



Smile

# ケアケア通信

【創刊号】

発行人：スマイル☆ケアケア事務局

発行日：令和2年2月1日

## スマイル☆ケアケア、いよいよ活動スタート！

### ごあいさつ

はじめまして、**スマイル☆ケアケア**と申します。私たちは、スマイルでケアに取り組む個人と組織を支援し、その輪を広げるために活動するチームです。

晩産化や高齢化などの理由により、身近な人のケアが重なり、ケアの費用や心理的負担、就業の制限や離職などの増加が顕在化してきています。私たちは、誰にでも起こりうる優先課題ながら、多様で複雑な個別状況ゆえの一元的なサポートの難しさを実感しています。この複雑なケア問題を統合をして、同時解決へ具体的な行動を示していきたいと思っています。

ケアの心理的な負担を軽減するために、「**明るいケア**」×「**笑顔のケア**」×「**苦しくないケア**」をキャッチフレーズに、**笑顔のケア**を指向する社会の気運を醸成したい！そんな同じ思いをもつケアの当事者でもある6名で「**スマイル☆ケアケア**」を立ち上げました。私たちは、同じ気持ちを持つ仲間たちと協働しながら全国にこの輪を広げてゆきたいと考えています。私たちの仲間になりませんか？ケアに関わりながらも、**笑顔**になるために！



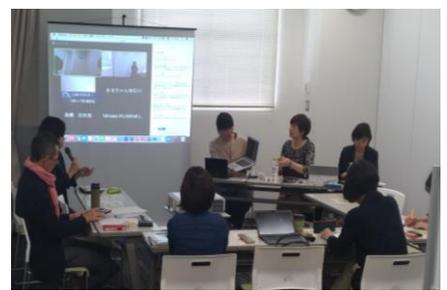
## 全国縦断！ダブルケア勉強会 ～3都市で、のべ50名が参加～



令和元年7月5日@東京開催



令和元年8月25日@神戸開催



令和元年10月8日@福岡開催

### ★第1回 ダブルケア勉強会（東京）レポ

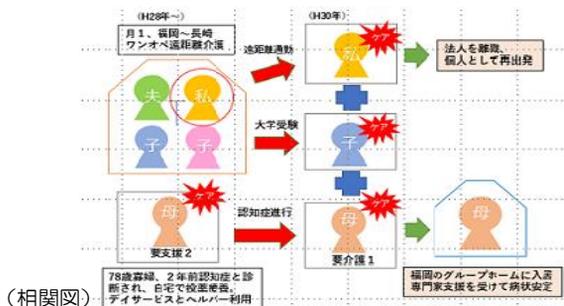
2019年、様々なケアから人と雇用を守るチーム「**スマイル☆ケアケア**」が発足。

第1回目の記念勉強会は、日本のワーク・ライフバランスをけん引する、東京・田町の（株）ワークライフ・バランス社のカンファレンスルームで開催。

リアルで参加するもよし、Zoomで参加するもよし、集まりたい人の**一番心地よい参加手段**で集まった総勢16名。ダブルケア、複合ケアの現状、そしてこれから何をしていくべきか、について真剣に対話をしました。ケアの当事者である参加者からは、「**話せて良かった！**」、「**自分もダブルケアだったことに気付かされた！**」、などの声を寄せていただきました。本勉強会の深い意義を感じたスタートとなりました。

### ★こんなダブルケアの事例もあるのです！

認知症の母の遠距離介護と、子どもの受験、自身の仕事の重圧で心身疲労し、やむなく組織を離脱。実母の施設入居を最優先し、プロによる介護のサポートを受けながら、今は**自分に合った働き方**で仕事と介護を両立させています。



### ★第3回 ダブルケア勉強会（福岡）レポ

福岡市の中心にある「あすみん」にて第3回目の勉強会を開催しました。今回も、リアル参加、Zoom参加の皆さんと、率直な意見交換をしました。

今、ケアを抱えている人の多くの悩みは、「**助けてほしい**」と言える場所がない、相談する場所がない、もしくは分からないことも。そもそもケアを抱えているという自覚がない人もまだまだ多いということがわかりました。また、仕事との両立の制度を企業も個人も知らないという課題、制度を利用するも、「**お互いさま**」の機運の醸成が乏しいため、**肩身の狭い思い**をしている人も多いという課題。たくさんの課題が見つかった勉強会でした。この課題を解決すべく、「**勢力的にもっと、もっと動いていくぞ～!**」とメンバー全員で心新たにしました。

### 編集後記

皆様、ケアケア通信創刊号は、いかがでしたでしょうか？今後**1か月に一度、毎月11日**に、スマイル☆ケアケアのニュース&トピック、ダブルケアに役立つ情報の発信をしてまいります。

こんなニュースもあるよ！やこんな情報を教えてほしいなどなど、ケアケア通信へのご要望がございましたら、いつでもお声をお寄せください。応援メッセージも大歓迎です。「**一億総ケアラー時代**」の到来！皆でこの大きな波をスマイルで闊歩できるスキルを磨きあいましょう！

次号は**3月11日**発行です。お見逃しなく～～～(^)/

【連絡先】 スマイル☆ケアケア事務局  
E-mail: smilecarecare@gmail.com



# はじめまして！チーム「スマイル☆ケアケア」です

スマイル☆ケアケアへの思い、を150文字で表すと・・・

祖母と、自分の両親のケアをしていた従妹を癌で亡くしました。1人で頑張らせたしまった従妹を**1人にしないことはできなかったのか**、と自問自答が続きました。ケアをする人は**自分のことは後回し**にしがち。目の前のケアは大切だけど、心が重くなったとき、**みんなで少しずつ、重い荷物を持ち合える仲間づくり**が目標です！

高橋佳子

**育児も介護もダブルケアもワンオペ**でした。

真っ暗なトンネルも抜けると光が当たるように、終わりは必ずくるから、泣きたい時にはたくさん泣きましょう。**笑いたくても笑えない時に、スマイルケアケアは、そんなあなたのチカラになりたいです。**

西平睦美

出産後、育児と仕事の両立に悩む日が続きました。对孩子も、对家族、对職場など。**抱え込みすぎて、苦しかった日々**。そんな時、ワーク・ライフバランスやその仲間と出会い、人生の転機となりました。**自分に優しくできると人にも優しくできる**。ケアしながらも一人ひとりが**自分を大切にでき尊重される**、そんな社会を私たちと一緒に作っていきましょう！

倉富玲子



高安千穂

仕事と生活の両立の仕事に関わって10年以上になりますが、それでも**自分の大事な人を大事にするというただそれだけのことが本当に難しかった時期**がありました。

**人と関わり、人を大事にする、そんなケアの本質が、これからの社会のヒント**ではないかと思えます。みなさんとケアの話ができることが今から楽しみです！

佐藤道子

ダブルケアに直面したとき、「**なんで私だけ？！神さま、不公平だよ！**」と思いました。でも、そんなときに一緒に**“クスッ”**と笑い合える仲間がいてくれたことが本当に心の支えになりました。「ケア」を担うということ、**本当に大変なこと**です。でも、大変だからこそ**笑顔**を大切にしたいのです。なりましょう、**みんなで笑顔に！**

西本恭子

長男が臨月の時に社会保険労務士として開業し、以来仕事と育児の両立には様々な**葛藤**を感じてきました。介護、治療、自分のケアなど**事情がない人はいない！**だからこそ**手を取り合い、笑顔**でケアを目指したい！そんな輪を広げたい6人が集まることができました。**笑顔の輪でスマイルケア**を広げます！