

# アラジン通信



第41号

2018. 6. 20

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

- ・第15回通常総会報告 P1
- ・アラジン公開講座2018報告 P2
- ・介護を迎える働く世代に「夜活」 P3
- ・インフォメーション P4

## 介護者を地域で支える

## 第15回通常総会開催

### ～若者ケアラーの就労支援の先駆モデルを目指して～

5月26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15回通常総会が開催されました。正会員数103名のうち、当日は20名（オブザーバー参加を含めると30名）の会員が出席、委任状70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、議長に会員の阿部達明さんが選出され、議案が審議されました。

まず第1号議案、第2号議案の2017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2018年度事業計画・予算案、第5号議案の役員の補充、第6号議案の定款の変更が審議され、提案通り承認されました。

その後、理事・事務局の紹介、会員の紹介と続き、会員の方が理事や事務局スタッフと改めて知り合う機会にもなりました。昨年度から若い男性スタッフが事務局に加わり、新しい風が吹き始め活性化してきたことは、今後へ向けての大きなステップとなりそうです。

アラジンは立ち上げから17年になります。海外では「介護者法」や「介護者への国家戦略」などが打ち出される中、日本では国の施策として社会全体で取り組む姿勢がまだまだ未熟のように感じています。社会現象と相まって、介護者像が多様になり、シングル層、男性介護者、30代・40代や若年の介護者、

働く介護者、老々介護者などの増加により、介護者の抱える問題も多様かつ複雑になってきました。

今年度は ①若年ケアラーの介護離職による経済的、精神的問題に対応するべく就労を目的とした支援を実験的に取り組むこと ②高齢化に伴い今後増加すると思われる認知症のご家族やご本人を地域で支援していく有効なモデルをつくること ③これまで積み重ねてきた介護者支援、カフェづくりなどのしくみを構築し、冊子として自治体や専門職向けに拡充していくことなどを推し進めることが重点項目となりました。

引き続き、ホームページ上では介護者の実情を広く社会に伝えるために「介護と仕事」アンケートを募集しています。日々、介護者の生の声をいただいています。今後もたくさんの介護者の立場からのお声をいただければと思います。介護者の方からいただいたご意見は大切に今後に生かしていきたいと思っております。

今年度も理事・スタッフともに、17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願いいたします。またアラジンへの忌憚のないご意見も頂戴できたら有難く思います。皆さまの「アラジン」です！社会課題となっている「介護者支援」を皆様とともに拡げていきましょう。

（事務局長 中島由利子）

## ケアラースカフェリーダー座談会 市民の手によるケアラースカフェからみえてきたもの ～“民家型ケアラースカフェ”からみる介護者の現状～

2018年5月26日に東京在宅サービスにおいてアラジン公開講座2018を開催いたしました。2012年にアラジンが初めて「ケアラースカフェ」を立ち上げてから各地で開催されるようになりましたが、今回は特に自宅や民家の一部を開放して開催する「住み開き」という手法をもちいたケアラースカフェの主宰者にその様子などを伺いました。

この日は、「住み開き」によるケアラースカフェを開催している3箇所の主宰者の方に、カフェ開設のきっかけ、カフェに来ている介護者の様子、カフェの課題などについてお話を頂き、それを受けての質疑応答を行いました。

練馬区で「ケアラースカフェ Coもれび」を主宰している上野美知子さんは自宅での料理教室、訪問ヘルパー、ケアマネ、地域福祉パワーアップカレッジなどを経て「地域にくらすケアラーの居場所をつくりたい」と4年前に助成金を受けて自宅にカフェをオープンしました。ほかのカフェと情報交換をしたり「こもれび通信」を発行したりして活動を深めています。現在は奇数月に1回開催しています。



世田谷区で「ケアラースカフェ KIMAMA」を主宰している岩瀬はるみさんは、ケーキ教室から「住み開き型」の自宅カフェへ発展しました。2014年には世田谷区の「地域共生の家」として認定されました。また月に1回「オレンジカフェ KIMAMA」も開催し、本人の参加を促しています。高齢者ばかりでなく、子育てなどさまざまな団体の横のつながりを求めて「居場所サミット」を開催し48の団体が参加しました。

森川恵子さんは杉並区で「ケアラースカフェ in 都会（まち）の実家」のスタッフです。アラジンが2014年に初めてのケアラースカフェを開始したときから、これまでの変化や来場者の様子について紹介されました。

3人のお話の後でコーディネーターから以下の質問がありました。

### 1. 地域の中にケアラースカフェがある意味は何か？ 介護者にとってどんなところになっていますか？

- ①話しを聞くことを求められている、来場者が帰りの顔がはれやかになっているのはうれしい。
- ②場があることをもっと知ってほしい。たくさん話してほしい。
- ③ある介護者に駆け込み寺だといってもらえた。

### 2. 介護者の会とケアラースカフェの違いは？

- ①家族会は自分にはあわなかった。家族会は深い話ができるので存在価値はあると思うが、選択肢は多いほうが良いのでは。
- ②介護者の会は役割としてはある。カフェだとハードルが低い。出入りは自由。自然発生的に会話がうまれる。時々に応じて対応する。
- ③会に参加＝介護者となる。カフェは介護者かどうかわからない、いわなくてもよいし、選択ができる。好きなように過ごせるところ。

### 3. 介護者が来やすい工夫とは？

- ①コミュニティカフェをやっていたから入りやすかったのでは。特に決まりごとはない。ゆるやかな雰囲気。経験者が参加することによって共有、共感が得られる。
- ②すでに料理教室だったので、家を開くことに抵抗はなかった。問題は解決できないが、ここにくることで今日も一日がんばろうと思ってくれるといい。
- ③一軒家であるので入っているかわからない方もある。のぼり、看板、声かけなどで誘うボラン



ティアからの口コミで参加される方もある。といった様々な工夫が紹介されました。

最後にアラジン理事の山根氏より、「だれでも参加しやすい「敷居の低さ」が必要です。地域で支えるコミュニティを作っていることがとても大事です。敷居の低さだけでなく次へつなげるものをたくさん持っていることで介護者が安心して暮らせる地域を作れるのではないのでしょうか」というまとめの言葉がありました。

参加された方からは「カフェのイメージができた」「入りやすい雰囲気だいいのでは」「せひ行ってみたい」などの声があがりました。

(事務局 奥 美津子)

## これから介護を迎える働く世代に「夜活」開催！

6月7日(木)19時からゆうゆう阿佐谷館にて第1回の「夜活」が開催されました。様々な立場から7名の参加者を迎え、講師スタッフも一丸になり一つの語り合う場が出来上がりました。

第1部は、介護経験者を講師とした講義は登壇者の紹介から始まり、介護の始まりから、各機関の対応、被介護者の意思決定についてなど、介護におけるそれぞれの場面で苦心したこと、介護を始めるまで知らなかったゆえに不自由したこと。介護している間の気持ちの変遷などを語って頂きました。

第2部は参加者によるディスカッションでは「進んで知ること」「被介護者も準備が必要」「とにかく、必要になるまでに自分たちにあったサービスを見つけておくこと」、など介護者、被介護者がお互いにしっかりコミュニケーションをとっておくことの重大さが語られました。両親との関係の再構築や、世間の介護に対するイメージの払しょく、理解などは今後話し合っていくテーマになりそうです。

制度の側からや社会システム側からではなく、実際に使う側の体験話は、リアリティもさることながら言葉の一つ一つに経験知が宿っており、介護未経験な30代の筆者も今から家族と話し合わなくてはいけないな、という実感がわきました。



介護者や、高齢者の孤立問題が社会的な問題として注目されている中、どのようなアプローチができるか、介護経験者を囲んでのこれからの人生選択の助けとなる情報提供の場、そして仲間作りの場として機能するよう、決意を新たにしました。

今後とも皆様方のご理解、ご支援、そしてもしよければご参加のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

(事務局 庭田悠甫)

「認知症カフェからみる介護者支援」

～認知症カフェは量から質の時代へ～

★とき：2018年7月29日（日） 13:00～16:30

★ところ：日比谷図書文化館（千代田区日比谷公園1-4） ★定員：150名

★参加費：1,500円（アラジン会員は、1,300円）

基調講演 「認知症の人や家族を支えるための地域とは」

講師：繁田雅弘氏（東京慈恵医科大学 精神医学講座教授）

パネルディスカッション：認知症カフェからみる介護者支援

パネリスト 町会型、市民型、医療機関型のカフェ主宰者

コーディネーター：柴田範子氏（NPO法人楽 理事長）

☆ケアラズカフェ in 都会（まち）の  
実家で、ミニ見学会を開催しています

「私も住まいの地域でケアラズカフェを開きたい」「施設の一角でケアラズカフェができれば」と、ケアラズカフェの見学や相談の問い合わせを多くいただくようになったことをきっかけに、今年3月から第5木曜日に「ミニ見学説明会」の開催をはじめています。

内容は、ケアラズカフェ立ち上げの経緯から、場所の確保や仲間づくりのノウハウ、広報についてなど立ち上げの準備から運営に関わることから、来訪されるケアラーの実情や変容、ケアラーにとってケアラズカフェがどのような場であるか等を話しています。

参加者は東京の他、神奈川、埼玉、富山と遠方よりいらして下さる方もあります。お母様を看取り後、地域ではじめたいという方、多くの介護家族と接しケアラーの支援こそ必要と感じたと話す元介護職の方、個人の方あり、団体、施設の方あり、参加のきっかけや背景は様々ですが、熱い思いの溢れる見学説明会です。カフェを立ち上げたい方、介護者支援に関心のある方、どうぞご参加ください。

今後の開催予定は、8月30日（木）、11月29日（木）です。詳細は、アラジン事務局まで。  
（事務局 森川恵子）

事務局リレー便り

母の言語行動に振り回される日々を終止符を打つのは母を精神科に入院させる事だと思い込んでいた私は、母を容認出来ず対立ばかりし、姉、友人、母の精神科担当医に母への不満を吐き出していました。私は周りの人達が傾聴してくれたのでとても救われていたのだとアラジンに入って理解しました。私は母も同じではないかと考え、母の話しを否定せず最後まで聴くようにしました。すると、徐々にですが母の妄想や攻撃性が減少してきたように思います。

また、傾聴は介護の場だけではなく、全ての人間関係を良好にする手段だとも思いました。介護者支援や傾聴という言葉も知らずにアラジンの活動に参加した私を受け入れてくださったアラジン理事の皆様、スタッフの皆様に感謝いたします。  
（事務局 戸田智恵）

☆アラジンへのご支援のお願い☆

アラジンの活動に共感を寄せて頂ける皆さまに、毎月500円から介護者支援の活動をご支援いただける仕組みを開始いたします。どうぞご支援・ご協力お願いいたします。

お申込みなどは 下記アドレス又は  
右のQRコードから

<https://pne.club/arajin>



編集後記：アラジンは今年も5月の最終週に総会と公開講座を行いました。毎年この時期は新宿花園神社の例大祭にあたります。今回も総会後の公開講座の最中に「ワッショイ、ワッショイ」の元気な掛け声が響き渡りました。講演の最中もなにやらウキウキしてきます。日頃見慣れた通りに御神輿を担ぐ人が大勢いるのをみているところは東京新宿なのに・・・とってしまいます。大きな花をつけたアジサイもお祭りを楽しんでいるようでした。  
（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1-18-10 橋場コーポ305号

TEL 03-5368-1955 FAX 03-5368-1956

E-mail [arajin2001@arajin-care.net](mailto:arajin2001@arajin-care.net) URL <http://arajin-care.net/>