

いしのまきNPO日和

～ みんなの活動情報誌 ～ vol.020

ラジオ石巻FM76.4にて、毎月第2水曜日
18:00～「石巻NPO日和」放送中!

発行 いしのまきNPO日和編集室(いしのまきNPOセンター内) 石巻市泉町3丁目1-63 時間/月～金 10:00～20:00、土 10:00～18:00 休日 日・祝日 TEL/0225-23-0851 FAX/0225-23-3641 HP/renrakukaigi.com

NPOとは

社会的に不足しているサービスの提供や地域が抱える課題の解決といった目的の達成のため、様々な活動を行う団体や事業体です。公益性があり、利益を上げる事を目的としていないので、行政や企業が扱いにくい社会サービスの要求に応える事ができます。

「ありたい暮らし」を かたちにできる社会のために

高齢化とともに支援や介護を必要とする方は年々増えており、今後は団塊世代が70歳代に入ることなどで急激な増加が予想されています。要介護者のご家族など、介護に当たる方は働き盛り世代で会社の中核を担う方が多く、職責ゆえに仕事と介護の両立が困難となり退職に至るケース、いわゆる「介護離職者」の増加も問題になっています。

石巻市河北地区に拠点を置き、地域住民を巻き込んで介護予防に取り組み活動を行っている「一般社団法人りぶらす」が始めた新しい取り組みは、介護離職者を減らし、介護する側もされる側も「こうありたいと思う暮らし」の実現に、一歩踏み出せるような支援を目指しています。

○今回はりぶらす代表の橋本大吾さんと、仕事と家族の介護の両立に悩む方を現場で支えている「ワーキングケアラーサポートコーディネーター」の千葉久美さんに、介護離職者を減らすための新しい取り組みについてお話しを伺います。

以前、りぶらすさんのリハビリ型デイサービス施設「スタジオりぶらす石巻」(石巻市相野谷)を訪問したときは、近隣の方々に介護予防の体操を教える講座を行っていましたね。

橋本「おたから(おたがいカラダづくり)サポーター」養成講座ですね。体操を覚えて自らの介護予防に活かすだけでなく、それを地域の人に伝えるスキルを身に付け、自らがサポーターとなって周りの方に体操の仕方や知識を伝え広げるための講座です。そうやって、自分達の地域の方々に元気にし、地域の方で要介護状態を予防することを目指しています。

講座に参加し「おたからサポーター」になった方に伺うと、体操の効果もさることながら、他の方に伝えることが新たな生きがいになったり、人との繋がりが増えたりと、精神面に良い効果が目立っています。

先ずは、石巻地域のサポーターが自分達で参加者を募り場所を貸して、定期的にサポーターの輪をどんどん広げていくのが、この事業の特質ですね。

○おたからサポーターは自身の介護予防できるおたから(おたがいカラダづくり)サポーターを養成し、地域の方々に体操の知識やスキルを伝えることが目的です。

介護の取り組みを広げていくって…素晴らしい取り組みですね！
それでは、本題に入ります。りぶらすさんの新しい事業「訪問健康見守りサービス」(想いの架け橋)について伺います。まずは、このサービスを立ち上げた背景を教えてください。

橋本 要介護者は全国的に増えていますが、石巻圏は震災の影響もあり、増加の割合は全国の約1.5倍と急増しています。原因としては、震災による急激な役割の変化や、家族との交流時間の変化が大きいと思います。また医療介護に対する情報不足などで病気の早期発見や予防が出来ず、また発見してもどうしたらいいかわからず、結果的に要介護状態になってしまったケースが多いと感じています。そして、それら進むと家族の介護うつや、介護離職に繋がってしまいます。

親と子がお互いに伝えたくても伝えられない思いを、私たちが「架け橋」となって伝えることで、介護する側は介護離職防止、負担軽減に繋がります。される側は遠慮して伝えにくい自身の想いを伝えることができるようにな



ります。そのような理由で、今年の7月からこのサービスを始めました。

○サービスの内容を教えてください。

橋本 石巻市内在住の満70歳以上の方を対象とした、介護保険適用外のサービスです。

遠方で離れて暮らす親が心配だったり、あまりコミュニケーションが取れない、一緒に暮らしているけどなかなか話す機会がない、そんな悩みを抱えている(家族の代わりに、専門性を持ったスタッフが月2回から定期的に利用者様の「自宅」を訪問するもの)です。

離れて暮らしていると親の状況が分からず、病気などの変化に対する対応が遅れてしまいます。そこで、国家資格を持ったスタッフが、利用者様とご家族の間になって、コミュニケーションや健康状態の確認をします。

内容としては、健康状態や生活状況の確認、生活習慣の聞き取りなどを行い利用者様に変化がないかを確認し、毎月レポートをご家族に共有

【次のページの頭へ続く】

HIYORI COLUMN
日和コラム

vol.020

このコーナーでは石巻圏のNPO活動や取り組みを紹介します。



【前のページからの続き】

します。また、ご本人の思いを実現できるような生活トレーニングや、社会的な孤立の予防、改善を目的として地域との交流作り、服薬確認なども行います。医療行為や家事などの直接的な支援は行わず、「その人らしい暮らし」ができるように、寄り添いながらサポートします。

○千葉さんは、仕事と介護の両立に悩む方のコーディネーターとして現場で活躍されていますが、以前はどのようなお仕事をされていたのですか？

千葉 准看護師の資格があり、在宅介護支援センターに4年間勤務しました。また、デイサービスの生活相談員や保育所勤務の経験もあります。医療、介護、保育の現場を経験してきたのですが、仕事と介護、あるいは育児と介護のダブルケアに悩む方をたくさん見てきました。

○実際に利用者の方と接してみて、どのような支援が必要だと感じていますか？

千葉 当初は離れて暮らしている方たちのためにこのサービスを始めたのですが、実際には自宅の距離は関係ないことに気がきました。一緒に住んでいても普段元気なうちからお墓や保険の手続きなどの話はしていない人たちがほとんどです。親は頭の中で人生の最終段階のことなど考えて

いるのですが、子どもからすると縁起が悪いから嫌がるんじゃないか、また、あまり考えたくない、などという理由からつい後回しになってしまったり、子どもが多いようです。老いてくると子どもに遠慮して自分の思いが言えず、自分がしたいことではなく家族の意向に合わせようとするため、抑圧されてしまうこともあるようです。

子どもにも心配掛けたくないが、がんばれないときもあつたり、「親に健康になつてほしい」という子どもの思いが、時には親にとって負担に感じてしまう場合もあつたりするようです。そういった子どもと親のすれ違「想い」を第三者が繋ぐことで、これからの人生に必要なコトにつなげていきます。

○利用者の方から本音を引き出す際、気を付けていることはありますか？

千葉 どんなささいなことでも話しても大丈夫なんだ、と思ってもらえるような雰囲気作りを心がけています。内容は後からこちらで整理するので、まずは何でも話して欲しいと思っています。初めは警戒されることもありますが、あるキーワードをきっかけに堰(せき)を切ったようにお話をしてくれる方も多いです。

否定も肯定もせず、傾聴を心がけて聞く姿勢を崩さないようにしています。介護保険が適用されないサービスですが、じっくりお話を聞けるといふのは強みだと感じます。

○サービスを通じたエピソードなどありましたら、教えてください。

千葉 脳卒中を経験された男性利用者の方なのですが、発症したことがきっかけでより家族の絆が深まったようです。ご家族の「お父さんに健康になってほしい」という気持ちが強く、離れて暮らす兄弟達も含めてみんなで協力してくれています。また、サービスを開始してから男性の奥さん自身も健康への意識が高まり、一緒に運動をされています。

また、ご家族の関係が改善されることで、自然と自分から台所に立ち料理をすることが多くなった高齢者の方もいます。娘さんがお母さん

を奮立たせる意味で普段言っていた言葉が、実はお母さんにとってはレッスチャーになっていたようです。料理をする自信を無くしてしまっていたのです。トレーナーがお互いの思いのすれ違いに架け橋をしたことで、以前行なっていた料理ができるようになり少しずつ自信を取り戻していったと同時に、ご家族全体のより良い関係につながりました。

○「仕事と介護の両立」のための相談会も開催していますよね。

千葉 無料の相談会を定期的に開催しています。今まで受けた相談のうち、約3割の方が利用に繋がっていますが、親が元気なうちではなく、本当に大変な状態になってから利用に至るケースが多いです。もっと元気な段階で相談に来ていただければ、予防へのアドバイスも出来るのですが、日々の仕事や生活で忙しく過ごしていると、介護予防や準備の優先順位は低くなってしまつてしまいます。

今は市内の子育て支援NPO団体と協働して、子育てと介護のダブルケアの講座も開催しています。若いお母さん達の中に介護を身近な問題として捉えている方も多いです。

○それでは最後に、このサービスの目指す社会を教えてください。

橋本 りがらすのミッションでもあるのですが、高齢の方も子どももそれぞれが自身の「ありたい暮らし」を形に出来る社会を目指しています。このサービスがその実現に向けての歩になればいいと思います。

千葉 介護する側もされる側も、自分らしい人生を生きてほしいという願いがあります。特にご家族の介護をしている方は、つい自分が我慢すればいいと思ってしまう人が多いのですが、本当に大変なときは声をあげることが大事です。今月、来月も相談会を開催しますので、介護で悩んでいる方や将来の介護に不安な方はぜひお気軽にお問合せ下さい。

橋本さん、千葉さん、ありがとうございました！



▲一般社団法人りがらす
左から千葉久美さん、橋本大吾さん