

# ケアラーを市民がどう支えていくか

NPO法人ケアラーネットみちくさ 代表 布川 佐登美

## ◆はじめに

ケアラー&オレンジカフェみちくさ亭を開設して10年目に入りました。母が住んでいた平屋を活用しています。千葉県の東武野田線逆井駅から1.2キロぐらいの所でバスも通っていません。周りには田んぼや畑があります。6畳の和室が2つと洋室、そして小さな事務所がある間取りです。ちょこちょこ助成金をいただいて、車いすの方も使えるトイレ等を増やしてきました。15畳以上あるテラスは、休眠預金の助成を活用して造らせていただきました。

今日は、①みちくさ亭の目指すもの、②みちくさ亭の活動が増えている経緯、活動の経過、取り組んでどうだったのか、③市民活動としてのケアラー支援をする上で必要なことや求められていることなどをお話していきたいと思います。

## ◆みちくさ亭の目指すもの

まず、みちくさ亭の目指すものとしては、介護を受けるご本人もそうですが介護者、家族の心のよりどころとなれる場所を増やしていくことです。話す、聞く、共有できる場です。中学校単位で1個ずつあればいいと思っています。

2つ目は、地域でケアラーを支援する人を増やすことです。分かる人に話を聞いてもらいたいという思いが介護者にあります。よく支援者にあることですが、なんでデイサービスに行かないの、利用回数はもうちょっと増やしたほうがいいんじゃないのって話をします。それは的確なアドバイスなのですが、初対面で心を開いてない段階で言われたらどうでしょう。「そんなの知っているわよ。私の何が分かるのよ」となってしまいます。まずは、例えば支援者の方の置かれている経済状況はどうなのか、ご本人がデイサービスセンターをどう思っているのか、というようなところを探ることが重要です。自然に信用してもらええる関係をつくれる、寄り添える支援者を増やしていくことが求められています。



地域共生社会とかよく言われますけれども、国や自治体は言い過ぎかなと思います。認知症の人、介護者の人も誰もが生活者です。だから、みんなが普段行っているような地域での付き合い方、例えば、けがしたときの気遣い、雪が積もっていたらちょっとだけ玄関の前を掃いてあげるなど、お節介をし過ぎないようなレベルの関係を増やすことが大事だと思っています。コミュニティカフェはすごく楽しいとか、つながりのある憩いの場であるとか、お互いを支え合う関係づくりといったようなことを掲げているところが多いようです。

でも、65歳以上の人口が21%を超える超高齢社会になったいまでは、在宅介護や在宅医療が推奨されている状況です（2021年9月現在29.1%）。今後は地域のささえ合いは、住民同士だけではなく、いろんな専門職も含めた多職種を交えた伴走型の支援を目指したいと考えているところです。具体的にはケアを中心に取り組んでいくコミュニティカフェになりますが、これは後ほどあらためてお話ししたいと思います。

私がカフェを始めたとき、ケアラーさんたちは絶対専門職なんて来させないでくれと、怖いぐらいの勢いでした。なぜならば、行政から紙おむつの交換が必要な人に対して、障害者の窓口に行ってくださいとたらい回しにされたり、上から目線のアドバイスなどいっぱい受けてきた経験がありました。でも今は専門的な話がとても参考になるので活用したいと思っています。

### ◆カフェの様子

開設1年目からやっていることは、カフェではほぼ変わりません。ご飯を食べながら話す人、おしゃべりしに来る人、看護師もご本人と一緒にご飯を食べています。毎週木曜日は若年性認知症の人がボランティアに参加しています。あと男性の利用者も多いです。

私の母は認知症になったとき、周りの方が遠ざかってしまったのですが、そうした方々も認知症になりカフェに来られます。以前、全く認知症のことを知らない男性がよく来ていました。あるとき若年性の認知症の方が急にその人に怒り出したことがありました。おまえが悪いって。この男性は当然のことながら、何言っているんだ、俺は何もしてないって言い返しました。そしたら、その若年性の方は、もっと激怒してしまいました。だけど、周りにいたスタッフが、そうか、そうか、ちょっと庭に行こうかと言って、外に連れ出しました。5分も経たないでまた戻ってきて、その男性の前に座って、何事もなかったようにティッシュを折りたたみはじめました。次の日にこの男性から電話がかかってきて、俺、余計なこと言ったのかな、普通にしゃべればいいんだなといった話をされました。こうやって、実際に関わることで分かっていくことがあります。こうして地域の人が一人数でも多く認知症のことを理解してくれる人が増えればいいなと、座学だけではわからないことがあると思うところです。

### ◆活動が増えている経緯

最初からやっていた取り組みは、カフェの他に介護予防と介護者のしゃべり会だけでした。それがいまは、無料相談、見守り弁当、有償生活サポート、認知症の本人会なども開いています。ランチは週3回の日替わり弁当(宅配・持ち帰りあり)にしたため、毎日大変です。

出前相談では看護師をはじめ、相続や就活、栄養リハビリ、ケアマネなどの専門職が無料でみちくさ亭に来てくれています。

活動には、認知症のご本人もボランティアに参加しています。介護している人が一緒ですが、口を出さないと決めています。茶わん洗いのときに洗剤を付けて拭いて戸棚にしまうまで、その都度5秒くらい考え込むのですが、一切声を掛けません。少し放っておくことができるんです。こうして私たちも声を掛け過ぎていることに気付きます。このようなちょっとしたことも、その都度ご本人の家族にお伝えしています。

また、いろんな専門職の方をお呼びして耳寄り情報の企画を月に1回開いています。介護している家族や一般の方にお話をし、その中から知り得た情報を1年に2回チラシに掲載しています。訪問医療をやっている先生が家族と話すことが大事だと気づいて、カフェみちくさ亭の活動に賛同してくださいました。その先生が認知症の会議などで、私たちの活動をどんどん紹介してくれていたおかげで、たくさんの専門職の方が関わってくれるようになりました。本当にありがたいことです。内科医の訪問医療の先生は、診察室では患者さんの背景がわからないといってカフェに来てくださいます。家族もカフェだと先生とすぐ話しやすいようです。家族は孤立しているし、萎縮しています。そこのところに専門職が逆に入ってきてくれれば、とても敷居は低くなると思っています。

介護者同士のおしゃべり会も開催しています。例えば薬の話で盛り上がったら、来月は薬剤師さんをお呼びしちゃうみたい感覚です。介護予防などもやっております。

それからまだ2回目なのですが、あおぞら健康講座ということで、包括支援センターと連携してフレイル

予防をしています。これは歯科医、栄養士、理学療法士の先生たちも本当によく協力してくれています。フレイルといったら、栄養の講座、リハビリの講座などが一般的ですが、これらの先生方が一体になって一人ひとりをフォローするというようなことまでできています。本当に特異なことが実現しています。

また、介護者に寄り添う人の人材講座を、公共施設等を借りて2014年から開催しています。とても多



くの参加があります。あとは市と一緒にまちづくりシンポジウムでクリエイティブディレクターの佐藤雅彦さんお呼びしたり、仕事と介護の両立セミナー、子どもたちを交えたリノベーション（建物の改修工事）をやったりしています。テラスであおぞら健康講座も開催しました。

#### ◆見えてきた課題

国や行政から、共助だとか互助とよく言われるようになりました。そうすると言われたことを真面目にやらなくてはと思う人もいっぱいいるのですが、困った人を支えたいという思いが強すぎて、気張ってしまう方もいらっしゃいます。人から見て介護者を不憫に感じたり、もどかしさを感じるかもしれませんが、介護者は自分のリズムで行っていることが多く、それを丁寧に断りする余裕がない時は、態度や言葉にとげがあることもあります。そうすると気張っている分「せっかくやってやってんのに」といった言葉も聞こえてきたりします。でもヤングケアラー探しはいいりませんが子どもが集まるようなこども食堂には、「なんかあったらおばちゃんに言いなよ」というおせっかいな大人は必要だと思います。困ったことを発見するための声掛けではなく、いつもあなたを見守っている的な愛情を注ぐだけでいいと思います。

もうひとつは在宅介護、在宅医療に対して疑問を感じるようになっていきます。訪問診療は定期的・計画的に訪問するものです。一方、往診は急な体調不良等で呼ばれて臨時的に行われる医療サービスですが、以前のように家族の話を聞くようなことが減ってきていると思います。在宅って名前が付くぐらいですから、温かみのある家族丸ごとの医療を医療従事者に期待したいところです。

それからケアマネさんですが、得意・不得意も影響しているとは思いますが人によってケアマネジメントに格差を感じます。全く制度のことは分からない人もいます。例えばヤングケアラーの人や若い世代がお金で困っていても、制度的なことはわかっていない、またはケアマネの仕事ではないため介護以外のサービスにつなげられなかったりすることがあります。制度から見たサービスだけではなく、介護をする家族一人ひとりに応じた対応をしてもらえようケアが求められていると考えています。

#### ◆求められていること

最後に市民活動としてケアラー支援をする上で必要なこと、感じていることや、求められていることをお話しします。大前提となるのは、地域包括支援センターのような問題解決をする公的な場だけでケアラー支援

は解決できないと思っています。何が困っていて、わからないことが何かも整理できていない介護者にとって問題解決の前に、ケアラー自身に寄り添ってくれる人や場所があることが必要です。最近、厚労省の方が視察に来られました。どうも家族介護者支援を地域包括支援センターに投げようとしているようです。私は地域包括センターには『問題解決』をするという役割があり、介護者自身が課題を見出すまではきちんと話を聴く人が必要だと言いました。介護者の現状に耳を傾けるために平均2、3時間かかります。このような対応をセンターが行うとしたら、今の業務内容から言って破綻してしまうのではないのでしょうか、と申しました。多くの介護者は悩んでいることを、どうやって説明していいかわからないでいます。うまく伝えるのはとても大変なことです。まして介護者が話しを打ち明けるには勇気がいります。私たちは介護の現状を聴くよりも介護者自身の状況を理解することに徹しています。介護者に夜は寝られているか、ちゃんとご飯を食べられているかなど、あなたの心と身体は大丈夫なのか気にしているよというメッセージを込めて、やりとりを大事にしています。そうすれば、その介護者がだんだん心を開いて話してくれるようになってくれます。

私たちは助言する人や指導者ではありません。同じ立ち位置で話を受け止めるような心がけています。そのためには気軽に利用できる心地よい場であることが大切です。初めてふらっと来たときに、3秒でその人が入りやすいと思ってもらえるよう、こちらからウエルカムという姿勢を見せることがポイントです。臨床心理学者のカール・ロジャースは『治そうとするな わかろうとせよ』とっています。このことに尽きるのではないかとっています。

#### ◆今後に向けた抱負

今後は、イギリスのようなヤングケアラーが来られるようなセンター機能ができるといいと思っています。例えば小学生で、洗濯機の回し方も分からず自己流でやっているような子もいっぱいいると思います。また、ご飯を作らなくてはいけない子たちに、ちゃんと料理を教えられるような場も必要です。

大人に関しては、精神的な負担を軽減するためにも、また就労のことなども含め、いろいろな面でサポートする機能が集結するようなセンター機能ができると私の願いです。ぜひ、貧困の人たちを支えるということではなく、ケアラー、そして当事者を含めた家族丸ごとを支える視点を共有したいと思います。そうした支援ができるようなくみや制度を目指していきたいと考えています。

(ぬのかわ さとみ)