

4. 認知症のひと家族の会がサポートするケアメンの集い 熊本県「ケアメンのつどい」の経験から

堀本 平

司会：戎さん、ありがとうございました。最後の報告をしていただきますのは、熊本県認知症のひと家族の会熊本支部の「ケアメンのつどい」の発起人であります、堀本平さんです。熊本県の他にもこうした男性に絞った交流会を開始する家族の会の府県支部が増えていると聞いています。それでは堀本さん、よろしくお願いいたします。

皆さん、こんにちは。熊本県から参加しました、堀本です。今、紹介がありました認知症のひと家族の会熊本県支部が開催しております「ケアメンのつどい」最初は「男性介護者のつどい」としていましたが、平成25年1月から名称を「ケアメンのつどい」と変えました。これについて事務局から示されました項目についてお話しいたします。

私自身、妻がアルツハイマー型認知症で4年前から要介護5に認定されています。デイサービスを利用しながら在宅で介護しております。今日参加するために、昨日からショートに1年ぶりに預けてきました。私自身、ケアメンの一人であります。

まず、つどいの概要ですが、始めたのは平成20年2月からです。毎月第2水曜日に県が設けました認知症コールセンターで開いております。この認知症コールセンターは、熊本市の繁華街のど真ん中で非常に交通の便がいいところですよ。ちょうど今年で3年になります。回数としては37回。参加人員は延べ492人です。認知症の家族の会がやっていますので、認知症を介護している男性の集まりです。

参加した人の介護対様別で見ますと、奥さんを介護している人が24人。このうち若年の方が7人。それと、お母さんを介護している人が14人。両親を介護している人が4人おられます。それから、既に看取られた方が4人です。

活動のきっかけは、認知症家族の会熊本県支部が、高齢期認知症のつどいと

若年期認知症のつどいを毎月開いていました。しかし、なかなか男性の参加が少なく、参加されても自分の思いを話されないのです。私もそうだったのですが、多くの女性の中では泣き言が言えないということで、平成 23 年 12 月ごろから何とか男性だけで集まれないかと考えました。そこで、今日一緒に参加している宇土みどりさんが、家族の会の世話人として活躍しておられ、認知症コールセンターの相談員としても経験豊富でしたので、宇土さんに相談しました。そして、チラシをつくって配ろうかということになりました。

しかし、「どこに配っていいかわからない。」「やみくもに配っても効果がない。」ということで、県支部の事務局で『絆』という広報誌を作っていましたので、それに掲載しようということになりました。絆は、毎月 500 部ぐらい発行して、家族の会の会員と市町村などに配っている資料です。これに、12 月と 1 月に掲載してもらいました。そういうことで、ケアメンのつどいを 2 月から始めました。

最初、どれぐらいの方が集まれるかちょっと不安だったのであうが、11 人参加していただいて、県の認知症対策推進課長と職員の方も参加されました。非常に内容のある第 1 回目のつどいができました。

最初、私たちは 2 カ月に 1 回ぐらいが精いっぱいではないかなと思っていましたが、参加された 11 人の方が全員「毎月やってくれ。」と希望されました。そこで、3 月以降は毎月開催になりました。

第 1 回のつどいを開催した半月後に熊本市に隣接する合志市で、親子 3 人の心中事件がありました。これは、71 歳の男性が認知症の奥さまと障害をもっておられる息子さんを道連れに心中されるという大変悲しい事件でした。2 月 1 日のつどいにこの方が参加しておられたら、こういう事件は起きなかったのではないかと、翌月のつどいでみんなで話し合いました。やはり、こういった悲しい事件を防ぐためにもつどいというのは、重要な役割があるのだと思います。

それから、津止先生にも、故郷の鹿児島にお帰りになった際、2 回ほどつどいに参加していただきました。平成 24 年 7 月と昨年の 8 月です。平成 24 年 7 月においでになったとき、初参加の方がおられました。この方は、66 歳の独身でご自身が障害のある方です。お母さんを介護する中で、もういっぱい

ばいになられて、何回も包丁でお母さんを刺して死のうと思ったとはなされました。そういう思いをケアマネさんが知って、つどいを紹介されたようです。

参加したみんなが、「私達もみんなそういう思いをしたことがありますよ。」「一人じゃないですよ。」「これだけみんな同じ思いをしている人がいますから。」「と話したら「ああ、自分一人じゃないんだ」「自分一人が大変な思いをしていると思ったら、ここで話を聞いてみると、自分の介護はまだ始まったばかりで、介護のうちに入らない。」とそこまで言って帰られました。それから、毎回つどいには参加されるようになりました。残念ながら昨年暮れにお母さんはお亡くなりになりました。

亡くなられる2カ月ぐらい前から入院されたのですが、それまで在宅ですつと見ておられました。お悔やみに行ったら「本当につどいに出てよかった」「あの機会がなかったら、自分は、優しい気持ちで母親を最後まで見送ることができなかった。」と話されました。初回においでになった時に、気になった事があったので、宇土さんと一緒にお宅を訪問しました。すると、出刃包丁で切り付けた跡が柱にいっぱいありました。

ほかにも80代の方は「主治医に楽に死ねる薬を処方してください。」と相談されていた方もおられます。奥さまの介護に行きづまり、心中しようと思われたそうです。認知症コールセンターに相談があり、つどいに参加されるようになりました。この方も後は落ち着いて介護されました。ほかにもたくさんの事例があります。

主なプロで、11時半開催にしています。大体午後2時に終わります。

世話人の司会で簡単な自己紹介を2～3分でやってもらっていますが、なかなか話が止まらない方がおられます。私も司会をしますが、どこで切ってもらったらいかと迷うことが多々あります。それくらいやっぱり話したいという強い思いがあるのですね。

自己紹介は、30分程度で終わり、弁当を食べます。その後、初めて参加された方に少し時間を取って話していただきます。それをほかの参加者でいろいろフォローしていくというかたちを取っています。最近は17～18人参加されることが多くなり、認知症コールセンターが満杯状態です。後で問題点でも挙げますが、場所の検討が必要になったと思っています。一人の人が長く話した

ら、ほかの人が話せなくなるから、それぞれの介護対様別に、若年の方、親を介護している方、80歳以上の高齢の方の3班に分けて自由に話してもらっています。

女性世話人が「男性がこんなにしゃべられるのは初めて聞きました。」言われるくらいにぎやかなつどいになってきました。

会費は、弁当代500円です。今まで3年間継続してきてよかったと思うのは、つどいを通じて非常に参加者の輪が広がっています。介護をしていると、なかなか酒の席に出席できないということで、若年の人が中心になって、飲み会を開いたり、高齢介護者の方が4～5人集まって弁当を食べたりしています。

それから、認知症コールセンターに、週に1回5～6人集まって弁当を食べながらの「ミニつどい」を開くなど、月1回のつどいを中心にいろいろなかたちの広がりを見せています。夜になると寂しいということでお互いに電話連絡もしています。

今後の課題は、男性は一步踏み出すのが難しいのです。デイサービスの関係もありますが、水曜日は出て来られないとか、お誘いしても一步踏み出せないというのが問題点です。

熊本市内1カ所で3年間続けてきておりますので、中には阿蘇から、車で2時間かけて毎回おいでになる方もいます。

JRを使って1時間かけておいでになる方もおられるし、各地域からの参加がありますから、各地域で何とかつどいを立ち上げられないかなという思いでいます。参加される方の中に、地域の核になっていただく方が、何人かおられますので、そういう方たちと話して、小規模でもいいから、集まりましょと進めているところです。

それと、月1回ではなかなか参加できないので複数回開くことと、開催場所の検討をしています。今空き家対策が、各行政機関で進められておりますので、空き家を利用してつどいを開けないかと考えています。

ケアメンのつどいの中で、一言メモしてもらったつぶやきを3～4ページにまとめて「もっこす談義」として、毎月50部ぐらい男性介護ネットの会員さんとつどいに参加される方に配っております。本日宇土さんが30部ぐらい、創刊号だけでもってきていますので、ご希望の方は申し出ていただきたいと思い

ます。

どうも早口で分かりにくかったと思いますけれども、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) 第1回「男性介護者のつどい」に参加しませんか？

<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：堀本平)

1. 団体名	認知症の人と家族の会熊本県支部
2. 代表者	世話人代表 内田 妙子
3. 所在地	熊本市中央区上通町 3-15 ステラ上通ビル 3 階
4. 連絡先	電話 096-223-5164
	FAX 096-223-5164
	E-mail nintisho@oasis.ocn.ne.jp
5. 設立・活動時期	<p>① 平成 24 年 2 月発足</p> <p>② 設立のきっかけ・動機</p> <p>家族の会熊本県支部では、16 年前に発足以来、「高齢期のつどい」と「若年期のつどい」を毎月各 1 回開催していたが、男性介護者の参加が少なく、参加してもあまり思いを話されなかった。そこで、「男性だけのつどい」の開催を検討し、平成 23 年 12 月から準備を進め、翌 24 年 2 月に第 1 回を開催した。</p> <p>③ 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</p> <p>つどいを通じて、参加者相互の連携を深め、介護負担の軽減を図る。</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 (50) 人、(内、夫 26 人、息子 20 人)</p> <p>* 内訳：①介護当事者(42)人、②介護者 OB(4)人</p> <p>③支援者・専門職(4)人、④その他()人</p> <p>* 専門職種 []</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>例会の開催日や大まかな内容 (プログラム)</p> <p>毎月第 2 水曜日 午前 11 時 30 分～午後 2 時</p> <p>場所 熊本県認知症コールセンター</p> <p>世話人の司会で、参加者全員の自己紹介の後、弁当を食べて、午後は初参加者に少し時間をかけて話してもらい、参加者が自分の介護体験をもとにアドバイスする。テーマを設けて、全員で討議することもある。参加者が多いときは、介護態様別にグループ分けすることもある。</p>
8. 活動資金	<p>会 費 [有] (有の場合 弁当代 500 円)</p> <p>助成金 [無] (有の場合 円)</p> <p>その他 [無] (有の場合 円)</p>

9. 協力・連携団体	男性介護ネット 熊本 会員 31 人
------------	--------------------

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>つどい参加者相互の連携が深まったこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 若年性認知症の妻を介護している人たちが、妻のショートステイの日を調整して、夜飲み会を開いている。 ○ 妻の入院でひとり暮らしをしている高齢者の家に、4～5人集まって定期的に昼食会を開いている。 ○ 認知症コールセンターに随時集まって、弁当を食べながらミニつどいを開いている。 ○ 相互に電話連絡を取り合っている。 <p>など、月1回のつどいを中心に、ケアメン同士のつながりの場が広がりつつある。</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）
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）
<ul style="list-style-type: none"> ○ 各地域でのつどいの開催 熊本市内のみで開催しているので、車で2時間かけて参加される方がおられるなど県内各地からの参加者があるので、各地域での開催を検討している。 ○ 月に複数回の開催と場所の確保 毎月17～8人の参加者があり、コールセンターでの開催が困難になってきているので、月に複数回開催の検討と開催場所の確保を進めている。
12. その他
<p>会報の発行（男性介護ネット 熊本）</p> <p>ケアメンのつぶやきをまとめた「ケアメン もっこす談議」を昨年10月創刊し、毎月50部を男性介護ネット会員やつどい参加者に配付している。</p>

★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。

第1回 「男性介護者のつどい」に参加しませんか？

奥様やご両親などを介護されている男性介護者の皆さん

- 介護や家事で困ったことはありませんか
- 一人で悩んでいませんか
- 他人には話にくい苦労はありませんか

こうした介護の悩みや苦労を、男性介護者同士で話し合いましょう。
熊本で初めての男性だけの「つどい」です。ぜひご参加ください。

認知症の人と家族の会熊本県支部では、第1回「男性介護者のつどい」を次の通り開催します。

多くの男性介護者の皆さんのご参加をお待ちしています。

日 時 平成24年 2月 1日(水)

午前11時30分～午後2時(受付午前11時～)

昼食は弁当をご準備します。

弁当代は当日お支払いください

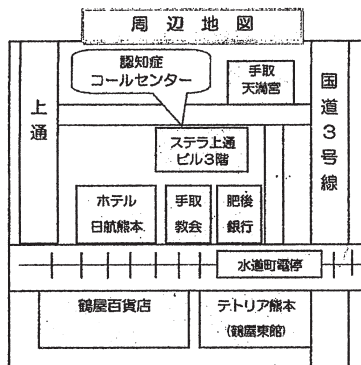
会 場 熊本県認知症コールセンター

熊本市上通町3-15 ステラ上通ビル 3階

電話 096-355-1755

参加費(昼食弁当代) 500円程度 (弁当代は当日お支払いください)

参加を希望される方は、1月27日(金)までに、家族の会熊本県支部事務局(電話：096-223-0825)へお電話にてお申し込みください。昼食をご準備するため、事前のお申し込みにご協力をお願いします。



第1回「男性介護者のつどい」を終えて

世話人 堀 本 平

認知症の人と家族の会 熊本県支部の、第1回「男性介護者のつどい」が、2月1日 熊本県認知症コールセンターで開催されました。

参加者は

男性介護者 11人 (妻を介護中の人 9人 母親を介護中の人 1人
妻を介護して看取った人 1人)

熊本県認知症対策・地域ケア推進課長 ほかに職員 1人

熊本日日新聞社 記者 1人

事務局 1人 サポーターとして女性世話人 3人

の合計18人でした。

午前11時30分に開会し、事務局員の司会で、世話人の挨拶に続き、熊本県認知症対策・地域ケア推進課長から、熊本県の認知症対策の取り組み状況について説明がありました。

その後、参加者の自己紹介が行われ、弁当を食べながらの懇談になりました。

午後は、介護者一人ひとりが抱えている、介護の問題点や悩みなどが発表されました。

- 炊事や洗濯など家事の負担が重い。
- 介護するようになって、友達との交流がなくなり孤独になった。
- 深夜のトイレ介助で睡眠不足になる。
- 介護のため、早期退職し経済的な不安がある。
- 排泄失敗の処理が大変である。
- 星は仕事、夜は介護で気を抜く暇がない。

など、男性介護者ならではの悩みなどが聞かれました。こうした、男性介護者に対する、行政の支援を求める声もありました。

介護者の悩みなどについては、同じ体験をした介護者からのアドバイスなどもありました。初めは皆さん少し硬い表情をしておられましたが、会話が進むにつれて、打ち解けて再開を約束される姿も見られました。

午後2時に終了しましたが、参加された男性介護者の皆さんから、毎月つどいを開いてほしいとの要望がありました。県支部では、検討の上3月以降も毎月開催することにしました。

男性介護者のつどい 定期開催決定!

認知症の人と家族の会熊本県支部では、第2回「男性介護者のつどい」を次の通り開催します。多くの男性介護者の皆様のご参加をお待ちしています。

日 時 平成24年 3月 14日(水)

午前11時30分～午後2時(受付午前11時～)

昼食は弁当をご準備します。弁当代は当日お支払いください。

会 場 熊本県認知症コールセンター

熊本市上通町3-15 ステラ上通ビル 3階

電話 096-365-1755

参加費 (昼食弁当代) 500円程度 (弁当代は当日お支払いください)

申し込み 3月10日(土)までに、家族の会熊本県支部事務局

(電話:096-223-0825)へお電話にてお申し込みください。

本 日 日 祭 日 平成24年 2月 2日 木曜日

弱音吐けず孤立、家事に不慣れ…



妻や母親を介護する中での苦労や悩みを語り合う
「男性介護者のつどい」の参加者＝熊本市

認知症の人と家族の会熊本県支部は1日、熊本市上通町の県認知症コールセンターで、家族介護に関わる男性だけが参加する「男性介護者のつどい」を初めて開いた。認知症の妻や母を介護する男性11人が参加し、互いの悩みを語り合った。

男性も介護語り合う

認知症の人と家族の会 熊本市で初のつどい

高齢者同士の「老老介護」が広がるなど社会的状況が変化している中、介護男性が増えている。しかし男性は家事に不慣れたら、弱音を吐けず孤立しがちとなったりする場合も多く、男性介護者への支援が全国的に注目されている。県認知症対策・地域ケア推進課によると「把握する限り、県内で男性介護者の集まりは今回が初めて」という。

つどいでは参加者同士で語り合い、「女性である母親を自ら介護することに抵抗を感じる」(60歳)、「嫁事は大変。孤独を感じる」(81歳)と自己の思いを吐露した。

同県支部世話人、妻を在宅介護する熊本平子(78)は「男性は悩みを抱えがち。今後定期的につどいを開き、互いに支え合いたい」と話している。県認知症コールセンター☎096(355)1706。

(小笠原)

平成 26 年 月 日

「ケアメンのつどい」について

一般のつどいには、男性介護者の参加が少なく、参加されても、なかなか思いを話されないので、「男性だけで集ってみよう。」と言うことで、平成 24 年 2 月 1 日に第一回のつどいを開催しました。

今回で 回目の開催となり、参加者は、延べ 人となりました。

つどいの進め方

お 1 人 2 ～ 3 分で簡単に自己紹介をしてもらいます。昼食後初参加の方に少し時間をかけてお話いただき、皆さんで討議したいと思います。

自己紹介の要領

支障のない範囲で

お住まい、お名前、年齢、どなたを介護しておられるのか（年齢、病名、介護度など）

どの様な介護をしておられるか（在宅、デイサービス、施設入所など）

介護で特にお困りのこと。 など

ケアメンについて

育児をする男性が「イクメン」なら、介護をする男性は「ケアメン」と呼ぼう。京都の立命館大学に事務局をおく「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」略称「男性介護ネット」が提唱し、全国に広がりつつある言葉です。