

在宅介護者への支援をめぐる課題と可能性

S.S

目次

序章 研究の目的

第1章 介護者を取り巻く環境

第1節 高齢者人口動向に伴う介護者支援の必要性

第2節 介護者支援の現状と課題

第2章 介護者の会

第1節 介護者の会とは

第2節 介護者の会の考察

第3章 地域とのつながりを大事にする介護者支援

第1節 若年認知症ぐんま家族会

第2節 ケアラーズカフェ新高円寺

第3節 事例考察

終章 地域における介護者支援の可能性

参考文献・参考資料一覧

序章 研究の目的

乳幼児死亡率の減少、衛生環境の改善、医療技術の進歩、医療制度の充実、食生活の改善などによって我が国は長寿大国になった。一方で出生数は年々減っており、少子高齢化問題が日々メディアで取りざたされている。ここで問題になるのが介護を必要とする高齢者の増加である。平成24年度補正予算や平成25年度予算により、在宅医療・在宅介護が推進されることになった。今後、日本の総人口は減少していく一方で高齢者の人口は増加し、在宅介護の割合もさらに増加していくと考えられる。少子高齢化が進めば、誰もが介護するという状況から逃れられなくなる。そういった状況になったとき、介護する人をどのように支えていけばよいのだろうか。介護しなければならないという状況の上で、介護者の負担を減らし、自分らしい生活を送ることができるようにするにはどうしたらよいのか。

そこで本論文では、介護者を取り巻く環境や各市町村で取り組む介護者支援における課題を整理したうえで、各地で行われる介護者の会に着目しそれぞれの運営や活動を考察する。そのうえで今後介護者のために求められる介護者支援のあり方について考察していく。

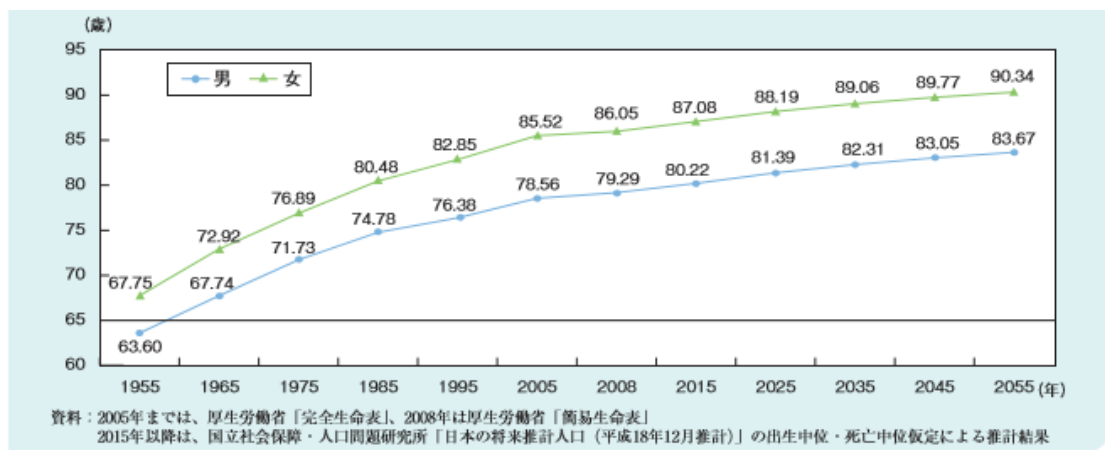
第1章 介護者を取り巻く環境

第1節 高齢者人口動向に伴う介護者支援の必要性

1. 社会状況の変化

我が国の社会状況はここ数十年で大きく変化した。まずは平均寿命の伸びである。戦前、日本の平均寿命は50歳に及ばなかった。これが1955年には男性63.60歳、女性67.75歳となり、2010年にはそれぞれ79.64歳、86.39歳へと飛躍的に伸びた。日本は世界でもトップクラスの長寿国となったのである。図1は今後さらに平均寿命が長くなるとの推計を示している。

図1 平均寿命の推移と将来推計



次に、長寿化による高齢者の増加である。高齢者の増加に伴って子供の数も増加していけば、すなわち出生数が増加していけば人口のバランスは保たれる。しかし、日本で起きているのは高齢者が増える一方で出生数が減ってきているという現象である。こうして引き起こされる人口の年齢構成バランスの変化が少子高齢化である。

長く生きられるようになることは喜ばしいことであるが、高齢になればなるほど自立的な生活をするのが困難になり、介護を必要とする人は増加する。

2. 介護者支援の必要性

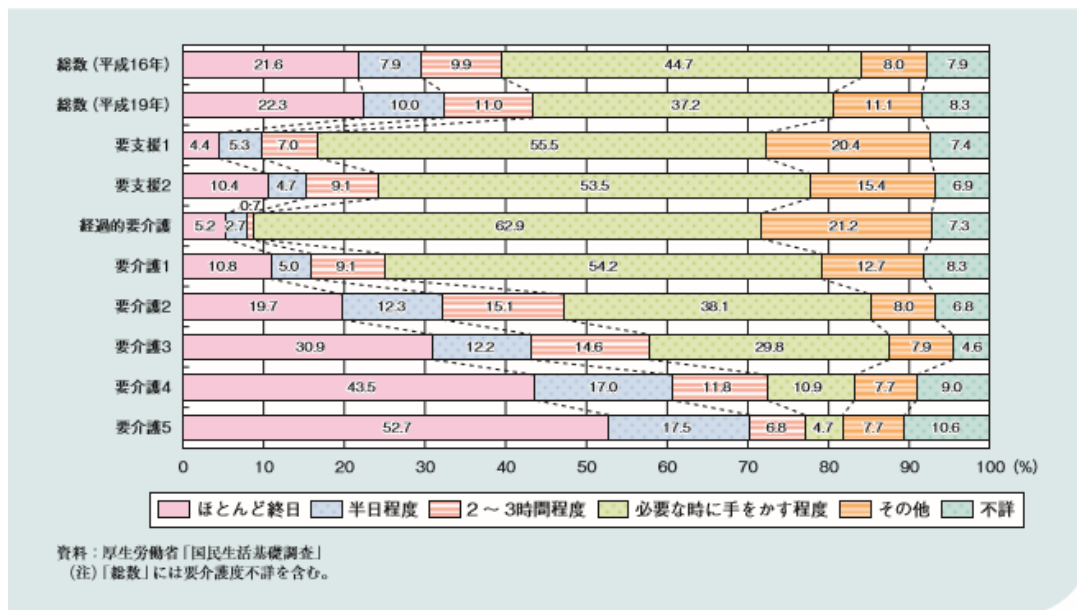
介護が必要になった高齢者が利用できる施設として、「グループホーム（認知症対応型共同生活介護）」「介護老人保健施設（老健施設）」「介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）」「介護療養型医療施設」「特定施設入居者生活介護を受ける際の指定を受けた有料老人ホームや軽費老人ホーム」など、利用者のニーズや介護度に合わせた施設が多様に展開されている。

しかし、生命保険文化センターの調査で、介護者に介護を行っている場所について質問したところ、「自分の家」が42.2%と最も多く、次いで「親や親族の家」15.7%、「病院」15.2%、以下「老人福祉施設」「老人ホーム」という結果になった。合計すると、「在宅」が57.9%、「施設」は40.5%で、家での介護が半数以上を占めていることがわかる。

これは金銭的な面だけではなく、介護者が要介護者を施設に入所させることを悪いことだと考える特徴があるということがあげられる。介護は家族がすべきだという考えに縛られていて、支援を求めたら「家族なのに介護するのを嫌がっていると思われるのではないか」という心配からSOSを出せずに孤立する傾向がある。このような特徴から、客観的にみると支援が必要な状態であるにもかかわらず、「家族が介護をして当然だから」と体調が悪くても助けを求めることすら考え付かない介護者も多くいる。

在宅介護のメリットは、介護する側もされる側も住み慣れた場所での介護生活であるため、精神的に落ち着き経済的な負担も軽くなるという点にある。また目が行き届くので安心もできる。しかし、24時間の介護が必要となるため、介護者にとっての負担は大きくなる（図2）。

図2 同居している主な介護者の介護時間



介護者はそういった負担を抱え介護を理由に離職したり、抱えきれなくなった介護者は殺人や自殺などに追い込まれたりしている。精神的・肉体的負担から、介護者が体調に支障をきたし倒れてしまうようなことがあれば、要介護者を見る人もいなくなって共倒れになってしまう。そうならないためにも、介護者のための支援が必要になってくる。

では、現在介護者が受けられる支援にはどのようなものがあるのだろうか。次節では、各市町村等で行われている支援の状況についてみたくうえて、その課題を挙げていく。

第2節 介護者支援の現状と課題

1. 介護者支援の現状

各市町村等で行われている介護者支援は、①支援金や助成金を支給する経済的支援、②日常生活をサポートする生活支援、③講座や勉強会、介護者の会などを行う集いの場支援に分けられる。一つ一つ各市町村等の取り組みを事例に見ていく。

①経済的支援

○埼玉県比企郡鳩山町

要介護高齢者を在宅で介護する家族介護者を対象に、高齢者の在宅生活の継続と向上、家族介護者の精神的、経済的な負担の軽減を図るため、家族介護者支援手当を支給している。手当支給額は月額 15,000 円で、支給対象月の翌月に支給される仕組みである。要介護高齢者の要件は介護保険法による要介護5の認定者、介護保険法に定める介護給付で、規則に定める施設入所をしていない者、町に6箇月以上継続して居住している者となっている。

○長野県上田市

上田市では、介護者の身体的、精神的負担が軽減できるよう介護者支援サービスを行っている。対象要件を満たした介護家族に対して、介護者慰労金支給事業、紙おむつ等購入費助成事業、徘徊高齢者位置確認システム利用料補助金交付事業が行われている。

②生活支援

○社会福祉法人寄居町社会福祉協議会

埼玉県寄居町で行われている支援。要介護認定を受けた高齢者や障がい者を介護している家族の身体的・精神的負担を軽減するため、紙おむつ支給事業を行っている。在宅において常時複雑な介護を要する寝たきりの高齢者や障がい者等には、近くの理美容店が散髪のため訪問する理美容サービス事業、食事づくりに支障があり、配食サービスの利用が必要と認められる世帯を対象に、昼食用のお弁当を専門スタッフが配達するふれあい配食サービス、寝たきりにより車イスを使用する方等が通院や公共機関へ出向く際、一般公共交通機関を利用することが困難な場合、登録ボランティアがリフト付自動車で移送する移送サービス（福祉有償運送）などを行う。

③集いの場支援

○家族介護教室「思いやり」

群馬県桐生市の地域包括支援センターの事業の一環として月に一度開催している。介護している人、介護経験者を対象に、毎月異なる地域包括支援センターで開催しており、中には男性介護者に限定した介護教室も開かれている。情報交換や学習会を通して介護者同士が集う場。介護方法や介護で困っていることを、一人で抱え込まずに同じ悩みを抱えている人、経験した人同士で交流することができる。介護保険等のサービス制度の利用や介護に関する情報などもお知らせしている。

2. 介護者支援の現状から見えた課題

①で挙げた鳩山町や上田市のように、要件を満たした介護家族を対象に支援金を給付する経済的支援を行う自治体は他にも多く存在する。要介護度が高くなるほど介護施設での利用料は上がるので、一回の費用がそれほど高くなくても、長期的に見ると家族にとってはかなりの負担となる。また、介護を必要とする人は高齢者が多いので、収入が限られる高齢者にとっては支援金によって少しでも経済的負担を軽減させることが可能である。

また、②で挙げた寄居町の理美容サービス事業、配食サービス、移送サービスなどの生活支援は、要介護度によっては要介護者を動かすことや日常動作の支えまでもが必要になるため、介護者の肉体的負担を軽減させることができると考える。

集いの場支援として挙げた③の桐生市の例は、介護者同士の情報共有のほか、保健師が

ら介護方法や介護保険制度を教えてもらったり、認知症の人への接し方を勉強したりする場になっている。ここで新たな情報に触れることで、自分に合った介護方法や制度の利用について知ることができる場になっている。

しかし、①と②で挙げてきた各市町村の行う介護者支援は、ホームページ上で「介護者支援」として行われてはいるものの、直接的に支援を受けているのは介護者ではないのではないだろうか。支援金や助成金の給付や配食・移送サービスなど、介護者も恩恵は受けてはいるが、その直接的な支援対象は要介護者であり、介護者にとっては間接的支援になっているのではないかと考えた。これらには、介護者の経済的・肉体的な負担を軽減させる効果はあっても、精神的に介護者が安らげる支援としては機能しづらいと考える。

介護者支援のなかでも、講座や勉強会、介護者の会などを行う③の集い場の支援こそ、介護者に対して直接的支援を行っていると考えられるのではないだろうか。特に介護者の会は、同じ立場である介護者が集まることで、第三者にはわかりえない気持ちの共有を可能にしていると考えられる。

そこで、次章では介護者の会に着目し、取り組んでいる各団体の例を参考にしながら、実際に介護者にとってどのような効果が生まれているのかを考察していく。

第2章 介護者の会

第1節 介護者の会とは

介護者の会とは、介護者や支援する人たちがおおよそ月に1~2回程のペースで集まり、日ごろの在宅介護の状況を話したり、家族としての思いや悩みを共有したり、病気などの知識や知恵、あるいは地域の様々な情報を交換し合う場である。お茶やお菓子を添えながら約2~3時間、在宅介護中に起こった出来事や家族への思いや自分の話などを中心に思い思いにおしゃべりする。茶話会・サロン形式をとっているところがほとんどであるが、主催者や開催場所などは地域によってさまざまである。今回は特徴に合わせて3つに分類した。

1. (1) 認知症介護者応援サロン「ぬくもり」

群馬県高崎市で行われている。認知症の介護をしている人、認知症についての不安や悩みがある人、これから介護をするかもしれない人などを対象に開かれている。認知症介護者に対して支援を行うとともに、会員相互の交流と親睦を深めより良い地域づくりに貢献することを目的に活動している。

平成22年10月~12月、群馬県社会福祉協議会地域福祉課と高崎市社会福祉協議会群馬支所による「認知症介護者」についての講座が開催された。講座の終了後、社会福祉協議会よりサロンの必要性が示され、平成23年1月14日、受講者有志により認知症介護者応援サロン「ぬくもり」が発足した。同年1月~6月には傾聴の学習、施設見学、ボラン

ティアについての研修、先行サロンである「杉並介護者の会」の見学を行った。4月の定例会では6月にサロンの開設を決定し、5月回覧用のチラシを作成し各区に配布、そして6月無事にサロンを開設した。

サロンは今年で6年目を迎えている。5月と11月のみ第3火曜日に行っており、それ以外は毎月第1木曜日と第3火曜日の午後1時半から3時半に高崎市群馬福祉会館にて開催されている。

内容としては、自己紹介を兼ねて要介護者についての近況を報告したり、認知症相手への接し方などについて参加者同士で意見を言い合ったりするような形式をとっていた。この日は12名ほどの参加があり、最初は全体での話し合いがメインだったが、そのあとは3グループに分かれての話し合いを行った。それぞれのグループでは1名ずつボランティアが配置され、より細かい質問をしあったりして話し合いに盛り上がりが見られた。

ボランティアは「認知症の人が100人いれば100通りの症状がある。ここには解決力はないが、それぞれが抱える心の闇や不安を共有したり共感したりできる。ちょっとしたストレス発散の場になっていれば。」と話していた。参加者はリピーターが多く、「ここにきて同じような気持ちを共有できる仲間ができた。」「自分は介護をしていないが認知症の親族がいる。いろいろな話を聞いて参考になった。」と話してくれた。

(2)「木瓜の花」認知症の人を支える家族の会

東京都練馬区で行われている認知症介護者のための家族会。認知症介護家族が抱える悩みを当事者間で語り、感情を共有することでストレスを解消し、明日へとつなぐことを活動テーマに毎月第1金曜日の午後1時から3時半に行っている。会員数は40名ほどで、現在練馬区内の7つの地区（桜台、小竹町、羽沢、旭丘、練馬、豊玉、中村）で活動している。

1994年、東京都の意向で保健所の事業としてスタートした。当初はまだ認知症がメディアで取り上げられることが少なく、このような集い場は地域の中になかった。当時介護中であったN氏は、同じような立場の人が集まって介護中の悩みを分かち合える場が必要であると考え、代表を務めるようになった。N氏のほかに、介護経験を持つボランティアの市民サポーターが運営を行っている。年1回の定例会を開催するほか、ピアカウンセリング¹を中心とするが、個別の相談にも応じている。出席できない人に向けた月1回の機関誌の発行、専門家や経験者など外部講師を招いての学習会、施設見学や手紙・電話の中での相談なども行う。

練馬区社会福祉協議会と後援で、認知症フォーラムを練馬認知症支援ネットワークの会メンバーとして開催。また、練馬区との共同事業である「介護なんでも電話相談」のメン

¹ 「ピア」とは対等、仲間という意味。もともとは障害を持つ人同士が対等な立場で話を聞きあい、共感しあい仲間同士で支えあうことを指す。

バーでもある。

当日は7名の参加があり、介護者だけではなく要介護者も一緒に来ていた。基本的に女性の参加が多いが、毎回数人は男性の参加もある。この日も2名の男性の参加があった。介護者自身のことや要介護者のことを聞くほか、介護方法や要介護者への接し方など、介護者同士で話し合う姿勢を大事にしていた。参加者は「家の中で介護と向き合っていると周りが見えなくなる。ここへ来て同じ立場の人と話すことで客観的になれる。」と話していた。毎月の会報作成のため、会の最中には話し合いをメモしたりボイスレコーダーで録音したりと、その日の情報を記録している様子が見られた。

(3) 考察

この節の最初で介護者の会の説明をした通り、高崎の例と練馬の例では、介護者である参加者同士の情報交換や日ごろの介護状況についてなどの話し合いが活発にされていた。参加するのが初めての人であれば長年介護をしてきて参加経験もある人など、来る人はさまざまであった。またどちらの会にも男性介護者や要介護者の参加があり、地域に開かれている側面が見受けられた。最初は少し緊張した様子の人もいたが、市民サポーターが参加者に対して順々に質問を投げかけ、それぞれに主体となって話をする機会を与えることで、話し合いが円滑になっていくとともに、少しずつ緊張感も解けていくようだった。また、会話が活発になり、なかなか中に入り込めない人がいれば、「〇〇さんのところはどうですか？」というように、輪の中に入れる気遣いを自然に行っている様子も見られた。そういった市民サポーターによる働きかけが話しやすい環境を作り出し、介護者にまた来たいと思わせているのである。また、同じような経験を持つ人がいることや話をする機会が与えられることから、ここにいる誰もが平等な関係であり、介護者の会が介護者にとって自分の居場所であると実感させている。サポーターのこういった配慮こそが、参加者が継続してくることや、介護者の会への安心感を生み出しているのだろう。

2. (1) 介護者のつどい

群馬県玉村町で行われているつどい場。地域包括支援センターの事業として約10年間、月に一度行っている。

開催場所は「ふれあいの居場所」²と呼ばれる公民館のような場所である。現在ふれあいの居場所は町の中に15か所あり、介護者の集いはその中の1つである「まちなか交流館スマイル」で行われている。曜日によって活動内容は異なり、月曜日の午前は高齢者のための筋力トレーニング、午後はおしゃべり会と称し、精神疾患を抱える人とその家族の交

² ふれあいの居場所は平成25年12月の「ふれあいの居場所づくりフォーラム」を起点に、勉強会や視察を通して立ち上がった。誰もがいきいきと自主的に活動するとともに受け入れあうような関係を作り、多世代が交流することで助け合いを生み出すことを目的にしている。

流の場として開いている。火曜日は手芸活動、水曜日はマージャンの集い、木曜日にパソコンなんでも教室と並行して、第4木曜日の午前10時から12時まで介護者のつどいを開いている。金曜日は午後手芸の集いを行っている。介護者の会には広報や町のホームページ、チラシの配布などをして参加者を募っている。

成年後見制度のNPOの方がいつも会に参加しており、制度のことなど専門的なことはその方と保健師が答えている。介護の現状について話を聞いたり、介護保険に関する相談を受けたりしていた。参加者は普段4、5人、多くて7、8人来るそうだが、雪の影響もあってこの日は1人だけの参加となった。

参加した女性は参加経験があり、今回は地域包括支援センターから開催の連絡をもらって来た。「ここに来ると同じような経験をしている人と気持ちの共有ができる。保健師やNPOの方から専門的な話を聞けることがいいところ。」と話していた。

(2) みたか認知症家族支援の会 (NFS)

東京都三鷹市で行われている認知症家族のための会。2010年4月より、介護経験のある代表のI氏を中心に立ち上げた市民グループである。三鷹地域のケアラー³を多面的に支えていくことを目的とし、認知症・高齢者の介護をしている人々の要望に応じて活動を行っている。

高齢者介護・認知症に関する様々な話題を取り上げ、介護の悩みや経験の話し合いと解決策の模索、情報交換、懇談等を行うサロンを、毎月1回第3木曜日の午後1時半から4時に、三鷹市社会福祉協議会が運営するみたかボランティアセンターにて開催している。サロンには学習の時間を設け、専門家の講話も聞いてケアラーの知識向上を図っている。その一環として認知症サポーター養成講座も開催している。またグループリビングみたかの家⁴にて、毎月第1水曜日の午後2時から4時はオレンジカフェ、第4火曜日の午後7時から9時にはタドキオレンジカフェを開催している。通常こういったカフェは日中に開かれることが多いが、日中は働きに出ていて参加できない人のために、2014年7月より夜の開催も始めた。

三鷹市内には現在10箇所以上の介護者の会や家族会があり、いろんなところに分散するようになったことから最近の参加は少なくなった。当日も介護者の参加はなかったが、普段は介護者の話を傾聴するとともに、その人にあった施設や病院、地域包括支援センターを紹介している。

³ ケアラーとは、介護、看病、療育、世話、心や身体に不調のある家族への気づかいなど、ケアの必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアする人のこと。

⁴ グループリビングとは「比較的元気な高齢者が自発的に、自立支援や生活支援などを目的に、仲間とともに一つ屋根の下で、助け合って生活するという住み方・暮らし方」を指す。みたかの家では6つの団体で使用している。

【グループリビングみたかの家の外観】



【みたかみんなの広場の活動予定表】



(3) 考察

玉村と三鷹の例でも、傾聴を基本とし介護者同士の意見交換や気持ちの共有を大事にしている。それに加えて玉村では地域包括支援センターの事業であることを生かして、保健師やケアマネージャー、社会福祉士などの紹介を行っている。同時に成年後見制度のNPOの人が常時参加していることで、そういった支援へとつなぐこともしている。三鷹でも介護者の話を聞き、その人の介護状況や要介護者の状態などに合わせて地域包括支援センターや保健センターなどへの中継ぎをしている。

両者は介護者が集い、気持ちの共有や情報交換を行うだけでなく、中間的な役割を果たしており、行政や介護経験者としてそれぞれの介護者に合った支援へとつないでいる。介護は突然にやってくるので介護者にとってはわからないことへの不安が大きい。このような場があることで、介護者は自分の状況に適した介護支援を受けられるようになると思われる。

3. (1) 介護者のつどい「オアシス」

埼玉県草加市で行われている介護者の集い。平成14年6月、財団法人さいしん福祉財団主催の介護者リフレッシュ旅行で一緒になった6人が、介護する家族の集いを持つということになり、月1回ファミリーレストランで食事をしながら情報交換や日ごろの思いを話すようになった。家族介護ゆえの苦しさを分かりあえる人たちに話せる安心感は、何よりも代えがたい貴重な時間となり、その後場所を平成塾（小学校の空き教室を和室に改装した地域に開かれている場所）に移し、現在まで続いている。年間延べ100名を超える介護者がつどいにやってくる。

毎月第1火曜日の午後1時半から15時半に平成塾で開催するほか、奇数月には一度、土曜日の午前10時から12時に市の中央公民館でも同じような集い場を開いている。この日の参加者は男性と女性各1名ずつであったが、中央公民館で開催の際には10名くらい集まる。介護状況についての報告のほか、運営を行う市民サポーターが介護経験者として要介護者への接し方などのアドバイスも行っていった。ここに来た参加者ばかりが話すので

はなく、市民サポーターも話し合いの輪に入っていることが特徴的であった。市民サポーターは話し合いの際にメモを取っており、それをもとに代表者が自ら会報を作成している。会報は市役所や病院、公民館などの公共施設に置かれており、支援を受けたくてもどこに行けばいいのかわからない人や、どんなことをしている場なのかあらかじめ知っておくことで、初めて来る人にもこういった集まりへの一步を踏み出しやすくする配慮がなされている。

【平成塾の外観】



【オアシスのチラシ】



(2) 考察

これまで挙げてきた介護者の会と同様、傾聴の姿勢を基本として参加者の声を大事にしていたほか、ここでは市民サポーターが介護経験者として具体的なアドバイスをしたり、対応策を一緒に考えたりする姿勢も見られた。参加者の対象は定めていないが、来る人のほとんどはすでに地域包括支援センターや保健センターなどの窓口、要介護者向けの施設や制度などを利用している人である。そのため、そういった窓口や施設へつなぐ必要はなく、より踏み込んだ話し合いやアドバイスを行っている。

市民サポーターが介護経験者だからこそ分かり合える気持ちがあり、介護者の気持ちに寄り添うことができる。参加者の男性は、「ほかの地区でも行われている介護者の会にも参加した。他のところでは物足りず、いつもオアシスに来てしまう。」と話していた。オアシスではサポーターも参加者も対等に話し合いが行われている。介護者にとっては支援してくれる人のところに行くという感覚ではないのである。同じ経験を持ち、話を聞いてくれ時にアドバイスをしてくれるからこそ、介護の継続のためにオアシスを必要としているのだ。参加者の聞き役に徹するだけでなく、介護者との間に双方向のやり取りがあることで、介護者にとって居心地のよい空間になっていると考える。

第2節 介護者の会の考察

第1節では介護者の会を3つに分類してきた。それぞれに特徴があり、介護者の会として介護者に果たす役割には独自性があった。逆にどの介護者の会でも共通していたのは傾聴を大事にしており、そこに参加している介護者がみな会の一員になれるということである。それぞれの介護状況や抱えている悩み、不安などは異なるが、介護者という同じ立場や同じような経験を持つ人々が集まることで、抱えている気持ちを素直に打ち明けることができ、それを受け入れてくれる場となっていた。介護経験がない人といるときは気を使ってしまう人でも、そこに行けばありのままの自分をさらけ出し、感じていることを何も考えず思うままにすべて話すことができる。介護をする当事者だけが集まり、そのコミュニティになっているからこそ、そこが自分の居場所になっている。普段、介護相手と家の中で二人きりでいるような生活では息が詰まってしまうが、介護者の会に行けば自分と同じような立場の人がそこにいて、気持ちの共有ができ参考になるような情報を得ることもできる。以上のことから、介護者の会は介護者が普段抱える精神的な負担を和らげるという効果を持っていると考える。

第1章では介護状況について、在宅で行っているという割合が6割近くに上っていることが分かった。社会状況も変化しており、今後さらに在宅介護を行う人が増加することが考えられる。そうなったときに介護者の会だけではなく、より身近に助け合える存在が必要になってくるのではないだろうか。それを担えるのが、介護する側もされる側も属する地域の中にあると考える。しかし、介護者は介護を家族の問題、家庭の問題と考えているため、介護していることを内に秘めてしまいがちである。また、自分の親や配偶者が介護を必要になったとき、それを受け入れることや自分自身が介護者になるという事実と向き合うことは非常に難しい。そのため、介護者が地域に発信していくことは困難なのである。

そこで、介護者が介護することと向き合い、地域に発信して地域の協力を得ながら介護していけるように、介護者への支援を行っている団体を見ていく。

第3章 地域とのつながりを大事にする介護者支援

第1節 若年認知症ぐんま家族会

1. 団体概要

2006年、65歳未満で発症する若年認知症患者の家族同士の交流などを目的に設立された。働き盛りに発症する若年認知症は当事者はもとより、家族においても精神的、社会的、経済的な問題を多く抱えることになる。家族の孤立や介護で燃え尽きてしまうことを防ぐために、若年認知症ぐんま家族会では、さまざまな情報提供や相談を実施するとともに、家族同士の情報交換を支援する。

開催場所は群馬県こころの健康センターで、4月、7月、9月を除いて毎月第3月曜日の午後1時半から4時まで開催されている。活動内容としては、保健・医療・福祉・介護な

どの各専門職からの情報提供を行う学習会、当事者・家族同士の参加者交流会、保健師による個別相談などを行っている。月によって細かな内容は異なり、グループミーティング、ミニ講演会、学習会、介護体験発表なども行っている。

見学に行った際は学習会、参加者交流会、個別相談を行っていた。参加者は23名ほどで、若年認知症の介護者を対象にしていることもあり、50～70代前半くらいの人が多かった。

【群馬県こころの健康センターの外観】



2. 運営者・参加者の声

運営を行う市民サポーターは交流会の中で、「認知症は決して恥ずかしいことではない。家族や親族がもしも認知症になってしまったら外に知らせておくことやオープンにすることが大事である。」と話していた。参加者は情報交換や気持ちの共有ができること、先が不安だがここへ来れば何かヒントになるようなものが得られるのではないかという思いから参加していた。実際に参加してみて、「認知症の家族との接し方で悩んでいたが、どうしてそうになってしまうのか、介護の先輩からアドバイスをもらえた。」また、「夫が若年認知症になってしまった。デイサービスは高齢者が多く行くのを拒んでいた。そんな時にここへきてあるケアマネージャーと出会った。その方が就労型のデイサービスを紹介してくれ、夫が『仕事に行ってくる』と言ってデイサービスに進んで行くようになってくれた。」と話す参加者もいた。

3. 考察

ここも介護者の会なので、サポーターは傾聴を重んじ、参加者は情報交換をすることや悩み・不安を打ち明けることができる場となっていた。地域包括支援センターの職員や保健師、介護施設の人も来ているので専門分野のアドバイスを受けられるほか、そういったところへの支援へつなぐ役割も果たしている。そして何より特徴的であったのが、運営を行う市民サポーターの「介護していることをオープンにすることが大事」というメッセージである。このサポーターにも介護経験があり、「以前、認知症の母親を介護していた際、近所の人たちに母親が認知症であることをあらかじめ伝えておいた。ある日、母親が

一人で外に出てしまったとき、それを見かけた近所の人が心配して連絡してきてくれた。」と話していた。

介護していること、認知症の家族がいることを知っておいてもらうことで、こういったときにも何か起きてしまう前に周りの協力が得られるようになる。サポーターの経験談から、地域からの協力を得ることが介護する上での支えになることを知ることができ、介護者にとって地域に踏み出す力になる。若年認知症ぐんま家族会は、介護者が勇気を出して地域に発信できるように背中を押している場になっているのである。

第2節 ケアラーズカフェ新高円寺

ケアラーズカフェ新高円寺とは、NPO 法人介護者サポートネットワークセンターアラジンによって立ち上げ、運営されているカフェである。まずはこの NPO 法人介護者サポートネットワークセンターアラジンについて説明する。

1. NPO 法人介護者サポートネットワークセンターアラジン

(1) 団体概要

平成 13 年 10 月、朝日新聞に「ケアする人のケア」というタイトルの活動紹介記事がきっかけになり、東京での活動を志願する仲間を募り、同年 11 月末、現理事長である M 氏によって正式に組織として立ち上げられた。「介護者及び介護家族に対して、介護を取り巻く現状の理解を深め、介護者及び介護家族への具体的支援の方法を研究・開発または支援に関する事業を行い、介護者及び介護家族が安心して暮らせる社会の実現」をミッションに活動している。

(2) 活動概要

活動概要は以下の通りである。

○家族介護者支援事業

- ・電話相談「心のオアシス」
- ・訪問相談「ケアフレンド派遣」

○人材養成事業

- ・アラジン介護者サポーター養成講座
- ・アラジンサポーターフォローアップ研修会

○地域支援事業

- ・介護者の交流サロン開催
- ・介護者の会立ち上げ及び運営の支援・人材養成
- ・認知症カフェ（オレンジカフェ）事業

- ・ケアラーズカフェの立ち上げと運営

○ネットワーク推進事業

- ・介護者の会ネットワーク会議、研修会の開催
- ・ケアフェスの開催
- ・全国介護者支援団体連合会の開催

2. 活動内容

ケアラーズカフェ新高円寺は、上記で挙げてきたようにアラジンの取り組みの中でも地域支援事業として行われている。ケアラーがふっと立ち寄り話ができる安心空間であること、地域のインフォーマルなサービスや場、マップなどの情報をそろえている場であること、地域で高齢者や介護者の生活を支える人々の学びの空間であることをコンセプトとしている。

地域の中に介護者がいつでも立ち寄れ、気軽に情報が得られる場所をとという思いでケアラーズカフェは2012年4月に杉並区阿佐ヶ谷でオープンした。その後建物上の都合で2015年4月、杉並区高円寺に移転となり現在まで続いている。介護者が介護に関する情報やサロンの開催情報を得られるようにチラシなどが置かれていたり、スタッフはアラジンのサポーター養成講座を受けたスタッフであるため、介護状況を話したり相談したりすることができる。ケアラーズカフェという名前ではあるが、対象は限定しているわけではないので、昼食時には通りすがりの人や地域に住む人がランチを食べに来ることもある。地域の拠点として、ケアラーズカフェは機能している。

【ケアラーズカフェの外観】



【カフェで出されている食事】



3. 考察

介護者の会やサロンなどは精神的負担を和らげることのできる介護者の居場所になっていたが、場所やサポーターなどの都合もあり月に多くても2、3回の開催がほとんどである。本来なら、介護者が自分の行きたいときに行ける場であることが望ましい。

その反面、ケアラズカフェは常設しているため、介護者が自分の都合に合わせて自由に出入りできる場となっている。また、対象が定められていないため、現在介護中の人もいれば介護にはかかわりのない地域の人もケアラズカフェにやってくる。ここは介護者と地域の人との交わり場になっているのである。在宅で介護する人にとって自分の居場所は自宅か、月に1回行われる介護者の会であった。そのような在宅介護者が気軽に足を運ぶことができ、地域との接点を持つことのできる場がケアラズカフェなのである。ケアラズカフェには介護から解放され、介護者から地域の一員になれる瞬間があると考えられる。

第3節 事例考察

第1節と第2節では、介護者支援を行う上で地域との結びつきを大事にしながら活動している団体を考察した。

若年認知症ぐんま家族会では、介護経験のあるサポーターからの話で、地域の中で介護を続けていくためには地域にオープンにするとともに、できる限りで地域からの支援を受けることも必要であるということ述べた。ここは介護者の会としての基本的な役割を果たすほか、介護者が地域に出るための後押しをしてくれる場でもあった。

NPO 法人介護者サポートネットワークセンターアラジンが運営するケアラズカフェ新高円寺では、このカフェ自体が地域との結びつきを持っており、介護者がカフェに来ることは地域に一步踏み出すことであるとともに、地域の一員になることであると言える。

介護者が地域の中で介護を継続していくためにも、介護者の会のような介護する当事者だけのコミュニティの場だけではなく、介護している中での不安や悩みなどの気持ちを打ち明け、いざというときには協力を得られるような存在が地域の中に必要なのではないだろうか。そして、介護者自身が地域の一員になることが望ましいと考える。だからこそ、上記のような介護者支援を第一としながらも、地域との結びつきを大事にする存在が今後必要なのではないだろうか。

終章 地域における介護者支援の可能性

これまでで介護者を取り巻く環境の変化から介護者支援の現状と課題を述べ、介護者自身が健全に継続して介護を行っていくために地域との関係を持つことが重要であると述べてきた。しかしまだ介護者支援は十分ではなく、制度や仕組みも完全に整っていない。人間関係の希薄化が顕著である今、介護者支援を地域の中で行っていくのは簡単なことではないのである。そんな中でも社会的弱者といわれる人々を地域の中に溶け込ませ、彼らを見守り時に手を差し伸べるような地域が存在する。

長野県東御市田中地区にある NPO 法人普通の暮らし研究所岩井屋は、デイサービスを行う介護施設である。田中地区ではこの岩井屋を中心として教育委員会や病院、商店街などと連携して要介護者を支えている。岩井屋では日常生活リハビリを取り入れており、障

がい者や介護が必要な高齢者が日常的に外を出歩いている。田中地区に住む人々にとってはこのような光景が日常となっているのである。第2章の第2節でも述べたように、介護者は介護を家庭の問題や家族の問題としてとらえているため、要介護者を外に出すことを進んで行おうとはしない。しかし、田中地区の人々は要介護者が日常的に外でリハビリを行っていることを知っているため、介護者も介護していることをオープンにしやすく、いざというときには相談したり助けを求めたりしやすい地域になっているのである。

【岩井屋の外観】



【岩井屋の中の様子】



実際に介護者が岩井屋の事業の一環である農園の作業に手伝いに行ったり、地域の祭りやイベントに要介護者とともに参加したりする事例もあった。岩井屋はあくまでデイサービスであるが、岩井屋の存在が地域の目を変え、要介護者ないしは介護者を地域で支える仕組みとなっていると考えられる。多様な人間を認め合い、すべての人が地域に生きる一人の人間として支えあう地域のあり方として参考にしたい。

介護するということは突然にやってくることで、介護相手が家族ともなれば受け入れるまでに時間がかかる。それを地域に公表するのは非常に勇気がいることであろう。介護者の深層に抱える気持ちはおそらく介護を経験している人にしか理解できない。だからこそ、介護者の会という場は介護者の居場所になりえるし、そういう場は今後もなくはない。

しかし、地域において介護を続けなくてはならない状況下で、介護者自身が安心して、継続して介護を行っていくためには、地域の支えや協力も必要不可欠である。誰もが地域の一員であり、一人一人がその地域を構成していることを忘れてはならない。互いの存在を認め支えあい、いざというときには助け合える共生社会というあり方も、介護者への支援になりうるのではないだろうか。

参考文献・参考資料一覧

【参考文献】

- ・NPO 法人介護者サポートネットワークセンターアラジン編『介護者支援実践ガイド 介護者の会立ち上げ・運営』（筒井書房 2012）
- ・大橋謙策著『ケアとコミュニティ ―福祉・地域・まちづくり―』ミネルヴァ書房
- ・一般財団法人日本ケアラー連盟『あなたのまちの介護者支援ガイド』

【参考資料】

- ・総務省統計局

<file:///C:/Users/Owner/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/UUR7X5PL/201611.pdf>

- ・東京海上日動あんしん生命 <http://www.anshin-gakuen.jp/oldage/nursing/condition.html>

- ・内閣府 file:///C:/Users/Owner/Desktop/1s1s_1.pdf

file:///C:/Users/Owner/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/VIOF8DVN/07sh_0201_3.pdf

- ・厚生労働省

file:///C:/Users/Owner/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/8RRWFKKEE/za-itakuiryou_all.pdf

- ・社会福祉法人寄居町社会福祉協議会 <http://www.yoriishakyo.jp/jigyoku/2-1.html>

- ・埼玉県比企郡鳩山町

<http://www.town.hatoyama.saitama.jp/i/kenko/koreisha/1447296196176.html>

- ・長野県上田市 [http://www.city.ueda.nagano.jp/korei/kenko-](http://www.city.ueda.nagano.jp/korei/kenko-fukushi/koresha/hoken/kaigo.html)

[fukushi/koresha/hoken/kaigo.html](http://www.city.ueda.nagano.jp/korei/kenko-fukushi/koresha/hoken/kaigo.html)

- ・みんなの介護 <http://www.minnanokaigo.com/guide/cost/tokuyou/>

- ・若年認知症ぐんま家族会 <http://www.city.tatebayashi.gunma.jp/docs/2014070800024/>

- ・群馬県こころの健康センター <http://www.pref.gunma.jp/07/p11700016.html>

- ・NPO 法人介護者サポートネットワークセンターアラジン <http://arajin-care.net/>

- ・ケアラーズカフェ <http://cafe-arajin.com/>

- ・普通の暮らし研究所岩井屋 <http://www.iwaiya.org/>