

介護者サポートネットワークセンター・アラジンの活動紹介

NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン理事 牧島 佐代子

NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン（以下、アラジン）は、2001年に東京でスタートしました。2004年にNPO法人の認証を取り、介護者が安心して暮らすことができる社会をめざし、いろいろな事業活動に取り組んでいます。今日はそのいくつかをご紹介します。

まず、介護者の個別的支援として電話相談「心のオアシス」や訪問相談「ケアフレンド」を実施しています。また、介護者サロンを開催、特に親を介護しているシングル娘さんや息子さんにしぼった形で、地域を越えて同じ立場にある人がつながって悩みを語り、共有・共感する場を作っています。

それから、行政との協働による、介護者の会の立ち上げとその活動を支援するサポーターの養成活動を行っています。介護者の会とは、安心して話が共有でき、介護の技術や知識を学べ、住んでいる地域の介護情報等を交換し合い、自分と同じように介護をしている人たちがいることを実感でき、ストレスを発散してリフレッシュし、虐待発生を防止する働きにもなっていく——などの意義があります。はじめに、地域包括支援センターなどとの協働で介護者講座を4回くらい実施、講座の後には毎回交流会を開催し、定期的な集まりを呼びかけ、介護者の会の立ち上げにつなげます。一方で介護者のサポーター養成講座を同時進行で4回くらい開催します。介護者サポーターになっていくために必要な、介護の問題、傾聴の技術、会の運営などを学習してもらいます。サポーターの方も講座が終わった後でグループをつくり、介護者の会の運営サポートが定期的に行われていくようにすすめています。これまで、杉並区、港区、練馬区、目黒区、豊島区、新宿区などで開催してきました。杉並区ではサポーターグループ自体が「杉並介護者応援団」というNPO法人になり、アラジンの手を離れて活動をしています。やはり介護をしている人は時間的な余裕がなかなか持てません。定期的に介護者の会を運営していくには、サポーターが必要であると実感しています。

さらに、ネットワークづくりとして、介護者の会のネットワーク会議をアラジンが呼びかけて、2003年から実施しています。介護者の会のリーダーが集まって、情報や抱えている問題などを共有する場になっています。昨年は年10回ほど開催しました。

また、2010年に全国の介護者のサポートをしている団体や居場所づくりを個人でしている人たちが集まって、情報交換会を実施しました。その後2013年にも開催、アラジンが事務局的な機能を担い、今年6

月に全国介護者支援団体連合会の設立に結びつくことができました。

2005年には、会議者の会ネットワーク会議が中心になって「市民発！介護なんでも文化祭」を開催。その後年に1回開催しています。介護者自身が自分たちの目線で展示、相談、セミナーなどを実施、介護をする人だけでなく、支援者、行政、専門職、企業など、いろいろな立場の人が出展や販売をしています。今年は特に若い人たちが中心になって開催しました。とても有意義なイベントになっていると思います。

それから、地域の間づくりとして新宿区からの受託で高齢者の孤立防止事業を実施。高齢化率の高い都営アパートの集会室で誰もが気軽に参加できるカフェを月に4回ほど3カ所で開催しています。カフェの運営にもボランティアを養成し携わってもらっています。また、ソーシャルワーカーとボランティアがセットになって、なかなか外出できない住民の方に戸別訪問もしています。

港区では、今年から認知症カフェ（オレンジカフェ）の運営を受託しています。医師、看護師、保健師、臨床心理士、介護福祉士などの専門職と連携し、初期の認知症の方や家族に対して、早期の認知症医療やサービスにつなげています。

また、杉並区にある「ゆうゆう馬橋館」という高齢者福祉施設の運営管理を受託しながら、独自事業としてカフェやサロンを開いています。地域の仲間づくり、あるいは介護者を見つけていく場になっています。

アラジンとしては、杉並区阿佐谷にケアラズカフェを2012年4月にオープンしました。これまで紹介したサロンなどは常設ではないのですが、介護者がいつでもふらっと立ち寄ることができる常設スペースとして、企業からの支援もいただいて運営しています。喫茶の他、ランチ、夕暮れバー、ケアラーのための夕食サービス（惣菜）、講座や介護者サロンの開催なども行っています。

啓発活動としては、今年度は「仕事も人生もあきらめない、介護環境づくりのために」と題したフォーラムを開催しました。また、企業向けの研修も呼びかけをして進めています。

これからも介護で孤立する人たちに寄り添うために常に何が必要か、当事者の方々と一緒に考えて、介護者自身が主体的に関わっていくことができる仕組みをつくっていき、モデルをつくったら、それをどんどん波及させていきたいと思っています。

（まきしま さよこ）