

# ニュースレター

## 暮らしびと大曽根

2020年10月8日  
第2巻 第2号

大曽根居住研究会 〒462-0810 名古屋市北区山田  
2丁目11-62 <https://sone-ozone.com/>  
[sonesoudan@gmail.com](mailto:sonesoudan@gmail.com) 080-7502-8518

### この号の内容

#### 新型コロナ禍での 家族介護者の支援特集

1. 「暮らしびと大曽根」進捗状況
2. 報告：「家族介護者が抱える問題と支援の実際」
  - 1) 講演会の概要
  - 2) 講演の内容
3. 連載第4回：健康、まちづくり、「ソーネおおぞね」
4. 「家族介護者支援」講座  
オンライン受講生からの感想

過去の「暮らしびと大曽根」  
第1回 2019年12月14日  
①まちをつなぐ「館」としてのソーネ大曽根  
②脳科学から見た認知症の理解  
第2回 2020年1月11日  
認知症予防としての食事と笑い  
第3回 2020年7月5日  
新型コロナ感染症時代におけるコミュニケーションロボットを活用した支援：アザラシ型ロボット・パロ  
第4回 2020年8月30日

### 新型コロナ禍での 家族介護者の支援特集



#### 1. 「暮らしびと大曽根」進捗状況

「暮らしびと大曽根」育成健康講座担当  
堀容子：（一社）ハッピーネット代表理事  
元名古屋大学大学院医学系研究科教授 医学博士、看護師

秋らしいさわやかな時期になりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

この健康講座もすでに4回が終了し、11月28日の講座を残すのみとなりました。11月は、インフルエンザなどの感染症が流行する時期でもあり、新型コロナと両方が流行する時期になるとも言われています。このため次回も、**対面式とオンラインによるハイブリッド方式**で開催いたします。

なお、認定証は過去1回以上講座に参加された方に対して交付いたします。次回、オンライン参加をされる場合は、後日、郵送いたします。

11月28日(土)13:00~16:00  
**「暮らしびと大曽根」育成健康講座終了記念講演会**  
第Ⅰ部 新型コロナ禍での「医師との対話術」  
第Ⅱ部 地域でのボランティア活動を改めて考える &  
「暮らしびと大曽根」育成健康講座認定証交付式

## 2. 報告：新型コロナ禍における

### 「家族介護者が抱える問題と支援の実際」

1) 講演会の概要：8月30日 13:00～15:00 ソーネホールをメイン会場にして、以下の3名を講師に迎え、第4回「暮らしびと大曽根」育成健康講座 新型コロナ禍における「家族介護者が抱える問題と支援の実際」を開催しました。対面式での参加は11名、オンラインでの参加は35名で計44名の参加がありました。オンライン参加者は、北海道から中国地方まで全国から参加がありました。

1. 和氣美枝さん：「ケアラー支援の新手法：オンライン支援」
2. 松岡万里子さん：「オフラインによる支援：予防から希望へ～生きがいを支えるお出かけ支援事業～ 高齢者お出かけ見守り隊」
3. 小菅もと子さん：「～コロナ禍において～全ての介護者にエールを」

## 2) 講演の内容

### (1)和氣 美枝氏

(株) ワーク&ケアバランス研究所 代表

この度は大変貴重な機会をいただきました。講座関係者並びに参加して下さった多くの方に心より感謝申し上げます。ありがとうございました！！

「ケアラーの不幸は選択肢が見えなくなること」だと思っています。選択肢とは情報です。介護に関わる情報はたくさんありますが、「わからないことが、わからない」ので調べる由もない、という厳しい現実があります。ケアラー支援もその一つです。「ケアラー支援」という概念があることを知らなければ、検索する由もなし、ということです。一方で、ケアラー支援の普及は社会の必須課題です。情報の欠如や介護の抱え込みなどで、痛ましい事件事故に発展することがあります。ちょっとした繋がり、ちょっとした声掛け、ちょっとした手助けで、笑顔のある生活をとり戻すことはできます。

ケアラーは要介護者の付属ではありません。「介護をしているケアラー」を見るのではなく「目の前にいるひとりのひと」を見てほしいと願っています。そのためにも、要介護者にケアマネジャーがいるように、ケアラーにもケアラーマネジャーの必要性を強く感じています。私は、「働く」と「介護」をキーワードにした介護者支援をしておりますが、厚労省の薦めている「キャリア支援」に他ならないとも感じています。毎月定期連絡を取る関係ではなくても、自分の都合でマネジャーを頼りたい、時には、マネジャーから声掛けが欲しい、そんなわがままな距離感を模索して作ったのが



「ケアラーズコンシェル」です。AI ではありません。血の通った心に響く言葉を届けています。「私」を見てくれる存在が文字でも声でも、顔が見えても見えなくても、オンライン支援という選択肢があることがケアラーの安心感につながっていきます。

繰り返しますが、ケアラーは、わからない事がわからないので情報収集が極めて困難な状況に置かれます。「暮らしびと大曽根」育成健康講座にご参加くださった皆様には、皆さん自身が情報源となり、アンテナをはって声をかけて差し上げる、そんな一歩を踏み出して欲しいと願っています。そして、何かに躓いている方がおられましたら「ソーネおおぞねに行くといいよ!」、「手軽にケアラーズコンシェルに登録してもいいかもね」と教えて差し上げてください。あなたのその行動が誰かのためになります。

ありがとうございました!!

(2) 松岡 万里子氏

特定非営利活動法人 ing 代表



「あてにされる家族に近い他人」、「大いなる素人」の良さがボランティア。ボランティアだからこそできる領域があり、家族に近い立場だからこそ心を開いてつながれる瞬間があります。

「当事者性」、「わたし発」という視点を持ちつつ、しかし自分よがりにならない。

一人で解決しようとせず、ご支援したい方を取り巻く多方面の方との連携、ネットワークを大切に、ご本人にとっての最善の利益と尊厳を第一に、経験を重ねながらバランス感覚のいいボランティアマインドを追究してください。

「一隅を照らす」存在であり、「おかれた場所で咲く」こと、まずは自分の地域をどうか照らす、あなた自身が光となって、どうぞ一歩を踏み出してくださいね。

介護者支援ツール「ケアラーズコンシェル」とは

WCB

「ケアラーズコンシェル」とは情報・交流・相談対応が出来る会員制有料サイト  
 介護未経験者のための学習機能  
 介護経験者のための相談機能  
 介護卒業者のための交流機能  
 その他、介護者便利シートなどのダウンロードも可能

月額550円で  
 使い放題!



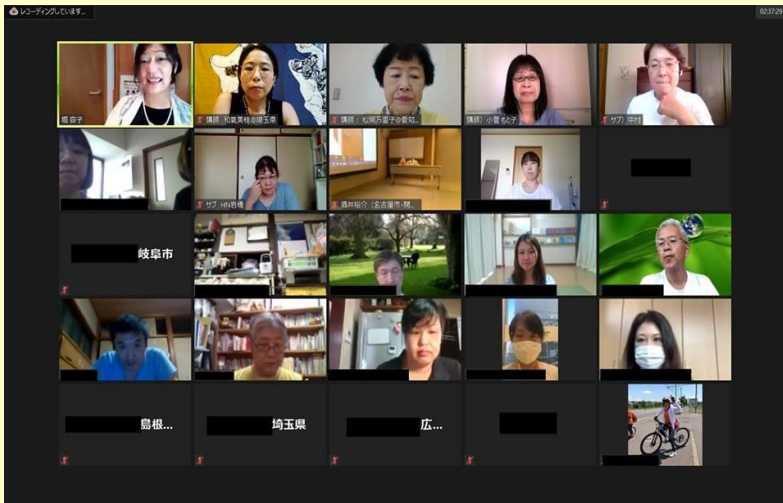
20

©2020株式会社ワークスケアパシフィック研究所 無断複製・転載・転売禁止

活動宣誓!

どのような状況下でも  
 その人らしい、暮らしと  
 人としての尊厳は  
 守らなければいけません  
 本人にとっても、介護家族にとっても  
 人生の最期が  
 しあわせであってほしい:  
 「家族だからこそ」という  
 そこは大事にしつつも  
 他人だから笑顔も出ます。  
 家族には言えないことも話せます。  
 家族も本人には言えないことが話せます。  
 これまでががんばってきたのだから  
 みんなに甘えていいんです。  
 他人は経験を自分の学びにしていけます。  
 最期まで学び合う対等な関係です。  
 まんざら他人も悪くない:  
 他人の向こうには「社会」があり  
 社会とつながっていることが  
 時にその人を以前の「あの人」だった  
 ころに引き戻してくれます。  
 家族だったら、  
 きつとこうしてほしいだろうね:  
 そんな思いでこれからも  
 心を込めて活動していきます。





8月30日 オンライン参加者



8月30日リアル参加者  
新型コロナウイルス感染拡大のため、参加者は最低限に絞りました。



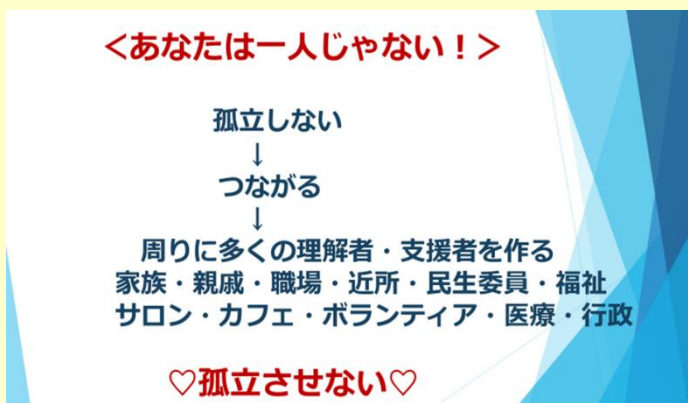
(3) 小菅もと子氏：  
映画「折り梅」原作者（元家族介護者）認知症カフェモデレーター  
～新型コロナウイルス禍において～ 全ての介護者にエールを



老々介護ばかりでなく介護する世代は広がり、介護と仕事・介護と子育ての両立など、介護状況は複雑で多様化しています。思いもよらぬコロナ禍において、介護者は戸惑うばかりです。

特に在宅では、介護サービスの自粛や地域のサロン・カフェの中止で、一緒にいる時間が多くなりました。孤立しやすくなり、家庭内での関係の悪化も報告されています。**孤立しないためには、新しい生活様式の中で再開したサロンやカフェに参加すること、誰でも何処からでも繋がる WEB のカフェなどに参加することが大切です。** 様々な場所での相談・情報収集・仲間作りができます。在宅の場合、地域の有償・無償ボランティアを利用し、買い物や通院などを支援してもらうのも一つの方法です。多くの人たちと繋がり理解者・協力者を増やすことがストレスの緩和・日常生活の維持になります。

介護中のすべての人たちに、エールを送ります。**あなたは一人ではありません。** 周りの人たちも繋がるように努力します。あなたと繋がった人たちは、あなたを孤立させません。



講演会終了後の zoom 教室

### 3.連載 4：健康、まちづくり、 「ソーネおおぞね」：まちづくり



岡本 祥浩：  
大曽根居住研究会・代表 中京大学教授

これまでの内容：

「健康」とまちづくりの関係を、具体事例としての「ソーネおおぞね」についての岡本教授の連載です。

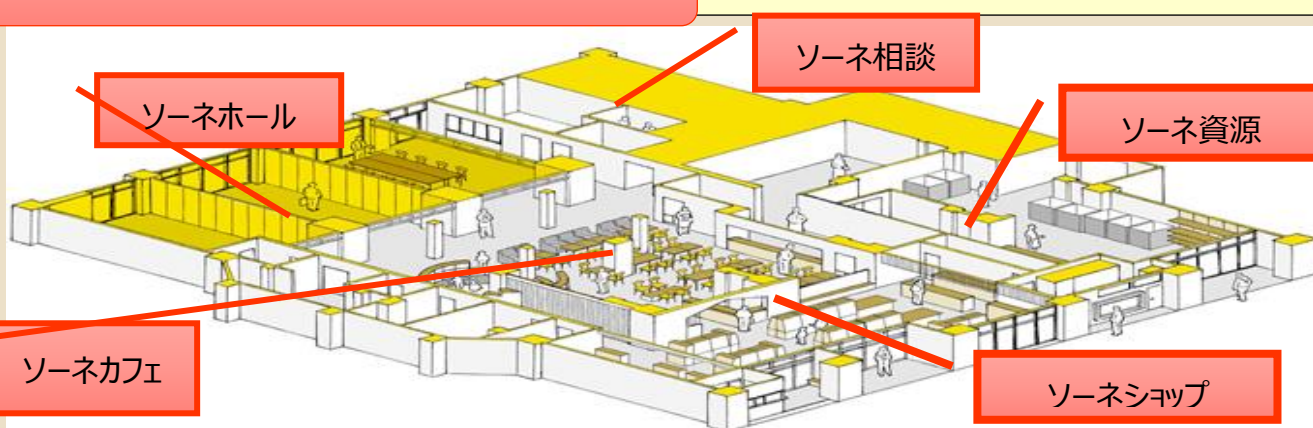
これまでに、「身体的な健康」、「精神的な健康」、「社会的な健康」についての話がされました。

そこで、「まちづくり」と「健康」の関係を考えて見ますと、**二つの道筋**があるのではないかと思います。**健康を支える「資源の立地」と「人と人とのつながりや社会とのかかわり」**です。前者は比較的わかりやすく、野菜を多く出す店舗の出店を促すように固定資産税などの優遇や補助金、都市計画などの策定が考えられます。

また塩分控えめのメニューを提供する店舗の優遇や、イギリスのように原材料の塩分を徐々に下げていく方策なども考えられます。アルコール依存症にならないように自動販売機の設置などの規制も考えられます。すなわち居住地や街の資源を整備するということです。

後者の「人と人とのつながりや社会とのつながり」は、少しイメージが難しいかと思います。それは二つの要素が同時に生じないといけないからです。つまり、人と人や社会とつながりやすい「空間」があり、実際につながるための「行動」が行われないといけないからです。なぜ、人とのつながりや社会とのつながりが重要なのかと考えますと、生活するための材料や条件があってもそれをどのように活かせば良いのかが分からなかったり、そのこつを飲み込めてなかったりするからです。そうした知恵、ノウハウ、技は一般的には提供されていません。生活の知恵として人から人へと受け継がれてきたのです。そうした知恵を受け継ぐことが人と人とのつながりの重要な意味だと考えられます。（次号へ続く→）

ソーネおおぞね レイアウト



#### 4. 「家族介護者支援」講座

##### オンライン受講生の感想

###### 【京都】

小菅さんの「あなたは1人じゃない」ってメッセージ、介護者じゃなくても嬉しかったです。和氣さんのされてる事業とか、見守り隊さんの取り組みとか、実は初めて聞いたので、とても勉強になりました。社協や地域包括は地域で介護者支援をしている事が多いと思うので(当市では家族会の事務局をしています)、連携していけたらいいなと思いました。

###### 【愛知】

松岡さんのお話を聞いて、有償ボランティアを継続することは何と大変なことかと驚きました。高齢者のお出かけに付き添うことは、高齢者ご本人にもご家族にも大切なことですが、それを担う方々の好意と使命感に支えられている仕組みなのだと知りました。こういう取り組みは今後どの地域でももっと大切になっていくはずなので、有償ボランティアの方々の尊い取り組みを地域で支える仕組みが大切だと思いました。

健康講座やニュースレターは（一社）住総研の活動助成金受けて実施しております。

###### 【東京】

和氣さんのお話を聞いて、「介護される側への直接の支援」と、「介護している家族への支援」は全く別物なんだと始めて知りました。家族に代わって要介護者を支援することが「家族への支援」なのだと思っていたら全く違いました。ケアマネージャーと同じように、ケアラーマネージャーが必要という和氣さんの言葉にハッとしました。

「お母さんではなく、私のことを見てくれる人が欲しかった」これは多くの介護者の心の声であり、自分自身も介護が始まったら同じことを感じるのだろうと思いました。

介護保険制度は要介護者のための制度であり、介護者のための制度ではないので、介護者になったら自分のためのことは自分で情報を探すしかないのだということ、しかし、普段介護についての情報に触れることが少ないため、まずどこで何を聞けば良いのかすら分からないと思いました。

和氣さんが、介護者の会の存在を知るのが7年もかかったと聞いて驚きました。介護は家の中で起こるプライベートな事なので外からは分かりにくく、自然に支援の手が届くことは難しく、「教えて」「助けて」をどこにまず言えば良いのか、先輩たちとはどこに行けば繋がれるのかを知っておくだけで随分違うのだと思いました。