



秦野市の家族支援

10月6日。雨が降りしきるなか、秦野市保健福祉センターに在宅介護をしている人々が集まった。月に一度、市が開催する「介護者のつどい」だ。

介護者は2、3人ずつに分かれ、サポーターと呼ばれるボランティアを中心に思いを語り、他の家族の話聞く。

母の施設入所を望んでいたがいざ決まりそうになったら決心がつかない、夫を介護しているが、自分が倒れたらどうなるか心配……。悩みはさまざまだ。

介護者支援の研修を受けたサポーターは進行役。聞き役に徹しながら、「そこはケアマネに相談してみたら」「こんな窓口がありますよ」とアドバイスす

美博の へこまない 介護

語って聞いて心すっきり

ることも。「介護する相手に、言いたいこと言っちゃった方がいいこともあるよね」。介護者同士も話はずむ。

91歳の母を介護する高橋民雄さん(68)は毎回参加。「息抜きにもなるし、ほかの人の話は勉強にもなる。ここで救われる人は多いんじゃないかな」

秦野市は在宅介護を行う家族を精神的にサポートする事業を07年から本格的に展開。この試みは全国でも珍しく、当時の担当者は「他の自治体にモデルとなる事業はなく、試行錯誤が続きました」と振り返る。

きっかけの一つは05年の調査で、介護家族の精神的負担が大きいことが判明したこと。紙オムツなど金銭的な給付の削減もあって、市は介護者の心のケアを本格的に模索し始めた。

そのころ東海大の保坂隆教授(精神医学)を主任研究者とする厚生労働省の研究班が、在宅介護者のうち4人に1人がうつ状態だという調査を行った。介護者は疲れており、サポートする仕組みが大切だとする保坂教授に秦野市は協力を求めた。

教授が講師となる養成講座でサポーターを養成し、「介護者のつどい」を開催したほか、介護者のうつ状態を把握する調査を実施。支援が必要な人に、看

護師らが電話や訪問で状況を把握しケアを行う。「聞いてもらえてうれしい」「気分が軽くなった」と反応は上々だ。

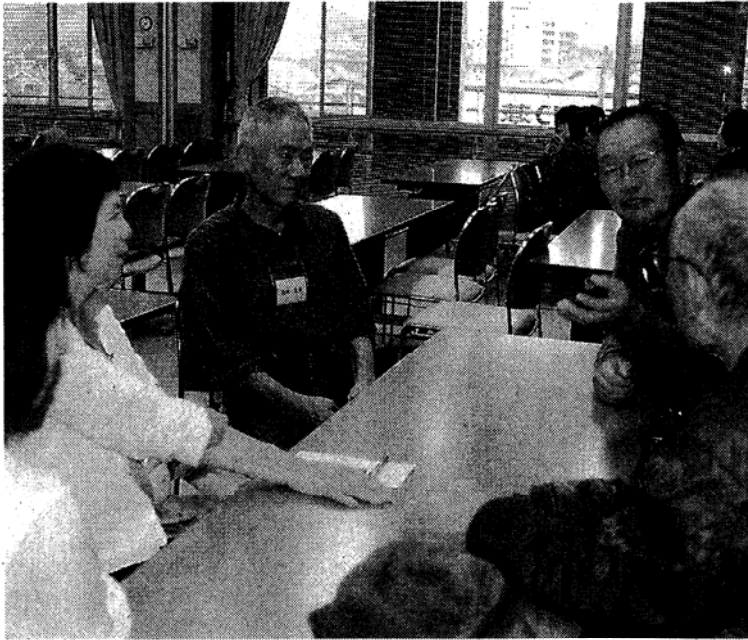
「悩み相談を受けるホットラインなどはあるが、こちらから電話したり訪問したりする事業は珍しいのでは」と市の担当者。参考にしたと県外の自治体からも問い合わせがある。

「介護は一人で悩まず、地域のつどいなどに参加して」と保坂教授。秦野市のような家族を救う取り組みが広がって、介護うつが減ることを期待したい。

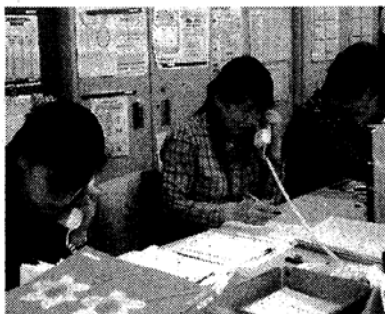
◇ 離れて暮らす70代の母は「最近、娘に怒られてばかり」が口癖。ついには「娘婿は優しいのに」と加えているらしい。

何よ、要介護だから心配しているのに、と不満だが、当の夫は「母娘だと言いつつに遠慮がなくなるから、緩衝材が必要なのだ」と余裕の構え。なるほど。励ますつもりという言葉が負担になるのかも、と少し反省。

介護とは呼べない段階からきりきりしている私。秦野のような取り組みがもっと広がってほしいと痛感する。



介護者のつどいの様子。深刻な話もあるが笑顔も多い。「いくらか気が楽になる」「ほかの人の状態から自分のこれから役に立つ」などの感想もいずれも秦野市



看護師や保健師らによる電話相談。電話を待つのでなく、こちらからかけるのが特徴だ