

1. 支援者ネットワークがサポートするケアメングループの運営
長野県伊那市の「男介護もいいんだに」の取り組み

井口希代子

司会：1 番目の報告者の方に登壇していただきたいと思います。

ヘルパーステーションあおば所長の井口希代子さんです。どうぞよろしく申し上げます。井口さんは老健施設が支援する「おとこ介護もいいんだに」というところで事務局をされております。もともとヘルパーとして活動されていますので、支援者の立場から男性介護支援についての取り組みをご紹介します。それでは、井口さん早速よろしく願いいたします。

井口：皆さん、こんにちは。ただいまご紹介に預かりました長野県伊那市「おとこ介護もいいんだに」の事務局をしております、井口希代子と申します。よろしく願いいたします。

伊那市というのは、長野県、信州を皆さんご存じですか？北から長野市があり、中心の松本市と南の飯田市とのちょうど真ん中ぐらいの所に位置する市であります。読んで字のごとく伊那市、「いいなあ市」という感じでとても穏やかな市でございます。皆さんにとっては高遠の桜という所でも有名な市です。これから桜が咲く時期を楽しみにしております。

私は現在ヘルパーステーションの所長をしておりますが、この男性介護者の集いに参加させていただくようになった頃は、ケアマネジャーをしていました。どちらにしても在宅介護の中で男性の方が頑張っている姿を見て、何か力になれることがあったら協力させていただきたいと思い、参加させて頂いております。

私自身も昨年、嫁ぎ先の母を少しの間、父と一緒に介護し、看取りました。この会に参加してはいろいろと相談したり、学ばせて頂いておりました。

それでは、ご紹介に移りたいと思います。

<理念>地域の人々とともに安心して住み続けられるまちづくりの実践とし

て、あるべき地域包括ケアを目指し、行政とつながりながら新たな「場」としての男性介護者の集いを作っていきたい。

＜きっかけ＞2011年9月、はびろの里祭りに、ここにいらっしゃる津止先生にご講演頂いた事がきっかけとなりました。私も聞かせていただき、本当になるほどなあというふうに考えさせられました。

伊那市の中でも男性の介護者は31%に上っております。津止先生の講演を通して、自分たちも何かできればいいなという事で始めていきました。

＜発足＞2011年11月5日。名前は「おとこ介護もいいんだに」と決定いたしました。この「いいんだに」という言い方は伊那市の方言でありまして、「いいんですよ」という意味であります。

＜定例会＞開催日は毎月第1水曜日の1時半から3時まで。場所は伊那市社協の会議室で、いつも無料で貸していただいております。参加費は200円。ちょうどこの水曜日に社協の中に障害者の方たちが開いている喫茶店がありまして、おいしいコーヒーとおいしいシフォンケーキを出して頂きながら語らいをしております。

＜最も大事にしていること＞そこがしゃべりの場であること。お互いのカウンセリングの場であること。それから、癒しの場、学びの場などでもあります。

＜会の運営＞老健はびろの里が事務局やコーディネーターになっており、伊那市や南箕輪村の地域包括の方々がオブザーバーで付いてくださっております。そして、生協やほかの事業所のケアマネさんたちから男性介護者の方々をご紹介します。会員を増やしていきたいと思っています。

＜会の内容＞はびろの里や、医療生協だけではなくて、南箕輪村や伊那市の地域包括の方々にも持ち回りでいろいろなことをやっていただこうという形になっています。

＜2013年度1年間の取り組み＞4月は簡単介護食、5月は成年後見制度の話、6月はフリートーク、7月はレクリエーション、8月は認知症キャラバンของ サポーター養成講座を行いました。9月オレオレ詐欺の話、10月腰痛予防体操、11月新聞記事から、12月は忘年会でした。翌1月は赤い羽根共同募金の助成による介護落語の会を催しました。2月フリートーク。3月は反省と来年度の計画を立てました。

＜6月フリートーク＞Yさんが初めて会に参加してくださいました。デイサービスを初めて使いながら、毎日毎日どこかに何回も何回も出ていってしまう認知症の妻を介護している。どうしていいのかわからなくて、心が張り裂けそうな状態であるとケアマネさんと一緒に参加されました。そして、現状を涙ながらに話されていました。自分の時間も無くなり、妻のことが心配だということでお話しされていた姿が印象的でした。

＜リクレーション＞こんな風にして体験してみました。皆さん少し心と体をリフレッシュされました。

＜忘年会＞しゃんたん鍋。お野菜を切って作るお鍋で、とても美味しく食べることができました。こんな感じの男性の料理ですね。お料理に対しては皆さんすごく、興味があるようで、ぜひ企画をしてほしいという意見も出ています。

＜2014年度の取り組み＞お花見会や忘年会、2015年1月には1年間の決意の一文を書きました。3月には赤い羽根共同募金の助成によって、津止先生をお招きしての講演会を計画しております。

また、介護施設について、これから変わって介護保険制度についてなど学習しました。その他、リクレーション、フリートークなど毎月1回定例会で行っています。

＜お花見＞「初めてお花見に行ったよ」とか、「久しぶりに行ったよ」とか、皆さんが喜ばれました。ケアマネージャーさんや4月に入職したばかりの新人職員と一緒に連れて行って、協力者作りや後継者づくりも行っております。

＜マスメディア＞男女協働参画事業やマスコミから注目されていて、新聞にも幾つか載ったり、取材を受けたりしております。2014年12月13日、岡谷でのケアメンサミットに、私たち「おとこ介護もいいんだに」からの代表としてKさんが発表をさせて頂き新聞記事に載りました。

本年度の忘年会は手巻きずし会でした。会員さんが卵焼きを焼いたり、お澄ましを作られました。みんなで手巻き寿司を作って和気あいあいとしているところを取材に来て頂きました、このように『comcom』という雑誌4ページにわたって出して頂きました。

この会を立ち上げた古畑ですけれども、テレビ出演したり、ラジオの取材に応じたり、いろいろとマスコミの取材に応じてこの会を広めようと活動をして

おります。

＜会員数＞現在約9名です。夫介護をしている方が6名、息子介護をしている方が3名で、今現在介護をしている方が6名、OBが3名です。この会に参加していてよかったという感想を皆さんおっしゃってくださり、嬉しく思っています。

＜事例紹介＞Hさん。「介護をしている時は、何度も同じことを繰り返す妻に10回に1回ぐらいうるさいと怒ってしまう。でもね、自分が家事をやるようになって、家のことって大変だなと分かったら、仕事ばかりをした現役時代の恩返しになると思っている。1分でも時間を無駄にしないようにめりはりを付けて毎日過ごしている。自分は絶対にほけられない。自分が毎日、自分との闘いで、人生の修業です。」と。ずっとお1人で奥さまの介護をされていらっしゃいました。最終的には胃ろうを作られました。その胃ろうの管理もHさんがされておりました。そして、2013年12月、年末に奥様を看取られました。今お一人になって、今度は自分の最期をどうしようかと。介護のことばかりでなく、財産分与の事、自分を誰が看てくれるのか、自分がどうなっていくのかという事を考えてしまうと。その寂しさを紛らわすためにこの会に来ていると。そういう形で会への関わりを続けていただいております。

Sさん。おばさんの介護をされてきた方です。おばさんが亡くなって自分で成年後見の手続きをしていろいろと大変だったという事をこの会に来て話していただきました。そういう事が、一つ一つがみんなの学びになっています。

先程のYさん。「1年半たった今は、介護が決して楽になったわけではないですが、本人のびっくりするような行動が起こっていても仕方がない、それは病気なんだからと、今の奥さまの姿を受け入れられるようになりました。」と、笑顔で話して下さるようになりました。サービスにも慣れて少し落ち着いたということもありますけれども、この会に来て、同じ気持ちを分かち合える、聞いてもらえるというところですごく力になっていると、毎回参加して下さっております。今は自分の趣味のリフレッシュの時間ももてるようになり、本当に1年前と変わって元気になりました。

岡谷で話をしてくれたKさん。2014年9月、お母さんを看取られました。「自分はこの会で皆さんに助けられた。母は介護保険を通して多くの人たちに助け

ていただいた。本当にうれしかった。」と会に来てお話してくださいました。

＜最後に＞あるべき地域包括ケアに向けて医療生協がコーディネーター役、伊那市や南箕輪村との協働という仕組みづくりが長続きの秘訣ではないかと思っております。本当に大事にしていることは、対話の場であること。学習もしますが、必ず、皆さんが一言ずつ現状や思っていることをお話しできる時間も設けております。新しい人たちをどういうふうに見いだしていくかが現状の課題で模索しております。

私も以前はケアマネであり、今はヘルパーという立場で在宅に行きながら男性で介護されている方々にこの会にお見えになりませんかと声を掛けさせていただいておりますが、なかなか足を運んでいただくところに結び付きません。また、以前、若い方に来ていただいた事がありますが、やはり忙しいという事もあって、なかなか長続きができない状況であります。この先、こういう若い方たちをどういうふうに救えるのかなということが課題だと思っております。

また、来ていただけるのを待っているのではなく、今いらっしゃるOBの方たちが来られない方たちのところに出向き、お話を聞いてあげるスタイルもできたらいいかなというふうに考えています。そこをきっかけにまた少し出てくるということができたらいいかなと今、模索して頑張っているところでございます。

以上になりました。長い間、ご静聴ありがとうございました。今度3月に津止先生、よろしく願いいたします。ありがとうございました。



資料

(1) プロフィールシート

(2) 「男介護もいいんだに」(雑誌『COMCOM』掲載記事)

<資料 (1) >

2015 年 3 月 7 日 (土) 男性介護シンポジウム

プロフィールシート

No.1

(記入者：古畑克己)

1. 団体名	男性介護者と支援者の会「おとこ介護もいいんだに」		
2. 代表者	事務局 古畑克己		
3. 所在地	399-4501 長野県伊那市西箕輪 2758-1		
4. 連絡先	電話 0265-77-0105		
	FAX 0265-77-0104		
	E-mail furuhata@kamiina-mcoop.com		
5. 設立・活動 時期 (貴会のチラシ パンフ資料等を 添付してくださ い。)	<p>① 2011 年 11 月 発足</p> <p>② <u>設立のきっかけ・動機</u></p> <p>2011 年 9 月、事務局・古畑が事務長を務める老健はびろの里の“は びろの里まつり”で、津止正敏先生を講師に介護講演会「おとこが介 護をする時代」を企画しました。その講演会に来ていた伊那市と南 箕輪村の包括支援センターの職員で「ここにも必要、ぜひやってみ よう!」と意気投合し、医療生協が事務局を引き受け、各包括支援 センターがサポート役という仕組みで、マスコミ等で参加を呼びか けました。</p> <p>③ <u>貴会のアピールポイントやスローガン、キャッチコピーなど</u></p> <p>キャッチコピー「同じ立場だから わかり合える わかち合える」 当事者同士の対話を大切にしています。医療生協と近隣に市町村の 協働事業であることが長続きの秘訣です。</p>		
6. 会員数 (男性介護者の 事業に参加する 人について、大 凡で結構です)	<p>*約 (16) 人、(内、夫 6 人、息子 4 人)</p> <p>*内訳：①介護当事者(6)人、②介護者 OB(3)人</p> <p>③支援者・専門職 (6)人、④その他 (1)人</p> <p>*専門職種 [ケアマネ、介護福祉士 _____]</p>		
7. 活動内容 (チラシやパン フなどがあれば 添付してくださ い)	<p><u>例会の開催日や大まかな内容 (プログラム)</u></p> <p>毎月第一水曜日 13:30 ~ 15:00 (伊那市社会福祉協議会の会議室)</p> <p>会費：200 円 (伊那市社協内の喫茶でコーヒー・スポンジケーキ)</p> <p>医療生協・伊那市・南箕輪村の持ち回り版で</p>		
8. 活動資金	会 費 [有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無] (有の場合	円)	
	助成金 [有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無] (有の場合	円)	
	その他 [有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無] (有の場合	円)	

9. 協力・連携団体	伊那市包括支援センター、南箕輪村包括支援センター 上伊那医療生活協同組合
------------	---

No.2

10. 活動してよかったこと（具体的なエピソードがあれば添えてください）
<p>・お母さんを介護してきたKさん。2014年10月に自宅で看取りました。この間、介護疲れなどで精神的にも追い詰められてきたKさんでしたが、定例会でHさんから「自分の体を大切にするんだよ」と励まされました。Kさんは、「あの時の言葉があったから、やってこられた。この会に感謝しています」と振り返ります。</p> <p>・施設拒否、受診拒否の激しい妻を自宅で介護されてきたY様。2013年、伊那市のケアマネさんの紹介で参加されました。その定例会で、今までの介護を語りながら、堪え切れず咽び泣くYさんの姿が忘れられません。あれから1年近く経ちますが、今は、「介護が楽になったわけではないですが、病気なんだからと今の妻を受け入れられるようになりました」と日頃の介護の様子を笑顔で語ってくれます。</p> <p>・当事者の皆さんもそうですが、支援者の私達も学びの場になっていることが、長続きの秘訣です。</p>
11. 活動して困った（困っている）こと（具体的なエピソードがあれば添えてください）
<p>・マスコミ等で頻繁に取材等を受けてきたことで、想像以上の反響がありましたが、その割には会員が増えません。50台の息子介護の当事者も者を参加したいがどうしたらいいでしょうか。</p>
10. これからやってみたいこと（活動や組織のこれからの方向性）
<p>・日常的に介護者が集える「介護者カフェ」を作りたい。</p> <p>・近隣市町村との交流と、現在やっていない地域でも男性介護者の会づくりが進むように支援したい。</p>
12. その他

★お持ちのチラシやパンフレット、広報資料等をお送りください。資料集を作成したいと思います。

日本医療福祉生活協同組合情報誌『COMCOM』

2015年2月号(No.570)から抜粋

協同のある

風景

225

「おとこ介護も いいんだに」



講演会がきっかけに

この会の呼びかけ人は、上伊那医療生協の老人保健施設「はびろの里」事務長の古畑克己さん。きっかけは、11年9月に「男性介護者と支援者の全国ネット

講演会」が開催されたこと。参加者が手巻き寿司を作って、料理の腕を振るいます。

「ジュエツ」という音と、卵焼きのおいしさなどにおいが部屋中に広がります。12月3日、長野県伊那市にある社会福祉協議会の施設「福祉まちづくりセンター」で、男性介護者と支援者の集い「おとこ介護もいいんだに」の定例会が開かれました。

2011年に始まり、毎月第1水曜日に開催している定例会は今年で4年目を迎え、息の長い活動になりました。14年最後の今回の集まりは、忘年会。参加者が手巻き寿司を作って、料理の腕を振るいます。

地域包括支援センターや 社会福祉協議会も いっしょに

会には、伊那市と南箕輪村の地域包括支援センターの職員も参加しています。「市や村が呼びかける介護者の会は以前からありましたが、参加者のほとんどが女性で、男性にどう参加し

ワーク」を主催する立命館大学の津止正敏教授を招いて講演会を開催したことでした。参加していた行政や社会福祉協議会の職員たちと、「男性介護者の会をつくらう」という話になり、古畑さんが事務局を引き受けてスタート。会の名前は、伊那市がある長野県南部の通称「伊那谷」から取って「おとこ介護もいいんだに」と、参加者がつけました。

てもらうのが悩みどころでした」と、伊那市地域包括支援センターの「みずす支援センター」職員・大村妙子さんはいます。「介護していると、家の中にこもりがちになってしまいます。特に、男性介護者は一人で悩みを抱える方が多いので、どうしたらいいかと考えていたんです。男性だけの会は、とても良いアイデア。こういう集まりは貴重です。ケアマネジャーの連絡会でも紹介しています」



伊那市地域包括支援センターの「みずす支援センター」職員の大村妙子さん
上伊那医療生協の老人保健施設「はびろの里」事務長の古畑克己さん

協働の風景



原利一さん



山川茂樹さん



小林満人さん



林剛さん

※算定月の前6か月間の退所者総数のうち、当該居間内に退所し、在宅で介護を受けることになった者（当該施設での入所期間が1か月超の者に限る）の占める割合

たそうです。「僕らの時代は、『男は台所に入っちゃいかん』っていわれたんだよね。家内も僕が台所に入るのを嫌がったから、何もしなかった」と振り返ります。介護をするようになって料理を始め、今では見事な卵焼きを披露するほどの腕前になりました。

母親を3年間介護し、看取った小林清人さん。「自分と同じように苦しい思いをしている介護者の悩みを聞くことはできるし、体験を話すことで役に立つことがあるかもしれない」と、最近では頼まれて、多くの人が集まるシンポジウムで、自身の介護体験を発表することもあるそうです。

老人保健施設「はびろの里」にも変化が

地域のために何かしたいと男性介護者の会を始めたことで、変化が生まれたと古畑さんが説明してくれました。「地域包括支援センターと協同してとくくんだことと、行政と信頼関係を築けました。また、要介護者のご家族から直接お話を聞けるのは、施設の事務長として地域への視野が広がられるすばらしい学びの場です」

それまで在宅復帰率が10%前後だった老人保健施設「はびろの里」。12年度の介護報酬改定に向け、「在宅復帰の強化をめざす施設にかじを切ろう」と方針化しました。ちょうど同じ時期にスタートした男性介護者の会。「地域貢献・協同のとりくみと、同施設がめざさるべき地域包括ケアの方向がかみ合ってきた。偶然でしたが、とてもいいタイミングでした」と古畑さんは当時を振り返ります。こうして同施設の在宅復帰率は現在、60%を維持するまでになりました。

今回、はびろの里の若い職員2人が初めて参加。「参加者の話を聞いて、家で介護している人はこういう気持ちなんだなと、とても勉強になりました」と北原友佳さんは語ります。相談員の伊藤彩織さんは、「男性が外に出て、心のよりどころになる場所があることは大切だと感じました」といいます。

介護者カフェが できたらいい

「こういう会が、あちこちにできたらいいと思うんです。男性介護者が集まれる場所は、まだまだ少ないんですよ。さらに、月に1

上伊那医療生協

- 設立年月日 1988年10月30日
- 組合員数 2万2,823人
- 出資金 8億9,522万5,000円
- 支部・班数 22支部 165班
- 事業所数 病院1 医科診療所1
介護関連17
(在宅訪問診療所1含む)

※2014年12月17日現在

写真・中村香代

(編集部)

人と話すことがいい

奥さんの介護をしている山川茂樹さんは、ケアマネジャーの紹介で参加するようになりました。「生活は変わらないんだけどね、ここに来ると心が癒やされ

るんです。今まで誰にも話せなかった苦しみは、ここで話すことで解決できるんですよ」と思いを語ります。

原利一さんは、95歳のお母さんと二人暮らし。今はまだ大丈夫ですが、介護が必要になるときが

くるかもしれない。そうになったら困るからと参加しています。「ここには、仲間がいるから安心できるんです。話も聞けて参考になるし、自分一人じゃない、孤独じゃないんだと思えるんだな」

林剛さんは、奥さんを3年半

介護し、自宅で看取りました。「家での経験を話すことで、参考になったといってもらったり、人の話を聞いて、なるほどなあと感心することがあったりね。それがいいよね」。林さんは、料理も洗濯もやったことがなかっ



5/手作りの手巻きずしとノンアルコールビールで「いただきます」 6~8/調理から配膳まで協力し合って 9/初めて参加した「はびろの里」の職員・北原友佳さん(左)と相談員の伊藤彩織さん(中央)