



特定非営利活動法人  
VAICコミュニティケア研究所

〒263-0051 千葉市稲毛区園生町 1107-7  
【TEL】043-290-8015 【Fax】043-290-8016  
【E-mail】info@vaic-cci.jp  
【URL】http://www.vaic-cci.jp/  
2016年7月発行  
【発行責任者】佐々部 憲子



## 「ケアラースカフェ」ってご存知ですか?

「ケアラー」とは「ケアする人」つまり「世話をする人」のことです。

自宅での介護がすすめられている現在、自宅で高齢者や障がい者のお世話をする人が急増しています。

いろいろなケアラーがいて、それぞれの悩みを抱えています。



●お年寄りや障がいのある家族の世話をしている人



●引きこもりや不登校の家族の世話をしている人



●遠くに住む親や近親者が心配で気遣っている人



●ご近所のお年寄りや障がいのある人の世話や手伝いをしている人

●アルコール・薬物  
ギャンブル依存症の  
家族を抱えている人

●ハンディのある  
子どもを育てている人

…このように無償で介護や世話(ケア)をしているすべての人が「ケアラー」です

### 精神的に追い詰められているケアラーたち

自分の家族に介護が必要になったとき、どこに相談し、どんなサービスを依頼し、介護保険制度をどのように利用し、金銭面も含めどのように継続していけばいいのか…ケアラーはそうした問題をひとつひとつ、しかも日常的に考え解決していかなければなりません。日常生活と折り合いをつけ、時には犠牲を払いながら、介護生活を継続していかななくてはならず、メンタル面での負担が非常に大きいのが実情です。次々と起こる物事に対処するので精一杯になり、仕事を辞めるなど、社会から孤立する傾向が強く、ますます精神的に追いつめられる結果につながっています。

毎日毎日すごく大変…でも知り合いもいなくて、  
誰にSOSをしたらいいのかわからない…

生活のすべてが介護になって、仕事を辞めてしまっ  
た。社会から孤立してしまった感じ…

はあ〜



家族の介護や看護に手いっぱい、  
自分のことまで気を配れない…

夜もゆっくり眠れず疲れがたまって、  
このごろ私の体の調子が…

そんなケアラーたちの息抜き・交流・情報交換の場が「ケアラースカフェ」です

## ～「ひとりではない」と知り、介護の悩みを分かち合い、寄り添い合える場所～

その必要性から、全国に次々とケアラーズカフェがうまれています。

ここでは千葉県柏市にある「ケアラーズカフェ みちくさ亭」をご紹介します。代表の布川さんのお話です。



### ケアラーの寄り処カフェを作ろうと思ったきっかけ

カフェを始めて早くも2年8ヶ月。ランチやお茶を召し上がるだけのカフェではなく、かといって介護家族だけが利用するカフェでもありません。介護が始まって地域で暮らす生活者同士が「お互い様」とつながる場がケアラーズカフェです。

私は、認知症になった母を受け止める事ができず、誰にも相談せず自分だけで抱え込んだ結果『うつ病』になってしまいました。どこかに自分をおいてしまったような苦しさを経て、同じ立場の人と語れる場所が必要に感じました。

『ここに来れば話を聞くスタッフがいつでも居る』と来客者が増えて安らぎの場になっていると感じます。また地域の方々に理解者が増え、生活者同士の自然な関わりから、みちくさ亭の主導ではなく、ケアラーさんと地域の人とが一緒にイベントを企画してくれたり、一緒に外出したりと楽しさを共有しています。



### みちくさ亭ではこんなことをしています

- 毎週火・水・木曜日の11時～17時は「カフェの日」
- 月4回は「介護予防の日」
- 月1回開催の「介護者の集い」でおしゃべり会  
「介護いろは塾」で介護を学ぶ  
「いきいき元気クラブ」で楽しいイベント
- 週4日以上常設型の居場所となっていて、体操したり、調理して食べたり、歌ったり、パソコンをしたり。  
体力に自信のない人や外出が減ったと感じる人が集まる日もあります。
- 訪問診療の合間に介護家族と一緒にランチに来てくれた歯医者さんが、「木曜日は休診日だから歯科相談しますよ」と、ありがたいお言葉に月1回で話が成立しました！
- ケアマネさん、包括支援センターの職員、作業療法士さん、そして訪問看護師さんもカフェに月1回来てくれます…白衣を着ないで、そっと寄り添ってくれるのがありがたいです…



▲月1回のイベント『いきいき元気くらぶ』  
今日は～みたらし団子を作って食べよう～



### みちくさ亭のある1日

●若年性アルツハイマーのAさんにとって唯一ひとりで外出できる場所が「みちくさ亭」。  
毎日自転車通って来る…お休みでも(笑)。  
毎週水曜日にはケアラーの奥さんと一緒にやって来る。  
家では執着心が強く頑固で、時折見せる険しい表情に奥さんは手を焼き、疲れてきている。



ここで、Aさんは時には文句を言いながらもテーブル拭きや茶碗洗いを積極的にやってくれる。そして認知症になってから覚えたハーモニカで来客者を和ませてくれるようになった。この時の奥さんは24時間介護から解放され、安堵した表情を見せる。そしてカフェ訪問者とおしゃべりを楽しんでいる。



▲中央がAさん。  
始めて1年半でレパートリーは今や50曲！

●認知症看護専門看護師さんが看護相談をしてくれる日。さりげなくランチを召し上がりながら来客者の薬や病院の相談にのってくれる。



●軽度の認知症のYさんはボランティアさんと一緒に庭に出て草むしりや包丁研ぎをやってくれる。奥さんは冗談を言いながらYさんを叱咤激励する(笑)。



●リハビリの先生が来られる日だと勘違いしてやってきた障がい児を持つお母さん。間違えてやってきても、居合わせた方々とすぐ話が盛り上がる。



こうしてみちくさ亭はいろいろな方が交じり合って支えてくれているのが特徴です。在宅介護、そして国の施策である「地域で支えあって暮らしていく」ためには、専門職であろうとケアラーであろうと、垣根を越えたつながりを地域で行なっていく事が必要です。これこそが地域での包括的なケアシステムであり、互助の支えあいと言えます。このような包括的なケアがあちこちで生まれますように…願いをこめて。

(みちくさ亭代表：布川 佐登美)

ケアラズカフェ&いきぬき処 みちくさ亭  
〒277-0034 千葉県柏市藤心 1-29-12  
TEL/FAX 04-7138-5032

## VAIC-CCI が推進するケアラー支援（柏地区）



### ケアラズ カフェくれよん（柏センター）

- ★月2回実施しています。
- ★昨年度は年間で17回実施し、いろいろな立場の人27名が参加しました。
- ★介護者・民生委員・スタッフが若年性認知症の妻を介護している男性の「がんばらない介護」の話を聴く機会を作りました。



### ケアラー支援ネットワーク協議会（事務局）

【NPO 法人ケアラーネットみちくさ TEL/FAX 04-7138-5032】

- ★「人づくり」…ケアラーに寄り添うサポーターの養成に取り組みます。
- ★「場所づくり」…心のよりどころとなるケアラーの居場所づくりを支援します。
- ★「情報発信」…ケアラーに必要な情報発信のために支援団体や多職種と連携していきます。

## 社会の動き ～日本ケアラー連盟～

### 支える人を支えるために



<http://carersjapan.com>

2010年、「介護を必要としている人も介護者も、ともに自分の人生の主人公になれる共生の社会をつくること」を目指して、一般社団法人日本ケアラー連盟が設立されました。

ケアラーを支援するための調査研究、政策提言活動を行っています。また、一般の人のケアラーへの理解を広めるためにフォーラムなどを開催しています。ご興味ある方は、ぜひHPをご覧ください。

## コラム

<次々と生まれるケアラー>

### ヤングケアラー

病気や障害のある家族の介護を担っている子どもたちがいます。「ヤングケアラー」と呼ばれるこうした子どもたちは、学校と介護の両立や、同世代の友達からの孤立といったことに悩みます。また将来にわたる問題としては、職業選択や人生の機会が制限されるケースもあります。

### ダブルケアラー

女性の晩婚化に伴う出産年齢の高齢化(晩産化)、少子高齢化、核家族化などを背景に、子育てと同時に親の介護を担うダブルケアに直面するケースが増えています。ダブルケアには三大負担といわれる精神的・体力的・経済的な負担に加え、子どもの世話や親の世話が十分にできない、兄弟間や親戚間での認識のずれが生じる、子どもの預け先の問題なども起こります。

すべてのケアラーが  
孤立せず、社会参加し  
自分らしく生きがいを持って  
暮らせますように…



## 活動の現場から

### 喫茶アルルカン ～ボランティアの手作りのぼり旗を見て～

オープンして17年目の喫茶アルルカン。当初は風の村のご利用者やご家族の利用が多かったのですが、徐々に地域の方の利用が増えてきました。昨年道路や店の前にのぼり旗を設置したことが効果を発揮したようです。千葉センターで活動中の縫い物ボランティア「ふわふわ」のメンバーにお願いして、喫茶アルルカン宣伝のための旗をいくつか作ってもらったのです。

道路脇に掲げられた旗を目にして、ご自宅からひろばに散歩にだけ来ていた方がランチを食べに、また、脇の道をウォーキングして素通りしていたご夫婦がコーヒーを飲み立ち寄りします。旗の先にある風の杜ひろばからいらっしゃる方も増えました。4月の桜、5月の藤、夏のひまわりや大賀ハス、もちろんヤギさん目当ての方も。

旗が喫茶やひろばの存在をアピールしてくれました。今年は、店内で馬頭琴演奏(7/9)やサクソ演奏(2/25)のライブ、ナイトバーや認知症教室も企画しています。地域の方がホッとできて、楽しめて、学べる場をつくっています。



八街発

## けいこママのアレンジレシピ!!



## いつものレシピに季節の食材でひと味プラス!

6月ごろに漬込んだ「らっきょう」、もうじき食べごろですね。このピリッと辛くて甘酸っぱいらっきょうで、ワンランクUP!

**Point** お好みの量のらっきょうをみじん切りにして加えま

らっきょう



**タルタルソース**  
♪フライにかけたり、そのままディップにしても!

<材料>

玉ねぎ・きゅうり・ゆで卵・パセリをみじん切りにして・マヨネーズ+らっきょう

**シュウマイ**  
♪豚肉の臭みをらっきょうが和らげてくれます!

<材料>

豚ひき肉・塩・コショウ・ごま油  
片栗粉+らっきょう

**チャーハン**  
♪らっきょうとひじきとコーンが意外に合う! 我家の人気メニュー

<材料>

ひじき・コーン・ハム・たまご・塩・コショウ・鶏がらスープの素・ごはん+らっきょう

<第8回通常総会報告 6月25日(土)開催>

●総正会員数 17名うち15名(出席14名・委任状出席1名)が出席、来賓5名、オブザーバー9名の参加

●第1号議案 2015年度事業報告・決算報告

第2号議案 2016年度事業計画・予算計画

第3号議案 定款変更 第4号議案 役員の選出  
それぞれの提案が審議、可決されました。

●2016年度について

①第2次中期計画ではセンターを地域包括ケアに基づく地域づくりの拠点と位置付けており、センター事業を確立するとともに、センターを総合相談窓口として体制強化を図っていきます。

②昨秋、志津市民プラザ内にオープンした「C's café」の運営を軌道にのせます。

③第3次中期計画(2017年度～2019年度)の策定を行います。



地方で一人暮らしをしている義母の見守りが、4月下旬から急きよ始まった。移動は飛行機とバスで7時間。GW中の移動では悪天候で予定の飛行機が羽田に戻ってしまい、翌朝一番の便に振り替えて千葉に戻った。次の時も大雨で午前中の便が欠航。ハラハラして羽田からの飛行機を待ち、無事千葉に戻れた。つい先日のフライトでは、東京上空でまるでこぼこ道を走っているような揺れを体感した。帰省する日々は、まだしばらく続くのだが、次は穏やかなフライトであってほしいと願っている。また、急に始まった介護は職場の協力があって成り立っている。職場の皆さんに感謝、感謝である。

(M.Y)

スタッフの  
ちょっとカフエタイム