

ケアラー新聞

2022
10
October
NO.7

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 2022年10月31日

ケアラー（家族介護者）の抱える悩みや苦勞、その想いはさまざまです。また、昨今、家族や家庭の在り方も多様化しています。そして、家族の関係性もそれぞれに違います。今号の特集では、認知症ケアの視点から、ケアラーが気兼ねなく思いの吐露ができる場所「ケアラーの居場所（ケアラー支援活動の場）」について考えます。みなさんは、抱える悩みや想いを素直に吐き出せる「安心できる居場所」を持っていますか？

特集 認知症ケアとケアラー支援 P2 ～家族という苦しみ～

ケアラーの思い P4

- ◆母が体験させてくれたこと
- ◆介護は終わっても～ポスト(元)ケアラーの思い

全国のケアラー団体から P5

- ◆介護者が地域で孤立しない、仕事や人生をあきらめなくてもいい社会の実現を目指して（介護者サポートネットワークセンター・アラジン）
- ◆男性介護者と支援者の全国ネットワークの紹介（京都市男性介護者研究会）

【新代表ごあいさつ】

『ケアラー新聞』を発刊するにあたって

全国介護者支援団体連合会 新代表 布川 佐登美

全国介護者支援団体連合会は、2014年5月に全国で介護者支援をミッションとして活動している市民活動やNPO法人等で結成され、早くも8年となりました。発足の第一人者である牧野史子氏が代表から退任し、第2世代へバトンタッチいたしました。この度、代表に千葉県の「ケアラーネットみちくさ」でカフェを運営する布川佐登美、副代表に宮城や岩手県で活動している「介護者サポートネットワーク・ケアむすび」の東海林良昌、ほか運営委員6名の新役員で運営してまいります。今までと同様に引き続きのお力添えをよろしくお願いいたします。

昨今、ケアラー支援の条例化や施策が各自治体で活発な動きとなったことは、私たち介護者を支援する団体にとって朗報です。2020年3月、埼玉県を筆頭にケアラー条例が制定され、翌年には北海道の栗山町、名張市、総社市、浦川町、茨城県、備前市でも条例化されました。2022年に入って那須町、北海道、入間市で条例化され、現在、さいたま市をはじめ越谷市、神奈川県、京都府でも公約に向けて取り組み中で、各地で条例化の活発な動きをみせています(2022.06.25現在)。

そのうえで私たちが今後できることは、介護者の声を聴き、寄り添う活動をしている団体同士が横のつながりを持ち、声や情報を施策に活かしてもらう必要があると感じます。

そして、連合会の目的でもある「介護者支援の社会的認知を高め」、「法制度の実現」をするために今重要なことは、「各地域で活動する団体の活動が更に充実し発展する」ことであり、それに寄与するために全国介護者支援団体連合会は前に進んでいきたいと思っております。

この『ケアラー新聞』は各団体の活動紹介や人とのつながり作りなどを通じて、情報発信ツールとしての役割を強化していきます。本紙をケアラー、支援者、福祉関係者、行政、一般住民にお渡しいただき、より多くの方に自分たちの活動をPRしていただきたいと思っております。

手渡しだからこそ伝えられる、手からでない届けられないといっても過言ではありません。どうぞ有効に活用されてください。

特集

認知症ケアとケアラー支援 ～家族という苦しみ



医師/地方独立行政法人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 副部長(認知症と精神保健研究テーマリーダー)

おかむら つよし
岡村 毅

認知症の研究と並行して認知症外来をかれこれ20年近くやっているの、ケアラーという切り口で思うところを書いてみようと思います。

岡村 毅先生



1 認知症の症状(もの盗られ妄想)

読者のみなさんは認知症でみられる「もの盗られ妄想」についてはよくご存じだと思いますが、一応説明いたします。認知症によって記憶力が衰えると、財布などを失くさないように、他人には分からないようにしまい込む。しかし、どこにしまったか分からなくなる。こういう時に「誰かが盗ったに違いない」と思うのが「もの盗られ妄想」です。そしてその人が最も疑うのは、自分のことをよく知っている人、自分の周りで甲斐甲斐しく動いている人、そう、介護者です。

親切にケアしているにもかかわらず(いやケアしているからこそ!)盗人扱いしてしまうのです。お嫁さんが疑われ、遠方の実の娘に電話で「嫁が財産を狙っている」などと言い、娘が真に受けたりすると、まさに悲劇です。

最近では早期に認知症の診断がつくので減りましたが、かつては認知症と診断される前に、もの盗られ妄想などで家族関係が危機に瀕して精神科を受診する方がいたものです。

2 医師としての立場

これに対して医師である私はどうしているか。外来では認知症の診断をしてから、「ほら CT を見てください。全体が萎縮しているし、海馬は特に目立つでしょう」などと病態を示し、「本質はもの忘れなのです。思考の補助線が、誰かが盗ったという線なのです」などと、もの盗られ妄想の病理を説明します。すると多くはホッとした顔で「ああ、そうだったんですね。憎くて言っているのではないんですね」と理解していただきます。ご家族には、「そのようなことがあったときは《怒っても解決しないので、一緒に探しましょうね》などといって感情に寄り添って、何か楽しいことに気を向けてもらいましょう」というような対処法をお伝

えます。教科書的には一件落着です。

しかし、大体のケースで、家族は相変わらず浮かぬ顔をしています。多少はましにはなるかもしれませんが、そう簡単に割り切れるものではありません。頭ではわかっている(認知)、こころは晴れない(感情)。赤の他人ならうまく割り切れるかもしれませんが、家族は長い歴史を背負っているの、さまざまな記憶や感情がこびりついています。もともと不仲であったり、わかり合えない関係であったりすることも稀ではありません。中には、何十年前に自分(子)を捨てて出ていった親が認知症になり、突然どこかの行政から連絡が来て、悩んだ末に介護されている方などもいます。

医師にできるのはあくまで認知面のケアです。認知症と診断し、事態がなぜ起きているのかを説明する。ここまではできますし、正しいことです。私は全力で患者さんと家族の笑顔のために認知的介入をしています。しかし、「家族の歴史を受け止めます」というほど自分の力を過信はしていません。

考えてみれば、魅力的な文芸作品は大体が家族の葛藤のドラマではないでしょうか。『カラマーゾフの兄弟』『ゴッドファーザー』それに『新世紀エヴァンゲリオン』もそうです。家族は常に頭痛の種ともいえるでしょう。

3 お寺での介護者カフェ

ところで私は最近、僧侶の主催する「お寺の介護者カフェ」にお邪魔する機会が多くあります。ここでも語られているのは家族の葛藤の物語です。とくにお寺は家族と親和性が高いのか、家族の葛藤について多く語られるように思われます。しかし、お寺での



わげんカフェ開催風景

介護者カフェに参加した人はずいぶん晴れやかな顔をしています。どうしてだろうとずっと考えていました。

僧侶の皆さんは「仏様の前では人間は小さなものです」「生きとし生けるものはすべて仏様の前では平等です」というようなお話しをします。何十年も苦しんできた家族関係が介護をきっかけに顕在化している場合、向こう三軒両隣にいるような医師くらいではどうにもならないのです。そのようなときは、一旦視点を思いっきり引いて、はるか遠くから、もつれにもつれた家族関係が小さなことに思えるような視点まで引いて、眺めることが必要なのかもしれません。それは神様、仏様の視点であり「超越的視点」とも言えるでしょう。



わげんカフェ開催風景

認知症に限らず、人が人をケアするとき、思いのほか深い苦悩が生じることがあります。さまざまな感情が渦巻く家族が面倒くさい関係である場合は尚更かもしれません。このようなケアラーの支援においては、認知行動療法的アプローチよりもお寺でお坊さんに話を聞いてもらった方がよいのかもしれないと思う今日この頃です。

4 お寺と介護者

「家族は頭痛の種」と書きましたが、何も家族を否定しているわけではありません。楽しい家族もあれば、苦しい家族もある、それが現実です。先ほど「お寺は家族と親和性がある」と言いましたが、我が国では狡猾な徳川家康が作った寺請制度により、家族単位で国を管理するシステムにお寺が組み込まれていたという歴史的な背景もあります(お墓システム)。一方で仏教の本質は諸行無常(すべてのものは移り変わり、終わりがある)です。(檀家制度による江戸時代的な)寺院には家族問題を語りやすくさせ、そしてそれを手放させる、そこから自由になる(仏教の深層)という知られざる機能を持つのかもしれません。

NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン著

「家族介護」のきほん

経験者の声に学ぶ、介護の「困り事」「不安」への対処法

●いつか始まるかもしれない「介護」のために…

長年にわたりケアラー、特に家族介護者の生の声に耳を傾け、ケアラーが直面する様々な課題に向き合ってきたNPO法人アラジンから、これからケアラーになる可能性のある方、またはケアが間近に迫っている方へおくる「リアルな介護の乗り切り方」がぎゅっと詰まった一冊。いつかきっと、あなたの心の支えになる「先輩ケアラーの声」も多数掲載。

超高齢社会、少子化が進む我が国において、「家族介護」は誰しもが直面する可能性のある生活(人生)の一部になってきました。そして、昨今、それは性別も、年齢も、住んでいる地域も関係ない出来事へと変化してきています。「まだ、介護なんて実感がわかないな」と思う方でも、今のうちからぜひ本棚の隅にそっと忍ばせておかれることをお勧めします。

●目次

- 第1章：自分を犠牲にしない、けれど、後悔しないための在宅介護の考え方
- 第2章：在宅介護・遠距離介護を始めるまでの流れとポイント
- 第3章：「介護の困った」の乗り切り方(先輩からのアドバイス)
- 第4章：自分の心と体を追い込まないために



はじめての在宅介護シリーズ
「家族介護」のきほん

NPO法人介護者サポート
ネットワークセンター・アラジン著

出版：株式会社翔泳社
定価：本体 1,500円＋税
発行：2021年11月

ケアラーの思い

母が体験させてくれたこと S.S(東京都/67歳)

2019年1月、夜中にトイレに行こうとして転倒してから
圧迫骨折、心不全、肺炎と入退院を繰り返していた母が、
2020年8月には入院先で食事も栄養ドリンクも摂らなくな
り、早ければあと数週間と言われ、看取りのために自宅
に帰ってきました。そこから母は驚くほどの生命力でトイレ
につたって行けるほど回復し、訪問看護師さんやヘルパー
さんに「ありがとう。ありがとう」と言って穏やかに過
していました。

2021年10月、母が突然、不穏になり、3日間寝ないで
喋り続け、せん妄になり見えない人が見えて怯え、怒り、
動き回り、夜中に何度も外へ出ようとするようになりまし
た。疲れて1日半ほど熟睡してはまた3日間覚醒している
という繰り返しでした。それまでも母は季節の変わり目に
少し落ち着かないことがありましたが、添い寝したり、
ゆっくり話を聞かせてもらったりすると翌日には穏やかに
なっていました。しかし、そのような症状が出始め為す
べもなく、私は道がまったく見えない世界にはまり込んで
しまったような絶望感と閉塞感でいっぱいでした。母のま
さかの状態に心身が疲弊し追い詰められていきました。

1ヶ月ほど過ぎた時に腎臓に炎症があることがわかり、
母は緊急入院することになりましたが、今度は母が病院で

どんな思いをしているのかを考えると、いてもたってもいら
れず自分を苛み、苦しみは尽きませんでした。

病院でも不穏、せん妄は続いていて、一週間に一回のライ
ンでの面会の時も、パソコンの中の私のことはわからない
ようでしたが、「妙子さん、今、どんな気持ち？」と聞くと「あ
りがたいと思ってるよ」と言うのです。ライン面会のたびに
母は「よく来てくれましたね。ありがとう」と言ってくれました。

その母が急性腎不全で意識不明となり、数日後に呼吸が
浅くなってきたからと連絡があり、病院に駆けつけると
母の意識は戻っていて、不穏になる前の穏やかな母がそこ
にいました。私は母に最後に伝えたいと思っていたことを
すべて伝えることができ、母は目に涙をいっぱい溜めて頷
いて聞িয়েくれました。その夜に母は息を引き取りました。
90歳でした。

その後、あのまったく道の見えない苦しみの日々を思い
出せば、「あの苦しみの中にいったいどれだけの人がいる
のだろうか」「何か自分にできることはないか。少しでも
寄り添えないだろうか」という思いになり、ケアラー支援の
団体を知りました。

今、母が人生の最後に私に残してくれた介護という体験
に報いたいと心から願っています。

介護は終わっても～ポスト(元)ケアラーの思い 松崎 涼子(神奈川県/58歳)

私の父は52歳のとき運転中に脳梗塞で倒れ、左半身
麻痺となりました。当時、東京で生活していた私は
「独身で自由のきく自分が介護するしかない」と故郷
に戻り、それから10年ぐらいは両親宅(父、母、祖
母)の近隣に住んで、働きながら必要な時に役所や銀
行手続き等の支援をしていました。さらに父が延髄梗
塞を起こし胃瘻になってから、私は高齢の祖母と内気
な母(後に要支援)と父との3人と同居することになり
ました。私は在宅の仕事をしつつ、3人のキーパー
ソンとしてジタバタな日々を8年続けました。

父が要介護3で母が要介護2となったとき、私は50
歳でした。鬱っぽくなっていた私をみかねて、姉夫婦
が「もう自分の思うように生きて」と両親の介護を引
き受けてくれました。私は関東にまた出ることにし、
直接の介護は終わりましたが、それでも両親の愚痴聞
きや姉夫婦との相談等支援は継続していました。

私が自分の人生を再スタートした5年後に父が、

3年後の今年の春には母が亡くなりましたが、ずっと
「自分の介護はこれでよかったのか」「両親は、本当は
どう思っていたのだろうか。もっと話を聞いてあげれば
よかった」等々、複雑な思いはポストケアラーとなった
今も続き、気持ちの整理がつかずにいます。

また、ケアラー仲間との交流やアラジンの活動に参加
するなかで思えるようになったのは「介護離職しないの
も、逆に大事な人の介護に専念するため離職するのもそ
の人の選択であり、どのような選択をしてどんな介護の
かたちをとろうか、そのケアラーが介護の《資源》とし
てみられるのではなく、一人の個人として尊重されなけ
ればいけない」ということです。

さらにケアが終わってからも、その人が「マイナス
からの再出発」とならないための精神的支援や多岐に
わたる制度的な支援が必要であり、それはケアラーの
生活と人権を守り、同時に、ケアされる側の安心や安全
をもたらしするためにも重要だと思えます。

全国のケアラー団体から

●介護者が地域で孤立しない、仕事や人生をあきらめなくてもいい社会の実現を目指して

介護者サポートネットワークセンター・アラジン/事務局長 森川 恵子

アラジンは、2001年11月に発足し、昨年20周年を迎えました。介護者のための電話相談「心のオアシス」、介護者のための訪問相談、親を介護する方がつどう場「娘サロン」「息子サロン」の運営、介護者の地域の居場所「ケアラズカフェ」の立上げや運営など、ケアラーの相談場所やつながりの居場所をつくり、運営しています。また、中間支援団体として、全国の介護者の会や団体のネットワークに取り組んでいます。

「娘サロン」「息子サロン」は、一昨年のコロナ禍からオンライン（ZOOM）での活動を始めました。地域を超え全国のケアラーがつどう場となり、画面を通してでもケアラー同士気持ちの共有があり、つながれることを実感しています。オンラインでのサロンを始めたことにより、「心のオアシス」からサロンへの参加も増えました。電話での1対1の関係から、ケアラー仲間との関係へと広がりながら、これまでひとりで色々なことを抱えていたであろう介護者の心が開かれていく様子がうかがえます。

一方、会場での介護者サロンは参加人数が少なくなっているものの、参加された方の中には、「介護のために

20年社会との関わりがなかった」という方もあり、ケアラーにとって、介護者サロンが社会参加の場となっていることで、つどう場の存在意義を改めて感じています。

2021年度からは、「Post-Carer（介護を終えたあなたへ）の集い」を始めています。孤立しがちな、介護を終えたケアラーが集い、自分自身の今後について語り合い、孤立しがちな介護中の生活から、自身の社会的生活を再構築するきっかけとなることを目指しています。そのほかの事業として、自治体からの委託を受け、これからケアラーになる方に向けての啓発動画の作成や企業でのケアラー支援のコンサル事業等に取り組んでいます。

今後もケアラーの声を聴きながら、ニーズに応える支援を模索しつつ活動していきたいと考えています。

【連絡先】〒160-0022 東京都新宿区新宿1-24-7
ルネ御苑プラザ513号
TEL：03-5368-1955 FAX：03-6809-1093
E-mail：arajin2001@arajin-care.net
HP：http://arajin-care.net/

●男性介護者と支援者の全国ネットワークの紹介

京都市男性介護者研究会/津止 正敏

妻や母親の介護をする夫や息子、いわゆる「男性介護者」が中心となる「男性介護者と支援者の全国ネットワーク（男性介護ネット）」が発足したのは2009年3月8日。それからもう13年以上が経過しました。男性介護者の実態に依拠しながら、家事や仕事、家計など、介護と同時に発生する様々な問題について男性介護者の立場から意見表明してきました。この社会で際立ったジェンダー規範に支配されてきた介護問題を男性の側から検証するというだけでも、ささやかながらも一定の貢献をしてきたように思います。

発足してからの主だった活動は下記のようなものです。

①介護体験

自身の介護体験を記録し社会に発信する取り組みです。自身の介護体験を記す作業によって、これまでの介護を振り返りながら現状を確認し、さらにはその先を見通す力にもつなげていく活動にもなりました。

②自身の介護を「語る」

この取り組みは、その場にいる会員を指名し、彼らの短いトークをリレーするという単純なものです。それがいつかネットワークの名物となり、やがてメインの演者をしのぐほどのインパクトあるプログラムに育っていきました。

③ネットワークを広げる

男性介護者を対象とする会や集いを主宰する団体は、私たちが知るだけでも150カ所を超えています。これらの取り組みを主宰し推進する会や集いともっと交流を深めたいと思います。

④時々の介護問題に対する意見表明

「介護退職ゼロ作戦フォーラム」「介護離職のない社会をめざす会」、最近では「認知症にかかわるすべての人に安心を届けたい」動画配信やコロナ禍での介護者問題の調査などに参加してきました。

近い将来、「男性介護者」や「ケアメン」という言葉が不要となり、「介護のある暮らしが社会の標準」となるように、新しい介護社会の実現のために全国の仲間とともに歩んでいこうと思います。

【連絡先】男性介護者と支援者の全国ネットワーク
〒603-8577 京都市北区等持院北町 56-1
立命館大学人間科学研究会 付 TEL：075-466-3306
E-mail：info@dansei-kaigo.jp
HP：http://dansei-kaigo.jp/

事務局だより

私の所属する団体で全国各地をオンラインでつなぐケアラー支援のイベントを行いました。今回はコロナ禍で一ヶ所に大勢集まれないため、対面とオンラインを併用しての開催です。その中で、ある遠隔地の会場からケアラー自身がオンラインで体験を語ったことが印象に残っています。離れていても、自分一人でも、皆で共有すべき思いがあります。その機会をもっと作っていきたくと思っています。

今号は新体制になってはじめての編集作業となり、これまでの内容を引き継ぎながら、全国各地からの委員が内容や執筆者の選定に到るまでオンラインミーティングで議論を重ねました。初めは漠然としていたものが、次第に形となっていくのは各委員の熱意のおかげです。ご協力に感謝申し上げます。そしてなによりお待たせしてしまった読者の皆様にはお詫びとともに、これからも『ケアラー新聞』のご愛読を心よりお願い申し上げます編集後記といたします。(東)

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

代 表

- 布川 佐登美
(NPO法人 ケアラーネットみちくさ)

副代表

- 東海林 良昌
(介護者サポートネットワーク・ケアむすび)

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
◆正会員 (個人)	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です。
※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://kaigosyasien.jimdofree.com/>

ケアラー新聞 No.7 (2022年10月31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！

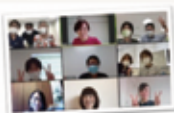
～ケアラー向けの学びの場を開催～

ケアラーズスクールとは？

→対話・共感・活用を大切に
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