

平成16年度老人保健健康増進等事業報告書

(介護保険制度の適正な実施及び質の向上に寄与する調査研究事業)

地域での各種サービスのあり方とサービスの
質の確保に関する研究

「地域ケアにおける在宅介護支援センターの
痴呆介護支援に関する研究」

報 告 書

在宅介護支援センターにおける
「介護者の集い、家族の会」
活動の現状

平成17年3月

社会福祉法人 浴 風 会

認知症介護研究・研修東京センター

(旧 高齢者痴呆介護研究・研修東京センター)

はじめに

平成 16 年度は、認知症ケアにおいて、エポックメイキングとなる年であったといえます。それは、「痴呆」という名称が「認知症」という名称に変更になったことです。名称変更の背景には、「痴呆」という名称が、侮蔑感を感じさせる表現であること、「痴呆」の実態を性格に表していないこと、早期発見・早期診断等の取り組みの支障になることといった理由が指摘されます。この理由を受け、「認知症」という名称に変更されました。

名称が変更されたことで何が変わるのか、と考える方々もいるかと思います。これは「変わる」のではなく「変えていく」ことが大切です。「痴呆」が有していたマイナスのイメージを払拭し、正しい理解、偏見のない理解がなされていくことが重要なのです。つまり、名称が変わっただけではなく、名称変更に伴い認知症ケアの考え方も、より良い方向に変わっていくことが重要です。その新たなスタートの年が、本年度であったといえます。

高齢者痴呆介護研究・研修センターも、平成 17 年 4 月より「認知症介護研究・研修東京センター」と名称変更がなされます。名称変更に伴い、より一層認知症ケアの質の向上と発展に寄与すべく、努力していく所存です。

ここに、平成 16 年度老人保健健康増進等事業のうちの「介護保険制度の適正な実施及び質の向上に寄与する調査研究事業」による報告書をお送りします。

本報告書の中で、一部名称において「痴呆」という表現を使用している場合がありますが、事業申請名称のためにそのような表記になっています。本文中は「認知症」と名称を改めて表記していますことご了承ください。

平成 17 年 3 月

=目 次=

I. 研究目的	1
1.本研究の背景	1
2.本研究の目的	1
3.仮説の設定	1
II. 研究方法	2
1.調査方法	2
2.調査対象	2
3.調査期間	2
III. 訪問調査結果	3
事例 A	5
事例 B	12
事例 C	18
事例 D	26
事例 E	33
事例 F	39
事例 G	45
事例 H	52
訪問調査を終えて	59
IV. アンケート調査の結果	63
1.目的	63
2.方法	63
3.結果と考察	64
4.調査結果のまとめ	66
V. 全体のまとめ	75
1.共通項の考察	75
2.効果	80
3.提言	82

I. 研究目的

1. 本研究の背景

在宅介護支援センターは、創設当初から地域で生活を送る要介護高齢者やその介護家族への援助を実践してきた。個別の相談援助などの従来からあるケア（ケース）マネジメント機能や、地域によっては、家族介護者向けに「家族の集い」や「懇談会」などと称する家族支援が開催され、家族介護者の介護負担軽減に一定の役割を果たしていた。

しかし、平成 12 年度から施行された介護保険制度によって、在宅介護支援センターの機能・役割が変化してきた。その主な理由としては、多くの（地域型）在宅介護支援センターは居宅介護支援事業を併せ持つことによって、従来からある在宅介護支援事業とのバランスを欠く結果となったことが挙げられる。そのことによって、介護保険制度では報酬化されていない家族支援の機能や役割は、縮小や廃止にする在宅介護支援センターも見受けられた。一方で、居宅介護支援事業を併せ持つ在宅介護支援センターであっても、介護保険制度とは直接関連の無い「家族支援」を家族介護者向けに開催し、介護家族はもちろんのこと広く地域に貢献し活躍している側面もみられる。

2. 本研究の目的

本研究は、介護保険制度下であっても地域で暮らす認知症高齢者をはじめとする要介護高齢者を介護する家族に、どのような支援を在宅介護支援センターが実践しているのか。また在宅介護支援センターにおける地域ケアのなかで果たしうる活動状況を、フィールド調査を行ない、在宅介護支援センターの地域支援活動の具体例を提示し、その求められる効果を検証することを目的とする。

特に、今回は在宅介護支援センターがそれぞれに行っている家族介護者への支援（具体例：介護者の集い、家族懇談会、家族会など）の実施状況と運営状況を調査し、その有用性を検討し、実践事例をまとめていくことを目的とする。したがって、本研究結果を在宅介護支援センターへ広く還元していくことも視野に入れて取り組むことにした。

3. 仮説の設定

本研究では、家族支援（「介護者の集い」等）を実践している在宅介護支援センター

スタッフは、参加している家族介護者に対し「介護者の介護力を引き出す」という、エンパワメントあるいはストレングス視点で関わっている、という仮説を設定し検証する。

Ⅱ. 研究方法

1. 調査方法

調査方法は、フィールド調査を主に以下の3点により行う。

- 1) 在宅介護支援センターがおこなう、家族介護者への支援（具体例：介護者の集い、家族懇談会、家族会など）の実施場面における観察をおこなう。
- 2) 上記1)の在宅介護支援センター職員へのインタビューと、参加家族の方で本研究の趣旨を理解された方へのインタビュー。
- 3) 上記2)の二者への質問紙調査（在宅介護支援センター職員へは「運営」に関する内容、参加家族の方へは「集い」等の満足などの内容）を行う。

2. 調査対象

- 1) 在宅介護支援センターは、インターネット上で「家族」、「介護者」、「集い」、「家族会」、「懇談会」などのキーワードで複数検索・絞込み検索を実施し、ヒットした在宅介護支援センターに直接電話で確認し平成16年度に「介護家族の集い」等を実施しているところとした（この方法を選択した理由に、現在在宅介護支援センターは全国に8千カ所以上あり、「所在地一覧」のような情報からは「介護者の集い」等を実施しているか、確認が極めて困難なためである）。
- 2) 参加家族の抽出は、当該在宅介護支援センター職員が参加される家族に、本研究の趣旨を伝え承諾が得られた介護者に、事前に依頼する方法をとった。
- 3) 調査対象となった在宅介護支援センター及び参加された家族介護者には、実名・所在地等が特定されないよう、倫理的配慮を実施した。

3. 調査期間

フィールド調査の期間は、平成16年11月～12月の2ヶ月間とした。

Ⅲ．訪問調査結果

在宅介護支援センターにおける 「介護者の集い、家族の会」活動の現状

事 例 A

1. 概要

ア. 所在地の様子

山間の地域で日本有数の豪雪地帯、1年のうち3分の1は雪に覆われている。農業が盛んな地域で高齢者人口は7,208人、高齢化率は28.5%である。

当該市には基幹型在宅介護支援センター1ヶ所と地域型在宅介護支援センター1ヶ所がある。

イ. 開催状況

平成15年度は2回開催。第1部講演会、第2部座談会形式で開催。同年より基幹型在宅介護支援センターと共に家族介護者教室を14回開催し、延べ246名参加している。

2. 「家族介護者交流会」の活動内容

ア. 活動のきっかけ

平成元年から平成12年まで、併設のデイサービスセンターで家族会を開催していた。主には利用者の運動会などに一緒に参加してもらい、食事を共にしてもらうなど、現場を見てもらう機会を作っていた。その後も介護する家族への支援が必要と考え、交流会を開催している。

イ. 「交流会」の目指す点、ねらい

介護をしている同じ境遇の者同士で気軽に話をすることでストレスを解消し、情報提供や、勉強することを目的に、参加した家族が日頃の介護を忘れてリフレッシュできることを目的としている。また近所の方には話づらい同じ立場の悩みを、お互いに話して気持ちが穏やかになってもらえるようにもしたいと考えている。

ウ. 運営方法

対象者は介護をされているご家族、市民の人は誰でも参加できるが、当該施設サービスの利用者がほとんどである（デイサービス、ホームヘルプサービス、訪問入

浴、居宅介護支援利用者)。その他に基幹型支援センターや民間ケアマネジャーからの紹介者も数人おられる。

認知症当事者の方がプログラムによっては一緒に参加することもできる。介護者が会に参加するあたり介護が困る場合はケアマネジャーに相談し、サービスを調整してもらう。

広報の方法は防災無線、ちらしの郵送、市報、担当ケアマネや在宅介護支援センター職員が個別に電話している。

スタッフとしては、在宅介護支援センター職員3名と、基幹型支援センターからの応援がある。

毎回の開催ではプログラムは決めておいたほうが良いと考えている。開催曜日を固定してしまうと、デイサービスの利用者の家族が多いため、他の曜日の人が出席できない。そのため曜日は固定せず、時間は参加しやすい午後としている。そのほか講師予定や会議室の予約によって若干変更はある。参加者が自転車でも来られるように会場は固定ではなく、南北の会場を利用して行っている。

担当者の参加者への関わり方としては、司会役として合いの手を入れ、参加者が話しやすいように気を配っている。全員が話せるように自己紹介から始め、質問があった時に随時アドバイスをするようにしている。

エ. 今年の活動内容と予定

平成16年度は全4回開催予定となっている。第1回は「痴呆について」講演会開催約40名参加。第2回は「リフレッシュ体操」約15名参加。

オ. 「交流会」の特色

参加者が参加しやすいように工夫している点は、この地域は、冬場になると雪に覆われてしまうため、送迎車を出している。片道30分～40分ほどかかるが、送迎があるため参加する人が多い。少ない時はそれなりにゆっくりとお互いに話せてよかったということがある。毎回あたたかな雰囲気を大事にしている

また家族交流会から発展して「はあとふる」という12～13人の自主家族会がある。毎月第2木曜日の午前中にお茶を飲みながらの「おしゃべり会」が介護者同士の支えあいとなっている。5年ほど経過し、新しい人が加わることで雰囲気が変わってきつつある。今は30代の女性が子連れで参加するなど若い人の参加も見られている。支援センターではお茶代等の負担を支援している。

カ. その日の活動の様子

「第3回家族介護者交流会」 (火) 午後1時半~3時半

会場 総合福祉センター2階研修室(同施設内に支援センターあり)

第1部 「聴いて歌ってリフレッシュ」声楽家による講演

第2部 「介護者交流会」座談会

参加者: 37名、うち介護者30名、その中で認知症の高齢者を介護している人10名。男性7名、全体的に高齢の人が多い。在宅介護支援センター職員3名、基幹型支援センター職員が会場設営を手伝う。職員が車による送迎を行う。

資料: レジューメ・歌詞プリント・フリフリグッパ体操・介護者サークル「はあとふる」ちらし配布。

会場配置は正面左側にピアノが置かれ、正面右側で司会進行を行った。右後方入り口前に受付を作り、レジューメ、資料を配布、出席者の確認を行った。左後方には民間事業者による介護用品などの展示(口腔ケア関連用品)がある。

参加者用に長テーブル一つに、2人ずつ腰掛けるように配置。車椅子利用者(デイスサービス参加者4名)は後方中央におられた。遅れて参加される方が続き、開始は10分遅れとなった。予定された人数よりも多かったため、そのつどテーブルと椅子のセッティングに職員は追われた。

はじめに事業所専務より挨拶が行われ、支援センターについての説明や、第1部の声楽家の紹介がある。気分転換をして介護で身動きがとれなくならないようにとのアドバイスがあった。

講師(声楽家)から日頃の介護の疲れを癒すことの必要性の話、心と身体の健康を目指して「ユーモアを交えて笑いが出るように、声を出して歌をうたいましょう」と歌を交えての講演であった。歌詞カードを見ながらこの地域の方であれば誰もが親しんでいる小学校唱歌や、歌謡曲を、ピアノでの伴奏を元に参加者全員で合唱し、感涙する人も多かった。講師(声楽家)の独唱も披露された。最初は緊張していた参加者も、少しずつ笑顔になり、大きな声で笑い始める。歌をうたうことでリラックスした気分になっていることがわかる。ずっと座ったままで歌っていたが、テーブルが出ていることで、身体を預けることもでき、高齢者が多かったので、楽な姿勢がとれてよかったといえる。デイスサービス利用者で車椅子利用の人は、普段は聞かれないような大きな声で歌をうたい、職員も驚くほどであった。音楽にあわせて声を出すことが、利用者本人と家族にとっても効果が大きいことがよくわかった。

第1部終了後は、急遽基幹型支援センターより介護予防に向けての体操（1分間）の紹介と実演が入る。職員が前に出て即興で講師（声楽家）による生演奏（水戸黄門・青い山脈）に合わせて声がけ、全員でその場で立って体操を行った。座ったままの姿勢から、立って簡単な体操をすることで、体がほぐれリフレッシュできた。

その後5分休憩が取られ、その間に第2部の座談会に向けてのグループ分けが行われた。テーブルを3つに分け、円になるように並べ替え、7名～9名で1グループとなった。各グループに担当者が名司会進行役として参加した。

またお茶とお菓子（みかん、柿、お茶、せんべいなど）の用意がされ、普段の家での雰囲気のように気軽に話ができるよう振舞われた。座談会は30分の予定だったが10分延長となる。

第2部はグループごとに担当スタッフが司会進行を行い、今日の感想からたずねたところ、参加者からは一様に音楽で癒してもらえて元気が出たと喜びの声が聞かれた。その後自己紹介と共に現在何か困っていることなどについてたずねていく。

現在の介護状況などを各自説明し、脳血管性疾患による障害を抱える高齢者を介護している家族が多く、それぞれのお話を聞きながらお互いにサービス利用が役立っていることが主に話された。ただ一人の参加者は話が長く続くと、別の参加者同士で会話が始めてしまうことがあり、1グループの人数が多かったと思われた。8名中7名の人が当該施設のサービスを利用していた。

また担当スタッフから日頃の健康の持ち方、落ち込んだ時の秘訣に対しての質問に対して、「コーヒー1杯でいいから休む」「自然の中に出て行く」「ぎりぎりになるまで無理しない、がまんしないの」「本を読んだり、花を植えたりするといいよね」などそれぞれの方法で息抜きをすることを心がけていることを話し、お互いにそれぞれの方法に共感しあっていた。

担当スタッフは一人一人の言葉に相槌を打ち、気持ちを受け止め、言葉を返していた。会終了後は送迎があるため、福祉用具の展示をゆっくりと見学する人が少なかったことが残念だった。

キ. 活動の評価

毎回開催時にアンケートは取っていない。参加人数が少なくても次の回へつなげていこうと考えている。参加者の感想などを聞きながら評価としている。

ク. スタッフからの課題

現在第1部講演会と第2部座談会方式で開催しているが、内容が多くなり、座談会が十分深められなかった。今回についても1グループの人数が多くなってしまったため、もう1グループ作るべきだったと反省している。また福祉業者による展示の説明なども、時間を設けてゆっくりと聞いてもらえるようにすればよかったと思った。内容の組み立てを今後検討していきたい。

3. 家族の声

60代の夫と90代の義母（入院中）を介護している女性、80代の義母を介護している女性から会終了後インタビューを行った。

ア・今日のご感想は

「音楽が聴けてとてもよかった。自分の人生と重ね合わせて聴こえてしまった。いろいろな方の話を聞くことは自分のためにもなることがわかった。」「今日は本当にすばらしかった。Y先生（声楽家）のことは若い頃から知っている。ふだん家では家族に気兼ねして大声を出すことができないので、ここではお腹の底から歌えること、笑えることがよかった。今日は優しい気持ちになって帰れる」とリフレッシュできたことがわかる。

イ・参加のきっかけは

「デイサービスのケアマネジャーからの紹介で『集い』に参加を始めた。」「市役所でお知らせを見て」と個別に担当者からの声掛けと、広報による普及啓発が活かされていることがわかる。

ウ・「交流会」へのご意見、ご要望は何かありますか

「大きい音はあまり心地よくないので、静かな音やしゃべり方をしてもらいたい。

現在のような講演会と座談会を1日で両方やるのではなく、座談会を充実させるためにも、少人数でゆっくりとお互いに話が聞けるようにしたい。」と座談会の時間を十分にとり、話し合いを行いたいとの意見があった。

エ・日ごろの介護に「交流会」をどう活かしていますか

「同じ環境の下で同じような方とともに心の安らぎを求めている。人の話を聞く

ことでとても励まされ、エネルギーをもらいあう。介護は大変だが共に体験を話し合える、喜び、悲しみを共有できる人がいることでとても元気になり介護に活かしている」「家では話せないことがここでは話せるので、元気になって帰れる。」と集いに参加することが介護のストレス解消に役立っている。

オ.「交流会」はあなたにとってどんな意味がありますか

「エネルギーをもらいあう大切な場所」と介護の生活の中では孤独だが、同じ境遇の方との励ましの場となっている。

カ.「交流会」からの声

「今日の歌詞カードを使って家でも夫と一緒に歌いたい」「介護は大変だけどやりがいもある。介護できるうちが華だよ」「相手はゆっくりで、介護する人は急いじゃう、だからいらいらしちゃうんだよね」それぞれの立場の介護状況に耳を傾けながら、前向きな意見には頷き合う協調性が見られた。

4. まとめ

歌の会の講師は、有名な声楽家の方で、地域で認知度が高く、参加者が多かった。親しみやすい人柄と懐かしい音楽のため、自然と引き込まれ参加者の気持ちが一つになるような温かみのある会となった。冬場長く雪で閉ざされてしまうため、他者と会う機会が少なく、この会が貴重な交流の場となっていること、介護者にとって仲間作りに役立っていることがわかった。

交流会では被介護者の疾患に脳血管性の疾患が多かった。地域特性として、日常的に塩分を多く摂取する習慣があることが要因のひとつにある。そのため介護者教室では栄養改善の研修会も開催されている。

地域型支援センターは1ヶ所のため、会場を固定せずに移動することで、地域に向いて少しでも多くの参加が得られるように工夫している。介護者の癒しをテーマにすることで介護者自身の健康維持にも役立つよう働きかけをしていることがわかる。1回の講演会では多くの人に参加を呼びかけているが、座談会ではかえって人数が多すぎることで十分な話し合いを行うことができず、今後の会の開催方法について検討していた。

参加者への声かけを丁寧に行い、次回の参加へのつなぎとし、地域に根ざした支援

センターとしての役割を發揮していた。

（全体の感想）

会の初めに本調査のアンケートを行う形になった。理由は、送迎車を利用する参加者がいるため、会終了後にアンケートに回答してもらうことが難しかったためである。その結果、これまでの開催内容について回答してもらうこととなった。高齢の参加者が多いことが、点数をつけることに抵抗を示し空欄が多い結果になったと考えられる。

全体的には職員に声をかけてもらう事で顔を出しやすく、その後予定がつけばなるべく参加しているとの声が多かった。

第1部の音楽の会はみなさん地元の唱歌を懐かしそう口ずさみ、涙されている人もいた。家ではあまり大きな声をお姑さんに遠慮して出せないけれど、今日はすっきりしたという声もあった。

第2部では、被介護者の疾患に、脳血管性の疾患が多いことに驚かされた。やはり常時塩分を多めにする地方であることも要因にあるとのこと。冬場は雪に閉ざされてしまうため、このようにみんなで集まり、おしゃべりをし合える場が求められていることが実感できた。

事 例 B

1. 概要

ア. 所在地の様子

大都市圏の市街地に位置する。高齢者人口約 3,300 人、高齢化率は 16.3%である。

当該市には基幹型支援センター1ヶ所と地域型在宅介護支援センター8ヶ所がある。

イ. 開催状況

併設の通所介護施設において、平成 14 年度には介護者教室が年 5 回開催され、78 名の参加者があった。平成 15 年度には家族交流会を 1 回開催している。参加対象者は主にデイサービス利用者の家族となっている。そのため在宅介護支援センターでは当該施設利用者以外の参加者へも呼びかけ、介護教室を初めて開催した。併設の住民参加事業係において、「痴呆を学ぶ」をテーマに平成 14 年度は、全 5 回シリーズで研修会を開催した。介護者、市民など延べ 369 名の参加があった。平成 15 年度には 1 回開催し 25 名の参加であった。平成 16 年度においては、介護教室 2 回のうち、1 回は家族交流会として開催。第 1 回介護教室は 11 月に「地域のミニデイサービスの紹介」を開催し、20 名の参加があった。

2. 「集い」の活動内容

ア. 活動のきっかけ

居宅介護支援業務を支援センターでは兼務している。その業務の中で、男性介護者の孤立が目立った。男性介護者は、サービスの利用になかなか結びつかないことや、完璧な介護を目指すあまりに無理をしていることなどが窺われ、介護する男性高齢者の交流の場を提供することを検討した。

イ. 「集い」の目指す点、ねらい

男性介護者への呼びかけを中心に行うことで、男性が出席しやすいよう配慮し、

男性ならではの悩みなどを共有し、介護のストレスの解消や情報交換を目的とした。

ウ. 運営方法

対象者は男性介護者を主としたが、希望者は誰でも参加可能とした。広報はちらしの配布（裏面は支援センターの紹介を掲載）、当該施設利用者等（デイサービス・住民参加型会員・関係機関等）への郵送、市報への掲載、各民間事業者ケアマネジャーへちらしを FAX した。また居宅介護支援担当者へはケアマネジャーが個別に声かけを行った。

エ. 今年の活動内容と予定

平成 16 年 12 月 1 回。

オ. 「集い」の特色

当該支援センターでは相談協力員が 7 名おり、会の企画から参加した。実際に介護をしている人や男性の立場からの意見を元に、内容を決定した。また当日の受付や進行の補助などにも参加し、地域への支援センター広報活動とともに、研修会へ参加者を繋ぐ役割も担っている。

カ. その日の活動の様子

「精神科ソーシャルワーカーを招いて～男性による痴呆介護の悩み～」

12 月 （土）午後 1 時半～3 時半

講師 認知症の専門病院メディカルソーシャルワーカー（精神保健福祉士）

会場 在宅サービスセンター活動室（当該在宅介護支援センターのある施設）

参加者 18 名うち男性 9 名 （現在認知症の方を介護されている男性 5 名）

資料 レジュメ・「痴呆でも大丈夫」パンフレット・アンケート用紙

担当者 支援センター 2 名、相談協力員 4 名で会場設営とお茶の用意を行う。

第 1 部は 1 時半～2 時 45 分まで、講師より認知症についての歴史の変遷の説明や、スライドを利用して認知症専門病院の説明が行われた。認知症の早期発見、治療が行われることの大切さなど説明を聞く。参加者から精神科のイメージが実際のスライドを見ることで、印象が変わったなどの意見が聞かれた。

第2部は予定よりも20分遅れて2時50分から開始した。テーブルを丸く移動し、参加者全員で講師を囲んでの座談会を行った。スタッフが司会進行役となり、参加者へ自己紹介を促す。その中で介護者は現在の介護状況を説明していった。自己紹介の中で、当事者である認知症の高齢者が参加していたことが明らかになる。「今日は痴呆になってしまった姉のことで、弟と3人で参加しました。すぐに物忘れしてしまうことが多くなって、他の方はどう対応されているのか聞きたくて・・・。」ご本人は弟さんの顔を見ながら穏やかな笑みをうかべながら、会釈した。本人からは「すぐに忘れるようになってしまって・・・」と話があった。本人を守るように、左右の席には弟さんが座り、本人が何か心配ごとがあるとすぐに対処していた。「今後は一人暮らしが難しくなるので、施設を探していきたい」との話題が弟さんからあり、講師より支援センターで相談が可能であるなどのアドバイスがあった。スタッフからも個別相談に応じている旨の説明があり、弟さんの安心が読み取れた。

また自分自身は実際に介護を行ってはいないが、自分の妻が同居の義父を介護しており、その妻のために会に参加したという男性がいた。「自分が手伝おうとしても、妻は完璧主義なので手を出させない。それでもたまには息抜きをさせてあげようとショートステイを利用したときには2泊でもと旅行に連れていっている」と話し、主介護者である妻のケアを担っている男性の役割が窺われた。他の女性の参加者からは「うらやましい・・・」といった声も聞かれた。

また、昨年当該法人が開催した「痴呆を学ぶ」シリーズ研修に出席し、回想法について学んだ男性も参加していた。「あの研修以来、痴呆の母の子供時代の話の繰り返し聞くことができ、またアルバムを利用して会話をつなげていくこともできるようになりました。認知症の病気についてや、母の気持ちを学べたことで、対応がゆったりとなり、母の反応も穏やかになったんです。」と話していた。同一法人内の研修など複数のサービスが、介護者への総合的な支援になっていることが認められた。

3時半終了予定だったが、全員の発言が終わらず4時まで延長となった。自己紹介の合間に介護者同士での質問などやり取りが行われたが、十分に話し合いが深められず終了の時を向けることになった。

キ. 活動の評価

会終了後にアンケートをとっている。今回の感想や次回の要望などを確認して、

会に活かしていく。

ク. スタッフからの課題

会の開始前に事前に当事者の参加を確認できていなかった。次回からは受付時に確認をとり、同席の希望をとることが必要と考えている。また講演会の時間が延びてしまったため、座談会の時間が十分にとれず、各参加者の話す時間が短くなってしまったようだ。今後は当該デイサービスとの連携を図り、講演会と座談会を分けて開催していくことを検討予定である。

3. 家族の声

80代の妻を介護されている男性と、80代の両親を介護している男性に会終了後インタビューを行った。

ア. 今日のご感想は

「気持ちがとても楽になった。自分はまだまだわがままなのかもしれないと反省してしまった。もっと大変な方がいることがわかった。」「男性はあまり本音をさらけ出さないようだが、他の方の話を聞くことで介護に役立てられると思う。」など同じ男性介護者としての話が身近に受け入れられるものだったことがわかる。

イ. 参加のきっかけは

「ケアマネジャー（民間事業者）からの紹介で、他の人はどんな風に介護しているのか知りたくて。」「ちらしを見て家族にも情報を持って帰りたいと思って参加した。」など広報活動の効果があったことが窺える。

ウ. 「集い」へのご意見、ご要望は何かありますか

「もう少し皆さんの本音が聞けたらよかった。」家族会としては初回の開催だったことによる場の安心感が確立していないことや介護者以外の参加、また女性が参加していたこともあってか、男性介護者の本音がでなかったことに対するもどかしさが聞かれた。また「もう少し、具体的な認知症対応の施設やその設備など伺いたい。」

など今後の介護に役立つ専門情報を取得したいという希望を有していること明らかになった。

エ. 日ごろの介護に「集い」をどう活かしていますか

今回初回のため「今日の会に出席して気持ちが軽くなった、精神的にプラスとなった」という評価や「専門家の話が聞けたことが役立つ。またいろいろなケースがあることがわかって、自分だけが大変ではないと感じられて良かった」と精神的な励ましにつながったことがわかる。

オ. 「集い」はあなたにとってどんな意味がありますか

「初めての参加だったが、心のよりどころとなった」「情報はインターネットや本を通じていろいろ調べている。こういった会に期待しているのはそこにはない生の具体的な経験談で、それが聞けて意味があった。」と十分ではないのかもしれないが、ある程度期待したものは得られたことがわかる。

カ. 「集い」からの声

「おれんところが一番大変な重度な人を看てるぞ!」と要介護5の義父と同居の男性が話すと、「いや、うちだって要介護4だが俺が風呂に入ろうとすると、自分も入る入ると言って大変だよ」など笑いながらお互いの介護体験が話し、お互いの苦労について語り合う場面が見られた。

4. まとめ

今回初回の開催だったため、参加者も初めての顔ぶれから緊張感が全体的に漂っていた。特に男性介護者の固い表情が印象的であったが、座談会に入り各自が介護体験を話されると徐々にその表情がやわらかく変化していった。

これまでの同一法人の研修会では主に女性の参加者が大半だったが、今回は参加者のうち半数が男性ということで、広報の方法としては主催者側の期待通りに男性が参加しやすかったことが窺える。

ただ対象者を男性介護者と絞りきっていなかったことや、内容が盛りだくさんであ

ったために交流会としては十分な深まりがもてなかったことが残念であるといえる。

ねらいとしていた男性介護者の孤立の解消に対しては、それぞれに信念を持って介護に取り組む男性に、同じ介護に携わっている者同士の仲間作りの場となる、その第1歩をなる機会を提供できたのではないかと考えられる。

また相談協力員の参加により地域住民の視点から、介護者を支える方法を共に考えていくことができ、参加者の掘り起しへとつなげていけることに期待が寄せられる。

事例 C

1. 概要

ア. 所在地の様子

当該市は、大都市圏の近郊にある、人口約 11 万人のベッドタウンである。高齢化率は、約 17.7%で約 2 万人の高齢者が居住し、毎年 1,000 人程度増加しているという。

もともと畑作が行われていた地域であり、現在でも点在して見受けられる。大規模・中規模な公営団地が市内各地にあり、駅周辺などもマンションが立ち並んでいる。

市内には、地域型在宅介護支援センターが 3 ケ所あるが基幹型在宅介護支援センターは無い。「介護家族の集い」は以前まで 3 ケ所合同で行っていたが、現在ではそれぞれの在宅介護支援センター主催で開催している。

イ. 開催状況

隔月の開催で、2 時間の活動のうち前半を介護者がリラックスするような内容を、予め決めて開催している。後半は、「懇談会」として参加者の自己紹介を兼ねた近況報告や、フリートーク、在宅介護支援センターからの情報提供にあてている。

これまでの実績として、平成 15 年度は市内 3 ケ所の在宅介護支援センター合同で計 4 回開催し、延べ 39 名の参加者があった。平成 16 年度の当該在宅介護支援センターの「介護者の集い」は 5 回の開催で、毎回 7～8 名程度の参加がある。

2. 「集い」の活動内容

ア. 活動のきっかけ

認知症高齢者の介護は、寝たきり・虚弱高齢者等の介護と状況が異なることが比較的多い。たとえば、介護者や家族の精神的な負担が大きいことが挙げられる。また、認知症高齢者を介護している介護者や家族は、その介護の大変さや援助の必要を他者に話せない状況にあることも多い。そのために、在宅サービス等の紹介や在宅介護支援センターのアピールなどの情報提供をおこない、適切な介護環境を整える必要がある。その一環として、介護家族への支援を通して「認知症高齢者と介護

家族」を全体的・総合的にフォローしていくために、活動が開催された。

イ. 「集い」の目指す点、ねらい

「集い」の目的は、「介護者の精神的負担の軽減、及び認知症に関する理解」である。認知症についての理解が進むと、介護している高齢者の言動や行動を理解する機会にも成り得る可能性が開けてくる。しかし、認知症に関する理解がうまく進まないと、どう対応したらいいか介護者自身が混乱してしまうこともある。したがって、介護家族同士のつながりや情報提供（介護者からのものと在宅介護支援センターからのものがある）、あるいは他の2ヶ所の在宅介護支援センターや行政と協力して講演会などを開催し、広く認知症に関する理解を深めていこうとしている。

ウ. 運営方法

現在のところ、運営主体は在宅介護支援センタースタッフであり、「集い」の前半に行う介護者がリラックスするような内容を、工夫しながら企画している。たとえば、専門家による「アロマセラピー」や行政保健師による「腰痛予防体操」、「腹話術」などの内容が行われている。また、併設施設の特別養護老人ホーム（短期入所生活介護も含む）や認知症高齢者共同生活介護（グループホーム）職員による、施設紹介や見学も行われている。

「集い」への参加対象者は現在介護されている家族の方（認知症高齢者を介護している家族に限らない）以外に、これから介護するであろうと思っている家族の方、民生委員なども参加可能となっている。民生委員については、「地域で暮らす介護者の『生の声』を聴くことで、日頃の活動に活かしたい」という要望に基づいて、1、2名の参加がある。

広報の方法はいくつかある。在宅介護支援センターが相談を受け持っている介護者に直接連絡する、参加されている家族の方が他の介護されている知人に紹介する、併設施設の通所介護（デイサービス）や居宅介護支援事業所を通してのお知らせやお誘い、民生委員からの紹介などがある。

「集い」には認知症高齢者本人の参加は今までに1名のみであり、介護者と同席していた。しかし、開催日に通所介護利用であったり、短期入所を利用中であったり、あるいは他の家族が介護を代行しているなどの参加者が多い。

運営スタッフは、在宅介護支援センターの介護福祉士1名であり、補助的に保健師が加わることもある。他に事務職員も手伝っている。

スタッフが参加家族への関わりで気をつけていることは、「同じ介護者でないと介護の大変さは理解できない」と考えているので、その気持ちを表現できる「場」にしていくことである。また、参加家族に自由に発言していただくなかで、もし適切ではないと考えられる介護をしていたとしても、否定せずに聴き他の介護者はどんな介護の工夫をしているのか、聞き出すようにしているという。さらに、その参加された家族同士が胸の内を打ち明けている場面で、「ここが認知症介護で重要でありポイントだ」とスタッフがとらえた際には、その内容を参加者へフィードバック（意識化）するように努めているという。

開催場所は、併設施設共有の会議室を使用している。

エ. 今年の活動内容と予定

隔月の月半ば月曜日の午後に2時間程度開催している。「集い」の前半は、スタッフの方で予め企画した介護者へのリラックス内容や、併設施設の紹介などを行う。後半は、参加者による自己紹介を兼ねた近況報告とフリートークである。また、随時スタッフよりさまざまな在宅介護に関する情報提供も行っている。

オ. 活動の特色

「集い」に参加する介護者同士の日常的な介護の話を聴くことや、それについて自分の意見を話すことによって、お互いに共感したり慰めあったりすることでピアカウンセリング的なセラピー感覚をこの「集い」の中心にしているという。そのために、日頃の介護で疲労困憊している介護者も多いと思われ、「集い」に来ることによって、落ち着きリラックスできるように和やかな雰囲気作りを大切にしている。そして、参加者にとって居心地が良くまた参加したくなるよう「場」になるように、心がけているという。

そのため、在宅介護支援センターから直接「集い」の参加を勧めることもある。それは、相談を受け持っている介護家族のなかに「他の介護者の話を聞かせたい」とスタッフが感じる、「集い」に参加してほしい介護者がいるからである。

カ. その日の活動の様子

「集い」当日は、14名の参加があった（民生委員が1名、介護者ではないが親戚の要介護者のことが心配なボランティア2名含む）。そのうち、4名の介護者が初めての参加である。支援センタースタッフは2名である。場所は、在宅介護支援セン

ター併設の特別養護老人ホーム内フリースペースである。午後 1 時 30 分～3 時 30 分までの集いであった。参加者から毎回、参加費（茶菓代）100 円を徴収している。

今回のスタッフによる前半の企画は、腹話術であった。内容は、男の子が「集い」に参加している介護者は、どんな人たちなのかを理解する物語であった。参加した家族が、思わず微笑んでしまうような雰囲気包まれていた。その間、在宅介護支援センター事務員が茶菓の用意をしている。座席は楕円形のテーブルを使用し、参加者同士が親密になれるような配置で自由に着席できる。また、テーブルには名札が置かれ参加者の名前がわかるような工夫もされている。

10 分程度の腹話術が終わると（通常の企画は、約 20～30 分）、参加者の自己紹介を兼ねた近況報告が始まる。20 代～30 代の女性（本人や介護者の娘）の参加も見受けられる。近況報告の内容としては、介護で苦勞している状況や介護保険における行政の対応など、多岐にわたっていた。在宅サービス（通所介護や短期入所等）の利用方法がわからないという参加者に対しては、すでに利用している他の介護者が説明したり在宅介護支援センタースタッフからも詳細や補足の説明があるなど、参加者相互のコミュニケーションが充実している。

自己紹介・近況報告が終わるとフリートークが始まるが、同時間に別室で通所介護を利用している要介護高齢者の介護者は、送迎に立ち会うために「集い」の途中で帰宅しなければいけないので、スタッフはその介護者に優先的に声をかけるなどの配慮がなされていた。このように、途中で「集い」を退席しなければならない参加者が「介護者同士の交わり」への積極的に参加できるように、スタッフが促すことは、その参加者の「集い」への満足感や充実感を得る上で重要なことである。

1 時間半ほどの自己紹介・近況報告、フリートークを終えるとスタッフからアンケート用紙が配布される。そこには、「今日の『集い』はいかがでしたか」、「今後の『集い』についてのご希望・ご要望をお書きください」の 2 点について、自由記述できるようになっている。記入後「集い」の終了となるが、参加者同士で先の話の続きやスタッフに質問や個別相談をされる介護者もあり、中身の濃い「集い」であると感じられる。

キ. 活動の評価

定式化したスケールなどでは、評価は実施していない。毎回の「集い」の後半で、アンケート形式で、「今日の『集い』はいかがでしたか」とたずねた内容を、スタッフが吟味し次回以降にその意見を反映させている。

また、参加者個々人の反応も評価の一つとしている。たとえば、自責感の強いある介護者が「集い」に参加し、「来て良かった」「(他の介護者の話を聞いて)勉強になった」などの感想を述べることは、その介護者にとって「集い」への参加が意義あるものであったといえる。

一方、介護者の多くが「話したい」「他の介護者の方がどんな介護をされているのか話を聞きたい」と感じていることが見受けられる。それによって、介護の仕方などで、ひとつの考えに凝り固まっていた介護者が柔軟になる（「他の介護者の話を聞いて、いい方法を身につけた」など）場合も多く、そのような展開からも活動の評価を見いだしている。

ク. スタッフからの課題

「介護者の集い」は、当該在宅介護支援センターが開設前（平成 10 年以前）まで、同じ組織内にデイサービスセンター相談員等が中心になって開催していた。在宅介護支援センター開設以降（平成 10 年以降）は、前述のデイサービスセンターで「介護者の集い」を運営していた職員が在宅介護支援センターに異動し、その在宅介護支援センターで運営開催していた経緯がある。

平成 12 年度より「介護者支援」関連事業は、行政からの「委託事業」として位置づけられた。当該在宅介護支援センターの職員は 3 名体制だったが、介護保険制度施行前後に居宅介護支援事業を兼ねていたために多忙となり、それまで実施してきた「家族支援」の柱である「介護者の集い」が一時中断せざるを得なかった。それでもなお、在宅介護支援センターの「家族支援機能」の重要性を感じ平成 13 年度頃から再開した。

平成 15 年度末から平成 16 年度初めにかけて、職員 2 名が退職しその他諸々の事情から新規職員 1 名を配置し 2 名体制（共に介護支援専門員として、居宅介護支援業務を兼務）となった。うち 1 名は、「介護者の集い」の運営開催の経験があるが、日常業務との兼ね合いで「集い」の具体的な運営や工夫の検討が困難になりつつあることが課題といえる。

3. 家族の声

「集い」に参加されたご家族のうち、2 名にインタビューを行った。

70 歳代の認知症の実母を介護されている娘さんと、70 歳代の姉を介護する弟さん

であった。

ア. 今日のご感想は

「参加されている方が、実際に自宅で介護されている方々なので、気持ちが通じ合えるような感じでよかった」「『みなさん苦勞しているんだな』と思い、自分だけではないと感じた」と、同じ介護者同士だからこ其他者の話す内容が理解できるような、「お互いにわかりあえる場」であったと思われる。

イ. 参加のきっかけは

「昨年の『介護者の集い』（3ヶ所の在宅介護支援センター合同主催）の案内が、市の広報に載り参加してみたら、今年は近くで開催するという案内があったので参加し始めた」、「（併設）デイサービスからのお知らせに入っていたので」と、身近な情報源から「集い」の開催が周知されていることがわかる。

ウ. 「集い」へのご意見、ご要望は何かありますか

「もう少し人数が多くていいと思う」「他にも自宅で介護している家族はたくさんいると思う。そういう方の話をいっぱい聞いて、どんな関わり方の工夫をしているのか聞いてみたい」と、地域で困っているほかの介護家族に配慮しつつ、参加者が増えることを望んでいることが窺われる。

エ. 「集い」を日頃の介護にどう活かしていますか

「介護しているときのストレスをどのように発散しているのか、みなさんの話を聞いてそれを実行したりしています」、「デイサービスやショートステイを（介護している高齢者に）利用してほしいと思っているが、なかなか本人が理解せず拒んでいる。どうすれば、外に連れ出すことができるかみなさんの経験談や、職員の方のアドバイスを参考にしたりしています」、「本人の嫌な面ばかりが見えてくるが、本人だってつらいんだなってことが話を聞いていてわかってきた。少しは、相手の気持ちも考えてみないと・・・」と、参加者の経験談や職員のコメントが、日常の介護に有意義に浸透していることが見受けられる。参加者の話を聞きっぱなし、話しっぱなしではないことがわかる。

オ. 「集い」はあなたにとってどのような意味がありますか

「日頃の介護で困っているときに、『あっ、この前こういうときこうしたらいい、って話を聞いたな』って思い出しています。だから助かるし、（介護を）経験している方々も多いので頼りになりますね」、「一人で困っているときに『どうして私だけがこんなことをしなければならないのか』と思うことがある。でも、他にも困っている人が大勢いると思うと、『自分一人だけではないんだ』と思って、なんだか力づけられます」と、「自分ひとりだけではない」という孤立感の解消や、「集い」に参加される方々の経験談が他の方々にも引き継がれていく、という日常の介護や精神的な負担の軽減に役立つような、「集い」の目的を果たしている様子が見受けられる。

カ. 「集い」からの声

「集い」当日の自己紹介を兼ねた近況報告では、参加された介護者がみな一人ひとりの話に聞き入っていて、メモを取る姿も見受けられた。話の内容としては、日頃の介護場面における苦労話や、「どうしてこの人がこんなふうになってしまったのか」、「失語症の夫を介護しているが、どのように関わっていったらいいかわからず平常心ではいられない」という介護者の混乱されている発言などが多かった。

このような、介護者の気持ちの深い部分まで言い表されているのは、「介護者同士」というヨコの（無）意識的なつながりが強く作用しているのではないだろうか。参加人数が多くても、「話せる雰囲気」が醸し出す場面であると思われた。

4. まとめ

「集い」当日の参加者同士のやりとりに、次のような場面があった。

家族、親族関係の要介護高齢者をめぐる異なる意見についての体験談があった。「別居の親戚が来ると（認知症の本人をみて）『何でもないじゃない』と言われ、理解してもらえず困っている」と、援助者側からみればよく出会う場面や言動である。この体験に対し、同じような体験をした別の参加者は、「久しぶりに会った人の前では、（認知症高齢者は）普通を装うこともあるのよ」、とコメントしていた。これは、在宅介護支援センタースタッフが一般的な認知症の特性や関わりのポイントを教育的に伝えるよりも、「体験者」である介護者が伝える方が「共感」が得られると考えられる。

また、失語症の夫を介護する介護者には、「言葉が出なくとも、字を書くことはできるのですか」と、さらに詳しく話を聞いてその介護者の置かれた状況を理解しようと

する参加者の姿が認められた。

しかし、参加者によっては、自らあまり話し出さない人もいる。スタッフが「○○さんは、最近いかがですか」と話しかけて、やっと話し始める参加者もいる。「話せる雰囲気」を大切にするスタッフであるがゆえに、初めての参加者であっても「気軽に遠慮なく話せる場」というものが重要であることを認識させる場面であった。

運営する在宅介護支援センター職員は、「介護者の集い」を終えると次回の案内とともに前回の「集い」の様子をレポートして参加できなかった介護者にもお知らせしている。その内容の一部に、介護者同士のやりとりを紹介しているものがある。

「ある介護者の方が『本人の人権、人格を考えるとどこまでお世話していいのか。本人の嫌がることを無理に行うことに抵抗を感じるが、本人の思いのままにしておくことも出来ずに悩んでいる。』との発言に対して、『本人の嫌がる部屋の掃除、入浴、洗髪などは、病気の治療、手当と一緒にですよ』とのアドバイスがありました。」というものであった。

この前半の発言は、介護者が日頃から八方ふさがりの状況にいることが多く、様々な場面で葛藤を感じていることを表しているといえる。後半のある介護者のアドバイスのように、「介護における状況の解釈」によっては、それまで出口がみえなかった介護状況に、何らかの風通しをする場合がある。「集い」の主役は参加している介護家族である。しかし、この介護者同士のやりとりを見逃すことなく、このような「介護における状況の解釈」の共有を促すことが、介護者の精神的負担の軽減に役立つと考える、在宅介護支援センターのスタッフの視点が「集い」の支援においては重要であると考ええる。

私たちも、日常場面で何らかの心配事・気がかりなことがあった場合、他者の異なる視点や解釈から「スーッ」と身が軽くなる経験をしたことがあるだろう。「介護者の集い」も、一服の清涼剤のように身が軽くなるような、「日頃の楽しみ」として一人ひとりに浸透していくことができるよう、継続して実践していったほしいと願う。

事 例 D

1. 概要

ア. 所在地の様子

当該市は東北地方の人口約 5 万人の市である。65 歳以上の人口は、約 1 万 4 千人で高齢化率は 26%である。海岸沿いに位置しているが、山間部もあり市域は広範囲にわたる。当該市には基幹型在宅介護支援センター 1 ケ所、地域型在宅介護支援センター 3 ケ所があり、「家族介護者の集い」は基幹型在宅介護支援センターが担当している。

イ. 開催状況

毎月の開催（8 月と 1 月は休み）で、2 時間の活動のうち前半は、予めテーマを決めた内容の話し合いや学習会、在宅介護支援センターからの情報提供にあてている。後半は「懇談会」として、参加者の近況報告やフリートークがなされている。

これまでの実績として、平成 15 年度は延べ 153 名が参加した。登録者 38 名中、当該年度の新規者は 20 名であった。38 名中、在宅介護者は 27 名、他の 11 名（その内訳は、要介護者 3 名、施設入居者（要介護者）2 名、介護が終わった方 2 名、介護についての学習者 2 名、ボランティア 2 名）である。また、在宅介護者 27 名の被介護者の内訳は、認知症 11 名、寝たきり 5 名、虚弱 11 名であった。平成 16 年度現在、40 名が登録しており、実際の参加は 20 名前後である。

2. 「集い」の活動内容

ア. 活動のきっかけ

あるスタッフが受け持っていた認知症の高齢者を介護する家族の事例について、ホームヘルパー利用を勧めたが断られるという経緯があった。その事例の教訓から、介護者を支え理解することが重要であり「家族の集い」の必要性を感じたという。地域特性から、「施設に（高齢者を）入所させるのは簡単だが、自宅で看られるだけ見ていきたい」という在宅介護意向の強い家族が多く、その過程で介護の負担を軽くするためにどうするかという課題から「家族介護者の集い」が結成された。

平成 7 年 4 月に、在宅で認知症高齢者を抱える家族を対象に「痴呆性老人家族支

援事業」として「ヘルパー派遣」「機能訓練」「介護講習会」等を実施した。スタッフは、「市保健師」「社会福祉協議会ヘルパー」「在宅介護支援センター」である。家族介護者は、年に3回ほど集まり「介護者の悩み」等についての懇談会を行っていた。平成9年9月に「集い」に通称名をつけ、参加者の中から「会長」「副会長」を選任し、現在に至っている。

イ. 「集い」の目指す点、ねらい

「集い」の目的は、「介護者の精神的負担の軽減および介護技術の学習や新しい情報収集などにより適切な介護となる」ことである。また、認知症高齢者を介護しているのは「自分だけではない」「自分ひとりが悩んでいるのではない」という日頃の気持ちを軸にして話し合うことで、同じ思いや同じような体験を共有し、介護の負担を軽くすることもねらいの一つである。そのため、参加者同士が連絡を取り合うことで、参加者のつながりが「面」になるように在宅介護支援センタースタッフは留意しているという。

ウ. 運営方法

年度の始めに、その年度の活動計画を立案している。たとえば「認知症との接し方」のビデオ学習や「介護されている家族がおいしく食べられる食事」と題する管理栄養士による調理実習、体育指導員による「軽運動・レクリエーション」、各種制度の説明などのほか毎回「在宅介護についての懇談会」を設けている。

「集い」への参加対象者は現在介護している家族（認知症高齢者を介護している家族に限らない）以外に、これから介護するであろうと思っている家族、高齢者本人を看取られた人なども参加可能となっている。

新たな参加者への広報は、すでに参加している家族が他の介護している知人に紹介する、ケアマネジャー（介護支援専門員）の連絡会での周知や担当している家族の方へのお誘い、民生委員からの紹介などがある。

「集い」には認知症高齢者本人の参加も可能で、開催中は別室での対応をとっている。

運営スタッフは、基幹型在宅介護支援センターの所長である保健師や、介護福祉士である。スタッフが参加家族への関わりで気をつけていることは、参加家族に自由に発言してもらい、まず在宅介護経験者が情報を伝達するなどをし、そのなかで知ってほしい知識があればアドバイスをするが、専門用語は使わないよう留意して

いるという。

開催場所は、平成 16 年 3 月までは市内各地（福祉会館など）であったが、平成 16 年 4 月以降は、市内中心部にある複合施設を中心に実施している。運営担当の基幹型在宅介護支援センターは、この複合施設内にある。他に子育て支援センターと保育所、社会福祉協議会と訪問介護事業所および居宅介護支援事業所、高層階はオールバリアフリーの市営（高齢者向け）住宅になっている。

エ. 今年の活動内容と予定

例年同様に毎月の開催（8 月と 1 月は休み）を実施している。予め話し合っただけ決めたテーマには、近隣市町村で同様の「集い」を開催している団体との交流会、就職かつ医師である講師を迎えての介護者の心構えに関する講座、年末年始時期による在宅サービスの利用方法に関する情報提供などが挙げられている。

オ. 活動の特色

毎年度ごとに「報告書」を作成している。報告書には、年間活動内容、毎回の活動内容（参加者名、話し合われたこと、質疑応答）が詳細に書かれている。また、調理実習を行った際にはそのレシピも載っており、欠席した人でもわかりやすいように工夫されている。軽運動や健康に関する資料や、介護保険や市独自のサービスの紹介・利用方法なども掲載されており、貴重な財産という印象を受けた。過去には、集いの参加者で「もし痴呆になっても、こんな暮らしができたらいいなあ」という内容で、各自が思っていることを話し合っただけそれを図式化しているユニークな内容もあった。

特に印象深いエピソードは、「同じ市内に介護者がいるのに、知らない者同士ではなくお互いに助け合えることができ、ホッとするような一つの大きな家族という認識でいる」というスタッフの発言である。これは、介護の大変さを一人で抱え込んだままでなくその大変な思いを介護者同士、言い換えれば家族同士でわかちあい助け合うことで、「この市（家族）に住んでいて良かった」と、介護者が思えるようにスタッフが側面的に支援していることと理解できる。

カ. その日の活動の様子

「集い」当日は、9 名の介護者と 1 名の認知症高齢者本人の参加があった。そのうち、1 名の介護者が初めての参加であった。支援センタースタッフは 2 名である。

場所は、事務局の基幹型在宅介護支援センターがある市内中心部の複合施設内集会室を使用し、午後 1 時 30 分～3 時 30 分までの集いであった。

集いを始めるにあたって、早めに来場した介護者がお茶の準備を行い、事務局の支援センターは資料の配布を行っていた。資料には「今日の会のながれ」が案内されており、それに沿って会が始まった。座席は「ロ」の字型に設定され自由に着席できる。

まず、この「集い」の会長の挨拶があり、続いて「在宅介護懇談会」が始まる。参加家族の一人ひとりから、どんな高齢者を介護しているのか自己紹介と近況報告がなされた。

1 時間半ほどの懇談会の後、スタッフから「事務局からのお知らせ」として次回の内容案内と、年末年始の在宅サービス利用体制（一覧として資料配付）・新施設の紹介などがあった。

キ. 活動の評価

活動の評価について、運営担当の在宅介護支援センターでは行わず、参加している家族介護者が一年を振り返り「今年度はどうだったか」を話し合う。つまり、在宅介護支援センターはあくまでも事務局であり、活動の主体は家族介護者であるという立場をとっている。

ク. スタッフからの課題

まだまだ認知症に関する理解が十分だとは言えず、家族のなかには認知症の高齢者がいることを隠すことも多いという。そのため、昨年（平成 15 年度）から地域ケア会議で取り上げられた事例をもとに、「みまもりネットワーク事業」（ただし予算化されていない）で支援をおこなっているという。

3. 家族の声

「集い」に参加されたご家族のうち、3 名にインタビューを行った。90 歳代の認知症の実母を介護している娘さん、50 歳代の認知症の妻を介護する配偶者、70 歳代のうつ病の夫を介護する配偶者であった。

ア. 今日のご感想は

「新しい人が来てうれしい。ここでホッとして帰っていただけるといいですね」、「グチだと言われてもはき出す所があって良かった」、「いろんな人の体験談を聞くことができていいし、参考になった」、「皆さんとヒザを合わせて話し合えるのはいい」と、充実した時間だったことがうかがえる。

イ. 参加のきっかけは

「行政に（いつも何でも出来た母が認知症になり情けなく思い、精神的に）『楽になる介護はないか』と聞いたときに紹介を受けた」、「ケアマネジャーから紹介を受けて来た。参加して『これはいい』と思い、休まずに参加している」、「病院の相談員がまず最初に私の話を聞いてくれ、支援センターの相談員が自宅に訪問してくれたとき紹介を受けた。ひとりで抱え込んでしまうような状況のなか、うつになりそうだったので、参加して良かった」と地域に「情報源」として浸透していることがうかがわれる。

ウ. 「集い」へのご意見、ご要望は何かありますか

「他の支援センターやケアマネジャー、行政の人に来てもらって聞いてほしい。その聞いたことを現場に活かしてほしい。スタッフの人も私たちの話に『そうですね』と言うだけでなく、活かしてほしい。」という積極的な意見があった。これは、ただ単に「話す場」「聞く場」だけの提供だけでなく、「介護者の意見や要望的な話を聞いたらその後どうするか」という、運営側の対応に期待がかかっていると考えられる。一方で、「支援センターの方は（参加家族）一人一人を粗末にしない。欠席が続くような方には手紙を出してくれるし、開催のちらしも戸別に配布してくれるなど、丁寧に私たちを扱っていてありがたい。」と、支援センターの個別的な精神的サポートが重要であることが感じ取られる意見もあった。

エ. 日頃の介護に「集い」をどう活用していますか

「偉い人の話ではなく、介護を体験した人の話を思い出すようにしていて、夫や子どもにも話している」と、家族内でのコミュニケーションとして共有しようという姿勢や、「聞いた話をその都度自分の介護の場面で利用している」など、他者の体験談を自分の介護場面で応用できるという有用性が示唆される。

オ. 「集い」はあなたにとってどのような意味がありますか

「リラックスできる。ここに来ると身も心もスーッと軽くなる。きちんとした服装と化粧をして出かけるので、若返るみたいな感じがする」、「私の話したことが全体での話題になり、そのこと（皆が一緒に考えてくれること）による満足感が自信や誇りとなる」、「安らぎのひとつである」などと、開催のねらい通り精神的な負担の軽減に貢献していることが認められる。

日頃の介護に疲労感を感じて来られる家族の方が、「集い」に参加してすっきりした気持ちで帰途につく姿は、支援センタースタッフとしては心底からやりがいを感じるのではないだろうか。

カ. 「集い」からの声

「実母を介護しているが私のことを娘だと思ってくれず、悩みは夜間に3回起きること」、「認知症の妻を介護しており医師に余命5年ほどと言われたが、その後20年間介護してきた。妻に一切を捧げてきた。認知症の人を隠して生活している人もいるが、『それではいけない』と思いあからさまにしてきたが、介護し始めた当時はあからさまにすると嫌われた。それで自分で考え自分で行動していた。いろんな人からのアドバイスを受け、ここまできた。」という切実な内容もあった。また、「今年春に妻を亡くした。この会に助けられた。看取ったので退会してここにいるべきではないかもしれないが、話すことで癒される」というように、看取りをした介護者も自由に参加できる雰囲気も有していた。

今回初めて参加した介護者は、「舅を介護しているが、3年前から『物を盗った、盗らない』で私のせいにする。寒いのでストーブをつけているがズボンが焦げるほど近くにいて、水分も摂らないので熱中症も心配。皆さんの話を聞いて、私の状況はまだまだだと思う。」などと初めての参加であっても、会の雰囲気に打ち解けた様子で気軽に発言していた。

4. まとめ

「集い」当日の参加者同士のやりとりに、次のような場面があった。

妻を看取った介護者に他の介護家族の人が、「奥さんを亡くして悲しかったでしょう」と声をかけると、「寂しいし暇で何もすることがなく、ここに来て話すのがいい」と返答するやりとりの場面が見られた。

この場面は、受容と共感が見事に表されている場面といえる。「介護」という事象

のなかであって、配偶者を亡くしてしまう悲嘆に、他の参加者が共鳴したのである。おそらく、在宅で介護している家族は、自分たちの介護で精神的にも肉体的にも精一杯の状況であろう。だからこそゆえに、この「集い」の最中であっても他の介護者の気持ちに自らの気持ちを重ね、その状況に共鳴あるいは共振することができる。それは、お互いに介護を担ってきた家族にしかわからない心境であろう。妻を見取った夫が、「ここに来て話すのがいい」という思いを吐露するのも、この「集い」には受容と共感が存在し、居心地の良さが備わっている、という安心感があるからだと思われる。

また、スタッフが20年介護されている参加者に「気持ちは切り替えられたか」という質問をむけ、「診断されたときは覚悟した。でも妻を嫌うよりも余命5年間なら何とかしようと思った。前から老人ホームの様子を見ており、勉強させてもらった。あるとき認知症高齢者を来客の方がバカ扱いしたら、『そんな言い方をする人は帰れ!』と言ったそこの施設長の『命ある人への関わり方』に感銘を受けた。」と答えていた。このように、自分からは発言をしない参加者も気軽に話せるように、スタッフが配慮していた。

介護者のなかには自ら多くを語らない人もいる。それを受け入れている。それは、スタッフが参加家族を「個」として尊重しているからである。つまり、前述の「家族の声」でも取り上げたが、「ひとりひとりを粗末にしない」姿勢が普段の「集い」において貫かれており、そこから、家族とスタッフとの信頼関係が培われていると考えられる。

支援センタースタッフは参加家族の発言に傾聴し、決して指導的なコメントはせず、参加家族に有益で具体的なコメントをしており、ゆったりとした時間がながれていた。

日常の慌ただしい介護生活のなかで、「集い」に参加し他の家族の話を聞くだけでなく、自らも語ることで自分の今置かれている状況を、〔過去－現在－将来〕と見つめ直すことが大切であろう。そのような、介護者の「安心できる場」が身近にある必要がある。

「集い」当日、一通り話が終わり歓談のような和やかな雰囲気の中で、「町も変わった。車いすを押していると以前はジロジロ見られたが、今はそんな人もいない。」と会長から町の様子印象が話された。このような地域が、どんな所でも見受けられるようになってほしいと感じられた。それこそが、「地域で認知症高齢者や家族を支える」ために安心して生活が送れる秘訣ではないだろうか。

事 例 E

1. 概要

ア. 所在地の様子

当該市は、都市部に位置し地域内の大部分が住宅地である。人口は 80 万人と大変多く、高齢化率は 16.8%を示している。区域内には 29 ヶ所の地域型在宅介護支援センターと 1 ヶ所の基幹型在宅介護支援センターが配置されている。

当該在宅介護支援センターは、居宅介護支援事業所、特別養護老人ホーム、デイホームが併設され、その他短期入所生活介護、訪問看護のサービスも提供している。

イ. 開催状況

平成 12 年以降、3 回介護者懇談会を開催している。

平成 12 年 10 月 「ストレスをためないコツ」 介護経験者の話と懇談会
参加者 27 名

平成 14 年 9 月 「老い、介護について考える」 介護経験者の話
参加者 45 名

平成 15 年 1 月 「介護体験を語り合う」 懇談会 参加者 8 名

平成 16 年度は重点的に取り組むべく、4 回の交流会を計画している。

会場については、施設内の会議室等を使用してきたため場所確保は容易であったが、当支援センターは交通の便が悪いという立地条件を考慮し、今後は開催場所について考慮を要するところである。

2. 交流会の活動内容

ア. 活動のきっかけ

調査対象の在宅介護支援センターでは、介護保険施行前より、デイサービス事業の 1 つであった介護者教室をデイと共同で開催していた。事業廃止後も平成 14 年度まで自主的に支援センター単独にて介護者教室を開催し、単発ではあるが家族介護者向け懇談会も行っていた。平成 15 年度からは全地域型在宅介護支援センターにて年 12 回（平成 16 年度は 8 回）の介護予防教室等を開催することになり、従来のような介護者向け内容だけではなく、介護予防的テーマでの教室も開催されてい

る。

日々の業務を通して、介護者同士で語り合える場があれば介護者が楽な気持ちになれるのではないかとという場面に度々出会い介護者を支える方法を検討していたところ、前年度に開催した介護者教室（家族介護者向け懇談会）にて、介護者が心の内を言葉にして表す場の重要性をスタッフが痛感し、平成 16 年度に 4 回ほど交流会を開催することとなった。地域にある介護者サロンや、既存の介護者サポートネットワークと連携し、より有機的なネットワークを持つ会を目指している。

イ. 交流会のねらい

同じ立場にいる者同士の交流を通して、ストレスが軽減し、気持ちが楽になるといった精神的効果と共に、客観的に現状を受け入れるきっかけとなることを目指している。そのために、参加者同士が心地良く話し合えるように雰囲気作りに努めている。

ウ. 運営方法

認知症高齢者に限らず要介護者を介護している家族を対象としているが、参加者の多くが認知症高齢者を介護しているようである。ご本人の参加については参加希望が皆無のため特に想定していない。過去には、交流会ではないが介護者教室開催時に別室にて介護にあたったこと（介護保険外、無料）、参加を職員が補助したこと（化粧教室）がある。

交流会の周知方法としては、自治体の広報や、町内会の回覧版、ケアマネジャーや、併設サービス（通所介護、訪問看護、短期入所生活介護）利用者への案内等により行っている。

交流会には支援センター職員が数名参加しているが、話し合いの主役はあくまで家族であるというスタンスに立ち、話のきっかけ作りや、皆が話せるように気配りするなど黒子に徹するよう努めている。今年度は介護者サポートグループの協力を得て、交流会の進行役を依頼している。

エ. 今年の活動内容と予定

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1)「介護のコツ～身体にやさしい介護技術～」 | 午後 1 時 30 分から午後 3 時 30 分 |
| 講師 | 支援センター職員 |
| 内容 | 介護実習と交流会 |

参加者 8 名

2)「痴呆かなと思ったら～痴呆の早期発見、早期対応～」

午後 1 時 30 分から午後 4 時

講師 精神科医

内容 講演と交流会

参加者 講演会 40 名、交流会 19 名

3)「介護者のためのお化粧品教室」

午後 1 時 30 分から午後 3 時 30 分

講師 化粧品会社美容部員

内容 化粧品教室と交流会

参加者 9 名

4)「骨を強くする食事」(予定)

午後 1 時から午後 3 時

講師 支援センター職員

内容 調理実習と交流会

(毎回、会の後半に交流会を開催)

会場確保の問題や参加しやすい日時を模索中とのことにて、開催日時は固定されていない。開催場所は所属施設内であるが、交通の不便さを考え他所での開催も検討している。

オ. 活動の特色

地域にある介護者サロンや既存の介護者サポートネットワークと連携し、より有機的なつながりを有する集まりを目指している。

カ. その日の活動の様子

交流会当日は「お化粧品教室」ということで女性 9 名の参加があった。そのうち 5 名が初めての参加者である。化粧品指導員は 2 名、支援センター職員は 1 名であった。

当初は多少ぎこちない空気が流れていたが、大きなテーブルを囲んで座り美容教室の進行にしたがい、お互い顔が見える座席が功を奏したのか、交流が生まれて場が和んでいった。化粧品が仕上がる頃には和気藹々とした雰囲気になり、第 2 部の交流会へと移っていった。

お茶やお菓子が用意され、支援センタースタッフの挨拶と支援センターの紹介から交流会が始まった。次に介護者サポートグループと介護者サロンのメンバーから

各々の活動紹介がなされ、本題の話し合いへと進んでいった。美容教室を通して参加者同士に「なじみの関係」が出来たこととともに、化粧自体に気持ちを高揚させたり、反対にリラックスさせたりする効果もあるようで、話し合いは初めから活発であった。

後述するが、お互いを受け入れる温かい雰囲気の中、参加者が心の内を述べていく。「そう、そうなの。」と相槌を打つ人、対処策を話す人、介護生活の入り口に立とうとしている人や、山を越え今は落ち着いている人など、それぞれの状況の中での戸惑いや思いがつつぎつつぎと話されていった。同じ思いをしている人を見つけて一人じゃないと安心したり、介護のヒントを得たりしているようであった。

進行役が最後に全体をまとめるというわけでもなく、時間とともにお開きとなった。

キ. 活動の評価

事業実績として評価される際に「量（数）」が重要なポイントとなる中、質を評価することは難しい。人数は少なくとも参加者同士の話し合いが活発であることや、参加者のすっきりとした表情や笑顔、アンケートに記載された声などから一定の評価を得ていると考えている。

ク. スタッフからの課題

より多くの参加者を得ること。今回は予想より参加者が少なかった。交流会のみの参加も OK として呼びかけた方がよかったのか。今回は女性対象のテーマだったので、次回は男性も参加しやすい内容にする予定である。

3. 家族の声

交流会に参加されたご家族のうち、80 代後半の認知症と半身麻痺のある義母を介護している人にインタビューした。

ア. 今日のご感想は

「隣の人とおしゃべりしながらお化粧できて楽しかった。交流会では活発な話し合いができて嬉しかった。やはり他の方も自分の事を話したいんだなと思った。」

イ. 参加のきっかけは

「舅と姑の二人の介護を自分一人で抱え、何をどうしたらよいのかわからず思い悩んでいる時に、デイサービスの担当者から介護者向け講習会を紹介されたのが始まり。介護生活に密着した内容で自分が求めているものに一致していた。」始めに参加した会を通じて、今日の交流会を知ったとの事であった。

ウ. 「交流会」へのご意見、ご要望は何かありますか

「出られる日が限られてしまうので、頻繁にあるとよい。」

エ. 日頃の介護に「交流会」をどう活かしていますか

「スキルではなく精神的なことに意味を感じている。自分が穏やかになると、ピリピリした雰囲気もストレスも減りやさしく接することができる。介護は日々の積み重ね。介護のありようは自分に返ってくる、自分の介護が楽になる。」と多くの人の参加を望んでいた。

オ. 「交流会」はあなたにとってどんな意味がありますか

「自分は恵まれている、まだやっていける、これくらいはクリアできると気持ちの切り替えができる場。」と参加する価値を見出しているようであった。

カ. 「交流会」からの声

「言うだけでスーっとする。何よりの薬。」

「介護でストレスがたまるばかり。話し相手もいなくて、作って、食べて、太っちゃった。」(周囲から、笑いと相槌がみられた)

「どうやって嫌がる親を精神科へ連れて行けばいいの。」

「(認知症でいろいろあったが、) 今は薬が効いていて楽になった。」

4. まとめ

美容教室に引き続き、和気あいあいとした雰囲気で交流会が始まった。皆リラックスした感じで、一人ずつ今の立場や思いを述べていく。実際介護をしている人ならではのサービスや受診の促し方の工夫など、生の情報交換が活発であった。時として核心をつく指摘(例えば、「思いのほか認知症が進んでいるわよ」等)も、同じ目線に立

つ持つ者同士の作用なのか、抵抗なく受け入れているようであった。

話すだけではなく、人の話を聞く事が大きく作用しているようだ。他者の体験を聞くことで刺激を受け、心の隅に追いやっていたり、忘れかけていた記憶や思いが蘇る。それを言葉にすることで気持ちが整理され、次へ進む促進力となっていく。1 足す 1 が 2 ではなく、4 にも 10 にもなる力をグループは秘めている。まずは、同じような立場の人と知り合い、大変なのは自分一人ではないと気付く事が心の負担を少しずつ取り除く第一歩になるようだ。「話すと気持ちがスーッとする。」「話すと気持ちの切り替えができる。」というように。

もちろんグループであればそれだけでよいということではない。安心して話せる場と立場を同じくする仲間を実感できる事が必要不可欠であろう。受容と共感、支持的傾聴である。交流会ではそれぞれの発言に対して、相槌や「私の場合もそう」という肯定的なコメントが自然発生的に次々と発せられていた。ある人が「父が一人で住んでいます。寝たきりではないので、皆さんと違うかもしれない…」と自分が話しの輪に入って良いのか戸惑うような発言があった時も、「離れて暮らすのは心配よね。」という発言があり、それを受けてその人は戸惑うことなく自分の状況や悩みを話すようになっていった。身近な人を世話する者同士、一緒に話しましょうという暖かい空気が最後まで流れ、皆が心地よい雰囲気の中で話せたと思う。時として感情的になることも吸収してくれる集いであった。

今それぞれ介護の苦勞をしている人は、後から同じ道に来る人に、アドバイスできる経験を積み重ねているという事である。しかしながら、普段の生活では自分が貴重な体験を積み重ねている事に気付きにくく、まして自分の経験が他者の役に立つと実感できる時は少ない。どちらかと言うと辛く大変な介護をせざるを得ない、受け身的で消極的で、そして被害者的なイメージを自分自身に持ちがちなのではなからうか。そんな中、介護では「後輩」あるいは「同期」にあたる人に何か助言し、エールを送ることで、その人自身の立場に変化が起きる。普段していることが価値のある貴重な事として認識され、介護に対する見方が変わり、主体的な介護者へと変化をとげるきっかけとなる。これは、一人ではなかなか達成できない事であろう。経験を分かち合う仲間がいてこそ、発想の転換のみならず、立場の転換が可能となる。「集い」は、そのようなまたとない機会を提供する場であるといえる。

事 例 F

1. 概要

ア. 所在地の様子

都市部に位置し、人口 13 万人。東部の都心区域、中央部の商業と住宅密集地域、西部の農業と住宅地域からなる自治体である。65 歳以上の高齢化率は増加しつづけ 22%と近隣の平均 17.1%を大きく超えている。一方、子供の数は著しく減少し乳幼児比率は低く、都市化の影響が顕著な状況である。

当該市には、基幹型在宅介護支援センターが 1 ヶ所、地域型（病院又は特別養護老人ホーム併設）が 1 ヶ所、ランチ型（指定居宅介護支援事業者）が 24 ヶ所設置されている（この「ランチ型」は当該市独自のシステムである）。

イ. 開催状況

今年度、当在宅介護支援センターでは、介護者教室を十数回、介護者のつどいを 5 回（保健所共同実施）、そして体操、料理、防犯、口腔ケアなどをテーマに数多くの介護予防教室を開催するとともに、自主グループへの支援も年間を通して行っている。

平成 15 年度には、「介護者の集い」は 9 月と 1 月に開催されており、それぞれ 8 名前後の参加者を得た。その後現在まで続けて参加している介護者もいるという状況である。

2. つどいの活動内容

ア. 活動のきっかけ

前述の通り、近隣自治体の中で高齢化率が一番高い一方で、乳幼児率は低下をたどっていること、総人口は減少しているが、世帯数は増加している現状を踏まえて、介護者サロンの開設を中期計画の 1 つとし、その準備段階として昨年 15 年度に支援センターで介護者のつどいを開始した。17 年度はモデルサロン開設を目指しているところである。

イ. 「介護者の集い」の目指す点、ねらい

お互いに言葉で癒される場、介護者同士が交流を通して励まし合い、リフレッシュできる場を目指している。介護という行為はねぎらいの言葉を受ける機会が少ないので、当事者同士でなければならない話をし、お互いに癒されることを期待している。

ストレス軽減を促進する手段として、毎回体操を取り入れているが、今後は化粧等も取り入れていきたい意向である。

ウ. 運営方法

現在登録者は 27 名であるが、実際の参加は 7～8 名前後となっている。集いへの参加は現在家庭において介護している家族を対象としており、特に認知症高齢者の家族に対象を限定してはいないが、大多数が認知症を有している。介護業務事業者の参加については集いの趣旨から受け入れていない。別室にて有資格者（療法士）が介護（リハビリ、レクリエーション）を行う体制を整えているので、要介護者本人と一緒に参加も可能である。しかし今のところ、希望は少ない状況である。

開催案内は、保健所の保健師やケアマネジャー、地域型やランチ型支援センター、併設のデイサービス（家族会未開催）等を通して介護者へ知らせている。しかし登録者数が伸び悩んでいるため、自治体広報による周知を今秋より取り入れたところである。当支援センターではケースを持っていないため、継続参加をしない人へのフォローは、必要に応じて担当保健師やケアマネジャーが行っている。

「集い」ではスタッフは話を聞く側に回るように心掛けている。話が途切れた時は話題を提供するようにしているが、話が途切れる事はまず無い。また、専門的な質問に対応できるように、毎回支援センターの看護師と社会福祉士の他、保健所の保健師の計 3 名が参加している。

エ. 今年の活動内容

ストレスの解消がねらいの 1 つであるので、心身ともにリラックスできる体操「足裏体操、リラックス歌体操」を毎回 1 時間程行っている。体操が良いと続けている人もおり好評である。その後、お茶あるいは昼食を共にした交流会を開いている。開催場所は支援センター内研修室であり、平成 16 年度の開催回数は 6 回（内、1 回は日帰り旅行）である。

5 月 体操&昼食会（交流会） 11 時～14 時

参加費 500 円

7月	体操&お茶会（交流会）	13時15分～15時15分	参加費 200円
10月	体操&お茶会（交流会）	13時15分～15時15分	参加費 200円
12月	体操&昼食会（交流会）	11時～14時	参加費 500円
1月	日帰り旅行	10時～15時	参加費 2,500円
3月	昼食会（交流会）	12時～14時	参加費 500円

オ.「集い」の特色

体操を取り入れ心身の緊張を解きほぐし、食事やお茶を共にして更に和んだ雰囲気の中で話せるように場面設定している事が特徴的である。また、日帰り旅行からもわかるように、介護者への啓蒙・教育、あるいは情報提供よりも、参加者同士の交流促進に努めている点も見えて取れる。

カ. その日の活動の様子

半円形を描くように椅子が並べられている。三々五々参加者が来場し、少々固い雰囲気の中で集いが始まった。支援センター職員より、開会の挨拶と防犯についての注意が呼びがあり、筆者より調査協力の依頼をお願いした後、第1部が始まった。

椅子に座ったままでの体操から、マットに座っての体操、足裏マッサージ、リラクゼーションと1時間が瞬く間に過ぎていく。一旦終了し、休憩となるが希望者はそのまま講師の指導のもと体操を続け、その間スタッフがマットを片付け昼食会場の準備をしていく。

五角形に机を並べ体操講師1名とスタッフ3名も昼食を共にする。雑談的に職員が参加者に感想や近況を尋ねていく。懐石風の見た目にも綺麗なお弁当をいただきながら「上げ膳でうれしい」、「久しぶりの体操で若返った」などの声が参加者から上がっていた。和やかな雰囲気のうち食事がすすんでいった。

食事の済んだ頃合いを見計らって、静かなBGMが流れるなか懇談会が始まる。まずは一人ずつ近況や悩みを話していく。途中職員が参加者の話を引き出すような質問をなげかけ、それ以降はスムーズに話が続いた。参加者から職員に対して認知症についての質問があったとき、保健師がそれに答えた他は、職員からは特に発言することなく参加者主体でやり取りが続いた。

最後にアンケート記入の協力をもらい、お開きとなった。

キ. 活動の評価

特に基準をもうけていないが、継続参加者の存在をプラスの評価としてとらえているとの事であった。また、参加者の「来てよかった」、「満足している」、「また話したい」、「本音の話し合いができる」という声や、集いに参加した後の顔の輝き等を評価の拠り所になっている状況である。

ク. スタッフからの課題

今後の課題として、参加全職員が認知症や妄想について専門知識を身に付けることが上げられていた。

3. 家族の声

「集い」に参加した家族のうち、2 名にインタビューした。それぞれ認知症の夫を介護している配偶者であった。

ア. 今日のご感想は

「普段使わない筋肉を使う体操ができた。」「交流会は同類相憐れむと言う感じで話せてよい。」と二人とも満足な様子であった。

イ. 参加のきっかけは

保健師やデイサービス職員など普段関わりのある人に誘われて参加するようになったとのこと。兩人とも 2 回目の参加であった。

ウ. 「集い」へのご意見、ご要望は何かありますか

二人とも現状に満足しており、特に要望はないとのことであった。

エ. 日頃の介護に「集い」をどう活かしていますか

「気持ちの面で役立っている。」「やさしい気持ちで介護できるようになる。」「サービスの情報を得られる貴重な場である。」とそれぞれ介護生活に役立てている様子が感じられた。

オ. 「集い」はあなたにとってどんな意味がありますか

「痛みを分かち合える」、「本音で話せる」、「皆さんと話すと晴れやかな気持ちに

なる」と他では体験できない「集い」独自の意味を見出しているようであった。「さまざま思いを一人で抱えていたがここで友人ができた。同じ立場の者同士、言わずとも分かり合える。」という言葉から「集い」が参加者の生活に組み込まれている様子がうかがわれた。

カ. 「集い」からの声

「医師との信頼関係の構築が難しい。」

「妻が認知症になり、食事も水も何も口に入れようとしない。徘徊もある。どうしたらよいのか。」

「皆さん大変ですね。うちはまだまだと思う。」

「集いでの体操で身体が楽になった。」

「はじめはデイサービスへ通わせることに對して躊躇したが、今は自分の時間を作ると割り切って、母を送り出している。」

「老健を時々使っているが、入れるまで大変だった。」「うちもそうだったわ。」

「着せ替え人形のように脱がせたり着せたり介助が必要。夜は10回もトイレで起こされる。寝る暇がない。」「頭が下がるね。」

「次の日帰り旅行が楽しみです。」

など、様々な意見が話されていた。

4. まとめ

「藁をもすがる思いで来た。」と認知症の要介護者のことで専門的な助言をもとめる参加者の発言から交流会が始まった。

参加者が丸く座り、昼食を共にしたのち、順番に一人ずつ介護の現状や悩みを話し始める。発言に対して「(そこまで世話して)頭が下がるね」、「いいじゃない。それで十分。」と言ったねぎらいや共感の言葉かけ、または情報交換等が見られるなか、精神的に不安定になった介護者の話を受けて、「一生懸命過ぎると自分がダメになる、自分が倒れる。お互い心にゆとりをもてるようにしないといけない。今が夫婦の一番いい時と心に念じて介護するようにしている。そう思わないとやっていけない。いつかは死ぬ時が来る。もっと悪くなる時が来る。今が一番いいと思わないと。」とアドバイスする参加者の姿も見られた。心構えのヒントを分かち合うだけではなく、発言すること自体が自分の歩みを振り返り、そこに意味を見出し、無駄ではなかったのだ、それ

でよかったのだ、と頭で整理して心で納得する過程そのものであるように思われた。

また当初発言を迷っていた人は、他の参加者の話を聞くうちに、認知症である親の悩みを切り出すに至った。人の話を聞くことで自分だけではないと仲間意識が芽生えたためか、あるいは、心の琴線が刺激されたのか、言葉にすることがそれぞれの思いをより深く引き出していくグループワークの作用が、ここかしこにみられる懇親会であった。

介護をしていると自分の事は後回しになりがちなか中、体操や会食は皆さんの身体と心をほぐすのに役立っているようであった。「集い」では自分自身の身体や心に思いを寄せて、また、目にも美しい食事のもてなしを受けて、参加者は介護から解放される時間を楽しんでいたといえる。

「集い」を通して親しくなった参加者同士が、帰り際、喫茶店に寄っていく話しをしていた姿が印象に残っている。介護生活はマイナスな事ばかりではない。介護を通して新たな交友関係が築ける事もある。そのためにはきっかけが必要である。介護は自宅で行われるため他の介護者と知り合う機会は限られている。「集い」は介護者と介護者を結び、ひいては介護者になってよかったとマイナスをプラスに変える媒介としての働きも期待できる集まりといえる。

事 例 G

1. 概要

ア. 所在地の様子

当該市は、大都市に位置する人口 30 万人、高齢化率は 19%の自治体である。人口の 1 割弱が外国人登録人口であり、また、全体の世帯数に占める一人世帯の割合が約 60%にものぼることが特徴となっている。

イ. 開催状況

当該市では役所内に設置されている基幹型在宅介護支援センターが「家族介護者交流事業」を行っており、10 ヶ所の地域型在宅介護支援センターでは、実務的な内容の家族介護者教室を開催している。

家族介護者交流事業は、平成 15 年度より介護予防・地域支え合い事業の一環として始まり、実際に介護しているご家族、または、介護生活終了後 2 年以内のご家族を対象とし、年に 6 回、地域センター他にて開催している。

平成 15 年度は 10 月以降、月に 1 回のペースで下記のように多様なテーマで開催された。

第 1 回	「老いることを楽しもう」	講師	神経内科医
		参加者	22 名
第 2 回	「自分の気持ちをケアする技」	講師	家族カウンセラー
		参加者	14 名
第 3 回	「あそびで心と体に心地いいを与えよう」	講師	劇作家・演出家
		参加者	11 名
第 4 回	「思わずにんまり。介護生活おいしい話」	講師	介護の達人
		参加者	19 名
第 5 回	「知っておきたい葬儀の基礎知識」	講師	消費者啓発員
		参加者	26 名
第 6 回	「聴こう。語ろう。日ごろの思い」	講師	保健師
		参加者	18 名

(毎回、午後 1 時 30 分から午後 4 時まで開催)

昨年度の交流会に参加したメンバーの中から代表者 2 名を中心に既に自主グループが立ち上がり、16 年 6 月より活動が開始された。より頻繁に介護者同志の交流が重ねられるよう、支援センターの交流会が開催されない奇数月に家族会は持たれている。運営に関してはグループに一任しているが、会場の確保は基幹型在宅介護支援センターが支援し、区内の在宅介護支援センターのホールを利用できるようにしている。

2. 「家族介護者交流会」の活動内容

ア. 活動のきっかけ

平成 14 年度に介護者向けの講演会を 2 回開催したのち、前述の通り平成 15 年度より介護予防・地域支え合い事業として始まった。

イ. 「交流会」のねらい

家族介護者交流事業は講演会と交流会との 2 部から構成されているが、講演会では介護生活に関する知識や情報を得る事、あるいは音楽や体操を通して心身共にリラックスすることを目指している。

一方、交流会では参加者同士の自由な会話を通して、介護から一時的に解放され、心身のリフレッシュを図ることを目的としている。普段の生活とは違う「異空間」を提供することを目指しているのである。その際介護者同士のコミュニケーションを推し進める媒介として、特に飲食を共にする時間に重きを置いている。また今年度も昨年同様に家族介護者の自主グループ化（家族会）を目指している。

ウ. 運営方法

区内在住で要介護者を介護している、または、介護生活終了後 2 年未満の家族を対象としている。認知症の家族に参加を限定していないが、半数以上の家族が認知症の方を介護しているようである。

要介護者本人の参加を前向きに検討する支援センターが多い中、調査対象の支援センターでは要介護者本人の参加は受け入れていない。一緒にいると介護者の息抜きにならず、介護生活から離れた時を楽しむという交流会の目的を達成出来なくなるからである。また、一人で介護を抱え込む生活から脱却し、ヘルパーや親類など

他者に介護を頼むようになるきっかけとしても交流会参加を活用している。実際、それまで関りを持たなかった親類が主介護者に代わり面倒を見るようになった例もある。役所で行う交流会は「役所の集まり」ということで、介護者は家を空けやすく、また家族の理解を得やすいという利点があるようだ。

交流会開催の案内は自治体広報に掲載している他、地域型在宅介護支援センターやケアマネジャーを通して、介護家族に周知している。

毎回 4～5 名の職員が従事している。参加者同士が自由に話せるよう、職員は話し合いに介入しない事を基本姿勢としているが、初回参加者に対しては声かけなど配慮し会に溶け込めるよう媒介者としての役割を取っている。

交流会開催の曜日や場所は固定している。参加者の便宜を図るために各地域で開催するという考えもあるが、かえって混乱が生じるのではないかと懸念し、場所（地域センター）と開催日（奇数月の第 4 土曜日）、時間を固定している。ただし、行政主催ではあるが会場確保は難しい現状である。

エ. 今年の活動内容（参加費無料）

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 5 月「続・介護生活おいしい話」 | 午後 1 時 30 分から午後 4 時まで |
| 講師 介護の達人 | |
| 参加者 21 名 | |
| 7 月「安らかな最期の日のために」 | 午後 1 時 30 分から午後 4 時まで |
| 講師 神経内科医 | |
| 参加者 14 名 | |
| 9 月「心と体のリラックス」（打楽器演奏） | 午後 1 時 30 分から午後 4 時まで |
| 講師 パーカッショニスト | |
| 参加者 18 名 | |
| 11 月「最近笑ってますか」（寄席観賞） | 午前 11 時 30 分から午後 2 時 45 分まで |
| 講師 日本落語協会 | *昼食を含む |
| 参加者 26 名 | |
| 1 月「簡単！座ったままで体ほぐし・心ほぐし」 | 午後 1 時 30 分から午後 4 時まで |
| 講師 健康運動指導士 | |
| 参加者 20 名 | |
| 3 月 「心と体のお手入れ方法」 | 午後 1 時 30 分から午後 4 時まで |

講師 大学教授

参加者 23 名

オ. 活動の特徴

「束縛のない時間と異空間の提供」

1)自由に

介護生活はとにかく様々なことに囚われがちである。多くの制約に縛られて生活しており、家族介護者が自由に過ごせる時間や場所を見出す事は時として困難である。そのような現状に思いを寄せ、束縛の無い時を楽しんでほしいと、交流会ではあえて話し合いのテーマなどを設定していない。その時々で参加者が自由に話したい事を話せる会としている。また、話さずにいることも自由とし、話さなくてよい、聞くだけでよいというメッセージを送っている。一言も話さなかった人が、他の人の話しがとても役に立ったという感想を述べていた。その人が心地よい形で参加できるようにしている。

2)テーブルについて

座席についても工夫している。参加者全員で共に語り合うというスタイルではなく、4～5 名ごとに小グループ化している。ロの字型のように輪にすると、必ず何かしら話しをしなければ、という思いがプレッシャーになる場合もある。そのため、参加者にとってはこの席の形式が、気が楽な様である。席順は決めておらず、参加者が自然と話したい相手を選んで座っている。他の人と話したければ次はその人がいるテーブルに着席することができるのも、多くの人が続けて参加している秘訣のひとつであるようだ。

3)おしゃれに、リッチに

例えば、下駄履きやエプロン姿で行けるような気軽さも大切であるが、この会では介護という日常から離れる時間と空間に重きを置き工夫を凝らしている。

その1つがお茶の時間である。飲食を共にすることは、コミュニケーション促進に大変効果的であるが、それだけにとどめること無く、非日常性を演出する仕掛けとしてお茶やお菓子を活用している。今回は某有名食品店のハーブティー（バニラとオレンジ）と綺麗にラッピングされたお菓子（クッキーとチョコレート）を用意した。前回、抹茶を点てて季節の和菓子を楽しむ内容であったが、このようなもてなしは毎回参加者に大変好評である。食器類、小物等もセンスのいいものに工夫し、参加者が見た目にも楽しめるよう努めている。

家庭でのお茶の時間といった日常生活とは異なる場を提供するよう心がけている。

気に入った喫茶店やホテルのティールームで、おいしいお茶やケーキを頂いて、ホッと一人の時間を楽しむような、おしゃれな時間を楽しんで欲しい。日常の介護生活とはちがう異空間に身を置くことで、気持ちの切り替えとなる、そんな交流会を目指している。

カ. その日の活動の様子

今回は参加者 20 名の内 18 名が継続者ということもあり、第 1 部の体操が始まる前から、皆さんそれぞれ声を掛け合い、うちとけた雰囲気であった。

第 1 部は、「簡単！座ったままで体ほぐし・心ほぐし」と題した体操が行われた。扇状に腰掛け準備運動から始まっていく。体が温まってきたところで、参加者同士ペアを組み、一緒に行う体操やマッサージへと移っていく。ペアでの体操が多く取り入れられていたため、人との触れ合いを楽しめる内容であった。決して激しい運動ではないが、身体だけでなく心も温かくなり、まさしく、体も、心もほぐれる時間であった。

第 2 部では 4～5 人のテーブルに分かれ、まずはおしゃれな紅茶とお菓子を楽しんでいらした。すでに顔見知りの関係がおおかた築かれていたためか、和気あいあいとしながらも、スムーズにお互いの苦労話へと話は進んでいった。

介護状況をお互いある程度分かり合っている中で、それぞれの体験や思いを話し合い、そして介護保険等サービスに対する情報を交換していた。介護という共通項を持つ者同士に許される気安さからか、思いの丈を述べお互いによくやっていると認め合うだけでなく、時として厳しい現実を突きつける発言さえもが、ストンと胸に落ちて行くような交流であった。立場を同じくする者の連帯感が感じられる。このような会で話すことにより、とかく孤独に思いがちな介護生活から仲間を見出すことが可能になることも目の当たりに感じた。

キ・ク 活動の評価と課題

特に基準を設けていないようだが、初年度より家族会へ結びついたことは大きく評価されよう。新規参加者の開拓が今後の課題として上げられていたが、参加人数という数字が評価とは切り離せないようである。

また、今後「提供される交流会」から、「参加者一人一人が提供する交流会」へと

変換を目指していくとのことであり、更なる発展が期待される。

3. 家族の声

90代の認知症の母親を介護中の娘さんに話をうかがった。

ア. 今日の感想は

「体だけでなく、心もほぐれました。」

イ. 参加のきっかけは

最初は広報を見て参加したとの事。その後体調を崩し、やむなく欠席が続いていた。本日は支援センターからの電話を受けて、体調が回復したこと、母親はデイの日で不在であること、そして、家で一人過ごすより他の参加者と話した方が気分転換になると思い、久しぶりに参加したとのことである。

ウ. 「交流会」へのご意見、ご要望は何かありますか

特に無く、今のままでよいとのことのご意見であった。年間予定があらかじめ出ているので、計画が立てやすいと好評であった。

エ. 日頃の介護に「交流会」をどう活かしていますか。

「困った事の対応方法等を皆さんから聞いて実際に試しています。ご近所の人もいろいろとアドバイスしてくれるけれど、どちらかと言うと表面的なことが多い。ここでのアドバイスは皆さん体験者だけに実際的で役に立つ内容です。」と普段の介護生活に大いに活かしている様子であった。

オ. 「交流会は」あなたにとってどんな意味がありますか。

「ストレス解消の場」となっているそうで、「皆さんとおしゃべりできて楽しい」との話に示されるように、交流会開催の目的が達成されている様子が窺われた。

4. まとめ

介護となるととにかく要介護者の事が優先し、介護者は自分の事は後回しにしがちで

ある。そのような状況がめんめんと続く生活の中で、要介護者だけでなく、自分も大切にされていいのだ、大切にされる価値があるのだと気付く事は、心のバランスを保ち、前向きに介護に取り組んでいく上で大変重要なことであろう。簡単には言葉に出せない心の内を話せる相手と話せる場を持つことは、それだけで得がたい機会ではあるが、それにプラスして、もてなしを受けることが、ともすると忘れかけやすい自己の存在価値の再確認、再構築に大きく働きかけているのではなかろうか。

要介護者の参加を受け入れない理由、交流会の持ち方、また演出方法など、はっきりとしたコンセプトに基づき開催している点が大変印象的であった。

事 例 H

1. 概要

ア. 所在地の様子

当該市域の中央部分は商業や業務を中心の市街地、北部は都市農業や武蔵野の雑木林など緑豊かな地域を形成している。人口は 16 万 5 千人、老人人口 2 万 5 千人、高齢化率 15.6%である。

当市には基幹型支援センター 1 ヶ所と地域型支援センター 10 ヶ所がある。認知症介護に関わる「家族の集い」は当該センターのみで開催されている。

イ. 開催状況

毎月開催、保健所との話し合いもあり、1 年間はスーパーバイザーとして保健師の出席があった。精神保健痴呆班の医師を招いてのディスカッションもあった。平成 15 年度は 9 回開催し、延べ 62 名の参加があった。

3～4 ヶ月に一度講師を依頼し、講演会方式と座談会（20 分～30 分）を行ったこともあるが、講演会方式を入れると家族が自分の思いを吐き出すという気持ちを共有してもらうことが不完全燃焼になってしまうことがあり、現在は家族が気持ちの共有が図れることを主とし、年 1 回講演会を行い、痴呆ケアに関するサービスの情報提供も行っている。現在登録されている方は約 30 名、実際に参加されている方は 7～8 名である。

2. 「痴呆高齢者を抱える家族の集い」の活動内容

ア. 活動のきっかけ

平成 13 年からご家族の側面的支援として、日頃の介護の苦労をお互いに話す場を設けたいと考えたことから「家族の集い」を開催。現在 28 回目となる。痴呆予防事業の一環として、痴呆性高齢者を介護する家族の支援を目的に、支援センターがある地域福祉センターに集まってもらうもの考えた。

イ. 「集い」の目指す点、ねらい

介護する家族が日頃の思いを吐き出し、お互いに気持ちを共有しあい、介護

ストレスを軽減することや、介護者自身の健康の維持がねらいである。また認知症についての医療的な知識を得ることや、痴呆ケアに関するサービスについての情報交換などを通じて、日頃の介護に役立ててもらうことを目的としている。

ウ. 運営方法

参加者は、認知症高齢者を介護している人が中心であるが、希望者は誰でも参加できる。実際は約8割が当該施設のデイサービス、居宅介護支援利用者である。数人民間居宅介護支援事業者からの紹介で参加している。現在介護中の介護者の他に、介護が修了した家族も参加している。

会場は支援センターが地域福祉センター内にあり、その学習室を利用している。広報としては、市報や新聞に掲載、ちらしの配布、居宅介護支援センターの担当者が、認知症高齢者を介護される家族へ電話による誘いをしている。登録者30名ほどに対しては毎回ちらしを郵送し、他事業所ケアマネジャーなどへも広報し、そこからの紹介もある。

認知症のご本人を同伴する場合は、併設のデイサービスにて一時的に受け入れることもできるため、家族が参加しやすい。

スタッフは4名の職員が交代で担当している。スタッフが司会進行を行うが、できるだけ家族間での発言が活発になるよう脇役に徹している。専門的な情報が必要な時のみ情報提供を随時行っている。担当者の1人はもともと併設のデイサービスセンター職員としてボランティア担当を勤めた者であり、地域との接点を主眼に関わり、研修も受け持っていたので、その時の経験が役立っている。また支援センター長が認知症ケアについての専門情報をよく取り入れていたため、活用できている。

開催日は初期の参加メンバーの方が金曜日のデイサービス利用者が多かったことから、金曜日の午前中としている。固定のメンバーを想定して毎月1回開催している。

内容は、現在は座談会、フリートーキングが中心である。参加者一人一人の自己紹介、近況報告や他のメンバーに質問したいことなどを基本としている。毎回の開催に合わせて最新の資料や情報を提供できるように工夫している。新聞の切り抜きなど、話題が詰まってしまった時のために資料の用意を行っている。

エ. 今年の活動内容と予定

前年度介護者教室では痴呆ケアシリーズということで連動して、認知症専門医による講演会を開催し、80名ほどの参加者があった。関心の高さが窺え、家族会メンバーの出席が多かった。それ以降毎月座談会形式で開催、今年度も1回、認知症専門医による講演会を予定している。

オ. 「集い」の特色

毎月開催し、特に出欠は取っていない。介護者が予定に縛られず、気軽に参加することができる。専門職が一方的に情報を発信するだけでなく、介護経験者が介護終了後にも継続して参加されることで、ピアカウンセリングとしての機能も発揮している。

カ. その日の活動の様子

「痴呆高齢者を抱える家族の集い」第28回 金曜日 午前10時～12時
支援センター職員司会進行担当1名、準備1名。

会場は地域福祉センター内学習室。参加者5名（高齢者が入院中1名、特別養護老人ホーム入所1名、在宅介護中2名、別居家族1名であり、全員認知症高齢者を介護する家族であった）

開催前にテーブル、椅子の準備（テーブルは長方形に組み合わせ、1つのテーブルに2名ずつ着席）お茶の準備を担当職員が行う。それぞれのメンバーへの挨拶、声掛けを行っていた。開始は出席者が遅刻され10時25分から開始。その後も途中から2名ほど遅れて参加有り。

はじめに司会が挨拶、自己紹介を行い、各メンバーへ自己紹介、誰を介護しているか、近況報告の発表を促す。メンバーのうち5名はこれまでも集いの参加経験があり、場に慣れている様子であった。そのうち2名は入院、入所のため在宅介護は終了していた。

介護終了者の2名は、これまでの在宅介護の辛さ、体力の限界などを話した。入院中の家族は、申し込みをしていた老人保健施設から現在医療処置が必要な状態となったために、入所を断られてしまい残念であることを話した。病気にかかり医療が必要になると老人保健施設は利用できないことに、家族としては不便を感じていることが窺われた。

また認知症高齢者の場合ショートステイは施設へ慣れることができるまでに時間がかかること、大勢の騒音の中では落ち着くことができず、不穏状態となり利用が中止されてしまうことについて家族は困っていることが話し合われた。その点認知症専門対応をしている小規模の入所施設が市内にあることから、認知症高齢者が自分のペースでゆっくりと過ごすことができることを評価する意見があった。

認定調査についても、認知症高齢者の調査は短時間では日常の状態をとらえることが難しく、認定結果に実情が反映されていないことが問題であるとの意見もあった。

別居している家族に認知症高齢者がいる女性は、介護している母親の相談に乗っているため、情報を集めるために参加した。相談に乗るだけでもストレスがたまり、直接介護をしていない家族でも、間接的に主たる介護者をサポートするために家族会が役立っていることもわかった。

初回参加の女性は、参加直後は緊張し暗い表情だったが、話し合いの中で精神科専門医についての具体的な情報を、ベテラン介護者からもらえたことで、明るい表情へと変化して行った。

そのアドバイスをした参加者自身も自分の介護に対しての不安を訴えていたが、アドバイスをしていた時は、一転して自信を持って話をしていた。また介護を終了した人たちからもアドバイスがあり、初めての参加者へ具体的な次のステップに向けた介護のコツなどを紹介をしていた。全員で何とか力になろうとする暖かな雰囲気を感じられた。自分自身の経験を、他の介護者への支援に役立てていた。

介護者が「集い」に参加し、自分自身の介護経験を生かしたアドバイスをする中で、振り返りをする事ができるとともに、介護の経験が浅い家族にとっては、力強い助言者となりうる事が窺える。介護経験の長い家族からは福祉サービスの利用について具体的に説明があり、それがサービス利用に結びつききっかけになりやすい。参加者の様子から、人に話すことがストレスの軽減につながるということが見て取れる。

職員は、病院の連絡先などの具体的な情報提供を行い、補足説明を行った。

時間内に十分全員が現状について話すことができ、満足のいく会となっていた。主催側としては人数が 7～8 人程度が最適と考えており、今回も十分に思いのたけを話してもらえる適度な人数であったと考えていた。

キ. 活動の評価

会の評価として、毎回のアンケートは特に取っていない。事業報告で出席人数など結果をまとめている。家族自身が自発的に不定期に参加していることが、貢献できていることの指標としている。発足時からの参加者が継続参加していることで、期待されている場と認識している。

また開催場所が必ず確保できるということが大きい。ただ毎月継続して開催するということは担当者にとってはエネルギーがいる。出欠を特には取っていないため、当日参加者がいないということもありうる。それでも自発的な参加が続いているから評価されていると考えている。この「集い」を開催して3年という実績がその証左であると考えている。

ク. スタッフからの課題

今後の課題としては、家族自身が主導となった会の運営や開催に結び付けていけるような働きかけについて考えている。会が今後家族のニーズを受け止めて、どのように成長していくべきかが課題である。スタッフが運営を継続する中で達成感の指標も必要と考えている。

3. 家族の声

会に出席した家族のうち2名にインタビューを行った。70代の実父を母が介護している別居の娘、90代の義母（現在入院中）を介護している女性であった。

ア. 今日のご感想は

「参加できてよかった。お互いに同じ境遇でわかっている人同士なので話やすい。他では話せない、ここしかないと思っている。自分の考えも言えて、他の人の話も聞けることで毎回よかったと思う。」「それぞれのケースは違っても共通するものがある。自分はもう直接介護はしていないが会に出てよかった。」と複数回参加していることで、会に安心して参加し、介護への力を得ていることがわかる。

イ. 参加のきっかけは

「ここのデイサービスを利用して、職員に勧められ1年半前から参加している。介護をしていた当時はここで思いのたけを話せることが支えになっていた。」「市報を見て出席。老人保健施設の入所手続きの方法や特別養護老人ホーム入所についてどうしようか悩んでいた時だった。」職員からの紹介や、地域の情報源としても効果的に介護者へ情報発信できていることがわかる。

ウ.「集い」へのご意見、ご要望は何かありますか

「今後の要望としては参加者の人数が20人も集まるとゆっくりと話せない。7~8人だとスタッフからのアドバイスも聞けていいので、あまり人数を多くしないでもらいたい。専門の先生を呼んでの講演会をまたやってもらいたい。そして今日のように初めて参加された家族の方の質問に答えてもらえるよう専門家にアドバイスしてもらいたい、以前は保健師が参加されていてよかった。」人数的には主催側が考えているのと同様に、参加者自身も少人数の方が適当であると考えていることがわかる。また専門職の出席が求められていることが窺える。

エ. 日頃の介護に「集い」をどう活かしていますか

「ここで自分の悩みを聞いてもらえるので、介護をしている母の電話での愚痴を聞いてあげられる余裕ができた。」と実際に介護をする家族への支援につながっていることがわかる。

オ.「集い」はあなたにとってどんな意味がありますか

「介護は他の介護者の話をたくさん聞くと自分に覆いかぶさってしまうが、ここで話せると気持ちが楽になる。皆さんいろいろな経験をされていて勉強になる。また専門的なアドバイスが支援センターの職員さんからもらえて助かり、介護には欠かせないものと思っている。」「現在父は入院中だが、他の家族の方で入所について罪悪感を持っている人がいたり、やるだけやったらあきらめがつくという人などの話が一緒にできるのでよい。」他者の経験談を聞くことで、サービス利用の罪悪感を取り除くことの手助けにもなっていることがわかる。

カ.「集い」からの声

「本人を変えようと考えてはいけない、介護する側が変わらなくては。」「本

人のそのまますを認めて受け入れる、あまり多くを望まないこと。」とお互いの経験からもたらされる言葉に各自が耳を傾け、自分の介護にいかそうとしている様子が認められる。

4. まとめ

毎月の開催と3年間継続している実績から、複数回の利用者にとっては、場の提供する安心や安全という信頼感が大きいことが窺えた。特にまだ介護を始めて間もない介護者にとって、介護のベテラン家族から、経験にもとづいた情報を得られることは心強い。介護を終了した家族が参加することで、これまでは助言を必要としていた立場から、他の介護者へ知識を分け与えることができる立場へ変化し、介護の経験が次の介護者の知識へと積み重ねられ、つながっていっているといえる。

「集い」の場面ではスタッフは終始脇役に徹し、参加者同士の会話が継続するようにコメントしていた。そのため参加者同士の会話が成り立つことで、お互いの介護の評価や振り返りが自然な形で行えていた。担当スタッフはスーパーバイザー的な立場であったといえる。一方で、会終了後、参加者が認知症に専門医療機関についての情報を求めていると、スタッフ自身感じていた。しかし家族間同士で情報交換が行われることで、家族のストレスの軽減ができることを主とし、スタッフは連絡先などを伝えるという補足的役割に徹していたといえる。

会が毎月継続開催していることで、主催側の職員の認識が変わっていくことも注目される。開催する側の自己実現、満足感が得られる。これは年に2～3回の開催では得られないことと担当者は感じている。介護者の現状を適宜理解することができ、実際の支援の場面に役立てることができる。また家族が笑顔で会終了後に帰っていく姿を見ることで、継続のモチベーションが得られている。

家族介護者の側面的な支援である「集い」が十分に生かされているといえる。また講演会形式を年に1回開催することで、認知症専門医から認知症を病気としてとらえる知識を得る機会も設けていた。地域での認知症の普及啓発に積極的な取り組みが行われていることも窺われる。

訪問調査を終えて

1. 「集い」の意味するもの

ある介護者が「介護は見る事、聞く事、する事、全て初めての事ばかり。皆さん（他の介護者）の話は奥深い。実体験にもとづく話なので説得力がある。他ではこんな話を聞ける場所は無い。」と語った。

多くの人にとって介護は初めての体験である。身近なところにお手本がないなか、突然思いもしない問題を前に一人模索する日々が始まる。そんな毎日であって、「集い」の場においては「これからよ。大変になるのは。」と経験者は言い、聞く側はそれを来るべき時の備えとする。「今が一番大変な時なのね。」と言われ、皆が通る道であること、いずれは終わりの来ることに気付く。

介護経験を伝達し、継承する場があること、道無き道を一人孤独に歩むのではなく、多くの仲間と共にいること、それが「集い」の重要性であり、「集い」の場の持つ安心感であり、参加者の孤立感を癒し、解放するものであるという。

Aさん （認知症状のある）母とケンカになった。

医師に脳が萎縮していると言われて覚悟を決めた。受け入れようと思った。

Bさん 自分が変わらなくちゃならない。

角度を変える、目線を変える、それが大切。

Cさん これからが、大変よ。一步、一步大事にね。

このような会話が成り立つためには、それなりの経験者の存在が必要となる。押し付けではないアドバイスは「実体験にもとづく話なので説得力がある」と多くの参加者が感想を述べていた。

「集い」に参加する構成メンバーによって話し合いに深みの差が生じる場合もあろう。介護の入り口にいる人、介護の渦中にいる人ばかりではなく、介護経験豊富な介護者の参加が、実り多き「集い」になるための鍵であるといえよう。

2. 「集い」の持つ場としての力

ある介護者は、ケアマネジャーというのは要介護者のために働く人だからと、自分

の気持ちを話すことを控えていたという。この介護者は、誰にも心の内を話せず一人苦しんでいた。

「介護をしていない人と話しても興味本位に詮索されるだけで良い気はしない」とか「(第三者では、話を聞いてもらっても)気持ちをわかってもらえた気がしない」と家族はつぶやいている。それならば、ケアマネジャーは介護者を支えるメンバーの一人であるから、遠慮することなく気持ちを話してくればよいのにと、援助者側からは感じる。しかし、それだけではなく、介護者が気兼ねなく話せる場や聞いてくれる人が、他にもいたらどんなに助かることか、とも考える。

調査をした中での家族会の一場面、こんなやり取りがあった。「食べた事を忘れる、夜中に起きだして雨戸を開けるといった行動をして困る」とある参加者が訴えた。それに対して「お父さんの痴呆(認知症)、かなり進んでいるわよ。早く病院へ連れて行った方がいいわよ」と意見が出された。しかしその場面に刺々しさはなく、答えた人も、それを聞いていた他の参加者も、困っていると訴えた人を思いやり、その場には暖かい空気が流れていた。

困っているといった家族は、自分の家族が認知症であることに、うすうす気付いてはいたけれど、なるべくならば直面したくなかった。しかし、この場でその事実を指摘されたとき、その事実がすんなりと心に落ちていった。体験者だけが持つ言葉の重みなのだろうか。ほぼ初対面のような方達からの助言も、旧知の友からのように受け入れられている光景に出会った。

「集い」や家族会は、このように、介護という共通項を持つ者同士が「全てを語らずとも分かり合え」、「苦しさを理解してくれる人」がいて、「話すだけでスーと肩の荷が軽くなる」機会を提供する場なのである。

3. 支援センターの役割と課題

日常生活の延長のような普段着の家族会もあれば、非日常を演出する家族会もある。「何しろ話したい。話し合いの時間を多く取って欲しい」という声をうけて交流会のみ開催しているところもあれば、体操や講演等も含めて2部形式にしているところもある。地域の実情や参加者の希望に沿った形を模索しつつ開催しており、支援センターごとにスタイルは様々であった。

その中で多くの支援センターに共通する懸念事項があった。参加者数の伸び止まりである。思うような数の人が集まらない、あるいは、新規参加者が増えないという声

をたびたび耳にした。周知方法としては、ケアマネジャーや保健師、デイサービスなどの職員から直接声をかける、広報や町内会の回覧板を利用するといった方法が用いられているが、ことのほか人数が増えない現状のようである。

長年家族会を行っているある支援センター担当者の言葉が印象に残っている。それは「自発的に来た人の方が続いている」と。家族会に出席して心の介護負担を軽くして欲しいと、支援センターの担当者が懸命に誘っても、参加に結びつかなかった経験をしたところは多いのではないだろうか。

家族会のような集まりを好む家族もいれば、好まない人もいる。介護生活はいろいろな段階を通るため、集まりに合わない時期や場合もある。行きたい時こそ外に出られないジレンマを感じる介護者もいるであろう。

ではどうしたらよいのであろうか。まずは多くの介護者に、介護者のための集まりがあることを知ってもらう、そのための努力を続けていく。介護・福祉関係者のみならず、地域全体へ周知するなど間口を広げて、新規参加を呼びかける。と同時に、内容を充実させる働きかけも深めていく。忙しい介護生活の中で、わざわざ時間を作って参加する介護者一人一人が満足のいく会にすること、また行きたくなる会にすること。そのためにはどうすればよいのか。介護者は何を欲しているのか。ニーズにどのような形で応えていけばよいのか。参加した時の満足感が次回への出席への動機づけになるのではないか。様々な方法を支援センターも試みる必要がある。

4. 「集い、家族会」は何を目指すべきなのか

しかしながら、「集い」や家族会に継続して参加する家族に関しては、家族会をきっかけに心の持ちようにプラスの変化が生じ、その結果「家族会」というツールを使わずとも「心身のリフレッシュ」（多くの支援センターでの開催目的の1つであるが）を図れるようになる、あるいは、介護の峠を越えるなど介護状況の進展によって、以前に比べて心に余裕が生まれてくる。すると、「集い」への参加への動機づけ自体が弱まる場合や、弱まってくる時期があるように考えられる。

そう考えるならば、一定数の継続参加者を確保することは、なおさら難しいことといえる。しかし、家族会が自主グループ化を実現した例などを考えると、介護者の心を掴むためのコンセプト（何をどのように提供するのか）を明確にすることが、自主グループ化を目指す、目指さないにかかわらず、最重要課題であるように思える。

今回の調査を通して家族会にも発達段階が存在すること、そして、その発達に応じ

て課題が異なるのではないかという仮説を得た。この点についての検討は、今後の課題であろうが、例えば、どのステージにいるかによって、クリアする課題は異なるであろう。家族を支援するためには、このステージと課題を明らかにしていくことが重要であると感じられた。

5. まとめ

家族会は介護家族にとって有益だけでなく、支援センター職員にとっても得がたい機会である。普段の相談業務やケアマネジャー業務では体験できない、介護者同士のグループ力動を目の当たりにすることは、介護者が持つ悩みや思いを知ることだけではなく、人としての強さや暖かさを認識するまたとないチャンスを与えてくれる。たとえば、今まで知り得なかった介護者の側面を知ること、理解が一層深まるであろうし、家族会参加することが職員にとっても心のリフレッシュとなり、明日への大きな活力源となっていくであろう。

各地で「集い」や家族会が開催され、家族が一人きりで思い悩むことのないよう、少しでも気持ちの負担が軽くなるよう、このような活動が、必要不可欠な存在になることを願っている。現在「集い」や家族会を行っている支援センターにとっては活動をより実り多きものとするための参考となることを願い、開催を躊躇している支援センターにとっては、この報告書がきっかけとなれば幸いである。在宅介護支援センターの変革期にあたり、支援センターだからこそできる活動に意義を見出していただければと願っている。

最後になったが、今回の調査にあたって多く支援センターの方々、そして何よりも家族会参加のご家族の方々に多大なるご協力、ご尽力を頂いた。書面ではあるが、ここに心よりの御礼を申し上げる。

Ⅳ. アンケート調査の結果と考察

1.目的

アンケート調査を用いて以下のことを明らかにすることを目的とした。

- 1) 「介護者の集い」を実施している在宅介護支援センターの概況と運営状況を明らかにすること。
- 2) 「介護者の集い」に参加している介護家族が、「介護者の集い」をどのように評価しているかを明らかにすること。

2.方法

2-1 在宅介護支援センターの概況と運営状況に関するアンケートの方法

1) 対象

訪問調査を実施した8施設の担当職員を対象とした。

2) 調査期間

平成16年11月～平成17年1月まで

3) 調査方法

訪問調査時に、アンケート用紙を手渡し、自己記入の上回収した。

4) 調査項目

運営主体等に関する質問、担当職員の構成等に関する質問、「介護者の集い」の実施状況等に関する質問であった。

2-2 「介護者の集い」参加家族へのアンケートの方法

1) 対象

訪問調査を実施した8施設の「介護者の集い」に参加した家族を対象とした。

2) 調査期間

平成16年11月～平成17年1月まで

3) 調査方法

訪問調査時に、アンケート用紙を手渡し、自己記入の上回収した。

4) 調査項目

「介護者の集い」への参加に対しての意識に関する質問であった。

3.結果と考察

3-1 在宅介護支援センターの概況と運営状況に関するアンケートの結果と考察

表 4-1 に各在宅介護支援センター（以下センターと略す）の概況と運営状況の結果を示した。

運営のタイプは、基幹型が 3 センター、地域型が 5 センターであった。運営主体は、社会福祉法人が 3 センター、行政直営が 3 センター、その他として社会福祉協議会、財団法人であった。

在宅介護支援センターの開設時期は、1996 年開設が最も古く、2001 年が最も新しい開設であった。すべての在宅介護支援センターが開設して 4 年以上経過していた。

職員配置は、2 名から 6 名とばらつきがあった。居宅介護支援業務を行っているセンターは 5 センターであった。居宅介護支援業務との兼務の有無による人数の差異は認められなかった。業務についている職種は、ソーシャルワーカー、社会福祉士が最も多く、ついで看護師、保健師が多かった。

次に「介護者の集い」の運営状況に関して、行政委託の有無については、委託事業であるものが 3 センター、委託でなく独自事業であるものが 4 センターであった。なお 1 センターが行政直営のため、実施も直接実施となっていた。半数のセンターが、センターの独自事業として実施していることが示された。

これまでの「介護者の集い」の開催回数は、今年度初めて実施するセンターから、すでに 81 回実施しているところまで、回数に開きのある結果であった。しかしこの回数は、「介護者の集い」開設当初からの通年の合計回数であるため、開設年度によって差異が生じている。ただし、開設年が、比較的新しいところでも一定数の開催回数を確保しているところもあることから、各センターの「介護者のつどい」の目的や事業予算によって左右されると考えられる。

「介護者の集い」以外に、介護家族向けの催し物を実施しているセンターは 6 センターであり、その内容は介護者教室が中心であった。

3-2 「介護者の集い」参加家族へのアンケートの結果と考察

「介護者の集い」に参加し、アンケートに協力した家族の人数について、訪問先のセンターごとに集計した結果を表 4-2 に示した。

回答は合計で 75 名より回収した。1 センター平均 9.4 名であった。最低 4 名から最高 19 名までの回答であり、センターによりばらつきが見られた。

集いの参加者の人数を考えると、集団を構成し、一定の集団としての凝集性を得ることを考慮すると、4 名という人数は最低限の人数であると考えられる。逆に、19 名は、集団としては大きい集団になるので、介護者同士の交流を促進する場合は、運営する職員側の工夫が必要になるといえる。

次に表 4-3 に、参加に関しての介護者の意識を尋ねた結果を示した。

結果の表 4-3 の数値は、各質問は 3 件法で回答を求めた。それぞれを 1, 2, 3 点として、その平均値を示した。平均点数が高いほど、質問を肯定する回答を示したことを意味する。全体的に高得点であり、各センターとも「介護者の集い」に参加することを肯定的に評価しているといえる。

その中で⑥「参加している他の介護者の話を聞いて、今までの自分がしてきた介護は『これでよかった』と思いますか」の結果は、センターによっては、2.0 点と点数の低い結果を示した。この結果の要因のひとつには、「介護者の集い」のプログラム内容によるだけではなく、他の背景要因があるのではないかと考えられる。たとえば、個々の参加介護者が他の参加介護者の体験を、自分の日常的な介護場面と照らし合わせられる（精神的な準備がなどの）余裕がまだ十分でない場合などがその一つの要因として推測される。

8 センターともに得点が高いものは、③「今後も参加したい」、⑦「支援センターのスタッフは、あなたの気持ちを理解してくれた」、⑩「介護している高齢者に対して、言動や行動を理解しようと思うようになった」というものであった。参加することにより、介護者の気持ちが受容され、介護場面での高齢者とのかかわりにも良い影響を与えていることがうかがえる。

次に、各質問の回答の結果を図 4-1 から図 4-10 に示した。

各センターで人数にばらつきがあるので、比較は難しいが、F センターが特に、各質問の回答で「どちらでもない」「そう思わない」という回答傾向が多く認められた。これは、F センターが実施している「介護者の集い」のサービス内容と関連するものであるといえる。また、B センターについては、今年度がはじめての実施であったため、精神的な負担、他の介護者の話、センタースタッフの支援については、肯定的な回答を得られづらいため、肯定的な回答が低かったといえる。

「介護者の集い」で参加した介護者に何を提供するのか。つまり「介護者の集い」の目的をどのような目的にするかということによって、参加する介護者の意識も異

なってくるといえる。この目的の相違が、アンケート結果に反映されているといえる。

共通するものとしては、「介護者の集い」という家族介護者が参加できる場が、定期的に存在することが、参加する介護者に支持されているといえる。

4.調査結果のまとめ

- ・訪問調査の際に、センター概要の調査を担当職員に実施した。
- ・その結果、半数のセンターが「介護者の集い」をセンターの独自事業として実施していた。各地域の行政により、家族支援の位置づけが異なることがうかがえた。
- ・「介護者の集い」に参加した介護者に、参加に関する意識調査を実施した。
- ・その結果、共通する点として、「介護者の集い」が存在し参加できることが、介護家族から支持されていた。
- ・センターにより、異なる結果が認められた意識に差異がみられた点は、「介護者の集い」開催の方法や内容の違いによると考えられた。

表4-1 各在宅介護支援センターの状況

	事例A	事例B	事例C	事例D	事例E	事例F	事例G	事例H
「集い」の行政委託 (在宅介護支援センター主催)	行政委託ではない (在宅介護支援センター主催)	行政委託ではない (行政委託の介護教室の中の 一つとして、介護者の交流を主 目的として在宅介護支援セン ターが主催)	行政委託	直営	行政委託ではない (委託事業である介護者教室 の一つとして開催。「集い」目 体は委託されていない。)	行政委託ではない	行政委託	行政委託ではない (在宅介護支援センター主催)
在宅介護支援 センターのタイプ	地域型	地域型	地域型	基幹型	地域型	基幹型	基幹型	地域型
運営主体	市区町村直営	財団法人	社会福祉法人	市区町村直営	社会福祉法人	社会福祉協議会	市区町村直営	社会福祉法人
在宅介護支援センターの開設時期	1997年4月	1997年6月	1998年10月	2001年5月	1996年3月	1999年10月	2000年4月	1999年
在宅介護支援センタースタッフの構成と人数	介護福祉士2名 ヘルパー2級1名	ソーシャルワーカー2名 看護士1名	保健師1名 介護福祉士1名	保健師1名 介護福祉士2名	ソーシャルワーカー3名 看護士1名 介護福祉士1名 薬剤師1名	ソーシャルワーカー1名 看護士1名	介護福祉士10名 社会福祉士2名 保健師2名 OT1名 心理1名	介護福祉士3名 社会福祉士1名 看護士1名
介護支援専門員の業務を兼ねているスタッフ	1名	3名	2名	0名	5名	0名	9名	5名
居宅介護支援業務	行っている	行っている	行っている	行っていない	行っている	行っていない	行っていない	行っている
「集い」の企画運営の担当者	4年	9年	10年	30年	6年	3年	12年	11年
現在の所属先の 勤務年数	3年	5年	6年	4年	5年	—	5年	2年
これまでの「家族の集い」の回数 (平成16年度開催分含む)	6回	0回	5回	81回	6回	5回	12回	28回
これまでの「家族の集い」の内容	「集いについて」 「リフレクティブ体操」	—	—	「懇親会」 「介護のための調理実習」 「介護者のための小旅行」 「温泉への小旅行」 「他町村の介護者の会との交 流」	「ストレスをためないコツ」 「介護体験を語り合う」 「介護技術」 「集いについて」 「化粧」	—	—	「集いケア情報交換」 「日頃のケアのストレス発散」
在宅介護支援センターに併設しているサービス	居宅介護支援事業 通所介護 訪問介護 短期入所生活介護	居宅介護支援事業 通所介護 訪問介護 短期入所生活介護 痴呆対応型共同生活介護 特別養護老人ホーム 生活支援サービス関連	居宅介護支援事業 通所介護 訪問介護 短期入所生活介護 痴呆対応型共同生活介護 特別養護老人ホーム 生活支援サービス関連	市町村役場	居宅介護支援事業 通所介護 訪問介護 短期入所生活介護 特別養護老人ホーム	居宅介護支援事業 通所介護 訪問介護 社会福祉協議会 老人福祉センター	居宅介護支援事業 区役所	通所介護
「家族の集い」以外の、介護家族向けの催しの企 画や実施の有無	有 (基幹型在宅介護支援セン ター主催の介護者教室)	有 (介護教室)	無	有 (講演会、介護方法の学習 会、看護士による実技指導)	有 (介護者教室)	有	無	有 (介護者教室、介護予防教室)

表4-2 集い参加者の参加歴

		合計	初めて	2回目 以上	未回答
事例A	人数 (%)	19 (100)	10 (58.8)	7 (41.2)	2
事例B	人数 (%)	10 (100)	9 (90.0)	1 (10.0)	0
事例C	人数 (%)	4 (100)	0 (0)	4 (100.0)	0
事例D	人数 (%)	10 (100)	1 (10.0)	9 (90.0)	0
事例E	人数 (%)	4 (100)	2 (66.7)	1 (33.3)	1
事例F	人数 (%)	8 (100)	3 (50.0)	3 (50.0)	2
事例G	人数 (%)	16 (100)	1 (6.7)	14 (93.3)	1
事例H	人数 (%)	4 (100)	0 (0)	0 (0)	4

※未回答は、初めて・2回目以上のどちらにも印がつけられていなかった人数

表4-3 各集いにおける項目ごとの平均得点

	事例A 平均値 (SD)	事例B 平均値 (SD)	事例C 平均値 (SD)	事例D 平均値 (SD)	事例E 平均値 (SD)	事例F 平均値 (SD)	事例G 平均値 (SD)	事例H 平均値 (SD)
① 日常の介護に役に立っていますか	2.8 (0.51)	2.9 (0.32)	3.0 (0.00)	3.0 (0.00)	2.8 (0.50)	2.4 (0.79)	2.9 (0.26)	3.0 (0.00)
② 毎回の参加が楽しみですか	2.5 (0.62)		3.0 (0.00)	3.0 (0.00)	3.0 (0.00)	2.8 (0.41)	2.9 (0.25)	3.0 (0.00)
③ 今後も参加したいと思いますか	2.9 (0.33)	3.0 (0.00)	3.0 (0.00)	3.0 (0.00)	3.0 (0.00)	2.7 (0.49)	3.0 (0.00)	3.0 (0.00)
④ 「集い」に参加されることで、精神的に負担が軽くなりましたか	2.7 (0.45)	2.5 (0.76)	3.0 (0.00)	2.9 (0.33)	3.0 (0.00)	2.4 (0.79)	2.8 (0.40)	3.0 (0.00)
⑤ 今後の介護を前向きに考えるようになりましたか	2.9 (0.24)	2.9 (0.32)	3.0 (0.00)	3.0 (0.00)	3.0 (0.00)	2.6 (0.79)	2.9 (0.38)	3.0 (0.00)
⑥ 参加している他の介護者の話を聞いて、今まで自分がしてきた介護は「これよかった」と思っていますか	2.6 (0.73)	2.0 (0.00)	2.5 (0.58)	2.0 (1.07)	2.3 (0.58)	2.3 (0.76)	2.6 (0.65)	2.5 (0.58)
⑦ 支援センタースタッフは、あなたの気持ちを理解してくれたと思いますか	2.8 (0.50)	2.4 (0.79)	3.0 (0.00)	2.9 (0.33)	3.0 (0.00)	2.6 (0.53)	2.8 (0.43)	3.0 (0.00)
⑧ 支援センタースタッフは、あなたの支えになりましたか	2.9 (0.50)	2.9 (0.38)	2.8 (0.50)	3.0 (0.00)	3.0 (0.00)	2.6 (0.79)	2.8 (0.39)	3.0 (0.00)
⑨ 「集い」に参加されたことで、介護している高齢者に対して以前よりもやさしく関わろうと思いましたが	2.7 (0.59)	2.8 (0.46)	2.8 (0.50)	3.0 (0.00)	3.0 (0.00)	2.4 (0.53)	2.7 (0.59)	3.0 (0.00)
⑩ 「集い」に参加されたことで、介護している高齢者に対して、言動や行動を理解しようと思うようになりましたか	2.9 (0.32)	2.9 (0.32)	3.0 (0.00)	3.0 (0.00)	3.0 (0.00)	2.7 (0.52)	2.8 (0.58)	3.0 (0.00)
⑪ いま参加している「集い」はあなたにとって、100点満点中難点をつけますか	82.1 (17.47)	76.9 (9.61)	86.7 (15.28)	91.3 (15.65)	80.0 (0.00)	85.0 (10.49)	87.1 (20.98)	85.0 (10.00)
⑬ 次回の参加が楽しみですか		3.0 (0.00)						

※事例Bは開催状況が異なっていたため、②の項目は用いず、代わりに⑬の項目を用いた

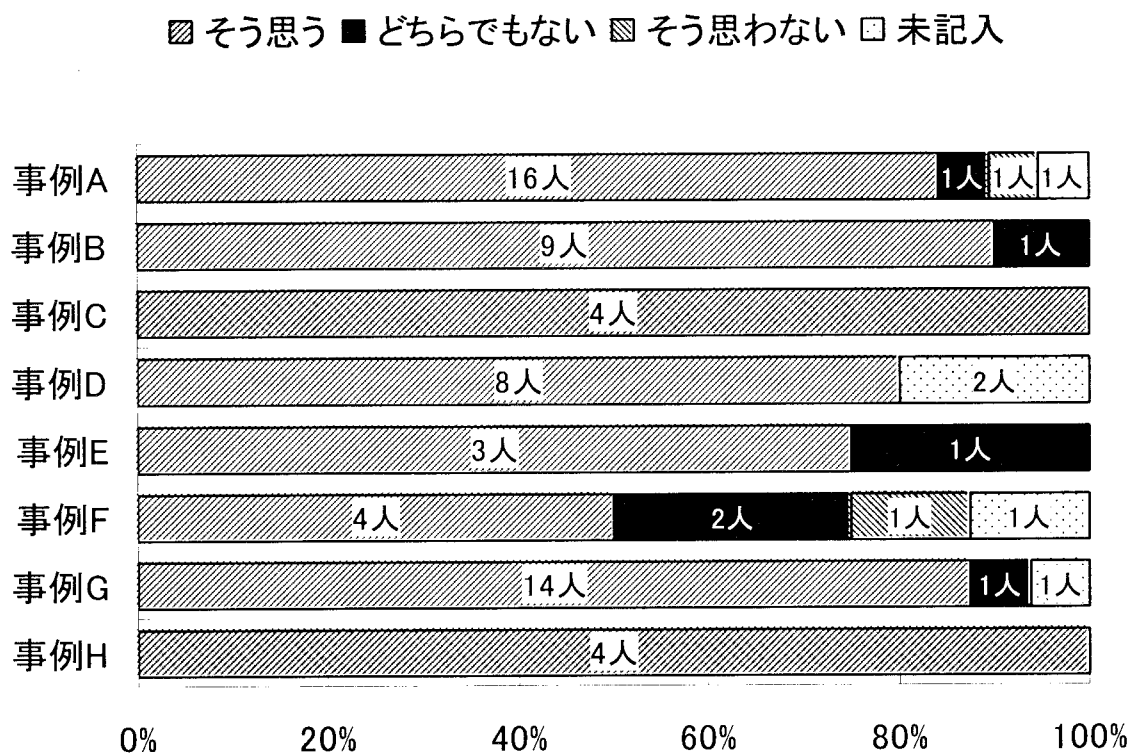


図4-1 日常の介護に役に立っていますか

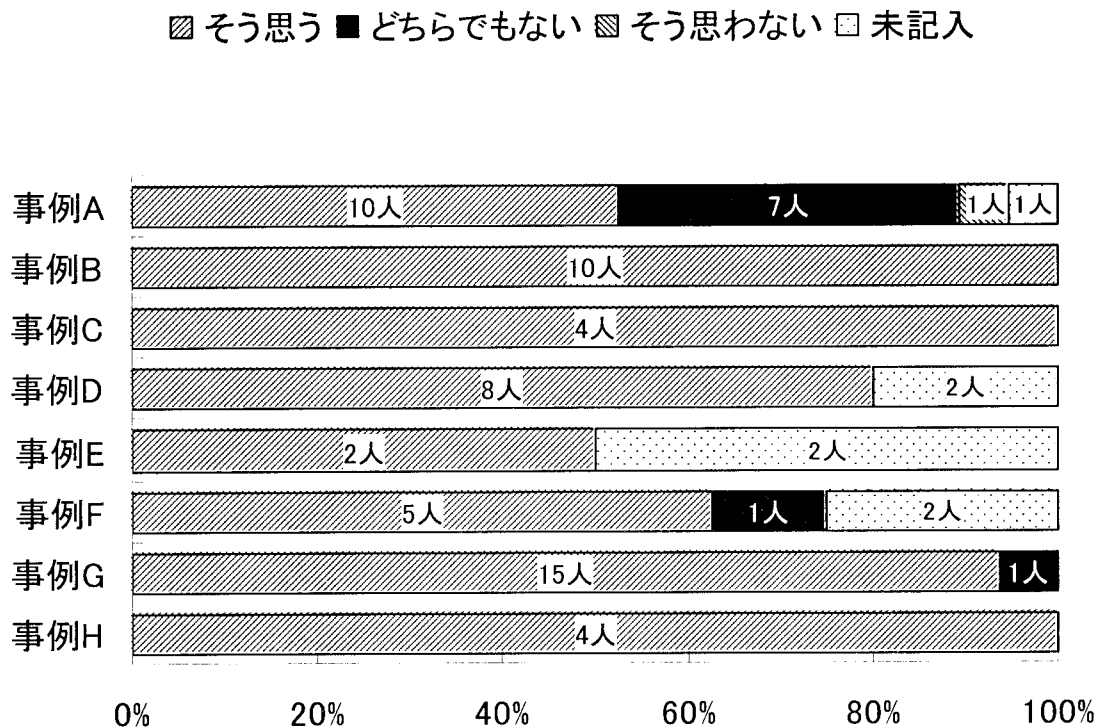


図4-2 毎回の参加が楽しみですか

※国領は開催状況が異なるため「次回の参加が楽しみですか」と尋ねた

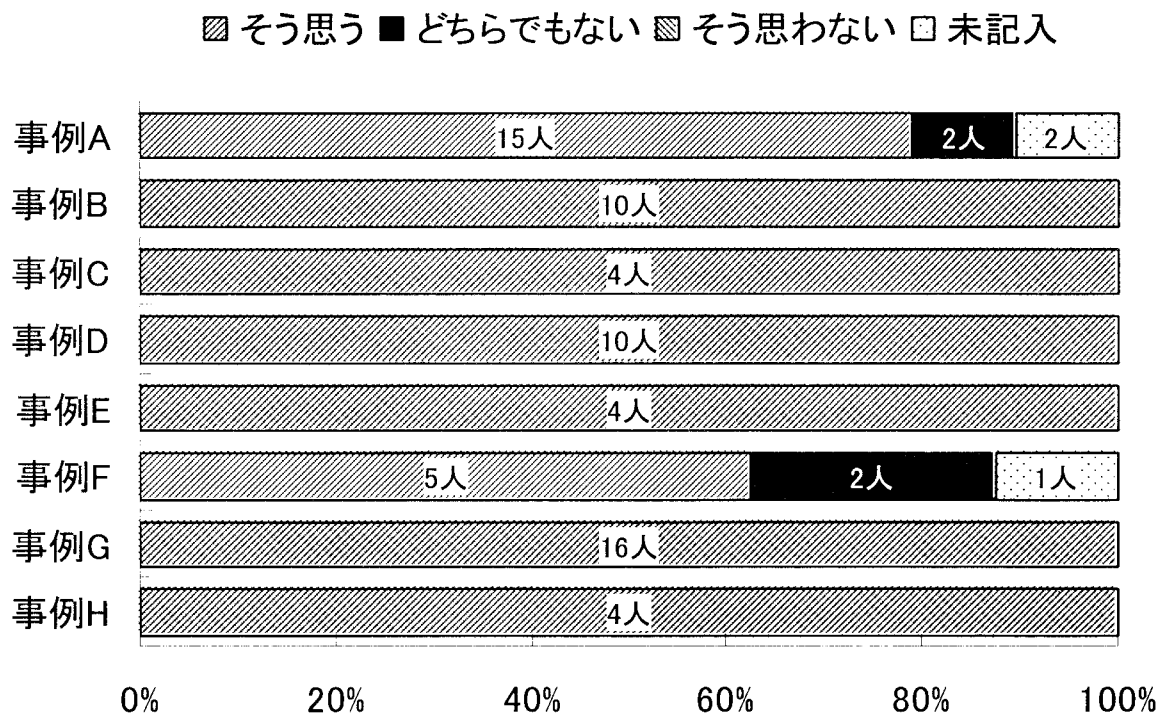


図4-3 今後も参加したいと思いますか

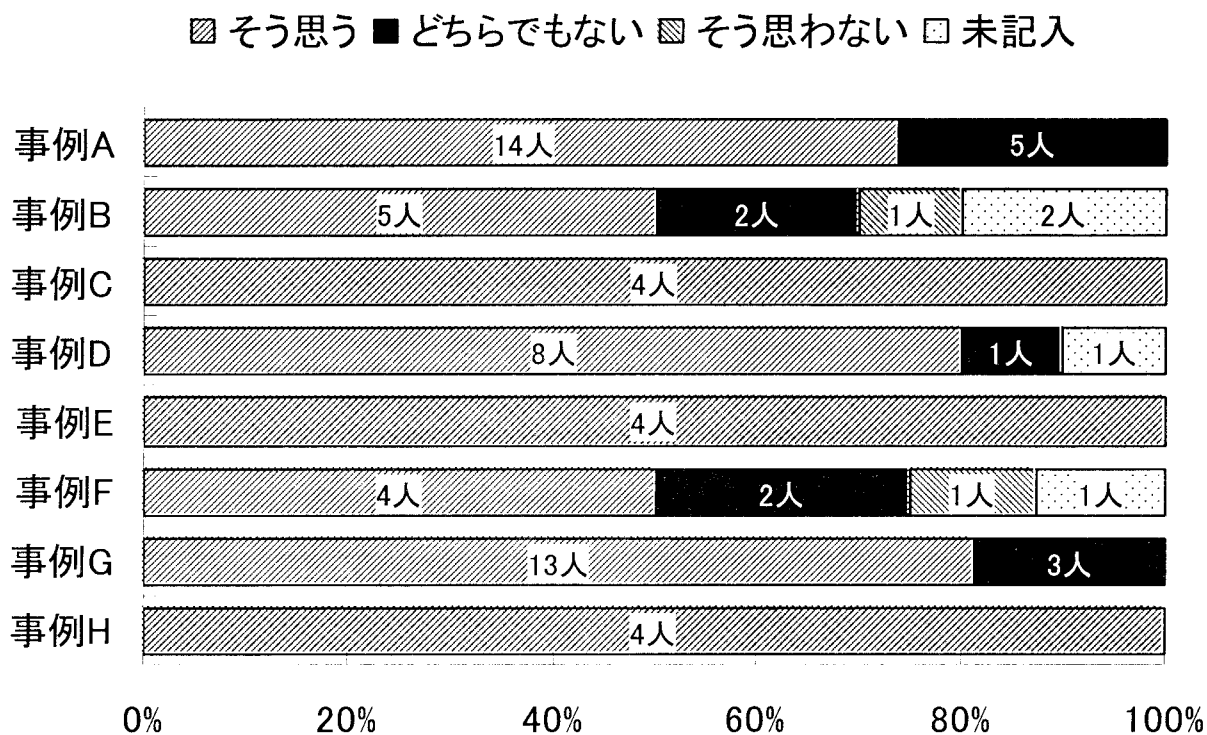


図4-4 「集い」に参加されることで、精神的に負担が軽くなりましたか

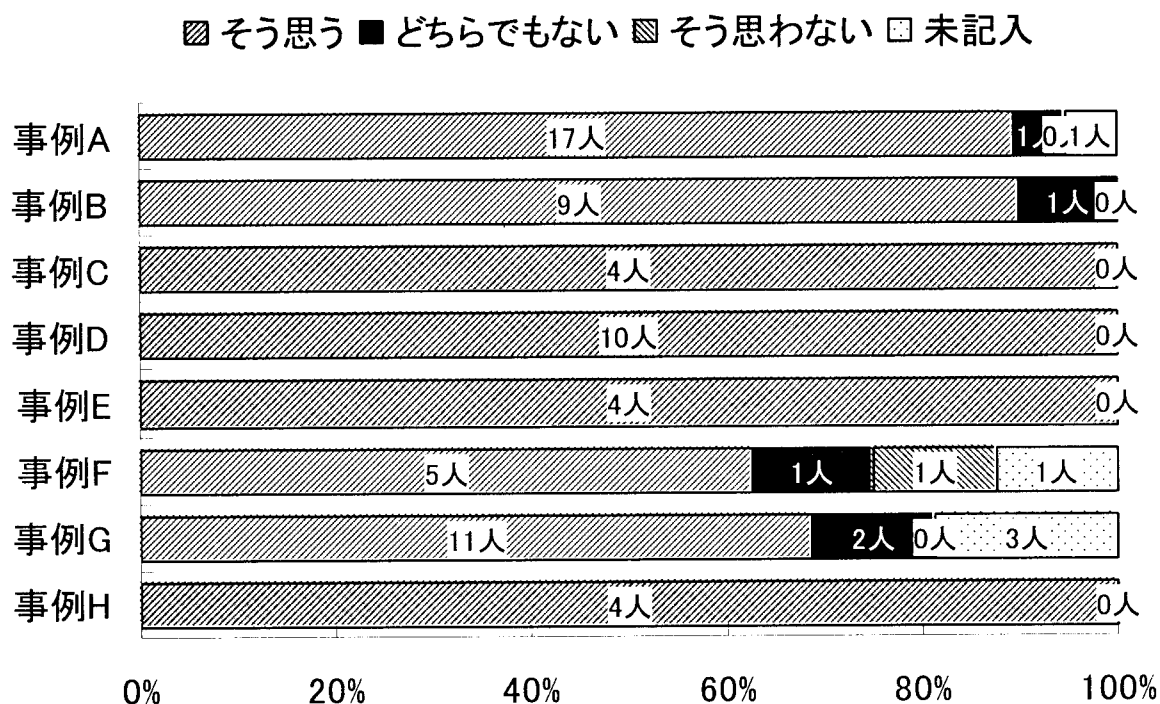


図4-5 今後の介護を前向きに考えるようになりましたか

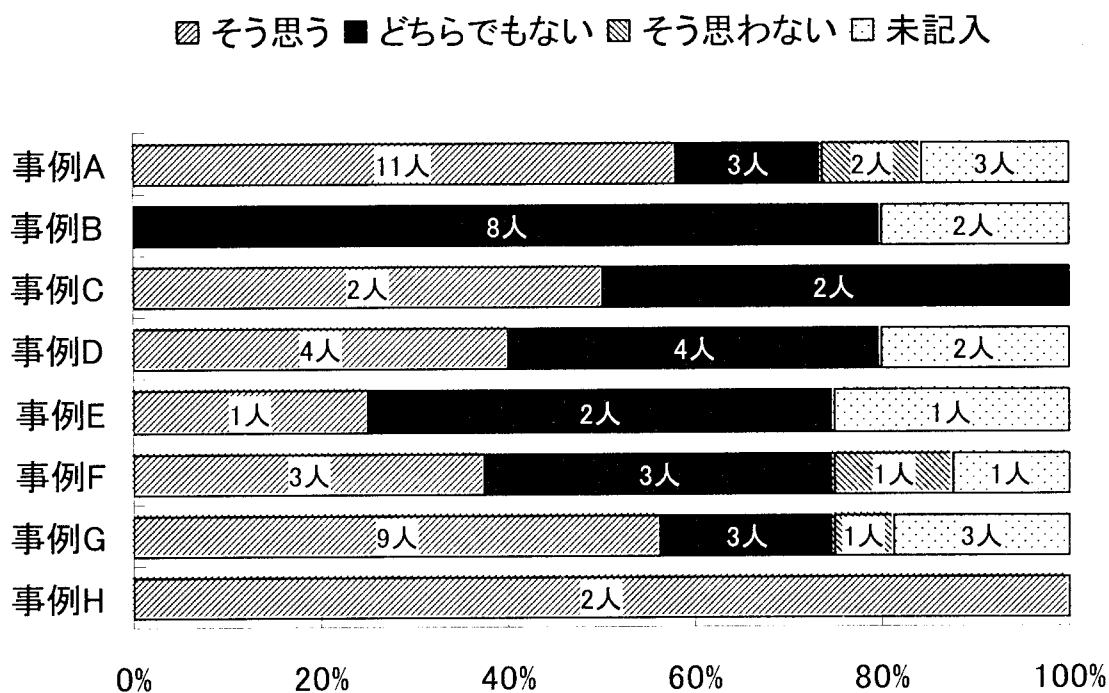


図4-6 参加している他の介護者の話を聞いて、今まで自分がしてきた介護は「これでよかった」と思っていますか

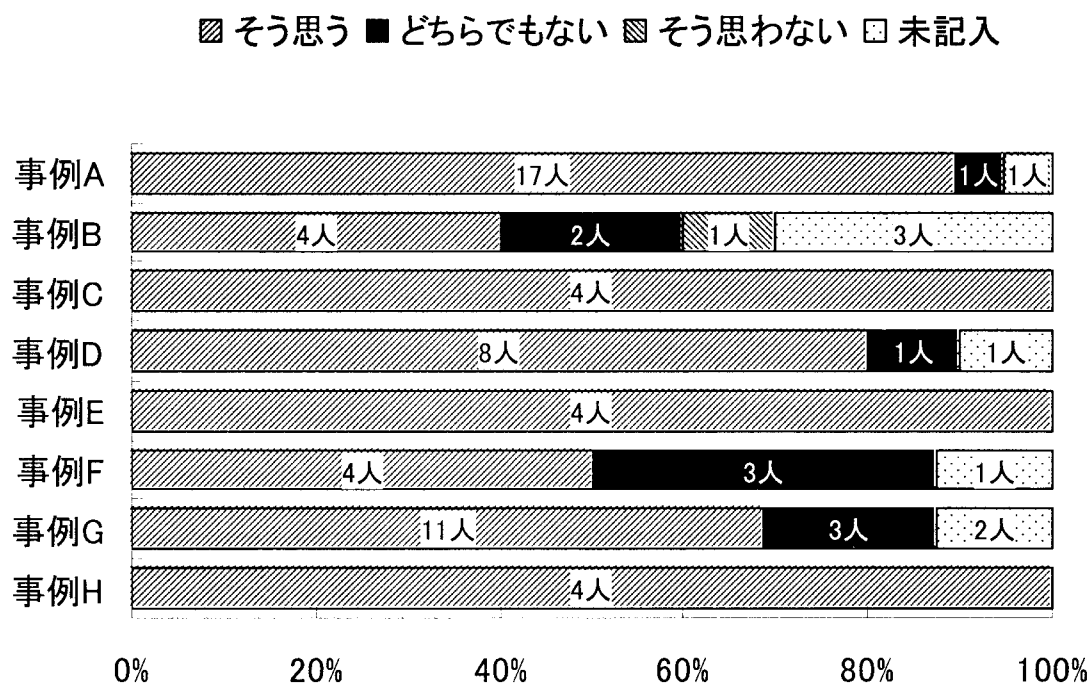


図4-7 支援センタースタッフは、あなたの気持ちを理解してくれましたか

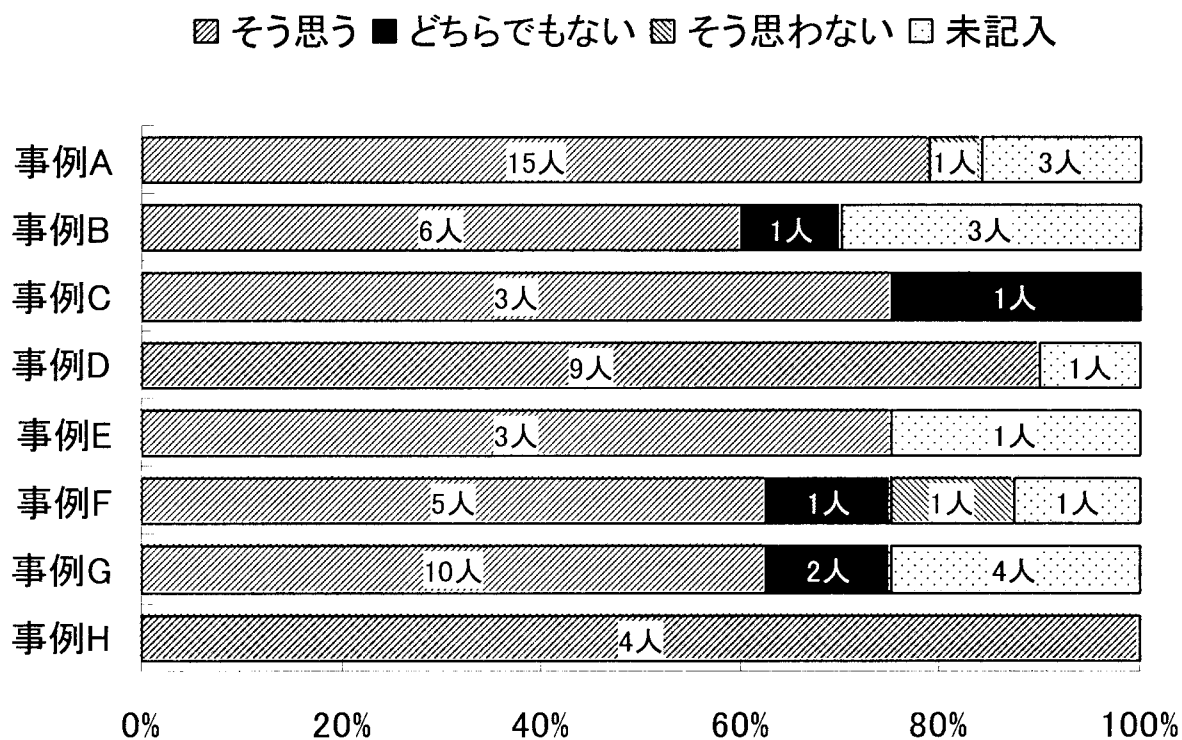


図4-8 支援センタースタッフは、あなたの支えになりましたか

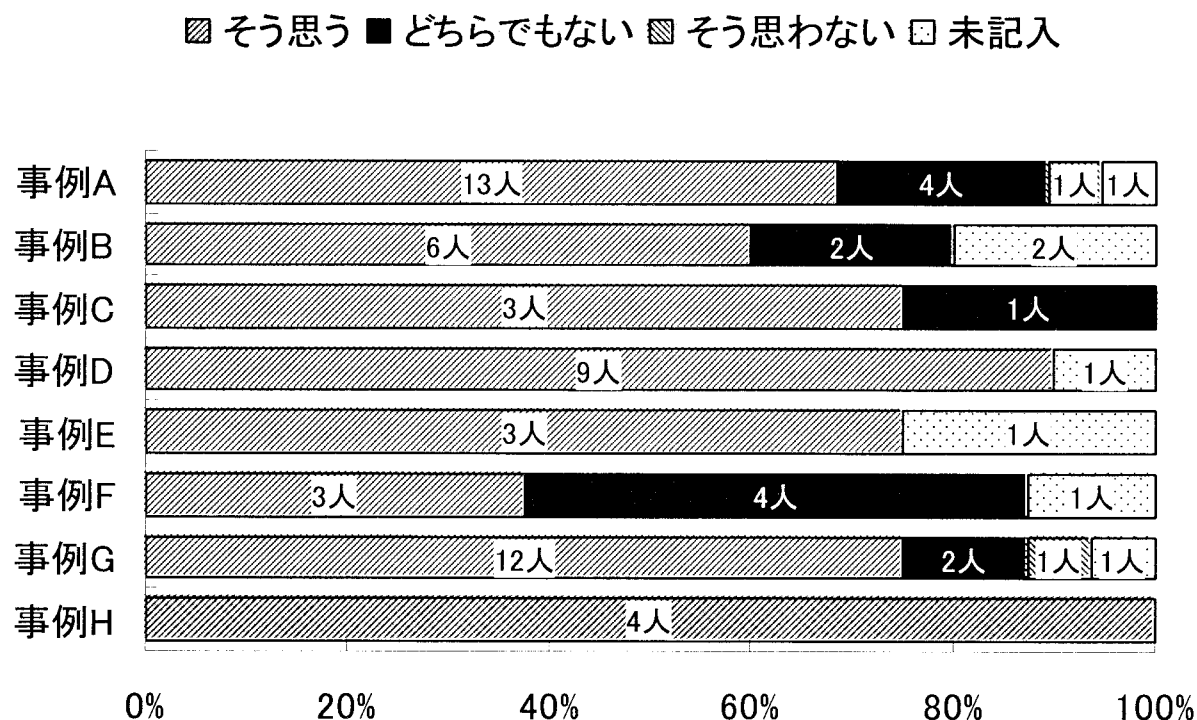


図4-9 「集い」に参加されたことで、介護している高齢者に対して以前よりもやさしく関わろうと思いましたか

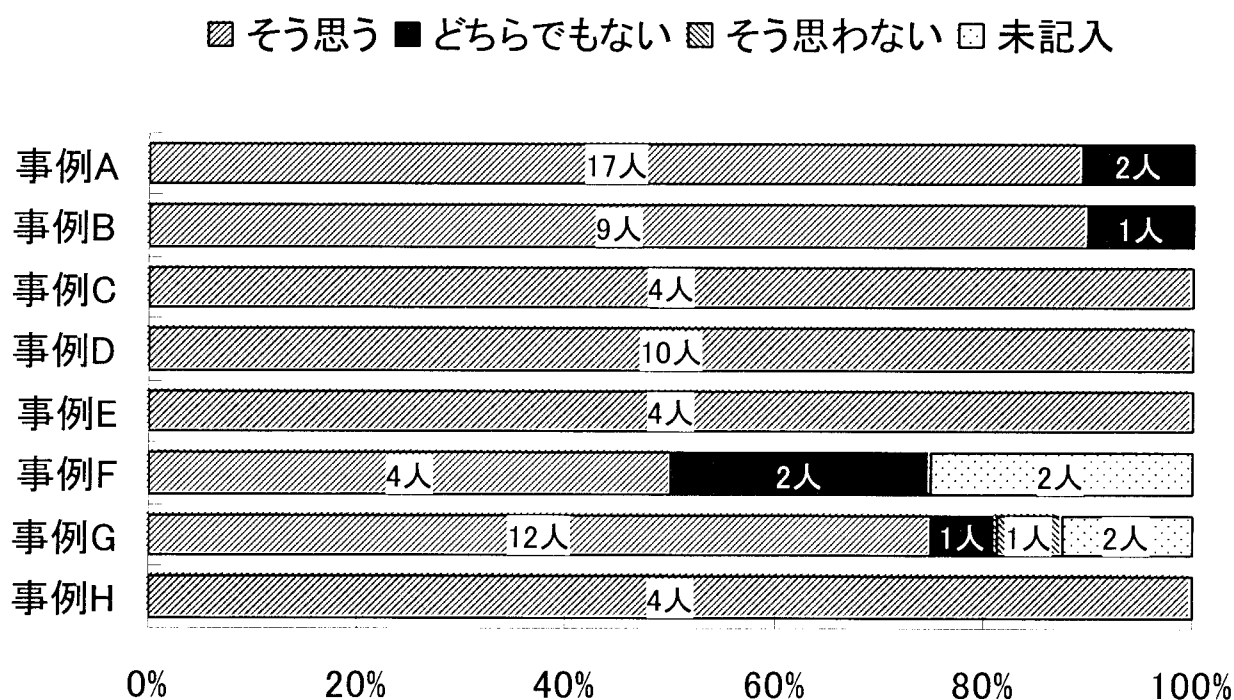


図4-10 「集い」に参加されたことで、介護している高齢者に対して、言動や行動を理解しようと思うようになりましたか

V. 全体のまとめ

在宅介護支援センターにおける家族支援のあり方を明らかにするために、実践事例のフィールド調査を実施した。それぞれの事例を調査した結果、いくつかの「共通部分」が明らかになってきた。本項では、各事例に共通する部分を検討し「介護者の集い」の持つ特色と効果を検討し、その有用性を明らかにする。そして、今後の在宅介護支援センターに求められる機能等について提言を行う。

1. 共通項の考察

1) 「介護者の集い」開催のきっかけ

- (1) 日頃の相談援助活動のなかで、「介護者を支え支援すること」や「介護者同士で苦勞を語り合う場があれば介護者が楽になるのでは」と思ったことによって、家族介護者の側面的支援として、日頃の介護の負担が軽くなるための場を設けるため。
- (2) 介護者のなかでも特に男性介護者の孤立が見受けられ、サービスに帰結しにくく完璧な介護を行おうと、無理している姿が印象的だったため。
- (3) 行政からの委託や、講演会等の開催がきっかけだった。併設サービス事業者で以前から開催していたのを引き継いだ。

このように、開催のきっかけはいくつか考えられる。要介護高齢者を介護している家族介護者には、何らかの身体的・精神的負担があることが言われている。特に、精神的負担は、介護において大きなストレス源となりやすく、目に見えない形で介護者に蓄積していく。そのストレスを減少させるために「話すという場」が必要になり、潜在的に介護者のニーズとして「話をしたい話を聞きたい」という人が多いことがうかがえる。

2) ねらい・目的

- (1) 介護者の精神的負担やストレスの軽減によって気持ちが楽になり、健康の維持を図る。
- (2) 「認知症」に関する介護方法や情報提供を通して、認知症を理解し受け入れられる。
- (3) 介護者が介護から一時的に開放され、心身のリフレッシュやリラクゼーションを

図る。(異空間、リラックスできる雰囲気作りなど)

ねらいや目的は、上記のいずれか一つに限られるのではなく、それぞれが相互に重なり合うように設定されている。「介護者の多くは疲労困憊しており、どうしたらいいか混乱されている方々も多い」姿を、在宅介護支援センタースタッフが日頃の関わりから捉えており、介護者に何らかのサポートと悩みの軽減、適切な介護を目指していることがわかる。

それは、「介護」という道をまっしぐらに歩いている介護者に、「休み処」としての「東屋」あるいは「オアシス」と言えるような、介護者が集まって安らぎまた歩き出すような「場」の提供とも表現できるのではないだろうか。

3)運営方法

(1)対象者

①現在介護を行っている介護者

(介護対象が認知症高齢者に限定、もしくは認知症高齢者に限定しない)

②今後介護を行う予定の家族等

③要介護高齢者を看取った、あるいは施設入所等で終了した家族等

④希望者なら誰でも、また専門職(民生委員も含)も参加可能

⑤認知症高齢者などの本人の参加が可能、あるいは事情により不可能

対象者は、開催する在宅介護支援センターの事情や、地域性によって柔軟に設定しておく方がいいであろう。認知症高齢者本人の同席を認めるかどうかは、事例 G のように、「一緒にいると介護者の息抜きにならない」という側面もあれば、「別室で預かってくれる場所がないと介護者自身が参加しにくい」という事情もあると考えられる。したがって、開催の際は介護者の希望・要望を踏まえつつ運営を行わなければならないであろう。

(2)広報

①行政による広報(市報など)

②関係事業者を介しての広報(ケアマネジャー、デイサービス、民生委員など)

③在宅介護支援センタースタッフによる、個別の直接連絡

④チラシを作成しそれを配布(回覧板等)

広報の方法はどの事例も同じようであるが、参加者が伸び悩み「もう少し参加者がいるといい」という参加介護者の家族もあり、引き続き広報を続けていく必要が

ある。

(3)開催の日時・場所

- ①平日の午前中、あるいは午後
- ②開催曜日は定期的（固定）、あるいは不定期
- ③毎月の開催、隔月の開催、不定期の開催
- ④会場は固定、あるいは地域内で移動

開催の日時に関しては、それぞれの地域・参加者の希望、在宅介護支援センターの諸事情などがあり、一概に言えない。冬期間開催時の、介護者の送迎を行っている事例（事例 A）もある。また、会場の場所は介護者が集まりやすいように交通アクセスや、自転車で行ける身近な場所など、地域性や場所の確保を検討し柔軟に考慮する必要がある。

(4)内容

- ①参加介護者同士の自己紹介を兼ねた介護状況の近況報告、座談会・自由発言
- ②体操やレクレーション、講座・講演会などをあらかじめ決めておく
- ③情報提供（資料配布）
- ④関連施設などの見学

内容に関しては、各事例で多様であった。当然であろうが、介護者同士の話し合い・座談会の時間をすべての事例で設けている。他の企画（体操や講座など）と兼ねて開催する所が多いが、その時間が大半を占めてしまい座談会の時間が少なくなると、参加介護者の満足感が（一概に言えないが）決して高くない傾向が見受けられる。

介護者が「また来たい」と思えるような内容にすることが不可欠である。一回あたりのボリュームを多くせず、事例 C や事例 D のように「ゆったりと時間が流れる」雰囲気重視することも重要であろう。

参加人数が多い場合は、事例 G のように、小グループに分かれる工夫も必要であろう。一方で「より多くの方の話を聴きたい」参加介護者のニーズもあるので、参加者の要望を取り入れることが大切である。

4)活動の特色

- (1)介護終了者も参加できるピア・カウンセリングのような形式

(2)束縛のない時間と異空間の提供（茶菓を楽しむ）

(3)介護者・スタッフ共々による日帰り旅行など参加者同士の交流を重視

(4)参加介護者などによる「報告書」の作成

自主的なグループが生まれた事例（事例 A）もあるが、事例の多くは開催の目的・ねらいに合わせた内容になっている。また、介護者の満足度との兼ね合いで活動の工夫がなされていると考えられる。「特色」は、活動開始当初すぐに特色を出すことは難しい場合もあり、何回か試行錯誤を重ねてその「介護者の集い」なりの特徴がでてくるのではないだろうか。

5)介護者同士のやりとり

(1)現在、介護において困っていることを話す

(2)上記(1)の内容に対し、他の参加者が自身の介護体験からその人に「こんな方法がある」とアドバイスなどをする

(3)上記(1)の話をした人と(2)のアドバイスをした人の話を、会話に加わらず聞き役をしていた他の参加者も「いろんな人の話を聞くことができてよかった」と感じる。

(4)上記(2)でアドバイスした参加者も、他の参加者から(3)の評価を受けることで、自分が役立っていると感じ自尊心が尊重される。

以上のような一つのパターンが、各々の事例を通して考えられる。この介護者同士のやりとりこそが、「介護者の集い」の要である。その相互交流には「ギブアンドテイク」がある。介護者同士が、それぞれ自分自身の経験を元に、同じように介護で困っている他の介護者に語りかけていく。それは決して指導的ではない。介護者同士の話しによって、「スーッ」と疲れが取れることが見受けられる。そこには介護をしている者の「言葉の重み」があるといえる。まさに、介護者同士でしかわかりあえない「以心伝心」のやりとりが、その場面では起きているのである。これこそが、「介護者の集い」などを開催している在宅介護支援センターのスタッフが提供できるものであり、専門職として関わる醍醐味ではなかろうか。

このように、介護者にとって「疲れのとれるお風呂」のような「場」を提供できることが、専門職が行う家族支援の大きな役割といえよう。在宅介護支援センターは、このような役割を担いつつ、介護者同士のやりとりを通して、スタッフも「成長の場」という認識がされることが重要であるといえる。

6)活動の評価

(1)定式化したスケールなどはいらず、参加介護者の表情・感想・意見などを評価とし今後の開催の工夫に役立てている。

(2)アンケートを用いて、評価の一つとしている。

(3)参加介護者同士による、年度終わりの振り返りによって活動の評価している。

活動の評価は、必ずしも数量的に目に見える形で実施されてはいなかった。それは「評価することは難しい」(事例 E)という実情もあるといえる。活動の評価は主観的な文章記述で表されている現状が指摘される。しかし評価の困難性はあるものの、「介護者の集い」等の有効性が、数量的客観的にも有効であると評価されることは、より説得力を持って活動の評価することであり、そのような評価が今後さらに重要になってくるといえる。その一例として、本報告書の「図 4-1」～「図 4-10」など、質問紙を用いた数量的、客観的分析方法が考えられる。

7)課題

(1)在宅介護支援センタースタッフが、居宅介護支援業務を兼ねており時間のやりくりの困難性を感じる。

(2)在宅介護支援センターが主導して運営していく現状から、介護者自身が主導となって運営や開催に結び付けたい。

(3)家族介護者や地域住民が、認知症や老年期の精神障害に関する理解がまだ十分とはいえない。

(4)参加する介護家族が少ない、あるいは新しい参加者が増えない。

ここでは、開催運営する在宅介護支援センター側からみた課題を取り上げた。介護保険制度施行前後から問題が指摘されていることであるが、在宅介護支援センタースタッフの「居宅介護支援事業」の兼務による弊害は、決して少なくない。地域で認知症高齢者をはじめ、要介護高齢者を介護する介護者は増加傾向にある。潜在的に存在する介護者も含め、「介護家族の集い」などが、在宅介護支援センターの家族支援機能として十二分に発揮していくためには、「集い」の活動が軌道に乗るまでは在宅介護支援センターが主導を担い、軌道に乗った後は、在宅介護支援センターは支援の役割を担い、家族介護者自身によって具体的な活動が展開されていくことが望ましい形といえるのではなかろうか。

また、認知症などの理解が、地域や家族に浸透していくためには在宅介護支援センター単独の活動だけでは限界がある。行政機関を含めた保健・福祉・医療の連携によ

る、認知症の理解の啓発活動は従来から提言されてきたことである。しかし、その実効性はまだまだ十分とはいえない。今後は、これまでのイベントとしての啓発活動をさらに工夫し、より地域に根ざした継続的な活動が望まれる。

さらに「介護家族の集い」などの開催の有無、開催状況は、それを介護家族が必要と感じたときに情報を入手できるように、定期的、多様な情報伝達の方法を増やしていくなどの工夫も必要であろう。

2. 効果

本研究では、仮説を予め設定しそれを検証するために、フィールド調査を実施した。再掲になるが、本研究の仮説は以下の内容であった。

「家族支援（『介護者の集い』等）を実践している在宅介護支援センタースタッフは、参加している家族介護者に対し、『介護者の介護力を引き出す』という、エンパワメント^{註1}あるいはストレングス視点^{註2}で関わっている」

本研究の仮説は、以下に検証する。

個々の事例を検討すると、「介護者の集い」等に参加している介護者同士のやりとりや交流場面では、在宅介護支援センターのスタッフが主導的な行動や積極的にアドバイス、コメントをする場面は見うけられなかった。むしろ、介護者同士の交流に意義を見だし見守る姿勢でいたといえる。これは、個々の介護者が潜在的に有している力や強さを引きだそうとする、あるいは介護者同士という仲間（ピア）関係が作り出す力や強さの存在を認めているためと考えられる。

つまり、日頃の介護に疲労困憊している介護者という力の抜けたような存在や姿だけの認識ではなく、介護を通して身につけた「介護における上手さ、豊かさ、強さ、たくましさ、資源」などの獲得した能力を発揮することができる存在、将来に対する可能性を秘めた存在として、介護者を認識しているといえる。

具体的には、「久しぶりに会った人の前では（認知症高齢者は）普通を装うこともあるのよ」（事例 C）という認知症への的確な理解、「他の方の経験やアドバイスを聞くことができてよかった」という心の豊かさ、柔軟性、「私の話したことが全体での話題になり、そのこと（皆が一緒に考えてくれること）による満足感が自信や誇りとなる」（事例 D）という介護に対する誇り、「介護は大変だけどやりがいがある」（事例 A）というたくましさ、「介護者が参加することで、自身の経験を生かしたアドバイスをする中で、振り返りをすることができ、また介護の浅い家族にとっては力強い助言者と

なりうる」(事例 H)、「困った事の対応方法等を皆さんから聞いて試しています」(事例 G) という介護者自身の経験が、他の介護者にとっても自分にとっても有用な資源となること、以上のことが各事例から見いだされた。

このように、在宅介護支援センターの「介護者の集い」においては、「介護者自身が自らの介護経験の意味を知る」ことを軸にして、介護者同士、あるいは在宅介護支援センタースタッフと介護者の、協働性が重視されるストレングス視点が存在するといえる。「ストレングス」＝「強さ」と訳されるように、「強さ」を介護状況の場面において発揮していく「力（パワー）」を介護者は有しているという視点に立ち、援助者である在宅介護支援センタースタッフは、その「パワー」を十分に発揮できるように導くエンパワメントを実践しているといえよう。

以上より、「ストレングス」、「エンパワメント」というキーワードによって、家族介護者の集い」等は実践の効果を示すことができるものであり、このことから本研究の仮説は実証されたと考える。

注 1)

エンパワメントは、ソロモンによって次のように定義づけられている。「エンパワメントは、スティグマ化されている集団の構成メンバーであることに基づいて加えられた否定的な評価によって引き起こされたパワーの欠如状態を減らすことを目指して、クライアントもしくはクライアント・システムに対応する一連の諸活動にソーシャルワーカーがかかわっていく過程である。」(B.Solomon.1976. 出典：*Black empowerment Social Work in Oppressed Communities*, Columbia University Press)

つまり、この概念に基づくソーシャルワーク実践は、すべての人間はどのような悪い状況にあってもそれを改善していける能力とパワーを有しているという人間観にたち、クライアントとワーカーとのパートナーシップを通して、クライアント自身がエンパワメントしていくことが目標になる。本研究では、この「クライアント」を「家族介護者」、「ソーシャルワーカー」を「在宅介護支援センタースタッフ」と置き換えている。

注 2)

ストレングスとは、利用者の長所や潜在能力、また利用者を取りまく社会資源に着目し、その部分に働きかけ、望ましい適応能力を高めるとともに生活の質の向上や自主性・自立性を促すことを目標とする援助観である。

3. 提言

在宅介護支援センターは廃止され、地域包括支援センターに編成されることがほぼ決定している。今後の、地域包括支援センターは「介護予防」の視点を重視し、高齢者虐待にも対応できるなど多様で複合的な機能を有する見通しである。

その一方で、従来から担ってきた、在宅介護支援センターの「家族支援機能」は、今後の地域包括支援センターにおいてどのような位置づけになるのか。それは、任意事業として「介護者支援事業」に位置づけられることになるのであろうか。

今後の方向がまだ十分に定まっていないといえる。そこで、在宅介護支援センターはこれまで有していた機能を踏まえ、今後期待されるものとして、本研究成果を踏まえつつ以下に提言を述べる。

- 1) 今後、認知症高齢者を含む要介護高齢者は増加する見通しである。在宅介護においては、要介護高齢者のみならず介護する家族にも支援が必要である。今後、包括的地域ケアが推進されることを考慮するならば「家族支援機能」を在宅介護支援センターから地域包括支援センター等に引き継ぐことは必須であり、「家族支援機能」の有用性・効果を重視していくべきである。
- 2) 本研究でフィールド調査を実施した「家族介護者の集い」等は、全国的にすべての地域で実施されているとはいえない。しかし、在宅介護を行う家族にとっては、「家族支援」はどの地域に居住し介護しても提供されるべきであろう。地域ケアを推進していくためにも、すべての自治体において「家族支援機能」を展開する制度やサービスが置かれることが望まれる。
- 3) しかし現状においては、「家族介護者の集い」等を運営実施するスタッフが認知症に関する知識や家族支援の援助技法が十分に備わっているとはいえない。今後、「家族介護者の集い」等の「家族支援機能」が全国的に展開されていくためには、それに従事する専門職の教育が必要不可欠であり、その教育制度、研修制度の充実が求められる。
- 4) さらに、「家族介護者の集い」等を運営実施するスタッフが、それらの「家族支援」に関する事業や業務を、十分な成果を発揮できるように展開するためには、現在の

在宅介護支援センター、今後の地域包括支援センターにおいては、必要十分な人員の確保、業務内容の改善等が求められる。特に、介護保険関連業務（居宅介護支援事業等）との兼務がなされている現状は、在宅介護支援センターの健全性を損なう可能性が否めない。今後、在宅介護支援センター、地域包括支援センターを展開していく際には、人員数の必要十分な確保とともに、業務の明確化、健全化がなされるべきであろう。

「地域ケアにおける在宅介護支援センターの痴呆介護支援に関する研究」

研究委員会 委員名簿

久松 信夫* 桜美林大学短期大学部
専任講師

大倉 美成子 社会福祉法人 世田谷区社会福祉事業団 芦花在宅介護支援センター
相談員

廣澤 眞珠 財団法人 調布ゆうあい福祉公社
調布市立国領在宅介護支援センター
センター長

小野寺 敦志 社会福祉法人 浴風会 認知症介護研究・研修東京センター
研究企画主幹

以上 委員 4名
うち委員長 1名を含む)

* 委員長

報告書名

平成 16 年度老人保健健康増進等事業報告書

(介護保険制度の適正な実施及び質の向上に寄与する調査研究事業)

地域での各種サービスのあり方とサービスの質の確保に関する研究

「地域ケアにおける在宅介護支援センターの痴呆介護支援に関する研究」

報告書

「在宅介護支援センターにおける『介護者の集い、家族の会』活動の現状」

発行元

社会福祉法人 浴風会

認知症介護研究・研修東京センター

(旧 高齢者痴呆介護研究・研修東京センター)

TOKYO Dementia Care Research and Training Center

〒168-0071

東京都杉並区高井戸西 1-12-1

電話：03 3334 2173 FAX：03 3334 2718

URL <http://www.dcnnet.gr.jp/>

発行年月

平成 17 年 (2005 年) 3 月