

第43回 働く介護者おひとり様介護ミーティング

議事録（2020年11月21日（土）13:30～15:00）

=====
今年は通年で介護者支援を考えていきます

第1弾 働く介護者に支援は必要か

誰からの支援？どんな支援？なぜ支援して欲しいの？その「支援」は必要ですか？
=====

1. 今日の参加者

8年目に突入しました本ミーティング。

リアルで会いたい気持ちもあったのですが、日に日に増えていく感染者数が不安をあおり、落ち着いてお話ができないと想像し、今回もオンラインで開催です。

ZOOMを使って行いました。今日は5名のミーティングです。

2. 8年目のスタートにあたって

オンラインでの開催なので、おしゃべりの会であるケアコンカフェとの線引きをしっかりしようと思います。

働く介護者おひとり様介護ミーティングはテーマを設けて、それを軸に皆さんのご意見や状況を伺って話をしていく場です。もちろん話がそれていくのは構わないのですが、線引きを意識して今年はやっていかうと思います。

なので、今年も年間テーマを設定して、それに対して細かい内容を議論していこうかなと思っています。

今日は

働く介護者に支援が必要か

誰からの支援？どんな支援？なぜ支援して欲しいの？その「支援」は必要ですか？

とうことでやっていきますが、

支援という言葉が何かしっくりこない、働く介護者は何を求めているのか、という観点などから掘り下げていきたいな、というのがあります。

年間テーマについてですが、

介護者支援を大きく発信していきたい気持ちがあるからです。

今年の3月に埼玉県にてケアラー支援条例ができました。

結果、ヤングケアラーの調査が行われ始めています。

私たちじゃないのね、というのもあるかもしれないけど

なかなか見つけにくいヤングケアラーからの着手は有りなのかな、と思っています。

先生たちのヒアリングで調査したら大失敗に終わった

文科省からの通達で児童学生に直接ヒアリングしましょう、ということになりました。

「お母さんの介護をしていますか？」とかいう聞き方で展開されるのでしょけれど、それでも介護者に注目が集まることはいいことだと思っています。

3. 自己紹介

尿酸値が異常になってしまい、いくら（その他、魚卵類全て）絶ちをしています。健康第一にどうにかこうにかやっています。

健康のために加湿器を買おうかな、と思っています。

数えの99歳、老衰で亡くなりました。

完走した感はありますが、看取りが一番きつかった

施設の方も、友達も誰も元彼もまるっと支えてもらえて、本当にありがたいと思います。

母の大好きなとんかつを毎日食べて弔いをしています。

父が入院したりして一時期は大変だったけど、だいぶ回復していまは、5000から6000歩歩いている。

コロナの時期に入院だったのでつらかったですが、いまは穏やかな日常生活しています

家を改修して、リハビリも終わったので、今はサービスは使っていません。

母が看取り期間と宣告されたのが2月でしたがまる9カ月生きてくれています。

お届け物があって、施設にいったら、たまたま会わせてもらったのですが、ショックが大きかったです。

オンライン面会では「座位が保てる」と思っていたけど、実際会うと手足が細くなっていて・・・

固形物の摂取が難しくなっているのですが、「お嬢さんの差し入れは食べるんです」と言われると、張り切って780円のイチゴを買いました。

自分の中での覚悟は決まっているので、いまでも会えているのはありがたいです。

触れない面会ですよ

その時は手だけ触らせてもらった。

会話はもともとできないけど涙目になっていたの、私のことはわかったんじゃないかな。

吐き出せる場所があるから煮詰まらないで生活出来る

これ、皆さんと繋がれないと結構つらい

吐き出しがないので

ここはとても貴重な場です

会社は続けてます、プライベートに変化は有りません（笑

我が家は初詣は無しですね

1月1日からデイサービスです

えー！そんなデイサービスあるんですね！いいなー、ありがたいですね！

施設に入って何があったかといえば、年末年始に自分ひとりで母を見なくてよくなったことかな

いま、家に居られてもコロナで連れて行くところもないし、デイサービスに預かってもらいます。

年末年始特別利用料はかからず？

払ってもいいと思います。

特別料金はないので、お年賀とかおやつのはし入れはするけどね

基本的には受け取らないけど、こんな時ぐらい、いいかなと。

特別加算に同意していないしおやつでごまかします（笑

4. 「私を見て」と言っているのが伝わらない・・・

私たちをみて、って言うだけなのに、

私たちは要介護者の付属品ではないのに

要介護者の代弁でもないのに、介護業界の方には私たちを見てもらえない

仕事と介護の両立の話をしているのに、「総合事業」とか「生活保護」とか要介護者の話になっていく

介護者支援は必要ないのかな

名前を変えるべきなのかな

介護って入っているから、介護に思われるのかな

キャリア支援にした方がいいのか、

凄く悩んでいます・・・

困ってないなら助ける必要もないし、会社として手を差し伸べる必要はない

無理に（介護していることを）言わせようとするのも違う

それでその人が不自由を感じてないならいいじゃん、が介護者支援だと思う

無理に言わせて介護の状況を把握するのは要介護者の支援のためだと思う

介護職員でも、ホントにできる人は家族に寄り添う人ですよ

家族にマウンティングするのは、それまでのひとなんですよ。

家族の意見って、真摯に受け止めたならケア業界も変わると思うんですけどね・・・

受け止めてもらえてないと、届いてないんだな、届かせるためにはどうしたらいいのかな、届かせる必要はあるのかな？と悩む

悩みすぎて、こんなに頑張っているのに、なんでこんなに自殺者が増えるんだろう、って極論まで行ってしまふ。

だったら介護者支援やめりゃいいじゃん、って話なんだけど、
介護者支援っていう名前が悪いのか、形を変えた方がいいのか
場があればいいと言ってくれたけど、ケアマネジャーが作る場でもいいんじゃないの？とか思ったりもする

ケアマネジャーと共存していく、というのはどうなの？

ケアマネジャーって地域毎なんですよ。

そうすると「私はやっています！」っていうケアマネジャーが出てきて、それを横展開しようということには積極的になってくれない。

ケア業界が全部だめだといっているわけではなく、
介護離職の方にしゃしゃり出てこないで、！というのが本音
ケアマネジャーにはケアマネジャーの仕事をしてもらえればいい
そうすれば、結果、介護離職は防げるから

家族介護者は自分たちの仕事ではない、と思っている人が少なからずいるケアマネ業界に家族介護者の支援をしろうというのは無理だと思う

地域地区で活動を狭めるのであれば、ケアマネジャーと一緒に、というのはありかもしれないですね

介護離職って何かわかってないのに、見ている先が要介護者のことであれば、それは介護者支援の邪魔でしかない
世の中の流れが介護者支援は介護の支援だというのであれば、亡くなった後にじゃーねとなる

介護を経験していない人には話しても分かってもらえない
誰に相談してどのように動いたらいいのかがわかってもらえる

5. 介護者のもやもやを言語化

口腔ケアをやっている医師から詐欺にあった
医者信じられなくなったら、誰を信じたらいいの
介護している人の心のすきに入り込んでくる
だまされちゃったので仕方がないけど

介護者がうまくコミュニケーションが取れないのは
初めてのことにに対して言語化できていない
だから「介護」の方に流されていってしまうのかもしれない

お母さんは病気なの？とお母さんを介護しているの？という聞き方は、どの言語を使うかで、反応が変わる

介護離職経験をもとに、友達に口酸っぱく言っても介護離職するんですよね
で、やっぱり後悔している

たまたま介護にあっただけで、私自身の何が変わるわけではない
私を可哀そうだとは思わないで欲しいし、私は私です
そういう偏見ってあると思います
和氣さんは、介護者の生活を大変大変というように下手に煽らない

私も和氣さんを見習って会社で介護離職防止とかを頑張ろうとしてたら
で、何？って会社では言われちゃう

私たちはあなたのようなみじめな人生じゃない、とか言われちゃう

だったら、目に付いた困っている人に、そつとあなたの街の地域包括支援センターをプリントアウトして渡した方がよ
っぽど感謝されるし気持ちがいい

「支援」っていうの、どういう表現にして発信をしていくべきなのか
分かりやすく「相談」なのか
相談にきてね、は、相談しに行けないよね
会社社会で「おしゃべり」はだめだしね

7年間、母をひとりで見ている、自分は介護しているつもりはなかった。
だから介護ということに引っ掛からなかった

ヤングケアラーがそうだろうね

キャリアコンサルがいる会社でも介護離職しているので、キャリコンは関係ないのでは・・・？

私はすぐに介護だと思いました。
お父さんが倒れたので組合に会社クビになりますか？って相談した。
クビになる事はないけど、昇給は難しいと思うよ、と言われた
だから、お母さんの時は言うのをやめておこう、自分に不利になるから、と思った
お母さんの介護の話は6年半言わなかった
介護者と思われたくなくて（自分が介護者と気づいていたから）

その反面近所には地域には助けて助けてとお願いはした
私には何もしてくれないけど、お母さんの出歩きには配慮してくれた

介護しているから結婚できないわけではなく、自分の問題だよな
母親のせいにして「婚期のがしちゃいました風」を装う
飲み会を断るのは介護を理由にする（笑

キャリアコンって何？という話に・・・

会社にいるキャリアコンサルティングって何
「キャリアウーマンになります！」っていう人が行くところですか？

介護相談って改まれるのもあれですけど、キャリアコンサルティングって書かれたら、それはそれで行かない

「カウンセラー」と言われると、それも行きたくない。どこか病んでいるように思われるのが少し嫌かも。
海外は一般的かもですけど、日本はそういう文化じゃないから

そしてまたモヤモヤの話に・・・

「介護」ってついていると私たちを見てくれないのであれば名前を変えた方がいいのかな
情報屋の方がいいかな？イメージ良くないか（爆笑

相談より情報提供の方が嬉しい

「介護者支援」ではない他の言葉と言っても、新しい案が浮かばない

広く言えば介護の相談なんだけど、もやもやしているからうまく言語化できない
そのもやもやを言語化して欲し

モヤモヤがなければいい。

例えば、私はたった1枚の書類がなかなか出せなかった

仕事はできるくせに、役所とかに出す書類1枚を出すのに、何度も何度も往復したんです。

また、1度にいくつも処理できるわけではなく、一度に1枚。それを何度もやる・・・これが精神的にきつかったです。

役所の人「お越しく下さい」、の時に「これもってきてね」の一言がなぜ言えないんだろう。

それを言ってくれればモヤモヤになる前に解消出来るのに

会社の話ですけど、毎日スタッフを見ていれば、介護しているか否かはわからなくても「何かあるよね」は気づく
笑顔の奥に何かを感じる

「何かあった？」って言うてくれたら、その会社は辞めないと思う。

私の事を見てくれる人がいたら、辞めないと思う

私は、その声をかけられた方です（笑

母の病院に行くから、水曜日ばかり会社を休んでいた

何の病院の事は会社には言いませんでした。

毎週水曜日だから、気づいた人がメールをくれました

「何かある？あるんだったら手伝うから言ってね」と言われた

煮詰まっていたのもあったので、「実は母が・・・」というメールを送ったら、凄いびっくりされました

私の身体の具合が悪いのか、と思っていたようで「行ってよー」と言われました。

ただ、会社には言いたくなかったので、ということ添えたら、その点は理解してくれました。

「いつでも、そばにいるよ」って言うてくれたのはありがたかったです。

私たちが求めていることって普通の生活なんだよね

不安が強くなって、孤独を感じたりすると余計に承認欲求が強くなる

誰も私を見てくれていないということがわかるからこそ、普通に声をかけてくれたりすることが嬉しい

いつでも言うてね、が心に刺さるよね

承認欲求をいかに満たしてくれるか

所属感を満たしてくれる

必要とされている、求められている

なんてことを、いかに強く感じるか

それが大事だと思う。

そんなことでいいの？って思われるかもですけど、働く介護者が欲しいのはそれだと思う

私は母との日常（介護のある生活）の事を普通に言っちゃうけどね、職場で。

そういう時代だよね？！

介護しているひとはいっぱいいると思うんだけどなー

自分は言わないくせに人の情報は凄く気になった

恩着せがましくないメルマガは役に立つ

しれっと、情報収集出来る

自分は会社に言わないくせに、他のひとはどうしているのか気になっていたから

という、雑談のような議論のような、そんな 90 分が終わりました。

当事者にも支援者にもヒントになるような会話があったのではないのでしょうか。

少なくとも一方的に送り付ける「メルマガ」は「反応がないのがいい反応」と、受け取っていいと思いました。

参加して下さった皆さま、貴重なご意見をありがとうございました！