



Smile

# ケアケア通信

【Vol.34】

発行人：スマイル☆ケアケア事務局

発行日：令和4年11月11日



エセナフォーラム2022

ダブルケアコンシェルジュのスマイル☆ケアケアと考える！

活動報告

## 「ワーク・ライフ・ケア・バランス」の向上につなげるダブルケアとは！ 開催報告！

令和4年10月16日（日）、大田区立男女平等推進センター（エセナおおた）様主催のエセナフォーラム2022に参加、ミニセミナー&ワークショップをオンラインにより開催！全国各地から10名の方にご参加いただきました。

第1部ミニセミナーでは、「**ダブルケアを知ろう！**」をテーマに、ダブルケアは**多様**であること、**備えられること**、**知っておきたい**支援制度や取組についてのレクチャー。続いて、ダブルケアの経験者であり、ご自身が代表でもあるダブルケア支援団体を運営する**素敵なお二人**より、ご自身の経験とそれぞれの団体で取り組む支援の内容について発表していただきました。**素晴らしかった～～！！**

第2部では「**私らしく働く・くらす・“ダブルケア”を一緒に考えよう！**」としてペアワーク。ご自身のダブルケアのこと、第1部を受けて感じたことなどを意見交換。それぞれの環境やケアの多様性を実感しながらも、**つらさや表現しがたい苦しい思いが「ダブルケア」からくるものであると気づくことで楽になった**というご意見が印象的でした。

その後全員で、ケアラー自身の幸せとは何なのか？また自身の経験を踏まえつつも、それを**経験だけで終わらせない！**支援できる仕組みを**継続していく**ためには何が大切なのか？という、**当事者であり実践者**だからこそ率直な質疑応答や思いが飛び交う時間となりました。

エセナおおた事務局の皆さまとスマイル☆ケアケアメンバーのオフショット  
**意義のある充実した時間を本当にありがとうございました！**



スマイル♡スマイル♡スマイル♡

誰もが経験するかもしれない「**ダブルケア**」。ケアラーとなったときに孤立し、孤独な支援者とならないための**考え方、捉え方**を多く知る。そして**ひとりではないんだ**という**気づき**やそこから広がる**ご縁**で、自分の**居場所**を創ることもできる！ご参加いただいた皆様のご自身のダブルケアにより培った知恵や感情を次の孤独な支援者を生まないための**行動に変えていく**気持ちの強さに**勇氣と元氣**をいただきました！ご参加の皆さま、エセナおおた事務局の皆さま、本当にありがとうございました！

自治体情報

### 神戸市ヤングケアラー支援窓口

（こども・若者ケアラー）設置から1年が経過して

今日は何の日？

11月11日は「介護の日」

ご存じですか？

認知症サポーターキャラバン



自治体の取組としては**全国初**、令和3年6月に神戸市で始まったヤングケアラーの支援窓口。開設から1年以上が経過し、窓口を通じて1年間で69件の支援実施があったことが報告されました。

69件の当事者の内訳は、▽小学生17人▽中学生22人▽高校生13人▽大学生・大学院生6人▽社会人11人であり過半数が小中学生という結果でしたが、**本人からの相談はわずか9%**にとどまり、大半が学校などの関係機関からの相談という結果ということでした。

当事者であるヤングケアラーは「**家族の介護・看護はあたりまえである**」という思い込みがあり、家族からも「**ケアしていることを口外してほしくない**」など、一人で**抱え込みがち**となり、自身がケアラーであることを**認識していない**ケースが多く見受けられます。

自分がケアしていることを周囲の誰にも話さないため、公的サービスを利用することが少なく、主に**家族内で介護**していることにより、より**負担感が重い**ものとなりがちなこと特徴としてあげられます。

今回の報告結果からも見られるように、当事者が支援窓口にたどり着くためには、**客観的な周囲の視点**が求められていると感じます。**第三者が気づく**ことができる、本人の**疲れや様子・状況**について気づきがあるときに、本人のみでない家族の構成にも目を向けて、必要な支援が受けられる体制が整っているのか？という視点で、**家族全体を見た支援**が求められていると感じます。

また、1年の実施結果を踏まえて、令和4年度から新たな支援事業として、こどもケアラーの属する世帯にヘルパーを派遣（月4回・3カ月継続・利用料無料）し、ケア負担の軽減を図る訪問支援事業をスタートさせました。当事者が声を上げることが難しければ、近くにいる誰かがその**存在に気づく**、**寄り添い**、必要な支援窓口につなげていく。またこのような取組や窓口があることを、必要な人にしっかりと**伝えていく**ことが求められているのではないのでしょうか。これからも神戸大好きな市民の一人として事業を注視し、責任ある大人としてできることをやっていかなければ！と思うのでした。

本日11月11日は「**いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう**」とし、介護についての理解を深め、介護従事者などすべての介護にかかわる人々を支援し、支えあい交流を促進するための啓発を重点的に実施するための日です。

敬老の日に財務省統計局から発表された2022年9月現在の高齢者人口は3,627万人、高齢者人口率は29.1%となっています。この割合は世界比較で2位のイタリアを大きく離れて、**世界第1位**となっています。また平成29年度高齢者白書によると、2025年には高齢者のうち5人に1人、**20%**が認知症になるという推計もあり、私たちの誰もが認知症になりうる可能性があり、**正しい知識や対処方法**を知っておく必要性は年々高まっています。

誰もが当事者になり得る認知症について、厚生労働省でも国を挙げて、認知症に対する偏見や誤解をなくし、地域で安心して暮らせる体制づくりのため「**認知症サポーター**」と「**キャラバン・メイト**」の養成に取り組んでいます。

皆さんがお住いの自治体等が主催する「**認知症サポーター養成講座**」では、認知症の基礎知識・対応方法などを知ることができますが平行して、全国規模の企業や団体（実施主体が認めた者）においての養成講座の講師役養成も行われています。

私たち一人一人が正しい知識を持ち、認知症への理解を深めておくことで、**温かさを感じる介護やケア**をあちこちで生み出していきたいですね。



◆認知症サポーターキャラバン

<https://www.caravanmate.com/aboutus/>

【編集後記】



今年もあっという間に11月が来てしまい、クリスマスケーキやおせちの広告を見るとただただ焦る気持ちでいっぱいです。

幼い頃はクリスマスソングはワクワク、お正月のお年玉もおもちも楽しみなものだらけだったのに、重ねた年月を恨めしく

思いながら大人もワクワクできる年末年始に今年はしたいな！と思うのでした（持ち回り編集長 OKN）

次号は、**12月11日**発行です。おたのしみに～～！【連絡先】スマイル☆ケアケア事務局 Email-smilecarecare@gmail.com

