以上介護をなさっている方まで、介護経験も様々です。

「母がデイサービスを拒否するけれど他の人はどうしてるの？」「ケアマネージャーさんと上手にコミュニケーションとるにはどうしたら良いの？」等、直面している問題について、他の参加者の方の工夫を聴いたり参加者同士で考えたり、「認知症のお母さんに面と向かうとついついきつい言葉を発してしまう。」等の娘としての思いや、「姉妹や親戚との関係に悩んでいる。」等々、介護の日常における様々な問題を語り合い聴き合うサロンとなっています。同じ立場の方同士、意気投合してお友達になったりと、お仲間との出会いの場でもあります。

介護する娘さん、ぜひ一度足をお運びください。はじめての方も大歓迎です。

対 象：主にお母様などを介護している女性

日 時：毎月第4土曜日 14時から16時

場 所：ケアラズカフェ新高円寺 in まちのたすけあいセンター

参加費：500円（コーヒー・お菓子付）



★シングルの若者ひろば

昨年度は東京都からの補助金で 30 代、40 代のシングル介護者のための事業を行い、多くの方に参加頂きました。今年度は形を変えて昨年 10 月より「シングルの若者ひろば」を毎月開催しています。

この年代の介護者は抱える問題が多岐にわたるため同年代の人と話したいと言う方が多く見られます。そこで「ひろば」の形で自由に参加いただける場を設定いたしました。ここでは、介護にかかわること、「慣れない料理が大変だ」「買い物に苦労する」といった日々の生活のこと、仕事との両立について、遺品の整理についてなど様々なことが話題にあがります。もちろん介護以外のおしゃべりにも花が咲きます。土曜日の夕方ということもあり、ケアラズカフェで食事をしながらの時間です。参加条件はシングルの介護者であること、だけです。OB や介護職の方の参加もあります。介護の先輩にお話を聞いてもらったり、ちょっとしたヒントをもらったりすることもあります。毎回 5～6 人の参加があり、新メンバーも毎月のように増えています。遅刻・早退、問題ありません。

介護でお疲れの時に一息つきにお出かけになりませんか？ 多くの方のご参加をお待ちしています。

対 象：主に 30 代、40 代のシングルの介護者、OB など

日 時：毎月最終土曜日 16 時から 20 時（変更の場合あり）

場 所：ケアラズカフェ新高円寺 in まちのたすけあいセンター

参加費：1,300 円（コーヒー・ケーキ、軽食含む）



◆各サロンの詳細は、アラジン新宿事務所にお問い合わせください。

～長崎大学ケアラーサポーター育成研修～

「地域に学び、地域で支える」を実施しました

長崎大学ダイバーシティ推進センターでは、大学内の職員・学生が能力を十分に発揮するための環境作りに取り組んでいます。その一環として、介護をしながら介護者自身も尊厳をもって生活できるよう、介護者を支えるサポーターの育成を目的とした研修が企画され、アラジンに 2 回の研修講義の依頼がありました。



1 回目（平成 27 年 11 月 26 日）は、学内外から 29 名の参加者があり、「ケアラーを孤立させないために～地域でケアラーを支えるために～」というテーマで、牧野理事長が、①ケアラーの現状と社会的課題、②介護者の悩みや辛さ、③支援活動の実際を事例から見る、の 3 点から講義をしました。この後、介護者 2 名より「仕事と介護」の現実に即した話に続き、ワークショップを行い、さらに理解を深めていきました。

2 回目（平成 27 年 12 月 10 日）は、学内外から 35 名の参加者があり、「傾聴の基礎について学ぶ」をテーマに、NPO 法人 Keicho ネットの池田洋子理事の講義を行いました。介護者支援での傾聴の意義、聴き手として身につけることをロールプレイを織り込みながら説明をしました。講義後のワークショップでは、〈長崎の介護者支援の未来を考える〉〈傾聴を深める〉〈介護を語る〉〈サポーターとして活動をする〉の 4 グループに分かれ、更なる話し合いが行われました。

この 5 日後には、早速ケアラズ交流会が開催され、研修を修了したサポーターの活躍の場となったという報告を受けました。

（事務局 園部美和子）



アラジン「介護者問題の背景を考える」連続講座のご案内

1月より「介護の問題を3つの視点から考える」をテーマに連続講座を開催しています。日頃アラジンでは介護者にかかわる事業を展開していますが、いろいろな角度からお話を伺いたいと企画したものです。このシリーズの特徴は、講座終了後に参加者のみなさんと交流会を設定していることです。

1回目は1月16日に、介護福祉ジャーナリストの田中元さんに介護休業制度や介護離職についてお話いただきました。交流会では貧困の連鎖・地域をひらくためにはなど介護者・支援者・専門職の方々と熱のこもった話が展開されました。第2回、第3回の予定は以下のとおりです。交流会では参加者の日頃の活動についてPRすることもできます。

詳細はアラジン事務所へお問い合わせください。みなさまのご参加をお待ちしています。

- 第2回 2月20日(土) 「家族を考える」 立正大学教授 安達映子さん
介護という現実や経験が家族にどのような影響をあたえているか、高齢者や支援者が地域に繋がる必要性とその具体的方法などについて
- 第3回 3月19日(土) 「喪失を考える」 ルーテル学院大学 石井千賀子さん
あいまいな喪失の特徴を探りながら家族やコミュニティに目を向けた考え方とサポートの一端について考える

各日とも講座 13:30~15:00 交流会 15:00~16:00

場 所：東京在宅サービス3階（東京メトロ丸の内線新宿御苑前駅 2番出口）

参加費：一般3,000円 会員2,700円 学生2,000円

☆ケアラズカフェ新高円寺 in まちのたすけあいセンター

ケアラズカフェ新高円寺は、阿佐谷から場所を移しオープンして9ヶ月を迎えました。昼食時には、ご近所に住む一人暮らしの男性やサークルのお仲間たちが、テーブルを囲み会話を楽しんでいらっしゃいます。ティタイムには、ご主人を介護なさっている奥様、お父様、お母様を介護なさっている娘さんが、ゆっくりとコーヒーを飲みながら今の心境を話されたり、思い思いのひとときを過ごしていらっしゃいます。

地域包括センターの方がカフェに出張してくださる「まちの保健室」や「朝から歌声サロン」に毎回楽しみにいらっしゃる方も増えました。秋からは「口腔ケア相談室」、「ハングル講座」も開催しています。他にも「成年後見カフェ」「介護とエンディングサロン」と、介護や生活に役立つ講座やサロンも継続開催しています。どれも楽しみながら学べる講座やサロンです。お気軽にご参加ください。

また、昨年の秋からは、介護やケアをしている地域の方へのたすけあい活動を試行的にはじめました。家事のお手伝いや見守りのお手伝い、そして介護する方のお話をじっくり聴く等、ケアラーの応援にスタッフが訪問しています。

これからもケアラズカフェ、そしてまちのたすけあいセンターとして、地域の方とともに開いてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。（事務局 森川恵子）

ご寄付有難うございました

(2015.8~2016.1)

東 一邦 様、布川佐登美 様
渡辺道代 様、山崎 辦 様
株ファド クリエイト 様

編集後記： あっという間に2016年も1ヶ月が過ぎました。今年
はオリンピックイヤーです。4年後はいよいよ東京ですね。東京オリ
ンピックまでに・・・と目標を立てる方も多いようです。
勉強ですか？ 資格ですか？ それともダイエットでしょうか・・・
どうぞお風邪など召さぬようお元気にお過ごしください。(M. O)

発行：NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン 発行者：牧野史子
事務所：〒160-0022 新宿区新宿 1-25-3 エクセルコート新宿 302 号
TEL 03-5368-1955 FAX 03-5368-1956
E-mail arajin2001@arajin-care.net URL http://arajin-care.net/