



令和 2 年度 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業 (WAM 助成)

カフェから発信するケアラー支援と
包括的生活支援体制基盤整備事業 活動報告書

誰もがケアする・される時代に

私たちは、平成22年9月、東京のケアラー連盟、(現・一般社団法人日本ケアラー連盟)からの協力依頼に応える形で実施した全世帯調査の結果をうけ、社協活動の重点事業にケアラーへの支援を置くことにしました。

ケアラーとは？

ケアラーとは、こころやからだに不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「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する人のことをいいます。

新たな時代を見据えた取り組みを

平成22年当時の調査では、ケアラーが実際に全世帯の15%もいることが分かり、ケアラーズカフェのオープンや在宅サポーターを採用した訪問活動の実施、また、いのちのバトンやケアラー手帳の配布など様々な取り組みを積み重ねてきました。

取り組みを始めて10年が経ち、新たな課題も見えてきました。それは私たち社協単独でケアラーの支援を続けていくことには限界があることです。誰もが支え合い、いきいきとした暮らしを続けられる地域づくりを目指すため、行政や関係機関、関係団体との連携を強化し、包括的な支援に繋げられる支援拠点や推進体制の整備に踏み出すこととしたのです。

カフェを拠点としたケアラー支援

ケアラーズカフェ「サンタの笑顔」は、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されています。

ここに、介護経験者であるケアラー支援専門員2名（通称：スマイルサポーター）を配置しました。

カフェでの休息時に小さなことでも相談できる『安心』を加えることで、ケアラーの不安や負担の軽減に繋げています。

また、電話での相談ダイヤルを開設し、カフェまでは遠くて来られない方のため、出張相談も始めました。

ケアラー支援相談

毎週 月・水・金 9時00分～12時00分
電話相談ダイヤル

0123-72-2121



まちなかケアラーズカフェ「サンタの笑顔」
場所：栗山町中央3丁目(役場前)いきいき交流プラザ
営業日・時間：月曜日～土曜日 午前9時～午後5時
(日曜・祝祭日は休館)



コロナ禍での取組み

本年度は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、カフェの営業が十分にできなかつた他、ボランティア活動もお休みするなど、たまり場としてあるカフェを拠点に賑わい、交流することができませんでした。

そんな時だからこそ、取り組めること。外出自粛が続く中、引きこもりによる孤立防止やストレス軽減など、少しでも安心を届ける活動を取組むことにしたのです。

『繋がっているよ、という安心をお届け

いのちのバトン配布世帯へ電話連絡 令和2年5月～令和2年7月

ケアラー世帯のみならず、一人暮らしの高齢世帯等（578世帯）に電話連絡し、安否確認などの他、不安や悩みごとの相談に応じる活動を行いました。

また、秋にはお手紙を送り、コロナ禍でも繋がることを大切にしてきました。



円筒状の「いのちのバトン」。緊急連絡先などを記入した安心カードを入れて冷蔵庫で保管する。左は秋に送付したお手紙。

電話連絡をした際には「気にかけてくれてありがとうね」という言葉を頂いた他、1時間近く話し込む方もおり、心配な世帯には定期的に電話を入れるなどの支援を続けています。

気軽に相談できるケアラー支援専門員『スマイルセンター』 〔活動期間 令和2年4月～令和3年3月〕

介護に関する悩みや不安、福祉サービスに関する相談などが気軽にできる専門員がサンタカフェにいます。

当初はあまり認知されていませんでしたが、ケアラー通信を発行したことや、いのちのバトン配布世帯への電話による取組みなどにより徐々に相談件数も増えてきました。

相談実績(3月23日時点)

カフェでの来所相談 延べ29名

出張相談(6月開始) 延べ12名

電話相談(5月開始) 延べ25名



サンタカフェでの来所相談の様子



主な相談内容

- ・親や配偶者の介護について
- ・介護保険制度等の福祉サービスについて
- ・近所の方を心配する相談
- ・日常生活の過ごし方について



電話相談の様子



出張相談の様子

※出張相談 角田農村環境改善センター、南部公民館へ毎月1回ずつ出張し相談を受けています。

相談者からは「話をしてすっきりしました」「わからなかったことが解決できた」「自分と同じような経験をしている人の話を聞いて良かった」などの感想を頂き、ケアラーの精神的な負担の軽減に繋がっています。

また、相談の内容によっては地域包括支援センターや介護支援事業所に繋ぐなど、支援体制の構築にも努めてきました。

家族介護者交流会

介護に対する不安や悩みと同じ立場の方々が交流した中で共有し、それらを少しでも軽減することを目的に開催しました。



開催期間 令和2年8月から令和3年3月（月1回開催）

会 場 ケアラーズカフェ「サンタの笑顔」

8月 25日 参加者2名

9月※新型コロナウイルス感染症の影響により中止

10月 27日 参加者4名

11月 24日 参加者2名

12月 22日 参加者1名

1月※新型コロナウイルス感染症の影響により中止

2月※新型コロナウイルス感染症の影響により中止

3月 16日 参加者2名

交流会は新型コロナウイルス感染症の影響により、当初の計画より5ヶ月遅れで開催することができましたが、周知はチラシのみとなり十分に発信することができませんでした。

それでも参加して下さった方々は、最初は緊張した面持ちでも、話をするうちに笑顔が見られるようになり、「来てよかったです」と言って頂けたことや複数回参加頂いた方もおり、何よりも嬉しかったです。

リフレッシュ講座・暮らしの勉強会

日常のストレスを軽減する講座や介護に役立つ勉強会を開催しました。当初の計画ではニーズに応えた趣味講座等を定期的に開催することとしていましたが、開催時期や感染防止対策を考慮した中で、実施できる講座等を企画し開催しました。



リフレッシュ講座「eスポーツを楽しもう」

開催日時 令和2年11月10日 参加者 1名

令和2年12月 8日 参加者 3名

会 場 ケアラーズカフェ「サンタの笑顔」



暮らしの勉強会

「こんな時だからこそ、心を元気に」

開催日時 令和2年11月17日 参加者 9名

会 場 ケアラーズカフェ「サンタの笑顔」

※12月には福祉用具のことを学ぶ勉強会開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により中止しました。

参加された皆さんからは、「話を聞いて、ためになった」「eスポーツを初めてしてたけど楽しかった」との感想を頂きました。

関係機関と連携したケアラー支援に

ケアラー支援事業を進めるため、行政や老人クラブ、ボランティア団体、民生児童委員、介護事業所、地域包括支援センターとの連携を深め、かつ事業推進にあたつての意見交換を目的とした推進協議会を開催しました。



栗山町ケアラー支援推進協議会

開催日時 令和2年12月14日

令和3年1月14日

令和3年3月22日

会 場 栗山町総合福祉センター「しゃるる」
協議会では専門員の活動に対する意見交換を行った他、条例化に向けた協議を行いました。

情報発信を通じて地域の繋がりを

新型コロナウイルス感染症の影響により十分な活動とまではいきませんでしたが、ケアラー支援専門員が介護事業所連絡会議や地域の集会等に出向き、ケアラー支援の必要性や各種事業の周知などの情報発信に努めてきました。



栗山高校へ訪問



地域の集会へ訪問

ケアラー支援学習会を開催



開催日時 令和3年3月23日

会 場 くりやまカルチャープラザ Eki

共 催 栗山町ボランティア連絡協議会

栗山町老人クラブ連合会

令和2年度の取組みから見えるケアラーの実態やケアラー支援の必要性を広く発信し、ケアラーを支えられる地域づくりに繋げるため学習会を開催しました。家族を介護した経験を持つ方や、現在介護を行っている方を中心に76名の方が参加ください、前半は当協議会が実施したケアラー支援に関するアンケート調査の結果を報告したほか、ケアラー支援専門員「スマイルソポーター」の2人が活動報告を行いました。後半は栗山町ケアラー支援推進協議会の吉田義人委員より「ケアラーを地域で支えるために」をテーマに講演頂き、ケアラーを支える地域づくりに向け学習しました。

開催後の参加者アンケートからもケアラー支援に対する理解が深まったとの声を多く頂き、「活動に参加したい」などの感想も寄せられ、活動に対する有意義さを確認することができました。

ケアラーを支援する地域をつくるために

目的：地域における支え合いの可能性とケアラーの実態や支援に関するニーズを明らかにし、事業の推進に繋げることを目的に実施しました。

調査協力：栗山町・北海道科学大学

概要：調査対象 郵送による全世帯調査

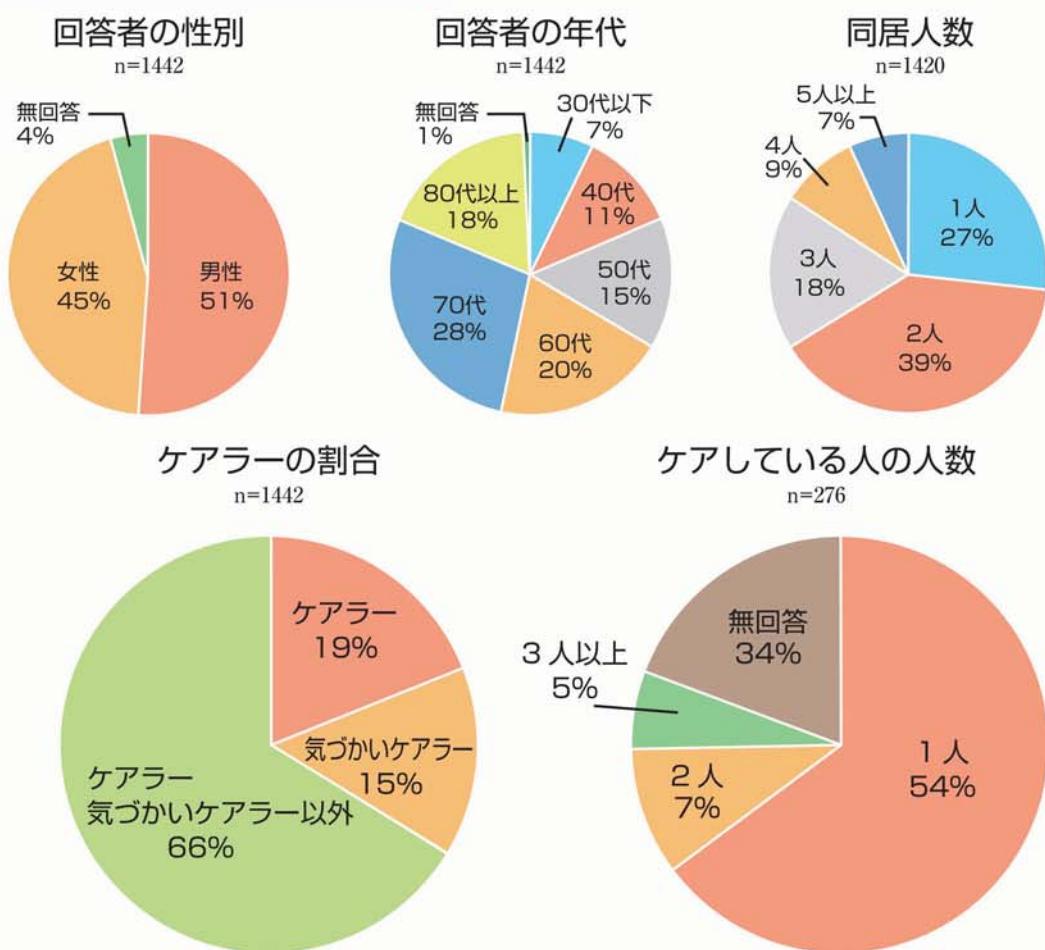
調査期間 令和2年11月20日～令和2年12月15日

配布世帯 5,561世帯

回答数 1,455件

回収率 26.1%

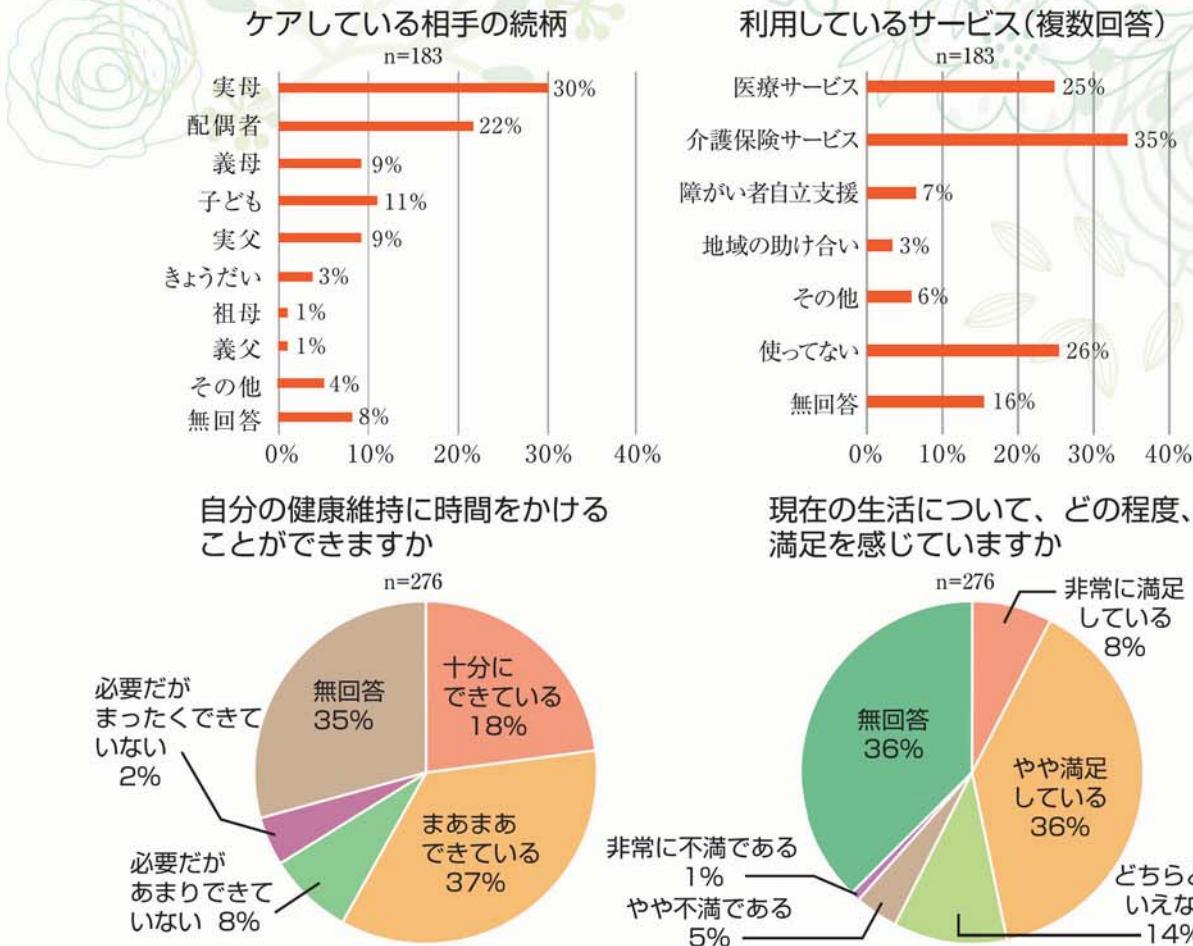
アンケート調査報告書より抜粋



※気づかいケアラーとは？

気づかいケアラーとは、こころやからだに不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「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する人のうち、気づかいのみをしている方のことをいいます。

60代以上の人暮らしや高齢夫婦世帯の方に多く回答頂き、本調査ではケアラーの割合が19%、気づかいケアラーが15%と回答者の実に34%の方が誰かをケアしている結果となりました。



ケアしている相手の続柄は実母が多く、次いで配偶者となりました。また、ケアラーの3割近くがサービスを使っていないと回答しています。ただ、健康維持ができていないとの回答や現在の生活に不満足であると回答した方は少なかったです。

また、ケアラーがしてほしい支援に対する設問では、「ケアをして困っていることに早く気づいてもらえる機会」「ケアへの定期的に情報提供が受けられるサービス」「ケアラーが気軽に休息や休養がとれる機会」「ケアラーの緊急時に、ケアが必要な人へのサービス」「地域や職場等、社会がケアラーへの理解を深めてほしい」というニーズが高い結果となりました。

アンケートから見えたケアラーの現状

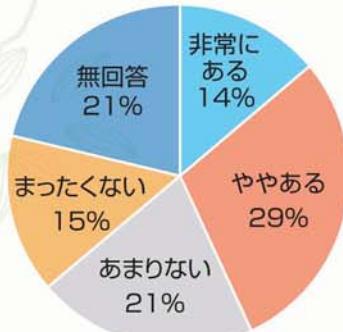
- ・介護に大きな負担を感じている人は比較的多くなく、健康維持に時間をとれている方も多い。
- ・困った時に困っていることを早く気づいてもらえる、緊急時に対応してもらえるような環境づくりに対するニーズが高い。
- ・気軽に休養や休息がとれる機会に対するニーズは高いが、ケアラーのみで集まるニーズはそれほど高くない。
- ・社会全体がケアラーに対する理解を深めることや福祉サービスの充実、ケアラーのための情報提供サービスに対するニーズが高い。

日常的な支援に加え、「困ったとき」に気づいてもらえる・声掛けしてもらえる居場所や地域づくり、多様なニーズに対応できるような支援体制の構築が求められていることがアンケートの結果からわかりました。

地域における支え合いの可能性

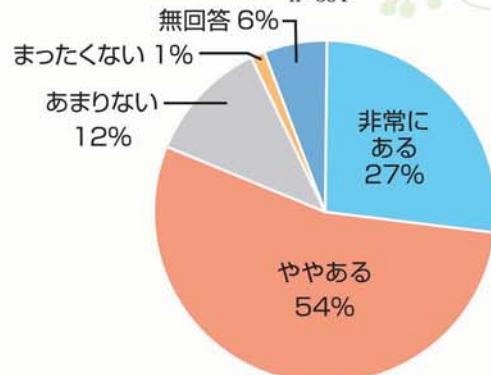
将来ケアラーになる可能性

n=831



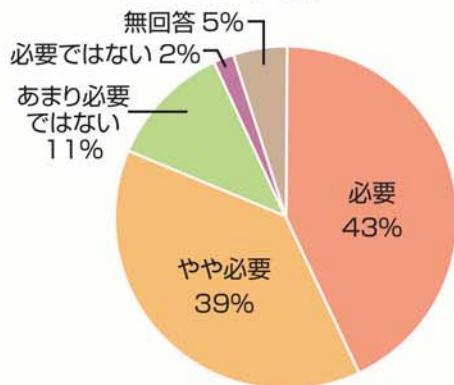
ケアラーとして役割を担う不安

n=354



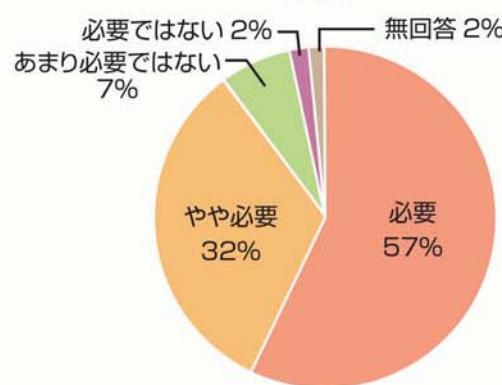
地域の人たちが集う場が必要だと思いますか？

n=1442



日常的な地域の人同志のつながりや助け合いの活動が必要だと思いますか？

n=1442



つどいの場に参加していますか(複数回答)

n=1442



参加しない理由(複数回答)

n=936



現在、ケアラーでない方も将来ケアラーになると答えた方が43%となり、役割を担う不安がある方は8割を超えていました。

また、地域の人たちが集う場や助け合いの活動に対する必要性は感じながらも、行動(参加)に繋がっていない現状が結果から見ることができました。

支援する活動に参加しやすい条件(複数回答) n=1442

1. 参加できるときに参加できるしくみがあればよい。	52%
2. 無償ではなく、有償ならば良い。	8%
3. 活動するとポイントが貯まる制度があるとよい。	8%
4. いざというときの保険があるとよい。	12%
5. あまり近所すぎないほうがよい。	5%
6. 活動に参加しやすいきっかけがあるとよい。	36%
7. 活動ができる拠点があるとよい。	10%
8. 活動を始められる研修があるとよい。	10%
9. 町内会や自治会が中心に進めてくれるとよい。	19%
10. 若い人たちも参加できる活動にするのがよい。	23%
11. 支え合いの活動を行う市民団体が身近にあるとよい。	7%
12. 商店街・企業などもいっしょに協力してくれるのがよい。	10%
13. その他	1%
14. 無回答	22%

地域の中で暮らす自分が手伝えること・手伝ってほしいこと(複数回答) n=1442

	お手伝いできること	お手伝いしてほしいこと
1. 見守り	48%	22%
2. ケアが必要な人の話し相手・感情面のサポート(話を聞く・不安時の観察や対応)	20%	7%
3. ケアラーの話し相手・感情面のサポート(話を聞く)	20%	6%
4. 介護や子育て・家族関係等の情報提供や相談に応じる	8%	3%
5. 生活や人生についての情報提供や相談に応じる	12%	6%
6. 家事全般(掃除・洗濯・料理・買い物など)	10%	4%
7. 家庭の維持管理(家の修繕・家具の移動・パソコン・電化製品の取り扱い・書籍や手続きの代行など)	9%	5%
8. 外回り(ゴミ出し・草木の水やり・草取り・植木の剪定など)	23%	11%
9. 外出の支援(通院・散歩・買い物など付き添いや車いすの介助など)	12%	5%
10. 車での送迎(外出支援や病院送迎など)	19%	8%
11. ケアが必要な人の一時預かり	3%	2%
12. 子どもの世話(学習・遊ぶ・読み聞かせ・食事・送迎など)	8%	3%
13. 身の回りの世話(食事や着替え、薬取りなど)	5%	2%
14. 身体介助(入浴やトイレの介助など)	2%	2%
15. 講師ができる(例:パソコン・歌ごえ・料理・書道・工作・語学・体操など)	3%	
16. 支えあいを行う団体の運営のお手伝い(企画・パソコン事務・経理など)	8%	
17. 無回答	26%	62%

本調査を実施し、ケアラー（気づかいケアラーを含む）の割合は34%と予想以上に高い割合となりました。私たちはケアラー支援専門員を配置し、ケアラーに寄り添う姿勢で相談援助を続け、ケアラーのための催しを企画・実施してきましたが、ケアラーのニーズが調査結果により可視化されたことで、私たち社協が重点的に取組むべき活動が見えました。

また、今後、ますます生活支援のニーズが増大するのは確実です。ケアラー支援専門員の相談援助に加え、地域生活を支えるためには、困った時に支えられる支援サービスメニューを一つでも増やすこと。それは、行政による福祉サービスの充実の他、地域における支え合いの活動がケアラーの負担軽減に繋がるものと考えます。助け合いの活動に対する必要性を感じながら、行動（参加）に繋がらないことへ働きかける仕組み、支える人を支える仕組みづくりをこれからも続けていきます。

活動成果と活動のまとめ

「カフェから発信するケアラー支援と包括的生活支援体制基盤整備」という事業名を掲げ、活動を開始しましたが、年度当初から新型コロナウイルス感染症の影響を受け、カフェが休業し、人が集まる活動ができなくなりました。そのためボランティア活動も休止するなど、計画の変更や延期を余儀なくされました。

その中でもケアラー支援専門員が「いのちのバトン」配布世帯へ電話をし、コロナ禍における生活不安や悩みを傾聴するなど、こんな時でも社会と繋がる活動を実施しました。

また、ケアラー通信の発行等による広報の効果もあり、相談の有無に関わらず、専門員に会いにくる方や電話をくれる方も増え、外出自粛により急に社会や地域との繋がりが希薄になった方にも、大切な存在になっています。

コロナ禍における取組みが「繋がりの大切さ」を改めて教えてくれました。

人が集う催しに制限がかかる中でも家族介護者交流会やリフレッシュ講座、暮らしの勉強会を開催しました。参加者は少なかったものの、「参加してよかったです」「楽しかった」という言葉は、ケアラーのストレス軽減に繋がったものと評価しています。暮らしの勉強会にて福祉用具のことを勉強する企画が中止となっていましたが、「参加したかった」という声も複数もらっており、今後、このような催しは継続して開催していくと考えています。

ケアラー支援条例の制定へ

当協議会のケアラー支援に対するこれまでの取組みやコロナ禍においてもケアラーに寄り添った支援は、ケアラー支援推進協議会でも活動の広がりと必要性が取り上げられ、栗山町の条例制定への動きに繋がり、今般、ケアラー支援条例が制定されました。

このことにより、次年度以降は社会福祉協議会の取組みではなく、町全体でケアラー支援を進めることとなりました。当協議会でも行政と連携し、更なるケアラー支援の充実に取組んでいきます。

これからの挑戦

本年度のケアラー支援専門員の活動やアンケート調査の結果を基礎資料として、ケアラー支援の充実を図るために次の3つを重点的に取り組み、カフェを拠点に発信していきます。

1. 困りごとを相談できる支援体制の充実

- ・多様化する相談内容やニーズに応えるため、福祉関係機関と繋がり、多機関によるケアラーへのアクセスメントを通じた包括連携を目指します。

2. 生活支援のニーズに応えるための仕組みづくり

- ・生活支援サービス（有償ボランティア）を創設し、人材を育成するとともに受け手と支え手をコーディネートできる仕組みの構築を目指します。

3. 「ケアラー」も「ケアラーを支える人」も集まる居場所づくり

- ・ケアラーズカフェを「たまり場」から助け合いを核にした「地域のプラットフォーム」にするため、カフェを「休息」する場所から「活躍」できる場所になるよう取組んでいきます。



発 行 / 令和 3 年 3 月

発 行 者 / 社会福祉法人 栗山町社会福祉協議会

〒069-1513 北海道夕張郡栗山町朝日 4 丁目 9 番地 36

TEL (0123) 72-1322

FAX (0123) 72-5121