

令和4年度  
埼玉県ケアラー支援関係機関向け研修  
オンライン研修

---

主催：埼玉県地域包括ケア課

運営：認定NPO法人さいたまNPOセンター

# オンライン研修

多機関・多職種によるケアラー支援をグループワークで学ぼう

講師：

渡辺道代 東洋大学ライフデザイン学部准教授

NPO法人介護者サポートネットワークセンターアラジン副理事長

田中悠美子 立教大学コミュニティ福祉学部助教・社会福祉士

# 進行予定(90分)

- 1.研修について (3分)
- 2.事例について (10分)
- 3.自己紹介 (5分)
- 4.グループワーク① テーマⅠ 感想・気づき (15分)
- 5.グループワーク② テーマⅡ 課題・支援 (25分)
- 6.グループワーク③ テーマⅢ 連携方法 (17分)
- 7.グループ発表 各グループの報告 (10分)
- 8.演習まとめ (5分)
- 9.アンケート記入

# 演習(グループワーク)の進め方

## 1.研修について(3分)

- ・研修の目的、進行について説明します。
- ・各グループには研修サポーターがいます。

(研修サポーターはタイムキーパー・事務局との連絡が主な役割です。グループ毎の司会進行や記録はグループメンバーが行ってください。)

### 【演習の目的】

- ケアラーへの相談支援を効果的に行う方法を学ぶ。
- ケアラーを発見(通報・連絡)し、アセスメントを踏まえて、具体的な連携や支援につなげる。
- 多機関・多職種連携によるケアラー支援を実施できるように演習(ワークショップ)を通して学びを深める。
- ケアラー支援における留意点(ケアラーの権利、ケアラーの心理や配慮点など)を踏まえた、効果的なケアラー支援のあり方を学ぶ。
- ケアラーとケア対象者を取り巻く、家族関係や社会関係の理解、さまざまな社会資源等を活用し、地域事情に即した支援のあり方を検討する。

# 事例の概要 (別紙資料参照)

## 2.事例について (10分)

- ・事例を紹介して、そのポイントを説明します。

### 【事例のご家族】

Tさん(75歳):Mさん母 **アルツハイマー型認知症** 要介護1 最近要介護になった。

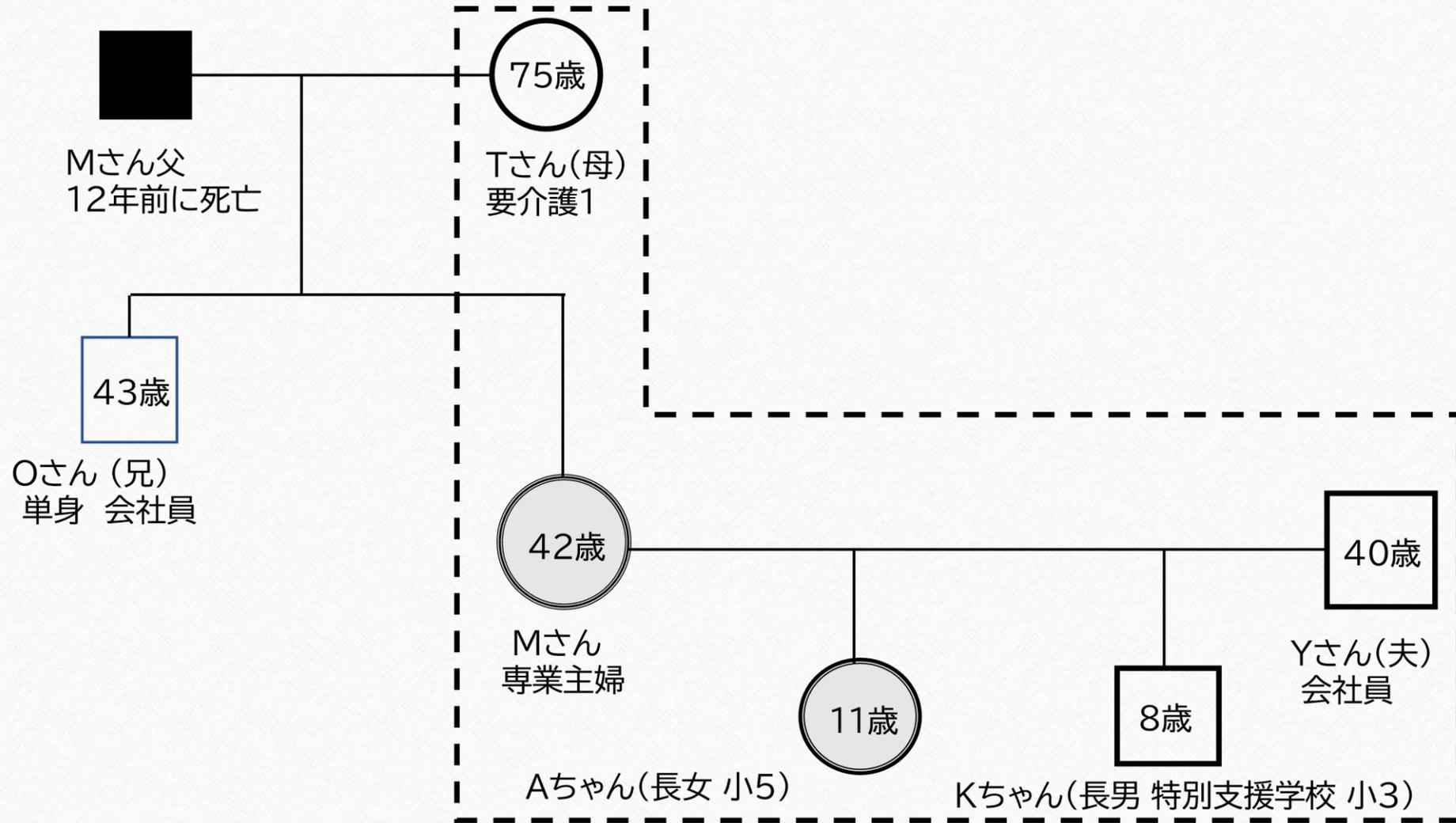
Mさん(42歳):**ダブルケアラー**(Tさん・Kちゃん)専業主婦 ケアが忙しく、介護疲れがある。

Yさん(40歳):Mさん夫 仕事が忙しく、ケアはMさんに任せきりになっている。

Aちゃん(11歳):長女 **ヤングケアラー** 小5 Tさん、Kちゃんのケアを手伝っている。

Kちゃん(8歳):長男 特別支援学校 小3 **自閉症スペクトラム障害(中度)**。

# Mさんの同居家族(点線内)



# 自己紹介・グループワーク①

## 3. 自己紹介 (5分)

- ・自分の所属と名前を紹介します。
- ・グループの司会者(発表者兼任)を決めます。
- ・司会者は苗字がアルファベット順で早い人を選んでください。

## 4. グループワーク① テーマ I 感想・気づき (15分)

- ・事例について感想や気づき(ケアラーへの気づき)を話し合いましょう。(フリートーク)
- ・ケアラーを支援するための課題を見つけましょう。

## 4. グループワーク① テーマⅠ 感想・気づき

ヒント!

**【気づきの視点① ケアラーに出会う】** たとえば……ケアラーの背景は？

- ・身近なケアラーに支援が必要だと思っていなかった。
- ・地域の中にはケアラー・潜在ケアラーは少なくない。自覚がないケアラーもいる。
- ・
- ・
- ・

**【気づきの視点② ケアラー支援の課題】** たとえば……何をするとよいの？

- ・ケアラーが声を「あげてもいい」と思える社会の雰囲気があるとよいと思う。
- ・いろいろなスタッフにケアラーの理解が必要。本人や家族にもケアラーについて知ってもらおうとよい。
- ・
- ・

# グループワーク②

## 5.グループワーク② テーマⅡ 課題・支援 (25分)

・事例にはどのような問題や課題あるのか、またどのような支援ができるか、話し合しましょう。

(1) Tさん・Kちゃんの課題・支援

(2) ケアラーを取り巻く課題・支援

(3) サービス等の課題

・現段階でできないのであれば、どうしたらできるようになるのか、意見を出しましょう。

## 5.グループワーク② テーマⅡ 課題・支援

ヒント！

### (1) Tさん・ Kちゃんの課題

- ・Kちゃんは、思いがけないことや気に入らないことがあるとパニックになる。食事中や寝起きのパニックでは、食事や食器は投げられ、部屋は散らかり放題になることもある。⇒**パニックがある**
- ・最近、Tさんの夜間不穏(不眠・屋内徘徊)や失禁がはじまり、Mさんは、Tさんの世話のためかかりきりになっている。⇒**不眠・徘徊・失禁 介護状態の悪化**

・  
・  
・  
・  
・

## 5.グループワーク② テーマⅡ 課題・支援

ヒント！

### (2) ケアラー(Mさん、Aちゃん)を取り巻く課題

・母のMさんが弟のKちゃんのことでは忙しいときは、祖母であるTさんがAちゃんを気遣ってくれていた。Aちゃんは、祖母のTさんが不安定になってから、腹痛や頭痛を訴えて、学校を休みがちになっている。

⇒Aちゃんにとっての支援者(親代わり)の喪失 心身の不調

・MさんはYさんと疲れや将来の不安から言い争いになることがある。介護疲れのため、軽度の睡眠障害、不安障害(イライラ感)がある。

⇒Mさんの心身のストレス 身体的な不調がある

- ・
- ・
- ・

ヒント！

## 5.グループワーク② テーマⅡ 課題・支援

### (3) サービス等の課題

・Mさんは、Kちゃんにパニックなどのために育てにくさを感じている。特別支援学校・放課後等デイサービスの通学・通所に慣れて、生活リズムができてきたように感じていた。

⇒特別支援学校、放課後等デイサービスがMさんを支えている サービスと信頼関係がある

・Aちゃんは宿題を行えず、提出物が出せないことも多い。授業中も集中して授業を聞いていない様子。最近、Aちゃんは腹痛や頭痛のために登校できないので、授業でわからないことが増えているので、学校に行きにくくなっている。

⇒Aちゃんの学校生活に影響がある 小学校の先生たちも理解が必要

- ・
- ・
- ・

## 5.グループワーク② テーマⅡ 課題・支援

ヒント！

**【TさんやKちゃんへの支援】**（現状のサービスで改善できること）

- ・Tさん（認知症・母）への支援の改善…デイサービスへの送迎の工夫、ショートステイの活用など
- ・Kちゃん（自閉症スペクトラム障害・長男）…

**【ケアラー・ヤングケアラーへの支援】**（ケアラーの思いや気持ちを汲み、現状を変えるように促す）

- ・Tさんの担当ケアマネや地域包括担当者、デイサービススタッフ、Kちゃん担当の特別支援学校の担任やSSW、SCなどにも、家庭状況やケアラー・ヤングケアラーの状況を理解してもらう。
- ・Mさんの現状を、夫Yさんや兄Oさんと話し合う場を確保し、現状の理解やできることをサポートしてもらう。
- ・
- ・
- ・

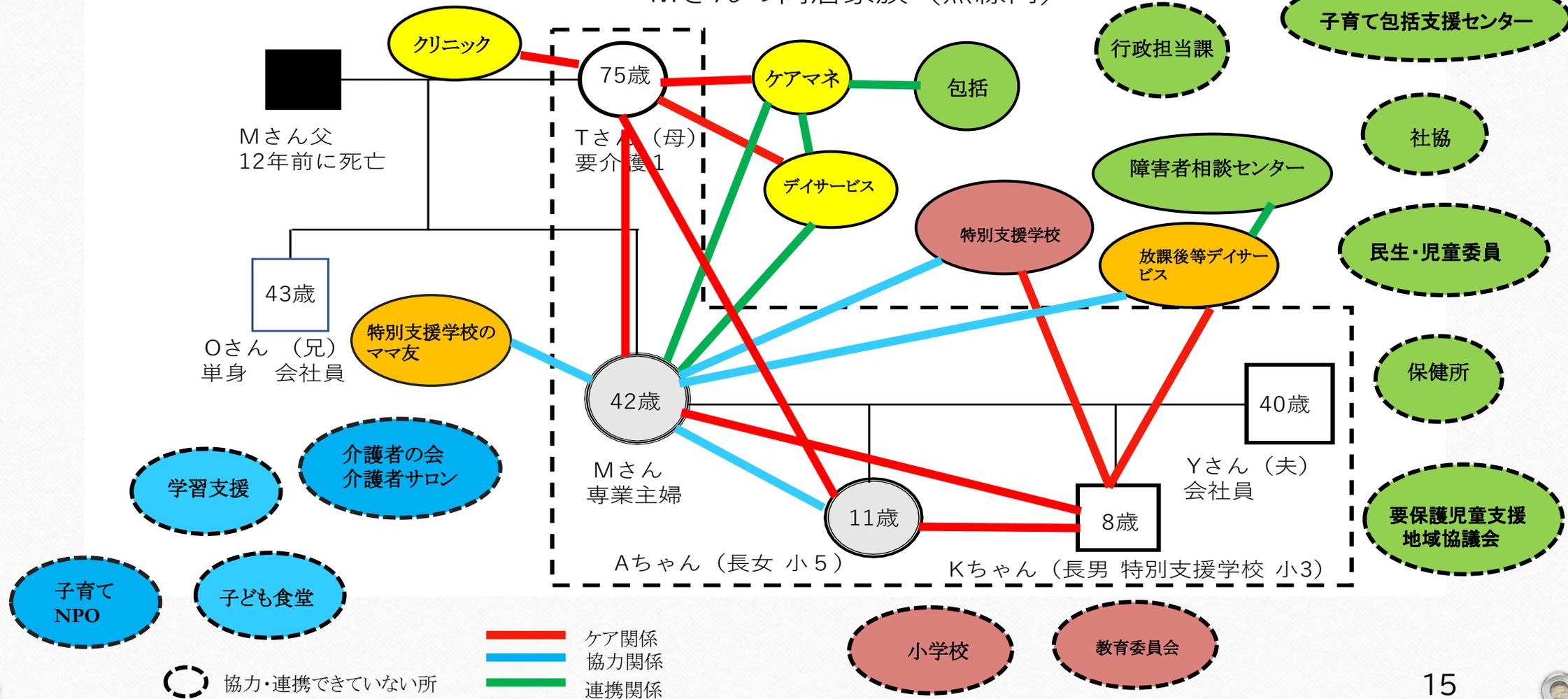
# グループワーク③

## 6.グループワーク③ テーマⅢ 連携方法(17分)

- ・連携するにはどうしたらよいか、意見を出しましょう。
- ・事例に沿って具体的に議論を進めてください。

# 6.グループワーク③ テーマⅢ 連携方法

Mさんの同居家族（点線内）



## 6.グループワーク③ テーマⅢ 連携方法

### 【TさんやKちゃんのサービスの連携】

- ・Tさんを中心とした高齢者支援サービス関連の連携 …
- ・Kさんを中心とした障害児支援サービスの連携 …

### 【ケアラー・ヤングケアラー(Mさん・Aちゃん)の連携】

- ・ケアラーMさんに向けた支援体制・連携 …
- ・ヤングケアラーAちゃんに向けた支援体制・連携 …

### 【家族全体を俯瞰した連携の構築 相談支援機能】

- ・相談支援機関(支援の軸となる機関)…

・ケアラー支援においては、傷病や障がい、高齢等を抱える当事者への連携だけでなく、ケアラーやヤングケアラーに対しての連携体制の構築も必要。また、全体を俯瞰し、調整させる支援機関も必要となる。

- ・情報の共有(個人情報保護や守秘義務配慮)も必要。

# グループ発表・演習まとめ

## 7. **グループ発表** 各グループの報告(10分)

- ・各グループからの報告を行います。
- ・各グループの報告時間は **1分～2分以内** です。
- ・二番目からのグループは、前のグループと内容が共通することは短縮して、付け加えることを中心に報告してください。

## 8. 演習まとめ (5分)

- ・研修講師より質疑応答、および研修のまとめを行います。

## 8.演習まとめ

### ケアラーへの支援者に求められていること

○ケアラー支援の基本的な視点を持っている。

(ケアラーの人権・尊厳の尊重、ケアラーの生活・ライフコースの理解、ケアラーの多様性、ケアラー自身の否認や無自覚性、ケアラーへ支援のあり方など)

○介護等への知識・支援スキルだけでなく、ケアラーを理解し、支援できる知識やスキルがある。

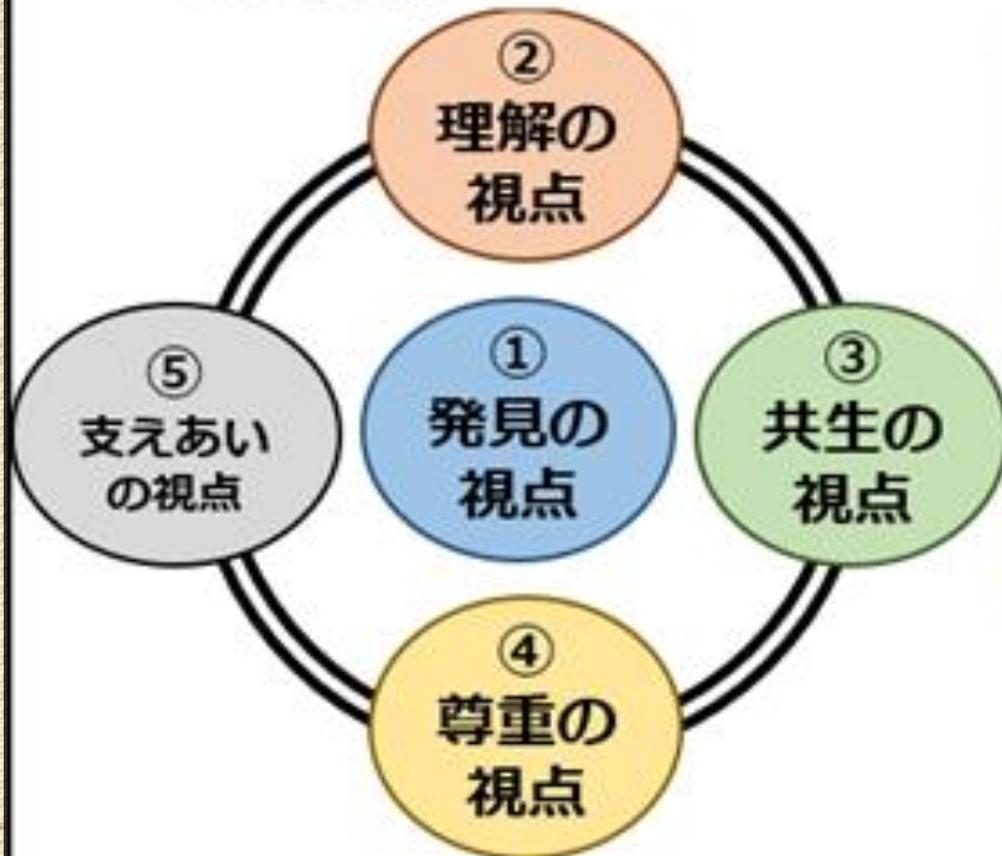
○家族全体への支援(ホールファミリー)の視点や地域包括ケアの視点を理解し、活用できる。

○表面に現れにくいニーズや課題、人や資源などに気づき、柔軟に対応する。

○新たなケアラー支援の方法やあり方を模索・構築する努力することができる。

## ケアラー支援の仕組みづくりのための5つの視点

《5つの輪》



《ケアラー支援の5つの視点》

①発見の視点	まずあなたのまちのケアラーを知るためにていねいな調査をすること
②理解の視点	ケアラーの実情をしっかりと把握し、どんな支援が望まれているか理解すること
③共生の視点	ケアラーにとっていちばんの危機は社会的な孤立であることを認識すること
④尊重の視点	介護する人の、市民・社会人としてあたりまえの生活を尊重する姿勢が必要であること
⑤支えあいの視点	支えあいを望む多くの市民の力を信じてケアラー支援の仕組みをつくること

おつかれさまでした。

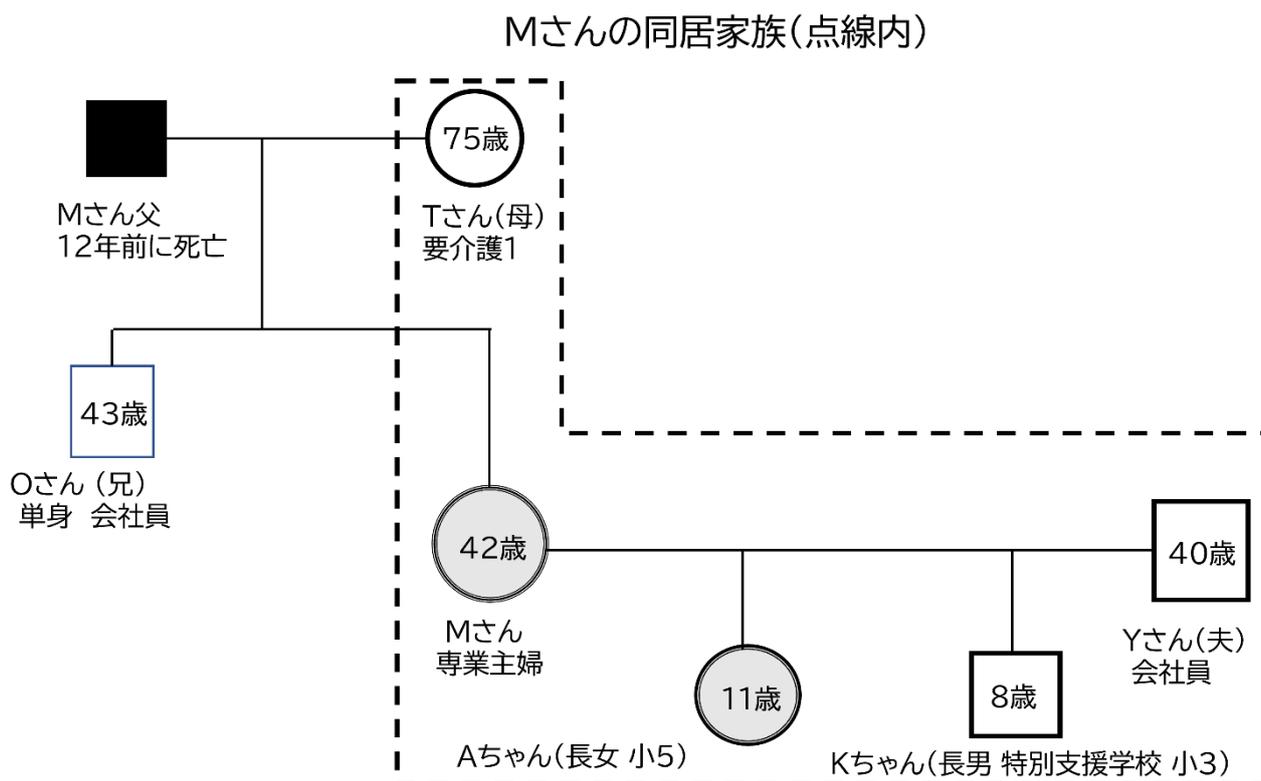
アンケートにご協力をお願いいたします。

アンケートフォームは、Zoom終了後、  
自動的に立ち上がります。

## オンライン研修 演習事例

—母と子どものケアを抱えるケアラー Mさんの事例—

### 【事例の概要】



### 【家族構成】

Tさん(75歳):Mさん実母。アルツハイマー型認知症。要介護1。最近要介護になった。

Mさん(42歳):ダブルケアラー。Tさん、Kちゃんをケア。専業主婦。ケアが忙しく、介護疲れがある。

Yさん(40歳):Mさん夫。仕事が忙しく、ケアはMさんに任せきりになっている。

Aちゃん(11歳):ヤングケアラー。小学校5年生。Tさん、Kちゃんのケアを手伝っている。

Kちゃん(8歳):特別支援学校、小学校3年生。自閉症スペクトラム障害(中度)。

## 【家族の概況】

- 1) Mさん(42歳)は、実母Tさん(75歳)、夫Yさん(40歳)、長女Aちゃん(11歳)、長男Kちゃん(8歳)の5人暮らし。
- 2) Kちゃんは、幼少期から、言葉が出ない、友達と遊ばず、一人遊びをしていることが多かった。思いがけないことや気に入らないことがあるとパニックになる。食事中や寝起きのパニックでは、食事や食器は投げられ、部屋は散らかり放題になることもある。母であるMさんは、「どうしても心に余裕が持たなくなってしまうこともよくある」と話している。  
Kちゃんは、3歳児検診の時に、自閉症スペクトラムの疑いがあるといわれ、自閉症スペクトラム障害(中度)と診断された。特別支援学校へ入学し、放課後等デイサービスに通所している。
- 3) 今までは、実母であるTさんが家事や子育てを支えてくれたが、昨年末から「財布を盗られた」と言ってMさんやYさん(Mさんの夫)を疑ったり、買い物をして、同じものを何度も買ってきたりするようになった。先日は、バスを乗り過ごして、帰ってくることができず、交番から連絡があり、迎えに行ったこともあった。
- 4) 最近、Tさんの夜間不穏(不眠・屋内徘徊)や失禁がはじまり、Mさんは、Tさんの世話のためかかりきりになっている。Tさんの状況に困ったMさんは、特別支援学校の先生からアドバイスをもらい、地域包括支援センターに相談に行き、要介護認定を受けた。また、認知症専門クリニックを紹介してもらい、通院を始めた。Tさんは要介護1になった。Tさんは週2回デイサービスに通うようになったが、行かないことも多い。
- 5) 以前から、長女のAちゃんは、弟のKちゃんの遊び相手や着替えの手伝い、食事の見守りなどを手伝っている。また、母のMさんが弟のKちゃんのこと忙しいときは、祖母であるTさんがAちゃんを気遣ってくれていた。Aちゃんは、祖母のTさんが不安定になってから、腹痛や頭痛を訴えて、学校を休みがちになっている。MさんもAちゃんの状態も気になっているが、TさんやKちゃんのこと手一杯になっている。かえって、AちゃんがTさんの話し相手やKちゃんの手伝いをしてくれることが、Mさんの手助けになっている。
- 6) 夫のYさんは義母のTさんやKちゃんの様子は心配しているが、Yさんの会社は残業や休日出勤も多く、家族のケアを手伝うことができない。また、Mさんの兄のOさんも、近隣に住んでいるものの、単身で仕事が忙しく、Yさんのケアを担うことができない。

令和4年度 埼玉県ケアラー総合支援事業 ケアラー支援関係機関向け研修  
多機関・多職種によるケアラー支援をグループワークで学ぼう

### 【ケアラーMさんの生活や思い】

- 1) 母のTさんと長男Kちゃんのダブルケアのため、介護中心の生活。
- 2) Mさんは夫のYさんと疲れや将来の不安から言い争いになることがある。
- 3) Mさんは介護疲れのため、軽度の睡眠障害、不安障害(イライラ感)がある。
- 4) Kちゃんには、パニックなどのために育てにくさを感じている。特別支援学校・放課後等デイサービスの通学・通所に慣れて、生活リズムができてきたように感じていた。
- 5) Tさんの介護が始まり、今後のどのようになるのかについて不安がある。
- 6) 経済的には夫の収入、母の年金、特別児童扶養手当等である。兄のOさんには今後、母の介護費用がかかる場合は、年金で賄えない分をサポートしてほしいと頼んでいる。

### 【ヤングケアラーAちゃんの生活や思い】

- 1) Aちゃんは、祖母Tさんが認知症になり、夜間不穏など、精神的に不安定な状況を心配している。
- 2) Aちゃんが登校している時も家のことが気になり、学校が終わったらすぐに帰宅するのが日課だった。帰宅後のKちゃんの世話や見守りはAちゃんの役割になっている。
- 3) Aちゃんは宿題を行えず、提出物が出せないことも多い。授業中も集中して授業を聞いていない様子。
- 4) 最近、Aちゃんは腹痛や頭痛のために登校できないので、授業でわからないことが増えているので、学校に行きにくくなっている。

### 【Mさんのアセスメントのポイント 関係機関と連携】

- ① 母と長男とのダブルケアのために、介護が過重になっており、精神的にも追い詰められている。TさんやKちゃんに、厳しい口調で怒ったりすることも少なくない。ストレスマネジメントや介護負担の軽減、できる限り話を聞くなどのサポートを行う必要がある。  
Mさんの状況にスポットをあてて検討することが必要。
- ② Mさんは、家族以外には、特別支援学校の先生、放課後等デイサービスのスタッフとは信頼関係ができています。Tさんを担当するケアマネジャー、デイサービスのスタッフ、地域包括支援センターのスタッフとは、Tさんの介護サービスについては相談できるものの、子どもたち(AちゃんやKちゃん)のことまでは、相談できないと感じています。
- ③ Mさんは他の特別支援学校のお母さんたちとは、心配してくれる友達もでき、SNS(LINEグループ)で情報交換やアドバイスをしてもらっており、インフォーマルサポートも期待できます。
- ④ Kちゃんのこと、Tさんのことを個別に相談、サポートしてくれる機関はあるが、Aちゃんのことも含めた家族全体の相談は行いにくい。総合的な状況を理解できるように支援を行う必要がある。

### 【Aちゃんのアセスメントのポイント 関係機関と連携】

- ① Aちゃんは、きょうだいケアラーとして、Kちゃんに関わってきた。Aちゃんを支えてくれていたTさんが認知症を発症したことで、Aちゃんの負担も増え、精神的にも不安定になっている。
- ② Aちゃんの状況は、Aちゃんが通っている小学校の担任の先生は把握しているが、Aちゃんへの支援には結びついてはいない。必要に応じて、養護教諭やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、市役所の子ども家庭支援課等の連携も必要である。
- ③ Aちゃんのケア負担については、TさんやKちゃんに関わる支援者は、見過ごしやすい。  
Aちゃんの様子についても、意識的に確認することが必要である。
- ④ Aちゃんは、不登校や学習の遅れが心配されている。Aちゃんの気持ちに配慮し、両親と相談しながら、Aちゃんのケア負担軽減、精神的なサポート、学習サポートなどを行えるように支援を検討する。