



Smile

# ケアケア通信

【Vol. 4】

発行人：スマイル☆ケアケア事務局

発行日：令和2年5月11日

## # ステイホーム # 私たちにできること # 始めたこと

ダブルケア全国縦断勉強会で東京・神戸・福岡・金沢を巡ったスマイル☆ケアケアのメンバーは、緊急事態宣言発令中の今、それぞれステイホーム、またはステイホーム”タウン”をしています。実は私たち、水面下で四方に走り回っているのです。**ケアケアメンバーの活動を**ちょこっと紹介します！

- ・ダブルケアを考え、輪を広げるチーム（ダブルケアかわさき）の情報発信
- ・国の経済支援を中小企業に届ける（社会保険労務士のメンバーは、雇用調整助成金などの経済支援に奔走）
- ・医療機関などで不足している物資の協力・提供支援について調べる
- ・「コロナ後の働き方」について勉強会を開く
- ・在宅勤務や外出自粛を少し前向きにできるオンラインサロンでおしゃべりの場を提供
- ・自分たちの気分と体調のキープのためのオンライン朝ヨガ（8時15分だよ！全員集合）
- ・これからの「スマイル☆ケアケア戦略」を考える



私たちは、どんなときでも皆さまへの“情報発信基地”になれるよう、スマイルで頑張ります！

### ケアケア『スマイル☆ダブルケアサロン』開催決定！

長引く外出自粛、生活環境の変化、漠然とした不安・・・スマイル☆ケアケアでは、コロナ休業やコロナ在宅勤務など、新型コロナウイルス感染症の影響により、ダブルケアに不安を抱える方が集まれる「場」を作りたい、とオンラインサロンを企画しました！誰かと話したい、だれかに聞いてもらいたい、少しだけ、ほっとする時間を一緒に過ごしませんか？

開催日：5月16日（土曜日） 10:00～12:00 場所：Zoom内  
参加費：無料 \*開催日当日の朝8時までには下記まで事前にお申し込みください  
E-mail smilecarecare@gmail.com

お気に入りのお茶やお菓子などをお持ちくださいね！

### 特集 ヤングケアラー ケース紹介 続編

ヤングケアラーのケアの対象・関わりは様々ありますが、がん患者を持つ家族のケアについて考えてみます。がん患者をもつ家族の悩みには、人間関係、社会的、実存的、経済的、心理的な問題があるといわれています。（静岡県立静岡がんセンター「学びの広場シリーズ心編 患者・家族のコミュニケーション」 [https://www.sccbr.jp/cms/wp-content/uploads/2016/02/yorozu\\_kannzyakazoku.pdf](https://www.sccbr.jp/cms/wp-content/uploads/2016/02/yorozu_kannzyakazoku.pdf)）

#### “10代のケア”体験者に聞きました

データ：  
ケアラー：かなさん（25歳・社会人）  
ケア当時、19歳・大学2年生  
ケア対象の方：お母様（50代・癌  
通院治療→入院・介護保険利用）  
共同ケアラー：お父様（会社員・50代）

先月大きな反響と共感が寄せられたダブルケアの体験談をお寄せくださったかなさんに今月も登場していただきます。かなさんは今回、共同介護者である父親・ケア対象である母親への気遣いや責任、親戚との物理的・心理的距離、母親が亡くなった後の友人や知人の対応に迷いや悩みを抱えていた様子を話してくれました。

身近な大人は家族と学校の先生くらいのヤングケアラーにとって、ケアに対する責任の重さは大人に比べても大きなものになるでしょう。かなさんの場合も病院から「転院先を考えてください」と言われただけで緩和ケアのある病院への転院手続きをしなければならない状況になりました。ところが、頼りの相談窓口は平日昼間のみの開設で、すぐに予約がいっぱい。ようやく取れた相談日も2週間先、しかも具体的な転院先の薦めはなく、とにかく緩和ケアのある病院のリストだけもらって、緩和ケアのある病院に片っ端から一人で電話をしたそうです。母親の容態が悪くなっていく中で、情報が少なく、転院先が見つからない焦燥感。病院からの情報の少なさに大きなストレスを感じたと言います。大人でさえ迷うことの多い病院関係者との交渉や転院手続きなどは、未成年のかなさんにとって、相当の負担であったことは容易に想像がつかます。育児・介護休暇のない学生にとって学業との両立や、親の役割（かなさんの場合、家事）の代行など、様々なハードルでしょう。

ケアラーが共同介護する家族に怒りや焦り、さみしさ、つらさ、苦しさを話すことははばかられることです。また、ヤングケアラーにとって、友人は「ケアのことは、相手に気を使わせる、わかってくれない」という思いもあります。ケアラーのサポートはまず、「声をかける、話を聞く」ということを実感したインタビューでした。

最後に、かなさんは、**家族でこれまで話したことがなかった幼少期の話や両親の思いを話せたことが良かった、と振り返**ってくれました。悲しい、たいへんな体験だけれど、経験したからこそ得られることもあります。

一人でも多くのヤングケアラーが、いつかそんな風に振り返ってもらえるといい、と思いました。

#### 編集後記

皆さま、今月のケアケア通信はいかがでしたでしょうか？

新型コロナウイルス感染症で、ダブルケアにかかわる皆さんが大きな影響を受けています。ウィルスから家族を守る責任が休校、閉園により増え、老人施設や病院などでは面会の禁止が続き、家族の心のケアにも心配を募らせています。

ヤングケアラーもまた、孤独な闘いをしているのではないのでしょうか。学校にいけない分、身近な大人との接触機会も制限されます。この混乱の一日も早い収束を願ってやみません。

次号は6月11日発行です。お見逃しなく～～～(〇)/【連絡先】スマイル☆ケアケア事務局 E-mail smilecarecare@gmail.com