

2009 - 40

活動名	トラベルヘルパーの外出支援活動
要旨	介護技術を身につけた外出支援・旅の専門家「トラベルヘルパー」の育成とともに、全国の行政や諸団体と協働して「介護旅行システム」の全国整備に努め、行動に不自由がある人もどこへでも行ける仕組みづくりをすすめている。
応募者	NPO法人日本トラベルヘルパー協会/株SPIあ・える倶楽部 宮下 典子
連絡先	〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂 1-19-13 トップヒル並木ビル 10F

## 1. 活動の概要

トラベルヘルパー（介護支援専門員）は、介護技術を身につけた外出支援、旅の専門家です。健康に不安がある人や身体に不自由がある人の外出希望や介護旅行の支援活動、社会参加による介護予防、認知症予防を行います。NPO法人日本トラベルヘルパー協会では、「トラベルヘルパー」の育成と「介護旅行システム」の全国整備、旅のユニバーサルデザイン化に努めて参りました。

「旅は最高のリハビリ」という言葉がありますが、これを科学的に実証する必要がある一方で、私たちは市民活動に根ざし「行動に不自由にある人もどこへでも行けて役立つ仕組み」を創ることを目指しています。

### トラベルヘルパーが求められる場面

お買い物、お稽古ごと等の簡単な外出の介助から、長年の夢や一生に残るような旅まで、さまざまです。他にも冠婚葬祭、同窓会、観劇、音楽会、墓参り、グルメ、家族旅行の同行、思い出の地訪問、温泉旅行、温泉施設におけるスポットの入浴介助など多岐に渡っています。「催しに参加する」「友人と再会する」等、外出目的がはっきりしているものが多いのが特徴です。また、施設に入居している方に対しての「外出して食事をしたい」「家に帰りたい」という短時間の同行もあります。要介護の方とトラベルヘルパーだけの外出もあれば、家族の負担を軽減するという目的で、トラベルヘルパーが同行する場合があります。トラベルヘルパーが同行することによって、家族には旅を楽しむ余裕が生まれます。

### 旅は最高のリハビリ

要介護になっても、認知症になっても、外に出かけ、旅行に出かけることができます。本人の思いと周囲の協力があれば実現する方法はたくさんあるからです。「出かけよう」と決めた時から、閉じこもりがちな生活にリズムが生まれます。例えばどんな洋服を着ていこうかという準備から始まり、旅が終わった後には写真を見ながら思い出を振り返る楽しみもあります。もちろん、旅先では五感にたっぷり刺激を受け、温泉にゆっくり浸かることで心身ともにリフレッシュし、めったに見られないような笑顔がこぼれることもあります。

高齢な方々が、その瞬間を楽しんで生きている姿は、本人だけでなく周囲の人たちにも喜びと希望を与えるものです。要介護になっても、認知症になっても、気兼ねなく、安心して出かけられるような施設や街を整えることは、すべての人にとって居心地の良い空間をつくることにもつながっていきます。

あ・える倶楽部ホームページ



マス・メディアからも注目されています



7月9日（木）テレビ朝日、小宮悦子さんの「スーパーJチャンネル」、8月1日（土）NHK「おはよう日本」に「トラベルヘルパー」「介護旅行」特集が放映されました。放送終了後は大きな反響があり、多くの方からトラベルヘルパーについて、お問い合わせをいただきました。

朝日新聞 2009年4月10日夕刊

## 2. 地域の紹介

### 1. トラベルヘルパーの全国分布

地区	人	%	地区	人	%	地区	人	%	地区	人	%
北海道	13	2.3	東京	149	27.3	滋賀	0	0	香川	4	0.7
青森	1	0.2	神奈川	86	15.8	京都	8	1.4	愛媛	5	9.1
秋田	0	0	山梨	4	0.7	大阪	22	4.0	高知	0	0
岩手	1	0.2	長野	5	9.1	兵庫	16	2.9	福岡	17	3
山形	1	0.2	新潟	3	0.6	奈良	1	0.2	佐賀	1	0.2
宮城	4	0.7	富山	1	0.2	和歌山	1	0.2	長崎	2	0.4
福島	7	1.3	石川	5	9.1	鳥取	0	0	熊本	2	0.4
茨城	15	2.7	福井	1	0.2	島根	0	0	大分	2	0.4
栃木	5	9.1	岐阜	3	0.6	岡山	2	0.4	宮崎	0	0
群馬	6	1.1	静岡	10	3.3	広島	1	0.2	鹿児島	1	0.2
埼玉	57	10.4	愛知	14	2.5	山口	3	0.6	沖縄	2	0.4
千葉	54	9.9	三重	5	9.1	徳島	2	0.4	海外	2	0.4

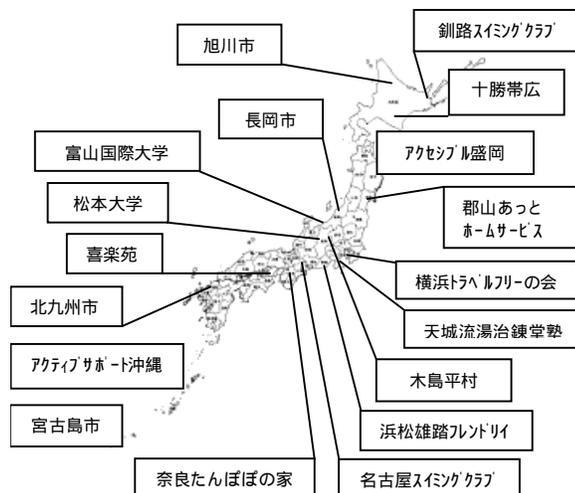
トラベルヘルパーの居住地域は、東京、神奈川、千葉、埼玉など関東首都圏に集中していますが、地方のトラベルヘルパーは、現地でのトラベルヘルパーとして、また、温泉での入浴介助などでも活躍しています。地域にホームドクターが必要であるように、小学校区に一人のトラベルヘルパーがいれば、外出のこと、あきらめかけた旅のことを一緒に考えることができ、家族の手が足りなければ、一緒に同行もしてくれるやさしい町づくりを目指しています。

トラベルヘルパー数の推移

(年)	登録者数 (人)	合計人数 (人)
2000	102	102
2001	90	192
2002	49	241
2003	13	254
2004	133	387
2005	76	463
2006	30	493
2007	19	512
2008	40	552
2009	67	619

(2009年10月現在)

介護旅行システム構築の応援者の分布



### 3. 活動の内容

#### 事例 - 1 ブルガリア・ルーマニア9日間 要介護認定1の認知症の方のご旅行

ブルガリアのバルカン山脈とスレドナ・ゴラ山脈にはさまれた「バラの谷」では、6月初め「バラ祭り」が開催されます。美しいバラと、民族衣装を着けた現地の人たちが繰り広げるお祭りを、一度見てみたい！というお母様の夢をかなえたいとご要望をお嬢様からいただき、お仕事でお忙しいお嬢様に代わり、トラベルヘルパーと二人で団体旅行に参加されることになりました。美容師として働いて来られたK様は、その間に世界中をご旅行されてきたそうです。



#### トラベルヘルパーのコメント 広中 美子

過去のことは覚えているが、現在・昨日のことなどは記憶にない。ご自身が旅行をしていることを忘れていて「え～ブルガリアに居るの～」と驚くこともあった。一方英語を使ってお話をされる一場面も見られた。記憶には残らなくても、その日一日を十分に楽しんでいただけるように配慮した。民族衣装の現地の人たちとも積極的に交わられて、バラ祭りのフォークダンスに参加したり、私とツアー仲間数人が「東京音頭」を歌うと盆踊りをしたり、ツアーの仲間の方々にも溶け込み、会話を楽しんだりすることもできた。途中、足を捻挫されるハプニング等ありましたが、元気にご旅行を終えられ、ツアー中の観光地やイベントを、その都度その都度、心から楽しまれていました。

旅行終了後、お嬢様のコメント 「今後、母のような境遇の方が自己実現のため、このようなすばらしいサービスを受けられることを願っております」

#### 事例 - 2 長野（善光寺・松代・小布施）要介護認定3の認知症お母様と息子様のご旅行

息子様は身体に障害があり、施設に暮らし。一方、お母様は認知症があり、訪問介護サービスを利用しながら在宅で独居されています。普段は離れて暮らしていらっしゃる親子にとって、共に過ごす時間が貴重な毎年恒例のご旅行であり、これまでも2007年の上高地、2008年北海道（寝台列車カシオペアの旅）を実施してきました。今回は乗り物がお好きな息子様のご希望により、長野新幹線で行く信州二泊三日の旅となりました。旅の形態は、息子様には男性トラベルヘルパー、お母様には、女性トラベルヘルパーが同行す

る4人旅です。息子様のトラベルヘルパーも適宜、お母様の介助の見守りなどサポートに入り、2人のトラベルヘルパーのチームワークにより、家族旅行をサポートしています。



#### トラベルヘルパーのコメント 小関 理恵子

「楽しく笑ってバカ言って生きる方が良いと気づいたのよ」という言葉通り、お母様は旅行中に何度も楽しそうに笑っては「幸せ～」を連発していらっしゃいました。浴場では背中の中の流しっこをし、キャアキャアと笑っていたせいか、浴場のスタッフの方に「おばあちゃんと旅行ですか？いいわね～」と言われて、二人で爆笑したエピソードがありました。会話では、昔のことなどを繰り返し話されますが、現場の景色や出来事に対しては、その場ではしっかり把握され、お話されます（翌日には忘れていらっしゃいますが・・・）。会話は好きなようで、軽快なやりとりをすると、とても喜ばれます。夜間は、2夜を通して、せん妄・不穏などは見られませんでした。トイレの場所が分からず、ホテル室内窓際で用を足そうとする行動はありましたが、声かけ誘導をすると、「ああこっちな」とトイレの明かりを目指して行って下さいました。ホテルにいるということが、おわかりになっていないようでした。所持品の管理などでは、お財布以外はほとんど把握されていませんので、トラベルヘルパーがしっかり管理する必要があります。ご本人の手提げ袋は、使用するとに中身を一緒に確認すると安心されます。お母様が、息子様の様子を楽しげに見ることが親子旅の目的の一つだったと感じました。親子の絆にも触れ、年1回でも続けて旅ができるように、サポートしていけたらと思います。

事例 3 中野区のデイサービス施設あずみ苑中野新橋にて、あずみ苑利用者と地域住民を対象として「旅」をテーマとした認知症予防教室実施  
実施期間 2009年3月1日～4月12日 毎週1回開催

旅の情報を深く調べ、計画を立て、旅行をすることを通じて知的な機能を使う習慣を身につけ、認知症を予防することを狙いとして、「東京都老人総合研究所」の監修のもとに作成されたこの旅行プログラムは、高齢者が自ら旅行を計画することにより、脳を刺激し活性化させることを習慣化するためのプログラムです。認知症になる前には、出来事や体験を記憶して思い出す「エピソード記憶」、目標を決め、手順を考える「計画力」、注意を切り替え、いろいろなことに注意を配る「注意分割機能」が落ちるといわれています。

旅先の情報を調べ、旅程を考え、旅行することには、エピソード記憶や、計画力、注意分割機能を鍛える要素がたくさんあります。この7回プログラムは、東京都老人総合研究所で開発された地域型認知症予防教室をもとに、脳活性トレーニングとぬり絵技法を組み入れたあ・える倶楽部のオリジナルプログラムです。

参加者（男性5名/女性2名 最高齢90歳、平均年齢81歳、認知症を心配する参加者もいるというグループ）

S.Y	男性	82歳	一般
O.S	女性	82歳	あずみ苑利用者
N.T	男性	77歳	一般
T.Y	男性	79歳	あずみ苑利用者
D.N	女性	77歳	あずみ苑利用者
T.H	男性	90歳	あずみ苑利用者
S.S	男性	82歳	あずみ苑利用者

教室ガイド/トラベルヘルパーの報告 宮下 典子

第1回 3月1日(日) 10:00~12:00 「オリエンテーション」

実施内容：プログラムの概要説明、認知力測定(ファイブ・コグ)、メンバー自己紹介、小旅行の行き先を決める(哲学堂公園に行き先が決定)

第2回 3月8日(日) 10:00~11:30 「旅行先を決め、調べつくす」

実施内容：脳活性眼球運動、速聴(走れメロス)、自己紹介、情報シート作成、情報シートの確認と集めた情報の発表、情報整理シートの説明と書き方

旅行計画中は、地図を広げ、行き先の哲学堂公園を中心に、参加者同士で言葉のキャッチボールも見られ、雰囲気良く進みました。隣に座る参加者同士が、教えあう場面も見られました。

第3回 3月15日(日) 10:00~11:30 「旅行先の情報をもとに整理する」

実施内容：脳活性眼球運動、遅読(春望)、情報シートの発表、行先を絞る

教室では、認知力低下や老化への不安を共有できる和やかな雰囲気が醸成されつつありました。当初は消極的だったT様は、宿題をきちんとやってきたり、資料のコピーを自ら求めたり、楽しみに参加なさっている様子が見えました。N様は奥様不在での初参加となりました。3年前に認知症を発症したこと、また改善は難しいが進行を防ぐように努力したいという前向きな発言をして下さりました。

第4回 3月22日(日) 10:00~11:30 「計画した旅程をまとめる」

実施内容：脳活性眼球運動、脳活性カードとりゲーム、交通情報発表、旅程シートの作成、場所の情報の確認。

第5回 3月29日 9:30~14:15 「旅程にもとづいて小旅行」

ツアー名：「哲学堂で桜を見るツアー」 グループ名：オリオン会

行程：9:30 あずみ苑集合 9:41 京王バス乗車(中野駅へ) 10:00 中野駅発練馬行き

10:08 哲学堂下バス下車、徒歩にて哲学堂公園へ 10:15 哲学堂公園着、公園内散策、休憩 11:45 哲学堂公園出発、徒歩にてみずのとう公園へ 12:05 みずのとう公園着 12:35 みずのとう公園出発 12:55 中野サンプラザ着 13:00 中野サンプラザ 20 階和食処にて昼食 14:15 中野サンプラザ前にて解散

お天気にも恵まれ、暑からず寒からずのおでかけ日和。桜の花も3分咲き～5分咲きとお花見の気分を盛り上げてくれました。教室のときに配った資料を持参して読んだり、地図を広げたり、メモをとったり、グループ旗をもって誘導したりと教室での成果もうかがえました。小旅行中は、グループ参加者同士の会話も増えたようでした。

第6回 4月5日(日) 10:00～11:30 「旅程を改善して旅行記録をまとめる」

実施内容：脳活性眼球運動、あいうべ体操、旅程の改善、旅行の記録をまとめる

旅行後は参加者の皆様も打ち解け、笑顔が沢山見られるようになり会話も弾み、旅行中のさまざまな出来事を話しながら、思い出話に花が咲きました。また、もっとこうしたらよかったという反省、長距離の歩行や手すりのない場所での段差が辛かったという感想もあがりました。



第7回 4月12日(日) 10:00～11:30 「まとめ・発表会」

実施内容：脳活性眼球運動、あいうべ運動(5回)、唱歌「故郷」朗読、ファイブコグの説明・認知力向上旅行教室の意味について、今後の活動についての話し合い、プレゼンの準備・段取り・役割確認、プレゼンテーション、修了式、アンケートの記入、ファイブコグの返却

感想や今後の活動については、「外に出かけたい。会話がしたい。独り暮らしは地獄。このグループで活動できるなら参加したい」「高齢になると家から出なくなってしまう。週に1日でも2日でも計画的に集まるとよい。主体的には動きたくはないが...ぬりえ、カラオケなどでも良い」「足が悪いため、外出は皆様にご迷惑をかけるので遠慮したいがぬり絵などの集まりだったら参加したい」という声があがりました。

今回は住まいの近くでの計画でしたが、もうすこし距離を伸ばして行動範囲を広げ、一泊二日～二泊三日の旅行計画を進めることができるようになると旅行計画の面白さを深く味わうことができるようになります。

参加者の思い出の地を訪問するなど、テーマ性や物語性を併せ持つ旅にすることも可能で、計画の過程では、家族や普段接する人にとっても予想していないような参加者の願いを掘り起こす可能性もあるのが、この旅行教室の面白みです。

#### 4 . 活動の成果と今後の展望

##### ( 1 ) トラベルヘルパーの育成

トラベルヘルパーはヘルパー2 級を基準の資格をしていますが、ヘルパー1 級、介護福祉士、ガイドヘルパー、看護師などの介護・看護系の資格、旅程管理取扱主任者、旅行業務取扱管理者などの旅行系の資格を持ち合わせているものも多くいます。他にも、通訳、またお遍路先達といった特定旅行でのレベルの高いサービスができる技能を持ち合わせたトラベルヘルパーも存在します。

ホームヘルパーとの違いは、お客様のご自宅や施設などある程度介助が行いやすいような生活空間でのサポートを行うのに対して、トラベルヘルパーは、旅行という非日常の、そして必ずしも介助が行いやすいとは限らない空間(場所)でのサポートを行う点です。外出となると、在宅と違って様々な危険や障害が待ち受けている中、それらを回避しながら旅のプロデュースをし、お客様の手となり足となり、ご旅行を楽しんでいただけるようサポートを行います。また、そこには介護の知識だけでなく、旅行の知識も必要です。現地での安全な介護環境を整えながら、より楽しい旅をコーディネートし、たとえ、旅程に急な変更が生じても、お客様の満足、楽しみのために何ができるのか、どんなサービスができるのかということを考え、行動します。

介護の必要なお客様は年に何度も旅行をするという方々ではありません。念願叶ってやっと旅へ行くことができるお客様もほとんどで、中には人生最後の旅になるかもしれないという方もいらっしゃいますので、旅への思いは人一倍です。トラベルヘルパーはその思いをしっかりと受け止め、旅の一時一瞬を大切にされた業務を行うように心がけていきます。

トラベルヘルパーに必要なスキルは、介護技術、ホスピタリティ精神、コミュニケーション能力、旅行知識、その他、健康な心身、人に気を遣わせない雰囲気、打ちとけやすい人柄などです。年齢は20代から60代までいますが、中心は40代から50代初めの年齢層です。普段は施設や訪問介護などの介護系の仕事をしている者が全体の約8割で、その他は主婦、ツアーコンダクターとの兼業などです。

介護旅行独特の仕組みや対処方法、考え方、旅行の作り方、サービスの方法については、NPO日本トラベルヘルパー協会が、通信の養成講座、および勉強会や研修会を主催し、教育活動を行っています。また一人一人のトラベルヘルパーも、質の高いエスコート・サービスを提供できるように日々の研鑽をしています。

トラベルヘルパー勉強会(介護旅行教室)は、毎月1回のペースで開催。参加は平均15名~20名。地方のトラベルヘルパーには、インターネットを活用し、リアルタイムでの参加を可能にしています。

テーマは、月ごとに異なり、実際の旅行の実例・担当者の発表、実技研修、講師招聘などバラエティに富んだ内容となっています。

介護旅行教室事例(NPO日本トラベルヘルパー協会ホームページでの告知)  
第34回 介護旅行教室

**日時** 2009/10/2(金)16:00~18:00

**テーマ** 「感情労働の特徴と留意点」

**講師** 西野佳名子さん

・社会福祉法人さらくえん法人事務局 教育・研修統括責任者  
・NPO日本トラベルヘルパー協会副理事長  
・理想の暮らし研究所所長

テーマの「感情労働の特徴と留意点」、ちょっと難しい言葉ですが、簡単にいうと、感動、感激、感謝を、お客様に提供するサービスとは？どうしたら「感じの良いサービス」ができるのか？ということ、分かりやすく西野先生が、お話しくさいます。

勉強会の後、交流会(有志)も計画しています。

誰かを、感動させたい！感激させたい！という方、是非ご参加下さい！

### 第33回 介護旅行教室

**日時** 2009/9/15(火)19:00~21:00

**場所** SPIミーティングスペース

**テーマ** 「旅で健康に」ナースが教える旅の楽しみ方講座

**講師** (株)アイナース

**NPO日本トラベルヘルパー協会理事 八木京子さん**

9月の介護旅行勉強会は、日本旅行医学会認定ナース、(株)アイナースの八木京子社長。八木社長は、NPO日本トラベルヘルパー協会の理事でもいらっしゃいます。内容がとても充実して、しかも楽しく身につく実践講座でしたので、さっそく、トラベルヘルパー介護旅行教室でも登場していただくことになりました！！

### 第32回 介護旅行教室

**日時** 2009/8/27(木)17:00~18:30

**場所** 横浜福祉研究所

**テーマ** 「レビー小体型認知症を理解する」

出張勉強会です。横浜福祉研究所さん(<http://www.ywi.jp/>)におじゃまします。

レビー小体型認知症 家族を支える会の定例家族会に参加させていただき、レビー小体型認知症について、学びます。認知症というと、多くの場合、アルツハイマー型認知症とひとくくりにしてしまいがちですが、認知症患者さんの約2割がレビー小体型認知症だということをご存知ですか？レビー小体型認知症の症状の特徴は？早期発見するには？レビー小体型認知症の方への対応はどうするのがいいの？

などなど、家族会の方のお話を交えて学ぶことができます。

介護の知識や経験を持ち、旅の効能や楽しさを心の底から理解しているトラベルヘルパーが一人でも増え、より一層力をつけ、専門職として利用者や社会の信頼を得ていくことが、介護旅行が広まっていく原動力になっていくと考えます。

## (2) 要介護者を支える仕組みづくり

心身の癒しと生活の活性化として、旅は年齢、性別、国籍を問わず、普遍的に大変に人気のあるアクティビティです。外出することによって五感に刺激を受け、その刺激が生活への活力へとつながります。旅行前は期待感でワクワクしながら充実して過ごし、旅行後には、旅の思い出に浸りながら未来の旅に思いをはせます。

しかし、認知症であったり、介護が必要だというだけで活動範囲が大きく制限されてしまう現実があります。残された時間を自分らしく活動していただくために、トラベルヘルパーは、普段は活動が制約されているお客様の手足として、旅行に同行します。また、一緒に楽しい思い出を残したいという家族の思いを叶える手伝いをします。

トラベルヘルパーをご利用になる高齢な方々の旅行に際しての表情を拝見していると、介護旅行サービスは、高齢期の自己実現と大きく関わっているということがよくわかります。「旅」が人生に与えてくれる刺激を活用し、高齢者、しかも要介護の状態になった方々へのいきがづくりの支援は、高齢者がなりやすい閉じこもりや生活不活発病の予防にも大いに役立つと考えられます。

要介護の方の旅行は、準備の段階から様々な調査や手配が必要となりますが、周囲の方が支援し、協力することで実現していくものです。要介護者の孤独を支え、毎日の生活を支え、見守る存在として、家族や友人・知人の力だけではどうしても難しいこともあります。トラベルヘルパーという「人」が介すことによって、越えられなかったバリアを超えられることが数多くあります。

従来外に出かけるのがおっくうになっていた要介護者やその家族が、外出をきっかけにして他人と交流する喜びを取り戻し、会話の機会が増えて行動範囲が見違えるほど広がり、日常生活への変化をもたらすことも多くあります。

要介護になっても、認知症になっても、人や社会と快適に関わり合うことのできる場所やシステムづくりが、今後いっそう求められています。トラベルヘルパーというマンパワーは、安心でいきいきした高齢社会における一つの原動力として期待されています。

