

平成 22 年～平成 27 年

## みんなで支え合う まちをめざして

次の10年へ  
社協は  
走りはじめて  
います！

平成22年  
～  
平成27年

- P.3 ①命のバトン
- ②在宅サポーター
- P.4 ③宅配電話帳
- ④熟年人材登録
- P.5 ⑤ケアラー手帳
- ⑥まちなかケアラーズカフェ  
「サンタの笑顔」
- P.6 ⑦ケアラーサポーター
- ⑧ケアラーアセスメント
- P.7 ⑨見守り介護ロボット

これまで、

私たちは何かが起きてから  
「さあ、大変！」と対策を考えてきました。  
私たちは多くの経験や犠牲から、何の心配  
もないときから健康や介護、防災などに  
先行投資することを学びました。  
そこには何もなかつたからといって、  
投資をムダと思うのではなく、何もなかつた  
ことを喜ぶ価値観が求められます。  
いま、社協では町民の皆さんとともに、  
一歩ずつ次代に備える心づくりに  
取り組んでいます。

栗山町民  
ケアラー世帯

栗山町社会  
福祉協議会

在宅生活を  
支える  
ネットワーク会議

- 民生委員
- ボランティア
- 町内・自治会
- 医療機関
- 介護保険事業所
- 行政

## 事業の概要

### ケアラー調査が大きな転機に

平成22年9月、社協にとって大きな転機となる話が、東京のケアラー（家族など無償の介護者）連盟（現・一般社団法人日本ケアラー連盟）からもたらされました。全国5地区（京都市・静岡市・東京杉並区・南魚沼市・栗山町）で実施するケアラー実態調査に協力してほしいとのことでした。

「ケアラー」は初めて耳にする言葉でしたが、介護というと高齢者介護と同義のように捉えられることが多いなか、高齢者だけでなく障がい者（児）や疾病のある家族などの介護、看病、見守りなどをしている人々を総称して「ケアラー」と呼ばうとの考え方で、その多くが心や体に様々な課題を抱えていると説明を受けてすぐに納得し、本町では全世帯の悉皆調査を実施することにしました。

## 事業の概要

### ケアラーが全世帯の15%も

「ゆっくりご飯が食べたい」「社会から孤立していると感じる」「つらくて手を上げてしまいそう」。これは調査で明らかになったケアラーの叫びにも似た声です。ここには、介護保険制度が進むなかで私たちが見過ごしてきた落とし物があることに気づかされました。

調査では、全世帯の実に約15%（960世帯）にケアラーがいること、さらにそのケアラーの約60%が病気など体調不良を訴えていることがわかりました。また、訪問してのインタビュー調査の際に一番印象に残っているのが、障がいのある子供さんと暮らす高齢の両親の「自分たちはこの子より早く亡くなると思うが、自分たちが亡くなつたあと、この子はどうなるのかいつも心を締めつけている」との言葉でした。

私たちは長い時間をかけて「介護の社会化」を目指してきましたが、この調査からは、ケアラーの多くが日常生活や心身についての不安を抱え、地域とも疎遠になり、将来的に心身の疾病や介護ハラスメントなどにつながる可能性があることがわかりました。これらは画一化した介護保険などのサービスでは解消できない問題です。

そこで、私たちは社協活動の視点をケアラーに置くことにしました。そこには家族はもとより友人、町内会、民生委員、老人クラブ、ボランティアなど地域で支え合うことの大切さが見えるとともに、町民によるインフォーマルサービスにつながるツールを提供していくことが社協の新しい役割と考え、その後のケアラー支援の事業展開につながっていきました。

## 年 表

### 栗山町社協におけるケアラー事業のプロセス

#### 平成21年

■9月 介護保険事業からの撤退検討(居宅介護支援・訪問介護)

#### 平成22年

■3月 介護保険事業からの撤退(町民の起業)

【6月 ケアラー（家族など無償の介護者）連盟発足】

■9月 ケアラー実態調査の実施

■11月「いのちのバトン」事業開始

(ケアラー世帯、70歳以上のひとり暮らし、夫婦世帯)

#### 平成23年

■7月 「在宅サポーター」2名採用

■10月 地域支え合い補助事業実施

(在宅サポーター、ケアラー手帳、宅配電話帳)

■11月「宅配電話帳」作成・配付（3,000部 高齢者世帯）

#### 平成24年

■1月 「熟年入材登録」開始

■3月 「ケアラー手帳配付」開始

■4月 熟年者ボランティアポイント事業開始

■11月「ケアラーズカフェ・サンタの笑顔」オープン

「ケアラー手帳」(新)完成

#### 平成25年

■1月 「ケアラーサポーター養成研修」開催(町民45名が受講)

■3月 平成25年版「宅配電話帳」作成・配付(7,000部全世帯)

■10月「ケアラーサポーター養成研修」開催(第2回)

#### 平成26年

■4月 「ケアラー支援サービスコーディネーター」の配置

「ケアラードチェックアセスメントシート」導入

【6月 全国介護者支援団体連合会発足】

■7月 笑顔の一枚プレゼント事業開始

■10月「見守り介護ロボット・ケアロボ」実証実験開始

#### 平成27年

■2月 「見守り介護ロボット・ケアロボ」導入(6台)

■3月 「ケアラーサポーター」訪問開始

## 1

## 命のバトン（平成22年～）

ケアラー世帯やひとり暮らしの高齢者世帯の多くが、日々の暮らしにたくさんの不安を抱えています。「命のバトン」は緊急連絡先、かかりつけの医療機関などの情報を記入した安心カードを入れた容器で、冷蔵庫に保管して緊急時に対応するものです。

申請・設置は町内・自治会にお願いし、日常的に社協や行政、民生委員や地域の人が見守ることで安心した生活を送ってもらうようにしています。現在 800 世帯に配布（平成 27 年 3 月現在）。



町内会で命のバトンを配付

## 2

## 在宅サポーター（平成 23 年～）

「命のバトン」の配付世帯を定期的に訪問するため、社協独自の職種として「在宅サポーター」2名を採用しました。毎日各世帯を訪問し、話し相手や悩みごとの相談にあたっています。

在宅サポーターが得た情報は、すぐに町内会長や民生委員、地域包括支援センターなどに提供され、地域サポートの基盤となっています。



## 在宅サポーターからのメッセージ



いつも話に花が咲き……。

私たちがお邪魔すると、皆さん本当にたくさんお話をしてくれますので、あっという間に時間が過ぎてしまいます。ケアラーの皆さんを元気づけるより、私たちが元気をもらっていますね。

お話をすることで、皆さんとても表情が明るく変化していきます。この仕事に今とてもやりがいを感じてがんばっています。

## 3

## 宅配電話帳（平成23年～）

介護などにより「買い物に行けない」「通院が大変」など、日常生活に不便や不安を感じている世帯が多くなっていることから、商店などに呼びかけて、宅配などのアイデアをこらした「宅配電話帳」を作成しました。全世帯に配付しています。

宅配電話帳というツールにより、商店など福祉施策とは無縁ともいえる町民パワーが動き出し、福祉のお金が地域で循環するきっかけとなっています。



全世帯に配付される宅配電話帳

## 4

## 熟年人材登録（平成24年～）

熟年世代（50代以上）の方に、長年にわたり極めてきた芸術や趣味などの活動や、仕事で培った技術を地域で生かしてもらおうとするものです。

元気な時から町民同士が先生となり生徒となって交流することで、健康や介護の予防意識の醸成や将来的にみんなで支え合う関係づくりにつなげていきます。

熟年人材によるカフェでの講座は大人気！  
＜ちぎり絵講座＞



## 栗山町のみなさまへ



- ・NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン 理事長
- ・一般社団法人日本ケアラー連盟 代表理事  
牧野 史子

思えば、はじめて栗山を訪問させていただいてからもう5年にもなるのですね。全戸調査後のフォーラムの際に、「調査活動にかかわらせていただいて、介護者のことがよくわかつて本当によかったです」と高揚した表情で話しかけてくださったご婦人のことが忘れられません。

ケアラーズカフェ「サンタの笑顔」、在宅サポート制度、宅配電話帳、ケアラーアセスメント、どの資源もいち早く取り入れられ、町ぐるみで「ケアラー支援」を手がけられ

た栗山町は、全国の自治体のお手本になっていくでしょう。栗山町社会福祉協議会のみなさまの日頃の地道なご活動には本当に頭の下がる思いです。ケアラーズカフェが町中に広がり、みなが声をかけ合って、“苦しんだり、寂しい思いをするファミリーがまったくない”、みなが助け合う町づくり、などなど。栗山町なら実現できる！との期待で、今後も目が離せません。みなさんのパワーをさらに結集して進めていってください。

地域福祉はようやく住民参画を主軸に考えられる時代がやってきています。この“ケアラー支援で町がつながっていく”動きは全国に広がっていくことでしょう。ともに励まし合い、道筋をつくっていきましょう。

## 5

## ケアラー手帳 (平成24年~)

ケアラー実態調査では、ケアラーの約6割が病気を抱えていたり、地域と疎遠になっていることなどが分かりました。そこで、ケアラーと地域をつなぐツールとして全国初となる「ケアラー手帳」を作成しました。

町内会・民生委員・ボランティア・行政・在宅サポートなどが日常的にかかわることでケアラーの不安解消につなげるものです。



## 6

## まちなかケアラーズカフェ 「サンタの笑顔」<sup>ほほえみ</sup>

(平成24年~)

「1週間以上、人と話をしていない」「介護の合間に息抜きできる場所があつたら」。これは訪問する在宅サポートに寄せられた町民の声です。

ケアラーやひとり暮らし高齢者さらに認知症の心配ある方が急増するなかで、個々の世帯へのサービスは困難になるとから、支える側も支えられる側も自由に集まり交流する地域のたまり場として活用しています。



皆さん  
ぜひ遊びに来てください!

### スタッフからのメッセージ

買い物や散歩の途中で立ち寄ってくれる方、色々な人とお話しできると毎日足を運んでくれる方など、たくさんの

人でぎわっています。

コーヒーとケーキ、たい焼きがすごく美味しいと評判ですね。  
何も用事はないけど行ってみたい！みんなとのお話し元気の素です。



たまり場として定着したカフェ



## 7

## ケアラーサポーター（平成25年～）

増え続けるケアラーを支えるには地域の力が不可欠です。そこでケアラー支援の新しい担い手として、「ケアラーサポーター」の養成研修を実施しました。



ケアラーサポーターの研修に45名が参加



ケアラーサポーターの訪問実習

研修は地域福祉、臨床医学（認知症）、臨床心理学の知識やピアサポート、アセスメント、地域支援の実践などのカリキュラムで実施され、45名もの町民が受講し、今後、地域福祉の担い手としてその活躍が期待されます。

## 8

## ケアラーアセスメント（平成26年～）

介護保険では要介護者の状態を「介護度」で判断していますが、介護するケアラーにはそれがあります。ケアラーの体調や心の不安が介護に及ぼす影響が大きく、全国で悲しい事件や事故が起きています。

そこで、ケアラーの体調などの変化を把握して、サービスの提供などにつなげようと社協独自にケアラーアセスメントを実施し、その状況を「ケアラーアセスメント」として可視化しています。

<ケアラーアセスメント>

ケアラーアセスメント		
度数	表現	状況
1 イキイキ		・心身共に健康 ・家庭・地域との関係が良好 ・介護の負担や悩みもない
2 ニコニコ		・少し疲れ気味である ・家庭・地域との協調性あり ・自分の時間を持てる
3 ソロソロ		・精神を抱えている ・家庭・地域との関係が疎遠 ・介護技術に不安がある ・介護サービスを知らない
4 オヤオヤ		・体調がおもわしくない ・家庭・地域など相談相手がないなく一人で抱え込ま ・食事の支度、掃除、介護が出来ていない
5 ヘトヘト		・体調が悪い ・家庭との連絡・地域とのつながりがない ・サービスを活用しない ・要介護者に手をあげそう

ケアラーサポートとして期待しています



・日本女子大学  
・一般社団法人日本ケアラー連盟 代表理事  
堀越 栄子

栗山町のケアラー支援の特徴は何と言っても、その目標を「ケアラー支援は次の10年（在宅の時代）の切り札になる」と社会の変化をふまえて見通しをもって定め、ケアラー支援事業を「町民が地域で支え合う行動につながる事業」（まちづくり）として開発し、矢継ぎ早に、スピード感をもって進めてきたことです。その内容は、ケアラーを孤立させない・追いつめない・無理させない・元気づけるための方法やしくみ、人づくり、具体的

な生活支援と総合的です。とりわけ、ケアラーセンターを訪問するしくみと人づくり～在宅サポーター2名の採用と定期訪問（町内会、民生委員、行政と連携）、ケアラーサポーター養成研修、ケアラーサポートサービスコーディネーター1名の配置、ケアラーアセスメント～は、特筆すべき取り組みです。

ケアラーは潜在化し、要介護者とともに引きこもり、情報不足に陥り、孤立していることが多いです。今後はさらに、自分からSOSを出せないケアラーをいかに見つけ出し、伴走できるかが課題でしょう。そのためには、たとえば町と連携して介護保険サービス未利用世帯の名簿の提供を受けることも有効であると思われます。

## 9

## 見守り介護ロボット (平成27年~)

老老介護、就労介護、多重介護、遠距離介護など介護の形態が多様化するなかで、今後は24時間の包括ケアの必要が求められています。



家族の様子を携帯電話で確認



ケアラーに代わり家族を見守るケアロボ

しかし、既存の施設やマンパワー

だけでは対応できません。要介護者の様子が可視化できる見守り介護ロボットを導入して、ケアラーの負担軽減につなげたいと考えます。



### これからの挑戦

#### 24時間包括ケア体制の整備を

ケアラーの最も多いニーズに、24時間いつでも相談や支援を受けられることが挙げられます。現状では、ケアラー自身の体調が悪いとき、急な冠婚葬祭、心身をリフレッシュしたいときなどの受け皿がなく、ケアラーの犠牲の上に家族介護が成り立っています。介護の社会化を目指すには何よりも24時間の包括ケアシステムを構築することが急務と考えます。

その点で、既成のサービスに加え、情報システムやロボットの活用、さらに町民が参加する新しいケアラー支援の体制づくりに挑戦することが求められています。





## こんな人が ケアラーです

ケアラーとは、「介護」「看病」「療育」「世話」「心や身体に不調のある家族への気づかい」など、ケアの必要な家族や近親者・友人・知人などを無償でケアしている方です



遠くに住む親が心配でよく電話する



お年寄りや障がいのある家族の世話をしたり、介護をしたりしている



がん、難病、精神疾患など病気の家族の看病をしたり、いつも気にかけたりしている



障がいをもつ子どもを育てている



ひきこもりや不登校の家族の世話をしている



近くのひとり暮らしのお年寄りの世話をしたり、買い物の手伝いをしている



アルコール、薬物、ギャンブルなどの問題をもつ家族を抱えている



## ケアラーの声

●自分の体調が悪くなったりとき、どうすればいいか困っている。身体的なものだけでなく、精神面での支援もほしい。

●将来がどうなるかわからないし、将来こうなりたいと思うのは贅沢かと思っている。1日でいいから自分の時間を持ちたい。

●子育てと介護で気が休まる日はない。「なぜ私がここまでしなくてはならないのか」と思ってしまいます。

●近所に友だちもなく会話もないため、孤立感を感じている。

●自分がなくなったとき、知的障がいのある子どもの生活が不安。私たちが死んだあとも支援があるように望んでいます。

●いつかは、きっと笑えるときがあるかな。

●自分たちがいなくなったらあの子どものことを考えると不安を感じる。障がいの子をもつ親の気持ちを多くの人に知ってもらいたい。

【2015年3月発行】

発行：社会福祉法人 栗山町社会福祉協議会

北海道夕張郡栗山町朝日4丁目9-36 総合福祉センターしゃるる

TEL. 0123-72-1322 FAX. 0123-72-5121

© 社会福祉法人栗山町社会福祉協議会 2015 無断転載禁止

<この冊子は国の「安心生活創造事業」の補助で制作しました。>