



ご存知でしょうか?? 11月11日「介護の日」

「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」「いい日」重なる本日は介護の日!

「**超高齢社会**」わたしたちが住む日本は、世界でもまれにみるスピードで高齢社会に突入していることは、わたしたちにとって、当り前の認識となってきています。

それほど一般的な認識として浸透している介護なのに、私たちの**介護に関する知識や情報**はそれほど十分であるとは言えない状況です。

多くの人介護に関わる可能性が高い現在、ケアの当事者ではないがいざ自分が介護する立場になったとき、また自分自身が介護が必要となったときのことを想像してみる・・・どのくらいスムーズに介護に携われるのか?仕事や家族との調整、具体的なサービスの活用など、1年のうちの今日を節目として、じっくりと考えてみる、周りの人と話し合ってみる。本日「**介護の日**」そんな一日を過ごすことも必要なのではないのでしょうか?

地域で支える「認知症の人にやさしいまち」神戸モデル

ケアケアメンバーも暮らす神戸市で、平成31年より全国に先駆けてスタートした「**神戸モデル**」を紹介します!

神戸モデルとは①**65歳以上の市民を対象とした実質無償の認知症診断**②**認知症による事故発生時の賠償救済制度**の二本柱からなる制度です。財源は住民税に上乗せし、市民で広く負担することにより地域で支えあう相互扶助の仕組みとなっています。認知症には、様々な疾患があり、その対応や支援内容がそれぞれに異なります。早期発見と現状把握をし、その後の生活に備える画期的な内容となっており、**個人でケアの負担が重くなる「認知症」について、より多くの手を携えて一緒に向き合っておこう**という取り組みだと思えます。

自分の地域でのケアに対する備えや取組を敏感にキャッチして活用していきたいですね!

【認知症の人にやさしいまち「神戸モデル」ホームページ <https://kobe-ninchisho.jp/>】



ハードワークの中での看護体験から ライフシフトチェンジ!

インタビュー

Uさん(40代男性)
妻と二人暮らし 元転勤族
双方の実家の両親は大阪と佐賀に在住

ケアケア通信では、これまで多様なケアの当事者であるケアラーインタビューを掲載してきました。「ケアラーではないので・・・」と当初インタビューも固辞されそうだったUさんより、ダブルケア(義父母と実父の介護)に突入しかかったその体験からのライフシフトチェンジについてお話をうかがいました。

Q: **どんなケアが必要な状況だったのでしょうか?**

大手パチンコ企業に20年近く勤務し2年に1度は転勤のある生活でした。店長職で、変則的なシフト勤務を補完する役割もあり、なかなか人と同じように休みが取れるという状態ではない中で、妻の父が両足骨折のだけがを負い歩行が困難に、ほどなくケアをしていた妻の母までも両手を痛めケアできない状態になってしまいました。長女である妻の実家のサポートのために、私は会社に転勤願を出し、夫婦そろって妻の実家より1時間程度の場所に転居しました。ケアラーは妻でしたし、私は付き添い程度でしかありませんでした。

Q: **大変だと感じたこと、またそこからの気づきについてお聞かせください。**

ほどなく、今度は自身の大阪の祖母の訃報を受け、葬儀のために実家に帰省することになりました。その場で初めて数か月前に実父が脳梗塞で倒れていた事実を知らされ、多忙な自分に対しては連絡をもらえなかったことに非常にショックを受けました。幸い父はその後快復し、母も元気でサポートを必要としている訳ではないものの、実家近くには母の姉二人が高齢かつ単身で住んでおり、いつ誰がケアを必要とするのかわからない状態であることに気づきました。そんな折、妻の母も快復、義父のサポートを再開し、近隣には妻の兄弟がおり妻自身のケアもそれほど必要ではなくなってきました。実家の状況を気遣って妻が理解を示してくれたことも手伝って、いざケアが必要となった家族に頼ってもらえるよう、自分自身の働き方を思い切って変えてみようと考えました。

Q: **どんなシフトチェンジをされたのでしょうか?**

元の職場では、短時間で働くことを希望するパートタイマーや事情を抱える方などにいかに活躍していただくかを課題に働き方改革に取り組んできましたので、その経験を活かして、両立支援を推進する職場支援のため、今年の9月に地元大阪に戻り、実家の近くでコンサルタントとして開業しました。職場が一定となり、妻も転勤から解放され自身のやりたかった学びを再開。**もっと家族と仲良く過ごしていける生き方、働き方**をするための決断となりました。

貴重なお話を
ありがとうございました

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?今月号のインタビューでケアラー予備軍であるUさんは「**ケアに片足を突っ込んだ時に自分の在り方をどう考えるか?その時に備える動きをすることが大切**」とお話してくださいました。ダブルケアで身動きが取れない状態になる前に、自分事として自分の生活の舵をいかにきっていくのか?がダブルケアと向き合いつつ、「**ケアをマネジメントしていく**」ひとつの手立てではないかと印象深くお話をうかがいました。

次号は**12月11日**発行です。お見逃しなく〜〜(〇〇)【連絡先】スマイル☆ケアケア事務局 E-mail:smilecarecare@gmail.com