

コロナ禍も収束に向かっているのでしょうか？ この2年間は活動をお休みしたり、オンラインで実施したところが多かったと思います。時間の都合もつけやすく、距離も関係ないオンラインの活動にはだいぶ助けられました。ケアラー支援の基本は何より対面支援です。早くみなで集まれる日が来るといいですね。

特集 ケアラーを見る視点 P2 ～ケアラーアセスメント～

ケアラーの思い P4

- ◆介護+仕事+家事
- ◆介護の先輩からのアドバイス

全国のケアラー団体から P5

- ◆介護にちょっと疲れた男性 募集中！
男性介護者の会 ぼちぼち野郎
- ◆ピアサポートがつなぐ介護者の輪
いなぎ認知症家族の会「オレンジ」

活動報告

2月4日、ケアラー支援団体のリーダー研修をオンラインで開催しました。

テーマは「男性介護者」。ひとくちにケアラー支援といっても、ケアラーの年齢、性別、被介護者との関係などで、抱える問題が異なります。そのため、これまで本誌で特集してきたヤングケアラー、シングルケアラーのように、ある程度カテゴリーわけしての支援が効果的ですが、「男性介護者」はかなり早い時期から取り上げられてきたテーマです。

講師に津止正敏先生（立命館大学産業社会学部教授）をお迎えし、発足より事務局長を務める「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」のあゆみとともに男性介護者の声や、介護におけるジェンダー規範、家族主義などの問題について語っていただき、「介護がある暮らしを社会の標準に！」という提言をいただきました。

参加者からは「男性が話しやすいような寄り添い方があっていいか」「男性介護者は、自分の介護のやり方を認めてほしい、という気持ちがあるのではないか」「これまでは介護は福祉の問題として取り組んできたが、今後や教育などのいろんな分野がかかわって取り組んでいくことが大切」などの意見が聞かれました。



特集

ケアラーを見る視点 ～ケアラーアセスメント～



ケアラーが抱える問題は、ケアラーの年齢、性別、立場によって多様であり、一律の支援が難しいという特徴があります。また、被介護者の状態がよく介護がうまくいっているように見えるケースや、ケアラーが精神的に孤立している場合など、さまざまな理由でケアラーの問題は外からは見えにくくなっています。さらに、ケアラー自身が自分の問題を把握しておらず、介護サービスの相談に終始することも相談現場ではよく見る光景です。こうした混沌とした状況を整理し、ケアラーの抱える問題を明確にし、必要な支援を考えるために行うのが「ケアラーアセスメント」です。支援者が一方的に行うだけでなく、ケアラーと一緒に取り組んだり、結果を伝えることで、ケアラーが自身の状況を見つめなおすきっかけにもなります。本稿では、ケアラーアセスメントの代表的な項目について概説します。

1 健康

ケアラーは自分の健康問題を後回しにしがちです。被介護者のためにせつせと病院通いをするのに、自分は何年も健康診断を受けていない、というケースはざらにあります。

しかし、「大丈夫ですか?」「お元気ですか?」という聞き方では、「大丈夫です」「元気ですよ!」と返事が返ってくるでしょう。もう少し具体的に、「夜は何時間寝ていますか?夜中に起きることはありますか?」「食事は三食食べていますか?どんなものを食べていますか?」「今年健康診断を受けましたか?」「どんな薬を飲んでいますか?」などと聞いてみてください。血圧計で血圧を測ってあげると、自分の状態を数値で把握できるので、ケアラーの自覚を促しやすいメリットがあります。

また、心の健康も大切です。やはり具体的に「イライラしてしまうことはありますか?それはどんなときですか?」などと聞いてみてください。また、ケアラーはうつになりがちです。不眠、不安、無気力などのうつ傾向の症状がないか注意しましょう。

具体的に聞くのは少しつっこみすぎて抵抗があるかもしれません。しかし、ケアラーにとって自分を気にかけてくれたり、心配してもらえることはとても嬉しいことです。

2 介護の内容・介護サービスの利用

被介護者に対して、ケアラーはどのような介護を提供しているでしょうか?ちなみに、「介護=身体介助」「介護=寝たきりの人にするもの」と考えている人は多いです。見守り、金銭管理、洗濯、調理、買い物などを担っていても「介護をしていない」と思っているかもしれません。ここでも「どんな介護をしていますか?」という漠然とした聞き方ではなく、前述のようなことを担っているか、具体的に訪ねてみるのがいいでしょう。また、それぞれにどのくらいの時間を割いているかも確認しましょう。

介護保険等のサービスを利用しているなら、ケアラーは、ケアマネや介護職員、医者等と、うまく付き合っているでしょうか。自分の困りごとや要望を伝えられずに、不信感や諦めをもって利用していませんか。つつい語調や態度がきつくなってしまう、専門職から「たいへんな家族」と思われているかもしれません。

そのほか、ケアラーの介助技術や介護保険サービスについての知識なども確認しましょう。なんとなく介助できている、なんとなくサービスが使える、かもしれませんが、足りない技術や知識を得ることによって、より介護が楽になる可能性があります。



3 介護以外の役割・生活

時間的にも精神的にも、生活のかなり多くを占めているかもしれませんが、しかしそれでも介護はケアラーの生活の全部ではなく一部です。子育て、仕事、就学、趣味や社交など、介護以外に、ケアラーにどんな役割や生活があるかを確認し、介護がそれに対して与える影響を明らかにしましょう。役割やケアラー自身の生活は、ケアラーが自分の人生を歩むための重要な要素です。「介護がたいへんで辞めちゃった」ではなく、介護と両立できるような方策を考えなくてはなりません。



を担います。介護がだんだんたいへんになっても、「そういうものだ」と思って続けています。

しかし、ケアラーは介護だけに生きているわけではなく、自分の人生があります。介護中でも、介護が終わった後も、ケアラーには自分が納得いくように自分の人生を生きる権利があります。上記に挙げたアセスメントをおこなえば、支援者だけではなくケアラー自身も自分の現状を客観的に把握することができます。

そのうえで、ケアラーに対し、今後介護を継続できるか（できそうか）、自分の生活をどのように変えていきたいかを聞きましょう。ただ流されて介護をするのではなく、介護をふくめた自分の人生をデザインしていく一助となります。



4 ケアラーの意向

ケアラーは「当然自分がするもの」と思って、介護役割



全国介護者支援団体連合会

『ケアラー支援の基本手引き ケアラーアセスメントガイド』

2018年 500円

介護者支援の現場で活動する団体が集まり、ケアラーのアセスメントに必要な項目をひとつひとつ検討しつくりあげました。ケアラーアセスメントの基本的な理解と、各アセスメント項目についての詳細を解説しています。

連合会の Web サイト (<https://kaigosyasien.jimdofree.com/>) より購入申し込みができます。

◆ 目次 ◆

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. はじめに 2. ケアラーアセスメントの意義 <ol style="list-style-type: none"> (1)なぜアセスメントを行うのか (2)ケアラーを当事者とする (3)ケアラー自身の現状認識は正確か? (4)支援者の理解は正しいか (5)具体的な問題解決につなげる 3. アセスメントの項目 <ol style="list-style-type: none"> (1)身体の健康 (2)こころの健康 (3)家族の現状 (4)介護の現状 (5)ケアの住環境および地域資源 | <ol style="list-style-type: none"> (6)経済状況 (7)就労状況 (8)子育てとの両立 (9)学業との両立 (10)ケアラーの意向 4. 支援の方向性を定める <ol style="list-style-type: none"> (1)ケアラーの健康状態 (2)介護サービスは適切に使われているか (3)ケアラーは何を望んでいるか (4)ケアラーはケアが終わったあと、自立して生活できるか 5. 経験を蓄積して力に <p>付録：アセスメントシート(モデル版)</p> |
|---|---|

ケアラーの思い

介護+仕事+家事

M.M(宮城県/43歳)

約10年前、母が病気になりました。徐々に弱っていき、今は全介護の生活になりました。

不慣れな家事・介護・仕事。3つの両立生活。余裕は全くなし。毎日アクセル全開。慌ただしい日々を過ごしていました。そんな生活を続け、ようやくこの生活にも慣れ出した時、フッとよぎりました。

『私って孤独だ…』

この気持ちに気付いてしまった後、思いが爆発しました。誰かに助けてほしい。同じ境遇の人と話したい。仲間がほしい。頑張ってるはずだけど誰の目にも触れない。母が亡くなったら…私も逝こう。ネガティブ思考ばかりになり、毎日が暗くなりました。

このままじゃダメだと言う思いもありました。ネットで介護の会がないかやたらと検索する日々。でも、土日に行っている所がありません。意を決して、社協にメールを送ってみました。速攻で、電話がなりました。「まさかそんな生活をしてる人が居るなんて知らなかったです。会ってお話し聞かせて下さい」その担当者の方の一言が本当に嬉しかったです。ほんの少しでも手を差し伸べてくれた事に。救われました。

そこから介護者サロンを開いている方を紹介して

もらい今に至ります。

介護を卒業した方達から、頑張らない事が大事！介護してても自分のやりたい事はやっていいんだよ！と、毎回励ましてくれ、送り出してくれます。私の心の休息の場です。

毎月第3金曜日の開催の為、会社にも報告をしました。介護生活の事、介護者サロンへ参加したい思いを。会社側にも受け入れてもらえました。まずは介護優先にきなさいと。

私の介護生活、波瀾万丈ですが、今は楽しい介護生活です。自分時間もしっかりととり、掃除は旦那に頼み、ご飯の用意はできる時のみ。ちゃんと食事がしたい時は、旦那の実家の母にお願いする。まだまだ頼る事が苦手で、全部自分でしょうと思う私ですが、母の笑顔と、楽しい介護生活の為には必要な事。

今悩んでいる人が近くにいたら、手を差し伸べて下さい。悩みを抱えてる人は、その手にとりあえず触れてみて下さい。何か道が開けるはずですよ。家族や友人に話せない事でも、同じ境遇の仲間がいると言う事は、自分の自信と勇気と力になります。

一緒に楽しい介護生活を送りましょう！

介護の先輩からのアドバイス

T.M(岐阜県/73歳)

私は夫と二人暮らしで、夫は認知症を患っています。

夫は病気になってから人と接するのを嫌がるようになったので、介護保険は使わずにやってきました。幸いあまり問題行動もなく、一人で散歩によく出かけていましたが、迷うこともなく毎日ちゃんと戻ってきていたので、健康にいいだろうと好きなようにさせておきました。

ところが、ある日ご近所の方から苦情をいわれてしまいました。

夫がその方の家の庭先のお花やハーブなどを引っっこ抜いて、置いていってしまうというものでした。一度だけではなく何回もあったので、直接私に伝えたほうがいいと思ったそうです。

夫は庭いじりが好きなので、きっと草取りのつもりだろうと思います。そう説明し謝りましたが、「ご主人が病気で大変だとは思いますが、うちだけではないかもしれないので、奥さんがしっかり見ていてくださいね」

と言われてしまいました。

いままで楽をしていた報いだと思いました。夫を散歩にいかせないようにするか、散歩に私もついていこうか、とにかくずっと夫を見ていようと決めました。

そのことを介護者の会で話したら、他の介護者の方から「とんでもないことだ」と言われました。「それではあなたもご主人もおかしくなってしまうよ。自分だけで介護をしてはいけない。最初は抵抗があるかもしれないが、デイサービスを使って、他の人にご主人を見てもらえばずいぶん助かりますよ」と教えてくれました。

そこでとりあえず週2回デイサービスに通うことになりました。最初は、私も気にしてばかりでしたが、夫は嫌がることもなく、しだいに慣れてきたようで助かっています。

介護者の会で介護の先輩方から、役立つアドバイスがきけるのはうれしいです。

全国のケアラー団体から

●介護にちょっと疲れた男性 募集中！

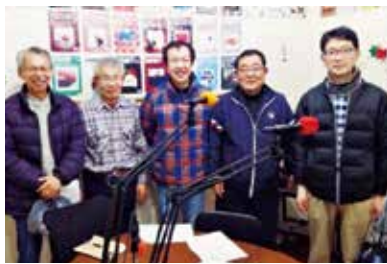
男性介護者の会 ぼちぼち野郎／北村 吉次

2011年に三田市社会福祉協議会等の働きにより開催された「男性介護者交流会」をきっかけにして、「男性介護者の会ぼちぼち野郎」が立ち上がりました。

奥様を介護しておられる方、ご両親を介護しておられる方、ご子息を介護しておられる方。様々な介護の形がありますが、介護する人は孤立してはダメという思いを強く持っています。

介護に没頭するようになると、どうしてもひきこもりがちになり、その困りごとを外に向かって発信する場を失いがちです。そして、心に余裕がなくなれば、その介護もギスギスしたものになりがちです。それではいい結果につながりません。

介護を体験した人同士が、その苦労や悩みを話し合う



ことは、後ろ向きなことではなく、明日もっとよりよい介護をするための原動力になるものと感じています。

私たちはその経験

から次のような3つの思いを持っています。

- 介護者は孤立してはいけない
- 介護者の会も孤立してはいけない
- 介護者に笑顔がなければ、介護を受ける人は決して幸せにならない

介護する人の心の状態を要介護者は敏感に察知します。いやな顔をした介護者に介護されるのも辛いものです。

介護者の会というのは、まだまだ社会的な認知度が高いとはいえません。また、介護をしているご本人も、その必要性や効果をご存じない方も多くいらっしゃるでしょう。介護が始まったら、どこかの介護者交流会に参加してみることが当たり前の社会になりたいものです。

介護をしている方々の言葉には「経験」という宝物がいっぱい詰まっています。それを体験してみませんか？

【連絡先】

■男性介護者の会 ぼちぼち野郎

TEL：080-5332-0537

住所：〒669-1321 兵庫県三田市けやき台3-2-8

E-mail：007carpentier25@nike.eonet.ne.jp

●ピアサポートがつなぐ介護者の輪

いなぎ認知症家族の会「オレンジi」／重富 絵里

いなぎ認知症家族の会「オレンジi」は、2008年に発足しました。当初からの目的に「楽に介護する事を目指す」という考えが中心にあります。楽に介護するという事は、社会資源の活用や情報交換、ストレスの発散はもちろんですが、「介護者が学ぶ」という事にも大きな意義があります。年間4～5回の講演会の開催（今はコロナ禍により休止）や、スターボックスでコーヒーを飲みながら医師に悩みを相談するなど対面での疑問の解消に加え、最近ではzoomを使用してユマニチュード勉強会や、明治学院大学の森本先生による「家族のためのセルフケアプログラム」の受講を行っています。また会で所有する本も20冊近くになり、常時貸し出しを行っています。しかし、何といたっても会の大きな特徴としては、ピアサポートの機能を持つという事でしょうか。会員には専門職として入会している方はおらず現在介護中か看取った方で構成されています。年代も40代から80代と幅が広いのですが悩みは皆一緒のため、そこに上下関係はなく、年代を超えた交友関係が生まれます。一緒に苦難を乗り越える何でも話せる仲間

といったところででしょうか。

活動は、第1土曜「スターボックス」（現在コロナ禍により休止）、第2木曜「おやじの会」、

第3火曜「喫茶ポーポーの木」、第4木曜「zoomの会」です。以前は居酒屋でビールを飲みながらランチを食べていました。出入りは自由で好きなものを食べて、帰るときに会計さんにお金を払うだけです。思いつきりしゃべり、大声で笑っていたあの頃に早く戻りたいものです。



【連絡先】

■いなぎ認知症家族の会「オレンジi」

住所：東京都稲城市坂浜 3320-8

E-mail：orange-i@outlook.jp

HP：https://orange-i.org（令和4年夏頃開始予定）



事務局だより



本誌ケアラー新聞第1号では、2020年3月に成立した埼玉県ケアラー支援条例を特集しました。埼玉県の条例制定から2年がたち、令和4年4月1日の時点では、都道府県、市町村あわせ9つの自治体にケアラー支援条例が制定されています。現在も条例案提出などが各地で行われています。また、条例がない地域でも相談窓口の設置などが進められたり、ケアラー支援が社会的に大きく動き始めたことを感じています。

今後、ケアラー支援のためのさまざまな施策がおこなわれると思いますが、その際はぜひ各地で活動している介護者の会やケアラー支援団体と連携してすすめていってほしいと思います。

本号の特集記事で解説した通り、ケアラーの問題は外側からは見えにくく、ケアラー自身の発信力や説明力も十分ではありません。ケアラーのことを理解し、代弁してくれる支援者と連携することで条例や施策の当事者性を入れることができるのではないのでしょうか。



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事務局にご相談ください。



全国介護者支援団体連合会



【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。】

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

共同代表

- 牧野 史子 (NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン)
(一般社団法人日本ケアラー連盟)
- 太田黒 周 (NPO法人てとりん)

入会案内

【一緒にケアラー支援の輪を広げましょう】

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
● 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。

全国介護者支援団体連合会 事務局

住 所 ▶ 〒160-0022 新宿区新宿1丁目24-7ルネ御苑プラザ513号
メール ▶ zenkokukaigo@gmail.com
U R L ▶ <https://kaigogyasien.jimdofree.com/>

ケアラー新聞 No.6 (2022年4月30日発行)

【発行・編集】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
【制 作】(株)アダプティブデザイン

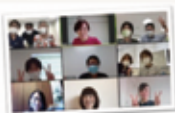
SOMPOはケアラーを応援しています！ ～ケアラー向けの学びの場を開催～

ケアラーズスクールとは？

→対話・共感・活用を大切にした
120分のワークショップ形式のスクール



オンラインでも
実施しています！



2021年度は全8回を2クール福島県会津若松市、
大阪府堺市などで開催しました。

SOMPOホールディングスは
ケアラーが
自分の人生をより豊かに、
楽に、自分らしく生きるための
サポートをします。
スクールではケアの知識や
考え方を学びながら、
ケアラー自身の生活や
生き方に目を向けることを
大切にしています。

参加者の声

- ◆いつもスクールでは、目から鱗な話が聞ける。
考えが変わるタイミングが来る。
- ◆スクールを一言で表すと整えられる、
整理整頓できる。向き合って話せる場。
- ◆スクールでは介護している人同士で共有できる。
当事者でないといわかり合えないこともある。



SOMPOの取り組みについてのお問い合わせ先

SOMPOホールディングス株式会社 電話:0570-087-565(平日10:00~17:00)

ケアラーズスクール事務局【担当:植田】メール:10_carersupport@sompo-hd.com