

ケアラー条例の制定や、ケアラー支援の担当部署を設置する自治体が全国で増えてきています。ところで、自治体におけるケアラー支援とは具体的に何をすればいいのでしょうか。今号ではケアラーを対象としたサービスに取り組む自治体の先進事例をとりあげました。また、民間の取り組みとして、「ケアラー手帳」「介護者手帖」について紹介しています。

特集 ケアラーのためのサービス P2 ～自治体の取組から～

話題 「ケアラー手帳」や「介護者手帳」が P3 注目されています！

ケアラーの思い P4

- ◆私を追いつめていたのは、私かもしれない
- ◆決断できない介護者

全国のケアラー団体から P5

- ◆広島で育ち始めたケアラー支援
NPO法人 家族介護者サポートネットワーク・はびねす
- ◆いつでも利用できる！ 常設のケアラー支援センター
NPO法人 てとりん

活動報告 ケアラー支援団体のオンライン交流会を開催しました

9月3日(土)全国介護者支援団体連合会の会員団体によるオンライン交流会を開催しました。支援団体の数が少なく、全国に散らばっているため、定期的にオンラインで集まり、現場の課題を共有し、議論しています。

この日は、

①老々介護の行く末

～介護者が要介護者になるとき～

②アウトリーチ活動の課題

～宅配弁当と家事・介護サービスにおける介護者との関わり合いについて～

③オンラインでの取り組みの紹介

～お寺でのオンライン家族会の取り組みから見えてきたメリット・デメリットと今後の展望～

の3つの分科会にわかれて、事例検討をしました。

オンライン交流会の様子



特集

ケアラーのためのサービス ～自治体の取組から～

介護保険サービスをはじめ、要介護者を対象としたサービスはたくさんある一方、ケアラー自身を直接助けてくれるサービスはあまりありません。そんな中、首都圏の各自治体が先駆的に実施または実施予定のケアラー支援サービスをピックアップして紹介します。

全国初、ヤングケアラー支援でヘルパー派遣 (群馬県高崎市)

介護や家事を担うことで勉強が遅れたり、孤立しがちな18歳未満のヤングケアラーの問題に社会の関心が高まっています。高崎市は全国に先駆けて、中学生や高校生のヤングケアラーがいる家庭に**無料でヘルパーを派遣**する制度を2022年4月にスタートします。ヘルパーは2人1組で1日2時間、週2日まで。

家事や、きょうだいの世話、家族の介護など幅広く行われる予定で、各家庭の状況に合ったきめ細かなサービスの提供が期待されています。支援は、ヤングケアラー本人や保護者、あるいは状況を把握している担任が学校に申し出て、学校を通じて市教育委員会の設置したヤングケアラー支援推進委員会に申請し認定。ヤングケアラーが利用しやすい仕組みとなるのか、全国から熱い視線が注がれています。

ケアラー自身のために利用できる生活援助サービス (東京都杉並区)

一方、10年も前から「**ほっと一息、介護者ヘルプ**」と銘打ったケアラー支援サービスを実施しているのが東京都杉並区です。区内で介護者の会などは開かれていたものの、外に出られない家族介護者もいるという実態を踏まえ、その方たちのためにホームヘルパーを派遣。スタート時は対象となる家族介護者は65歳以上でしたが、嬉しいことに現在は年齢制限なし。杉並区在住で、同居する高齢者が要介護1以上、または要支援1か2で認知機能の低下により日常生活に支援が必要だと認められた人であることが利用条件です。民間事業者のホームヘルパーの派遣により、日常的な掃除、調理、洗濯、買い物などの生活援助サービスが家族介護者のために行われます。



1家族につき、年間24枚、24時間分までの利用券を交付。利用料金は1時間300円。現在約2000人もの家族介護者が登録し、なかには24枚の上限を超えた分を自費で利用する人もいるほどニーズは高いとか。申請は、区高齢者在宅支援課または地域包括支援センターへ。

精神的な介護疲れをカウンセリングで対処 (東京都千代田区)

千代田区で行われているのが「**介護カウンセリング**」。介護が長期化するとストレスが増えるなど、いろいろな悩みを抱えがち。そんな精神的な介護負担を軽くしたい時、臨床心理士や公認心理師などの専門家によるカウンセリングを受けられます。対象は要介護者か介護者が千代田区在住であること。また区内の介護事業所で働く人も利用できます。相談時間は1人約50分で無料。月に2回開催で要予約。



◆問い合わせ◆かがやきプラザ研修センター
(電話) 03-6265-6560

介護の訪問レッスンで不安を軽減 (東京都葛飾区)

「**おうちで学ぶ快適介護**」という家族介護者訪問レッスン事業を行っているのは葛飾区。ホームヘルパーが被介護者を介護している家族の自宅などを訪問して、介護に関する知識や技術をアドバイスします。具体的には、排泄、移動・移乗、食事や入浴などの介助、またそれらに伴う生活援助など。入院中に、退院後の在宅での受け入れ方法についてレッスンを希望するケースもあるとか。介護の経験ゼロの家族にもマンツーマンでしっかり教えてくれるので、「安心して在宅介護が送れるようになった」との声も。

対象は65歳以上、もしくは40～64歳で要支援、要介護認定を受けている人を区内で在宅介護中か見込みの人。要介護者1人あたり年度に6回まで。無料。9月現在は休止中ですが新型コロナ感染状況次第で再開予定。
◆問い合わせ◆葛飾区役所福祉部高齢者支援課相談係
(電話) 03-3695-1111

ケアラー支援条例を制定する自治体が各地で増えているなか、より有効なケアラー支援事業の新たな展開が期待されています。

話題

「ケアラー手帳」や「介護者手帳」が注目されています！

全国的に、介護者（ケアラー）支援の機運が高まる中、介護者のお助けツールとしての「ケアラー手帳」「介護者手帖」が支援団体から続々生まれています。ケアを伴う生活は、気づかないうちに、ひとりの世界に閉じこもってしまうことがあります。“ケアするあなた（ケアラー）が孤立しないように”とのメッセージが込められたハンドブックです。それぞれのねらいと特長をまとめてみました。今のあなたに合った手帳を手にしませんか。

1 ●認知症の人を介護しているあなたのための ケアラー手帳【発行】一般社団法人 日本ケアラー連盟（2014年）



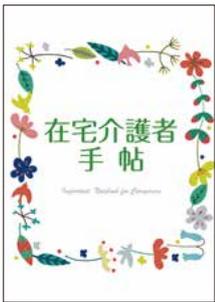
趣旨 この手帳は、ケアラーとケアラーのためのサービスやサポートがつながり、ケアラーが孤立することなく、またストレスをためず、自分自身の健康を守りながら、ケアができることを願って作成。「地域包括ケア」のツールとしても活用できる。

内容 介護体験事例集や介護者の健康チェック表、認知症の介護のヒント、相談窓口一覧、災害時に向けたポイントや、ケアラーへのメッセージなど

特長・コメント 介護者の体験にもとづいた認知症ケアのポイントは、生活の困りごとを先取りした知恵袋。介護者にとって有難い。ケアラーのあなたへというメッセージが、心温まる。ケアラーが自分自身の心や体と向き合うための必須の1冊。相談窓口等、自治体によってオリジナル情報に書き換えるカスタマイズが可能。自治体からの発注も増えている。

2 ●あなたはひとりじゃない 在宅介護者手帖

【発行】素朴社*協力：NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン（2020年）



趣旨 介護をひとりで抱えず、相談できるように。またさまざまな要介護者、特に介護者自身の情報をひとまとめにし、みえる化することにより、いざというときに役立つ便利なツールとなる。

内容 要介護者の情報（身分照会・病歴・病院・薬・銀行口座・兄弟親戚など）介護者にとっての情報（介護者の基本情報・相談できる仕事先や仲間・地域包括支援センターなどの相談窓口・介護保険のしくみ・生活支援などインフォーマル情報・宅配サービスなど）

特長・コメント 要介護者の情報と介護者の情報が一元化している。介護保険や制度の情報、特に生活を支援する情報のキーワードが入っている。いざというときに役立つ一冊。日頃の思いを書き込むスペースも多く取っている。

3 ●介護のロードマップを 男性のための介護者手帳【発行】NPO法人 UPTREE（2020年）



趣旨 男性介護者が孤立しないよう何をどう進めたらよいかの見通しを立ててもらおう、ひとりではないという安心感を持ってもらう。

内容 男性介護者へのメッセージ・介護の現状と課題・基本情報・できることリスト・男性介護者へのインタビュー・関連情報など

特長・コメント 介護の道筋がわかるロードマップを掲載。介護の現状や知識など介護を俯瞰してみられる。日々の生活をマネージメントしやすいスケジュール帳機能つき。男性の介護経験も綴られている。

ケアラーの思い



私を追いつめていたのは、私かも知れない

毛利 真紀(長崎県/45歳)

50代で父が若年性認知症を発症しました。当時、私は30代で独身。主介護者だった母を通い介護で手伝いながらの日々。そんな中、頼みにしていた母が突如癌を患い緊急入院しました。仕事を辞め、アパートを引き払い、実家に戻った私。きょうだいは他県に住み子育て真最中。介護の実質的な即戦力としては考えにくかったです。

正直、今となっては当時のことはハッキリと思いつけられないこともあります。それだけ、凄まじい日々でした。ただ、「私が頑張らなければ。」「父を守らなければ。」と漠然と自分に言い聞かせていたことだけは覚えています。それは自分の心をどうにか奮立たせる言葉でもありました。そして、「私は大丈夫。」と強く思っていました。

しかし、現実はそのはいきません。突然はじまった

認知症の父との二人暮らし。父は、最も信頼し心を許していた妻が突如自分のそばからいなくなった不安と、父なりに状況を理解しようと頑張る気持ち、不本意にも進行する症状、そんな複雑な想いの中で苦しそうでした。私はといえば、「頑張らなければいけない。」「私は出来る。」と責任感と何の根拠もない自負からさらに自分を追い込み、周囲から孤立していきました。周囲の人たちが心配してくれる言葉なんて、何も受け入れきれなかった。だって、「私は大丈夫。」だと思っていたから。

あれから十数年が経ちました。当時を振り返って思うのは、もっと早く「本当は私も苦しい。」「手伝ってほしい。」と言えればよかったということ。介護の抱え込みは、負のスパイラルしか生まないと今ならわかる。

決断できない介護者

大田 一郎(愛知県/40歳)



認知症になってからの父の楽しみはもっぱらドライブでした。当初は、症状としては失語が主で、車の運転に問題はなく、毎日公園などにひとりで出かけて過ごしていました。家族としても、他人に迷惑をかけるでもなし、父の好きなようにさせたほうが、ストレスもなく病気にもいいだろうと思っていました。しかし、数年で少しずつ症状は悪化。どうもドライブ先で缶チューハイを飲んでいらっしゃるのかわかり、悩んでいる矢先。いつものように車でかけた父が、夜中に徒歩で帰宅し、「山で車が落ちた」と言います。びっくりして車を探しに行くも、失語のため説明が要領を得ず、結局発見できずに帰りました。翌朝警察から電話があり、家から7kmほど離れた山道で父の車が脱輪したまま放置されていると教えられました。現場にいき、JAFを

呼び、車を引き揚げてもらいました。廃車にしようとしていましたが、それを知った父は暴れだし、地面に組み伏せなくてははいけませんでした。その様子があまりに可哀そうだったのと、車を失った父がどんなふうになってしまうのか、介護の手間はどれほど増えるのか、急に不安になり、「やっぱり車は持って帰ります」と言ってしまいました。しかし、JAFのスタッフは毅然として「気の毒ですが、もうお父さんに車を運転させてはいけません」と諭してください、予定通り廃車にしました。

認知症の方の自動車事故が社会的な話題になる少し前の話です。大事な判断をするとき、介護者のうちにはさまざまな感情が湧きあがり、迷います。他者の冷静な判断に助けられたなと実感した出来事でした。

全国のケアラー団体から

● 広島で育ち始めたケアラー支援

NPO 法人家族介護者サポートネットワーク・はぴねす / 北川 朝子

ケアする人の応援団として、広島市郊外の住宅団地内にケアラズカフェをオープンして早4年半が経ちました。

現在、コロナ渦でカフェの来場者は減少していますが、3年前から始めたお弁当が好調で今や250食/月ご注文があります。ボランティアスタッフも増えて、主に調理や宅配をご協力頂いています。

認知用カフェは3年目となり、今年4月には、オールデイ認知症カフェと称して、1日中認知症カフェの啓発イベントを開催し、来場者に楽しんで頂きました。5月から、ヤングケアラーサークルを開設したところ、情報を聞きつけた遠方からの参加者もあり、関心の高さを実感しました。また、9月からは男性を対象とした「ケアメン講座」を男性介護者と支援者の全国ネットワーク事務局長の津止先生を講師に迎え、オンライン講演を開催中で、ケアメンの会発足に向けた活動に取組み初めました。尚、わが子をケアする親のしゃべり場が、「親ケアラー」(特に障害や難病のある子どものケアをしている親が対象)で、日本ケアラー連盟理事の児玉氏と一緒に活動を推進しています。

ようやく広島の地にケアラー支援の木が育ち、小さな枝葉が出始めたような感じがしています。

コロナ下であっても色々な方とネットワークを広げ、オンライン等活用した新たな取組を実践しながら、小さな枝葉が成長し、大きな実を結ぶことができたらと考えています。ケアラー支援の輪がさらに広げられるよう活動を進めています。



ケアメン講座(9/18、オンライン開催)の様子

【連絡先】

■NPO法人 家族介護者サポートネットワーク・はぴねす
TEL:082-559-1064(木・金・土 10:30～16:30)
住所: 広島県広島市安佐北区落合南4丁目21-23
H P: <http://carers-happiness.net/>

● いつでも利用できる！常設のケアラー支援センター

NPO 法人てとりん / 岩月 万季代

2014年、愛知県春日井市に「家族介護者支援センターてとりんハウス」をオープンしました。ケアラーが自分の都合でいつでも気軽に立ち寄り、愚痴をこぼしたり、他のケアラーと交流したり、相談ができる場所、そしてケアラーだけがいる特別な場所ではなく、日常的な居場所として使ってほしいという思いから、誰でも利用できる喫茶店というかたちで運営しています。営業時間は火～日の7:30～16:00。朝はモーニングサービス、昼はランチを提供。毎日近所の方が集まり、ケアラーも混じっておしゃべりを楽しんでいます。

ケアラー支援のメニューとしては、スタッフによる傾聴・相談、薬剤師や医師、介護の専門家による専門相談、アロマセラピーや手芸教室、歌声カフェなどの趣味

やリフレッシュのための企画などを定期開催しているほか、毎月1回お店を閉めてケアラーだけの集まり(つどい)を開催しています。



てとりんハウスの様子(相談対応中)

常設カフェ型の長所は、相談などの特別な理由がなくても、ケアラーが気軽に立ち寄ってくれるところ。少しの時間でも、他のケアラーやお客さんと顔をあわせることで、だいぶ介護の息抜きになります。何気ない世間話から、本人が気づいていないケアラーの健康上の問題や、介護ストレスを発見することも多く、早め早めの対処につながります。最初は介護の困りごとしか話さなかったケアラーが、自分の健康や生活、趣味や仕事について関心がむいていくのも、カフェで気長につきあうからこそ、できる支援です。

最近では、コロナ禍におけるシングルケアラーの施設入所の葛藤や、老々介護の世帯の終活支援などの新しい課題もでてきています。

【連絡先】

■家族介護者支援センターてとりんハウス
TEL:0568-41-8844(火～日 7:30～16:00)
住所: 愛知県春日井市篠木町2-1281-1
H P: <https://tetorin.jimdofree.com/>



事務局だより



今号の特集のひとつは「ケアラーのためのサービス」でした。ケアラー支援の必要性について行政や関係機関とお話すると、どうしても「介護がたいへんなら、その介護をサポートすればいい」ということで、介護サービスの見直しや新しいサービスを入れることに話がいつてしまいます。しかし、介護サービスで介護が楽になったからといって、ケアラーのストレスや困りごとがなくなるわけではありません。認知症や弱っていく家族と暮らす葛藤や、夜間・休日など介護サービスの届かない部分の介護負担は依然として残り、その中で自分自身の生活をどう組み立てていかわからなくなります。



特集で取り上げたサービスは、ヘルパーなど一見既存の介護サービスと同じように見えますが、ケアラーの困りごとを解決するために利用できる点が違います。現在、各自治体でケアラー支援条例の制定や、ケアラー支援部署の設置の動きがすすんでいます。施策をつくるにあたっては、介護サービスなど既存施策の組み合わせだけではなく、ケアラーが何に困っているのかを調査し、ケアラー自身のニーズにこたえる新たな施策をつくってほしいと思います。



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

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-18-10 橋場コーポ302

メール ▶ zenkokukaigo@gmail.com

U R L ▶ <https://kaigosyasien.jimdofree.com/>



老人ホーム探しは
みんないにお任せください！

相談料無料！

年間 15,000 件
の相談実績！

日本初の老人ホーム
紹介会社！

フリーダイヤル

0120-57-5950

受付時間 9:00~19:00 年中無休

