介護者サロン「福」の実践について

春日部市第6地域包括支援センターセンター長 長谷部朋子

介護者サロン「福」の目的

対象

- 介護をしている方
- 介護をしていた方

目的

- 超高齢社会を迎え、老々介護や介護離職が問題になっている中、 介護のことで悩んでいるケアラーが、一人で抱え込むことがないように気持ちを話せる場所として開催する。
- 「福という字はふ・つ・う・の・こ・と」幸福は特別なことではなく、誰でも普通に得られるものこの言葉をコンセプトにして名称を決める(チラシ参照)。

介護者サロン「福」の概要

- 主催:春日部市第6地域包括支援 センター 連絡先・申し込み先: 048 - 738 - 0021
- 日時: 毎月第4木曜日 午後1時半から2時半
- 場所:春日部市 武里大枝公民館 (公民館共催事業)
- •参加費:無料



そんな願いを込めて、 介護者交流サロン「福」 開催いたします。

介護をしている方、過去に介護していた方で、 悩みごとや困りごと、嬉しいこと、経験談など 自由に話し合いませんか。

※ここでのお話は、他に漏れることはありません。

- 日時: 毎月第4木曜日 13:30~14:3C 要申し込み制です
- 場所: 武里大枝公民館 会議室(1 ※図書館建物の1階です。(大枝公民館 048-737-8022)
- 参加費:無料

お申込み 連絡先

春日部市第6地域包括支援センター 春日部市大枝89 武里団地3-23-101 048-738-0021 担当:後藤・長岡

経緯①介護者サロンをはじめるまで

きっかけ

地域包括支援セン ターの相談業務のな かで、介護者が抱えて いる気持ちを吐露で きる場所づくりが必 要だと考える

見学

・市内で開催されている、認知症の家族会を 複数見学する

検討

・武里団地で開催する には、どのような方法 が望ましいかを検討 する

[検討事項]

会場、時間、周知方法、 話の内容、プライバ シーについて、飲食に ついて、費用徴収、受 付・名簿、記録方法 など

経緯②介護者サロンをはじめてから

平成26年(2014)

- 6月、公民館の1室 を借りて(有料)開 催する
- 参加者1名からス タート
- その後は、4~5名の参加が続く

平成27年(2015)

- ・10月から大枝公 民館でオレンジカ フェを開催する
- ・これが、翌年度の公民館共催事業につながる

平成28年(2016)

- 4月より、オレンジカフェ、介護者サロンが、公民館共催事業となる
- 会場を無料で確保 ができるようにな る

経緯③ コロナ禍を越えて

コロナ禍以前

- 対象は、「介護をしている方」「介護をしていた方」に加え「介護に興味のある方ならどなたでも」
- 10人以上の集まりに なることもあった
- 話題が介護のことから外れ、お茶のみの場になることもあった

令和2年(2020)

- 3月から7月まで中止
- 8月から再開
- 参加者を見直し、「介 護をしている方」「介 護をしていた方」に限 定した
- それまで参加していた 方に事情を伝え、理解 していただいた

現在

- ・令和2年12月からは 参加者を4名~5名に 絞る
- より介護していた経験 者が、介護に悩む方を 支えるサロンになる

開催の周知方法

- ・チラシを作成。開設当初は毎月宣伝チラシを配りに出かけた
- ・自治会だよりへの掲載依頼
- ・自治会、民生委員の集まりの場で宣伝、周知
- ・商店街を1軒1軒あいさつ回りをして宣伝、チラシの掲示を依頼
- ・病院・クリニック・薬局等を回って宣伝、チラシの掲示を依頼
- ・居宅介護支援事業所、ケアマネジャー・サービス事業所へFAXをして周知 ケアマネジャーと最初は一緒に来る方もいる
- ・地域包括支援センターの相談の場面でも、チラシを渡して周知
 - ⇒場所・開催日・時間等が合わないケースもあり、近くで気軽に行ける場所、曜日など、 今後新しいサロンの検討が必要

当日の運営(特徴)① 役割分担

進行役は介護経験のある参加者

- ・介護経験者が、介護者に「どう?」と、さりげな く声かけするところからスタート
- ・介護経験者が自然に進行役を担う
- 特にファシリテーターをしてほしいと頼んだり、 研修を受けてもらったわけでもない



- 開催のあいさつのみで、仕切らない!
- ・縁の下の力持ちに徹する

介護の正解を出すところではないから! なぜなら・・・ 専門職が話せばベストなアドバイスになりがち だから!



当日の運営(特徴)②場づくり

参加者が安心して話せる場づくり

- ・参加者が介護の現状を赤裸々に語ることができる
- ・傾聴していた経験者からの一言一言が場の雰囲気をあたたかくする

共感

「つらかったね」「お下の世話はほんとに大変だものね」

声かけ

「一人で抱えないで「「お子さんに相談しにくい気持ちわかるけど、話したほうがいいわよ」「あなたの体を大切にしてね」

参加者の「この間は私一人でしゃべってしまってごめんなさい」の言葉に

「いいのよ。話したほうがいいのよ」「聞けたことで自分より大変な人がいることに気づき、自分ももう少しがんばろうと思った」など

アフターフォロー(包括の役割として)

地域包括支援センターだからできること

- ・制度的なことなどのアフターフォローが必要な場合は案内する
- ・ケアマネジャーへの連絡等が必要な状況であれば、許可をとり連携する 徘徊ケースなどは連携して見守った
- ・地域包括支援センターに戻り記録を残す
- ・次回の案内を渡しているが、開催前1週間くらい前に、電話で声かけをする

介護者サロン「福」、10年目を迎えて

介護者サロン とは

胸の内を話すことは勇気がいる。まして やネガティブな介護の話は、身内や友人 にも話せないことがよくある。

共感してくれる方が傾聴することで、赤裸々に自分のことを話せる。返された言葉や話に納得できる。心がなんだか落ち着く。孤独から解放される。それが「ふつうのこと」で幸せなことである。

経験者にとっても、介護をしていた頃の 自分や親のことを思い出し、気持ちの整 理や自己肯定感につながる。

継続する意義

開設当初から参加者がゼロでも一人でも いいを掲げてきた。

人数は少なくても続けることに意味があ る。

毎月いつもの場所で開催されているという安心感が大切である。

介護者サロンが継続できていることに感 謝。