

平成27年度第6回 市長と話そう、まち育てタウンミーティング (全体版)

- 1 日 時 平成28年3月22日(火) 午後2時～3時20分
- 2 場 所 小規模多機能ホームうえのまち
- 3 参加者 わっかの会の皆さん 12名
代表 石川 利佳子さん
小規模多機能ホームうえのまち 管理者 八重樫 美也子さん
ホームケアクリニックえん 医療ソーシャルワーカー 櫻井 茂さん
ほか介護をしているご家族の方9名
- 4 市出席者 高橋市長、熊谷保健福祉部長、石川長寿介護課長
(事務局) 及川広聴広報課長、同課 石田主任
- 5 懇談テーマ・私の介護体験
 - ・初めての介護で困ったこと
 - ・介護の話をしよう
 - ・地域で支える介護の仕組み

6 懇談内容

市長：本日のテーマは介護に関するものです。直近でも、在宅介護していた方が地域から孤立していき、悲惨な事件に至るといった報道がありました。介護の課題を地域で共有することで、そういったことを防げないかと言われておりますし、行政としても体制作りに取り組んでおりますが、なかなか皆さんの希望に沿う形に至っていないのが現状です。本日は皆さんの活動からヒントを期待しておりますし、皆さんの活動に対し、行政としてもサポートできる所があるのではないかと考えております。よろしくお願いいたします。

石川さん：わっかの会は家族を介護している人たちが、気楽に集まれる場所づくりを目的に始めたものです。自分が介護していた時は、毎日、仕事、家事、介護の繰り返しで心が重くなっていくことばかり。先行きが見えない不安や自分はこんなはずじゃなかったという自己嫌悪との戦いがあった、誰かとこんな話をできたらいいなと思っていたんですが、色んな方の応援があって始めることになり、言い出しっぺということで代表をしています。平成24年から始まって、これまでのべ300人くらいの方に参加してもらいました。それだけ話す場所を必要としている人がいるんだと思いますし、少しでも心が和む時間になればと思っています。

1 私の介護体験

石川さん：懇談ということですのでけれども、普段は月1回の開催ですから、ひと月ぶりに会って、皆さんお変わりありませんかという所から始まります。今年の冬は暖かかったので、まだ楽だったのかもしれませんが、皆さん大変だったこととか、お願いします。

参加者：やっぱり大変なことと言えば、自由時間が無いことです。ずっと付き切りですから。昨晚も寝られなくて。もう16年になりますけど、まさかこんなになるとは。うちは介護が必要な夫と二人暮らしで話をする場がなくてストレスが溜まるものですから、わかかの会に来て心が和むというか、本当に良かったと思っているんですよ。

参加者：うちも夫婦二人暮らしで、要介護3の夫を介護しています。自分もこの前病院で脳梗塞の気があると言われて。最近はこちらが先に倒れるか分からないという気持ちが離れません。周りからは施設に申し込んだ方がよいと言われてきましたが、夫は家に居たいと言いますし、ずっと在宅で介護してきたんですが、先月ついに堪忍袋の緒が切れました。だからと言って、すぐには入所先が見つからないです。

参加者：わかかの会では他の方から様々な介護に関するアイデアをもらうんです。また、コーラスのボランティアなどもあって、私も調子の良い時は利用者さんと一緒に歌うんですよ。知り合えてとっても嬉しいです。

参加者：私はこちらの施設で両親がお世話になっています。入所させた当初は泣いてしまったこともありました。でも、受け入れてもらってほっとしたこともあって、今では施設のボランティアもしています。わかかの会は色々勉強できる場だと思っています。

2 初めての介護で困ったこと

参加者：私はまだ介護見習いですが、いざ介護が始まる時にたくさんの手続きや契約がありますけど、何が何だか分からないことが多いですよ。例えば、小規模多機能ホーム¹って何とか。そういう時に、ごみの分別表のように一目で分かるガイドブックがあると助かります。介護と一口に言っても、認知症の介護と身体介護では介護者の悩みも異なりますよね。

参加者：確かにそうですよね。介護はバタバタと始まるので、全く分からない所からスタートしますし。「グループホーム²と特養ホーム³って何が違うの」とか。相談窓口については、市役所で全部答えてほしいとは思いませんが、市役所に聞けば誰が答えてくれるかを教えてもらえる場であって欲しいです。

男性の介護については、男と女で介護の姿勢が違ふと思います。男性は介護が苦手なのかもしれませんね。声を掛けても悲しくなっちゃうみたいで。兄弟げんかが起こりやすいとも聞くので、その点は気を付けるようにしていました。心が疲れてしまって「まいったなあ」と思う時は、わかかの会に来

¹ 小規模多機能ホーム…小規模な居宅型の施設で、「通い」を中心に「訪問」、「短期間の宿泊」などを組み合わせたサービスの提供が受けられます。

² グループホーム…認知症の高齢者が共同で生活できる場（住居）で食事、入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。要支援2以上の方が利用できます。

³ 特養ホーム（特別養護老人ホーム）…つねに介護が必要で、自宅では介護できない方が対象の施設です。食事、入浴など日常生活の介護や健康管理を受けられます。原則として、要介護度3以上の方が利用できます。

る前はケアカフェとかでお世話になりました。

テレビなどでは介護者を深刻に描きすぎるのではないのでしょうか。アルツハイマーは次第に症状が進行し、本人が一番つらい思いをしているのに。どんどん変なことをするけど、私はそれを可愛いと思えるようになってきたので。

参加者：できれば、聞いたことに答えてくれるだけじゃなくて「こんな支援がありますよ」と情報提供してもらいたい。

石川さん：誰に助けてもらえばよいのか分からないってことはありますよね。

参加者：自分だけで抱え込むとつらいし、かといって兄弟に話しても「またか」って思われるかもしれないし。だから、こういう場が助かる。

石川さん：ケアマネージャーさんは一番近いし、本当に頼りになりますよね。

参加者：私は本当につらい時はとにかく片っ端からSOSを発信しました。その中で二男に助けてもらったから、話すことは大切だと思う。

石川さん：男性と言えば、わかかの会にはあまり男性は参加しませんが、どう思いますか。

櫻井さん：人によるとは思いますけど、介護する側で多いのは女性ですよ。でも、例えば、私は訪問先で1対1で話していても、本音を全部を話しているとは思わないようにしています。他の人には私には話していない別の話をしているかもしれないし。でも、それは私たちも同じで、相手によって話す内容は変えるのは当然ですよ。もしかしたら、こういう場だとお話しできる方もいるかもしれないし。

石川さん：いろんな場を選べるのであればいいでしょうね。

3 みんなで介護の話をしよう

参加者：特に認知症だと、介護認定を受けるのが恥ずかしいと思っている人もいます。周りに知られたくないというか。身内だけで何とかしようとして、介護保険の恩恵を受けてない人もいるのでは。

参加者：まだまだいるでしょうね。恥ずかしいと思わないで、介護の話をオープンにできるような雰囲気があるといいのに。職員の方も一生懸命やってくくださるし、介護に優しい北上市っていいですよ。

参加者：介護ってどんよりと暗いイメージがあるじゃないですか。介護していますという、まるで全ての不幸を背負っているような。だから、私も介護してるんですよって言うともう話が止まらなくなる。正直介護している家族に憎しみが湧くこともあるけれど、それは自分だけじゃなくて自然な感情なんだと分かるというか。笑い話にできるとすごくほっとするし、それが大切なんだと思います。それに、その中からアイデアやアドバイスをもらえることもあるし。

石川さん：自分が嫌いになってきちゃうとどんどん悪循環ですよ。

4 地域で支える介護の仕組み

参加者：待遇が良くないせいで介護施設の職員の離職者が多いというニュースを聞

きます。施設を利用する私の夫でさえも介護職員の人たちは大変な仕事だと言っていますよ。市長さんや市当局の方からぜひ国に対して声を届けていただきたいです。

八重樫さん：介護施設の一職員として日頃思っていることを言わせてください。私は開かれた施設こそが地域から信頼されると考えて努力してきましたが、皆さんもご承知のとおり介護現場はとても大変です。なかなか外に発信できないし、ともすると閉ざされて自分達だけの施設になってしまう。そのもどかしさを抱えつつ運営しています。実際、地域の施設で勉強会を開催しても参加できない施設もあるんです。ですから、これからは施設と地域が支え合って連携していくような仕組みが必要です。例えば、ボランティアや近隣の学校の生徒が来たりとか。もしかしたら、そうしているうちに将来施設に入らなくても地域で支えてくれるかもしれないし。自分の家に閉じこもっている人にも施設や地域で情報を発信していける仕組みを作っていただきたいと思います。

市長：皆さんのお話を伺って、いくつかポイントをまとめてみました。まず、情報を共有するわかかの会のような場の存在は大きいということ。ただし、そこに至るための情報が不足していること。また、わかかの会や情報センターのようなものなどでも男性を取り込む仕掛けが必要であること。情報センターまで行かなくても、マニュアルがあって予習できればよいということでした。介護制度は大きく変わる時期に来ています。国の介護体制が変わる平成29年度に向けて、北上市としても新たな仕組みを構築したいと考えております。

石川長寿介護課長：介護保険制度は平成29年4月から大きく変わりますから、施設を地域で支えることはもちろん色々なことをやっていく必要があります。今の流れは在宅に向いているので、今後施設（特別養護老人ホーム）が増えるということは期待できません。いかに在宅サービスを充実させるかとともに、地域での支え合いの体制を作るかが大切になります。また、介護人材の処遇改善については市だけでは難しいので国に声を届けたいと思います。併せて介護人材の確保のため、若者を取り込む仕掛けや元気な高齢者が参加できる仕掛けを考えていきます。現在市内には高齢者サロン⁴が18か所あります。これは市民が中心となって行っているものです。今後もバックアップしていきたいと考えます。全国的には「暮らしの保健室」といって街中に保健室をつくる動きがあります。

⁴高齢者サロン…高齢者が介護予防や生きがいを目的とし、おしゃべりや、手芸や料理、レクリエーションなどを通じて参加者同士のつながりを深める場です。現在市内で18か所以上があります。以前からあるものから最近立ち上がったものまで様々です。

市長：市役所の窓口が分かりにくいというお話がありました。

石川長寿介護課長：窓口には相談員もおりますので、来庁していただければ相談をお受けします。または地域包括支援センター⁵に案内することが多いのですが、センターは市内に4か所ありますが、市街地にないので使いづらいという意見も聞いております。その辺の所は改善していきたいと思います。

参加者：地域包括支援センターがあること自体知らない人も多いのでは。

市長：継続的にお知らせしていく必要がありますね。

参加者：高齢者サロンについてですけど、例えば、スーパーや図書館に専門コーナーを作るなど小さな場所でも出来ることのあるのでは。

八重樫さん：高齢者サロンのバックアップって具体的にはどんなことをするのですか。

石川長寿介護課長：立ち上げにあたって、場所や運営の相談に乗ります。基本的には地域包括支援センターでお手伝っております。

市長：パンフレットの作成も必要ではないですか。

石川さん：高齢者サロンは個人宅を使っていることもあるから、完全オープンにすることが難しいので地域包括支援センターに聞くしかないと聞きました。

石川長寿介護課長：地域包括支援センターの認知度自体まだ4割程度ですから、今後周知していかなければなりません。

市長：知らないと不安でしょうから、まずはその不安を解消するというです。

参加者：地域包括支援センターって、いまいち何をするとところなのか分かりにくいですよ。

市長：市民に分かりやすいネーミングを付けることも考えてみても良いかもしれませんね。介護情報センターとか。

参加者：北上では明るく利用できる愛称をつけるのもいいですよ。介護情報センターしあわせとか。

参加者：介護と一口に言っても、介護の仕方や施設のこととか分野は広いですから、とにかく介護に関することならここ1か所っていう所だといいですね。

石川さん：わかの会への参加を通じて、家族の介護をしている方が、その合間に歌声や裁縫のボランティアに参加するケースが増えています。家族の介護が大変な中ではあるけれど、ボランティアが自分に戻れる時間であり、生活の張りになっているのだとしたら、これからも誰かの役に立てる場を作りたいし、また、ご自身の介護経験を次の人に生かしてほしいと思います。

熊谷保健福祉部長：皆さんのお話を聞いて、改めて介護の範囲は広すぎて、色んな

⁵地域包括支援センター…介護予防ケアプランを作成するほか、市区町村・医療機関・サービス提供事業者・ボランティアなどと協力しながら、地域の高齢者のさまざまな相談に対応する総合的な役割を担います。具体的には、介護や福祉の相談対応や介護予防ケアプランの作成、介護予防事業のマネジメント、ケアマネジャーへの支援やネットワーク作り、高齢者に対する虐待防止、その他権利擁護事業を行います。

対策を講じなければならないことが分かりました。いただいた意見を生かして今後も皆さんの支援をしていきたいと思ひます。