

アラジン通信



第38号

2017. 5. 5

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

- ・介護者支援の最近の動向 P1
- ・介護者サロンのご案内 P2
- ・ケアラズカフェ移転オープン P3
- ・インフォメーション P4

「介護者支援の最近のさまざまな動向」

わが国では、少子化、超高齢化の背景のもと『一億総介護時代』とも言われるように、“介護”は誰にも訪れる日常の事柄として取り上げられるようになりました。

介護を担う“介護者（ケアラー）”の問題は、2015年内閣府による《一億総活躍社会の実現》第3の矢としての「介護離職ゼロ政策」を契機に、国の政策課題として一気に焦点化され、解決の道すじを探るべくいろいろなセクターから大きな動きが出てきています。

まず第1に、国（厚生労働省）の動きです。ご存じ「地域包括ケアシステム」の中に“介護者支援”の項目が足され、介護者支援に関する自治体の先駆的取り組みが、先の「全国国介護保険・高齢者保健福祉担当課長会議」の中で紹介され、市長村自治体への普及啓発を推進しています。今後は、総合事業や地域支援事業の中で、介護者支援の取り組みについて、自治体としての役割が問われることになると思います。また、30代～40代など働きながらの介護者がますます増える状況に対応し「介護と仕事の両立支援」として、今年度から“地域包括支援センターの土日開催”が始まっていきます。働く介護者がより早く情報や相談場所にたどりつけるような支援の一環となります。

第2に、民間企業の動きとしては、介護が理由で社員が離職するのを回避するため1月にスタートした「改正育児・介護休業法」の周知や社員向け啓発セミナー・社内相談の実施など、折からの「働き方改革」の後押しもあり、これまで私的分野だった社員の介護について、会社としても積極的に取り組まざるを得ない状況が生まれてきています。

第3に、地域で活動するNPOや市民団体の動きとしては、まず2016年3月に「介護離職のない社会をめざす会」が発足しました。この団体は連合などの労働組合やケア従事者の組合、事業所の経営者団体、高齢者支援のNPO、そして介護者支援にかかわる市民団体など14団体が幹事として連なり、“家族介護者の離職”と“介護従事者の離職”という2つの社会課題の解決のために、おもに国への政策提言ならびに要望、政策討論会などを通じ、真の解決をめざす社会運動に着手しています。また、「一般社団法人日本ケアラー連盟」は、発足当初の原点である「ケアラー支援法」の実現に向けてのロビー活動を本格的にスタートさせました。また2014年に発足した「全国介護者支援団体連合会」も各地に支援団体の仲間を増やそうと全国キャラバンを始めていきます。

そして、アラジンは、発足以来まさに“地域で介護者を支援するためのしくみづくり”に取り組んできましたが、「ケアラズカフェ」が拠点として地域に深化するための機能を強化し、介護者が地域社会につながり、さまざまな支援を受ける道すじを明らかにし、波及するための手法やツールなど手立てを講じていきます。社会保障をはじめ、制度はますますスリム化していく中“地域の主体者である私たち自身が、自らしくみや機能を作り出し、地域から発信していく”ことが、今まで以上に求められる時代となりました。今後の各方面での動きを注視しつつ、より効果的な支援やサービスを作りだしていきたいと考えています。これまで以上のみなさまのご賛同、積極的な参画をお待ちしています。

（理事長 牧野史子）

「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）

「まさか自分が母親を介護するとは思わなかった」「頭ではわかっているけど、気持ちでは母親の認知症をなかなか受け入れられない・・・」「仕事をしながら介護しているの？」「経済的にはどうしている？貯金が減っていくのは不安・・・」などなど、ある日の息子サロン（＝つくし会）で話されたことです。

息子サロンは、主に実母を介護しているシングル息子さんがつどい、語り合う場です。2010年7月「同じような立場の人と話したい」という方が3人集まったことから始まりました。その後毎月第1土曜日の午後に定期的で開催しています。毎回の参加者は2～10人位、年代も30代～60代、居住地や介護環境も様々です。今まで仕事一筋で過ごしてきた方々が介護と直面することになり、日常生活の問題や仕事と介護の問題、シングル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。お互いの介護状況からヒントや解決方法を見つけることが多くなっています。介護の話から始まり、仕事、趣味、政治など様々な話題へ発展、考え込むことあり、笑いあいの時間になっています。

アラジンのホームページから息子サロンを検索して見える方も多いのですが、最近は行政の窓口で紹介されたという方もいらっしゃる、立場別の介護者の会が果たす役割は大きいと感じるところです。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、介護を仕事としている方など、ご自分の介護を客観的に見るための工夫や、介護を発端として次のステップを考える方も多いようです。

同じような立場の方同士で語り合いませんか。いつでもお気軽にお出かけください。

（事務局 中島由利子）



★娘サロン

2009年にはじまった、（主に）お母さんを介護する娘さんのつどい、娘サロン。

はじめた当初は金曜日開催でしたが、一本の電話をきっかけに現在の第4土曜日になりました。それは、「娘サロンに行きたくても、母の通院や役所関係の用事で会社を休んでいるから、これ以上休めない。ましてや自分の用事では」と話す40代の方からの電話でした。仕事の昼休みに携帯電話で電話をくださいました。

それから8年。今年2月からは「ケアラズカフェ in 都会（まち）の実家」で開催しています。参加人数は5名～10名、年代は20代～50代、毎回はじめの方も多いです。都内だけでなく近県から足を運ばれる方も多く、在宅介護、通い介護、施設介護と介護状況も様々です。看取られた方もいらしています。

娘サロンで語られる話は、介護そのものの話や情報交換のほか、親戚兄弟間の問題や仕事の話、母娘関係による気持ちや自身の体調、ストレス発散について等様々ですが、どのテーマの話にも同じ立場の介護者同志ならではの共感があります。

辛い話でも、最後はみんなで笑いあう場面もみられます。お仲間と出会いに、ぜひお出かけください。

（事務局 森川恵子）



★若者ひろば

「若者ひろば」は、日頃介護をしている「ワカモノ(?)」が、お酒や食事を楽しみながら楽しく過ごす、週末の飲み会です。もとは、介護をされている独身の方を対象としたプログラムからスピンオフした会で、2015年9月に第1回目の会が開催されました。当初は、参加者は男性9割以上という「男子会」の様相を見せておりましたが、介護OBや娘サロンから参加して下さるメンバーも増え、毎回8名から12名の男子・女子(?)が参加する会になっています。会では、お料理を作ってお下さる地域のお母さんの手料理、コーヒー店さながらのハンドドリップコーヒーなどに舌鼓を打ちつつ、笑いを大切にゆるーい雰囲気での会です。今年2月には、「新春お笑いの宴」と銘打って、希望者で寄席に行ったりと、今後はサークル的な活動も行いたいと考えています。

この「ゆるーい集まり」は、介護が話題の中心でありながらも、どういうわけか沈み込むようなことはあまり無く、それが魅力のひとつではないかと思うのです。例えば、介護の話から全く別の話題に脱線してしまっても、「有り」なのです。そういうゆるさは、介護の現実と日々向き合っているケアラーにとって、気持ちも緩めてくれるような気がします。あるとき、帰りの電車の中で参加者の一人が「あー、これから現実が始まる…」と、言っていました。1か月の内の4時間という本当に僅かな時間、親の介護から物理的に離れていながら、介護の悩みを分かってくれる人たちと時間と空間を共有するというのが、ケアラーにとって「本当の意味での『いい加減』」なのかもしれません。そして、その「いい加減」がうまく作用した時は、心に余裕をもって親と向き合うことができるという、素敵なおまけもついてきます。



(世話人 新名正弥 橋本尚子)

◆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。(日程などは4ページ参照)

～ケアラースカフェが 新高円寺から移転しました～

ケアラースカフェ in 都会(まち)の実家としてオープン!

今年2月、新高円寺から移転しオープンしたケアラースカフェは、住宅街にある落ち着いた佇まいの一軒家です。床の間のある和室、季節の花や木々がのぞめる庭に懐かしい実家を感じ、くつろいでいただきたいとの思いから、都会(まち)の実家と名付けました。ランチは、ボランティアスタッフの心のこもった手作りです。地域の方、仕事の昼休みの方、介護者、様々な方が、おしゃべりを楽しみながら食事をされています。先日も、「いつも一人だから、こんなに楽しく食事をいただいたのは久しぶり」と、笑顔で話すご近所の方がいました。ランチを作るボランティアスタッフのみなさんからも、残るものなくきれいになった器を見て笑顔が広がっています。温かく賑やかなランチタイムです。



午後2時以降のティタイムでは、介護者の方が日頃の思いを話したり、ゆったりとした時間が流れています。「周りには介護している友人も、理解してくれる人もいない」と話す40代の娘介護者、「自分の具合が悪くなったらと考えると心配で・・・」と話す80代の妻介護者、様々な年代、立場の介護者の方がいらしています。

はじめての方も、おひとりの方も、お気軽に足をお運びください。スタッフ一同お待ちしております。

オープンは、月・木 11:30~16:00

メニューは、ランチ 500円/コーヒー 300円/ケーキセット 400円

その他にサロン、講座開催あり。*詳細はちらしをご覧ください (事務局 森川恵子)

アラジン第14回通常総会のご案内

今年は、総会後に講演と交流会を行いますので、是非ご参加ください。

と き : 2017年6月24日(土) ところ : 新宿御苑前「東京在宅サービス」
13:00~16:30 3階研修室

第1部 総会 13:00~14:00

第2部 講演と交流会 14:15~16:30

テーマ:「介護とリスクマネジメント」 ~介護難民にならないために~

講師:東田 勉氏(フリーライター)

参加費:アラジン会員500円(茶菓子付き) / 当日会場でお支払いください。

*講演後、参加者交流会を行います。

*定員(60名)がございますので、早めにお申し込みください。

介護者サロンの日程など

★息子サロン(つくし会)

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 13:00~15:30

場所:アラジン新宿事務所

参加費:300円(軽食代)

★娘サロン

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 14:00~16:00

場所:ケアラズカフェ in 都会(まち)の実家

参加費:500円(コーヒー、お菓子付)

★若者ひろば


対象:主に30代、40代のシングル介護者、OBなど

日時:毎月第4土曜日 17:00~20:00

場所:ケアラズカフェ in 都会(まち)の実家

参加費:1,500円~ (*飲み会です)

編集後記:「いらか~の波と雲のなみ~」 さわやかな青空の下団地のベランダにもこいのぼりが元気に泳いでいます。都会ではなかなか見られなくなりましたね。地域によっては土地のみなさんに提供してもらいたくさんの鯉を一気に泳がせているところもあるようです。みなさんのところではいかがでしょうか? 元気な鯉にあやかって私たちも元気いっぱい過ごしたいものです。

「屋根より高いこいのぼり~」  (M. O)

事務局リレーだより

介護者支援とは何だろうか?

介護者であるという意識もなく、何も知らないがゆえに自分自身を追い詰め、家族に当たり散らし、結果的に介護離職をした私のような介護者に何か伝えられることはないかとアラジンで活動を始めてから、早いもので約3年が経ちました。改めて私は何をしてきたのだろうと考える機会になりました。

「情報提供はいらない。聴いてほしい」「とにかく情報だけ欲しい」とニーズはそれぞれですが、情報だけでいい!と言っている、本人さえ気づかないところで実は聴いて欲しかったり、手伝って欲しいと叫びながら、自分以外のやり方は気に入らなかったりと複雑な心理状態にいるのも介護者だと思っています。

法律は変わる、制度も変わる、環境も変わる…。でも、声がある・なしに関わらず、今後ますます増えていく介護者がいる限り、地道にその声を聴きながら、誰もが自分の人生について考えられるような支援をしていきたいという思いはあります。

「介護者サポートネットワークセンター」という名称を持つアラジンの中で、何ができたのかということ3年後に言えるようになっていたいと思います。(事務局 佐藤典子)

ご寄付有難うございました (2017.1~2017.3)

杉並区 柏崎 澄雄様 杉並区 樋口 恵子様

2017年度 会費納入のお願い

同封の振込用紙をご利用ください。

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/