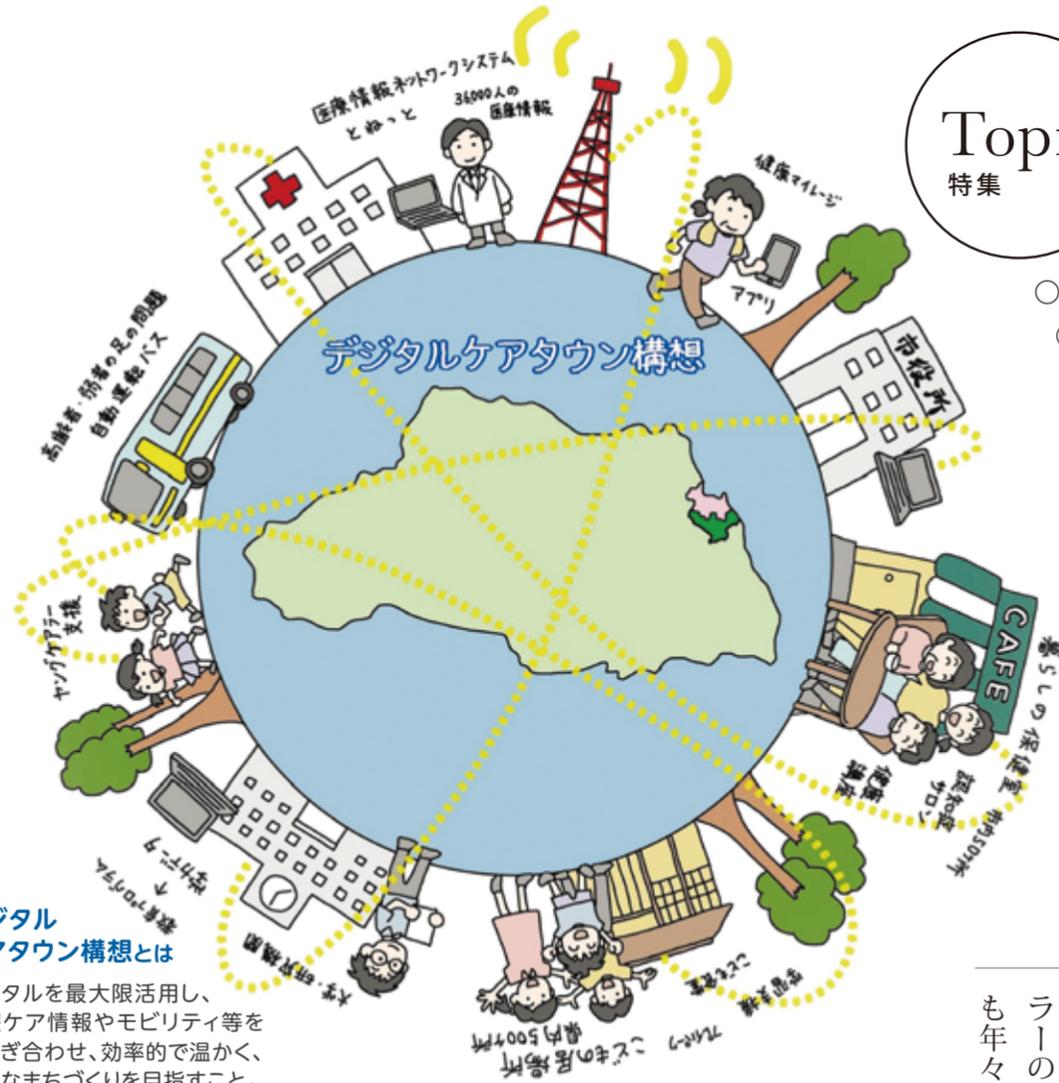


2023.04

本紙は、ケアラー（無償で介護や看護などをする人）に関する情報をわかりやすく発信する新聞。
世界的視野を持ち、進化を続けていきたいという意味を込めて、前号より「The Carer Times」に名称変更しました。



Topics 特集

みんながつながる “ケアのまち” (P5~7)

- 市民の居場所の視点から…元気スタンド・ぶりズム 小泉 圭司さん
- 地域医療の視点から…東埼玉総合病院 中野 智紀さん
- デジタルサービスの視点から…ケアエール 韓 承娥さん
- デジタルケアタウン構想…吉良 英敏

Index その他の記事 ……………

- P1 【埼玉県】令和5年度当初予算 ケアラー支援関連14億円超に
- P2-3 【インタビュー】“きょうだい弁護士”藤木 和子さん 「心配しないで、自分の人生を生きて」
- P4 【インタビュー】全国初!ヤングケアラー支援条例制定 「大丈夫、必ず救いますから」
- P8 ケアラー's リレーコラム:鈴木 洋介さん “働き盛りのケアラー”研究レポート

埼玉県 令和5年度当初予算 ケアラー支援関連14億円超に

埼玉県の令和5年度当初予算が発表され、ケアラー支援関連予算が14億円を超えることが分かりました(表)。前年度から約2億2千万円増額、新規事業数も5項目増えています。

埼玉県ケアラー支援条例の成立から4年、県でケアラー支援関連予算が付き始めて3年目となりました。普及・啓発が進み、ケアラーとりわけヤングケアラーの認知度は上昇、支援内容も年々拡充されています。

しかし、現場でケアラーの皆さんと話してみると「まだ支援を実感できない」という声を多数聞きます。それはなぜか。理由は多々あります。「行政はサービスを準備するばかりで、ケアラーの声を聴こうとしない」「難病や依存症の家族をもつケアラー等、ケアラーは多様なのに、支援内容が多様ではない」「医療従事者や教員等へのケアラー研修が行き届いていないため、理解者が足りない」「親亡き後問題を抱え

るきょうだい(障害のある人の兄弟姉妹)の不安が拭えない」等が挙げられます。ではこれらの多様な課題をどう解決するかというと、ケアラー支援専門の部署や拠点をつくれれば、細やかな支援ができるのではないのでしょうか。それが今今は、ケアラー一人ひとりの声をしっかりと聴いて、必要な支援が届くよう工夫しながら、予算を執行するべきです。

令和5年度予算には、新規で「次期ケアラー支援計画の策定」という予算が組まれています。実態調査や議論を重ね、ケアラーの皆さんが支援を実感できるように計画を練りたいと考えています。(文・吉良英敏)

令和5年度 埼玉県当初予算より ケアラー関連の項目のみ抜粋 (青字:減額予算、赤字:増額予算)

分類	具体的な中身	R5当初予算額	R4当初予算額
ケアラー支援	ケアラー支援計画推進 (一部新規:次期ケアラー支援計画の策定)	521万1千円	41万9千円
	ケアラー支援普及啓発	494万0千円	688万9千円
	介護者サロンの設置・運営支援(新規)	312万7千円	0千円
	ケアラー支援人材育成 地域包括支援センター職員等に研修を実施	561万9千円	463万7千円
	ケアラー入院時等の要介護者受入施設の運営	1,976万5千円	3,332万5千円
医療的ケア児者とケアラーへの支援	医療的ケア児等支援センターの設置・運営 (一部新規:地域センターの複数設置)	3,444万5千円	349万4千円
	地域で暮らす障害児者とケアラーへの支援 レスパイトケア充実、相談支援センター整備	9,324万6千円	9,493万6千円
地域包括ケアシステム	地域包括ケアシステム深化・推進	7,455万3千円	448万4千円
	市町村総合相談支援体制構築	280万8千円	319万6千円
認知症施策	認知症ケア支援 認知症に関する知識の普及・啓発	2,426万9千円	2,373万9千円
	認知症ケア技術向上	111万0千円	162万6千円
	「チームオレンジ」構築支援 認知症の人と関係者をつなぐ仕組みの構築	663万9千円	668万3千円
ヤングケアラー支援	教育相談体制の充実 (一部拡充:スクールカウンセラーの配置)	11億 253万7千円	10億 458万5千円
	ヤングケアラーサポートクラスの実施 (一部新規:県立高校での独自プログラム)	558万2千円	292万5千円
	ヤングケアラー支援体制整備 コーディネーター設置、ハンドブック作成等	1,058万6千円	1,140万4千円
	ピアサポート等相談体制整備	601万0千円	701万2千円
	オンラインサロンの設置・運営等支援	374万0千円	349万6千円
	教育・福祉合同研修	60万0千円	60万0千円
	地域福祉活動者向け研修	258万5千円	258万5千円
	子育て世帯訪問支援 ヤングケアラーがいる家庭への家事・育児支援	4,129万2千円	891万0千円
合計		14億 4,866万4千円	12億 2,494万5千円

「心配しないで、

自分の人生を生きて」



柔らかな語り口でお話くださった藤木和子さん(中央)
インタビューは元ヤングケアラーの大学生ルナさん(右)

<藤木和子さんプロフィール>

弁護士、手話通訳士。全国障害者とともに歩む兄弟姉妹の会副会長。Sibkoto(シブコト)障害者のきょうだいのためのサイト共同運営者。聞こえないきょうだいを持つSODA(ソーダ)の会代表。耳が聞こえない弟と育った「きょうだい」[ヤングケアラー]として活動・発信している。



「聞こえるお姉ちゃん」から 弁護士へ

ルナ 今日はお聞きしたいことがたくさんあるのですが、まず藤木さんがなぜ弁護士になられたのか教えてください。

藤木 3歳下の弟の耳が聞こえないことが分かったのは、私が5歳の時。その時から私は「聞こえるお姉ちゃん」になりました。父は、苦勞して弁護士になったため、自分の子も弁護士にしたくて、「弁護士になるんだ」と言われ続けて育ちました。「私が弟の代わりに弁護士にならなきゃいけないのかな」「でも弟と私は平等であるべきだ」という気持ちや、弟から何かを奪うような申し訳なさなど、当時は複雑に気持ちが入り乱れていました。

子ども時代、私が何を言っても、両親からは「ちよつとお姉ちゃんがるさい、反抗期で困った」と言われることが多くて、社会に訴える力が欲しかったのかもしれないですね。きょうだいとして活動する上でも「弁護士」という肩書きがあつた方が、いろいろな人に話を聞いてもらえると思ひました。

ルナ 実際に弁護士になられていかがでしたか？

藤木 最初は、弁護士としての仕事が評価されても、きょうだいとして評価されることはあり

ません。でも私は諦めませんでした。仕事を通じて多くのろう者、手話通訳者、聴覚障害関連団体の方々と出会ううちに、「聞こえない弟がいる私だからこそできることがある」と思ひ、手話ができる弁護士を目指しました。2年間、国立障害者リハビリテーションセンター学院で手話通訳を学び、手話通訳士としても弁護士としても活動できる土台が得られたのです。

障害者団体の方など周りから少しずつ信頼を得て、最近では「きょうだいって大事だね」と言っていただけのようになりました。私は「きょうだいを極めたい」と思つて活動を続けていますが、ヤングケアラー経験者だからといって、必ずしもケアラー支援を仕事にする必要はないと思ひます。ちなみに私の子ども頃の夢は「学校の先生」だったので、今、耳の聞こえない大学生向けに法律学の講義をしています。巡り巡つて夢が叶えられました。

きょうだいの思ひを込めた一冊

ルナ 現在はどんな活動をされているのですか？

藤木 『シブコト』『SODAの会』など、きょうだいが体験談を共有できる場の運営や、きょうだいに関する情報発信など、幅広く活動しています。当事者と対談する形式のYouTube

も配信中です。先日、『「障害」ある人の「きょうだい」としての私』(岩波ブックレット)という本を出版しました。

ルナ どんな思ひを伝えようと本を書かれたのですか？

藤木 私、本が好きなんです。子ども時代になかなか相談できる大人がいなくて、本やマンガから勇気を教えてもらいました。きょうだいに関する本を読んでも「救われたこともあるので、大学の頃からいつか本を出したい」と思っていました。20年かかりましたが、出版できて良かったです。

この本には「私のことは誰が助けてくれる？」という強めの叫びを使いました。本をきつかけに、きょうだいが勇気を出さないと「言えないこと、例えば「家族がキライ」「ケアがイヤ」「結婚できるか不安」「親亡き後のケアはどうする」「助けて」といった声を上げられるようにしたかったです。私も最初は「きょうだいです」と言うには勇気が必要でした。「友達、両親、弟にどう思われて

もいいや」と、清水の舞台から飛び降りる思ひでしたが、話した本に書いたりするうちに、だんだん周りから理解してもらえるようになっていきました。

ルナ 身近にきょうだいがいると分かつた時に、周りの人は何ができますか？

藤木 まずは「いる」ということを認識してほしいです。ルナさんもそうかもしれませんが、私も「幸せそうね」なんて言われると、「そうでもないんです」と言いたくなります。まずは気づいてあげて、きょうだいの会などを紹介してもらえたらと思ひます。本人が大人に相談しにくいようなら、「私から相談してみようか？困っていることある？」と声を掛けて、話を聞いてほしいです。ルナさんはヤングケアラーだった時、どんな支援が欲しかったですか？

ルナ 当時の私は「かわいそうな子」というレッテルを貼られたくなかつたので、友達や学校の先生に相談できませんでした。確かに、声を掛けてくれる人、話を聞いてくれる人がいた

「障害のある人の兄弟姉妹」のことをひらがなで「きょうだい」または「きょうだい児」といいます。きょうだいは、障害をもつ兄弟姉妹を一番近くで見守り、生活のサポートをしながら育ちます。親から過度な期待をされたり、逆にネグレクト(育児放棄)を経験したり、進路や結婚に悩んだり、生きづらさを感じることも少なくありません。

そんなきょうだいとしての思ひを発信し、きょうだいが集まる場を提供するなど、熱心に活動を続けているのは、弁護士の藤木和子さん。今回は、大学で法律を学んでいる、元ヤングケアラーのルナさんが、お話を伺いました。(聞き手・ルナさん、吉良英敏、対談日・2022年6月13日)。

ルナさんのコラムは、ケアラータイムズ4号でご覧いただけます。

Sibkotoシブコト 障害者のきょうだい(兄弟姉妹)のためのサイト

SODAの会の YouTubeチャンネル 「そうだ!みんなでカンガエル」



「障害」ある人の「きょうだい」としての私(岩波ブックレット)

ら良かったなと思います。

藤木 同じ立場でなくても、話を聞いてくれる大人、お兄さん・お姉さんみたいな存在がいてくれるといいですね。実は今回出版した本は、当事者にとってそんな存在なれたらと思うって書いています。

本でなくても、自分の経験を話せるきょうだいを増やしていきたいですね。同じ立場の「ぴあ」同士が支え合うのももちろん大事ですが、いろいろな経験をしてきたきょうだいやヤングケアラーが10人いれば、相談者は「誰に話してみようかな」と選べるし、複数人の体験談を聞いて少しずつ共感できる部分があれば、「つまみ食い」できるかなと思っっています。

さらに、語り合う場だけでなく、野球を観に行ったり、登山したり、いろいろな場所を作れたらと思っっています。様々な境遇のきょうだいやヤングケアラーが、自分に合った場所で、人とのつながりを作ってほしいです。

原動力は「罪悪感」と「興味深さ」

ルナ 幅広い活動の原動力となっているものは何ですか？

藤木 子ども時代から振り返ると、あまりに知らなかったことが多すぎたなど。父は弟が弁護士になることを諦めてしまったの

ですが、今は耳の聞こえない弁護士さんと一緒に働いています。「なんでそういう情報が子ども頃になかったのかな」と思っってしまうんですね。そういう運が悪かった部分もあれば、今は運が良いなと思う部分もあって、恵まれていることに対しては、弟にも社会全体に対して「罪悪感」があり、それが原動力になっているのかもしれない。

あとは、客観的にきょうだいやヤングケアラーって面白い、新しい分野だと思っっています。障害のある人となんかの間について、たまに自分が当事者になって、「新しい世界」「人間の生き方」「家族とは何か」など、「人間の機微」が感じられ、興味深いんです。

ルナ 私もケアラー支援に関して130人以上の方々にインタビューしましたが、本当に興味深いお話ばかりでした。



藤木 「興味深い」と思えば、恥ずかしさや声を上げてはいけないという気持ちもなくなって、少し楽になるのかなと思っます。「かわいそう」という言葉も、人によってどう捉えるかで違っますよね。今はツイッターがあるから、昔なら言わないような「心のひだ」をつぶやける時代になりました。繊細な気持ちや、心の豊かさをみんなで共有できるようになったと感じます。

吉良 私はそれを「愛の社会化」と呼んでいます。介護や看護を家庭に閉じ込めるのではなく、社会全体で支えていく時代になるべきだと思っっています。

「助けて」が言える社会へ

ルナ これからチャレンジしていきたいことはありますか？

藤木 今まで「弁護士である前にきょうだいである」と言い続けてきたので、これからはもう少し法律や弁護士の世界でケアラー支援について、草の根を広げていきたいですね。弁護士になって10年、きょうだいを知った10年、きょうだいの居場所ができたのが嬉しいんです。これからの10年は、自分より年下の人たちがサポートしたいという思いもあります。次の世代の人たちには、早いうちから「きょうだい」「ヤングケアラー」につ



全国きょうだい会によるアンケート調査の結果 (2022年3月発表)

障害のある兄弟姉妹のために、年額どのくらい負担していますか？

①ほぼなし	70%
②年1万円以内	11%
③それ以上	11%
無回答	9%

いて知ってもらい、私のように悩んでほしくないです。

私は大学生の時、職業や住む場所など、自分の人生は自分で決めていいことを知らず、自分の幸せより家族全体の幸せを考えていました。私もそうでしたが、子どもの頃から家族の将来を心配するきょうだいが多いです。しかし実際には、全国きょうだいの調査によると、「経済的負担は年間1万円以内」というきょうだいが8割以上と大多数であることが分かります(表)。多くの障害者は経済的に自立できているので、心配しないで自分の人生を生きていいことを伝えたいです。家を離れたきょうだいがいるなら、どういう支援が使えて、どうやって生活を回すのかというモデルを作れたらとも考えられています。

ルナ 少し大きな話なのですが、藤木さんはどんな社会を目指しているのですか？

藤木 本には「きょうだいが声を上げられる社会は、誰にとっても生きやすい社会」と書きました。「家族やきょうだいだから助

け合っつてね」ではなく、誰もが助けてほしい時に助けを求められ、実際に助けてもらえる社会を目指したいです。きょうだいやヤングケアラーが我慢して解決するのはおかしいと思っます。さらに、障害のある子の両親や祖父母も、我慢しなくていい社会が理想です。

そんな社会を目指すには痛みを伴う場合もあります。権利を行使すると差別されることもあつため、それが権利として守られているわけです。例えば、きょうだいが自分の幸福追求権を優先して、障害のある人に何か悲しいことがあつた場合、きょうだいは非難されるかもしれません。そこは弁護士としてきょうだいの権利が守られるよう、しっかりプッシュしていきたいと思っっています。障害のある人となんか互いの権利を大切に、助け合える関係だと信じています。

ルナ 最後に、ケアラータイムズの読者にメッセージをお願いします。

藤木 良いか悪いか、周りに何を思われるかより、自分が何を選ぶか。きょうだいにもヤングケアラーにも、自己決定権や幸福追求権があり、自分の幸せは自分で決められます。適切な人に相談して、いろいろな情報を得た上で、人生の選択をしてほしいなと思っます。

ヤングケアラーとは？

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている、18歳未満の子どものことです。ケアが必要な人は、主に、障がいや病気のある親や高齢の祖父母ですが、きょうだいや他の親族の場合もあります。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている

全国初！ヤングケアラー支援条例制定

「大丈夫、必ず救いますから」



吉良 (左) と杉島市長 (右) は 2015年の埼玉県議会議員選挙の当選同期

からのスタートでした。埼玉県で全国初のケアラー支援条例の制定に向けて準備していた当時、私も埼玉県議会議員でしたので、準備メンバーとしてケアラーについて勉強し、実態を知って本当に胸が痛くなりました。県に素晴らしい条例ができたので、今度は市町村で具体的にどうやってケアラーを見つけて、救い出して、社会で守っていけるか。もし入間市にヤングケアラーがいるならば、「本当に救える」条例をつくらうと思いました。

吉良 市長就任時(2020年10月)に公約として打ち出されましたよね。就任直後、何から取り組まれたのでしょうか。

杉島 まずは2021年7月に実態調査を行いました。小・中・高校全体で1万人にアンケートを取ってみると、やはり入間市にも約5%のヤングケアラーが存在することが判明しました。中には1日8時間以上お世話している子も。ただ本人に自覚がなく「お手伝いの一環で良いことしている」と思っている子が多かったです。一方、「初めて見つけてもらった」と書いてくれた

吉良 全国初の「ヤングケアラー支援条例」となりますが、この条例をつくらうと思われたきっかけを教えてください。

杉島 私自身、「ケアラー」という言葉も存在も知らないところ

子もいて、ヤングケアラー支援の重要性を再認識しました。職員も関係機関の皆さんも「なんとかしなければ」という気運が高まりましたね。

条例のポイントとは？

吉良 ヤングケアラーに特化した今回の条例は全国的にも注目が集まっていますが、具体的なポイントはどの辺りでしょうか。

杉島 学校がヤングケアラーを見つけやすい場所だからこそ、早期発見する役割と責任があることを条文化したのは、大きなポイントです。当初は学校がどれだけ協力・連携してくれるか不安でしたが、教育委員会は「私たちが主体者としてやらなければ」と課題認識を共有することができています。

もう一つ、保護者の責任も定めました。子どもは子どもらしく生活する権利があると思うので、保護者はヤングケアラーを生まないよう努めなければなりません。でも、子どもが日常的に介護や家事を担わざるを得ない状況に陥った時には、保護者が行政に支援を求めてほしいです。「助けを求めてください、必ず救いますから」。そういうメッセージを込めた条例です。

吉良 メッセージ、大事ですね。条例制定後は、どのような施策を行っているのでしょうか？

杉島 2022年7月の制定後、まずは新聞、ラジオ、チラシ等で周知啓発活動を行いました。全27校の小・中学校を訪問し、スクールソーシャルワーカー、要保護児童対策地域協議会、地域包括センターの方々に直接協力依頼をして回りました。

実際に学校へ出向くと実態がかなり分かってきて、疑いを含めて現在47件(2023年2月時点)を把握することができ、数件は支援の必要なヤングケアラーと判断しました。そのうち、家事ヘルパー(1日2時間、週2回)を入れることができたご家庭もあれば、親御さんが介護・家事代行、学習支援等の支援を拒否するケースもあります。

吉良 やはり親御さんからの承認をもらうのが難しいんですね。

杉島 そうですね。ヤングケアラー対応は、貧困や児童虐待、ネグレクトなどの要素が背中合わせになつており、非常にデリケートです。そのような背景の中、支援を受け入れてもらうには、根気よくお話しして、信頼関係を築くしかありません。

やはり支援を受け入れる権限が、子どもではなく親御さんにあるのは大きなハードルです。そこへ介入していくには、条例という法的根拠が必要不可欠。大人ケアラーになれば、自分の意思で支援が受けられるので、権限のない子どもを守るといふ点で

ヤングケアラー特化の意味があります。

吉良 18歳で支援が途切れてしまうのでは、という懸念についてはどう考えていますか？

杉島 基本的に埼玉県の条例がケアラー全体をカバーしているのですが、市町村は管轄する学校や福祉の現場で18歳未満の子どもと直接向き合うため、市の領域として頑張るべきだと考えています。とはいえ、18歳になったら支援しないという意味ではなく、0歳からの子ども支援、3・6歳からの教育、18歳からの福祉の各部署が、同じ「主体者」としてケアラーに関われるよう、役所内では関係部署12課の連絡会議を設置しています。

「ラフ感」を生む支援のあり方

吉良 最後に、今後のビジョンをお聞かせください。

杉島 「条例」と聞くと、少し

堅苦しいイメージがあるかもしれませんが。でも、もっと気軽に「自分はヤングケアラーなのかもしれない」と吐露できるような「ラフ感」が生まれるような条例を制定しています。ヤングケアラーを発見したら、「問題」ではなく、「一緒に考えていこう」という、温かいケアラー支援のあり方、空気感をつくるのが重要です。入間市では専任のヤングケアラーコーディネーターを任命予定で、ヤングケアラーに寄り添える体制を構築します。また、行政職員から家庭にソフトに関わっていけるよう、家へ配食をしている会社さんなどからのアプローチについても検討しています。

吉良 杉島市長の想いが、条例や施策に込められていますね。

杉島 一人でも困っている子どもを発見し、支援ができて、そのご家庭を守ることができ、それがヤングケアラー条例の意義であり、私の一番の想いです。

入間市ヤングケアラー支援条例第5・6条

(保護者の役割)

第5条 保護者は、本来大人が担うと想定される家事や家族等身近な者の世話等の責任を子どもが負うことによる心身への影響に気付き、配慮できるよう、ヤングケアラーについての理解を深めるとともに、子育ての第一義的責任があることを認識し、子どもの意向を尊重しつつ、年齢や発達に応じた養育に努めるものとする。

2 保護者は、本来大人が担うと想定される家事や家族等身近な者の世話等の責任を子どもに負わせないよう、家庭が抱える困難に応じた支援を求めることができる。

(学校の役割)

第6条 学校は、ヤングケアラーと認められる子どもに対し、その意向を尊重しつつ、健康状態、生活環境等を確認し、支援の必要性の把握に努めるものとする。

2 学校は、ヤングケアラーからの教育や福祉に関する相談に応じる体制を整備するとともに、市及び関係機関と連携して適切な支援に努めるものとする。



特集

みんながつながる“ケアのまち”

「ケアのまち」を
目指して

2025年問題を目前に、「超高齢化社会」となる日本に住む私たちにとって、介護の問題はもう待ったなしの状況です。全人口の4人に1人が75歳以上の高齢者となり、医師・看護師の不足そして介護人材の不足が深刻化していきます。また、1世帯当たりの人数の減少も深刻で、2020年の国勢調査では全国平均が2・27人。一人暮らしの高齢者は、5年前の前回調査に比べ13・3%増の671万人を超えました。これまで家庭に丸投げされてきたケアから、まち全体、社会全体でのケアに転換していかねければ、日本社会はもはや立ち行かなくなるでしょう。

では、私たちはどんなまちを目指していくべきなのか、参考となる先進事例や新しいシステムはあるのか、今回はさまざまな視点から、目指すべき「ケアのまち」について考えていきたいと思います。

(文・吉良英敏)

市民の居場所の視点から

●小泉 圭司さん(元気スタンド・ぷリズム合同会社代表社員/NPO元気スタンド代表)



コミュニティ喫茶
『元気スタンド・ぷリズム』

2007年、埼玉県幸手市の幸手団地の一角にオープン。「押し付けない介護予防」をコンセプトに、団地で一人暮らしをする高齢者が立ち寄れる、温かい居場所を提供している。「いろいろ弁当セット」(650円)など、豊富なメニューが揃う。2012年には、『暮らしの保健室』(毎月第3水曜日)をスタート。2022年に15周年を迎えた。

Q 『元気スタンド・ぷリズム』をオープンしたきっかけは?

A きっかけは、「2007年問題」。家庭より仕事を頑張ってきた団塊世代が大量に定年退職して、家庭にも地域にも居場所がなく孤立してしまうという問題が発生しました。生きがいをなくして外出しないと、食欲も出ず、筋力が下がり、病気や介護リスクが高まります。病気や要介護になると、外出しなくなるという悪循環…。社会からの孤立が介護リスクを高めるため、「地域でコミュニティが作れる喫茶店をつくりたい!介護予防を広めたい!」と思い、当店をオープンしました。

Q 「介護予防」してくれる喫茶店はなかなかないと思います!

A そうですね。当店は、「押し付けない介護予防」がコンセプトです。だからうちでは体操もしません(笑)。でも、昭和の懐かしい曲をBGMとして流しているので、頭の体操が自然にできますよね。ここに来れば誰かと話せる、ここに来ること自体も運動。こういう場所が地域にたくさんあれば、新しいつながりができて、高齢者が元気でいられるのではないかと考えています。

Q 『元気スタンド・ぷリズム』は、『暮らしの保健室』を実施した1号店なんですか?

A そうなんです。『暮らしの保健室』は、医療や健康に関するよろず相談所。カフェや体操教室など人の集まる約50か所で実施しています。なぜ当店が1号だったかというと、中野先生(P6にインタビュー記事)との出会いがきっかけです。2012年の病院移転の際に、地域密着型の病院を目指すべく、様々な地域活動をしていた

当店に声を掛けていただきました。現在は毎月第3水曜日に開催しており、「何かあった時にすぐ相談できる場所」となれるのが理想ですね。

Q ヤングケアラー支援の事業も始められたそうですね。

A はい。『みらいファンド』という企画をスタートしました。大人のお客様から500円寄付いただき、250円の『みらいファンドチケット』2枚に換え、ヤングケアラーが食事や家事支援に使える仕組みです。幸手市には『幸せ手伝い隊』(困っている人をサポートする有償ボランティア)という地域支え合い事業があるのですが、その家事支援30分分を、チケット1枚で依頼できます。ヤングケアラーにとっては食事と生活支援となり、高齢の方にとっては地域の子どもの成長を喜べる機会になります。

Q 小泉さんには大きな構想があるんですね?

A 一つは、世代間交流型コミュニティモール。シャッター商店街に、高齢者向け・子育て支援カフェやお惣菜屋さんなど多店舗をつくって、様々な課題解決をしたいです。もう一つは、独居生活支援型コミュニティモール。身体機能が落ちてても、地域に住み続けられるようにしたいです。洗濯代行、見守り付きのお風呂、とろみ付きのお酒やソフト食がつまみのスナック、リハビリするとゲームができる施設など、夢のような場所をつくりたいです!

Q 構想の中で実現できたこともありますか?

A 私は「コミュニティづくり」「生活安心づくり」「生きがいづくり」の3本柱が揃えば、健康寿命は自ずと延びると思っています。NPO元気スタンドでは、コミュニティカフェ『元気スタンド・ぷリズム』以外にも、2010年にみんなのお惣菜『元気スタンド・ぷライス』、そして2022年には子どもと親の居場所『元気スタンド・ぷれいす』の運営を開始しており、構想が一つずつカタチになっています。「地域がつながるといろんなことができる!」をこれからも続けていきたいですね。





地域ケア拠点 『菜のはな』

2012年開設。東埼玉総合病院内に設置されている地元医師会の地域連携室。幸手市から委託を受け、在宅医療コーディネートを始め、『暮らしの保健室』の出前、医療・介護専門職の交流・研修会開催、市民主催の地域ケア会議開催など、地域の医療・介護の相談が“まるごと”できる場所となっている。(写真左下が中野先生)

Q 中野先生が提唱され、地域包括ケアシステムの先進事例として注目を集めた『幸手モデル』。その特徴について教えてください。

A 『幸手モデル』で大切にしているのは、市民の自発的な地域活動です。マルシェ、サロン、寺子屋、PTAなど形は様々ですが、市民主体のまちづくりを行う人のことを“コミュニティーデザイナー”と呼んでいます。市民活動というと、町会・自治会のイメージが強いと思いますが、そこは手挙げ制。町会で集まるもよし、好きな仲間でも活動するもよし。そこに私たち医療関係者が積極的に入り、地域包括ケアシステムを実現しているのが大きな特徴です。

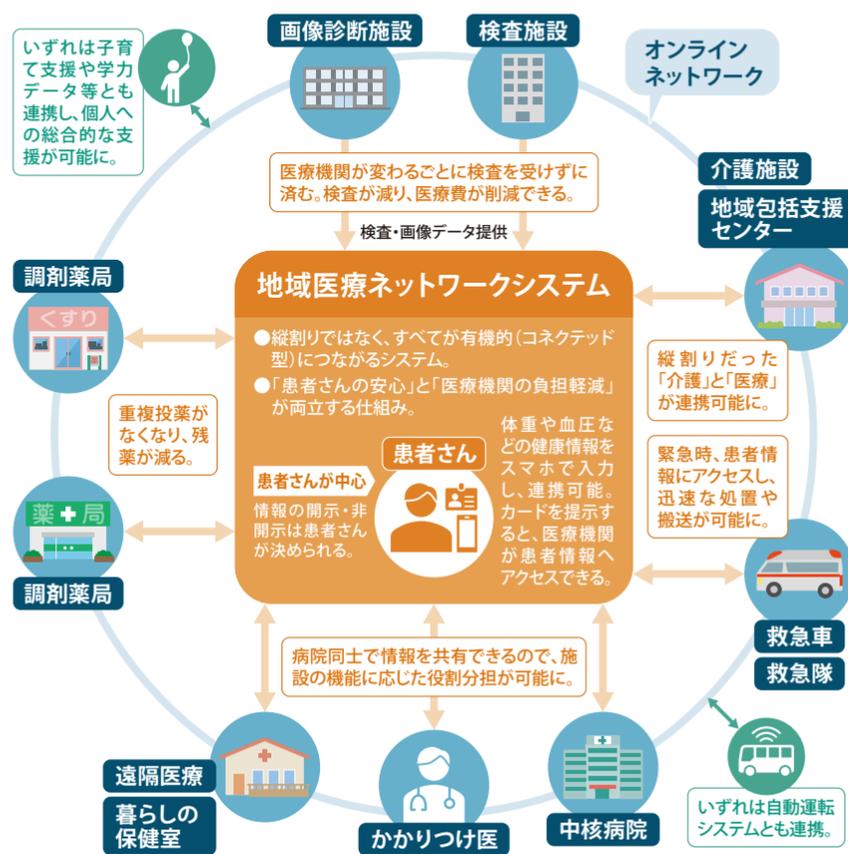
Q なぜまちづくりに医療関係者が入っていくのですか？

A 私は糖尿病の専門医です。糖尿病は、生活習慣が大きく関わる病気なので、病院で治療して終わり!とはなりません。食事や運動など日常生活の見直しが必要ですが、医師は患者さんの生活まで見守れないため、まち全体でのケアが大切です。『菜のはな』が運営する『暮らしの保健室』では、医療関係者がコミュニティに赴き、病気のお話をしたり、専門医につなぐことも。高齢者の不安が解消され、安心して暮らせるまちになると考えています。

Q 『とねっと』の仕組みも、暮らしの安心につながっていますよね。

A そうなんです。『とねっと』は、埼玉県利根保健医療圏で約3万5千人が加入している、地域医療ネットワークシステム(右上図)。例えば、意識を失った患者さんに、かかりつけ医や投薬情報、アレルギーについて聞くことはできませんよね。『とねっと』に加入していれば、救急隊員・病院・薬局が緊急時に患者さんの医療情報へアクセスでき、迅速な搬送・処置に役立ちます。しかし、2023年度で『とねっと』の終了が決定してしまいました。

【地域医療ネットワークシステムのメリット】



Q 『とねっと』終了について、立ち上げ当時から尽力された中野先生は、どう受け止められていますか。

A 非常に残念です。10万人当たりの医師数が日本一少ない埼玉県では、限りある医療資源を有効活用すべく、あらゆる工夫が必要でした。その戦略の一つが『とねっと』。2012年の開始以来、10年間の貴重なデータが保管されており、私たちの将来の医療や健康を考える上で、PHR(パーソナルヘルスレコード)には石油ほどの価値があります。現在は、システムやデータを残す方法があるのか、個人でデータをダウンロードできそうか等検討中です。国がマイナンバーカードを医療に活用するまで時間がかかりそうなので、『とねっと』が先進事例として果たす役割は大きいと思います。

Q 『幸手モデル』も『とねっと』も、開始からちょうど10年。まちが10年でどう変わったか、そしてこれからどう変わるべきか、お考えを聴かせてください。

A この10年で、まちは成長してきたと思います。市民と行政と医療関係者がつながり、まち全体でのケア=“ケアリングコミュニティ”が形になってきています。これからは、社会的基礎単位を「家族」から「個人」に変えるべきなのではないでしょうか。「家族の中で介護する」のではなく、「ケアリングコミュニティの中で、個人が好きな仲間と生きていく」というイメージ。国が個人の活躍をサポートすれば、結果的には国の利益になります。個人が仲間と生きていく、ケアリングコミュニティの編み直し。今はそんなフェーズを迎えているのではないのでしょうか。



遠くにひとりで住む高齢の親が心配で頻繁に通っている



仕事を辞めてひとりで親の介護をしている



仕事と介護でせいじっぱいでほかに何もできない



健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている



障害をもつ子どもを育てている

ケアラーとは？

こころやからだに不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアが必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアする人のことです。

デジタルサービスの視点から

はん すんあ
韓 承娥さん (SOMPOケア(株)在宅ケア支援アプリ『ケアエール』開発担当)

在宅ケア支援アプリ『ケアエール』



写真左上が韓さん

SOMPOホールディングス(株)とSOMP Oケア(株)が開発した在宅ケア支援アプリ(無料)。スマートフォン・タブレットで利用可能。ケアが必要な本人、家族・親戚、ケアマネジャー・医師・看護師などの専門職が、生活・体調の記録や介護情報を共有することで、スムーズなコミュニケーションが叶うツールとなっている。2022年度「グッドデザイン賞」を受賞。

Q 韓さんは在宅ケアを支援するアプリ『ケアエール』を開発されたそうですね。アプリの特徴を教えてください。

A はい。私たちは、ケアが必要なご本人のことを“大切な人”と呼んでいます。大切な人や家族が安心して使える、クローズドなコミュニティが作れるアプリになっています。「トーク」「体調」「カレンダー」というタブがあり、体温や血圧、食事の量といった基本的な健康情報はもちろん、嬉しかったことや気になることなどの心情まで共有できます。これまでは家族と専門職が個々にケアしていましたが、大切な人をケアする人たちがゆるくつながって、ケアラーの孤立も防いでいます。オンラインサロンも開催していますので、同じ境遇の仲間をつくることも可能です。すべての方に使っていただきたいので、アプリは無料です。

Q 会津若松でたくさんの方が利用されているそうですが、具体的にどんな効果がありましたか？

A 会津若松市の地域包括ケアセンターのご協力、アプリを実証させていただきました。大切な人は一人暮らしで、家族が遠方にいらっしゃる場合も多いです。コロナ禍でなかなか会うこともできず、ご本人も家族も不安が募り、心穏やかでいられないことも。しかし、『ケアエール』で日常を共有することで関わりが増え、大切な人が元気を取り戻せたり、お互いに安心感が生まれたりしました。具体的には、「大切な人との思い出が増えた」「関係者

と関わりやすくなり、心の余裕ができた」と喜びの声をいただいています。会津若松で検証できた効果としては、「遠距離介護へのサポート」「孤独・孤立対策」「地域包括ケアのツール」として役立ったことが挙げられます。一度試しにお使いいただくと、便利でずっと使ってくださる方が多いですね。ちなみに、個人の方のご利用だけでなく、紙の連絡帳がわりに『ケアエール』を活用されているデイサービス施設もあります。

『ケアエール』
ホームページ



Q 開発・実証時に、どんな思いを込めてアプリをつくられたのですか？

A やはり「ケア」についてとても深く考えさせられました。ケアって「暮らしの伴走」ですよね。ケアする人も、ケアされる人も、今までの暮らしを諦めることなく、穏やかに生活を続けることが一番の望みなのではないでしょうか。だからこそ、血圧よりも「日々の小さな喜び」を共有できることが大事なんだと思います。言葉としての「地域包括」ではなく、真の意味での「ケアのまち」を目指せるよう、「暮らしの伴走者」をまちにいっぱい増やしたいと考えています。このアプリがその一助になればいいですね。

Q 『ケアエール』は、今後どのように進化していくのでしょうか？

A 私たちは「デジタル在宅ケア」を構想しています。『ケアエール』に機能を追加し、位置情報をもとに発災情報を発信したり、自動運転バスのルートを検討したり、介護保険申請の手続きができたり。多くの自治体で進められているデジタル化やスマートシティへの取り組みに対応したサービスを検討しています。デジタルをケアに活かすには、まずはデジタル端末がすべての家庭に行き渡っている必要があります。いわゆる「ガラケー」を使い続けているヘルパーさんや、家に電話がないご家庭もあるので、ぜひ行政から端末を提供していただきたいです。私たちは『ケアエール』をはじめ、デジタルを活用した在宅ケア支援を通じて、地域に暮らす方々のウェルビーイング(心身ともに満たされ幸福であること)実現を目指していきます。

デジタルケアタウン構想

一方、日本では、マイナンバー制度への国民の理解が進まず、行政のデジタル化に時間がかかっています。国民の「デジタルへの拒否感」が非常に強いように感じます。なぜ、フィンランドのように、国民の理解やデジタル

まとめ

幸福の国・フィンランド。国連の「世界幸福度報告書」で5年連続1位を獲得しています。そこには、私が目指す姿に近い「ケアのまち」が広がっています。福祉や教育が充実していることは言うまでもありませんが、実はフィンランドは「デジタル」でもEUで1位を獲得しています(2022年度デジタル経済・社会指標)。国民の理解のもと、デジタルを最大限生かす政策が進められ、膨大な医療データ(血液サンプルや体の組織も含む)の蓄積があるそうです。

「医療データは国民自身のもの」という考え方が浸透しており、国民はデータについてもアクセス可能。旅行先の医師も情報にアクセスできるため、国内どこにいても適切な治療が受けられるといいます。これらフィンランドの事例を踏まえると、私は「デジタル×福祉＝幸福度向上」という式が成り立つと考えています。

人生100年時代。すべての国民が、介護や看護に関わる時代がすぐそこに近づいています。デジタルで医療・健康・生活情報を共有したり、オンライン上で病気やケアについて語り合った

り、介護人材が足りない分をロボットで補ったり、微弱な振動から体調が分かったり、移動が難しい高齢者のために自動運転バスを走らせたり…。様々な方法でデジタルをケアに活用し、まるで「実家のリビング」のような温かいまちづくりを目指すのが、私の考える「デジタルケアタウン構想」です。これをお読みいただいているあなたも、一緒に「ケアのまち」をつくっていきませんか？

(文・吉良英敏)



「働き盛りのケアラー」研究レポート

必要なのは周りの「理解者」

「働き世代にある人々が親の介護者になる移行」。私がこの研究に取り組んだのは、ケアラーとしての実体験がきっかけでした。

葛藤や後悔に苛まれた30代

ケアの始まりは32歳の頃、母が入院した時でした。父はパーキンソン病（※1）です。すでに体が動きづらい状況でしたが、青果業を続けていました。私は母のサポートはもちろん、母の代わりに父の弁当や夕飯を作っていました。その後、母は半年で亡くなりました。その後、葬儀の準備や父の引越等：目まぐるしい忙しさの中で、私は母が居なくなった寂しさを紛らわしていました。



動きづらい指でピースの父。2020年正月に施設で

その頃の私は転職も重なり、仕事後の父の食事作りや通院の同行も続けていたため、時間的、精神的に精一杯でした。非常事

も、デートや将来の夢といった同年代の話題はあまりに遠く、自分だけが違う存在になったような気持ちになりました。仲間に複雑な感情や葛藤を共感してもらうことは難しく、キャリアや家庭を築いていく30代の「主流」から外れる焦り、孤独感、海外留学の夢を諦めなくてはならないかもしれないという絶望感を抱いていました。



2022年、念願のオランダ留学。お世話になったヨップさんと

私は作業療法士ですが、父のケアに携わり始めてからは、勉強会や飲み会に行く機会がぐっと減りました。たまに参加しても、デートや将来の夢といった同年代の話題はあまりに遠く、自分だけが違う存在になったような気持ちになりました。仲間に複雑な感情や葛藤を共感してもらうことは難しく、キャリアや家庭を築いていく30代の「主流」から外れる焦り、孤独感、海外留学の夢を諦めなくてはならないかもしれないという絶望感を抱いていました。

このような実体験の中で、より深く、多様なケアラーの経験を知り、社会から疎外された「見えない存在」にならないよう、問題提起することが必要だと感じるように。私は、父の施設入所を決めた頃、「働き世代にある人々が親の介護者になる移行（※2）」をテーマに研究しようと、修士課程に入学しました。研究では、20代後半から50代までの方のケア

ケアラー研究から分かったこと

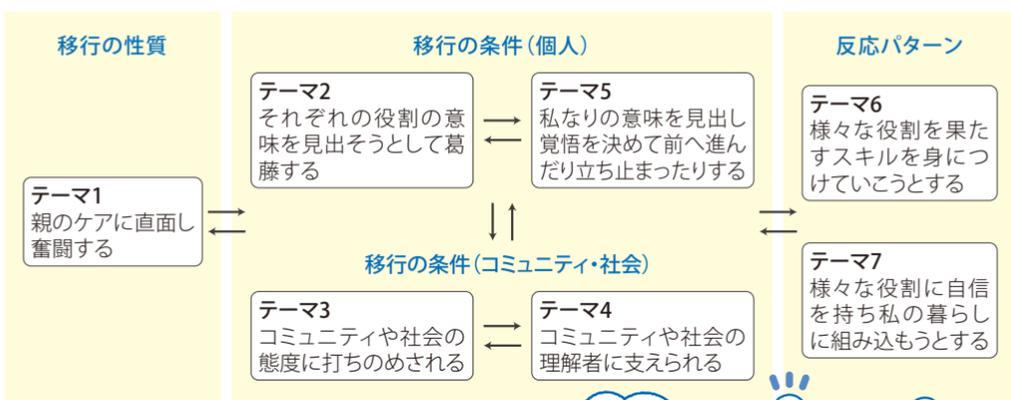
在宅介護が4年を過ぎ、心身ともに限界を感じて、私が36歳の時に父は施設に入所しました。施設の職員さんのお心遣いもあり、5か月のオランダ留学が叶いました。しかし、コロナ禍で面会の許されない時期に、父は母のもとへ。「施設に閉じ込めてしまったのでは」「父の介護より自分の夢を優先して良かったのか」という罪悪感に苛まれ、父の顔を思い浮かべては涙が溢れます。

経験者分析。その結果、移行の特徴として、7つのテーマが浮かび上がりました。（下図）

例えば、テーマ2では、親と自分の人生を振り返りながら、「子ども／ケアラーとして」のみならず、「母／職業人として」等、担っている役割の意味を見出そうとしていることが分かりました。また、テーマ3では、「女性／未婚者／長男だから」等の価値観の押しつけや決めつけ、同世代からの無理解等、コミュニティの態度に打ちのめされていることが分かりました。一方、職場の同僚や上司の理解、似た経験をしている同世代との交流等、周りの「理解者」に救われる経験をしていることも分かりました。

親のケアラーへの移行というと、始まりから変化があつて、親が亡くなりケアが終わるといって、一方向のイメージがあるかもしれませんが、実際はもっと複雑です。時間をかけてケアラーとしてのアイデンティティを構築しても、家族の死など予期せぬ出来事に遭遇し、新たな意味づけが必要となつて振り出しに戻ること。介護と向き合いながら自分らしく生きる方法を一旦見出しても、状況が変われば行ったり来たり、複雑なプロセスをたどるのです。

研究結果から言えることは、社



働き世代にある人々が親の介護者になる移行の特徴

今号から『ケアラー's リレーコラム』が始まります!

お知らせ

本コラムを3・4号で書いていただいた、齋藤さんと冠野さんが協力した、ヤングケアラーのドラマ『月食の夜は』が3月25日に放送されました! NHKオンデマンドにてぜひご覧ください!



お問い合わせ先

The Carer Times編集部: 発行責任者 吉良英敏 〒340-0133 埼玉県幸手市惣新田1465
TEL 0480 (48) 1172 / FAX 0480 (48) 0721 ✉ kira.hidetoshi.jimusyo@gmail.com

吉良英敏(きら・ひでとし)プロフィール

1974年、埼玉県幸手市の真言宗「正福院」の16代目として生まれる。衆議院議員秘書を経て、2015年から埼玉県議会議員(3期目)。全国初「ケアラー支援条例」提案者代表。特技は剣道、趣味は芸術創作。



☆きら英敏☆ 公式LINE

The Carer Timesの発送をご希望の場合は、お名前、ご住所、ご希望の部数を明記の上、公式LINEよりご連絡ください(無料)。(LINEが使われていない方は、お電話でご連絡ください。)

The Carer Times 電子版



The Carer Times 公式note