



介護家族の孤独を救う 井戸端コミュニティサロン

トラベルヘルパーができる新たな市民活動へのチャレンジ

孤独を感じる介護家族のためにトラベルヘルパーができること

あ・える倶楽部の介護旅行やトラベルヘルパーサービスで、「死ぬ前にしておきたいこと」と、生前整理の意味で故郷の墓参りを実現し、それがきっかけで新たに生きる希望や喜びを見出して、家族の絆や明るい日常を取り戻し、「幸せな逝き方」「幸せな見送り方」の事例を多くみてきました。

(トラベルヘルパーマガジン <https://travelhelper-magazine.jp/>)

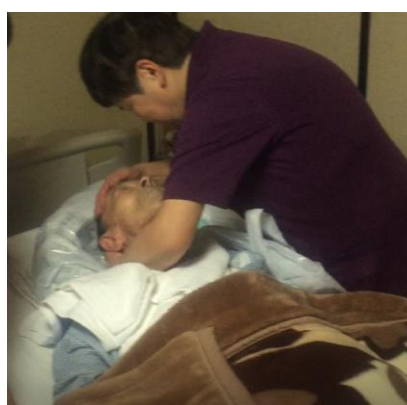
トラベルヘルパーサービスを利用することで、

- ① 要介護者が家族にいても、出口のない暗いイメージではなく、明るく介護するという家族を増やして、超高齢社会全体を明るく温かい社会に変える一助になりたい、
- ② 「誰もがいきいきと安心して住み続けられる地域共生のまちづくり」の実現を目指したい、
- ③ 「要介護者視点」はもちろんのこと、「介護家族視点」「地域視点」として、「幸せな逝き方」「幸せな見送り方」も一緒に考え、介護保険や医療保険制度、成年後見制度など、介護にまつわる情報や便利な介護サポートアイテムなどの情報を発信し、必要に応じて専門家に繋いだり、介護の孤独に関わるテーマで、勉強会、セミナーやイベントもメンバーと一緒に設計し、介護家族の精神的な負担を軽減できる「居場所」を提供したい、
- ④ 介護者の気持ちに寄り添って話を聞ける外出支援専門員(トラベルヘルパー)をサロンスタッフとして起用し、同時に活躍の場を増やし、トラベルヘルパーの働き方の間口を広げたい

と考えました。

背景および問題意識

篠塚千弘は、昨年末自宅で父を看取りました。最後、医療ケアは一切せず、本人の生命力にまかせ、自宅で家族の声と暮らしの雑音と趣味の音楽を聞いてとても穏やかな安らかな旅立でした。父の看取り以降、高齢者の心のケアやQOLの視点はもちろんのこと、「介護者」や「家族」の心のケアというアンテナも高くなり、家族側の終末期の迎え方、医療との折り合い方など、実体験から深掘して考えるようになり、また、仕事をしながらの介護がいかに大変かということも身をもって実感しました。



左：倒れる前日までリハビリの散歩をかかさなかった父 中央：自宅療養中に父に話しかける母と妹 右：訪問看護師に洗髪してもらっている父

日本では働きながら介護をしている人が約 240 万人にも上がり、一年で約 10 万人が介護離職している。そのうち女性の離職者は全体の 80%を占めています。(平成 29 年版高齢社会白書)

晩婚化に伴いダブルケア(介護と育児)している女性、組織の要として働いている働き盛りの大黒柱の男性など、介護が突然身に降りかかった時にどうしているのだろうかという疑問が湧きました。

また、平成 27 年に発表したアベノミクス新三本の矢では「介護離職ゼロ」を掲げていたことを思い出し、「孤立した介護家族のメンタルヘルスを保つ一助になれないだろうか、何かできることはないか」「今ある資源で何か始められないだろうか」と、思考を巡らせ、まず自宅を開放して介護家族向けのサロンを始めてみましたが、働き盛りの介護家族にはその時間を取ることもままならないということにも新たに気づきました。

ブログや Facebook で父の看取りの経験を書いたところ、介護家族から「介護で仕事を辞めた」「こんなに頑張っているのにもう疲れた」「このまま将来どうなるのか不安でしかたない」「誰かに私の気持ちをわかってほしい、誰か助けてと叫びたい」「突然のことでパニックで選択肢がみえない」「介護は家の問題だから職場に持ち込むなど会社で言われた」「親の介護で夜睡眠がとれず仕事でミスをしてしまった」など、たくさんの声が届くようになり、トラベルヘルパー資格者へのアンケートを取ったところ、多くの意見と感想が寄せられました。(最後に添付してます)

始めたこと

- ① 自宅をサロンとして開放し、要介護高齢者の家族の QOL(Quality of life)の向上を図り、また、その家族の向こう側にいる要介護者の「幸せな逝き方」QOD(Quality of dying/death)も一緒に考え、QOD の実現を図っていきたいと思います。昼間空いている自宅をサロンにすることで、経費的メリットもあります。自ら自宅で親を看取った経験から、介護や世話、看病をする家族の心身に不安や不調が多いことに気づいたので、温かい雰囲気大家族介護者のリフレッシュの場を提供することにした。また、男性独身介護者や、晩婚に伴うダブルケア(育児と介護)、嫁の介護者、仕事をしながら介護の両立、遠距離介護など、介護や「幸せな逝き方」に関わるテーマで勉強会やセミナーも開催していきます。



7月29日「死にゆく人の旅に寄り添う仕事」ワークショップの様子。トラベルヘルパーの【倫理的配慮】【トラベルヘルパーの行動原則】を皆で考え、未来のトラベルヘルパー像を発表しあった。

要介護者を抱える家族の孤独は計り知れない。突然身に降りかかる介護生活にとまどい一人で抱えてしまっている介護家族は多い。特に、仕事と両立している男性独身介護者が、仕事と介護の両立、遠距離介護など、仕事と介護の両方に関わり、職場での問題や、家族との問題等、介護に悩んでいる人も多い。「介護離職」は社会的に大きな問題となっています。自分の時間をなかなか持てない介護や仕事に奮闘している働き盛りの世代向けに、時間的に制約なく緩やかに参加できるコミュニティサロンの場をWEB上で開設して、同じ悩みや不安を共有できる「居場所」を作り、明るい前向きな介護生活と仕事との両立をサポートしたいと考えます。

介護に孤独を感じる人たちのほっとひと息井戸端サロン

【あ・える家サロン】for ケアラーズ@世田谷

https://travelhelper-magazine.jp/post_lp/aelsalon

【家族が要介護になったら？家族目線の介護についての簡単アンケート】について

「家族が要介護になったら？家族目線の介護についての簡単アンケート」をトラベルヘルパー関係者にメール配信しました。169名のトラベルヘルパー関係者が回答に協力下さいました。(30年9月2日付)
その中で記述式アンケートの内容を以下載せますので参照にしてください。(書かれたことをそのままコピペしました)

◎介護を経験した人への質問

介護生活に工夫をしていたことがあれば具体的にご記入ください

納得できる介護をするため、仕事はあきらめたら、気持ちがあ楽になった。

特になしてでしたが本人の動き、話を聞き取る

自分一人で抱え込まず周りの力をかりた

病名が癌だったため、亡くなる2〜3か月前までは、日常生活はある程度自立していたので、介護面での苦労はかんじませんでした。が、医療面と、精神的な面では不安が多かったような気がします。

施設入居後も兄弟姉妹で毎週、父が帰宅できるように帰省しました。

昔両親が入院した時自分で連絡ノートを作り状態や食事量に記入、気づいた事を記入して病室の机の上に置いて置いて帰宅した。

睡眠とること

とにかく必要な情報を調べるようにした。

通所等 使用できる支援は利用していった

仕事で学んだ知識を生かす

自身も介護の資格を持っており、事業所も経営していたので左程は困らなかった

施設入所を自ら選択した父を週末ごとに自宅に帰宅できるように兄弟姉妹で順番に見守った。酸素吸入はあったものの、食事、排泄は自立だったので、普段通りの生活ができるように心がけた。

夫婦ともども、まずは病気(認知症)を理解すること。そして仲間づくり。

介護保険野サービスを利用した。(ショートステイ等)

親とは一緒に住んでいなかったため、介護に携わるようになり、一般職をやめて、介護のしかくを取得した。介護のしかくを取得しても直ぐには理解ができず、亡くなってからさずかされるが多かった

食事はできるだけ家族一緒にした。

食事はできるだけ一緒に食べた。

心のこりとして残っていることはありますか

一生懸命やったつもりでしたが、早くにもっと知識を得ておけば良かった。

よく頑張ったと褒めてあげられた

母の意思は私のしたことと合っているのか個人の尊重を出来ていたか？

自分自身が子育てや仕事で忙しい時期だったため、親に丁寧に向き合えなかったような気がします。

医療や介護について、知識があれば、医師に状況を報告し、病気を発見できたのは無いか？と、感じるがありました。

親の歩んできた人生について、もっといろいろ話を聴いておけば良かった。家族というものは、意外と肝心な話をしていないものなのだと感じます。

やるだけやれば心残りはないので特にありません

生活の拠点をケアハウスでなく自宅にしてあげれば良かった

仕事を優先してしまった。

父親の部屋がこんなに寒かったとは気づかなかった。

特にない

出来る事はやったのでない

医学的な知識が無く、父の症状を見逃した事

ありません。

元気なうちに旅行に連れて行けば良かった。

本人の気持ちを考えてあげられなかった

もう少し介護保険の事や介護について知っていたら、もう少しいろいろしてあげられたのになど後悔した。

旅行が好きだった祖母をもう一度旅行に連れていきたいと思いつたけれど実際に連れていくことは叶わず祖母は亡くなってしまいました。

全力投球したので何もありません。

全力投球したので悔いることは何もありません。

いいえ、やりきりました!?

医療介護施設に長く入っていたが、最後は家で看とりたかった。

◎介護を経験したしないにかかわらず介護について介護についてざっくりばらんな意見など。

法律や公的な支援ではとても間に合わない超高齢社会の拡がりにおいて、勇気あるチャレンジ、頼もしく思います。私の場合は実母、義母を見送り、義父、実父の老いと向き合う現在ですが、たまたま時間差があり、別に介護者もいて遠距離ではなく、認知症状が比較的軽かったり、自分が健康であったりとラッキーが重なって来ました。多様なケースがあり、介護者支援にも経験値が求められるだろうから、迅速な判断と行動が必要。ビジネスでは当たり前のことなのでしょうが。まとまってなくてごめんなさい。

介護に関する事は直接会話が必要なので、オンラインサロンは適していないと考えます。むしろ、お互いに、ファシリティ、コミュニケーション能力、ソーシャルワーク、面談技術等を高め、対人援助の技術向上が必要だと思う。

誰かに話しができるというのは大切な事。外出できない時にオンラインは嬉しいです。

老々介護の両親を遠距離介護しています。ケアマネさんと連絡をとりながら、万一や緊急時の対策もしていますので私にあまり不安はないですが 両親の日常がどうしてもマイナスな思考や出来事が多くなる生活で二人にとって慢性的なストレスになっていると感じています。闘病や介護生活の中でも、喜びを感じられる出来事や言葉を増やして前向きで明るい生活を送ってほしい。その為には何が出来るのか…を探しています。

人それぞれの状況や考え方がるので、オンラインサロンの管理は難しいかと思いますが、介護者にとっては、知らない事や知りたい事を知る機会にもなると思います。実際にWEB上でたくさんの情報を得ることができ助かりました。

実兄が、父の病気や要介護を隠す傾向強いです。そういう人との意見の相違は大きく、時々ぶつかることも多いです。どうやって解決していったのか意見聞けたら嬉しいです。

5人の見送りを覚悟して60歳で早期定年退職し、福祉の学校に入学し介護職の基礎研資格を取得、その後、福祉の現場で職員として生きた学びを重ね、介護福祉士の国家資格も修得した。介護の実状を知った上での自宅介護に不安はありません。ただ、現状では自宅介護と勤労収入のバランスに大きな問題があります。

どんな方法にしても、要介護者と家族が離れる時間を作るのは必須だと思う。

介護関連の仕事をしてきて、常にこのような問題には関心を持っています。トラベルヘルパーも日にちが合致すれば業務をしたいと思います。遠方の両親は70代ですが、まだまだ元気ではあります。いざという時のために勉強したいです。

励まし、笑顔で無理しないでと、伝え、また来るからと伝え、「ありがとうの言葉」をいつくれた心境がお互いの癒しになっていたのかもしれない。

家族介護はいつやってくるのかわからないので、普段から少しずつ情報を得たり、家族と話したりしておく必要があると思いました。

介護業界に勤めていて大いに参考になる情報源になっています。

必要な情報が必要時に入る事で安心感が得られると思う。

ピアサポートは大事だと思うけど、オンラインで全て片付けてしまうのは少し雑かも。カウンセリングもオンラインのものもありますが、やはり対面でないと癒せない部分が多いと思います。オンラインサロンをきっかけに、実際に人と人が出会う、そんな機会の提供になれば素敵だと思います。

面と向かって言えない悩みを抱えておられる方もいらっしゃると思いますので、ライフサロンも良いかと思います。会って話すのと違い 伝えたい事があっても、上手い言葉が見つからず、表現も難しい事があるかもそれませんが 経験者のメールで勇気づけられたり お住まいの地域にあるに良いサービスを知ったりプラスになる事も多いのでは？

地域では、認知症の家族会や、各自治体による介護者のつどいのような会は開かれているようですね。やはり同じような悩みを抱えておられる方々にとっては、意見交換ができる場は有効だと思います。ただ、自分の経験からですが、本当に参加していただきたい方、例えば男性介護者とか、参加する時間の余裕がないような方とか、人前にでることに躊躇いのある方などの参加がなかなかないことが問題だったような気がします。WEB上だと、そうした介護者さんにも参加しやすいのではないかと思います。

父が逝って8年。独居生活から施設入居して1年後、介護する身体になる前に逝かれてしまいました。高校教師をしていた父が漆の魅力にひかれ、退職の翌日、何のつても無いまま、鎌倉駅に降り立っていたとの事。千葉の片田舎から鎌倉まで老いて身体の自由が利かなくなるまでの20数年間、毎週のように通っていました。鎌倉彫を広めた功勞により、最晩年に協会から大きな賞をいただきましたが、酸素をかかえ、身体の自由が利かなくなったためか、授賞式の参列は諦めてしまいました。当時の私は、介護の経験が無く、父に「私がいるから、一緒に行こう」と、言ってあげることができませんでした。父のように”旅を諦めた人”に「大丈夫です。私がいいます。一緒に行きましょう」と、背中を押す事ができるように、トラベルヘルパーになりました。旅はリハビリ。大切な人に”旅”を諦めていただかないように、私たちがいます！

介護に関する話は、直接対面が良いと思う。よって、オンラインサロン懐疑的です。

理学療法士をしています。とても素敵なサービスで、リハビリの目標設定や社会参加に非常に有効と感じています。パンフレットも何度か送って頂き、ありがとうございました。3年後に開始する予定の介護事業の中に、「トラベルヘルパー」を組み込みたいと考えています。一年以内に、事業構想の件で相談に乗って頂ければ幸いです。また、具体的にお電話差し上げますので、よろしくお願いします🙏

実際私は介護職(管理者)で父が末期ガンのため遠距離介護していますが…ホントに個人を尊重するのは建前でかなり難しいことだと思います。薬の副作用や治療の副作用によりADLやIADLが低下して認知症症状がでてきたら……やはり綺麗事ばかりではなく 現実を理解してその中で最善を尽くせるようにするのが 介護者や介護を受ける人のためかと思ます

長男の嫁！介護に不安を感じてヘルパー2級を取得。身内は至って元気なので、介護職で働いています。老いの不安を感じている母にはいつでも看るよ〜♡と笑顔で言ってます。

サロンとはなにかイメージできないです。意見交換、経験者の意見が聞ける相談場所でしょうか。

介護福祉士です 身内については心積りしており、生意気ですが、我が家は何とかかなと思っていますしかし、この業界の知識がない家族の方々は大変だと思います 特に介護認定される前のお年寄りご本人様もご家族も戸惑いばかりではないでしょうか？ そんな方々にもオンラインサロンは必要だと思います ただ、地方では老々介護しつつもパソコン、スマホを使えない方が大勢おられます そういう方々へのアナログ対応を考えていきたいと思っています

高齢の母親が意欲を持って外出できるようにしていきたい。

年金が支払われるのか、額が減っていくのではないかと。経済的に不安があります。日々の生活でとても旅行に行ける余裕とか無くなるのではないかと思います。

介護している時こそ自分の時間をきちんと持ち、趣味の時間、お友達との会食、誰か他の人をお願いする日を持ったりしてどっぷりつかからない事は大事だと思います。気持ちの切り替えを上手にして自分自身を常にリフレッシュさせるように心掛けるのも必要に思います。

現役ケアマネですが、家族介護はそれでも切ない事いっぱい。トラベルヘルパーずっと夢見てますが、今は手一杯な現実です〜。

私は5人を看取る覚悟をして、還暦退職後、福祉の学校で半年間「介護」を机上で学び、卒業翌日からデイサービスで介護士として働きつつ現場で「生きた学び」を足掛け7年間重ね、介護福祉士国家資格も修得しました。その間に3人を送り、現

在は介護離職を余儀なくされ、実家で独居の99歳の育ての母の通い介護と、自宅の義母の介護に夫婦で役割分担し専念しています。また、息子と娘の4人の孫の世話も求めに応じて対応しています。介護を始める前に予習、または始まってからの自習は安全安心と自信につながっています。

グループホームに勤務して、もうすぐ6年になります。様々な利用者様とご家族に接してきましたのでその経験が少しでも生かせれば…と思っています。

今まで夫実母と家族の介護をしてきましたが、やはり疲れや睡眠不足、看取りが徐々に近づいてきた時の緊張感など常にストレスが多く、また自分の時間が取れなくなることでイライラしたりの連続でした。当時訪問看護師さんにかけて頂いた言葉やたわいない会話ですいぶん救われました。当時の自分のことを思うと、その苦しさを吐き出す場、傾聴してくれる相手がいれば少し楽になれるのではと思います。同じ境遇の家族同士が話す場で気持ちが楽になる方もあると思いますが、私は一番しんどかった時には他の方の重い話は聞きたくないし、おそらく受け入れる余裕がなかったと思います。オンラインサロンはその方の現状やストレス度合いで様々な形で利用できるよになると良いのではないかと思います。

私自身が介護の会社に投資し、働くという兼業をやっており、これも、定年後の生き方だと思っています。

正直、まだ両親が元気なので、介護のイメージができません。でも、病気やケガで急に介護が必要になることも考えおかなくては、と思うので…。最初にぶつかる問題や心構えを知りたいです。

介護職員ですが……身内となると思いが変わると思いますが……マダマダわかりませんね。当事者意識が重要です。

制度が色々変わり情報はあるのに必要な人達に届いていないのが現状だと感じます。自治体等がもっと積極的に地域に知らせるべきなのではないでしょうか。

介護を知らない人は一度介護を経験するといいいです

まずわからないことを何処の誰に聞いていいかわからないので、介護の事をすべて網羅した窓口、できれば対面で資料もその場で欲しいので、そう言った予約なしの窓口があればいいな、と思います。

介護保険で、ヘルパーさんが出来ない場合が、沢山あるとおもいますが？いわゆる、家政婦さん見たいな仕事になりますか！病院の付き添いとか、庭の掃除とか？色々あるとおもいますか？

鳥取県特に鳥取市は、介護サービスの質が低く利用者にあった個別性の施設がありません。ましてや、トラベルヘルパーを知らない方が沢山います。どうか鳥取で講演会をしてください。もっと年配者や、介護の必要になってしまった方が楽しく過ごせる市になってほしいと思います。活動を広めて下さい。お願いします

現在ケアマネジャーとして仕事をしているので、自分の両親が要介護になった時の為に事前に聞いておくことや対策を知っていますが、そうでない人はいざとなると混乱すると思います。介護保険制度でさえ相談窓口があることを知らない人がまだまだ多くいる現状です

人間誰しもが老いる。加齢とともに老いていくと、世話役から要世話になる。そのことで、自身も迷惑を掛けてはいけないと、必ず葛藤はしているはずである。いちばん大切なことは、人は必ず後悔のない時間を送ろうとするが、後悔はあっても要世話される方が、本当に幸せだと感じ、今まで見たことのない表現を言葉や態度で出してくれれば、いちばん良いのでは個人的に思います。

県外の兄弟は、年に1-2回しか帰省しないのに、食事をご馳走しただけで、本人は満足し、母もありがたがっている。父の介護の時以来、介護離職をして、再就職の厳しい中、正社員からは遠のき、気がついたら自分も年を重ね、次は母の介護。経済的にも精神的にも、兄弟が負担を分けることはない。母が「介護をずっとしてくれたから、家と土地は私に譲るから」という相続の話がでたとき、兄は「親の相続は兄弟2人で分けるもの」という主張はしている。今も母の通院に合わせ、時間の融通の利く仕事をしているので、自分の将来の不安もあり、全部放り投げてしまいたいと思う。

共感、共有できる人やそんな場所があると良いと思う。また介護する人たちのメンテナンスが気楽に出来ると良いと思う

介護をしている娘の会を作りたい。そして一緒に旅をしたい。

もっと他のあらゆる介護の事業所と交流を深めた方が認知度が深まると思う。どうしても自費負担の事が強調されているように思う。

母が認知症と診断されており要介護認定を受けています。家族は皆初めての経験なので症状の進捗に伴いどうしたらいいのかなど迷うことが多いです。そんな時みんなはどうだったのかなど気軽に聞ける場があれば嬉しいです。気持ちを共有できるだけでも気が楽になるかもです。

介護、お年寄り、認知症、施設などの言葉自体が何か重くて不安な気持ちにさせます。避けて通れない限りもっと前向きな言葉にできないものかと思っています。

私自身は介護福祉士なので次にするべきことが何かは解っているが、家族の理解が得られず、不足不満がつります。

認知症の母の連れ合い(父)の気分転換に家族旅行に行きましたが、結局父は母と離れませんでした。とにかく認知症に限らず主介護者と家族は、病気をすること(勉強)、当事者も苦しんでいることを理解することが重要です。なかなか出来ませんが……。

忙しい毎日の中で、少し先を考えて旅行に行くことを計画する余裕があれば良かったと思います。

27歳になる息子の介護をしております。高齢者介護のついての情報は簡単に見つけることができますが、この年代で寝たきり車いすも特注品で通常よりも幅、長さ共に大きいとなると旅行に連れて行きたくても情報が少なく断念しています。全介助・意識障害がある息子でも安心して楽しめる旅行プランがありましたら教えていただきたいです。よろしくお願いたします。

総合旅行業取扱の資格を持っています。要介護者は家族にいましたが、介護をちゃんと勉強したことがありません。年齢は50代なのですが、これからトラベルヘルパーもしくは何かお手伝いするようなお仕事ができるでしょうか？

いつになるかわからないですが、介護カフェをやってみたいです

親の介護がきっかけで介護の仕事につきました。

身内が脳梗塞退院時、あまりにも情報が少ないので病院に確認すべきと言った。言い方は反省するが「不安を煽るな！病院との信頼関係を崩すな！」と身内総スキャン。口出しせず見てたら退院後リハビリ重要時期には家に閉じ込め子ども扱い状態。そして再発。病院の先生や介護職の話を「不安が増すから」聞こうとしない、病気について正しく知ろうとしない。介護職の身内として求められているのは身体介護が必要になった時の下の世話だけらしい。仕事としての介護より身内の介護の方が難関と知った。

突然に介護には、なりません。持病について、きちんと対応しなかった結果、高血圧のコントロールや、生活習慣の積み重ね、無知、予防が重要

母の在宅介護ギブアップしました 介護福祉士、ケアマネジャーの資格を持ち福祉の専門家でしたが身内は上手いきませんでした

本業の仕事が忙しく、今全く介護旅行の仕事が出来ていませんが、トラベルヘルパー同士で集まる拠点が日本海側にも欲しいです、あっても今は参加できないかもしれませんが(*_*)

介護関係の仕事についていますのである程度の情報収集はできています。

親の意見を尊重しています。どちらか1人になるまで頑張る、と言っているので特に同居を勧めるようなことも話していません。それに見越して部屋数の多い家を買っているのですが同居を拒否されたら、それはそれで親の生き方だと思います。

病院に勤務しており、その病院で認知症の母親を看てもらっています。レアケースの好都合事例です。

介護職をしているので介護に自信があります。

前にも似たアンケートがあったように記憶しています。ウェブ上での診療もあるように時間のない所では、手軽に必要なニーズの方にはヒットすると思います。

介護を含めて福祉に関して、金銭的な事がかかりすぎる。これだけ高齢化しているのに、特別ではなく普通の事にしていけないと！本当の福祉国家は日本は難しいのでしょうか。

認知症の親の発言に戸惑ってしまう(事実ではない架空の話)

.....

上記アンケートは以下からお答えいただけます。是非、お声をお聞かせ下さい。



もう少し母数が増えたら、グラフ等利用して分析し、わかりやすく結果を都度ご報告します。

いつでもどこでも気軽に訪れることのできるWEB上で健全なコミュニティ(居場所)を設け、孤独な介護家族に希望をみつけてほしいと、オンラインサロンを構築し、トラベルヘルパーとしてできることを具体的にカタチにして、「介護家族の孤独解消」「幸せな見送り方」「幸せな逝き方」のために微力ながら務めてまいります。