

# 家族介護者(ケアラー)を地域で支えるプロジェクト ～多職種連携で介護の社会化を目指し、みなに優しい 高齢社会をつくる～

松田 美南子 ●特定非営利活動法人こもれび相談室 代表理事



ケアラーに足を運んでいただきやすいようにカフェ形式の相談の場を開催

## 要旨

日本では、要介護者を介護する家族介護者(ケアラー)に対する心理ケアは介護保険制度でサポートされておらず、ほぼ行われていない。ケアラーは、医療介護以外に家族間トラブル、金銭や法律問題、仕事、住まいの困難といった複合的な問題を抱えていることが多く、特に家族関係が悪いと、「家族だから自分が介護しなければ」と義務感に苛まれて心身に不調をきたす場合もある。最悪の場合、高齢者虐待や心中といった痛ましい事件につながりかねない。しかし、忙しい介護中に相談先を見つけるのは難しく、「自分は大したことはない」と助けを求めないケアラーも多いため、周囲や地域の気付きと理解が必要である。孤立するケアラーへの支援を地域で行っていくため、専門職への普及啓発活動と、ケアラー向けの相談支援事業を行った。

## 1. 活動の方法

本助成では主に3つの活動を行った。

### ① 来所・訪問相談、カフェ開催

ケアラー向けの来所・訪問での相談支援…年度中36件の相談を受理。内容は成年後見、法律、介護、医療など。

活動する中で、気軽なカフェ形式の場があるとケアラーも足を運びやすいのではと考えるようになり、ケアラー向け「リフレッシュカフェ」を毎月第4土曜13～15時に開催した。相談担当者は日頃から連携活動を行う訪問看護師、薬剤師、社会福祉士、当法人代表松田(行政書士)の4名体制とした。カフェは6月からスタートし、計10回開催した。

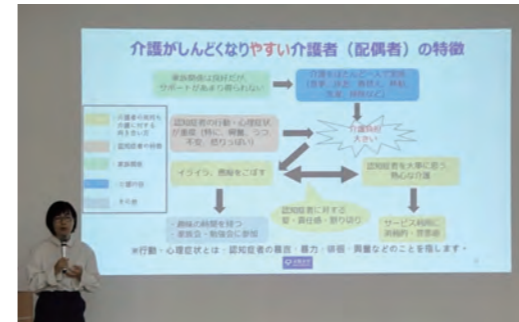
相談は4件で、認知症の妻を介護中の夫からの介護施設探しと相続に関する相談。遠方に住む娘から親の介護でのデジタル機器の使用法の相談。自身の介護に関する相談など。開催案内パンフレット(A4カラー3つ折り)を1200部作成し、こもれび相談室に住居登録する地域住民約500名に郵送、市役所、地域包括支援センター、社会福祉協議会、ほか各種連携機関や団体に配布した。

### ② ケアラーを地域で支える普及啓発イベント開催

ケアラーへの具体的な支援と心理ケアの重要性を普及啓発するため、一般市民と専



カフェは様々な相談に対応できるようにするため専門職4名体制にした



家族介護者の感じる精神的な負担について山川みやえ先生から講演をいただいた



地域の専門職でケアラー支援についてディスカッションを行った



地域の専門職とケアラー本人に向けたイベント開催のためチラシを制作

門職向けの公開イベント「介護者(ケアラー)を地域で支えるために」を10月18日午後池田市商工会議所会議室で開催し、17名が参加した。前半に家族介護を経験した当事者の体験談、ケアラー支援について詳しい大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻准教授の山川みやえ先生を招き、「認知症の家族介護者への感情面の支援をどのように創り上げていくか」というテーマで講演をいただいた。後半は山川先生、ケアマネジャー、訪問看護師、薬剤師、社会福祉士、行政書士による多職種のディスカッションを行った。会場からは「私が守ってあげないと、という『巻き込まれ』の感情に思い当たるふしがあった」などの感想があった。

### ③ 「介護疲れチェックリスト」リーフレット作成

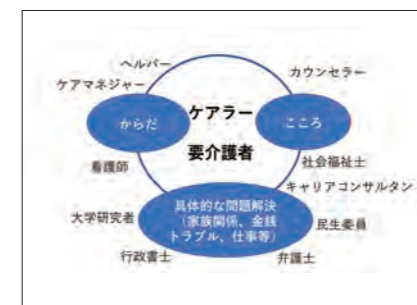
山川先生が率いる大阪大学認知症家族介護者レジストリーによる感情支援介入プログラムの開発研究班の研究結果を基に、ケアラーのこころの疲れ具合をチェックするリストを作成し、研究班に監修をいただいた(8Pカラー糊綴じ)。山川先生からのメッセージとリフレッシュカフェの案内も掲載。こもれび相談室に住居登録する地域住民約500名に郵送と、地域の専門職、関係機関に配布した。

## 2. 現状の成果・考察と今後の展望

本活動で得られた成果は、ケアラー支援を地域で行っていくための多職種連携の基盤づくりを実行できたことである。大阪大学の研究者との連携により、さらに広範な普及啓発も行いやすくなった。来年度はリフレッシュカフェで市民向けの医療介護、終活などの講座を開き、ケアラーの参加をさらに促す活動を展開する予定である。



山川先生が率いる研究班の研究結果に基づく介護疲れのチェックリストを作成



本活動におけるケアラー支援のための多職種連携の図



医療専門誌「医療経済」の取材を受け、1月1日号に3ページの特集として掲載

