

アラジン通信



第37号

2016. 8. 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

- ・社会の情勢とアラジンのミッション P1
- ・介護者フォーラム2016報告 P2~3
- ・第13回通常総会報告 P4
- ・インフォメーション P4

社会の情勢とアラジンのミッション

先日、2015年度の日本人の平均寿命は男性80.79歳、女性87.05歳と発表がありました（世界第1位）。日本は文字通り超長寿社会に突入しています。超長寿社会とは、育ち、学び、働く、生活＝すなわち人生の流れの中に、「介護」が日常的に入りこむということの意味しています。介護は特別な“誰かが担う”時代から、確実に“すべての人の人生に自然にかかわってくる営み”という時代に入っています。しかしながら、小さな家族だけで担ってしまうことにより、さまざまな軋轢や過剰な負担が特定な人が負うことになり、介護者の人生そのものに（＝特に若い世代に関しては仕事や学業にまで）大きな影響がおよび、社会課題となって顕在化してきています。

アラジンとしては、あらたなステージを迎え、おもに3つの方針を掲げて事業を行っています。

1. 介護者を支えるための制度・政策づくり

今年の3月に介護者支援団体や労組、事業所等が連携し、この問題に政策提言や社会啓発を行おうと「介護離職のない社会をめざす会」が設立され、時限付きの社会運動がスタートしました。一方で、介護離職の問題に限らず、介護をめぐる様々な制度改定や政策立案の場において、介護者の声がほとんど反映されていないというのが実情です。

アラジンとしては、介護者の会、支援団体、個人、SNS媒体などを通じて当事者の声を集約するとともに、政策提言に市民の声をつなげる役目を果たしていきます。

2. 介護者と家族を地域で支える拠点づくり

2015年の介護保険制度改正により「介護予防訪問介護」・「介護予防通所介護」の2

サービスが市区町村の地域支援事業（新総合事業）に移管する中で、介護サービスの低下が懸念され介護者の負担が増えることが予見されています。高齢化とともに、家族力・地域力の低下で地域ではますます孤立する高齢世帯の介護者が増えています。

アラジンは、「ケアラズカフェ」を介護者の居場所づくりから地域での住民活動を創出する役割を担うことを目的とした「地域の支えあい（生活支援）サービス」の“モデル拠点”としての役割を引き続き行っていきます。

今後は、介護者を多面的、総合的に支援する視点を強化した「ケアラー支援センター」への道筋（ステップ）を踏みつつ、地域支援事業を組み込みながら、地域拠点の事業を先駆的に行っていきます。

3. 介護者を支える人づくり・ネットワークづくり

地域で介護者を支えるため人、これまで行政を主体とした地域での支えあいの仕組みづくりを、これからは地域の“企業”も巻き込んだ協働型モデルづくりを行っていきます。

特に介護離職を防ぐための取り組みとしても、企業と地域（資源）を結びつけることにより、介護家族の生活をトータルに支えるしくみを試行していきます。

これからも介護者や地域を支援する「中間支援団体」として、実践で培ったさまざまなノウハウの構築に取り組み、ネットワーク等を駆使しながら波及に努めていくことが、アラジンに期待された社会的使命（ミッション）と心得実践や運動を進めて参ります。

今後とも、みなさまのご支援とご理解を是非よろしくお願いいたします。

（理事長 牧野史子）

アラジン 介護者フォーラム 2016

「介護も仕事も人生も・・・

～For the care, By the care 大討論会～」

7月17日（日）に全水道会館にて介護者フォーラム2016

「介護も仕事も人生も～For the Carer,

By the Carer 大討論会～」が

82名（スタッフ含む）の参加者の中で行われました。

当日は、急ぎょNHKの撮影クルーが入り参加者も少々緊張する中でのスタートとなりました。



NHKの取材入りしました

今回のフォーラムは、介護と仕事を続けてきた先輩たちの話を聴きながら、「どのような環境や体制があれば継続できるのか」について考える課題解決のための参加型討論会を行いました。アラジンとしても初めての試みでしたが、多くの方にご参加いただき、積極的な意見交換ができました。

フォーラムの第1部では、介護経験者でジャーナリストの村田くみ氏により「長いトンネルを抜けて！」と題した基調講演、その後、第2部として、介護と仕事を両立させるにはどうすればいいかについて、「仕事」「地域」「人生」の3テーマを4つのグループに分かれて介護者、介護者OBなどによる討論会を行いました。

第1部 基調講演

30代で突然介護が始まった当初から、働き続けるための視点で、在宅以外の選択を行ったこと、そして、その前提として、

○病院やケアマネが勧める介護のセオリーにだまされてはいけない。

○同僚や知人などネットワークを生かして知りたい情報を的確に収集する。

ということがポイントとなると話されました。初めは精神的につらい時もあったとのこと



基調講演 村田くみ氏

でしたが、施設に預けるといことも介護であるという記事に助けられ、介護の経験を仕事上の強みとした上で更に資格を取得して仕事を増やし、同時に仕事以外でも没頭できる趣味を見つけ、今はとても元気で明るいです、と話されました。途中、突然の地震などのアクシデントもありましたが、ユーモアも交えた介護経験の話は、暗くなりがちな従来の介護のイメージを払しょくするものでもありました。仕事だけでなく、アイドルの追っかけなどの趣味を楽しみながら介護を続ける村田さんのような方が、ロール

モデルとして広まれば介護のイメージも変わっていくのではと参加者からの感想が寄せられました。

また今回のフォーラムに先立ち、事前にホームページを通じて行った「仕事と介護に関するアンケート」に寄せられた声を会場に掲示しました。（アンケートに寄せられた声は、別紙をご覧ください。）

第2部 大討論会

討論会では、テーマ（仕事、地域、人生）別に4グループで約40分間の討論が行われました。その後、各グループから「私たちの望むもの！」をパネルに書いて発表がありました。



熱い想いがあふれます

以下に各グループの内容をご報告します。

○「仕事」では、介護者の声映していない政策では実際には役に立たない、という意見が目立ちました。今の政策のもと、介護で仕事を中断し離職せずに再開したモデルケースがありません。『育児・介護休業法の改善において介護者の声を反映させる仕組みが必要』とパネルに掲げました。

○「地域」では、国が行っている「キャラバンメイト認知症サポーター養成講座」の修了者が増えていても世間の認知症の理解があまりにも偏っているのではないかと、『認知症サポーター養成講座のレベルアップと活性化』を掲げました。また、もう一つの「地域」グループは、『独居で安心して死ねるシステムづくり』。地域に、制度やサービス、あらゆる情報、介護者の悩みやビジョンを共有出来る拠点をつくり、また、それを支えるための介護者支援法が必要との意見でした。

○「人生」の発表では『介護の経験を生かす、共有する場が欲しい』大変な介護により人生の中で重い決断をされている方がいる、そんなときに相談できる場があれば、聴いてくれる人がいれば、大きな支えになるでしょう。もう一つのキーワードは、『自分自身の人生を生きる』。介護をしている最中も終わった後も、自分の人生を生きるとは？このテーマについてはもう少し議論したかったと、時間が足りなかったようです。また次に繋げていきたいと思いますとの声が参加者から持ち上がりました。

フォーラムの最後に、「介護離職ゼロ」の取り組みには『介護者の視点が不在であり介護者の声を反映させるための仕組みづくりが必要』との発言を受けて、牧野理事長からケアラズボイスネットワーク：CARERS' VOICE NETWORK（CVN）への参加の呼びかけが行われました。

《参加者からの声》

当日ご参加いただいた方から沢山のアンケートを頂きました。その一部をご紹介します。

- ・当事者の声で政策をつくることの必要性を実感した
- ・大変そうなイメージばかりではない
- ・介護者にも人権と人生がある
- ・働き続けるための視点を持つ
- ・介護されているご家族の立場を考え、よりよい提案をしていきたい（介護職）
- ・仕事を続けられるスキルを持っているつよさがうらやましい
- ・出て来られない人を救えないだろうか・・・
- ・介護とはまさに生きること
- ・人生体験（この場合は介護体験）をも仕事にしていく前向きな姿勢に共感
- ・一歩動けば行政を動かせる気がします

今回初めての取り組みであった討論会についても、「おもしろかった」「時間が足りなかった」といった声もいただきました。

今後も引き続きホームページでアンケートを募集します。またこのような討論や学びの場を継続して行いたいと思います。あなたの声も是非お寄せください。

（事務局 奥美津子、河相ありみ、佐藤典子）

第13回アラジン通常総会を開催しました

5月28日（土）午後、新宿御苑前の東京在宅サービスにて、アラジンの第13回通常総会が開催されました。正会員数132名のうち、当日は22名の会員が出席、委任状59名のもと、アラジンの活動を振り返り、今後の活動を確認、共有する貴重な機会となりました。

牧野理事長の挨拶に始まり、議長に会員の村松治子さんが選出され、議案が審議されました。まず第1号議案、第2号議案の2015年度事業報告・決算報告・監査報告があり、それぞれが承認されました。続いて第3号議案、第4号議案の2016年度事業計画・予算案が審議され、原案通り承認されました。遠く京都から参加された会員さんをはじめ、各地域で活動されている会員さんの参加が多くそれぞれの活動報告を聞くこともできました。

今年度の重点課題として、大きな社会問題になっている「介護による離職問題」に関し、政策提言や社会啓発を行おうとする中で、介護者の声をつなげるといふ大きな使命があることが確認されました。地域ではますます老々介護世帯や、男性のシングル層などが目立ってきました。杉並区の「ケアラズカフェ新高円寺 in まちのたすけあいセンター」は、「地域の支えあい（生活支援）サービス」の立ち上げに向け、地縁組織などと連携しながら取り組んでいくこと、さらに、受託事業中心の事業モデルから、「企業との協働事業」が求められており、財政と人的資源の確保を行うことを目的に改革を行う方向であることも確認されました。

総会に引き続き、会員のつどいが開催され、介護の“未来”について5グループに分かれてワールドカフェ形式で話し合いました。「介護する私はこうしたい」「介護をされる私は、あなたにこうして欲しい」「地域・コミュニティ・社会はこうなって欲しい」というサブテーマで自由に豊かな発想を求め、暖かな雰囲気の中で進められ、終了後は各自、今日の一言メッセージを発表しました。改めて介護の未来について、アラジンの役割について考える機会となりました。

今年度も理事・スタッフともに、15年目のアラジンの事業計画を实践すべく、日々活動を続けてまいります。会員や関係者の皆様のご理解、ご支援を今後ともよろしくお願い申し上げます。「介護者支援」のうねりを皆さまとともに起こしていきたいと思ひます。（事務局長 中島由利子）

《INFORMATION》

「仕事と介護」のアンケートを募集しています！

アラジンでは、介護者の実情を広く社会に伝えるために、「仕事と介護」についてのアンケートを実施しています。介護中の方、介護を終わられた方、これから介護を迎えそうな方、今不安に思っていること、困っていることはありますか。あなたの想いをお預かりして広く社会にお知らせしたいと思っています。（今年の介護者フォーラムでも、掲示させて頂きました。）

アンケートの内容など詳細は、アラジンホームページをご覧ください。アラジン事務所（電話03-5368-1955）までお問い合わせください。

ご寄付有難うございました

(2016.4~2016.7)

川崎 浩子 様 勝野とわ子 様
高橋 聡子 様 玉澤 健児 様
樋口 恵子 様 村松 治子 様
渡辺 道代 様

編集後記：この通信がお手元に届く頃にはリオのオリンピックも盛り上がっている頃でしょうか？研鑽を重ね、大舞台に立ち最高のパフォーマンスを見せてくれる選手にはいつも感動させられますね。さて、私たちの大舞台とはなんでしょう？日々心を込めて取り組んでいるものってなんでしょう？アラジンもまた気をひきしめて介護者のみなさまのために努めたいと思ひます。みなさまのご活躍を心よりお祈り致します。（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/

「仕事と介護」アンケートに寄せられたみなさまの声〈抜粋〉

1) 働く場でのしくみやささえ

介護によって遅刻・早退余儀なしという場面がしばしば生じます。働く場が、それらを単なる「遅刻」や「早退」と位置付けるのではなく、介護の状況にあわせたフレックスタイム制を導入するとか、在宅勤務を拡充するなどして、介護者のそうせざるを得ない状況の正当性を認めるようになれば、多くの介護者が働く場に対して気持ちを萎縮させずに仕事を続けられるようになるのではないのでしょうか。それは結果的に生産性の向上に結び付き得ると思います。

(40代女性 正規雇用 都内)

・介護しながら働く人への共感的理解。介護者は、要介護者への急な対応を強いられ、急なお休み、早退、遅刻、電話対応など、不本意ながら勤務時間内に対応しなければならないことが重なります。ワークショップアリングで、いつでも変わる、または在宅でも可能など、多様で柔軟な働き方が望まれます。

・介護者はいつでも何らかのもやもやした気持ちがあります。暖かく見守る姿勢が欲しいです。それでいて特別扱いはして欲しくないと思うのです。

・社会で「介護のこと」が話せる環境の整備。社会ではどこにも話すことができない、一人で抱えがちな介護者像が浮かびます。

(60代女性 非正規雇用 都内)

2) 家庭や地域でのサービスについて

兄弟姉妹などで分担といってもなかなかできることでもないし、ましてや地域で何をしてもらうのか？昭和の時代なら、近所に「ちょっと見といて」といって、買い物に出ることができくらいの関係ができていた。今はそんなことできない。(50代女性 非正規雇用 京都府)

我が家は母子家庭。家族で支え合い、死別したので、介護もお金のこと、子育ても、全て私が背負っている。支え合いは、老々介護なら、町内会などでも多少はあるかもしれませんが、若い世代が介護を抱えても、助けはないです。引き受けた者が全てを抱える。しかし、働くことさえ難しい現実助け合うというより、私たちの世代は連帯責任という教育を受けてきた。誰かができなければ、グループ皆の責任。大変な人がいるグループに誰があえて入ろうと思うのか。避けられて当たり前。背負っている人が頑張れば良い！と、そんな空気を感じる。(40代女性 非正規雇用 首都圏)

在宅での介護には限度がある。介護する人にも人生があることを国や地域が認めてほしい。親であろうとなかろうと同居介護をした人に対して、国はお金を節約できたのだから、きちんと介護の対価を支払ってもいいのでは？

(40代女性 非正規雇用 首都圏)

3) 介護サービスなどについて

預けたくても施設が少ない!!!特養は4~5年待ち!しかも去年から要介護3以上でないと申込みさえできない。唯一申し込みのできるグループホームは料金が安い。介護保険負担限度額の認定を受けているにも関わらず、適用されない。結局、順番がきて声を掛けてもらっても、姉が費用の半分を負担してくれない限り、入居できない。1年前に申込した時、了解を得ているにも関わらず、いざその時になったら出せないといわれました。ショートステイもなかなか取れない。今年8月からは制度の改正で、負担限度額が引き上げられるため、ますますショートステイも利用しづらくなります。うちの場合、遺族年金は、全額ローンに消えますから。仮に家を売り賃貸に入ったとしても、同じくらい家賃で消えてしまいます。ほんと生きづらい世の中です。(50代女性 無職 その他の地域)

デイサービスすら嫌がる母は、常に在宅。ヘルパーさんは週5、1日2回入ってくれたけどその間に行われる有害事象に対応できる人材ではなく、夜間は1人で悩まされていた。介護保険上家族の分の食事作りはできません、と一律に言わないで、希望するご家庭があるのなら作ってあげてほしい。(1人で相手の面倒を見ている人や事情がある人には、とか条件付きでもいい)。「作りすぎちゃったのでよかったら」といってくださったヘルパーさんに一時的に救われました。仕事で疲れて、夜は家出されて気の休まらないときに食事があって、なんとありがたかったことか。

(30代女性 正規雇用 首都圏)

4) あなた自身へのサービスについて

育児と介護が重なったときに、使える支援制度がほしいです。(40代女性 正規雇用 都内)

フルタイムの勤務者としては、介護者に対する家事サービスがあればいいのにと考えたことがありました。(50代女性 非正規雇用 首都圏)

経済的に困窮することが介護者のもっとも恐れる事。欧米のように介護者への給付がほしい。介護とフルタイムの仕事を両立するなど本来は無理な事。これだけ介護離職が続く原因は無理だからである。生活保護は一般には最後の最期と思っているから無理をしてしまう。見て貰っている人の人権はあるが、介護者の人権（生存権）がないのが今の日本の介護制度である。そして、介護離職者が介護が終わった時に今まで関わっていた専門職との縁も切れ、親の年金で過ごしていた分、社会復帰への支援がない為、生活保護になるか、別の悲しい結果に追い詰められるかという現実、悲しい事件が後を絶たないのでは。介護が終わった介護者への社会復帰への道筋も制度として作るべきと考えます

(40代女性 非正規雇用 首都圏)

同居の家族が休みで家にいるならヘルパーはいれられませんー そうケアマネに言われたときわたしを死なせたいのかと思った。週5働いて、休みの2日は父の面倒をみて、平日夜間は認知症の母が夜な夜な押し掛けてくる。状況に応じて柔軟な保険制度になるといいなとおもう。線引きの難しさはわかる。でも、30代は社会人として現役ど真ん中です。社会にとっても労働力低下を招く。その点を深く掘り下げた制度と社会があればいい。レスパイトケアを、ショートとかではなく、在宅でやってもらえたらありがたかった。

(30代女性 正規雇用 首都圏)

5) その他必要と思うこと

何が必要なんでしょうね。病院や介護施設にも、介護者が有職であることをきちんと認識してもらいたいかな。自分が同じ立場だったら、仕事中にちょくちょく呼び出されて抜け出せるんでしょうか。何が必要か。未来への希望でしょうか。

いつ終わるか知れない介護、大事な30代のすべての時間を両親の介護に捧げている私に言った隣のおばちゃんの鋭い一言に打ちのめされ（「これで結婚できなくなったわね」って言われました）、今が精一杯すぎて辛かった。

(30代女性 正規雇用 首都圏)

同年代で、壮絶な自宅介護を経験した者同士が出会い話ができる場所があったらいいなと思います。話をしていく中で、固まった心を解きほぐし、本来の自分に戻れたら、そう思います。

(30代女性 介護のため休職中 都内)

支えてくれる女性が欲しい！ できるなら結婚もしたい！ 年齢も年齢ですし介護に埋没したままかれていく人生は辛い。

(50代男性 無職 その他の地域)

6) あなたの思い

介護殺人のネット記事からこのサイトに来ています。「それでも殺しちゃダメだろ」とか「その前に行政のサービスに相談してればよかったのに」と一般の人はいうけれど、昼も夜もなく要介護者にさいなまされることがどれ程精神的につらいか、わかってもらえてないんだな、って思う。ギリギリ以上の精神状態でやってるところに2つ3つと出来事が重なったら、あっという間に臨界点を越えてしまうと思う。わたしも夜な夜な訪ねてくる母の3回目の侵入時に、このまま階段から蹴り落としたい…と思った。実行しなかったのはきっと丑三つ時で眠くてわたしの体が動かなかったから。きっと。介護って、1人に対して大人1人では足りないの。せめて二人。うちの場合は、大人1人で父と母と、軽い知的障害者の兄をわたし1人でみる状況だった。その苦しさを、話は聞いてくれても実働的な助けがないと、介護者の人生すべてをつぎ込むことになる。そういうことをわかってくれる識者が介護保険に手をいれてくれますように。

(30代女性 正規雇用 首都圏)

余談ですが、その後わたしは癌を告知されました。以前から気にはなっていたけど、万が一本当に癌であっても自分が入院、病人になってる状況じゃなかったのの後回しになりました。あのまま介護が続いてたら、親よりもわたしの方が先に他界していたのかもしれないね。いま、介護でいっぱいいっぱいの人が、健やかに要介護者と時間が過ごせるシステムができますように。どうか介護に携わる方々が、介護者にも寄り添ってくださいますように。

(30代女性 正規雇用 首都圏)

認知症は症状も様々で、一般の人が簡単に理解することはできません。認知症の人やその介護をする家族が一番必要なのは、まずは中途半端な認識のケアマネージャーやサポーターが周囲にいることではなく、ただ診断だけでなく、よりよい生活をするためにサポートしてくれる医師やリンクワーカーのような特別に訓練される人がまず寄り添ってくださることです。(40代女性 非正規雇用 首都圏)

○その他、多くの方から「声」を頂きました。有難うございました。

引き続き皆さまの声を募集しています。ぜひお寄せください。(詳細はホームページかアラジンへ)