

アラジン通信



第46号

2020. 5. 25

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

- ・コロナ禍とケアラー支援 P1
- ・シングルケアラーの
介護と人生に関する調査報告 P2
- ・ケアラーのためのレスパイトハウス
「ケアラーテラス」オープン 他 P4

コロナ禍とケアラー支援

～2020年度の始まりにあたって～

初夏を迎える頃となりました。近隣の家々で咲き誇る花々が、色彩鮮やかに目に飛び込んできます。

この数か月で、私たちの社会経済活動や学校、生活そのものも、当たり前だった風景は、新型コロナウイルスの猛威により一変しました。街角には人の往来はほとんどなくなり、人と人のつながりが分断され、コミュニケーションもなかなか取れない、といった閉塞した中に誰しもが暮らさざるを得ない状況が続いています。

そもそも創立以来、私たちの活動は“地域での孤立を防ぐために”さまざまな創意工夫のもとに、地域実践を編み出してきた19年間の積み重ねそのものといえます。今回、その事業の根幹を根こそぎ奪われるような事態となりました。

現在、杉並区内での「ケアラースカフェ」をはじめ、新宿区・目黒区・港区等の「カフェ」や「介護者の会」などの受託事業も、ほとんどが自粛や休止を余儀なくされています。

そうした中、アラジンでは、このような状況にあるからこそ“介護者の声を聴くべき”と以下の5つの事業を継続実施しています。

1. 「電話による対話」
 - ①「電話相談」：オアシス（毎週木曜日 10:30～15:00）
 - ②「訪問電話」：港区オレンジカフェ
2. 「オンライン（ZOOM）による交流サロン」
 - ③娘サロン（毎月第4土曜日 14:00～16:00）
 - ④息子サロン（毎月第1土曜日 13:00～15:30）
 - ⑤若者ひろば（毎月第4土曜日 夕方～）

そこから共通して聴こえるのは、「デイなどのサービスが休止となったことで、在宅でのケアの負担が増している。」「仕事も減り経済的にもきつい。孤立感も深まっている。」など、介護者からの窮状を訴える声と同時に、このようなつながりを保てる機会への参加を喜ばれる声も多く頂戴しました。あらためて、緊急時（有事）に（こそ）みえてくる介護者の現状をどのように社会に発信していくか、という原点に立ち戻り、課題をつきつけられた思いです。このことをベースに、私たちは今、寄付などを募り、あらたなチャレンジ（社会への発信）をしていく準備をしています。

アラジンの組織としては、2021年度に向けて事業の再編をしていきますが、ケアラーの支援は、社会的にますます必要性が認識されつつあり、自治体のケアラー支援条例化などの動きも今後活発になっていきます。今後はHP上で発信をしていきますので、ぜひ今後の動向を注目していただければと思います。

（5月20日 理事長 牧野史子）

シングルケアラーの 介護と人生に関する調査報告

アラジンでは、2009年から主に実母を介護している娘さんの会「娘サロン」、2010年から主に実母を介護している息子さんの会「息子サロン」を、それぞれ月1回ずつ開催してきました。そこは、シングルで介護している方が集い、介護をする上での気持ち、母親との関係、健康のこと、仕事と介護の関係などを語る場になっています。また2012年からモデルとしての「ケアラズカフェ」を運営してきました。

近年、シングルケアラーやヤングケアラーについて注目されてきましたが、支援のあり方などはまだ十分とはいえず、社会の中で孤独感を抱えながら、一人で介護している現状が浮かび上がっています。地域の中では自治体によって「認知症カフェ」が設置されましたが、若い世代の介護者の交流の場はまだ少ないようです。

そこで、今回アラジンでは、比較的若い世代のケアラーの現状と生の声を把握することにより、支援について検討し、介護者施策へ反映することを目的にアンケート調査を行いました。ここでは簡単ですが、調査報告をいたします。

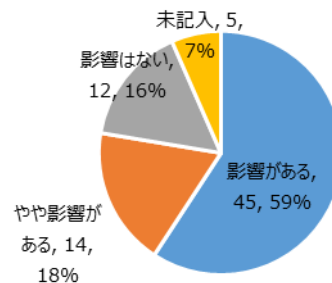
調査対象は30～50代のシングル（単身）のケアラーで、アンケート配布総数157件、回収数77件、回収率は49%でした。アラジンのネットワークやホームページ、また新聞で募集をした方から回答をいただきました。

男性：女性の比率は3：7、同居で母親を介護している方が多く、介護年数は5年未満、5～10年の方がそれぞれ3割ずつくらい、中には20年以上という方もいました。介護することが、健康や仕事・人生にどんな影響が生じているか、具体的にはどんなことを自由記述で書いていただきました。

「夜中に起こされるため睡眠が不十分で疲れがとれない」「うつ状態だった」「具合が悪くても病院へ行けないし、介護しなくてはいけない」や、「正社員だったが、仕事を辞めて

契約社員になった」「フルタイム勤務だったが続けられなかった。こちらの体が壊れてしまうと実感して辞めた」などの声があり、厳しい現状がうかがえました。

図2 介護者の仕事に介護の影響があるか



また、介護していたことが、人生や将来に影響したかについての問いについては、9割以上の方が影響があると答えていました。「働き盛りなのに貯金ができない。自分の将来が

図1 介護者の健康状態に介護の影響はあるか

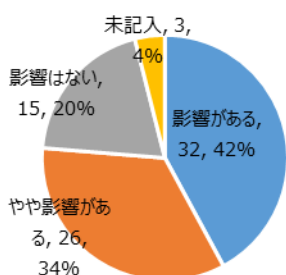
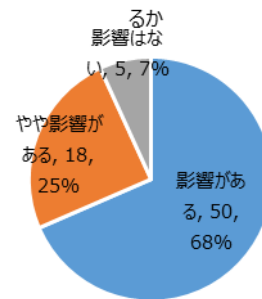


図3 介護者の人生や将来に介護の影響があるか



不安」「異性との出会いの場に行っても、介護しているという引かれる」などの記述がありました。

ケアラズカフェに関しても質問してみました。インターネットで知った人が多く、「ストレスが減った」「色々な情報が得られた」「孤独を感じる事が少なくなった」などの声があり、ふらっと行ける場の重要性も示されました。

ねてみると「シングルケアラーのこと(存在)をもっとよく知ってほしい」「変則的な時間で仕事できる勤務体制を望んでいる」など、介護者への理解や、介護休暇や柔軟性のある勤務体制を望む声が多く聞かれました。地域の中では「介護者の心のケアができる場」「認知症の人への暖かい声がけや見守り体制」など、本人や介護者への見守り体制や心のケアを求める声が多くありました。

このアンケートで頂いた皆さまの声をもとに、今後政策として提言したいことを以下にまとめます。

1. 「介護者のための総合相談窓口」の設置

- ・公的な場所や駅前など立ち寄りやすい場所に、介護だけでなく（ファイナンシャルプランナーの設置など）介護者の人生計画の応援ができるワンストップ相談拠点の設置を望みます。

2. 「柔軟なサービス」の拡充

- ・デイサービスの開設時間を、朝・夕などにも拡げていただきたい。
- ・介護者が同居していても利用可能な（食事や見守りなど）生活支援サービスの利用要件の緩和や積極的な導入を図っていただきたい。

3. 「緊急時訪問サービス」の実施

- ・介護者の急病など緊急の場合に、すぐに駆け付けるサービス体制を構築してほしい。

4. 「経済・就労支援」による社会保障（セーフティネット）の構築

- ・一定の時間以上介護に従事する介護者に、介護中も年金受給要件を、さらに介護者への給付金の実現を希望します。
- ・年齢に関係なく正社員雇用ができる復職や資格取得のための支援体制を構築してください。

5. 心身の健康支援体制の充実

- ・「介護者の心のケア」や、看取り後の「グリーフケア」を行うサービスを実施してください。
- ・介護者へ「定期的な健康診断」の機会を保障してください。

6. 職場への啓発を進める

- ・すべての職場に、フレキシブルに介護休業（休暇）が取れるよう、また「ケアをすること」についての職場への理解を促す啓発を推進してください。
- ・職場の中に「介護者の相談に応じる窓口」を設置してください。

シングルケアラーは、“仕事と介護、自分の人生という3つのバランスをどう取っていくのか”について常に葛藤されています。日常生活の中で相談しやすい場所の設置、およびポスト介護の人生も含めての視座が求められています。介護中から人生設計を早めに見通せる支援体制が急務です。今後は、皆さまの声を、いろいろな場で代弁し提言していきます。

（アラジン調査委員会：菅・牧野・中島・森川）

☆ケアラーのためのレスパイトハウス＝**ケアラーテラス** ができました！
「シェアハウスと就労支援事業」～住まいと仕事の提供～

2020年4月、地下鉄丸の内線の中野新橋駅2分のところに、あらたな「ケアラー支援拠点」ができました。ここは、3階建ての一軒家。《3階は住居（2名のシェアハウス）、2階はケアラーの相談拠点やセミナースペース、1階は協力企業の事務所という3層構造になっています。》

アラジンでは、ここ数年ろうきんの助成金を得て、特に30代～50代のシングルケアラーの就労支援事業に取り組んできました。その実績や参加者のニーズを元にしながらその事業の発展形として、ある企業との協業による「シェアハウスと就労支援事業」のパイロット事業のスタートを切ることができました。（ここにはケアラー経験のあるスタッフ等が正社員雇用を果たしながら、ともに住まい、同時にケアラー支援拠点の運営のお手伝いをしていただけることになっています。）

残念ながら3月以降の新型コロナの影響により、未だ正式なオープンを見合わせていますが、ゆっくりと地域デビューの準備に向けて動いています。

このスペースは、常設の「ワンストップ駅前相談場所」を目指しています。介護はもちろんのこと介護者の健康や人生にまつわるテーマ、すなわち仕事（就労）・ファイナンシャル、生活全般、成年後見・葬儀・不動産・相続など、さまざまな分野の専門家を交え、ミニセミナーや相談会を企画しています。＊6月13日（土）にオンラインによる「不動産なんでも相談サロン」を実施予定です。

またこの施設には、ありそうでなかった「ケアラーのためのシェルター」（および一時休息スペース）を設置しています。これまで、介護者のみなさんから、“誰にも邪魔されない自分自身を取り戻す空間が欲しい” “ひとときでも逃げ場が欲しい” という声を多く聴いています。その声にお応えし、社会のあちこちにこうした場所が当たり前前に増えますようにとの思いで“ケアラーのためのリフレッシュ空間”を提供します。いずれも詳しいスケジュールができましたら、HP上で掲載します。

このモデルは、いずれ都内市区町村に拡げていき、介護者の安定した生活保障の確保と地域の拠点につながっていくことと期待を寄せています。（理事長 牧野史子）



「ケアラーテラス」
（中野区弥生町 2-11-12）
明るい窓から陽が差し、風通しの良いセミナースペースです

事務局リレーだより

長年販売職に従事してきた私が、10年前に骨折をし、退職したことで高齢の両親と向き合うことになりました。そこで初めて介護を認識しました。

介護に対して想像力の乏しい私は、日々体当たりの介護となり、その度ごとに反省、修正、実行の繰り返しでした。徐々に介護者である自分が、一番大変で孤独であると思い込んでいきました。

2年前、退職後にハローワークで介護者に対する求人を受け皿がない現実を知り、諦めかけていた頃、介護者にスポットを当てたアラジンを知りました。まずはケアラズカフェに介護者として参加。同じ立場の方々と話せる機会をいただきました。話をすることで自分の考えがまとまり、傾聴することで寄り添い、共感でき、帰宅途中、前向きになっている自分を思い出します。

敬愛するアラジン理事の皆様、スタッフの皆様と活動させていただく中で、多くの人との出会いがあり、学べる環境は、思い倦んでいた私にとって感謝しかありません。（事務局 鈴木暁子）

編集後記：咲き誇った桜や、つつじをゆっくり愛することもなく新年度が始まりました。今年は思いがけない災禍にみまわれ、困難な状況にある方も多いことと思います。なにげないいつもの暮らしがいかに大事であったか、痛感する毎日です。明けない夜はない、といいますが、1日もはやい夜明けを皆さんと共に待ちたいと思います。どうぞお気をつけてお過ごしくださいませ。（M、O）

2020年度
会費納入のお願い
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 1-18-10 橋場コーポ 305号
TEL 03-5368-1955 FAX 03-5368-1956
E-mail arajin2001@arajin-care.net URL http://arajin-care.net/