

2. 社会福祉協議会のケアマネジャーが支援する集い 長野県御代田町のケアメングループの実践

井出 里美

司会：ありがとうございました。続きまして、第2番目の報告者をお願いしたいと思います。報告は「社協居宅介護支援事業所のケアマネが支援する集い」ということです。ご報告いただくのは、このつどいの発起人の一人であります、ケアマネジャーをされている井出里美さんです。井出さん、どうぞよろしくお願いいたします。

皆さん、こんにちは。先ほどの発表の井口さんも長野県からということですが、私は長野県の東側にあります、御代田町というところから来ました。社会福祉協議会で主任ケアマネジャーをしております、井出里美と申します。よろしくお願いします。

御代田町ってどこかなと毎回、全国ネットワークの中で言われるんですけども、軽井沢町と小諸市の間にはさまれている浅間山のふもとに位置する人口約1万5,000人の小さなまちです。高齢化率でいいますと、22%ということで比較的若いまちではあります。そういうところから来ましたので、よろしくお願いします。

それでは、私はプロフィールシート（資料参照）に沿ってお話ししたいと思います。

設立したのが、平成23年1月でした。私たちはケアマネジャーという仕事をしていますので、以前から社協としては介護者の集いをしていたんですけども、出席されるのは圧倒的に女性が多くて、ぼつぼつと男性の方がいらっしゃるんですけども、やっぱり女性のパワーに押されて自分の意見を素直に言うような状態ではなかったというのを見ていました。どちらかというと、優しいので、女性介護者のすごい強い訴えを聞くほうに回っているのが男性介護者かなという印象でおりました。

それで、私たちが訪問に行って話を聞いていくなかで、こんな方たちがいる

よということで事務局長に相談しましたら、事務局長の勧めもありまして、社協全体の事業というのではなく、直接かかわっているケアマネジャーの事業として男性介護者の会を立ち上げたらどうかということで、ちょっと背中をほんとに押されたような状態で、「じゃあ、ちょっとやってみようかな」ということで発足しました。

アピールポイントとしましては、普段かかわらせていただいている担当ケアマネがそれぞれチラシを持って訪問して参加を呼びかけて、ぼつぼつ集まってきました。おかげさまで出席率はいいです。

会の開催日はケアマネジャーが運転手になってそれぞれのお宅にお邪魔して連れてくるというか、参加していただくために送迎をしております。

交流会の最中は主体的に動くのではなく、そうっと寄り添って話を聞いて、何となくケアマネの出番かなと思ったときにぼつと何かちょっとヒントになるようなことを言ったりということで、まずは男性介護者同士で交流できるような雰囲気をつくりたいかなと思って活動しております。

会員数ですが、13名のうちだんなさん側の介護者さん11人、息子さんが2人ということで、息子介護の方が少しこれからの課題なんですけれども、もう少し参加していただけたらいいなと思っております。

最初のころは、社協のある地域福祉センターの会議室でお弁当を取って、悩みとかいろいろなことを語り合っていましたけれども、その後、ちょっと学習会みたいなこともしようかなということで認知症と家族の会の長野県支部の副代表さんが来ました。それはこの場面なんですけれども、これは男性介護者さんたちだけではもったいないので、いろいろな方たちに声を掛けて学習会をしました。人権擁護委員さんとか、民生委員さんも声を掛けて、そういう方たちにも知っていただこうと思って、こんなような学習会を開きました。

男性介護者の集いも何回か会を重ねると顔見知りになってきて、「たまには泡の出るものでも飲んで語り合いたいな」みたいなことをぼつぼつと言い出すようになって、「じゃあ、今度はお酒でも酌み交わしてそれで語り合おうかな」ということになり、それが最近は毎回になり、どちらかというとサロン化しているというか、そういう介護者の集いになっております。

昨年末に「地域の縁側あさひ」というものを社協で立ち上げました。空き家

を借りて子育てのお母さんからお年寄りまで誰でも集えるという場所を今、全国でいろいろな地域の縁側事業というのをやっているんですけども、私たちそこをお借りして活動するようになりました。以前は食堂でご飯を食べながら、お酒も飲みながらということでやっていたんですけども、テーブルごとに分かれてしまっていたんですが、地域の縁側に場所を移したら、もう少し小さい輪というか、こたつ一つのところに男性介護者さんたちが十何人びつちりと囲むようにくっつき合って話をしている姿が見られまして、「これもいいかな」と思いました。今はそこの地域の縁側あさひで活動したらどうかなということで、介護者さんたちからも、「ここがいいわ」という意見が出て、これからはそこを拠点にしてやっていこうかなと思っております。

世代もさまざまですので、満州とかに開拓に行った人たちが中には居て、もうちょっと世代が若くていらっしゃる方が、戦争中の話を聞いて、「まあ、すごいことをしたなあ」と感心して話を聞くなど、そんな介護以外の話も交流の中で広がるようになってきました。

活動して困ったことということですが、ケアマネジャーですので、男性の方たちが出やすいとなると、前もってショートステイを取ってあげるとか、それからデイサービスの利用日に当てるとか、どんなメンバーさんが参加するかなということで、少しそういうところでお手伝いするようにしております。そうすると、ちょっと昼間お酒を飲んでも、お昼寝をして少しするとおばあちゃんたちとか、お母さんたちが帰ってくるというような状態につくれば出やすいかなと思って、そんなふうに支援しております。

これからやってみたいことなんですが、現在は平日の日中の集まりになっています。お昼を食べて、お酒も少し飲んで、日ごろの疲れを分かち合うという活動が主になっています。けれども、男性介護者さんたちも高齢化になってきておりまして、体の悩みというか、例えばおしっこの問題とか、それから終活の問題とかそんな私たちならでは、声を掛けられるような課題を少し投げかけて男性介護者さんにも、息子さんたちがいたり娘さんたちがいる中で、ご家族の言えないところをケアマネとして、こういうような問題はないですかということで自然に話ができるような場にも、食堂じゃないから、地域の縁側あさひだから、ざっくばらんに言えるのかなと思って、これからはそんなことも言っ

ていきたいなと思っています。

それと働き盛りの男性介護者さんたちへの支援が課題です。私たちのケースの中でも、責任感がとても強くて、ケアマネへも相談せず離職してしまったケースがやっぱり1ケースありました。それはとてもショックだったんです。そういう方たちも集えるように4月から始めようかねと言っていますが、日曜日どこかでケアマネが交代して地域の縁側あさひに居るか、もしくはちょっと声を掛けて、ここでやらないかということで。日曜日だと仕事をしている方たちも出られるかなと思って、そんな活動をしていきたいかなと思っています。

ですが、私たちが担当ではない方も来ています。ですので、また、包括支援センターとか、それからほかの御代田町に関して担当しているケアマネさんに毎回、毎回声を掛けて、「どうか出やすいように声を掛けて一緒に参加してください」と毎回声を掛けています。

それとは別に男性介護者さんに限ったことではなく、地域のサロンなどにも最近はお出掛けのようになっています。そうすると、向こう側からこんな方が困っているみたいですよとか、こちらから話しかけなくても、向こう側から近寄ってくれるようになっていきますので、ケアマネジャーの業務だけではなく、地域のサロンに出掛けたりとか、そういったところにも顔を出して、より早く救いたいなと思っています。

昨年末のことですが、男性介護者の会のメンバーでありました、Uさんが急性の病に倒れてお亡くなりになりました。その方がよく映画が好きで、去年だと『永遠の0』というのが話題になって、「それを見に行っただよ」と言ったら、「じゃあ、みんなで見たいね」とか、「じゃあ、映画館に出るのもいいな」という声が出て。どうしても介護者さんたちってうちの中にもっちゃうことが多いと思うんです。ですが、私たちをきっかけに社会とつながって、社会に出ていってもらって、いろいろなことを経験してもらって、「あ、自分は一人じゃないんだな」とってたくさん思ってもらいたいなと思って、今度は映画館とか、そういうところにも出ていきたいと思っています。

では、簡単に画像を見ていただいて。これは学習会の様子で、グループディスカッションをしているんですが、立っている男性は人権擁護委員さんです。その隣にいるのが、うちのケアマネジャーですが、地域の方たちとこうやっ

て話し合いをして、認知症の状態とか、悩みとかを聞いていただいています。

これが地域の縁側あさひです。ここの持ち主さんはもうお亡くなりになりましたが、こんなふうに肩を寄せ合って。これはクリスマス会の様子です。さりげなくケアマネが座って話をしているような状態です。こんなすてきな笑顔を見せていただけます。このクリスマスツリーもケアマネが持ってきたんです。

これは「つけば」というのを皆さんご存じですか。川のところで、川魚を食べる小屋みたいなのですが、夏には行こうということになって。手前の方は息子介護の方なんですけれども、お魚を焼く役に自然になっているんです。

そんなことで活動しております。ご静聴ありがとうございます。

資料

- (1) プロフィールシート
- (2) 男性介護者の集いのチラシ

<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： 井出 里美)

1. 団体名	男性介護者の集い
2. 代表者	御代田町社会福祉協議会ハートピアみよた 居宅介護支援事業所
3. 所在地	長野県北佐久郡御代田町 (みよたまち) 大字御代田 1772-1
4. 連絡先	電話 0267-32-1100
	FAX 0267-32-1111
	E-mail hpm-caremane@aw.wakwak.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 平成 23 年 1 月発足</p> <p>② <u>設立のきっかけ・動機</u></p> <p>以前から介護者の集いはあったが、出席されるのは圧倒的に女性が多い。</p> <p>出席してくれる男性も中にはいるが、女性のパワーに押され自分の意見を言えない。やさしいから女性介護者の訴えを聞く方に回っている。介護される側の支援はあるが介護する側の支援はなかなか無い。事務局長からの勧めもあり、社協の事業では無く、実際訪問してケアマネとして男性介護者と関わっていく中で、ケアマネの事業所の事業として、立ち上げました。</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>普段関わらせていただいている、担当ケアマネそれぞれが、チラシを持って訪問し、参加を呼び掛けています。おかげさまで出席率は良いです。会の開催日は、ケアマネが送迎を行い、アルコールも飲んで発散できるように環境を設定しています。基本、男性介護者同志の交流をしてもらいますので、ずっとそばにいるわけではありませんが、さりげなく見ていてそっと寄り添い、しっかりその方をねぎらい・・・という気遣いをしているつもりでいます。</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 (13) 人、(内、夫 11 人、息子 2 人)</p> <p>* 内訳：①介護当事者(11)人、②介護者 OB(2)人</p> <p>③支援者・専門職(6)人、④その他()人</p> <p>* 専門職種 [介護支援専門員 (介護福祉士、看護師、認知症ケア専門士主任介護支援専門員) 時々、町から包括支援センターのケアマネが来る]</p>

<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>	<p><u>例会の開催日や大まかな内容（プログラム）</u></p> <p>第1回目は、社協のある地域福祉センターの会議室で、お弁当を取り、語り合って悩みなど聞いていました。その後何度か会を開き、認知症と家族の会の長野県支部から副代表を呼んで講演会を開く事もしましたが、</p> <p>「たまには泡の出るものでも飲んで語りあいたいなあ」という介護者さんたちの本音が出ましたので、堅苦しくなく、口が滑らかになるよう外食する楽しみとそこにお酒を加えて集まるようになりました。暑気払いで「つけば」に出かけたり、忘年会で焼き鳥屋さんに行った事もあります。昨年末より、最近は1か月半に1回くらいのペースで、地域の縁側「あさひ」で活動するようになりました。ここは、住んでいない民家を社協がお借りして、誰でも集うことができる縁側事業として活動している場所です。数人、女性の方も来ていますが、男性同士で一つの炬燵に肩を寄せ合って、介護の話し、戦時中の話しなど・・・交流する場所になっています。もちろん！お酒はつきものですが、縁側に場所を移したら、ケアマネにばかり任せないと、今後はお酒を付けたりと自主的に動いて下さるといわれます。みなさん、地域の縁側「あさひ」が気に入ったようですので、活動の拠点をここに移していきたいと思います。</p>
<p>8. 活動資金</p>	<p>会 費 [有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無] (有の場合 円)</p> <p>助成金 [有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無] (有の場合 円)</p> <p>その他 [<input checked="" type="radio"/> 有 ・ 無] (地域の縁側あさひの場所使用代一人 50 円)</p>
<p>9. 協力・連携団体</p>	<p>御代田町地域包括支援センター 御代田町を担当している他事業所のケアマネ</p>

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）

一人一人に寄り添い話を聞く中で、みんな大変なんだな、自分だけではないと介護者自らが思える機会を得られたこと。元気な笑顔で、「また頑張ろう！」「会う機会を楽しみにしているよ」と言っているのをそばで見られること。

ケアマネという立場から言うと、自宅訪問の際、なかなか表現されない男性介護者さんたちから、本音が聞けるチャンスをもらった事。（お酒の力もちょっと借りて…）

そして「介護するのは大変だが、介護される側はもっとつらいだろうな・・・」としみじみ言うやさしい皆さんの言葉に私たちが励まされ、感動をいただいている事。

この地域で活動をはじめ、最初はどういうに会をすすめていったら良いか迷ったが、上田市で活動しているシルバーバックの会の方々に相談出来、そこでも出逢いが生まれた事

・・・そこからまた、発展し、声をかけていただき、長野県の活動団体のみならず、お隣山梨県のやろうの会の方々とも知り合いになれて、「やまぐにネット」の活動に参加できている事。

当事者が介護者 OB と関わり話をする事で少し先の事にも目を向け、大変な今の介護を、貴重な時間としてとらえる事が出来ている。

メンバーが、集まりをととても楽しみにしており、ご自宅への訪問（モニタリング）の際にも介護者の集いはいつ？という話をしたい様子があるとき。

メンバーが固定化していて、メンバー同士のつながりが深くなり、同年代の人同士の楽しい話が出来ている。

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）

特にありません。

会の活動日をデイサービス利用日に合わせる。ショートステイを計画に入れるため、ケアマネ同士でショートステイを同じ日に設定するなどの工夫をして参加できるようにしていますが、ショートが取れないと介護者が出かけられなくなるので困ります。

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）

現在、平日の日中の集まりです。お昼を食べて、お酒も少し呑んで、日ごろの疲れを分かち合うという活動が主になっていますが、介護者自身の体の悩みとか（たとえば、尿失禁についてとか・・）終活等も話題に入れつつ、話しあうきっかけを作りたいと思っています。

働き盛りの男性介護者さんたちへの支援が課題です。責任感がとても強く、ケアマネへの相談もせず、離職してしまったケースが残念ながらありました。

地域の縁側「あさひ」にて、土日いずれかでケアマネが交代でいるようにして、仕事をされている方も集えるように環境設定をしていきたいと考えています。

しかし、日々の目の前の仕事に追われなかなか実行できませんが・・。（反省）

まずは、働き盛りの介護者さんたちを集めるのに、また一人一人声掛けをして担当ケアマネが誘いに行こうかとも思っています。

私たちは、ケアマネという立場から、直接声を掛けられるということが出来ます。しかし、私たちが担当している方以外でも、広く周知して他にも必要としている方たちが参加しやすいようにしていきたいと思っています。ケアマネの研修、地域ケア会議の場でも日程をお知らせしていますが、なかなか新しい方の紹介がありません。そういう中、最近になって地域のサロンにもケアマネが参加するようになりましたので、相談されることが多くなりました。その中で、介護に悩んでいる息子さんがいるという情報もいただきました。地域の方と顔見知りになることで、専門職以外の方からも気軽に相談されることは、うれしいことです。今後も丁寧に関わっていきたいと思っています。

ゆくゆくは、世代間交流もできたら良いと思います。

昨年末、男性介護者の会のメンバーでありましたUさんが急性の病に倒れ、お亡くなりになりました。その方が大好きだったのが映画で、いつかみんな映画を見に行こうよと言っていたのを思い出します。ぜひ、都合をつけて映画も見に行きたいです。このように家にこもらず町に出て、社会と接点を持つ機会をたくさん作り、孤独感を感じさせない関わりをしていきたいと考えます。

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。

男性介護者のつとめ

**男性介護者の皆様、日々の介護お疲れ様です！同じ立
場の者同士、お互いにつとめ、語らい、リフレッシュ
できるよう今回も地域の縁側「あさひ」にて開催いた
します。どうぞご参加ください！**



記

1. 日 時 平成 27 年 3 月 25 日 (水)

11 時 00 分～14 時 00 分ごろまで

2. 場所 地域の縁側 「あさひ」

3. 参加費 昼食代 (実費)

「あさひ」場所代 50 円

4. その他 お迎えが必要な方は、下記にご相談ください。

お問い合わせ先：御代田町社会福祉協議会 居宅介護支援事業所

ハートピアみよた 32-1100

以上