

第 52 回 働く介護者おひとり様介護ミーティング 議事録（2022 年 5 月 21 日（土）13:30～15:00）

=====
働く介護者が持つべきネットワーク～働く介護者を助けてくれるのは誰？
=====

今日の参加者

今日もオンラインでした。

6 名で真面目に意見交換しました

そして、今日は「AI 議事録取れる君」に協力いただいています。

ミーティング 2022/05/21

今日は「AI 議事録取れる君」にご参加頂き、MTG の運営を手伝ってもらいます。

なんかうちみたいな、議事録を作って発信しようっていうところにとっては、私の有能な相棒になれる。

ミュート画面オフでとてもつつまじやかに参加してもらいますので、よろしくおねがいいたします。

趣旨説明

それでは始めたいと思います。お疲れ様です！

働く介護者おひとりさま会介護 MTG を始めます。

今日で 52 回目でございます。2013 年の 11 月からやっております。9 年目です。

一般的な言い方をすれば、介護者の会でございますけれども「あなたの経験が誰かのためになる」をキャッチフレーズに行っています。

特徴としては

ここで話した内容を共有するのもそうだし、ここに来れない人にもこの情報を知ってもらいたいと思って外に外に発信している、発信型の介護者の会です。

なので議事録を作って発信しています。ただし、個人を特定するような表現の仕方はしませんのでご安心ください。

でも、私の議事録起こしが大変遅れているので、その辺はゆっくり待っていただければいいかなと思います。

過去もう 47 回分ぐらいもう議事録が出てるので、まずはそこから読んでくれと言う感じです。

時代とともに、内容も変わってくると思いますけれども、

そんなゆるい感じで発信型を目的とした介護者の会です。

働く介護者お一人様介護ミーティングっていう名前だけあって、

始めはまあ介護離職防止という意味のシングルケアラーを対象としてたんですけれども、ご結婚されている方も参加したいと言ってくださった方もいたので、シングルとかそのダブルとかそんなこと関係なく、主たる介護者が集まって、もちろん働いていなくてもいいのですけど、働く介護を考えていこうじゃないか、という会でございます。

「おしゃべり会」にハードルを感じる方もいらっしゃるので、一応毎回毎回テーマを決めてます。

まあ一応テーマを設けて話がなんか盛り上がらないんじゃないけど、なんかみんな話しすることないなって言う時はテーマに基づいて話します。

一人の方が何か悩んでることがあれば、それについてみんなで意見出しあったりして、脱線 OK の会です。

テーマを設けてやっていますが、参加者が 3 人ぐらいの時はただの茶飲みみたいな時も多いです。

今日はね。なんかあのもう一人くると六人ぐらいですけども、少ないときは三人とかでもやってます。

ケアラズコンシェルでは二種類の介護者の会があって、一つがこちらの働く介護者おひとり様介護ミーティング。

これは隔月、奇数月の第三土曜日っていうのがもうずっと前から同じです。基本この時間でずっとやってます。

本当はリアルでやりたけど、今ちょっとコロナの関係でリアルでできてないのでオンラインでやってます。

今日のテーマは「働く介護者が持つべきネットワーク、働く介護者を助けてくれるのは誰って？」です。

簡単に 60 秒で自己紹介をお願いします。

自己紹介

横浜に住んでおります。私は介護者卒業生になります。2020 年の 12 月 24 日に母を亡くしました。それまで 13 年間、両親の介護をしておりました。

入社しても 27 年目になります。一つの会社でずっと働きながら介護をしております。

母が施設に入ってからこの MTG に会いまして、何か私の経験が役に立てればいいかなと思って、今いろいろな活動に参加しております。

実は来週の火曜日、初めてシンポジウムに登壇します。皆さんもしよろしければ聞いてください。宜しくお願いします。

・私は普段フリーランスのライターをしています。5 年前に夫の両親がほとんど同じタイミングに認知症だってわかって、そこから介護に関わるようになりました。

子供がいなくて、フリーランス夫婦で呑気に暮らしてたところに、急に介護が関わってきて、てんやわんやてんやわんやしていたのですが、一昨年、夫の父を見送って、夫の母は介護付き有料老人ホームにおりまして、月に一回ぐらい会えるかなあえないかなみたいな感じです。

私は実家が仙台なの、70 代の自分の両親の介護の備えをそろそろ始めたかなあっていう感じです。宜しくお願いします。

・元ドロズ大島直也です。タレント業をしております。

4 年半ぐらい前に母親の介護をしていました。肺がんで亡くなったんですけども、それが終わってからも、何かお手伝いができないかなということでお手伝いをさせていただいています。

主にまあ情報発信ですね。情報発信のお手伝いをさせていただいている感じでございます。

自身も 2 年前に脳梗塞で死にそうになったりとか、離婚もしたりとかしてます。

・昨年の 5 月からいきなり母の介護が始まりました。

6 年ぐらい前に父が亡くなりまして、父の方は介護と言っても、病院の付き添いだったりとか入院中、シフトを組んで泊まり込んだりとか、これ以上だったら大変だったかなっていうぐらいだったので、介護っていう認識は全然ありませんでした。

私は神奈川県平塚市に住んでおりまして、平塚から上野の病院まで通って泊まっていた。

今は東京の亀有には実家があってそこに母が居るのですが、弟と娘と私とで、シフトを組んで母の介護をしています。ちょうど一年経って行き詰ってきたところで和氣先生にあいました。よろしくお願いします。

参加者様のデジタル介護の話をしてもらいました

70 代の親の遠距離介護がいつくるかわかんないと思っているので、その親にで実験しようよってそそのかしながら、アレクサとか google ホームを使って、電気をつけたり消したりするとか、テレビをつけたり消したりするのを面白い面白いよっていいながら、取り組んでいます。

両親は 70 代の二人暮らしをしてるんですけど、お隣が 80 代後半のご夫婦が住んでるんです。

なので、自分達はすごい元気だから大丈夫と思ってるんですけど、やっぱ隣のご夫婦のことがめっちゃくちゃ心配みたいで、隣の家に様子を見に行ったり、手伝ったりしている中で「あそこの家には音声入力が必要だ」とか言い出しています。

「お隣に説明するためにも、お父さんとお母さんちょっとやってみる」って一歩進んだと思いながら取り組んでいます。

ちょっと年上の人たちの生活を見ると、自分事になるみたいで、「お隣さんは全然息子たちに困ってるってこと言わないだよ、あれは問題だなあ」とかって言ってます。

うち弟二人いるですよ。で、弟達は実家の近くに住んでるんで、「ちなみに、お父さんとお母さんはあの息子たちに困ったことがあったらいますか？」って聞いたら「言えるわけないでしょ？息子になんか言ったってしょうがないから」とは言ってました。

じゃあの息子たちに言わないんだったら、地域包括センターは知ってればいいかな？

意外と、第三者の方がうまく取り持ってくれたりとかする。

介護者の方の関わり方を伺いました

電車に乗ってるのは苦じゃないのですが自宅から実家って電車でも 2 時間ぐらい

車で来ると高速で来ると早いですけど、お金が掛かるんです。往復で 5000 円ぐらい。

そんなことをやっているうちに、とうとう今はバイクにしました。

コンビニに寄って 100 円のコーヒーとガソリン代 700 円で往復、車の半分ぐらいで行けちゃうので、あ、これはいいかもと思いました。冬は越してないので。

1 週間の往復が多すぎて、凄く大変。

この大変さを周りはわかっているのかな・・・って思っちゃいます。

娘が横浜で結婚してまして、その娘も週の半分手伝ってくれるような感じなんですけど。

弟は土日だけなので「あんたも仕事休んでよ」って言いたくてしょうがないってところです。

サービスの利用とかはされてるんですか？

ショートステイトあと訪問リハビリと訪問入浴と往診ですね。

ショートステイはあんまり行きたがらないんですけど、

要介護 2 だったので、もう少しサービスを使いたいと思って区分変更したら要介護 5 になりました。

最初はちょっと見当識障害とかもあったんですけど、今は立つ練習歩く練習をしてます

頭がしっかりしてきまして。ショートの準備も自分でします。

新聞も読んでいます。

しっかりしてくるのはいいんですけど、私だって美容院に行けないのに、どうしても美容院に行きたいというから午前中、雨の中、車椅子でも入れるところを探していつてきました。

ちょっと前の方だけ着ると軽くなるからなんてやってくれましたけど、そんな状況でなんかあの元気でいいのか悪いのかって感じです。

母は色々わかるから、預けるとちょっと寂しいって言う気持ちもわかるし、だけどやっぱりリハビリもやってもらいたい。

週に 120 分しかできないありますよね・・・

まあ入浴は来てくれて、母は最高とか言ってますけど、もう少し私が楽できないかと・・・

皆で交替で通っているのは大変ですよ・・・

私と娘はそうやって横浜からと平塚から通ってるんですけど、弟は歩いてすぐのところにいるんですよ。

弟のところには仕事をしてないお嫁さんがいるんです。

だけど中学生の子供がいるから受験だからとかなかなか協力要請は難しいです。

施設に入れるしかないんじゃないですか？みたいなこと言われちゃうし、

じゃーそれは誰が払うの？私？？みたいな

なので、お嫁さんとの会話は、今はあの弟を通してっていうふうな感じになってます

関わりたくない人関わらせると余計めんどくさくなるからね。

無理やりするのはね、あれですもんね。

関わりくない人をからめたら、それこそじゃあ預ければいいじゃんとか言うので、色々と意見の不一致が出てくるので・・・

言われるだけきついですよね。

だったら関わらない方がいいよね。

日曜日とか弟がいる間は排泄介助に来てもらってる。

彼女の両親がいま二人とも施設なんですよね。

ああ、だから余計抵抗がないのかもしれないですね。

だから今は、私と娘と弟と三人でシフトを組んでいます。

今はあのラインでグループで誰が何時に来るみたいなことを共有しています。

毎度毎度、終電って言うのも大変で、最近はバイクにしてみたんですけど、やっぱりバイクも大変。
で、いろいろやってみようかなと思ってますが、そんな状況です。

遅れてきた方の自己紹介タイム

はい。義理の母のお見舞いから帰ってまいりました。

義理の母の介護準備を頑張っております。

7月末には入院から出されてしまうので、そこで施設を探すか在宅かというところだったんですが、主人の経済的なところだけではなかなか在宅では難しそうなので、今いろいろ施設を探してます。

新婚さん三キ口痩せました（笑

三キ口痩せたら体重無くなっちゃうじゃん・・・大丈夫ですか？

うん、わかりません（笑

顎関節症になったりして、口が開かなくなったりしてるのもあります。

それで食が細くなったのですか？

まあ、それもあり、色々かな。慣れない結婚なんかしちゃったもんだから（笑

あんまり慣れてる人もいない（笑

だから適応能力の高い若いうちの結婚じゃなかったっていうだけだから。

47 まで、一人でいたので、なかなかこれは。なかなか（笑

シングルの私達からすれば羨ましいですよ（笑

そうそう思っていました。でも結婚して分かることもあるんだなあと思って。

でも結婚しないと分からないから結婚してみて、あ、よかったよかった（笑

はじめましての方同士の自己紹介タイム

雑誌とかあのウェブとかでライターをやってます。

5 年前に夫の両親がほとんど同じタイミングで、認知症だってわかってで、そこから介護ちょっと関わるようになりました。

あの成り行きで、あのキーパーソンに手をあげちゃって今に至るっていうそんな感じです。

義理の父は亡くなったんですけど、義理の母が元気に介護付き有料老人ホームにいて、最近「私は 19 歳だ」って楽しくおしゃべりしています。

うちの母はしれっと「25 歳」って言ってました(笑

うちの母は「よく覚えてないけど 19、20 歳かしらね」とか言われてます。

お医者さんがこの方どなたですか？って聴くんですけど、そうするとすごいすました顔で「叔父と叔母です」とか言われて。私たちは年相応にカウントされていました（笑

「結構親切なんです、この方たち」とか言われてます。

そう思って頂いているんなら良かったですみたいな（笑

意地悪されますとか言われなくて良かった（笑

ご本人たちは楽しいのでしょうかね。19 歳とかなんか人生で楽しかった頃ですよ。そういう感覚なんですかね。

多分なんかそんなにめちゃくちゃストレスがかかる状態ではなくて。

多分日々楽しい時間を過ごせてるから、なんとなく楽しい時間にいるんだろうなと思っていて、きっとそれはポジティブなことなんだろうねっていうふうに捉えてる感じです。

19 歳とか 20 歳とか 25 歳とか、たまたま数字が出てきて言ってるのだと思う。

それがいわゆる 19 歳、20 歳っていう認識で本当に言ってるわけではないかもしれない。

例えば、喋っているときにテレビが目に入り、テレビに 5 時 25 分って表示があったから「25 歳」っていったのかもしれないって言うぐらい。

たぶんそこに深い意味はないですよ。

うん、もしかしたらもしかしたらあるかもしれないけど、それは本人にしか分かんないよね。

神奈川県から要介護 5 の実家の母をの面倒を見に、片道 2 時間半ぐらいかけて、東京 1 週間に一回から二回往復しているような生活をしています。

昨年のちょうど 5 月の半ばに小脳の脳梗塞をしました。軽かったのですが。

一ヶ月一緒に生活してひとりで暮らせるかなって思ってた時に、今度は尻餅を付いたらもう圧迫骨折で、でまた入院・・・

で、退院して再び転ぶ、転ぶ・・・みたいなで、要介護 5 になっちゃったんです。

要介護 3 ぐらいで良かったんですけど、あれは希望できないんですものね

要介護 5 の何か嫌なところある？お金が高いからとか

意外と思ったより色々サービスが使えるので、良かったと思います。

要介護5って言う衝撃は確かにありますよね。そうなんだって言う。

要介護度と介護サービスについて

最近いろんな研修で特に生命保険の会社の方々には強く言ってるんですけど、介護区分って状態を表しているものではないですからね。

状態を表しているものじゃないから「じゃあどうやってお客様に説明すればいいんですか？」って言われるんですけど、それは、介護区分の意味を知らずして？作った会社が悪いので、会社に言ってほしいです・・・。

それこそ本当ね。メンバーさんのお母さんなんて歩いてたのが、車椅子になったから、要介護5だったのが要介護4に変わったからね。

介護区分はどれだけ人の手を必要とするかですから、正しいですよ。

だから、参加者さんのお母さんが要介護5っていうのは確かに正しいですよ。

しょっちゅうしょっちゅう転ぶから。

やっぱり人様の目が行き届かないっていうのもあるし、まあリハビリをして良くなって要介護四にしていこうっていうのが考え方としてはあってるから、今はサービスいっぱい使って要介護から自立できるように頑張ろうねっていう時期だと思う。

ただそんなサービス使わないんですっていう人にとっては単価が高くなるから、それであれば区変かけてもいいのかなと思いますけどね。

区分変更かけて、認定調査員の人に「サービス使わないから、下げてもらいたい」って言うのもいいかもしれないですね。

市区町村としては、それは願ったり叶ったりなので下げてくれると思う。

ただそこからまたあげてくださって言うのと、なかなか難しいかもしれないですよ。

いまは、目一杯今サービス使いたいなあと思っていて、どこまで使えているかっていうのは今ちょっとまだ把握できていないです。

うちも要介護5ですけど、365日中360日、デイサービスまたはショートステイに行ってもらっていて、介護保険区分支給限度額からあしは出ないです。

出ても2000円～3000円程度

これが、要介護4だと同じようなサービスの使い方すると月15,000から25,000足が出る。

要介護5にして高額サービス費制度の方に吸収させたので。15,000円で済むっていうね。

あそこら辺はちょっと今後勉強して行きたいなあって思ってるところです。

話は戻って「介護者が持つべきネットワーク」について

最近本当に思うんですけれども、もちは餅屋じゃないかとか、情報源は多い方がいいのか？でもその情報に翻弄されることも有るので、その基準は何かとか、その辺を教えてもらいたいな、共有したいなというふうには思っています
どんなネットワークがあるといいですか？持っていますか？

私はですね。まずまあ、今現在あとまあ、直近ではもちろん和氣さんですね。

みなさんと知り合いになってからケアマ仲間もそうです。

母が看取り期に入ってからには本当に皆さんに、もう毎日こうチャットしちゃうとか泣いちゃうこととかもありました。
精神的な面でだいぶ助けられてました。

でも、その前まで和氣さんと出会ってからまだ5年くらいしか経っていないので、その前は13年の介護生活の中で、最初はやっぱり何も本当に分からない状態で、父が倒れて母に認知症の症状が出始めたので、その時はやっぱりご近所だったかな。

うちは地元なので、母の実家が近くにありましたので、会社にはやっぱりプライドもあって言えません。

ご近所には助けてもらわなきゃいけないので、そこはやっぱり役に立ちました。

やっぱりあのどうしても仕事をずっと続けなければいけないっていうか、私すごく仕事が好きだったわけではなく、介護になってから、自分の将来を見据えて本腰入れて仕事をしなければいけないという状況になって、経済的なことと、あとは日々の介護に向き合うのが辛すぎて逃げ場としての仕事でした。

会社は辞めないって決めたので、そしたら近所だなと思って、近所に頭を下げ、本当頭なんて絶対下げたくなかったんですけど、お母さんの事お願いしますと、いいました。

私は独身で、一人っ子ですので、兄弟がいないので、やっぱり近所ですかね。

あとはもうくまなく肩書きがついている、母と関わる役職の人ですね。

例えば、地域包括支援センターの所長さんとか、ケアマネジャーさん、病院のソーシャルワーカーさん

私はその方と公的なメールアドレスがあったりするので、メールを出したりしてコンタクトをとったりしました。

私自身も働いているというのもあったので、姑息な手段ではありますが、ビジネススキルを使って抑えるべき人達は抑えていた、という感じです。

今でも、地域包括支援センターの方や施設の方とのネットワークは続いています。

ネットワークが少ないと思います。

ただ、ご近所さんもあまりご協力いただく形ではありませんでした

どちらかと言えば、隠したい方だったので。

もちろん、ばれてはいますよ。

大喧嘩で取っ組み合いのけんかを母としていたので、ばれてはいましたけど、それでも体裁は整えたかったというのがある。

隣にちょうど介護事業所さんがあったので、助けてください、と電話をした。

でも年末年始だったので、年始の4日に電話をした。

要介護いくつですか？っていわれたのですが、そんなこともしていなかったんで、地域包括支援センターにいったら、区に繋がって・・・という感じでした。

なので、私の場合は介護事業者に助けてもらった、という感じです。

それと、マンションにいますのですが、マンションの管理人さんが40年ぐらいの付き合いなので、お金のこととか事業のこととか相談に乗ってくれた。

マンションの管理会社の社長さんだったので、その方のネットワークで色々助けてもらった。

ワラをもつかむ思いで助けてくださいと言ってしまふので、どうにかこうにか助けてもらって今に至ります。

いまは、ケアマネと良いヘルパーさんが五人いるので、まあその型と今のケアマネですかね。

もちろん、和氣さんと皆さんなんもですが、あんまり広いネットワークがないかなと思っています。

その方々と深いお付き合いをしています。

ある意味言い方を変えれば、その方々もご近所の人っていう捉え方もするできるってことだよな。

近くに居る近所のかたに助けを求めたってことですよね。

近所の方もやっぱりその本当の地主の方とかね役所と繋がってそうな人。

近所の中でもいわゆる実力者と呼ばれている方

ただのお隣さんではなく、本当に力を以ていろいろなことをねじ込める人

ただのご近所さんだと変なうわさ話だけ「大変大変」だけで、あまりね・・・

介護が始まった時に、社会人大学に入った半年後とかだったんですよ。

老年学研究かって高齢者とか高齢社会の研究しているところで、入学した時43だったんですけど、同級生の人たちが私よりも年上の人が多くって、なんか本当に50代とか60代の人たちがたくさんいました。

介護を経験している人たちが、すでに周りにいたので、そこでだけは、どうしたらいいか分かんない、とか、ちょっと認知症っぽいけど、まだ確証も得られてないぐらいのタイミングから、友達とかには言えなかったことが言える環境にいた。

経験者の人たちがいや、そんなのはなんかなんとか先生に行けとかって、その大学の中で、紹介してもらえとかってワーワー騒いでくれて、先生が「もしかしたらレビー小体型認知症かもしれないからだったら普通のところじゃあの判断つかないと思うから、この先生のところ行ったほうがいい」みたいなことなんか教えてくれたりとかみたいなのが、やっぱり最初の頃にすごく助けになりました。

経験者が周りにいたから、助けられた、って感じですね。

もともと、経験者だっていうのはわかってたの。

そのただ単に年上が多かったっていう感じなの？

大学に入る前に、雑談の一つとして聞いていました。なので、自分の話を言ってもドン引きはされないだろうなみたいな感じで、

今ちょっとどうしようかなと思っててみたいな軽い感じから入った。

でも、その時にでもその経験者の人が「私はこうだったから、こうしなさい」みたいなタイプだったら全然救いにならなかっただろうなあと思うんですね。

良い経験者だったんですね。分かってたんだらうね。そのなんか押し付けはだめだっていうことになるみたいなことをわかっていたのでしょうね。

結局、その詳しい専門家の先生も比較的そのなんとか近い範疇の中にいたので、あのじゃあ心理学の先生が詳しいとか、都内の医者だったら知ってるだろうから、あの先生に聞けばいいとか医者は何とかだみたいな話が比較的近くにいたっていうのが一個大きくあったネットワークです。

具体的な介護のが始まってからは、実はそういうなんかネットワークみたいなに参加する余裕は全くなくて、やっぱりこうケアマネさんとか、あの訪看さんとかにこうあの話をしながらでも多職種だとなっこのゆってることがみんなバラバラだったりとかしてわかんなくて困りましたね。

その時に結構助けられてのうち、母親がもっと看護師なので、あの訪問看護の人がゆってることの意味がわかんないとか、あのケアマネと意見が分かれたとき、どっちを信じればいいのかみたいな割と母にあの相談して、おそらくこういう理屈でゆってるよとか、あの裏側を知れたの大きかったなあと思いますね。

私はケアマネの一人だけは仲良くなりまして。

なんでもその方に相談はしてます。

そのケアマネと知り合ったのが一番最初、父がちょっとあのまあ白血病だったんですけど。

介護の認定をしようと思って、とにかく区役所に行きまして、そしたら母も元気なのに、二人で介護の申請お母さんのも一緒にしますか？なんて言われて。

元気ですけど申請できるんですか？って聞いたら、出来ますよってことになって、そしたら二人で住んでるから二人で、一人前だったんで、父が入院しちゃったら二人とも要介護1みたいな感じだったんですね。

その時、地域包括支援センターに電話をしなさいと言われて電話をして、夜だったと思うんですけど、片っ端から電話したけど、夜だから繋がらなくて一軒だけつながって、夜なのに電話をとってくれたのが今のケアマネです。

父の時に世話になってたので、最初、母は要支援だったんです。でもその方に電話して管轄が違うっていうことだったんですけど、そのかたがなんかいろいろやってくださって。

病院にも来てソーシャルワーカーと理学療法士と、ケアマネとかって、なんかたくさん来てくれて、あ、みんながこんなに一生懸命考えてくれるんだって思いました。

当事者の私たちだけがポカーンっていう感じだったんですけど。

とにかくいつも必ず介在しているのが、そのケアマネの方です。

ご年配のかたなんですけど、でもその方だけですな。

ご近所も下町なんですけど、実家の近くに母が末っ子で叔母とかおじとかがいたので、すごくみんな仲良かったので、あの親戚の方が密だったかな。

ご近所付き合いってというのはそんなになかったっていうかです。

ご近所をお願いするって特にないのですが、皆さん声かけてくださるんですよ。

車椅子で玄関のところ上がれなくて、なんかあのドッタンバッタン、一人でやってると、なんかこんなおじいちゃんが手伝ってくれたりとか、そういうのもあったりとか。

ただ、どこのどなたかも存じ上げてみたいな感じです。

退院して久しくなっちゃったら、もう看護師さんとも連絡もソーシャルワーカーの人も連絡とってないですし・・・

だから相談をするって言うても、まあいいかな・・・って。

ケアラーズコンシェルに3月ぐらいに加入したんですけど、どういう風に利用したら良いかも分からず。

第三土曜日に必ず有楽町で仕事の常任理事の会議があって、仕事と介護で大変なんですけど、それがすごく息抜きっていて。

みんなの為にやってるみたいなレーションがすごくなんか居心地がいいので、それは外したくないみたいな。

仕事はやらなきゃいけないのにできない、介護はやりたくないのに、なんかやらざるおえないみたいな感じで追い込まれてるなんて。

っていう感じでなんとかやってはいますね。

常任理事の会議もベテランの方ばかりいらっしゃるので、皆さん介護経験されていると思うので、多分相談すれば何かあのうアドバイスとか、そういうのもらえると思うんです。

ただ何を相談したらいいかも分からないそうなんですよ。

あの相談ってハードルが高くて、何を相談したらいいかわからないんですよ。

なので、こうやって喋っていると「ああこういう事は知らないんだな」とか「こういうことに困っているんだな」って言うのがわかるので、会話の中でお伝えしたりしていくんです。

状況を言ってくれば、なんとなくこちらもわかるので、アドバイスもしやすくなるんです。

たぶんすっ飛ばしてアドバイスされるとすごいつらいと思うんですよ。

早とちりになったりすると「それは施設に入れると良いですね」なんて言われてもそんなこと聞きたいわけじゃないんだよみたいな。

仕事もね。なんかやれやれやりたいことやれなくて介護で時間取られてとかっていうと「ちょっとじゃあ施設に入れると、いいですよ」とかってすぐ言い出すので、そんな話聞きたいんじゃないんだよっていうのはある

それはわかってるよ、って言いたいですよ。

知ってるよっていうそれがモヤモヤしてできないから困ってるんだよみたいなことだよ。

仕事が息抜き大事。もうそれは本当にそうだと思うし

私は本当に仕事が息抜きでした。

うん会社には言えないけどね（笑

「息抜き」なんて言えないけど、本当にそうだったんですよ。だから実は私、多分そのプライドで言いたくなかったのもあるけど、それは私の生活をやっぱこのまま守りたかったから、たぶん言わなかったんじゃないかなって思います。介護していることを会社にいうとやっぱり同情されちゃったりとか、めんどくさいから。介護のない私を見てほしくて、そのまま普通に誰にも気を使われない状態が心地よい。だからたぶん言わなかったんだろなって言う。介護してるっていったら、「帰らなきゃいけないんじゃないの？」とか、言われちゃうと結構辛いなとか思って。

介護休業取っていいよ！って言われても、いや、うち在宅だからとっても・・・だよね（笑

ずっと休んでいいよって言われちゃったら、ええー！！みたいな感じ。

私は会社に必要ないのとか思っちゃう。

しかも、そんなに休んでもすることないし、みたいな。

生命保険の営業なので、オンラインでもいろいろできるようになって、すごく優遇されていると思うんですけど、家でそのなんか仕事をしながら介護ができるんですが、母はそういうことはわからなくて、私のためにいてくれると思うので、例えば美容院に行くためにその仕事を休むとか、まあなんかそういう、私が自宅に居る理由をわかってもらえてないところがすごくストレスがたまります。

訪問美容「TripSalonUN」について

話は変わっちゃうかもですが、あえて言うんですけどとってもいい訪問美容って知ってます。

私の仲間にいわれる青山の美容院が家に来るっていうレベルです。

アロマは炊くし、音楽はかかるし、姫状態です。

値段もするんですか？

そりゃ町の美容院ではなく青山の美容院と同じぐらいの値段

でも連れていくこと考えたらいいですよね！

ちなみに私（ケアラー）も受けられます。

訪問美容って普通のお宅に行ってはいけないらしい。

特別な事由が無いと法律としてだめなんだって。

マタニティ方も利用できるし、私もお母さんが目が離せないから、私も利用できる。

ケアラーズコンシェルにのってるよ「un」の情報は。

沖さんのラジオにも来てくれましたよね。

☆ここからケアラーズコンシェルの使い方を画面共有にて・・・

UN の情報を共有

NHK とかテレビにも出てますよね。

ええ、すごくないですか？凄いいしやれ！

おうちを美容院にしてくれるんですね！

当然シャワーもできるし、毛染めもできるし

え、それは来てくれるの？

UN の車で来てくれるよ！

わぁ！イケメンですね！

来てくれる範囲は決まっているんですか？

今は東京近郊らしいけど、関西も始めるとか始めたとか・・・？

訪問美容はいっぱいあるのよ。行政のホームページに載っているような業者さんは、昔からの街の美容室が訪問してくれる、みたいな。

そういう訪問美容じゃなくて本当にね、いわゆる美容室、私たちが行くような美容室がおうちにくる。

テンションも上がるし、本人も綺麗になるってことでいいよね。

自分で美容院に行きたいって思う気持ちはすごくうれしいんですけどね。

大事！！凄く大事！！

おとといはもう美容院を片っ端からもう電話かけまくりで、最後、現地に行って一階の美容室で車椅子で見てもらえますか？って言ったらお断りみたいな感じで。

ケアマネの人に泣きついて、そしたらなんかパンフレットを持ってきてくれたんですけど、もうやってないとかで・・・

やってくれるっていったところも、やっぱりシャワーヘッドのところで、洗面所とかが使えますか？みたいな感じで、なかなか難しかったです。

近所のところで介護やってるっていうので、今日そこ行きましたけど、16,000 円ぐらいかなカットと染めだけででもやってもらえてよかったです。

ブロー代も入ってたので、え、このまますぐベッドで寝るんですけどって感じでしたけどね

きれいにしてもらうのはいいよね、テンションあがるし、笑顔になる！

UN はもともとは有料老人ホームとか特養とかに訪問して、皆さんをきれいにするっていうところから、今は在宅も多く回っているみたいです。

コロナで在宅の仕事めっちゃくちゃ増えたんですよ。

うちもそれ、3 日前に知りたかった・・・

髪伸びるから大丈夫、大丈夫！

関東一円行くんですか？

結構行ってくれる。

当然ながらうちの埼玉も来てくれるって言ってるし。

訪問美容結構やってるところ増えてはいるんですけど、たぶんさっきみたいにカラーリングもやってくれるとか、パーマンもやってくれるとかっていうところになると、急に数がキュって少なくなるよね。

だいたいカットだけですからね

綺麗にカットしたいだけよ、とか拘りが無ければ、割とそういう行政とかのなんかあのそれこそ床屋さん系とか古い美容師さんが、安くやってくれるおばちゃん美容師さんとかでも結構盛り上がって良かったりするんですけどね。もっとこだわりありそうだから、UN みたいなところがいいよね。

美容師なのにスタッフのほとんどが初任者持っていると思います。

高齢者対応の教育を徹底してやってるから、品質的には私は保証します。

あのそんなものもありますっていう情報提供でした。

ケアコンのルーツの話・・・

500 円で充分おつりがくるぐらいの情報がケアコンにはありますね。

情報が多すぎてね、みんな使いこなせてないんです。
気に入ったところだけ使っていただければいいんです。

そういうネットワークって本当大切ですよね。

この活動は介護者の会っていうところから始まっていて、誰も助けてくれなかった時に、私を助けてくれたのが、介護者支援団体アラジンの娘サロンっていうところだったんです。
私はそこでみなさんとなつなりたいとか、そんな思いが一ミリもなく、ただ単に情報がほしかった。もうとにかく分からないことだらけで、他の人はどうしてるんだっていう思いが、ものすごく強かったから。
私は頭よかったはずなのに、なんでこんな苦労するんだろうっていうのが、自分でも納得がいなくて。
介護者の会っていうのに、あんまりなんか好きじゃなかったし、群れたり、傷の舐め合いとか、そういうのやだなと思っていたら、娘サロンは全然そうじゃなくって。
受け入れてもらえたのがうれしかったんだと思います。

情報がほしかったんです！って、たぶんきっとこわばっていたんだと思うけど、行ったら先輩たちが丸ごと受け入れてもらえたのが、私には相性が良かったんだと思うのです。

アラジンのことは何で知ったんですか？

村田くみさんの本です。

「おひとりさま介護」っていう本に出会えた。

お一人様介護っていう本に目があった。

数時間で一気に読みですよ。私と同じような人って世の中にいるんだと思った。

でもそれはさあ、本の中の人なわけですよ。

この「村田くみ」っていう人とおんなじだと思ったけど、実在しているけど、本なんですよ。

その本に介護者支援団体があるよって書いてあって、それでもすぐにはやっぱり連絡ができなかったんですよ。やっぱり電話かけるのにも結構勇気がいって。

結構二ヶ月ぐらい悩んで、それでもやっぱりどっかに引っかかるものがあって、ちょっと電話をして。

すごい遠かったの。杉並なんだけど、駅からめちゃくちゃ遠いところだったんだ

でも、嫌だなと思った二度と行かなくても、きっと誰にも会わないと思ったんですよ。

思い切っていったら、本当に素晴らしい方々がいたんです。

私の全部を受け入れてくれて。もう細かくは覚えてない。

覚えてないくらいすごいなんかもう号泣ですよ。号泣。

毎回毎回行くたびに号泣。

母に、手をあげそうになるってことも怖くて言えなかった。

でも、何かの会話の中で先輩が「いやこの間、さあっ手をあげそうになっちゃって」みたいなこと言ったから、ちょっとドキドキしながら「実は・・・」とか言ったら「あたしなんか殴ちゃったわよ」とか明るく言われて、なんかすごいびっくりして。

手をあげそうになるかもしれなかった気持ちがこみ上げた瞬間に、私はすごく恐怖を感じたんだよね。テレビで見るああいう人に私はなる素質があるのかもしれないと思ったらすごい怖くなっちゃって。

でも、そういう気持ちが沸き上がることは普通だと思ったらなんかすごいなんか霧が晴れたじゃないけど、安心できたんです。

そういうところから、何かを話せば先輩が「あ、それはこういうことよ」とかすぐ教えてくれたし、なんかインターネットでも何ヶ月もかけてやっと知り得た情報を、いとも簡単にポロって教えてくれて。

本当にすごいと思って。

和氣さんがやって来たことは決して間違っていないわよとか、和氣さんがそう思っている事はみんな経験してきていることだよ、とか全然間違っていないよとか、すごいなんか肯定してくれるのが嬉しかったよね。

そこからだんだん前を向けるようになって。

だんだんなんかあたしも先輩たちみたいなことがしたいなって思うようになって。

私もやりたいんですっていうのを牧野理事長に言ったら、牧野理事長が「当事者が発信するっていうのはとても意味のあることだから、ぜひやりなさい。お金は出せないけど、協力できることはします」って言ってくれてはじめました。

アラジンに出会う前まで、じゃあどうしてたかって言えば、本当に、一人でやってた。

相談するっていうことがなかなかできなかったし、最初うちはだから医療から入ってるけど。

病院に相談員がいるだけ知らないわけ。病院の相談室がある事も知らないし。

お母さんコクホなのねって言われて、コクホがなんだかわかんないから純子ですなわけですよ。

言ってる言葉がさっぱりわからないっていうところから始まって、もうとにかく、一人で調べる。

医者から言われたら、それを全部メモにとって調べる調べる。

役所に行けば一ミリも教えてくれないし、喧嘩になるだけだし。

っていうのをずっと繰り返してて。

母が入院してた時、その病院の相談員からそろそろ介護保険使ったらって言われて、なんじゃそりやっていう感じだよね。

今までと何が違うの？みたいな感じで。

そろそろ介護保険使って、言われても意味がわからないみたいな感じ

地域包括支援センターに行けと言われても、「包括」という言葉さえ難しすぎて分かんなくて

市役所に電話してくださいって言われて。

で市役所に電話したらいきなり「事業所決まってますか？」って言われて。「え？事業所ってなんですか？」っていったら「ケアマネージャーです。」もうダメだと思って電話切っちゃいました。

自分が知識がなかったらしゃべっちゃいけなかったんだと思い出しましたね。

そこからガーって勉強してみたいな感じだよね。

アラジンに会えなかったら本当につらかった。

自分で調べる能力があったけど、それでもつらかった

働いているって言うのは大きいですよ、

そういう知恵が働く。

私、元不動産屋さんで役所は交渉するもんだっていう DNA あったから、役所に行くたびに交渉する。

大きい声が段々大きくなって後ろから課長が来るみたいなの。

これはたぶんクレーマーだなと思いました。

問題ありの方ですね（笑

介護者の会っていうのを知れるようになってから、やっぱり介護経験者っていうネットワークは私にとっては有効なネットワークだなーって感じました。

またまた話はもどって、ネットワークの話

僕はですね、ご近所付き合いもなかったの。

ケアマネジャーさんがまあよかったから助かったんですね。

そもそもがんが発覚した時には、まあ僕はあの離婚して東京で一人暮らししてて、母親は神奈川のほうにいて。

がんが発覚したので、これはヤバイ、ちょっと面倒を見なきゃと思って。

病院と引っ越し先を同時に探して病院の近くに一緒に住みました。

病院の先生が、相談員がいるので病院内にいますので、あの相談一回ちょっと話聞いた方がいいですよって言われ相談に行きました。

その相談の中で、介護認定あのまあ時間かかるから、今元気かもしれないけど、早めにとった方がいいですよって言われて。

すぐに動かず、ちょっと時間がかかりましたけど、地域包括支援センターに電話しろって言われたから電話してたらまあそのまあケアマネジャーさん紹介されてきて。

ケアマネジャーさんに、聞くしかない。でも親切にいろいろやってあのやってくれて。

家が、オートロックのマンションだったんですよ。ちょっとオートロック失敗したなというのもあったんですけど、

まあ、僕も働いてるしでオートロックにしたのですが・・・

母親が動ける時は良かったんですけど、動けなくてピーンポーンってオートロックを解除しなきゃいけないけども、解除ができなくなっちゃった時があって。

そんな時にあのご飯どうしようと。

昼間のごはんどうしよう。どうしたらいいん？だってケアマネジャーに相談したときに、

それまでは介護の宅配弁当を届けてくれたんですけど、その弁当が受け取れないと。

でオートロック解除しないと、なんか入って来れないからどうしようみたいな、どうしたらいいん？だって言ったら、あのケアマネジャーさんがその弁当屋の社長と話してくれたんです。

鍵を自転車とかのボックスのところにかくして、って提案があったのですが、届けるバイトの人とかが、その鍵を扱うのがすごい嫌だった話したら、社長さんだけその場所をわかって、そのまあロックのキーの番号を知って、弁当を届けてくれると言うことをしてくれたんです。

普通ケアマネジャーの仕事じゃないですよ。それね。まあ、そんなことをしてくれたりとかですね、まあ本当にいろいろ細かい動きをしてくれてたすかりました。

オートロック問題！

オートロックのマンションはこれから大問題になるよ。

入れない、出れないですよ。

徘徊で出ちゃったら、奇跡的に帰ってこれても中には入れないっていう事態ですよ。

私たちもあるよね、オートロックで鍵を家に置いたまま出てきちゃって家に入れなくなるという（笑

マジで今後大問題になると思うよ。

まさかそういう問題が起きると思わなかったんで。安全のためにオートロックでいいなって思ったんだけどね。

鍵だってさ。今はどっち入れてもいいみたいだけど、昔の鍵は差し込む方向が決まっているからね。

老眼には厳しいですよ。

なんか今なんかいいやつだとすり鉢ようになってるから、どこさしてもピューって行くけどさ、なんかこう。わかるわからんやったら分かるは？大変だと思うよ、本当に。

そろそろ3時なんですけど、今日はいいなーまともな感じで！

ちなみにケアコンの使い方がわからなかったら、右下のチャットで使いかたわかんねって言ってくれれば、返事しますのでご利用ください。

カスタマイズしてくれるんですね！

はい、カスタマイズします

お時間ですが、参加者の方が皆さんに聞きたいことがあるのでここから延長戦です！

最後にいいですか、うちはヘルパーとか使ってないんですけど、私がいる間、仕事もしないで全部母のためにいるわけじゃなくて、母の介護しながら仕事をしようと思ってるんですけど、実は実家に居ると仕事は出来ないんですよね。だからヘルパーさんとか、介護保険で使える範囲、どういうサービスを受けられるかっていうのは、ケアマネに相談すればいいですか？

ありがとうございます。実は今日話をされていてちょっと私もね、気になってて。

2 時間半をかけて通う必要はないんじゃないかと思ってるわけですよ。

まずは何が大事って、お母さん、一人で生活できるように作るコーディネートする。

これがケアマネの仕事なんですよ。私たちをあてにしないでね、って言う感じで。

私たちを介護要員にしないでねって言う。

そう、それ！

もうもっと言えば、相談者さんもあたしがやりますって言っちゃ駄目。

だって皆さんだってケガをすることもあるし、それこそ飲みに行きたい時もあるし。

私たちは家族として、いいだけであって、介護要員としてカウントされてしまうと、何もできなくなっちゃうんですよ。

もちろんそれがやりたいんだったら、それはそれで構わないけれども、今おっしゃるように仕事ができないとかいうことで、みなさん自身の人生に思うところがあるのであれば、それはあのすぐに手立てを打つべきかなと思ってます。

敢えて言うのであれば、在宅で仕事をするそれは全然いいと思うけど、あのお父さん、お母さんがいて、仕事に集中できないのいであれが、それは在宅で仕事をするべきではないんですよね。

自分がいなくなるか、お父さん、お母さんにいなくなってもらうか、どっちかじゃないと仕事にならない。

私も今事務所に来ているのは、今日はショートステイに預けてるからです。

在宅で仕事してても、日中はお母さんがいないんですね。毎日デイサービスセンターに行っているから。

認知機能がそんなに衰えてないのであれば、私は工作中だから邪魔しないでねって、話が通じるのであれば全然いいと思うんですよ。

要介護者が仕事を邪魔してくる、または皆さんが気になって仕事にならないのであれば、環境は整えるべきかなっていうふうには思います。

デイサービスセンター言っただけなのであれば手っ取り早いかなとは思いますが。

朝の8時半から夕方の4時半ぐらいまでは預かっていただけるので。

わたしなんかは一番先に迎えに来て、一番最後に送ってくださって事業所に言っております。

そうすると結構フルタイムギリギリまで働けます。

いまの感じでヘルパーさんを入れてくださって言うと、ご家族様がいますよね、って介護要員にカウントされかねない。

ケアマネジャーによってはヘルパーを入れてくれない場合もあります。

いまの状況だと訪問は、生活支援と身体介護があって、生活支援はご家族が出来ますよね、って言われかねないです。

私は仕事の関係で実家に頻繁には来れなくなる、来れたとしても月1回程度になるかもしれない。だから母をどうしたらいいのか相談したい、とケアマネジャーに言ってみるのもいいかもしれないです。

私の義理の実家は見守りカメラをいれてました。

実家はおりひめという見守りロボットを入れています。

3人がシフトを組んでいることがケアマネがどのように受け止めているのかが気になっていました。

「ご家族がそれをやりたいから」とケアマネが思っていると、

ご家族がいるときはヘルパーが入れない、という説明になってしまうので

いまのケアマネさんはもしかすると「家族がやりたいと思っている」という前提になっている気がします。

「家族がシフトを組んで介護したいと思っている」という前提をまずはひっくり返す必要がある。

家族が行かなきゃいけないわけじゃない。

お母さんが要介護5だろうが、家族でシフトを組んでまでやらなきゃいけないわけじゃなく、そこにこそプロを入れるべきだから。しかも、要介護5であれば枠はいっぱいある！

私たちはもうシフトを組めなくなりました！

お母さんが一人でもやっていけるような、方法を考えてください、でいいと思うけど

ケアマネさんが年配の方だと、家族が介護をするものだ、と思っている可能性もゼロではなくて、万が一、そっちのパターンのケアマネであれば、ケアマネチェンジも視野に入れる事になるかもしれないですね。

「家族が介護をするものだ」というのも、ある意味正しいけど、その捉え方ももっとしっかり言葉を交わして話をすべきだと思う。

こう思っていた、だけだと、お互いにどこかでつじつまが合わない状態になりかねない。

こんなはずじゃなかった・・・になるのも悲しいしね

シフトを組んでいるのはお母さんの介護のためではなく、自分たちが心配だから見守りをしているだけだという言い方もいいよね。

もお関わりたくない！って逃げるわけではないから、ケアマネも介護事業者も安心していただける関係なので、関わり方を変えないと、持たないと思うよ。

バイクで夜な夜な通うなんて、危ないよ・・・

疲れちゃったりしたらアブナイですよ！

自分のことも大事にしてください

ちょっと離れたところから関わったことがありますけど、ヘルパーさんが入っているときに、実家に行ってはいけない、というわけではなく、実際に体制が組まれてしまえば、ヘルパーさんがいるときにこっちはこっちで実家で用事を済ませる事もできますし、どんな感じでやっているのか見てることもできます。

あなたは働きなさい、お母さんのことは任せてください、っていつてくれるのが今時のケアマネ。

あらいいお嬢さんね・・・って言っちゃうケアマネもいるってことですね。

愛情もって家族でいれば、直接的な介護をしていなくても、いいご家族とみてもらえますし、事業者も安心して付き合えます。

なんで私ばかり！みたいなことが積もり積もると大変なことになるので、そこは避けてもらいたいと思います。

いろんなやり方がありますので、一旦整理していただいて、わからない事があったら、連絡下さい。

お節介だから、助けたくてしょうがない、って人ばかりです！

そうそう、そんな人たちですから遠慮なく言って下さいね！