

NO.12

2024
March

ケアラー新聞

編集・発行 全国介護者支援団体連合会

助成 公益財団法人キリン福祉財団

発行 2024年3月31日

要介護者やケアラーがケアのために利用できる「公的サービスの充実度」には地域によって非常に差があるのが我が国の現状で、それもまたケアにまつわる「地域課題」の一つとも言われています。今号の特集では、そのような公的介護サービスが不足している地域における独自の「ケア」の形について紹介されています。

どうしても公的サービスでは担えない支援について、皆さんがお住いの地域ではどのような「対策」がとられていますか？

特集

離島での介護

～社会資源の少ない地域での認知症支援～ …… P2

ケアラーの思い …… P4

- ◆つながりがあるから介護していける
- ◆二人で楽しみながら生活しよう

全国のケアラー団体から …… P5

- ◆まちなかケアラズカフェ「サンタの笑顔(ほほえみ)」
(栗山町社会福祉協議会)
- ◆地域を越え介護者を支える繋がりを
(介護者サポートネットワーク ケアむすび)

Topic1

全国介護者支援団体連合会における家族支援について思う事

いなぎ認知症家族の会「オレンジ」代表 重富 絵里

私はもともと人前に出るの好きではない。そんな私がなぜ家族会を立ち上げ、運営などしているのかといまだに不思議でならない。そんな私に業を煮やした仲間「いい加減に顔でも売ってきなさい」と無理やり背中を押されて出席した会合で、やさしくとろけるような笑顔が印象的な方に恐る恐る名刺を渡してご挨拶をした。それがアラジン牧野理事長との出会いである。気が付けば、恐れ多くも連合会運営委員の末席に名を連ねることとなっていた。

先日、包括職員に「そこまでやる原動力はなんですか？」と聞かれて、はたと立ち止まって考えた。しばらくの沈黙の後出てきた言葉は、“同じ思いをさせるわけにはいかないから”。連合会の皆さんもそうではないだろうか。「自分に何ができるのか」「少しでも今の状態からよくしたい」そのような思いに背中を押され、頑張っているのではないかと思う。

2000年に介護保険法が施行され「措置から契約へ」と変わり、2006年の本人会議、そして「痴呆症」から「認知症」へ呼称を変えた検討会が開かれ、7人の認知症希望

大使の任命、「認知症とともに生きる希望宣言」の表明…あれ？家族はどうした？認知症の介護を行うにあたり、家族は4割、5割が抑うつなどの症状を有すると言われていた。こうなると認知症当事者と同じように傷つき悩む家族は歴とした当事者であると言わざるを得ない。今の施策は、当事者を支えるために申し訳程度に家族のことが記されているにすぎない。

今年度から、連合会運営委員による「世話人カフェ」がzoomにより開催されている。第1回開催時、誰かが「もうそろそろ終わりにしませんか…」と言い出すまで続けてみよう、つい司会者の特権で遊び心が発動してしまった。夜7時半から始まった会合は、11時過ぎまで延々と続き、初顔合わせであるとは思えない忌憚ない言葉が飛び交った。家族会だけではない、様々な立場の方が集う「全国介護者支援団体連合会」は、熱い思いを持った人々の集まりである。ここから何が飛び出すのか楽しみにしつつ、今後とも皆様にはぜひ温かい目で見守っていただければと思う。

特集

離島での介護

～社会資源の少ない地域での認知症支援～

東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム研究員 宮前史子

日本は島国であり、312の有人島があります。島の暮らしは、顔の見える住民同士の密な関係性がある反面、介護保険サービス事業所が少なく、都市部のようにサービスを駆使し介護を行うことが難しいのが特徴です。離島にももちろん、認知症の方とその家族が暮らしていますが、彼らはどのように暮らしているのでしょうか。筆者は、2014年から東京都の島しょ地域を周り、地域における認知症支援の課題を明らかにする調査を行ないました。本稿では、その調査をもとに、離島の認知症支援について紹介します。

東京都の島しょ部は、南北1,900kmにわたり約200の島があり、そのうち有人島は11島、町村数は2町7村です。本土とのアクセスは空路と海路です。海路の場合、東京の竹芝桟橋からほぼ毎日大型船とジェット船が、空路は、1日2～3便程度就航しています。どの島も夏から秋は台風、冬は偏西風の影響を受けやすいため欠航になることもあります。

各島の人口と高齢化率を〈表1〉に示します。最も人口が多いのは八丈町で、令和5年1月時点で6,845人、最も人口が少ないのは青ヶ島村で174人です。高齢化率が最も高いのは新島村で40.9%、最も低い小笠原村は17.1%です。小笠原村は世界自然遺産に認定され、若い移住者が増えています。他の小離島の高齢化率が比較的低いのは、医療・介護サービスに限りがあり、慢性疾患等になると本土で療養するために島を離れざるを得ないという事情があります。

医療は限られていますが、東京都の島しょ部に無医

地区はありません。これは他の道府県の離島と比べて恵まれた環境と言えます。対して、介護保険制度のサービスは非常に限られ、かつ各島でばらつきが大きくなります。

すべての産業において働き手は不足していますが、介護や認知症支援の担い手不足も深刻で、専門職人材の流動性も高いのが課題です。逆に高齢者福祉に携わる住民ボランティアの顔ぶれは長年変わらないという課題があります。

離島に暮らす高齢者は自立を重んじ元気です。例えば利島では椿栽培が盛んですが、これは現役を引退した高齢者の仕事なのだそうです。また、神津島では先祖崇拝の文化が残っており、引退した高齢者は墓地



利島



神津島

に白砂を敷き、墓を花で美しく飾り、朝晩のお参りを欠かしません。彼らは家庭や地域の中に求められる役割があり、それをすることを生きがいとして暮らしています。

では、離島ではどのような介護が行われているのでしょうか。伊豆諸島では、「母屋と離れ」という住まい方があります。子供が独立すると、親世代は同じ敷地の離れに移り、スープの冷めない距離で暮らすのが特徴です。しかし、現代の現役世代は共働きであることが多いため、高齢者の自立度が下がると利用できるサービスが限られ、相対的に家族の介護力が低下しま

〈表1〉各島の人口と高齢化率

町村名	総人口数	高齢化率(%)
大島町	6823	38.52
利島町	334	23.19
新島村	2295	40.19
神津島村	1780	32.55
三宅村	2186	39.8
御蔵島村	302	18.73
八丈島	6845	39.91
青ヶ島村	174	21.76
小笠原村	2912	17.13

す。具体的には、人手不足でデイサービスが休止した、ショートステイがなく島外の施設を使わざるを得ない、入所施設がない、といった社会資源の乏しさが理由で、高齢者はなじみのコミュニティを離れて本土の施設に入所しなければなりません。

核家族化の進展は離島も同様で、子世代は島外で暮らし、島内には親戚がいるという独居の高齢者の増加は新たな島の課題です。子世代が島内に住んでいない場合、認知症の高齢者の日常生活は近隣住民や親せきの助けによって成り立っていることが多いのですが、近所の人を手を出しにくい通院同行や金銭管理など、家族が担うような支援の空白はケアマネジャーが埋めることが多いようです。そんな現状から、家族からの支援が得られなくても長く島で暮らせるよう、社協の権利擁護事業や生活支援ハウスといった日常生活支援の整備に取り組む島も増えてきています。

離島ではお互いを助け合う文化があり、大きな特徴です。島の人曰く、本土との距離があり、自然災害などが起こった際は運命共同体として助け合ってきた歴史があるからなのだそうです。ちなみに新島ではこれを「もやい」と呼びます。

島では、認知症状態になっても人間関係が継続しています。認知症だけでなく終末期にあっても、

近所の人遊びに来て勝手にお昼を食べたりお茶を飲んだりして一緒にいるのだそうです。逆の場合もあります。寝たきりの家族に認知症の人が会いに来て話し相手になってくれるので家族が助かっているのだというエピソードも多く聞かれます。ただ一方的に介護する側／される側の関係に固定されないのは、その人の生きてきた歴史を皆が共有しているからでしょうか。島の人間関係は、「この人同じ話ばかりするんだけど」と言いながらも付き合い続ける懐の深さがあるのです。

参考文献

宮前史子、扇澤史子、今村陽子・他. 離島の独居認知症高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるための支援とは：認知症支援関係者からみた地域生活継続の促進要因と阻害要因.

日本認知症ケア学会誌 2022；20(4)：532-544.

東京都. 暮らしと統計2023；区市町村統計表. 2023.

<https://www.toukei.metro.tokyo.lg.jp/kurasi/2023/ku23-23.htm>

(アクセス日：2023年9月20日)



宮前 史子

東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と精神保健研究チーム
研究員

書籍紹介



聞く技術 聞いてもらう技術

東畑開人 (とうはた・かいと)

出版：ちくま新書

定価：本体860円+税

発行：2022年10月

「聞いてもらう技術」？ふしぎな言葉に聞こえるかもしれませんが。その感覚をぜひ覚えておいてください。このふしぎこそが、「聞く」のふしぎであり、そして「聞く」に宿る深い力であって、この本でこれから解き明かしていく謎であるからです。一本文より

話を聞くことができずに困っている人たちと、話を聞いてもらえずに苦しんでいる人たちへ

◆人に自分の話を“聞いてもらう”ことの大切さ

私たちは日常のさまざまな場面で、相手の話を「聞かなければ」と思う。「聞こう」ともする。ただ実際にはその気持ちとは裏腹になぜか心を開くことができず、つい耳を塞いでしまうことも。すると、自身の「聞く力」不足ではないかと自己嫌悪に陥る。人との関わりの中でそのような気持ちになることはありませんか。

しかし、もしかしたら本当に足りていないのは、あなた自身の言葉をまず「聞いてもらうこと」かも知れません。「聞いてもらうこと」が満たされると人は変わる。きっと、あなたのコミュニケーションが変化していくことを感じられる一冊です。

【目次】 聞く技術 小手先編 / 第1章なぜ聞けなくなるのか / 第2章孤立から孤独へ /
聞いてもらう技術 小手先編 / 第3章聞くことのちから、心配のちから / 第4章誰が聞くのか /
あとがき 聞く技術 聞いてもらう技術 本質編

ケアラーの思い

つながりがあるから介護をしていける

渡辺 紀夫(東京都/59歳)

私は昭和4年生まれ、94歳の母を自宅で介護しています。月曜・火曜は整形外科、月末の火曜は心臓内科の通院日で、車を5分ほど運転して病院まで連れて行きます。帰りに駅前のスーパーに寄るのがお決まりのコース。幸い母は自分の足で歩けるため、手をつないで一緒に買い物をして帰ります。

日々思うのは、介護と仕事の両立の難しさです。介護100%+仕事100%はできないので、どこかで抜かないといけないことを常々実感します。理解の無い職場や心無いことを言う同僚に遭遇するのもしばしば、より多くの方の認識が深まるよう、各会社が一層の社員教育を進めてほしいと思います。最近はウェブ上の求人情報から、早番・日勤(以前、朝3時起きで出勤し、昼過ぎ帰宅の時期もありました)、無資格等の条件で新しい仕事を探しています。十年前に他界した父の介護時からの“うつ”が残っているため、自分自身のバランスも取りながら日々を送っています。

そうした中で自分が今の生活をしていけるのは、多くの方とのつながりがあるからこそだと思います。父の介護が始まった当時、自

分と母だけではどうしようもなくなり、初めは区報で知った地域包括支援センターを訪問しました。包括さん主催の認知症カフェに参加し、その後いくつもの団体さんの会を経て、オヤジの会^{*}や男性介護ネット^{**}の集いに加わるようになりました。ある時、5団体共催の大きなイベントへの参加がきっかけで出会った先生や記者さんとのご縁から、京都での大会に呼ばれて体験を語ったのは、自分自身にとって大きな出来事です。介護が無かったらこうした経験はできなかったと思います。

今年も時間や費用の都合をつけて、久々に行われた関西方面での男性介護ネットの総会に参加してきました。男性介護者に女性の支援者や地元の包括職員さん、他団体の代表を務める方など、多くの方と顔を合わせて、夜はグループごとの二次会、三次会と、とても良い時間を過ごせました。大変なことはたくさんありますが、全国にできたつながりを支えに、また次の一日も歩んでいける気がします。

* = 「荒川区男性介護者の会」の通称

** = 「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」の略称

二人で楽しみながら生活しよう

M・K(宮城県/男性)

私の妻は現在80歳で、14年前にアルツハイマー型の認知症と診断されました。家族は娘孫と5人で暮らしております。まず17年前に先だった母について触れさせてください。母は晩年にアルツハイマー型認知症を発症しました。その当時私たち夫婦と三人で生活していましたが、初めは物忘れ程度と思っておりましたが、だんだんと私たちに辛く当たるようになりました。妻が出かけていると遊びに行っていると言い、私の会社にも家に火をつけると電話をしってくるほどでした。

妻もかなり精神的に疲れ、別居するためにマンションを買うと言い出し大変困りました。このような事から施設にお願いするようになりました。いま振り返れば母は病とはいえ、寂しかったのではないかと思っています。そのストレスから妻に辛く当たり、そうとは知らず私と妻は母を自宅に置いて出かけていたことを反省しております。

その後施設にお願いしてから二年ほど経つと、スタッフの皆さんに親切に介護されたことにより、厳しかった顔が穏やかになり、私たちも心が休まり、施設の皆さんに感謝の気持ちでいっぱいになりました。

その経験から、この病気はストレスによる大きな影響があるのではと考えるようになりました。妻にはできるだけストレスがたまらないよう努力しています。

妻は14年前に食器棚へ食器を置く場所が分からなくなったことがきっかけで受診し、検査の結果アルツハイマー型認知症と診断されました。その時妻はあまり落ち込まなかったことを記憶しています。私の方が母のこともあり心配になりました。妻はもとも

と明るく、物事にあまりこだわらない性格でした。

7年前までは、自分で食事を作り、車も運転し、普通の生活をしていましたが、すい臓がんの疑いで検査入院が長引き、48日間に及んだことがきっかけで、体力と認知機能が落ち、デイサービスに行くようになり、現在は週3回通っています。時おりデイサービスも利用するようになりました。

いま困っているのは排せつのことです。昨年10月までは自分でトイレに行っていましたが、近ごろは朝まで寝ています。妻は嫌がりますが、私がおむつ替えをしているところです。大声をあげる、怒ることは、良くないと分かっていますが、ついつい感情があらわになってしまいます。最近は昼寝をさせると、ぐずぐず言わずに言うことを聞いてパジャマの取り換えもスムーズにいくことが分かったので続けています。

私が一番感謝しているのは、クリニックの先生とスタッフの皆さんの対応です。2~3か月おきに受診に行きますが、談話室で当事者や家族の皆さんと話す機会があり、当事者同士の交流の機会を設けていただけてとてもありがたいです。妻はいつも楽しんでます。スタッフの方からは妻が「楽しければ」とよく言い、「楽しいね」「よかったね」と話すことをほめてくださいます。

これからの不安もありますが、深く考えても仕方ないので、成り行きでその時その時に対応していくしかないかと考えております。

妻と私は同じ趣味なので、私のペースでコンサート、食事会、温泉へと、私自身も楽しみながら生活しようと考えております。

全国のケアラー団体から

●まちなかケアラースカフェ「サンタの笑顔(ほほえみ)」

栗山町社会福祉協議会／事務局長 本田 徹

栗山町社会福祉協議会では、2012年にケアラースカフェ「サンタの笑顔(ほほえみ)」をオープンしました。

「サンタの笑顔」では、ケアラーが人との関わりが減っていく環境を少しでも改善できるよう、誰もが気軽に立ち寄れるカフェとしての空間と、誰にも言えない悩みなどを相談できるケアラー相談室を併設しています。相談室では、ケアラー支援専門員2名(通称:スマイルサポーター)が毎週月・水・金の午前を相談日として様々な悩みや日頃の不満などを聞いています。カフェでの休息時に小さなことでも相談できることで、ケアラーの不安や負担の軽減につながっています。親や配偶者の介護や介護保険制度等の福祉サービス、あるいは近所の方を心配する相談、日常生活の過ごし方等、さまざまな相談に応じています。

スマイルサポーターのほかに、ケアラーや独居高齢者の自宅に訪問活動を行うケアラーサポーターも(15名在席)サンタの笑顔を拠点に活動しています。ケアラーサポーターが直接訪問することで、普段なかなか外出できないケアラーの悩みや相談を聞きながら体調や心の状況を確認しています。新型コロナウイルスの影響で外出の機会や、人との会話も減ったりする中で、ケアラーの

心のケアがより必要となってきた中、訪問を希望される方も徐々に増えつつあります。

最近では社会福祉協議会によるスマホ講座や介護福祉学校の専門学生と交流イベントの実施、ボランティア団体や老人クラブ等の活動の場としても利用されています。

ケアラースカフェを起点として新たな交流の場や、スマイルサポーターや、ケアラーサポーターとのつながりによって、ケアラー自身も安心して豊かな生活が送れること、そしてこれからケアラーになる人たちも安心して暮らしていけるよう取り組んでいきたいと考えています。



ケアラースカフェ
「サンタの笑顔(ほほえみ)」



ケアラー相談室

【連絡先】〒069-1513 北海道夕張郡栗山町朝日4丁目9-36
TEL : 0123-73-1322 FAX : 0123-72-5121
e-mail : kuriyama-shakyo@adagio.ocn.ne.jp

●地域を越え介護者を支える繋がりを

介護者サポートネットワーク ケアむすび／副代表 伊藤 竜信

介護者サポートネットワーク・ケアむすびは、2008年「介護者応援ネットワークみやぎ」として発足し、2012年に現在の名前となり活動を続けています。介護者がお互いの悩みを分かち合い、支え合う場づくりとして、コミュニティセンターや仏教寺院を会場に、談話会「介護者の集い」を開催しているほか、東北各地の支援団体や全国の団体と連携し、地域力や社会力を向上させるためのイベント「東北介護の集い」を開いています。「東北介護の集い」は、ケアむすびの支部や提携団体のある地域(宮城県仙台市、岩沼市、岩手県北上市、山形県米沢市)などを開催地とし、支援の専門家や介護経験者の講演とともに、参加者による情報交換や談話などを行っているもので、2023年10月には、宮城県塩竈市の雲上寺サンガホールで第8回が開かれました。

当日は岡村毅医師(医師東京都健康長寿医療センター研究所研究員)による「認知症ケアの最前線」と題した講演が行われたほか、布川佐登美さん(全国介護者支援団体連合会代表NPO法人ケアラース&オレンジカフェみちくさ代表)が話題提供を行い、会場の参加者も加わり、座談会「介護者のつどいの場の今とこれから」が開かれました。各地の支援団体代表者から、自身の関わる「集い」の現状

が報告されたほか、自身の体験をもとに分かち合いの機会の必要性を説く参加者もあり、活発な意見交換が行われました。

日本は多死社会のピークを2038年に迎えると言われています。将来の医療や介護環境を考えれば、在宅で家族を看る家庭の増加は避けられず、介護者の悩みは今後も尽きることがありません。

当会の活動は、その悩みをともに語り合うため草の根の支援活動です。会員には一般の有志をはじめ、仏教寺院の僧侶や社会福祉協議会の職員、医療関係者など多様なメンバーとなっています。現在ある場の継続や相互連携を促進するとともに、新しい場の立ち上げや人材発掘にもつとめ、支援の輪を拡充していきたいと考えています。



ケアむすび講演



ケアむすび座談会

【連絡先】TEL : 090-3361-7733 (代表・しょうじ)
HP : <http://knetpro.exblog.jp/>
Facebook : <https://www.facebook.com/ksncaremusubi>

Topic2

会員団体・グループの運営者が集う「世話人カフェ」

事務局 野手 香織

2023年度より、会員である介護者支援団体同士がより顔の見える関係となり、頼りたいときに頼れる、支え合えるよう、ネットワークの強化に力を入れています。その一環として、会員団体の運営者などが、自由に参加できる「世話人カフェ」を8月からはじめました。

偶数月の第2水曜の夜にオンラインで開催し、全国どこからでも参加できるようにしています。事前にテーマを決めず、近況報告や最近気になっていること、また日ごろの悩みや迷いなど、その日に話題になったことを中心に、意見や情報を交換し、お互いに理解を深め合っています。

支援団体の運営者は個人または極少数で、各団体・グループの会員や参加者のサポートをしています。会員のサポートや運営などで迷ったとき、すぐそばには相談相手がない場合もあります。また、同じケアラーであっても、介護者の集い（ピアグループ）では司会やファシリテーターとして運営を担い、自分のことを話したり、相談したりする場が多くありません。「世話人カフェ」は、そんな運営者が、一参加者として自由に参加し、自分の思いや考えなどを安心して話せる場として機能するようになってきました。

また、ケアラー支援の最前線にいる者同士で、ケアラー支援の現状や課題、今後について検討する場にもなっています。ここでの対話を積み上げることで、今後、ケアラー支援の方法やアイデアに広がりが出てくる可能性も秘めています。



2月の「世話人カフェ」は、前週開催のリーダー研修（ケアラーを支援する視点を増やすアセスメントの基礎）の内容をさらに深める内容になりました

全国介護者支援団体連合会 事務局より

会員の皆様へ

ー2024年度第11回定時総会開催のお知らせー

2024年度定時総会を下記の日程にてオンライン開催いたします。総会終了後には、恒例の交流会もありますので、ぜひご予定ください。期日が近づきましたら、議案書およびZoomの開催情報をお送りいたします。

- 日にち：2024年5月19日（日）
- 時間：総会13:30～14:30、交流会14:30～15:30
- 方法：オンライン（Zoomミーティング）

ー2023年度会費納入のお願いー

全国介護者支援団体連合会は皆様の会費を基に運営されています。2023年度の会費をお支払いいただけない方には、下記郵便振替口座にお振り込みをいただきますようお願いいたします。

- 口座番号：00100-9-791179
- 加入者名：全国介護者支援団体連合会

入会案内

全国各地でケアラー支援に取り組む団体のネットワークです。一緒にケアラー支援の輪を広げましょう

◆主な活動

- ケアラー支援団体の交流・情報交換会の開催
- ケアラー支援に取り組む人材の育成
- ケアラー新聞の発行 など

◆団体同士の交流会や、活動リーダー向け研修等に参加できます！

◆正会員(団体) 5,000円/年	◆準会員(団体) 5,000円/年
◆正会員(個人) 5,000円/年	◆準会員(個人) 3,000円/年

※正会員はケアラー支援を行う団体に限ります。
※当会ホームページより入会申し込みできます。

ケアラー新聞をご希望の方へ

まとまった数の送付をご希望の方は、「レターパックライト370円」「切手370円分」をお送りいただければ、50部を郵送します。それ以上の部数をご希望の方はご相談ください。

送付先 ▶ 〒277-0034
千葉県柏市藤心 1-29-12 カフェみちくさ(布川)宛

お知らせ

次年度のケアラー新聞も年2回(No.13、No.14)の発行を予定しています。

全国介護者支援団体連合会
メール ▶ zenkokukaigo@gmail.com
HP ▶ <https://kaigosyasien.jimdofree.com/>