



Smile

# ケアケア通信

【Vol.32】

発行人：スマイル☆ケアケア事務局

発行日：令和4年9月11日

## 「エセナフォーラム2022」オンラインセミナー参加者募集！

お知らせ

東京都大田区男女平等推進センター主催の「エセナフォーラム2022」にて、スマイル☆ケアケアはオンラインワークショップを開催いたします！

- 開催日時：10月16日（日）10時30分～12時
- 開催場所：オンライン（Zoom）  
※可能であれば、カメラとマイクの機能があるスマートフォンやPCでご参加ください。
- 参加対象：育児・介護・ご自身の治療など「やらなければいけないこと」が複数ある方、その他どなたでも関心のある方はぜひご参加ください！

■参加費：無料

■当日の内容

### 第1部 ミニセミナー

『ダブルケアって何？～ダブルケアを知ろう！～』

ダブルケアに直面しても慌てないために、ダブルケアに備えることの大切さをお伝えします。ダブルケアに直面しても仕事をあきらめない、夢をあきらめない、笑顔を忘れないことの大切さをスマイル全開でお届けします。

### 第2部 ワークショップ

『私らしく働く・くらす“ダブルケア”を一緒に考えよう！』

参加者同士の交流により、ダブルケアの理解を深め、ケアラー自身の幸せを考えながら、孤立・孤独化しがちなケアラー、そして参加者の皆さんが笑顔になれる場を一緒に創ります。



参加費 無料 保育あり  
エセナフォーラム2022  
参加者大募集

10/14 (金) 10/15 (土) 10/16 (日)

10:30-12:00  
10:30-12:00  
10:30-12:00

お申込みはこちら

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおた」

お申込み：  
<https://escenaota.jp/forum2022>

## 元ケアマネジャーのダブルケア経験

### インタビュー

Kさん（50代女性）  
元ケアマネジャー 現在は介護コーチ  
夫と義妹の三人暮らし

今回は3年前に義母と義妹のダブルケアを経験された、元ケアマネジャーのKさんにお話を聴かせて頂きました。

Q：Kさんは居宅介護支援事業所で働かれていたとのことですが、どんなお仕事をされていたのですか？

ケアマネジャーとして、そこで6年間働いていて、最後の2年間は管理者として担当者を持つだけでなく、スタッフのマネジメントや売上、地域との連携などいろいろな役割を担っていました。

Q：ダブルケアの状況についてお聞かせ下さい。

30年間、夫と義母、義妹と同居していましたが、2019年の後半に義母の末期がんが見つかり、手術後、療養型施設に入り、また同じ年に義妹も若年性認知症と診断されました。

Q：そのころKさんは、どのような状態でしたか？

とにかく義母の入院の世話も100%、管理者の仕事も100%の状態でした。管理者が介護休暇などの制度を使えるか分からず、上司に尋ねると「取られると困る」と言われて、ただひたすら頑張っていました。

本当に苦しくて「もういなくなりたい・・・」とまで思いました。でもこれではいけないと思いとどまり、会社に辞めると伝えたところ、ようやく会社も動いてくれて、介護休暇の取得、残業の免除、会議を減らすなど仕事量を2カ月くらいかけて減らすことができました。「やっと会社が認めてくれた、休んでもいいんだ」という気持ちになりました。

Q：同僚やご家族との関係はいかがでしたか？

同僚は同じ専門家なこともあり、アドバイスをくれたりしましたが、正直その時は受け取れませんでした。ただ、話を聴いてほしかったのだと思います。夫とは、義妹の介護についてよくケンカもしました。

Q：その中でもよかったことはありますか？

やはり自分がケアマネジャーだったこともあり、先を見越してショートステイができるデイサービスを探したり、半日から1日のデイサービスに変わる時も、徐々にではなく思い切って移行するなど、「ここぞ！」というポイントを押さえることはできたと思います。

Q：自分のケアはどうされていましたか？

繊細な感情が書かれたカード（エムコカード）で自分の感情を見つめたり、コーチングを受けてとにかく聴いてもらっていました。

Q：その後はいかがですか？

現在は様々な経験をもとに独立し、介護現場で働いている方や介護をしている方にコーチとして支援をしています！

Kさん、貴重なお話ありがとうございました！



EMCO（エムコ）カード

### 【編集後記】

最近夜になると虫の音が聴こえてきて秋の訪れを感じています。秋はイベントも多く忙しくなりがちですが、たまには ゆっくり月を眺める時間も取りたいですね。（持ち回り編集長 R）

次号は、10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 Email:smilecarecare@gmail.com

