ケアラーズカフェを 運営して感じること

介護者と支援者の地域ネットワーク えべつケアラーズ 代表 加藤高一郎

えべつケアラーズ

- ♪ 介護や看護、子育てしている家族を支える団体。 【支える人を支える/ケアする人をケアする】
- > 2015年10月から。
- ▶ ケアラーズカフェ。第2水曜、第4日曜午前。 集いの場、愚痴吐き場、情報交換・情報提供の場、 関係機関・専門職・行政へのコーディネート。
- > 役員のほとんどがケアラー
- ▶ 定期で各種研修・講演会実施。
 介護実技研修、認知症研修、身体障害・精神疾患研修、子育て勉強会、音楽鑑賞会、料理教室、飲み会。









ケアラーズカフェの お客さん(1)

- ♪ 介護状態の実母と認知症状態の義父の介護を している女性。
- ▶ 発達障がいの息子さんと高齢の祖父母を見守りしたり、必要な際に支援している女性。
- ▶ 若年性認知症の奥様を介護している一般起業 で管理職をされている男性。

ケアラーズカフェのお客さん②

- ♪ ついさっき介護中に実父をつねってしまった 娘さん。
- ▶ 認知症状態の実父の年金を管理していながら 生活費として使い果たしてしまった息子さん。
- ▶ 自閉症の息子に物を投げつけ、叩きつけてしまったお母さん。

ケアラー支援活動で大切に していること①

- ▶ ケアラー自身が能動的に思いを口にできるような安心できる環境、雰囲気づくり。
- ▶ 前のめり相談対応はご法度。
- ▶ どんなことであろうとも受け止める。認める。 社会通念上、間違っていることであっても。
- ▶ 答えは見つけない。出さない。伝えない。とにかく同じ方向をみて同じ思いになるよう徹底する。悩む。苦しむ。考える。

ケアラー支援活動で大切にしていること②

- ▶ 重たい荷物をちょっとだけでも軽くして帰ってもらう。更に重くしてはいけない。
- ▶ 最後に楽しい、笑える、馬鹿げた話を添える。
- ▶ 次の約束はしない。あくまでもケアラー自身が足を運ぶ運ばないを選択できる余裕をもってもらう。
- ▶個人情報は必要になる場面が出てきたときに 聞く。要らぬ詮索、無駄な情報収集はしない。

ヤングケアラー支援

- 2017年頃より相談増加。
- 中学生から専門学生、大学 生が中心。
- 半数が匿名対応。
- 女子が8割強。
- 連絡のやりとりはメール、 SNS、LINE、電話。

- 顔の見えない相手への相談。
 顔が見えない相手だから相談。
- □ 基本「相談ごとは聞かない」
- □ 資格や社会的地位、立場は子 どもには関係ない。人間的信頼。
- □面談にこだわらない。
- □ 子どもとの秘密だけは絶対に 守る。
- □ 本質はこどもではない。大人。
 家庭。世帯。

ケアラー支援とは・・・

 高齢者だけを中心に考えることでもなければ、 子どもだけを中心に考えることでもない。大事 なのはバランス。当人や当人をとりまく人々が 皆幸せになれるためには、、、を考える視点。 折り合い点を探す総合的なチカラ。

● 身体的・精神的に抱えているものを少しでも軽くする支援ができているか。実践と評価を繰り返すことがタイセツ。

ご清聴ありがとうございました。

ケアラー支援ネットワーク えべつケアラーズ 加藤高一郎



愛猫 まめ