



Smile

# ケアケア通信

【Vol. 23】

発行人：スマイル☆ケアケア事務局  
発行日：令和3年12月11日

News

## 『あなたはひとりじゃない』

### 厚生労働省【孤独・孤立対策ホームページ】が新設されました

新型コロナウイルスの長期化によって、社会全体のつながりが希薄化しているように感じます。今年2月に、**世界で初めての孤独・孤立問題に取組む閣僚級ポストが設置**されました。

そして、11月に、【孤独・孤立対策ホームページ】が新設されました。このホームページでは、孤独・孤立に悩んでいる方が各種支援制度や相談先を探しやすくなるよう、自動応答による案内システムを搭載しています。また、悩みをすぐに解消できるよう、よくあるご質問とそれに対する回答や、専門家の情報などが掲載されています。

誰かに心の中の不安な気持ちを話すことはさらに不安かもしれませんが、そう「**あなたはひとりじゃない**」のです！！

**誰かに相談して悩みを打ち明け、一緒に考えてくれる人と繋がることで、今の状況が少しでも良くなる**、そう信じてスマイル☆ケアケアも、みなさんに必要な情報をいち早く、お届けしていきます。

厚生労働省 『孤独・孤立対策ホームページ』

<https://notalone-cas.go.jp/>



人生100年時代

## 福岡市に

### 「ヤングケアラー相談窓口」を開設

自治体情報

おすすめの1冊

## 一家に一冊！！

### 元気に生きるための教科書

全国初のこども・若者ケアラー相談・支援相談窓口が神戸市に設置されたことは、ケアケア通信Vol.17でお知らせしていましたが、九州で初めてヤングケアラーを対象とした「ヤングケアラー相談窓口」が、福岡市に開設されました。

窓口は、NPO法人「SOS子どもの村JAPAN」です。

<https://www.sosjapan.org/topics/news/154272/>

ケアすることが当たり前になっているけど、ちょっと苦しい。そんな時は、安心して話せる専門のスタッフがここにいます。  
【ヤングケアラーのイメージ】



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている

家族に代わり、幼いようちだいの世話をしている

障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている

目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づきをしている

日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性の病気のある家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga



1931年生まれ  
**90歳**  
【日本最高齢】  
フィットネス  
インストラクター  
「**タキミカ**」さん

「何歳からだって、始めるのに遅すぎるといってはありませぬ」そんな素敵なメッセージが散りばめられた一冊です。



ケアケアメンバーMの母も**タキミカ**さんにご意見をいただきました！

自分のケアを後回しにしない！介護のお世話にならないためにも、「**自分を大切に！**」「**自分の人生も楽しんで！**」ケアラー世代のみなさんにお勧めです♪

## 【編集後記】

毎年、年賀状を書いています。といってもひとことを書き込むだけですが。。相手の顔を思い浮かべてどんな言葉にしようかな、と考える時間をゆっくり取ろう！といつも決心はするのですが反省を繰り返してばかり、とそういえば、今年もまだ取りかかれていないんですよ、トホホ。楽しみが続くクリスマスにお正月、健康で元気に過ごしてください。（持ち回り編集長MCHN）

次号は**2022年1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

