

2016年9月10日 新宿食支援研究会 勉強会

介護者支援とコラボレーションして 社会を変える！

～その可能性を探りませんか？～

NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン
河相 ありみ

「介護者」とはだれをさすか (定義)

◆ 介護者＝「ケアラー」と呼ぶ

“ケアラー”とは(定義)

身体的あるいは精神的な疾患や障がいがないしは高齢者に由来する諸問題を抱える家族、親類、友人、隣人に対し、同居、別居問わず、常時または随時、職業(ケアワーカー)としてではなく無報酬で介護する人

2010 [一般社団法人 日本ケアラー連盟]

アラジンは...

「介護している人」を支援することを目的に、2001年から活動している市民団体(2004年にNPO法人化)

- ・介護する人の直接的なケアやサポート
- ・孤立しがちな介護者を社会へつなぐ仕組みづくり

Research 調査・研究	Education 教育・啓蒙	Support 支援
居場所づくり	人づくり	ネットワークづくり

「地域で支える」

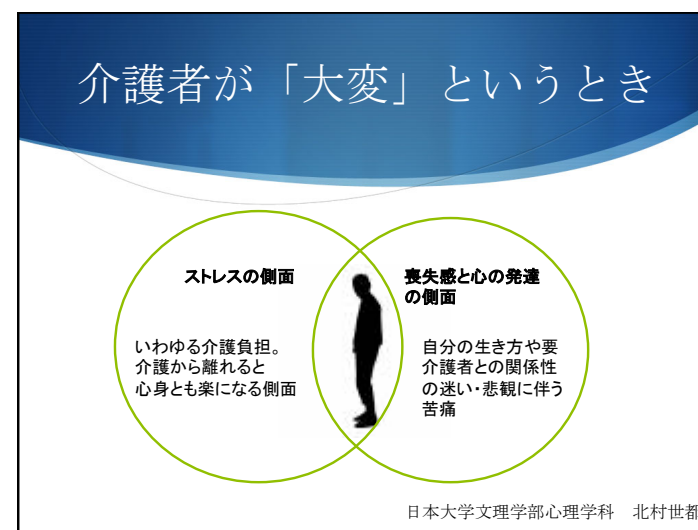
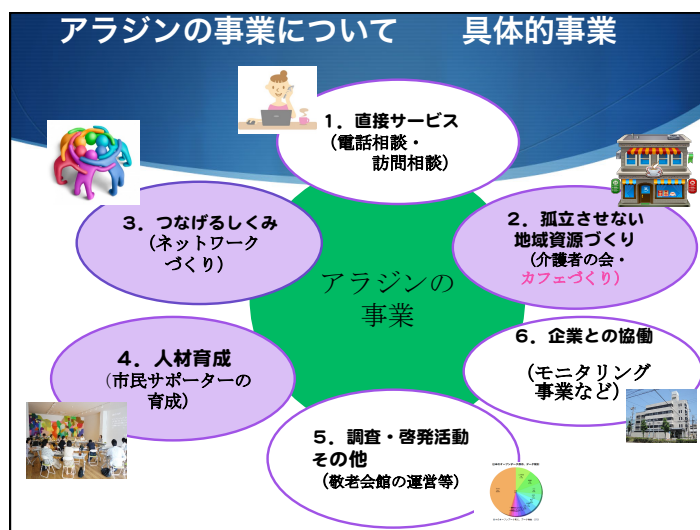
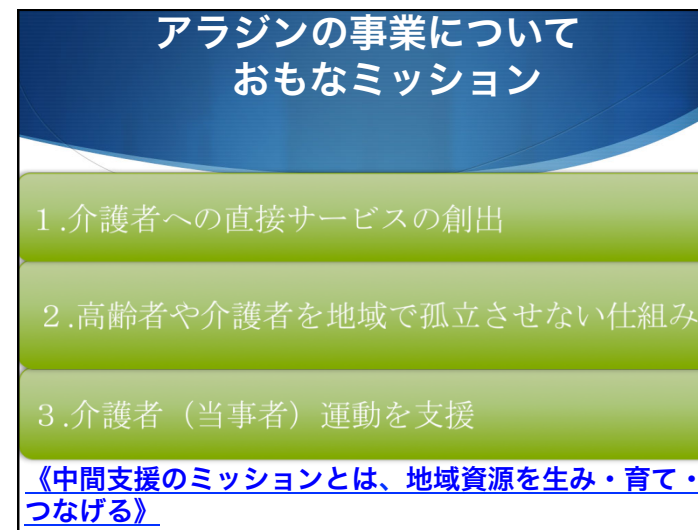
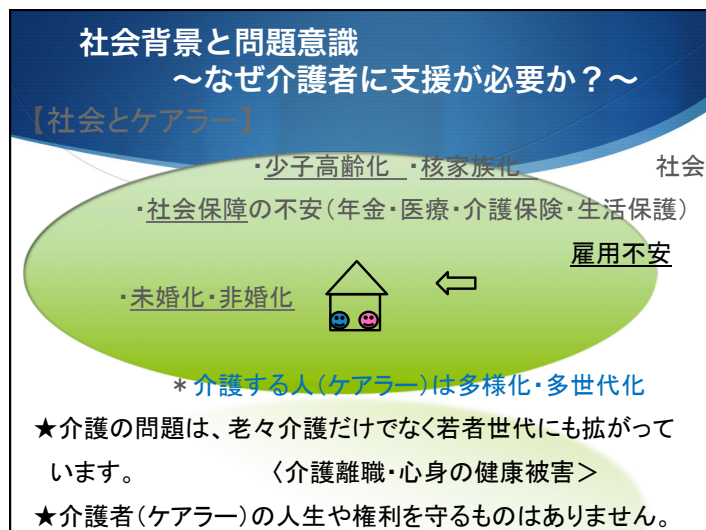
- ・制度で支える
- ・施設で支える
- ・専門職で支える

✱

- ・ 地域のインフォーマル資源と連携して支える

アラジンは「インフォーマル資源」

人づくり
場づくり
ネットワークづくり } をしています



喪失と発達のプロセス



日本大学文理学部心理学科 北村世都

2つの心のプロセスを支えるために

・ストレスのプロセスを支えるには

ーストレスの軽減を図る

ー介護から離れる時間を作る

・喪失のプロセスを支えるには

ー「悲しい」気持ちは他者の適切な共感で緩和され、プロセスが進んでゆく。

ー思いを丁寧に傾聴してもらう場を確保する。

これが
不足しがち

日本大学文理学部心理学科 北村世都

孤立させない資源作り 介護者の会



地域での介護者の孤立を防ぐ 取り組み

介護者にとって孤立感を解消し、介護負担を軽減できるもの

⇒ 同じ介護仲間が集う「家族会」や「介護者の会」

月1回、同じ時間・場所に集まり、

お茶やお菓子を囲みながら、

日頃の介護の状況や悩みを共有したり、

情報交換をする



「介護者の会」の意義と役割

(1) 駆け込み寺的な場所

…安心する場で話し共有することで
介護負担が軽減できる

(2) 介護技術や知識を学ぶことができる

(3) 地域に密着した様々な情報を交換できる

(4) 介護者自身がお互いに支え合い、仲間が でき社会的な居場所になる

(5) 自分の介護について確認できる

(6) 虐待発生を防止する働きがみえる

孤立させない資源作り カフェづくり

コミュニティカフェ

認知症オレンジカフェ

ケアラズカフェ

■「地域安心カフェ」事業の目的 と内容

集合住宅において、高齢者や介護家族の
閉じこもりを防ぎ、地域の「交流」および
「社会参加」「見守りや助け合い」を促進する

【内容】

① 団地集会所で「ほっと安心カフェ」を月4回開催

* 専門職による「健康などの相談コーナー」

② 専門職による「個別訪問」

③ カフェ運営の「区民ボランティア」の養成

* 各号棟 役員のご
協力で、毎月掲示板
に掲示してもらって
います。

おひさの
茶の間

新宿区地域安心カフェ事業

ほっと安心カフェ

内閣との協賛

時間: 午後1時～4時 参加費: 100円

5月2日・16日(木)

場所: 14号棟集会所

5月4日(土)

場所: 16号棟前の集会所

5月22日(水)

場所: 10号棟集会所

この事業は新宿区(高齢者福祉課)と
NPO法人の連携プロジェクトセンター・アワンが実施しています
お問い合わせ: アラジン事務局 (03-5368-1955)

■「ほっと安心カフェ」ならではの 特色と魅力(1)

カフェの一角に気軽に立ち寄れる

・高齢者総合相談センターによる「相談コーナー」

・専門職による「**血圧測定・健康相談コーナー**」

を毎回設置

(保健師・看護師が個別に対応している。

個人カードを基に継続的なアドバイスを実施
している。)

*「ここに来れば何とかなる」

【2009.7月～2015.3月 計233回 延べ8895名】

■ほっと安心カフェの成果

1. 地域にとって

○「カフェ」が**安心できる場**として定着

○「拠点」としての機能

・多くの人が出会い知り合う。→団地内外の地域住民同士の交流がすすんだ

・ちょっとした困りごとの相談ができるようになった。

→助け合いの萌芽

・相談コーナーやボランティアスタッフの連携により

認知症の人が孤立せず「高齢者総合相談センター」につながった

2. ボランティアにとって

○学びと成長、仲間を得た。高齢者・団地へのイメージが変化した。

自分の地域への関心が高まり、「**あらたな活動への意欲**」が高まった。

カフェで地域住民同士のつながり のきっかけをつくるために

1. 安心できるカフェの雰囲気づくり

・お話しやすい → 気軽に参加できる

・いつでも相談が出来る

2. 傾聴を心がける

・暮らしを聴きとる(困りごとはないか、孤立していないか)

・得意なことを知る

◆**主役は地域の住民であることを忘れない**

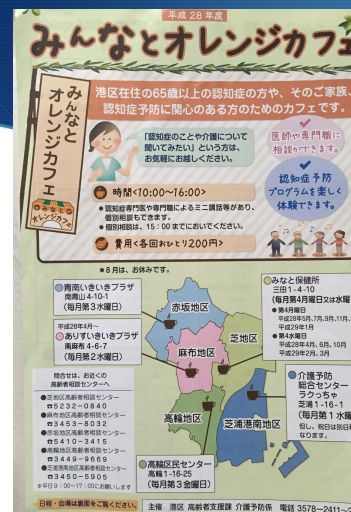
認知症カフェ

本人を連れて訪れることができる

医療相談が出来る

本人と離れられない介護者が、一緒に来ることができる。

認知症予防プログラムを体験出来る



ケアラズカフェとは(オープン)

ケアラズカフェ

アラジン

2012年4月13日

阿佐ヶ谷にオープン!



ケアラズカフェ

新高円寺

in まちのたすけあいセンター

2015年4月13日

新高円寺にオープン!



ケアラズカフェとは

ケアラズカフェの目的と機能

- ◆ 常設である(好きなときにふと)
仕事帰りや買い物帰り等
- ◆ 地域包括、病院、町会と連動
- ◆ 民間のセンス(立ち寄り易さ)
- ◆ 必要な情報、予備教育の場
- ◆ 気軽に重要な教育(講座やサロン)
- ◆ 出会いと交流の場
地域の人との出会い、介護者同士の交流
- ◆ 地域の支えあい拠点・交差点として



新宿食支援研究会 地域連携をつくる「コラクリ」

コラボレーションクリエイト(連携創造)。専門職がいくら活動しようとしても地域との「つながり」がなければ実践の場がありません。コラクリでは、地域の方をお招きして、私たちの活動を知ってもらうとともに「食」の連携について考えていきます。

さいごに...

