



Smile

# ケアケア通信

【Vol.5】

発行人：スマイル☆ケアケア事務局

発行日：令和2年6月11日

## ケアケア『スマイル☆ダブルケアサロン』開催しました！



5月16日（土）、ダブルケアで奮闘する方々と“ホッ”とする時間を共有したいという思いから、「スマイル☆ダブルケアサロン」を開催しました。緊急事態宣言が一部解除された地域、解除されない地域、様々な思いが交錯するなかでの開催となりました。北は北海道から南は九州まで、まさに日本全国からZoom会議室に集結。出入り自由な雰囲気、各地の様子やコロナで発見したこと、癒されていることなどを伺いました。様々な立場の皆さんからのお話しは「サロン」とはいえ、**学びに満ちていて、今後の活動にもぜひ生かしていきたい**、と思われました。次回のサロンはさらにパワーアップして開催いたします！ご期待ください！

### 📍サロンを終えて

（みのママとチーママの閉店後つぶやき）

#### ・チーママ（以下、チー）

ママあ、お客さまの笑顔が最高だったわね！

「バーチャル密」、チーはや・み・つ・き！！

お客様どおしのつながりが広がれば、ダブルケアの支援もきっともっともっと充実すると思うわ！

#### ・みのママ（以下、ママ）

そうね、世の中を変えていきたいこととか、提言とかをテーマに熱くお話し頂くのもいいし、次回の開催はさらにパワーアップして開催したいわ！

チー、ケアケアサロン、もっと盛り上げていきましょう！



## 埼玉県で全国初！「ケアラー支援条例」

ケアケア通信でも2号連続で「ヤングケアラー特集」を掲載してきましたが、**埼玉県で全国初となる「ケアラー支援条例」**が施行されました（2020年3月31日）。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/e1601/giinteanjoureigaizou/32.html>

条例では、障害や病気などにより援助を必要とする親族や友人その他身近な人に対し、無償で日常的に介護や看護、日常生活上の世話その他の援助をしている人を「ケアラー」、**18歳未満の人は「ヤングケアラー」**と定義しています。

ヤングケアラーへの支援に関しては、通学している学校などで当事者から相談に応じるとともに、適切な支援機関へつなぐことなどが求められています。

**学校の中に相談窓口があれば、いつでも行ける、家族や友人には話せないことを聞いてもらえる、それが、どれだけ体と心の負担を取ることでしょう。**全国のこのような取組を今後もご紹介していきます。

また、なかなか進まなかった教育現場のオンライン化が新型コロナで一気に加速しました。学校以外の場所で授業が受けられることは、ヤングケアラーの学業との両立のためにも必要です。コロナが収束しても「**教育減場のオンライン化を止めるな！！**」と切に願います。

（にしひら）

## 元気回復☆WRAPのご紹介☆

みなさん、「WRAP」をご存じですか？

WRAPとは、**Wellness（元気）Recovery（回復）Acton（行動）Plan（計画）**の頭文字を取ったものです。毎日を元気に心地よく生きるために、あらかじめ自分が元気がなくなる状況を知っておき、その対処法としての道具を持っておくことで、元気回復を促すというものです。

先日、WRAPのオンライン講座を受講しました。その中で、自分が調子を崩すきっかけや出来事を思い出し、その対処法を考えるワークをしました。

例えば、ある方は、「台風が近づく」時に調子が悪くなるので、対処法として「事前に仕事をしておき台風のときは休む」というプランを作られていました。

このように、**事前に自分の扱い方（心のトリセツ）を作っておくことで、回避や対処することができます。**

その他にも、自分が心地よくなる、調子がよくなる方法やシチュエーションなどを道具として集め、「**元気になる道具箱**」をここに持っておくとよいそうです。

ちなみに、私は「カフェでの一人時間」「ノンアルコールカクテル」「お掃除YouTubeを見る」が道具箱に入っています♪ 皆さんも、まずは自分のところを観察して道具を見つけるところから始めてみてはいかがでしょうか？

（くらとみ）



## 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？ 2020年6月5日に、ひきこもりや介護、貧困といった複合的な課題を抱える家庭に対し、一括して相談に乗れるよう市区町村を財政面で支援する「**改正社会福祉法**」が成立しました。多重のケアを抱えるケアラーさんには、朗報ですね。今後、包括的なサポートが期待されます！