

参考資料 3

家族介護者つどいの場 立ち上げ・運営マニュアル



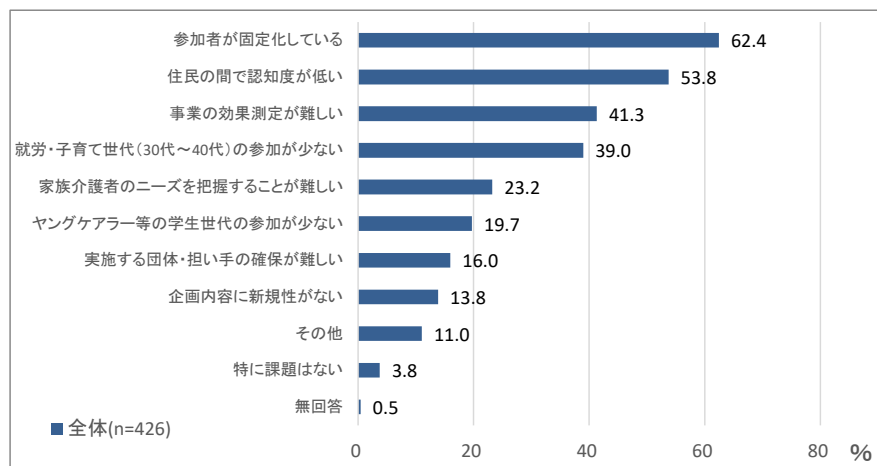
市町村担当者の皆さんへ つどいの場の立ち上げや運営について悩んでいませんか？

(1)本マニュアルを作成した背景

家族介護者のつどいの場は、介護における悩みを他の人と共有することにより、孤立しがちな家族介護者にとって安心できる場となる等、介護が必要な高齢者のみならず、家族介護者自身を支えるための重要な方策の一つです。これまでも、多くの市町村で実施してきましたが、市町村において、「参加者が固定化している」、「住民への認知度が低い」、「事業の効果測定が難しい」など運営における課題を抱えているとの声もあります。

また、近年、世帯が抱える課題が多様化する中、「家族介護者支援のニーズを把握することが難しい」、「就労・子育て世代の参加が少ない」、「ヤングケアラー等の学生世代の参加が少ない」など、高齢者を支援する担当部署では、多様な世代の家族介護者のニーズを把握することは難しく、関係機関等とつながることが重要です。

図表Ⅰ 介護者交流会・介護者間でレクリエーションを行う会の実施上の課題(複数回答)



出典：2022年度 老人保健健康増進等事業「家族介護者支援に係る人材育成等に関する調査」アンケート調査

(2)本マニュアルのコンセプト

そこで、本マニュアルでは、市町村における家族介護者のつどいの場の立ち上げや運営を後押しするため、

- 家族介護者つどいの場の運営における課題を解決するためのツールとして
- 家族介護者つどいの場を企画する際の手順書として

■ヤングケアラー含む家族介護者のつどいの場の参考事例として

活用いただくために作成いたしました。

(3)本マニュアルの構成・活用方法

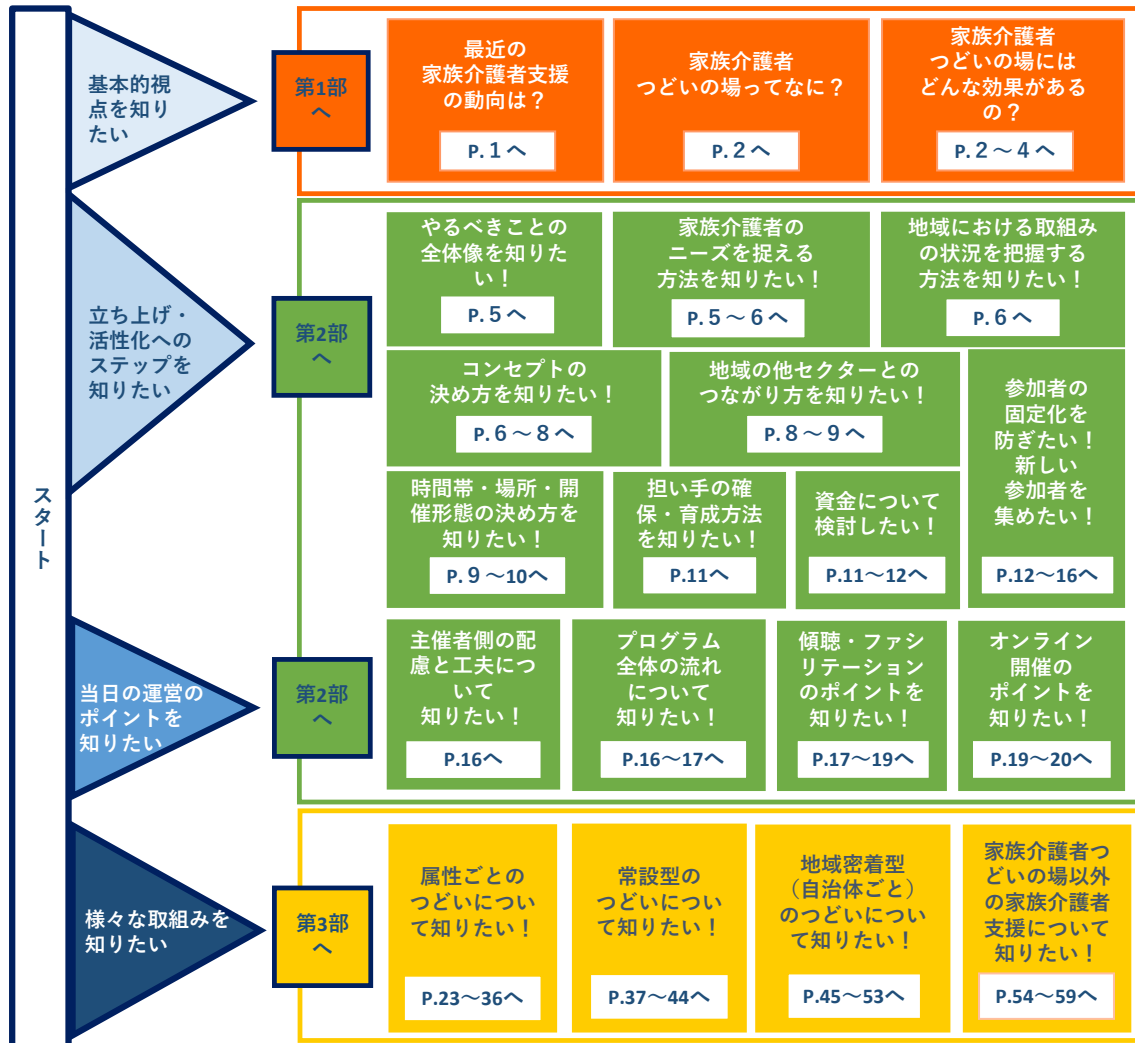
<構成>

- 第1部 ●つどいの場の概要と効果、必要性等、家族介護者つどいの場の基本となる情報
- 第2部 ●つどいの場の企画・運営に悩んでいる時に検討すべきステップとポイント
- 第3部 ●ヤングケアラー含む、様々な特性を持つ家族介護者が参加できるつどいの場などの事例集

第1部から順に読んでいただくことも、運営に悩んでおり第2部からお読みいただくことも可能です。他市町村等の取組み例を知りたい方は第3部からお読みいただいてもかまいません。

皆様のお悩みや市町村の実情に応じて、ぜひ本マニュアルをご活用ください。

図表Ⅱ 本マニュアルの活用ガイド



目次

第 1 部 市町村担当者の皆さんへのメッセージ	1
1. 家族介護者つどいの場立ち上げ・運営の活性化のためのポイントを集めました	1
(1) 今求められる、多様な家族介護者への支援	1
(2) ここで扱う「家族介護者つどいの場」とは？	2
(3) 家族介護者つどいの場が家族介護者にもたらす効果	2
(4) 家族介護者つどいの場が専門職にもたらす効果	4
(5) 家族介護者つどいの場が地域にもたらす効果	4
第 2 部 家族介護者つどいの場の立ち上げ・運営の活性化に向けた具体的なステップとポイント	5
1. やるべきことフローチャート	5
2. 家族介護者のニーズをとらえつつ、地域における取組みの状況を把握しよう	5
3. 家族介護者つどいの場を企画する時は	6
(1) コンセプトを決めよう・見直そう	6
(2) 地域内外の様々なセクターとつながり、運営主体を確保しよう	8
(3) 時間帯、場所・開催形態を決めよう	9
(4) 担い手の確保・育成方法を考えよう	11
(5) 資金について検討しよう	11
4. 地域住民に周知しよう ～家族介護者つどいの場以外の取組みを活用して～	12
(1) アウトリーチ活動でつながる	13
(2) 家族介護者向けのイベントをきっかけにつなげる	14
(3) 電話・SNS による相談窓口からつながる	14
(4) コミュニティカフェでのイベントを通じて、幅広い地域住民とつながる	15
(5) 地域住民が日常利用する施設との連携	15
5. 当日の運営について	16
(1) 主催者側の配慮と工夫について	16
(2) プログラム全体の流れについて	16
(3) 傾聴・ファシリテーションについて	17
(4) オンライン開催のポイント	19
第 3 部 多様な実践の事例集	21
事例一覧表	21
I 属性ごとのつどい	23
1. 荒川区男性介護者のつどい ー 定例会、サロン M について ー	23
2. 介護者サポートネットワークセンター・アラジン ー 息子サロン・娘サロン、ポストケアラー	

の会の活動について－	25
3. 一般社団法人ダブルケアパートナー－ダブルケアカフェについて－	28
4. 認知症の人と家族の会 徳島県支部－あいの会について－	30
5. 株式会社ワーク&ケアバランス研究所－働く介護者おひとり様介護ミーティングについて－	32
6. 一般社団法人ヤングケアラー協会－ヤングケアラーオンラインサロンと埼玉県ヤングケアラーチャンネルについて－	34
Ⅱ 常設型のつどい	37
1. NPO 法人ケアラーネットみちくさ－カフェみちくさ亭について－	37
2. 栗山町社会福祉協議会－コミュニティカフェ サンタの笑顔の運営について－	39
参考：コミュニティカフェ サンタの笑顔でのスマホ・タブレット教室について	41
3. NPO 法人てとりん－家族介護者支援センターてとりんハウスについて－	42
Ⅲ 地域密着型(自治体ごと)のつどい	45
1. 函館市－男性介護者のつどいについて－	45
2. 豊中市 老人介護者(家族)の会－分野別の交流会について－	48
3. 会津若松市－ICTを活用した家族介護者のつどいについて－	52
Ⅳ 家族介護者つどいの場以外の取組み	54
1. 栗山町社会福祉協議会－「命のボタン」を持つ家庭へのアウトリーチ活動について－	54
2. 秦野市－介護者ホットライン(介護者電話相談)について－	56
3. 稲城市－地域包括支援センターへの訪問リスト提供について－	58
4. 地域包括支援センターこうようだい－「家族介護者教室 遠方の親を呼び寄せる前に知っておきたいこと」について－	59

第1部 市町村担当者の皆さんへのメッセージ

1. 家族介護者つどいの場立ち上げ・運営の活性化のためのポイントを集めました

(1) 今求められる、多様な家族介護者への支援

これまでも、市町村は様々な方策により、家族介護者支援を行ってきました。例えば、地域支援事業としては、認知症高齢者見守り事業、介護者交流会・介護者間でレクリエーションを行う会、介護教室、健康相談・疾病予防等事業などが展開されています。

また、家族介護者支援と高齢者本人の支援は切り離すことができないものです。通いの場など、高齢者本人を主眼に置いた活動を充実させることで、家族介護者の負担を軽減してきた市町村も少なくないでしょう。さらに、こと認知症については、認知症の人本人と家族が参加できる認知症カフェ（オレンジカフェ）の充実が国を挙げて図られてきました。

しかし一方で、従来の介護の現場では、介護や世話を必要とする高齢者の状況の改善を目指した支援が中心に置かれ、介護をする人（以下、家族介護者）自身に対しては、なかなか支援の手が差し伸べられない傾向がありました。それが昨今、介護離職ゼロ・ヤングケアラー支援などに対して世間一般の関心が高まる中で、就労中・子育て中、就学中の家族介護者等、これまでやや見過ごされてきた多様な家族介護者の存在に光が当てられるようになってきています。

国の検討会等においても、家族介護者への支援の重要性が議論されており、多様な家族介護者のニーズに応える支援が求められています。

図表1 家族介護者つどいの場と
認知症カフェ（オレンジカフェ）、通いの場の違い
※本マニュアルでの定義

名称	対象	概要
家族介護者つどいの場	メインは家族介護者だが、介護や世話を必要とする高齢者や専門職、地域の人なども参加できる。	介護を行う／行ったことのある家族同士が悩みや体験を打ち明け、共感し合い、情報交換できる場所。
認知症カフェ（オレンジカフェ）	メインは認知症の人とその家族だが、地域住民、介護や福祉などの専門家など、どんな立場の人も参加できる。	認知症について知る・学ぶ・考えることができる。家族にとっては、介護ストレスの軽減の場になるほか、どんな人にとっても、

		新たな出会いと地域とのつながりの場になる。
通いの場	メインは地域の高齢者だが、どんな立場の人も参加できる。	地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所。地域の介護予防の拠点となる場所でもある。

(2) ここで扱う「家族介護者つどいの場」とは？

本マニュアルで扱う「家族介護者つどいの場」は、介護を行う／行ったことのある家族同士が悩みや体験を打ち明け、共感し合い、情報交換できる場のことです。参加者はテーマに沿って話し合いをしたり、雑談をしたり、時にはレクリエーションをしたりします。

なお、上記地域支援事業において、「家族介護者つどいの場」は「介護者交流会・介護者間でレクリエーションを行う会」にあたりますが、必ずしも地域支援事業の枠内で行う必要はありません。

また、家族介護者つどいの場は、時に「介護者サロン」や「ケアラズサロン」といった名称でも親しまれています。その多くが時間を限定したスポット型の開催ですが、一部、常設型の「ケアラズカフェ」が運営されている地域もあります。本マニュアルではこれらすべてを含む概念として、「家族介護者つどいの場」という言葉を用いることにしました。

(3) 家族介護者つどいの場が家族介護者にもたらす効果

家族介護者は、同じ境遇の人以外には理解されづらい様々な思いや悩みを抱えながら、日々介護と向き合っています。その結果、介護者自身の心身の健康が損なわれてしまうことも珍しくありません。ある研究^{※1}では、介護や世話のために、体調が悪くなったことがあるかという問に対し、「ある」と回答した人が 60%にのぼり、研究対象となった家族介護者のうち半数以上が介護により変調をきたしていることが判明しました。

一方、別の調査^{※2}では、介護のストレスについて、調査対象者の 56.1%が「友人・知人との会話・相談などで解消した」、19.0%が「同じように介護をしている人たちと交流することで解消した」と回答しており、介護について話す場を持つことの大切さが明

2

※1 平成 19 年 田中・武政・島田、「在宅要介護高齢者を介護する家族介護者の QOL に影響を及ぼす要因」

※2 平成 23 年度 老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業

社団法人 全国国民健康保険診療施設協議会「家族介護者の実態と支援方策に関する調査研究事業」

らかになっています。家族介護者つどいの場のように、同じ悩みを持つ人がつどい、その悩みを共有することができる場合は、孤立しがちな家族介護者にとって、安心できる場の一つとなり得るものです。

実際、ある民間の支援団体が行う家族介護者のつどいの場の参加者からは、次のような声が寄せられています。

NPO 法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジンが開催する娘サロン・息子サロン(家族介護者集いの場)参加者の声



元家族介護者の男性

(介護が始まった当初勤めていたのが)若い人が多い職場だったので、職場の同僚で介護をしている人がいませんでした。そのため、介護の話はしづらかったし、同僚には理解してもらえないことが多く、孤独を感じていました。

地元の家族会(介護施設による自主運営)にも参加しましたが、パートナーを介護する人が多く、悩みやニーズの違いを感じていました。また、老老介護をする年配の人から「あなたの苦労はたいしたことない」などと言われることもあり、自分の話に共感してもらえないと感じていました。

そんな時に会ったのがアラジンの息子サロンで、その存在はとても大きなものでした。一人っ子で親の介護をするピア(仲間)と出会えたこと、女性を介護する男性介護者のピアと出会えたことで精神的に楽になりました。息子サロンのように、同じような立場の人が集まる場合は、必要だと感じています。また、本当は、息子サロンのような属性を限定した集まりがそれぞれの自治体であればよいのではないかと思います。

家族介護者がつどいの場に参加し、介護や家族をめぐる思いを他の人と共有することにより、何よりもまず、家族介護者の精神的な負担の軽減が期待できるでしょう。話を聞いてもらえてすっきりすると、家族介護者による被介護者との向き合い方も変わり、余裕を持った介護ができると言われています。また、介護を行っていく上で、様々な情報を得ることができるのも、家族介護者つどいの場の利点です。就労中で離職を考えていた家族介護者については、つどいの場で得たアドバイスにより、検討していた離職を思いとどまることもあるでしょう。

（４）家族介護者つどいの場が専門職にもたらす効果

家族介護者つどいの場は、家族介護者の苦しさや辛さがつづやかれる場でもあります。普段相談窓口で聴くものとは違うリアルなつづやきに耳を傾けることで、専門職が新たな課題と支援策を見出すことができるのも、家族介護者つどいの場の効果です。

また、家族介護者つどいの場ならではの思いの受けとめ方を体験することにより、専門職自身が、普段窓口で家族介護者の相談を聴いているときとは異なる自分の在り方に気づくことができるでしょう。

こうして家族介護者の思いにふれることが、家族介護者本人の主体性を理解した支援を行なうきっかけになることもあれば、介護に関わるひとりの人間として、専門職自身が癒されたり力をもらえたりすることもあります。

（５）家族介護者つどいの場が地域にもたらす効果

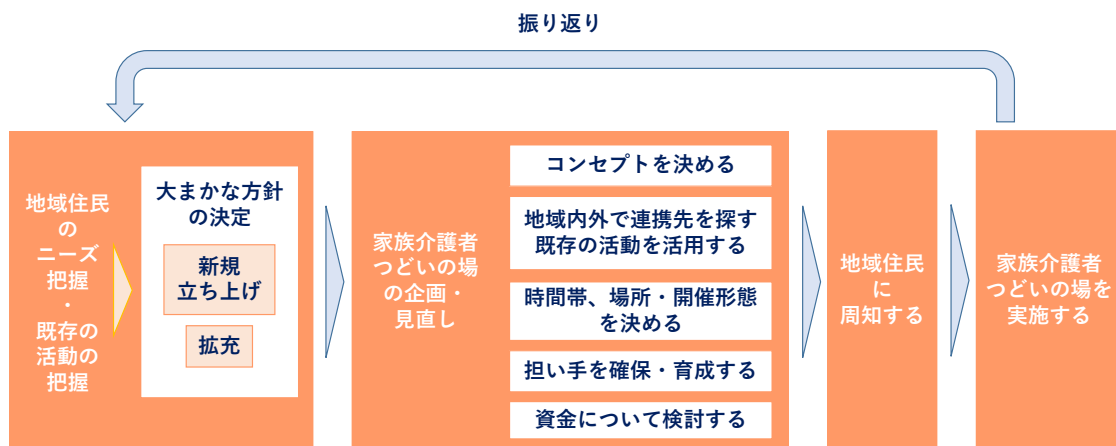
そして、主たる介護者以外の家族や、介護や世話を必要とする高齢者も参加できる家族介護者つどいの場は、多様な人が集う地域の拠点として地域づくりにも資する可能性があります。例えば、住民同士のネットワークづくりの場になったり、住民同士のニーズ・興味の重なり合いから新たな地域活動が生まれるプラットフォームになったりするなど、様々な発展の可能性が考えられます。こうして生まれたつながりや新しい活動は、地域包括ケアシステムのさらなる深化・推進にも役立つでしょう。

家族介護者つどいの場の立ち上げや運営の活性化は、家族介護者本人の人生を支援するものであると同時に、介護や世話を必要とする高齢者や家族介護者以外の地域住民・セクターにとっても良い効果をもたらすものなのです。

第 2 部 家族介護者つどいの場の立ち上げ・運営の活性化に向けた具体的なステップとポイント

1. やるべきことフローチャート

図表 2 家族介護者つどいの場 立ち上げ・運営見直しのサイクル



家族介護者つどいの場を新規に立ち上げたり、既にあるつどいの場の運営を活性化させたりするには、上記のように、まずは地域におけるニーズの把握、企画を行い、参加者を募って実行するプロセスが必要です。

地域の家族介護者の置かれている状況や抱える課題は常に変化します。一回立ち上げたつどいの場であっても、そのやり方等については、PDCA サイクルにより振り返りを行い、より良いやり方を検討していくと良いでしょう。

2. 家族介護者のニーズをとらえつつ、地域における取組みの状況を把握しよう

家族介護者の属性は、地域によって違いがあります。例えば、都市部では遠距離介護を行う人や高齢の親を呼び寄せて介護する人が比較的多いことが考えられるでしょう。さらに、近年の社会状況の変化により、男性介護者やシングルケアラー（ひとりで介護を担う人）、ヤングケアラーなど、これまで支援対象像としてやや見過ごされてきた家族介護者の割合が増加している可能性もあります。

家族介護者に対する支援の一環としてのつどいの場の立ち上げもしくは運営の活性化を検討するには、地域で暮らす様々な属性の家族介護者のニーズを把握し、それに応じた取組みを検討していくことが大切です。その第一歩として、まずは地域ケア会議や総合相談事業を活用し、支援者（専門職等）や家族介護者本人からヒアリングを行ってみるのも一つの方法です。さらに、介護保険事業計画を策定するタイミングの調査で関連する項目を盛り込むこと等を通じて、実態把握を行うこともできます。また、ヤングケアラー等、リーチしづらい存在については、子育て支援の部署等関係部署や関係機関との連携による情報収集を行うことや、厚生労働省や文部科学省、地方自治体が実施している実態調査の結果を参考にするのもひとつの方法です。

なお、ニーズの把握と同時に重要なのが、地域資源の把握です。家族介護者支援をめぐる状況は、地域によって大きく異なります。行政による施策が異なるのはもちろん、家族介護者支援団体やその他地域で頼ることができる団体などがあるかなど、地域資源の状況も大きく違います。まずは地域を見渡し、既存の取組み（例えば認知症サポーター・チームオレンジなど）やつどいの場につながりそうな取組みについて把握しましょう。既存の取組みの把握は、後のステップで家族介護者つどいの場を企画するにあたって、連携先を確保する上でも役立ちます。

3. 家族介護者つどいの場を企画する時は

家族介護者のニーズをとらえたら、次はいよいよ具体的な家族介護者つどいの場を作り上げていく段階です。

3 では、自治体主導で家族介護者つどいの場を立ち上げたり、地域の団体等がつどいの場を立ち上げることを支援したりするにあたってのポイントをまとめています。

(1) コンセプトを決めよう・見直そう

【ポイント：特にアプローチしたい参加者層を明確にする】

ひとくちに「家族介護者」と言っても、その状況は様々です。家族介護者自身の特性や介護・世話される人の特性により、困りごとやニーズは大きく異なります。すでに実施されているつどいの場に参加している家族介護者やその支援者からは、「同じ立場の人でないと話せないことがある」という声が聞かれました。このことから、特にアプローチしたい家族介護者像を最初に決めた上で家族介護者つどいの場のコンセプトを決めていくことが重要であることが分かります。

市町村アンケート調査の結果では、介護者交流会・介護者間でレクリエーションを行う会に関する課題の一つとして、「就労・子育て世代（30代～40代）の参加が少ない」ことが挙げられました（図Ⅰ参照）。

家族介護者へのインタビューによると、その理由は、現在家族介護者のつどいが開催されている時間帯の都合がつかないこともさることながら、「主な参加者である年配の家族介護者との状況的な違いから、悩みやニーズに共感できない／してもらえないこと」にあるようです。中には自分の大変さを否定されたような気持ちになり、さらに孤独感を深めてしまった人もいたようでした。

また、同じくヤングケアラー等 20 代以下の家族介護者も、年配の参加者を中心とする家族介護者つどいの場には直接足を運びづらいと考えられます。

属性を限定せずに開催されるつどいの場もありますが、就労中・就労を考えている人／子育て中の人、ヤングケアラー等、ある属性の人にターゲットを絞ることにより、参加者同士が話をしやすい環境を用意することができます。

このように、つどいの場のコンセプトを考えるのは、新たに立ち上げる場合だけではなく、運営をより活性化させていく際にも必要です。より多くの人に参加してもらいたい場合は、後述する運営方法等の見直しも必要ですが、ターゲットとする人の属性を検討する等、コンセプト自体の見直しを検討するのも一案です。

図表3 家族介護者の分類例

家族介護者自身の特性による分類

- ・ 性別
- ・ 年齢
- ・ ライフステージ
ex.) 就学中／就労中・就労を考えている
／子育て中…など
- ・ 居住地域
- ・ 一緒に介護や世話をする家族の有無
- ・ 現家族介護者／元家族介護者

介護や世話を必要とする人の
特性による分類

- ・ 人数
- ・ 性別
- ・ 年齢
- ・ 疾患や障害
- ・ (家族介護者の居住地から)
近くにいる／遠くにいる
- ・ (家族介護者との) 関係性
ex.) 実母／父、義母／父、祖父母…など

図表4 ターゲットを絞った家族介護者つどいの例

家族介護者 つどいの場の例	ターゲット	参加者の居住地域
息子サロン 娘サロン ポストケアラーの会 (詳しくは P.25～27 へ)	息子サロン:主に実母を介護するシン グルの息子 娘サロン:主に実母を介護するシン グルの娘 ポストケアラーの会:主にシングルで 介護を終えた人	全国(オンラインの活動を含 むため)
ダブルケアカフェ (詳しくは P.28～29 へ)	現在ダブルケア中の方、もしくはダブ ルケアの経験者、近い将来ダブルケ アになる可能性のある方に限定	愛知県、三重県、岐阜県、オ ンラインの場合北は北海道 から南は熊本まで全国各地
あいの会 (詳しくは P.30～31 へ)	認知症当事者とその家族、支援者な ど	徳島県全域
働く介護者おひとり様 介護ミーティング (詳しくは P.32～33 へ)	働きながら、主たる介護者として介 護をしている人。介護離職した人で 主たる介護者として介護をしている 人。性別は問わない。	全国
ヤングケアラーオンラ インサロン (詳しくは P.34～36 へ)	ヤングケアラー	埼玉県 ※埼玉県の委託事業であ るため。団体独自の活動の 参加者は全国

(2) 地域内外の様々なセクターとつながり、運営主体を確保しよう

【ポイント:NPO 法人等や市民・地域活動へのアンテナを高く持つ】

地域に家族介護者つどいの場を作る方法は市町村直営の他、委託に加え、NPO 法人等や市民・地域活動による事業運営をサポートする方法などもあります。

すでに地域内で、地域包括支援センターや社会福祉協議会、地域住民(家族介護者支援団体や家族会)が主体となって、認知症カフェなどの似類する取組みがなされているかもしれません。そのような取組みを行っている団体につどいの場の開催を検討してもらうことも、ひとつの方法です。さらに、全国で活動を展開している／全国展開を目指している家族活動団体等に声かけを行うことも考えられます。まずは広い視野を持ち家族介護者支援につながりそうな活動を探し、協業できそうか検討してみましよう。

また、公募を行うことにより、地域内外の家族介護者を支援する団体を発掘することも可能です。

事例：埼玉県とヤングケアラー協会の連携

埼玉県は、2021年 10 月から外部団体への委託によりヤングケアラーオンラインサロンを実施しています(2022 年度は一般社団法人ヤングケアラー協会が実施)。

また、2021 年に LINE 相談窓口「埼玉県ヤングケアラーチャンネル」を予算化し、公募を行った結果、一般社団法人ヤングケアラー協会による応募があり、委託が決定しました。一般社団法人ヤングケアラー協会の提案により、2022 年度、ヤングケアラーオンラインサロンと埼玉県ヤングケアラーチャンネルは一体的に運営が行われています(詳しくは P.34～36 を参照)。

(3) 時間帯、場所・開催形態を決めよう

【時間帯に関するポイント：想定する参加者層が来やすい時間帯を選ぶ】

家族介護者それぞれのライフステージにより、参加しやすい時間帯は異なります。

就労していない家族介護者(老老介護など)をターゲットとする場合には、平日の昼間に家族介護者つどいの場を開催するのが良いでしょう。介護や世話を必要とする高齢者がデイサービス等の利用で留守にしていることが多く、比較的家族介護者ひとりの時間を作りやすいと考えられるためです。

一方で、大学に行ったり、就労したり、子育てしたりしていることが多い 10 代～50 代の家族介護者は、学業や就労、ケアの状況(ケアが必要な家族が介護サービスを利用する時間帯や、食事を用意する必要の有無等)により都合の良い時間帯はまちまちです。平日日中の活動がある人の場合は、平日夜や休日のほうが、集まりやすい傾向にあるようです。

また、家族介護者支援団体からは、「介護者は居場所を探している人が多い」ことが指摘されています。そのため、可能であれば開催日を同じ曜日の同じ時間帯に固定することが望ましいでしょう。これは、固定メンバーだけではなく、たまたまチラシ等を見て参加しようと思った人や、久しぶりに参加しようと思った人にとっても参加しやすい環境をつくることにつながります。

また、家族介護者が来たいと思ったときにいつでも立ち寄れる、常設型の居場所も求められています。このような取組みのひとつが、NPO 法人ケアラズネットみちくさが運営する、カフェみちくさ亭です。

事例：常設型のつどいの場＜カフェみちくさ亭＞

みちくさ亭は民家を改装したコミュニティカフェで、地域の誰もがお茶やランチを楽しみながら息抜き・おしゃべりできる居場所になっています。地域に開かれた雰囲気の中で、いつでもカフェスタッフと介護について話せるほか、看護師・リハビリ療法士・ケアマネジャー・地域包括支援センター職員等の専門職がいる相談日も設けられています(詳しくは P.37～38 を参照)。

【対面形式で開催する場合の場所に関するポイント：アクセスのよい施設を提供する】

家族介護者つどいの場を開く上では、**アクセスの良い会場を確保することが大切**です。地域の中心に位置する**役所／役場・公民館等の公共施設を活用**することもひとつの手ですが、一方で、住民が気軽な気持ちで参加できることが大前提であるため、飲食が可能な部屋を確保するなどの工夫も必要になります。また、病院の出口近くに位置していると、これから介護が始まる人の目に留まりやすく、気軽に立ち入りやすいようです。

また、常設型の場合、カフェ等として常時オープンできる場所の確保が必要です。

なお、民間の家族介護者支援団体等がつどいの場を運営する場合、課題となることが多いのが、一定の開催場所を確保し続けることです。そのため、民間団体が家族介護者つどいの場を開催する際に、行政保有の場所を無料で提供することは大きな支援となるでしょう。

【開催形態に関するポイント：Web 会議システム等を活用する】

若年の家族介護者(ヤングケアラーだけではなく、概ね 30 代までの比較的若い世代)を中心に、オンライン会議を活用したつどいの場に対するニーズが高まっています。

オンライン会議は、移動時間が必要ないため、短時間しか確保できない人にも有効です。また、夜や休日など公共施設が使用できない時間帯にも集まりを開催することが可能になります。さらに、介護や世話のために他自治体から通っている家族介護者も、参加のハードルが下がるかもしれません。

なお、ヤングケアラーは顔や名前を他の参加者に見せる必要があるオンライン会議よりも、SNS のチャットグループや動画配信サービスを視聴しながらコメント等を送る形の集まりの方が参加しやすいと感じる傾向があるようです。ヤングケアラーに特化したつどいの場を立ち上げたい場合には、グループチャット機能のある SNS の使用や、ヤングケアラーの興味を引くトピックを扱う動画の配信などを検討すると良いでしょう。

(4) 担い手の確保・育成方法を考えよう

【ポイント1:元家族介護者等、地域の人材を育てて運営をサポートしてもらう】

受容と共感によって成り立つ家族介護者つどいの場においては、家族介護の経験者の存在が非常に重要です。ある民間の家族介護者支援団体からは、「専門職がいることよりも、元当事者がいることの方が重要」との声が聞かれました。同団体が主催するオンラインサロンでは、専門職が課題解決を志向してアドバイスをした回よりも、参加者が「自分のことを話せた、同じような境遇の人に出会えた」と感じた回の方が、満足度が高い傾向にあるそうです。

また、別の家族介護者支援団体によると、「介護を終えた人にこそ、自分の介護経験について語り、整理する場が必要」だとのことでした。元家族介護者に家族介護者つどいの場の運営に携わってもらうことは、参加者と担い手双方に良い効果をもたらすのです。

【ポイント2:地域包括支援センターや社会福祉協議会と連携しながら地域の人材を育てる】

家族介護者つどいの場の継続的運営の視点からも、地域の人材は欠かせません。研修などを通じて、介護者支援のための心構えなどを学んだ地域の人に運営に参加してもらうことで、やがては自主的な会として運営を委ねていけるようになる可能性があります。また、地域の人材の活躍により、家族介護者つどいの場の存在を地域に周知することが可能になったり、地域の情報を集めて参加者に提供したり、まさに地域から活発な動きが出てくることもあります。

地域の人材による自主的な運営が円滑に行われるためには、自治体による場の支援や情報の支援などが不可欠です。家族介護者つどいの場からの要望に応じ、随時支援を実施していきましょう。

なお、元家族介護者等、家族介護者支援に興味のある地域の人材は、地域包括支援センターと接点がある場合が少なくありません。地域包括支援センターを窓口とし、社会福祉協議会等が実施するボランティア研修等につなぐ形で、家族介護者つどいの場の運営に関わる地域の人材を育成しましょう。また、そのような人に対しても本マニュアルを提供し、立ち上げと運営のポイントを意識してもらいましょう。

(5) 資金について検討しよう

【ポイント:自治体予算だけではなく、多様な財源を活用する】

家族介護者つどいの場を開催するには、会場代、運営のための人件費、飲食代等、一定の費用がかかります。まずは費用がどれくらいかかるのか、それをまかなう資金を継続的に確保するためにはどうしたらよいのかを検討しましょう。

民間の家族介護者支援団体が独自に開催する場合は、参加費を徴収している場合もあります。また、クラウドファンディング等の手法を用いて財源を確保することも考えられるでしょう。さらに、自治体や社会福祉協議会、民間団体などが提供する補助金・助成金を活用することも可能です。

なお、つどいの場合は、必ずしも行政が継続的に運営したり、その運営費を負担し続けるわけではありません。行政側がつどいの場の活動に対して補助を行う場合は、その活動が自律的に継続できるよう、資金の出し方(会場費に対する補助等)について検討をすることも必要です。

事例：行政が社会福祉協議会のコミュニティカフェ運営を支援

北海道栗山町は、栗山町社会福祉協議会が2012年に開設したコミュニティカフェ「サントの笑顔(ほほえみ)」の運営に対して、スタッフの人件費として補助金を支給したり、町所有の建物の提供(指定管理)を行ったりするなどの支援を行ってきました(詳しくは P.54～55 を参照)。

事例：参加者の会費と社会福祉協議会からの助成金を活用

豊中市 老人介護者(家族)の会では、会費(年会費 1200 円)と社会福祉協議会からの助成金を運営資金にあて、属性別の様々な(認知症介護者、男性介護者、若い介護者)交流会などを開催しています(詳しくは P.48～51 を参照)。

事例：民間団体が提供する助成金の活用

一般社団法人ダブルケアパートナーは、2022 年度、こくみん共済 COOP 地域貢献助成金を活用し、子育て・介護両方を担うダブルケアラーが集うダブルケアカフェ(対面・オンライン)を開催しています(詳しくは P.28～29 を参照)。

4. 地域住民に周知しよう

～家族介護者つどいの場以外の取組みを活用して～

アンケート調査結果においては、介護者交流会・介護者間でレクリエーションを行う会ともに、「住民の間で認知度が低い」「参加者が固定化している」ことが課題として挙げられていました。このことは裏を返せば、従来とは異なる方法で広報を行うことにより、課題を解決できる可能性があることを示しています。

4. では、行政の広報紙への掲載や窓口での案内等、従来行われてきた方法とは異なる形で地域住民への周知を行い、家族介護者つどいの場をはじめとする支援につなげている例を紹介します。

(1) アウトリーチ活動でつながる

家族が介護を必要とする状態になったらすぐに地域包括支援センターへ出向く人ばかりではありません。家族介護者を支援する団体は口をそろえて、地域住民の地域包括支援センターに対する認知度はまだまだ低いと指摘します。

また、介護保険制度創設から 20 年以上が経過した現在でも、「介護は家族が行うのが当然」という考え方は根強く、介護を行う家族を支援するというより、介護をされる人の健康や QOL 向上に重きが置かれる傾向があります。このような環境の中、自分の悩みや思いを話す場を持たず、黒子に徹してしまっている家族介護者は少なくありません。インタビュー調査でも、家族を介護している人／していた人から「介護についての悩みは、『恥ずかしい』等の思いから当事者から発信を行うことが難しい。行政から積極的に家族介護者へリーチしてほしい」との声が寄せられました。

このような潜在的ニーズに応えるために重要なのが、アウトリーチ活動です。そして、アウトリーチ活動を通じてつながった家族介護者をつどいの場をはじめとする適切なサービスや関係機関へつなぐことが求められています。

地域包括支援センターや家族介護者支援団体などが単体でアウトリーチ活動を行うことには、ハードルがあります。一方で、特に自治体の規模が大きい場合には、行政担当者が直接家族介護者の家を訪問することも難しいでしょう。この課題は、自治体と地域包括支援センター等が連携しながら、対象者リストを作成し、アウトリーチ活動を行うことで解決を図ることができます。

事例：東京都稲城市での高齢者世帯訪問

東京都稲城市では、市内で高齢者ひとりまたはふたりだけで暮らしている世帯など、高齢者が孤立しないための支援を行った方が良い世帯をリスト化し、地域包括支援センターに訪問を委託しています(詳しくは P.58 を参照)。こうした活動の中で課題や悩みを抱えている人がいた場合、家族介護者つどいの場を紹介することもあります。

事例：北海道 栗山町社会福祉協議会の「命のバトン」事業をもとにした訪問活動

北海道栗山町社会福祉協議会は、町内の高齢者世帯や家族介護者世帯を対象に、家族介護者支援を念頭に置いた電話や訪問を定期実施しています（詳しくは P.54～55 を参照）。これは、栗山町が 2010 年から行っている「命のバトン」事業（緊急時の連絡先やかかりつけ医療機関などを記載した安心カードを筒状のケース「命のバトン」に入れ、冷蔵庫に保管してもらう活動）の配布世帯リストを活用したものです。このように、ターゲットが似ている他の活動と連携しながらアウトリーチ活動を行うこともできます。

（２）家族介護者向けのイベントをきっかけにつながる

忙しい家族介護者が、交流だけを目的に家族介護者つどいの場に足を運ぶことにはハードルがあります。この課題の打開策として、参加者が「学びたい」「お得」「楽しそう」と惹かれるようなイベントを併せて開催するのはいかがでしょうか。

このように、属性別のニーズに合わせたイベントとつどいの場の開催をセットで実施する等により、参加者が参加しやすい状況を用意すると良いでしょう。

事例：家族介護者向けのイベントの開催

稲城市では、家族介護者を対象に、在宅医療の紹介などを行う講座や交流会を地域包括支援センターに委託して実施しています。その際、介護する就労世代や子育て世代が興味を持ちそうなアロマやネイルを活用したストレス対処講座、試供品の配布ができる企業と連携した講座を実施する等と工夫しています。

（３）電話・SNS による相談窓口からつながる

家族介護者は、介護や世話を必要とする高齢者の状況次第で家から出ることが難しいことも、しばしばあります。そんな家族介護者にとって、電話やメール・SNS での相談窓口は大きな拠り所となり得るものです。

また、電話相談の場合、応対可能な時間が限られているのが一般的ですが、相談したい時間帯にふらっと相談できるよう、メールや SNS での相談窓口を設けている自治体もあります。そのような相談窓口にやって来た人をつどいの場を案内し、同じような境遇にある人と悩み等を共有することを勧めることも考えられます。

事例：介護者ホットライン(介護者電話相談)の実施

神奈川県秦野市は、週 1 回開設する介護者ホットライン(介護者電話相談)を通じて家族介護者をつなぎ、保健師・看護師が専門職との連携支援を行うほか、家族介護者つどいの場や認知症の人と家族の会につなげる活動も実施してきました(詳しくは P. 56～57)。

(4) コミュニティカフェでのイベントを通じて、幅広い地域住民とつながる

家族介護者の孤立状況を改善したり、未然に防いだりするために有効なのが、家族介護者がふらっと立ち寄り、心情を吐露できる場としての常設型のコミュニティカフェ等です。

家族介護者の支援を行う団体からは、「常設型の居場所を運営する場合、家族介護者だけに閉ざされた空間ではなく、地域の人々が気軽に入ってこられるようなコミュニティカフェの居場所にすることが大切である」ことが指摘されました。家族介護者つどいの場が「困っている人が来るところ」というイメージになってしまうと、「自分なんかまだまだ」「周囲の人の目が気になる」等の遠慮から逆に参加者の足が遠のいてしまい、結果としてアプローチできる家族介護者の数が少なくなってしまうためです。必ずしも対象を家族介護者に限定しないイベントを開催するなど、「誰でも来られる」場をつくって地域の人々と幅広く関係性を築くこと、そして必要に応じて適切な支援につなぐことが求められています。

事例：常設型のカフェでの各種イベント開催

栗山町社会福祉協議会は、運営するまちなかカフェ サンタの笑顔(ほほえみ)において、家族介護者に限らない様々な住民を対象としたイベントを開催し、支援が必要な家族介護者を見つけるきっかけを創出してきました。イベントの例としては、北海道介護福祉学校の生徒が月1度実施する学生カフェ(介護予防のための e スポーツ体験や身体の動かし方についてのレクチャーを実施)や、同社会福祉協議会主催のスマホ・タブレット教室などが挙げられます(詳しくは P.41 を参照)。

(5) 地域住民が日常利用する施設との連携

公共施設(児童館等)、商業施設(ショッピングモール)など、家族介護者以外も含む住民が利用する施設と連携して、家族介護者つどいの場を実施することも、効果的な

周知方法です。これにより、家族介護者支援の必要性や、自治体や団体がそのような支援を行っていることについて広報することができます。

事例：公共施設や商業施設で開催する

一般社団法人ダブルケアパートナーは、名古屋学院大学の協力のもと、児童館、ショッピングモールのキッズスペース、地域の施設等の場所を借りてダブルケアカフェを開くことにより、ダブルケアについての認知度を高めることができました（詳しくはP.28～29を参照）。

5. 当日の運営について

いつ、どこで誰をターゲットに家族介護者つどいの場を開くかが決まったら、当日の流れについて考えましょう。以下では、特に定期開催の家族介護者つどいの場において、運営側（特にファシリテーター）が留意すべき点についてまとめています。

（1）主催者側の配慮と工夫について

家族介護者つどいの場は、何らかのゴールを目指して話し合いを行うグループワークとは異なります。そのため、主催者側は、参加者同士の会話を見守る・参加者の心の動きに伴走する気持ちを持ち、わざとらしくない場をつくることが重要です。

しかし、参加者同士が気軽にしゃべりすることが目的であったとしても、会にメリハリをつけるため、ファシリテーター（進行役）を設けた方が良い場合もあります。

ファシリテーターは、参加者全員の人の人柄や介護状況等がある程度把握している人が務めることが理想ですが、必ずしも毎回同じである必要はありません。また、必ずしも介護経験者である必要はなく、専門職等が務める場合もあります。

なお、参加人数によっては、メインのファシリテーターの補助役を設けたり、参加者をいくつかのグループに分けてそれぞれにファシリテーターを置いたりすることが必要です。

（2）プログラム全体の流れについて

家族介護者つどいの場の流れとしては、参加者それぞれが短い自己紹介を行った後に、意見・情報交換が行われる形が一般的です。

【ポイント1：回ごとのテーマを設定する】

家族介護者の中には、「ただ集まってしゃべりする」ことが苦手な人もいます。特

に、会議慣れしている人、論理的・建設的な議論を好む人、参加し始めたばかりで親しい仲間がいない人などは、目的のないおしゃべりは物足りなく感じてしまうこともあるようです。

そこでおススメなのが、回ごとに話すテーマを設定することです。テーマを設定しておくことで、会話が滞った際も自然に話を切り替えることができるため、進行を行いやすくなります。

一方で、テーマに固執しすぎないようにすることもまた大切です。特に初めての参加者がいる場合には、その人の悩みや経験にじっくりと耳を傾けることが必要な場合もあります。また、議論や会話があらかじめ設定したテーマとは離れたところで盛り上がっている場合、無理してテーマに沿おうとする必要はありません。テーマはあくまでも、「転ばぬ先の杖」だと心得ましょう。

【ポイント2:参加者自身にも役割を】

息の長い運営を行うためには、参加者を「お客さま」として扱うのではなく、それぞれに何らかの役割を担ってもらうようにすることも大切です。例えば、ある家族介護者支援団体が開催するつどいの場では、2度目以降の参加者は「常連」扱いとし、集金係、お茶出し係等の軽い役割を担ってもらうよう工夫しています。これにより、みんなでつどいの場を運営していく雰囲気醸成されるそうです。

【ポイント3:入退室を自由にする】

特に現役の家族介護者がつどい場に参加する場合には、介護や世話を必要とする高齢者等の都合によって家族介護者の予定が流動することを考慮し、「ご都合に応じて自由に参加してください」等の声かけを行いましょう。そうすることで、安心して参加できる人が多くなります。また、家族介護者つどいの場においてだけではなく、日常的にもメール等で一人一人へ気遣いや声かけを行うことが大切です。

(3) 傾聴・ファシリテーションについて

【ポイント1:配慮事項・ルール共有の時間を設ける】

家族介護者は、それぞれ抱えている介護や世話の内容が違います。また、当然ひとりの人として、感じ方が異なります。異なる人同士が楽しく同じ場を共有するためには、最低限の約束事が必要です。

ファシリテーターは、家族介護者つどいの場の冒頭で家族介護者への配慮(入退室は自由であることなど)を伝えると同時に、下記のようなルールを共有すると良いでしょう。

家族介護者つどいの場の約束事(例)

「私はこうした／こうしている」という話し方をする(押し付けない)
相手の話を受け止める(うなづくなど)
自分のことばかりを話し過ぎない
相手の行動や人格を批判しない
会で聞いた話は他言しない

また、家族介護者つどいの場の冒頭とは別に、傾聴について学ぶ場を設けるのもひとつの手です。

事例：傾聴講座の実施

一般社団法人ダブルケアパートナーでは、ピアサポーター育成のため、名古屋学院大学と共催で「傾聴講座」を実施してきました(詳しくは、P.28～29 を参照)。具体的には、年 1 度3回連続講座として、「ケアラーの基礎的理解」、「傾聴技術」、「コンプライアンスの基本」をテーマに、相談支援の現場経験を有する社会福祉士らが講師を担当しています。参加者らに問いを投げかけながらの参加型研修です。

【ポイント 2: 自己紹介にトピックと時間制限を設ける】

参加者それぞれがバランス良く自分のことを話し、また他の参加者の話に耳を傾ける環境をつくるためには、最初の自己紹介が肝心です。自己紹介にトピックを設けると(例:「今月の自分に点数を付けてみよう」など)、参加者に自分のことを語ってもらう切り口を作ることができます。一方で、ひとりが話し続けて場を占拠してしまうことがないように、自己紹介にはタイムリミット(概ね 1～3 分間)を設定することも重要です。時間制限を設けることで、自己紹介にゲーム的要素が加わり、盛り上がりにもつながります。

【ポイント 3: 介護や世話を必要とする人ではなく、家族介護者自身に注目する】

家族介護者の話を聞くと、ついついその人が介護・世話している家族がどんな人なのか(疾患や障害、要介護度についてなど)質問してはいないでしょうか。しかし、家族介護者支援は本来、家族介護者自身の人生に対する支援であるべきです。まずはその人が感じていること・していること／したいことについて語ってもらえるように話を振り、その中で介護や世話が必要な高齢者についての話が出てきたら、傾聴したり、掘り下げたりするようにしましょう。そうすれば、「私はあなたに寄り添うことを大切にしていますよ」という姿勢が伝わるはずですよ。

【ポイント4:専門職の関与は必要に応じて】

家族介護者のつどいの場においては、仲間を作ることや自分の経験を話すことを主な目的とした参加者もありますが、専門職に悩みを相談し、解決することを目的とする人もいます。そうした人のニーズに対応するために、つどいの場に専門職が同席することも考えられますが、まずは参加者同士がお互いの状況を語ることに努めましょう。

「家族介護者のストレスが強い」「介護サービスにつながっていない」など、参加者同士の会話の中で支援の必要性が明らかになった場合、参加者同士の会話が終わった後等に専門職が声をかけて相談にのったり、適切な関係機関につなげたり、具体的な支援策を提示したりすることも重要です。

【ポイント5:課題の解決を急がない】

家族介護者の中にはもちろん、具体的な解決策を求めてつどいの場に参加している人もいます。そのような人に対してつどいの場の運営者は、具体的な解決の道筋と一緒に考えたり、適切な関係機関につないだりすることが必要です。

しかし、全員が解決策を求めているわけではありません。中には、ただ「人とつながりたい」「自分の思いを吐き出したい」「自分の頑張りを誰かに認めてほしい」と思って参加している人もいます。

家族介護者が課題解決を求めているのか、傾聴を求めているのか、じっくりと話を聞いてから判断するようにしましょう。そして、まずは話してくれた勇気に賞賛の意を表し、相手の労をねぎらいましょう。

【ポイント6:参加者同士をつなげる】

参加者同士の意見交換が活発になるよう、似たような属性の参加者を同じグループにする、席を近くするなど、工夫を行いましょう。

また、家族介護者(特にいったん介護を終えた経験者)には、「介護経験を意味あるものとして自分の人生に位置付けたい」という欲求があることが少なくありません。経験者が今家族を介護している人に一方的にアドバイスをするような雰囲気を作ってしまうのは良くありませんが、それぞれが自身の経験を活かした意見を言えるように調整するのがファシリテーターの腕の見せ所です。参加者同士の類似点を挙げ、それぞれに意見を求めるなど、参加者同士をつなげるように心がけましょう。

(4) オンライン開催のポイント

【ポイント1:意見・情報交換は、3～4人ずつの少人数グループで行う】

オンライン開催の場合は特に、一人一人の発言機会を確保できるよう、3～4人程度のグループで話をする時間を作ることが重要です。参加者が多い場合には、Web会議システムのブレイクアウトルーム機能等を活用しましょう。

なお、このとき、1 グループにつき 1 名はファシリテーションを担う必要があります。運営側でファシリテーターを担う人数が足りない場合には、参加者の中から誰かファシリテーターを行う人を選んでもらうと良いでしょう。

【ポイント 2: オンライン開催と対面開催の棲み分けを行う】

オンライン開催と対面開催には、それぞれの良さがあります。例えば、Web 会議等顔を見せながら話せるタイプの家族介護者つどいの場合は、議論や意見・情報交換など、対話をメインとした内容に向いています。一方、対面の良さは、レクリエーションの幅が広がることです。同じ空間・体験を共有できるので、雑談も弾みます。オンライン開催と対面開催をその時々状況やテーマによって使い分けられると良いでしょう。

【ポイント 3: チャット等と連動させる】

オンラインでの家族介護者支援を行っている団体によると、オンラインによる家族介護者支援のイベントを実施した後は、参加者がつながっているオンラインチャットツール(グループチャット、ファイル共有、1 対 1 でのメッセージのやり取りなどができる)での会話が盛り上がるそうです。中には、直接メッセージを送りあって実際に会い、交友関係を広げていく参加者もいたとのこと。

オンラインで家族介護者つどいの場を開催する場合、Web 会議システムだけで運営するのではなく、参加者が普段からオンライン上で連絡を取り合うことができるチャットツールと紐づけると、より効果が高まると考えられます。

【ポイント 4: オンライン会議の参加管理などを行うアシスタント役を付ける】

オンライン会議においても、会議の主催者のみが運営を担うのではなく、アシスタント役を設けることが望ましいでしょう。参加者がいつでも入室できるように、参加者管理を行う人が必要であるためです。特にオンライン会議の場合、介護や世話を必要とする高齢者が近くにいることが多いため、介護のために退席したり、介護や世話を必要とする高齢者に呼ばれて中座したりする場面も生じます。参加者皆で状況を理解し、快く臨機応変に状況を受け入れる雰囲気づくりを行うことが大切です。

第3部 多様な実践の事例集

以下では、家族介護者つどいの場の立ち上げ・運営の活性化のヒントとなる各地の取り組みを紹介します。ここでは、多様な家族介護者つどいの場の実践事例を「Ⅰ 属性ごとのつどい」「Ⅱ 常設型のつどい」「Ⅲ 地域密着型(自治体ごと)のつどい」の3ジャンルに分類しています。なお、「Ⅳ 家族介護者つどいの場以外の取り組み」は、Ⅰ～Ⅲの家族介護者つどいの場と連携させることで、より一層の効果が期待できるものです。ぜひ、参考にしてください。

事例一覧表

事例	ページ
Ⅰ 属性ごとのつどい	
1. 荒川区男性介護者のつどい ー 定例会、サロン M についてー	P.23～24
2. 介護者サポートネットワークセンター・アラジン ー 息子サロン・娘サロン、ポストケアラーの会の活動についてー	P.25～27
3. 一般社団法人ダブルケアパートナー ー ダブルケアカフェについてー	P.28～29
4. 認知症のひとと家族の会 徳島県支部 ー あいの会についてー	P.30～31
5. 株式会社ワーク&ケアバランス研究所 ー 働く介護者おひとり様介護ミーティングについてー	P.32～33
6. 一般社団法人ヤングケアラー協会 ー 埼玉県からの委託事業についてー	P.34～36
Ⅱ 常設型のつどい	
1. NPO 法人ケアラーネットみちくさ ー カフェみちくさ亭についてー	P.37～38
2. 栗山町社会福祉協議会 ー コミュニティカフェ サンタの笑顔の運営についてー 参考: コミュニティカフェ サンタの笑顔でのスマホ・タブレット教室について	P.39～41
3. NPO 法人てとりん ー 家族介護者支援センター てとりんハウスについてー	P.42～44
Ⅲ 地域密着型(自治体ごと)のつどい	
1. 函館市 ー 男性介護者のつどいについてー	P.45～47
2. 豊中市 老人介護者(家族)の会 ー 分野別の交流会についてー	P.48～51
3. 会津若松市 ー ICT を活用した家族介護者のつどいについてー	P.52～53
Ⅳ 家族介護者つどいの場以外の取り組み	

1. 栗山町社会福祉協議会 －「命のバトン」を持つ家庭へのアウトリーチ活動について－	P.54～55
2. 秦野市 －介護者ホットライン(介護者電話相談)について－	P.56～57
3. 稲城市 －地域包括支援センターへの訪問リスト提供について－	P.58
4. 地域包括支援センターこうようだい	P.59

I 属性ごとのつどい

1. 荒川区男性介護者のつどい – 定例会、サロン M について –

つどいの名称
荒川区男性介護者の会定例会、サロンM
団体名
荒川区男性介護者の会(通称:オヤジの会)
団体概要
男性の介護者は一般的に孤立しやすく、他者に対して弱音も吐きづらいとみられている。 同じような境遇にある者同士が集うことにより、普段あまり口にできない苦労や愚痴を分かち合うと同時に、情報の共有などを行い、よりよい介護生活を送る事を目標として活動している。 会の運営は発足当初より家族介護の当事者が主体となって行っている。
活動拠点
荒川区内の公共施設、社会福祉協議会の管理施設
参加者の居住地域
主に荒川区(人口:21 万 7000 人、高齢化率:23.1%)、他地域からの参加も拒まない
参加者の属性
親や配偶者を介護している男性とその支援者
荒川区男性介護者の会定例会、サロンMの具体的内容
【定例会】 ● 定例会は原則として偶数月の第3土曜日夜間に開催(祝日や区内のイベント、会場の都合などにより変更有)。 ● 荒川区の介護保険課や高齢者福祉課の職員を招いて制度の変更や行政側の取組みなどの情報提供の講習会、「荒川区介護事業者連絡協議会」「ケアマネットあらかわ」などの区内の介護事業者団体との交流会など。 ● 終了後に懇親会を開催している。懇親会では参加者一人一人が近況などを話す時間を設ける。



勉強会の様子

【サロン M】

- サロンMは奇数月第2金曜日の13時半～15時に開催。
- 夜の外出が不可能な方やお酒の席が苦手な方などが参加され、毎回テーマを決めることなく、現状で困っていることや必要とする情報などに関して話し合う。毎回区内の地域包括支援センターの職員が出席している。

荒川区男性介護者の会定例会、サロンM実施の背景

- 発足当初、虚勢を張りがちな男性介護者が愚痴や弱音を吐きやすくするため、アルコールを提供して懇親会を始めた。ただ飲むだけで集まるのは体裁がつかないので勉強会としての会合を行うようにした。
- 15年くらい前、社会福祉協議会から提案され、お酒を交えない昼のサロンを開始。

家族介護者を支援するうえで重きを置いているポイント

- 会合内で参加者が話された内容は他言しない。
- 自ら語ろうとしない方に無理強いをしない。
- 会員をひたすら抱え込むのではなく、「銀の杖」「結」など区内で活動する他の介護者家族会とも交流を行い、より居やすい場所が探せるよう取り組んでいる。
- メディアからの取材要請には可能な限り対応し、伝わりづらい男性介護者の現状を広く発信していく。

資金源

会員からの年会費、福祉法人などからの助成金

担い手

会の幹事、社会福祉協議会・地域包括支援センターの職員

活動日時

定例会:偶数月第3土曜日

サロンM:奇数月第2金曜日

ホームページ・Web サイトの URL

<http://arakawa-dansei-kaigo.jp/>

2. 介護者サポートネットワークセンター・アラジン

－息子サロン・娘サロン、ポストケアラーの会の活動について－

つどいの名称	
息子サロン、娘サロン、ポストケアラーの会	
団体名	
NPO 法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン	
団体概要	● 「介護で人生や仕事をあきらめない社会を実現すること」をビジョンとして、介護者のための電話相談事業「心のオアシス電話」や各種介護者サロン、「介護者の会」や「ケアラズカフェ」の運営および立ち上げ支援を行っている。最近では、介護を終えた人の孤立やグリーフ(悲嘆)ケア、就労支援の必要性を感じ、「ポストケアラーの会」を実施している。  ケアラズカフェの風景  若者ひろば (ポストケアラーの会の前身)の様子 介護が終わった後の、喪失感が抜けきらないつらい思いを吐露し、今後の仕事(就労を含む)や生活への困りごとなど自分自身の人生に向き合い、共有している。 ● 首都圏近郊の「介護者の会」のリーダーのネットワーク会議を年3回開催、日頃の課題の共有や情報交換の場を提供している。 ● さらに地域交流の場としての「住み開きカフェ」の運営と立ち上げ支援を地域のサポーター人材の育成とともに実施している。

活動拠点	
東京都、オンライン	
参加者の居住地域	
全国(オンラインの活動を含むため)	
参加者の属性	
息子サロン:主に実母を介護するシングルの息子 娘サロン:主に実母を介護するシングルの娘 ポストケアラーの会:おもにシングルで介護を終えた人	
息子サロン・娘サロンの具体的内容	
● 介護についての不安や悩みの情報交換、親や親族との関係性について、さらに自分自身の生活や仕事や将来のことなど、気兼ねなく語りあう。	
娘サロンの様子	
息子サロン・娘サロン実施の背景	
● 2008年頃から、「自分と同じ世代の介護者と出会えない。」という孤立感を訴える若い世代(20代～30代)からのメールや電話が入ったことから、同じ世代や属性の介護者を集めてサロンを始めた。	
家族介護者を支援するうえで重きを置いているポイント	
● 家族介護者の年代や性別、就労状況、介護や世話をしている人との属性などにより、悩みや課題が大きく異なることを前提に、年代層や家族との属性など共感性の高いピアグループでの集まりを定期的に行っている。自分自身の心身の健康や仕事・将来のことを安心して話せるような環境づくりを心がけている。また介護が終了しても孤立しないよう、継続して社会参加できる場への働きかけを行うようにしている。	
資金源	
自主財源	
担い手	
NPO 法人のスタッフ、ボランティアスタッフ	
活動日時	
娘サロン:【対面】 毎月第4土曜日 14:00～16:00 【オンライン】奇数月第2土曜日 息子サロン:【オンライン】 毎月第1土曜日 13:30～15:30	

ポストケアラーの会：【対面】5 週のある土曜日など（不定期開催）
ホームページ・Web サイトの URL
https://arajin-care.net/

3. 一般社団法人ダブルケアパートナー –ダブルケアカフェについて–

つどいの名称
ダブルケアカフェ
団体名
一般社団法人ダブルケアパートナー
団体概要
育児と介護、どちらかだけでも大変なのに、その両方が重なる「ダブルケア」。ダブルケアラーの居場所づくりを通して、介護があっても育児があっても安心してダブルケアをしていける社会を目指し活動を行っている。 ※当団体では、育児と介護の両立を「ダブルケア」と定義している。
活動拠点
愛知県、三重県、岐阜県及びオンラインにて活動  対面での活動の様子  オンラインでの活動の様子
参加者の居住地域
愛知県(人口:748 万 7000 人、高齢化率:25.6%)、三重県(人口:175 万 5000 人、高齢化率:29.8%)、岐阜県(人口:194 万人、高齢化率:30.6%)、オンラインの場合 北は北海道から南は熊本まで全国各地
参加者の属性
現在ダブルケア中の方、もしくはダブルケアの経験者、近い将来ダブルケアになる可能性のある方に限定
ダブルケアカフェの具体的内容
● 年 6 回の偶数月開催(2022 年度:4 月 6 月 10 月 2 月は対面、8 月 12 月はオンラインにて開催)。 ● 共感を求めて、また同じ境遇の仲間とつながりたくて参加する方が多いので、参加者は現在ダブルケア中の方、過去経験者、近い将来ダブルケアになる可能性のある方に限定。当事者同士だからこそその話しやすさを重視し、支援者の参加は団体メンバー、共催団体に限定。

● 名古屋学院大学の協力の下、児童館、ショッピングモールのキッズスペース、地域の施設等の場所を借りて実施。地域機関と連携しての実施は、ダブルケアの認知を広げることに有効。 ● 各種 SNS 等からの事前申込制。ダブルケア経験者でない方の選別に効果的。
ダブルケアカフェ実施の背景
● ダブルケアラーの負担は大きく、社会的支援なしでは、ダブルケアラーと介護・世話を必要とする人両方がつらい状況に陥ってしまう可能性がある。それを未然に防止する意味でも、同じ境遇の仲間とつながり、気持ちを吐き出せる、「心の充電場所」が必要である。
家族介護者を支援するうえで重きを置いているポイント
● 一人一人の話をきちんと耳を傾ける、「傾聴」の姿勢を大切にしている。 ● ピアサポーターを育成するため、名古屋学院大学と共催で「傾聴講座」を実施している。 具体的には、年 1 度3回連続講座として、「ケアラーの基礎的理解」、「傾聴技術」、「コンプライアンスの基本」をテーマに相談支援の現場経験を有する社会福祉士らが講師を担当している。参加者らに問いを投げかけながらの参加型研修となっている。 ● カフェでは話しきれない内容は、別途当団体と名古屋学院大学が共同開催している「ダブルケアお悩み相談(個別相談事業)」を紹介している。 ● はじめましての緊張をほぐすためアイスブレイクを行ってから、話しやすい 3～4 人でグループを作りフリートークを行う。
資金源
(2019～2021 年度)名古屋市社会福祉協議会「地域支えあい活動」応援助成金 (2022 年度)こくみん共済 COOP 地域貢献助成金
担い手
リピーターのカフェ参加者を勧誘し、団体メンバーを増やしている。団体メンバーを、将来的な活動の担い手として育成していくことが目標である。
活動日時
年6回偶数月開催。詳細は HP または LINE 公式アカウント、SNS 各種にて配信。
ホームページ・Web サイトの URL
https://www.wcarepartner.com

4. 認知症の人と家族の会 徳島県支部 –あいの会について–

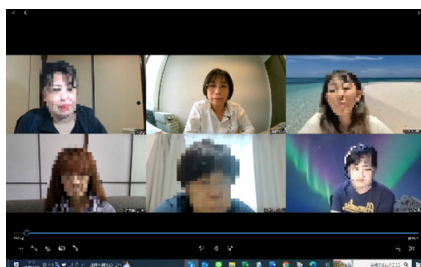
つどいの名称
あいの会
団体名
公益社団法人認知症の人と家族の会 徳島県支部
団体概要
本部は京都にあり、1980年結成。全国に支部があり、徳島県支部は1990年に開設。1 万人の会員が励ましあい、助け合って「認知症があっても安心して暮らせる社会」を目指している。
活動拠点
徳島市渋野町宮前 渋野公民館ほか
参加者の居住地域
徳島県全域(人口:72 万人、高齢化率:34.5%)
参加者の属性
認知症当事者とその家族、支援者など
あいの会の具体的内容
● 認知症の人と家族が気兼ねなく交流できる場を作りたいと思い、当時60代前半の当事者夫婦を中心に、2017年7月に活動を開始。今では、毎回、当事者6～7名を含む20人前後の参加者がある。あいの会の名称は、「出会い」、「愛」、「藍」から名付けた。 ● 活動内容は、当事者がしたいことを核に、みんなで話し合って決める。時には、公民館以外を会場に、近くの動物園に徒歩で行く、ピザ窯を築く、燻製作り、藍の生葉染など、活動の内容が広がっている。番外編として、花見や忘年会、マイクロバスを借りて日帰り旅行など、当事者と家族が交流する企画が次々と生まれ、実現させている。
 認知症のある本人同士と 家族同士に分かれての歓談の様子
 藍生葉たたき染めの様子

あいの会 実施の背景
● 認知症当事者と家族が、活動を楽しみながら本音で語り合える場の必要性から生まれた。相談を寄せられる家族の会の特性を活かし、同じ思いを持つ当事者と家族に周知し、参加者の増加につながっている。
家族介護者を支援するうえで重きを置いているポイント
● “認知症当事者と家族を中心に”をモットーとしている。当事者同士、家族同士のつながりが醸成されることに重点を置き、出会いをコーディネートする。認知症ならではの出来事などを、当事者たちが笑いに変えて、家族も共に笑い自由に話し合う。今日も楽しかったねと言える、そんな雰囲気大事にしている。
資金源
参加費100円＋材料代・弁当代などの実費
担い手
認知症当事者、家族、家族の会スタッフ、認知症地域支援推進員など
活動日時
毎月第4日曜日10時～13時30分 季節行事などは不定期
ホームページ・Web サイトの URL
https://alz-tokushima.com/

5. 株式会社ワーク&ケアバランス研究所

－働く介護者おひとり様介護ミーティングについて－

つどいの名称
働く介護者おひとり様介護ミーティング
団体名
株式会社ワーク&ケアバランス研究所
団体概要
「あなたの経験が、誰かのためになる」をキャッチコピーに、家族介護者目線の多角的な事業を展開している家族介護者支援団体。 「介護離職しない、させない」ことを目的として、働きながら主たる介護者として介護をしている人、または介護離職したけれど主たる介護者として介護をしている人に対象を絞った家族介護者つどいの場の開催や企業・自治体への講師派遣、相談・情報提供窓口業務も行っている。
活動拠点
池袋・新宿のレンタルサロン(対面開催の場合)、オンライン
参加者の居住地域
全国
参加者の属性
働きながら、主たる介護者として介護をしている人。介護離職した人で主たる介護者として介護をしている人。性別は問わない。
働く介護者おひとり様介護ミーティングの具体的内容
常連だけの参加になった場合は世間話になることもあるが、話し合いのテーマは常に設定している。 直近の開催時の参加者は7名。参加者は多くても10人程度としている。 参加者は実際に介護している人、経験した人が多いが、一部介護の知識を得るためにカウンセラーや士業、不動産業、学者なども参加している。 会員制の介護者支援システム「ケアラズ・コンシェル」を構築しており、働く介護者おひとり様介護ミーティングは会員のみが参加できる。同システムにはチャットや動画、ポッドキャスト、「ケアコン昼カフェ」「ケアコン夜カフェ」などの機能がある。 (https://carers-concier.net/)



オンライン開催の様子



リアル開催の様子

家族介護者を支援するうえで重きを置いているポイント

参加者の属性を限定することで、共感しやすい・話しやすい空間を作っている。
 家族介護者支援を行う上では、「いつ来てもよい場」を作ることが重要であるため、活動開始当初から同じ時間帯の開催としている。
 テーマを設定し、場の目的を明確にすることで、「ただおしゃべりすること」が苦手な家族介護者にも参加してもらいやすい環境を整えている。
 相談援助の際は、目の前の人に向き合い、最初から背景(介護や世話を受ける人)の話はしない。

資金源

企業研修の講師料や「仕事と介護の両立ハンドブック」の売り上げを介護者支援活動(働く介護者おひとり様介護ミーティング運営、個別相談等)に充てている。

担い手

基本的には代表1人で進めている。
 ミーティング参加者は、2度目からは「常連」としてそれぞれ役割(集金係、お茶出し係等)を担ってもらい、みんなで運営していく会にすることを心掛けている。

活動日時

奇数月の第3土曜日 13時30分～15時

ホームページ・WebサイトのURL

<https://wcb-labo.com>

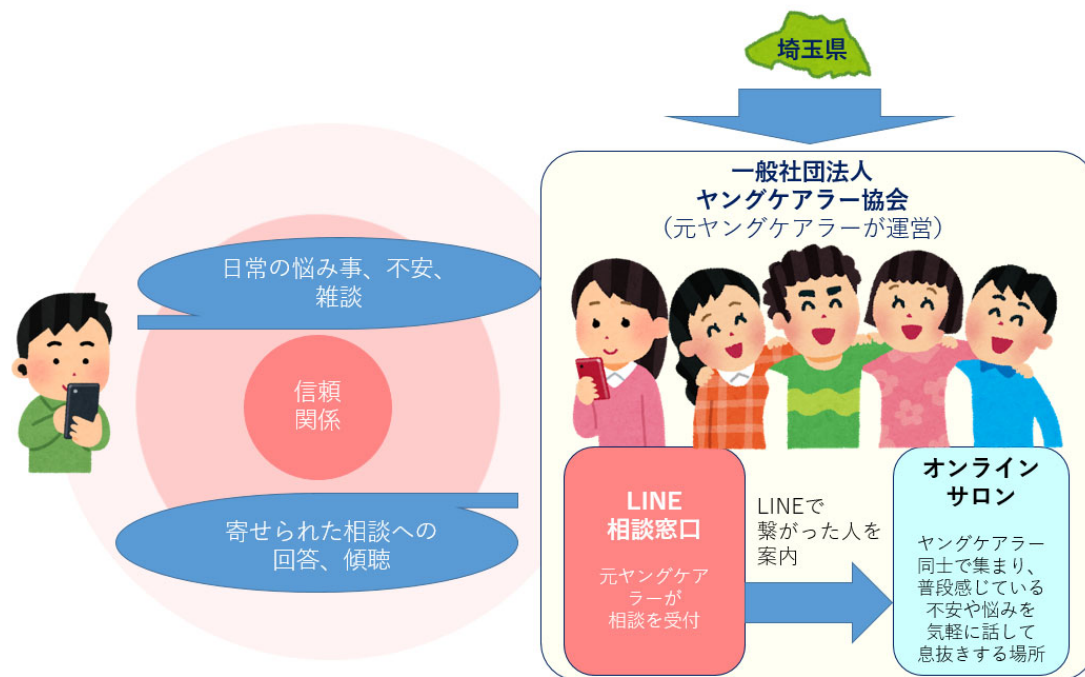
6. 一般社団法人ヤングケアラー協会 –ヤングケアラーオンラインサロンと 埼玉県ヤングケアラーチャンネルについて–

つどいの名称
ヤングケアラーオンラインサロン・埼玉県ヤングケアラーチャンネル(LINE 相談窓口)
団体名
一般社団法人ヤングケアラー協会
団体概要
● 「すべてのヤングケアラーが自分らしく生きられる世界を」を理念として、「Yangle コミュニティー(40 歳以下のヤングケアラー・若者ケアラーが参加するオンラインコミュニティ)」の運営やヤングケアラーのキャリア支援、研修会・講演の実施、各種監修、啓発活動など幅広い活動を行っている。 ● 2022 年 10 月より、埼玉県 福祉部 地域包括ケア課から委託を受けてヤングケアラーオンラインサロンを定期開催するとともに、LINE 相談窓口である「埼玉県ヤングケアラーチャンネル」も開設し、両者を連動させながら運営を行っている。
活動拠点
オンライン
参加者の居住地域
埼玉県(人口:733 万5000人、高齢化率:27.0%) ※埼玉県の委託事業であるため。団体独自の活動の参加者は全国
参加者の属性
ヤングケアラー
ヤングケアラーオンラインイベント(オンラインサロン)・埼玉県ヤングケアラーチャンネル(LINE 相談窓口)の具体的内容
《ヤングケアラーオンラインイベント(オンラインサロン)》 ● Zoom のサロンは月1回開催で、10 月・11 月の参加者は1名だった。運営者の情報や参加者の自己紹介などの事前情報がないと、いきなり Zoom に参加するのはかなりハードルが高いという声がある。 ● 2 回目以降はプログラムを設けて「20 歳の自分を想像してみよう」といったテーマを開催している。自己紹介の後の雑談も満足度が高い。雑談もファシリテーションが重要であると考えている。 《埼玉県ヤングケアラーチャンネル(LINE 相談窓口)》 ● LINE 相談窓口「埼玉県ヤングケアラーチャンネル」の友だち登録者数は 493 人ほど。中学校(一部)・高校で案内チラシ配布し周知している。 ● LINE 相談窓口運営にあたっては、ただ相談を待つのではなく、ヤングケアラーの向けのイベント案内・お役立ちコンテンツの案内など、情報発信に力を入れている。

オンラインサロンへの参加者よりも、LINE 相談窓口への相談件数の方が多い。 LINE 上でイベントの案内をすると、LINE 上での相談が増える。LINE 相談で相談に乗った人に、地域包括支援センターを紹介したことがあった。
家族介護者を支援するうえで重きを置いているポイント ● 専門職・支援者は運営側に毎回1・2人いる。ただし、元ヤングケアラーが専門家(看護師・ソーシャルワーカー・作業療法士)になっているケースが多く、会に専門職がいることよりも、元当事者がいることの方が重要だと考えている。専門職が悩みを解決しようとするよりも、参加者が仲間を作る・自分の経験を話すことにニーズがある。 ● 自分について話してもらえよう、自己紹介にテーマを設けるなど工夫している。また、それぞれの話す量が偏らないよう、基本的に自己紹介の時間はそれぞれ2～3分程度に限っている。 ● 参加者の類似点を指摘して意見を求めるなど、参加者同士をつなげるように心がけている。 ● 被介護者については詳しく聞かないようにしている。具体的な解決を求めている場合は、ケアの状況を聞いて、地域包括支援センターへの相談を促すこともある。ケアラーの個人について聞くようにしている。
資金源
助成金(単年度・3年間)・委託事業費、少額の寄付
担い手
元ヤングケアラー・若者ケアラーのスタッフ、ボランティア
活動日時
《ヤングケアラーオンラインイベント(オンラインサロン)》 ● 月1回(不定期) 《埼玉県ヤングケアラーチャンネル(LINE 相談窓口)》 ● 月～金曜日(祝日、年末年始は除く) 11:00～20:00 (ただし、相談者からのメッセージの送信は24時間365日いつでも可能)
ホームページ・WebサイトのURL
【一般社団法人 ヤングケアラー協会 ホームページ】 https://youngcarerjapan.com/ 【埼玉県 ヤングケアラーオンラインイベント(オンラインサロン)】 https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/chiikihoukatukea/youngcarer-online.html 【埼玉県ヤングケアラーチャンネル(LINE 相談窓口)】

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/chiikihoukatukea/youngcare-r-line.html>

図表5 ヤングケアラーオンラインイベント(オンラインサロン)・
LINE 相談窓口運営概要



Ⅱ 常設型のつどい

1. NPO 法人ケアラーネットみちくさ –カフェみちくさ亭について–

つどいの名称
カフェみちくさ亭
団体名
NPO法人ケアラーネットみちくさ
団体概要
千葉県柏市の「カフェみちくさ亭」で介護・世話を必要とする人と家族介護者への支援を行うために多様な支援を行っている NPO 法人。カフェみちくさ亭では常設型の居場所を拠点に地域の誰もが利用でき、家族介護者の個別相談や介護者の交流の場でもある。専門職による相談も受けられる。介護家族の要望から始まった、見守り重視の宅配弁当や有償生活サポート等介護家族のためのアウトリーチ事業も行っている。
活動拠点
千葉県柏市
参加者の居住地域
千葉県柏市(人口約 43 万 3000 人、高齢化率:26.0%)、近郊の市
参加者の属性
家族介護者、介護や世話を受ける人、地域の人
カフェみちくさ亭の具体的内容
● 毎週月曜日から木曜日は民家を改装した常設型のカフェではお茶だけではなく、ランチの提供もある。ランチの提供は、誰もが利用しやすくなり、孤立しやすい介護家族、認知症の人、障がい者、そうでない人という分け隔てのない関わりが持ちやすくなるため行っている。 ● カフェはおしゃべり処として楽しみ、一人でふらっと来亭しても気兼ねなくおしゃべりができる。介護の相談もスタッフだけでなく、専門職の方からも受けることができる。 看護師・リハビリ療法士・ケアマネ・社労士・地域包括支援センター等が関わっている。 ● 毎月第 2 土曜日は介護者同士のしゃべり会を行っている。



カフェみちくさ亭の様子

● 隔月でヤング＆若者ケアラーのオンラインカフェを行っている。
カフェみちくさ亭 実施の背景
● 主催者の認知症の親の介護体験から介護家族の支援を行うことを目的として設立。 ● 介護家族だけではなく、地域の人への介護者の理解と認知症を正しく理解してもらうためにカフェスタイルで支援を行った。
家族介護者を支援するうえで重きを置いているポイント
● 介護家族は地域から孤立しがち。介護家族だけでの関わりだけでなく、地域の人と生活者同士の付き合いが持てるよう介護予防、会話を通してつながりを作っている。 ● 話したい時に自分の都合に合わせて利用できるよう開催日数を多くしている。 ● 介護者が介護をしながら自分の人生や生活を楽しめるよう、介護者に寄り添うよう心掛けている。介護の状況の話が中心になりやすいが介護者の現状を聴きとり、身体的・精神的・経済的負担の状況によっては専門機関へつなぎ、介護者が一人で抱え込まないように配慮を行っている
資金源
柏市からの補助金、企業からの広告収入、NPO 法人の会員費、食事提供等の売上
担い手
NPO 法人のスタッフ、地域のボランティアスタッフ
活動日時
ケアラズ＆オレンジカフェ:毎週月～木曜日 9:00～16:00 介護者サロン・娘サロン:毎月第2土曜日
ホームページ・Web サイトの URL
https://michikusa-net.com/

2. 栗山町社会福祉協議会

ーコミュニティカフェ サンタの笑顔の運営についてー

つどいの名称
コミュニティカフェ サンタの笑顔
団体名
栗山町社会福祉協議会
団体概要
● 北海道栗山町の社会福祉協議会。2010 年(平成 22 年)に町内全戸を対象にケアラー実態調査を行ったところ(日本ケアラー連盟より依頼)、全世帯の 15%にケアラーがいること、さらにはそのケアラーの方々の 60%が病気などの不調があることが判明した。このことをきっかけにケアラー支援事業を開始し、現在ではケアラーも集うコミュニティスペースとして「まちなかカフェ『サンタの笑顔(ほほえみ)』」を運営する等、様々な形で家族介護者を支援している。
活動拠点
北海道栗山町
参加者の居住地域
北海道栗山町(人口約 1 万 1000人、高齢化率:40.7%)
参加者の属性
● 家族介護者、介護や世話を必要とする人、地域の人 ● 利用者は数年前から固定化されている。属性は高齢者の方々の利用が中心となっているが、友人が少ない人や単身生活で日常会話が少ない人、認知症の人なども利用している。
コミュニティカフェ サンタの笑顔の具体的内容
● コーヒー、ジュース、アイスクリームやたい焼きなどの軽食を提供している。 ● 利用者は1日平均 10 名~15 名ほど。 ● 毎週月曜日(午前)は、地域包括支援センターと連携し、保健師による健康相談や健康講話などを実施している。 ● 2019 年 11 月からはケアラー相談室をカフェ内に併設している。
家族介護者を支援するうえで重きを置いているポイント
● カフェのスタッフが利用者の変化などに気をつけており、何か気になることがあった場合は同社会福祉協議会やスマイルサポーター※1が様子をうかがうなどの対応をしている。
※1 スマイルサポーターとは… ケアラーの悩みや相談を受け止めるケアラー支援専門員として、栗山町が独自に設置している。

資金源
● 栗山町からの補助金(スマイルサポーター2名とケアラー支援推進担当1名の人件費支払い等に使用)。 ● 建物は栗山町所有のものを指定管理。
担い手
● カフェスタッフ4名(シフト制)…1名ずつ交代で勤務している。 ● スマイルサポーター2名(相談員)…60代で親の介護経験がある。 ● ケアラー支援室 1名(ケアラー支援推進担当)…ケアラー支援の啓発・事業企画を担当している。 ● ケアラー支援室長(同社会福祉協議会事務局長兼務) ● ほか、ケアラーサポーターが15名いるが、もともと他のボランティア活動をされていた方々で、70代が多い。
活動日時
月曜～土曜 10:00～16:00 (正月休みを除く)
ホームページ・WebサイトのURL
https://kuriyama-carer.jimdofree.com/

参考：コミュニティカフェ サンタの笑顔でのスマホ・タブレット教室について

スマホ・タブレット講座の概要
● 2022 年より、同社会福祉協議会で 10 台のタブレット(iPad)を購入し、月 2 回講座を開催している。 ● タブレット講座については、毎回好評で、定員(10 名)を上回る参加となっている。老人クラブに周知をしたり、町の広報紙で広報したりして参加者を募集しているため、65 歳以上の参加者がほとんどである。また、近年農業情報がインターネットで配信されるようになったため、農業関係者の参加が多い。 ● 毎回、講座のテーマは設けているが、IT 機器初心者がほとんどであるため、現在はスマホ・タブレットの基本的な動作に関するお悩み相談会のような形になっている。 ● 財源的な制約があり、介護アプリの導入やそれに関する講座の実施は今のところ考えていない。 ● 次年度は、スマホアプリを活用した見守りサービスを検討している。
取組みのきっかけとねらい
2021 年度まで月1回実施していた介護者交流会の取組み自体は良いことだが、参加者の固定化等があり、違った取組みに広げていけないか、目的を絞った事業を行えないか考えるようになり、講座の開催につながった(DX 推進のタイミングとも重なった)。家族介護者に対して直接取組みを行っているわけではないが、家族介護者支援の取組みにつながるきっかけになると良いと考えている。
予算の確保方法
タブレット 10 台は、福祉医療機構(WAM)から約 100 万円の補助金を受けて、2022年度補正予算で購入した。
今後の展望
● 今後タブレットを活用したケアラーサポーターの訪問活動や、役所の保健師・地域包括支援センターとの連携、スマホなどを使った見守り活動の展開を目指すべく、その土台作りも兼ねている。将来的には、ネットを活用することで、買い物等が便利になって生活を維持できる人が増えれば、買い物難民を防げるのではないかと考えている。 ● 将来的には、スマホによって遠方の家族が高齢者やケアマネジャーとコミュニケーションが取りやすくなるのではないかと考えている。別居家族の呼び寄せの前の密なコミュニケーションや高齢者自身の意思決定につながってほしいという思いがある。 ● 将来的には、YouTube ライブなどを活用して家族介護者の交流会をできたらと考えている。

3. NPO 法人てとりん – 家族介護者支援センターてとりんハウスについて

つどいの名称
家族介護者支援センターてとりんハウス
団体名
NPO 法人てとりん
団体概要
家族介護者支援を目的とする団体。2010 年、月 1 回のつどいから活動を開始。その後、個別相談やサロン、介護用品バザーなど活動がひろがり、2014 年、常設拠点「てとりんハウス」を開設、相談やつどい等各種支援を実施。
活動拠点
愛知県春日井市
参加者の居住地域
春日井市(人口約 30 万 9000人、高齢化率 26.2%)、近隣地域
参加者の属性
家族介護者全般、要介護者、地域の人
家族介護者支援センターの具体的内容
● ケアラー＆認知症カフェ・・・火曜～日曜 7:30-16:00 の喫茶営業。モーニングとランチを提供。客を限定せず、普通の喫茶店として地域の人たちにも利用されている。 ● 個別相談・・・スタッフによる傾聴、相談は随時。薬剤師、鍼灸師、看護師等の専門家による相談も各月 1 回実施。

個別相談の様子
● 家族介護者のつどい・・・毎月第三土曜の午前に実施。この日は喫茶営業をせず、介護者だけで気兼ねなく話せる場をつくっている。 ● 介護者リフレッシュ企画・・・介護から離れて自分の時間が持てるように、アロマトリ

ートメント、エステ、歌声喫茶、フラワーアレンジメント、絵手紙、書道、クラフトなどの癒しや趣味の企画をボランティアの協力により実施。



歌声喫茶の様子

家族介護者支援センターてとりんハウス実施の背景

- 団体の設立当初はボランティアで運営していたが、個別の相談が多くなり、組織的な体制の必要性を感じた。
- また、月数回の活動では参加できない人も多くいるため、介護者の都合に合わせて参加できる、毎日営業している拠点の必要性を感じ、常設型のてとりんハウスの運営を始めた。

家族介護者を支援するうえで重きを置いているポイント

常設拠点であり喫茶店であることの強みを活かし、

- 介護者が孤立しないよう、介護者同士や地域の人たちとの仲間づくりを心掛けている。
- 相談事業でなくても、喫茶中の雑談での傾聴や相談対応している。介護者が常連化することで、日々の会話を通して長くきめ細かい支援につながる。
- 介護者が趣味や仕事、セルフケアなど、自分の時間がもてるよう後押しする。
- ケアマネ、医師、看護師、薬剤師、介護保険事業者等と連携しケースを扱う。

資金源

自主事業(喫茶、近くで運営しているデイサービス)

担い手

- スタッフ 3 名(うち看護師 1 名)、元家族介護者のボランティア、専門職ボランティア等
- ケアラー & 認知症カフェを手伝うボランティアは、介護経験者が多い。その他、薬剤師、鍼灸師、看護師などの専門職ボランティア(月 1～2 回の相談日がある)もいる。また、書道や絵手紙など特技を活かしたケアラー向けの趣味講座などの先生もボランティアである。

活動日時
火曜～日曜 7:30～16:00（定休日：月曜、第二、第四日曜）
ホームページ・Web サイトの URL
https://tetorin.jimdofree.com/

Ⅲ 地域密着型(自治体ごと)のつどい

1. 函館市 – 男性介護者のつどいについて –

つどいの名称
男性家族介護者のつどい
団体名
函館市 保健福祉部 高齢福祉課
団体概要
函館市 保健福祉部 高齢福祉課 家族介護支援・認知症担当(行政直営事業)
活動拠点
函館市内で、公共交通機関の利便性がよい場所(函館市コミュニティープラザ等の公共施設・ホテル・お寺など)を年間で設定
参加者の居住地域
函館市(人口 24 万 3942 人、高齢化率 36.7%)
参加者の属性
家族を介護している男性と介護を受けている本人、地域包括支援センターなどの専門職、市職員
男性家族介護者のつどいの具体的内容
● 年6回(定期4回・随時2回)開催 定期 5月・8月・11月・2月 第4火曜日 随時 働いている男性家族介護者が参加しやすいよう土曜と平日の夜間に各1回開催 ● 定員20名(申込順の予約制)、市の広報紙・HP への掲載、ポスターの掲示、ちらし配布で周知。参加料無料。 ● 30分程度の講師によるミニ講話と、座談会(参加者同士の交流)を60分程度、個別相談は随時対応。 ● 講師・ミニ講話の一例として 管理栄養士「家庭のお味で健康レシピ」 看護師「オムツのいろは」 薬剤師「かかりつけ薬局をご存じですか？」など 毎年2月は、「介護体験談を語ろう」と座談会のみ。



年1回、働く世代が参加しやすいよう夜間開催を行っている。お寺を会場に、なごやかな雰囲気が好評。



座談会では、参加者それぞれが、家族を介護する思いを語り合い、配偶者を亡くされた方も引き続き参加されている。

男性家族介護者のつどい実施の背景

- 函館市の家族介護者を支援する事業の一環として、男性家族介護者ならではの悩みや介護負担の軽減を図ることを目的に、男性介護者と介護を受けている方、専門職等が集い、男性介護者が相互交流できる場として開催。

家族介護者を支援するうえで重きを置いているポイント

- 男性介護者は、不慣れな介護での戸惑いや葛藤を抱え、地域社会から孤立しやすいため、日頃の介護の悩みを少しでも解消できるように講話テーマを考慮するほか、座談会では参加者同士が話しやすいよう進行や席の配置など工夫している。
- 参加者は、50代から90代で年齢も介護状況も異なり、それぞれの視点からの話は、相互に気づきがある様子。つどいに参加することで、少しでも気持ちが楽になってもらえるように配慮している。

資金源

函館市の主催事業(介護保険特別会計 地域支援事業費)

担い手

市職員(保健師等の専門職)2名

活動日時

年6回(定期 年4回、随時 土曜開催1回・夜間開催1回)
ホームページ・Web サイトの URL
https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2017082100021/

2. 豊中市 老人介護者(家族)の会 – 分野別の交流会について –

つどいの名称
豊中市 老人介護者(家族)の会
団体名
豊中市 老人介護者(家族)の会
団体概要
認知症や寝たきりなどの家族の介護について、同じ悩みを持つ者同士が手を取り合い、介護の方法や福祉情報の交換をし、支えあっていく会である。色々な立場別の交流会を中心に関係機関などとの連携を大切にしている。今年設立35周年を迎える。事務局は豊中市社会福祉協議会。
活動拠点
豊中市すこやかプラザ
参加者の居住地域
大阪府豊中市(人口 407,867 人、高齢化率 25.8%)
参加者の属性
女性介護者、男性介護者、シングル介護者、就労している介護者、ダブルケアラー、看取り介護者 等
豊中市 老人介護者(家族)の会(特に分野別の交流会)の具体的内容
● 交流会 ➤ 認知症高齢者家族交流会・家族教室 : 毎月第1月曜日 主催:介護者の会・市長寿安心課・社協 共催:市健康政策課 協力:地域包括支援センター 参加員数:約 20~30 名 …認知症の方を介護している家族を対象に、奇数月は交流会、偶数月は教室(講師をお招きして講演)を実施。 ➤ 男性部会(ケアメンいきいき倶楽部) : 毎月第2・第4金曜日(対面・zoom)交流会 主催:介護者の会 協力:社協 参加人数:約 10 名前後 …介護者の会の男性部会。男性介護者が集り、月 2 回(第2金は対面、第4金 zoom)交流している。 ➤ 若い家族介護者交流会 : 年に複数回開催 主催:介護者の会 協力:社協 参加人数:約 10 数名 …おおむね 50 歳くらいまでの若い介護者が集まり交流会を実施。

- 看取り会員ふれあい交流会 ： 毎年1月にグリーンケア
 主催:介護者の会 協力:社協 参加人数:約 15 名
 …今まで介護をされてきて、ご家族を看取られた会員の交流会。
- 地区懇談会 ： 毎年1～2 回開催
 主催:介護者の会 協力:社協 参加人数:約 30 名
 …地区ごとに分け、交流会を実施。この会には民生・包括やボランティアグループ
 も協力。
- 介護サービス利用者家族交流会 ： 毎年 3 月開催(在宅介護・施設介護など)
 主催:介護者の会 協力:社協 参加人数:約 30 名
 …在宅・施設に関わらず、介護サービスの利用にあたっての悩みや不安などを語
 り合う交流会。この交流会には介護サービス相談員も協力。
- 施設見学会 ： 毎年 9 月に施設見学(見る・聞く・問う)
 主催:介護者の会 協力:社協 参加人数:約 15 名
 …役員と会員で市内の新規開設した介護保険施設や有料老人ホームなど3カ所
 ほど見学に行く。(コロナ禍は中止し、新規施設のパンフレットを取り寄せ、会
 員へ情報提供)
- 豊中市家族介護者交流会に協力 ： 一日介護を忘れて一泊旅行でリフレッシ
 ュ
 主催:社会福祉協議会 協力:介護者の会 参加人数:約 30 名
 …市からの委託事業。介護者が一泊宿泊し、食事や入浴を共にし、交流会を通じ
 て介護の疲れを癒し、リフレッシュする。
- オレンジカフェに協力 ： 本人や家族が参加、役員がスタッフとして
 協力
 主催:各オレンジカフェにより色々(包括が多い)
 協力:介護者の会・社協など(各オレンジカフェによる)
 参加人数:各オレンジカフェによる。介護者の会は 1～5 名程協力
 …市内のオレンジカフェに協力し、参加者の介護者に寄り添う。
- 『介護者通信』や「かわら版」などの発行
- 「介護相談」…ほっとライン(電話相談)やメール・LINE・訪問などで随時実施
- 介護用品のリサイクル など



認知症高齢者家族教室の様子
(令和4年度)
(介護者の会の会員がご自身の
介護経験談を話されている様
子)

豊中市 老人介護者(家族)の会(特に分野別の交流会) 実施の背景

- 会の設立当初は対象を区別せずに、介護をする人が集まり、交流する会を開催していたが、次第に多様な介護者が会に参加するようになり、それぞれの立場ごとの交流会の必要性を感じた。そこで、役員会で話し合い、役員・サポート会員が担い手となって、それぞれの立場別の交流会を開催するようになった。特に認知症介護者、男性介護者、若い介護者、看取り会員などは同じ立場でつながっている。

家族介護者を支援するうえで重きを置いているポイント

- 相談、情報交換、つどいなどで孤立させない、悩みを抱え込まさないなどを大切にしている。各関係機関への連携などで支援を求める。
- 参加者を集める工夫…会員のつながりによる呼びかけ、市の広報にイベント情報を掲載など、特に認知症高齢者家族交流会や家族教室の参加者の入会が多い。
- 会の運営の工夫(担い手をどうやって集めるのか等)…介護の終わった人(看取り会員)や介護中の会員に役員になる前にサポート会員(交流会のちょっとしたお手伝いをしていただく)になっていただき、慣れてきたら役員になっていただくよう、現役員が働きかけをしている。
- 家族介護者を孤立させないために、各関係機関への連携は、本人・市・包括・社協が実施(交流会に各種関係機関も協力し、参加している)。

資金源

会費(年会費 1200 円)・社会福祉協議会から助成金

担い手

役員・サポート会員(介護者の会会員)

事務局:豊中市社会福祉協議会(助成金支給、各種事務・調整)

活動日時

役員会:毎月第1月曜日 13:00~15:00 他上記交流会・各イベント参加

ホームページ・Web サイトの URL
● 会の紹介 YouTube 豊中市老人介護者(家族)の会(豊中社協 TV 内) https://www.youtube.com/watch?v=rT8uxMEV3DI ● HP 豊中市老人介護者(家族)の会(豊中市社協 HP 内) https://www.toyonaka-shakyo.or.jp/nav/nav_tojisya/kazokukai

3. 会津若松市

－ICTを活用した家族介護者のつどいについて－

つどいの名称
会津若松ケアラーズスクール
団体名
会津若松市
活動拠点
福島県会津若松市
参加者の居住地域
福島県会津若松市(人口約 11 万 4000 人、高齢化率 31.9%)
参加者の属性
高齢者を介護する家族介護者、元家族介護者、将来の介護に不安を持つ人
ケアラーズスクールの具体的内容
● 将来の介護不安、介護初期の人向けの「はじめてのケアラーコース(全 3 回)」と、家族介護中の人向けの「ケアラーズスクール(全 6 回)」を市内公共施設で年数回開催している(Web 会議システムを活用したオンライン参加も受け付けている)。 ● 毎回テーマに沿って介護の知識や情報を得る「学び」と、参加者同士が少人数で心情吐露し共感し合う「対話」を実施し、家族介護の心構えや自身も大切にすることの重要性に気づき、介護生活に対し前向きになれるプログラム。 ● デジタルツールの「ケアエール」アプリを紹介し、遠方の家族、専門職との情報共有等、便利な活用方法を伝え導入を支援している。 ● 地域包括支援センターや市内事業者もスクールに参加し、気軽に相談できる場として機能。地域包括支援センター主催の家族介護者交流会とも連携し、圏域内の市民に向けてスクールのプログラムやアプリの導入支援を行っている。 ● スクール参加者が「対話」によるピアカウンセリングの重要性を理解し、地域包括支援センターの支えのもと、ケアラーによる新たな集いの場をつくる主体的な動きが生まれている。


ケアラーズスクールの様子

ケアラーズスクール実施の背景
● 会津若松市は、2013 年よりスマートシティ構想の実現に向け、企業と共に推進している。 ● ヘルスケア分野でも ICT 化を推進しており、デジタルとリアル双方向からのケアラー支援を行おうとするSOMPOホールディングス株式会社の取組みを後援した。
家族介護者を支援するうえで重きを置いているポイント
● 学びでは、専門職とのコミュニケーションのコツ、要介護者と介護者の健康、人の尊厳を伝え、抱え込まない、誰かに頼ることの重要性を伝えている。 ● 対話では、同じ境遇の人同士の心情吐露、他者の経験から共感、気付きを得、介護に対して前向きになるマインドの変化を体験できるよう、寄り添いに配慮している。 ● アプリは、様々な活用場面を伝え、地域包括支援センターの情報発信や個別相談から導入支援をおこなっている。
資金源
「スマートシティ会津若松」の実証事業として、SOMPOホールディングス株式会社が実施。
担い手
SOMPOホールディングス株式会社
活動日時
ケアラーズスクール:不定期開催 ケアラーズスクール「はじめてのケアラーコース」:不定期開催
ホームページ・Web サイトの URL
ケアラーズスクール(2022 年開催時のチラシ): https://www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp/docs/2021121000012/files/202206_keara-zutirsi.pdf ケアラーズスクール「はじめてのケアラーコース」(2022 年開催時のチラシ): https://www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp/docs/2021121000012/files/hajimetenocarercourse.pdf (連携先 URL) https://www.carers-school.com/

IV 家族介護者つどいの場以外の取組み

1. 栗山町社会福祉協議会

－「命のボタン」を持つ家庭へのアウトリーチ活動について－

基本情報
● 人口:約 1 万1000人／高齢化率:40.7%
電話・訪問によるアウトリーチ活動の概要
● 栗山町社会福祉協議会は、2022年度まで同社会福祉協議会が運営するまちなかカフェ「サンタの笑顔(ほほえみ)」にて月1回の家族介護者交流会も実施してきた。しかし、2～3 組に参加者が固定化されてきたことから2023年度より中止。代わりに、「命のボタン※1」保有者に対し、ケアラー支援専門員の「スマイルサポーター」が定期的に電話や窓口でお話をする機会を設けて対応している。 ● 訪問が必要な人や、訪問を希望する人にはケアラーサポーターとの訪問を実施している。 ● コロナ禍の影響もあり、電話による相談が多いが、最近は訪問による活動で状況や問題を把握することにも力を入れている。週 2 日程度、ケアラー支援専門員 スマイルサポーターが訪問に注力する日を作っている。また、農村部への出張相談なども実施している。 ● 訪問したり、対面でお話ししたりことで、介護以外の高齢者の悩みや、家族の不安などが伺えることは、地域福祉の視点からも大変有効である。
※1 命のボタンとは… 栗山町では 2010 年から、高齢者世帯やケアラー世帯を対象に、緊急時の連絡先やかかりつけ医療機関などを記載した安心カードを筒状のボタンに入れ、「命のボタン」として冷蔵庫に保管してもらう活動を実施している。これは、緊急時に持病や薬剤などの医療情報を確認することで、適切で迅速な処置が行うこと、また、緊急連絡先の把握により親族等にいち早く知らせることを可能にするものである。民生委員や町内会に啓発の協力を頂き、現在では約 600 世帯に配布されている。 栗山町社会福祉協議会では、いのちのボタンを保有している人に対し、家族介護者支援を念頭に置いた電話や訪問を定期的に行っている。
利用者の状況
● 相談者の多くは、「地域包括支援センターに直接相談してよいのか」と迷いがあったり、「どこに相談してよいのか分からない」と悩んでいる状況にある。相談はまだまだ少ないが、相談したい、情報を得たいと思っている方は、相談件数では判断できない数がいるのではないかと推測している。 ● 具体的な相談ケースは下記のとおり。

《相談ケース①》

介護が必要になった人の家族から、「今の状況で介護保険(認定)を受けられるだろうか」、「介護サービスを利用しているがそれでも負担が増えてきて、自分だけでは面倒を見るのは大変になっている」等、介護初期・介護度の進行による相談があった。

《相談ケース②》

通所サービスを利用している認知症の女性を担当しているケアマネジャーから、「認知症の女性が同居している夫に対し、暴言や暴力が出始めている。」という相談があった。スマイルサポーター2名が定期的に訪問し、夫を通じて女性の様子や悩みなどを伺うことで、精神的にも安定している。

2. 秦野市 – 介護者ホットライン(介護者電話相談)について –

基本情報
● 人口:人口約 16 万2000人／高齢化率:33.9%
介護者ホットライン(介護者電話相談)の概要
● 市役所にて、週1回火曜日の 10:00-15:00 に介護者ホットライン専用の回線を設け、常駐の担当者が対応を行っている。体調の話が出た時に対応できるように、保健師・看護師が電話を受けている。それ以外の曜日は専門職がいない場合もあるが、電話は必ず受け付けている。 ● 緊急性の有無により、その場で傾聴する場合とさらなる対応を行う場合を判断している。 ● 介護者ホットラインからの折り返し・後日の追跡の電話は無理にしないようにしている。相談内容については記録を残しているが、名前や住所等は相談者が名乗った場合のみ記録している。 ● 介護者ホットラインに電話をかけてきた人を、家族会(市・地域包括支援センター共催。保健福祉センターにて月 1 回開催)や認知症の人と家族の会にできるだけつなげるように心がけている。
利用者の状況
● 老老介護の人からの相談が多い。 ● 市外在住の子ども(50 代以上の娘)から、両親(80 代以上だと思われる)についての相談がある。 ● ヤングケアラーからの電話はない。若者ケアラーに関しては、掲示板のポスターが目に入ったということで、別の要件で来庁した若年性認知症の母を持つ 20 歳の人から「この先学校を辞めなければならないのではないか」という相談があった。 ● ダブルケアラー、介護離職のケースはあまり聞かない。50～60 代の子育てが終了した人からの相談が多い。
家族介護者を支援するうえで重きを置いているポイント
● ホットラインに電話をかけてくる人は、自分の介護の頑張りを認めてほしいというニーズがあるので、労をねぎらうことに重きを置いている。 ● 現在の気持ちを聞いてほしいというニーズがあるため、以前ホットラインに電話を掛けてきたことがあるかについては質問しないようにしている。 ● 昔は介護者の訪問に力を入れていたが、今は希望者のみ訪問するようしており、無理には勧めていない。その代わり、介護者ホットライン等、介護者の気持ちを吐露してもらう場を提供することを心掛けている。
広報の方法
● 市の取組みについては市の公式ライン・公共施設でのチラシ配布・市の広報紙(広報はだの)を通じて発信している。高齢介護課の教室の案内は基本的に 65 歳以上

だが、介護者セミナーは全世代を対象とし、LINE で友達登録した人向けに宣伝している。

- LINE による宣伝効果は全世代(高齢者含む)に手ごたえを感じている。介護者セミナーは幅広い年代を対象としているため、Twitter でも宣伝を行った。

課題とこれからの方向性

- 就労している家族介護者からは、「平日にホットラインに電話することが難しい」との声が寄せられたことがある。そのため、今後メール相談にも対応できたらと考えている。話すことに抵抗がある人・平日働いている人向けには有効である。ただ、庁内で専用のメールアドレスを取得することがハードルとなっている。

3. 稲城市 – 地域包括支援センターへの訪問リスト提供について –

基本情報
● 人口:約 9 万 3000人／高齢化率:21.7%
稲城市から地域包括支援センターへ提供する訪問リストの概要
● 住民基本台帳をもとに 65 歳以上の転入、転出、死亡等のリストを年に 1 回、提供している。
● また、高齢者ひとりまたはふたりだけで暮らしている世帯を抽出し、民生委員の協力を得ながら「高齢者アンケート」を配布・回収することで緊急連絡先等を把握し、高齢者が孤立しないための支援を行った方が良い世帯を共有している。
地域包括支援センターに訪問を実施してもらうための工夫
● 各包括支援センターに委託を行う条件として、「年間120件訪問してほしい」と伝えている。
地域包括支援センターが訪問の際に行っている工夫
● 市の体力測定や介護者教室のちらしをもって訪問するなど工夫して訪問している。
取組みの効果
● 特に子ども世代が若く介護を経験したことがない場合、地域包括支援センターの存在を知らないケースもあり、周知につながっている。

4. 地域包括支援センターこうようだい

－「家族介護者教室 遠方の親を呼び寄せる前に知っておきたいこと」
について－

基本情報(稲城市)
● 人口:約 9 万 3000人／高齢化率:21.7%
講座の具体的内容
● 市外の親の呼び寄せを検討したり、実際に呼び寄せる市民が多い一方で、呼び寄せた後に必ずしもうまくいっていない事例も多いことから、定期的に同内容の講座を開催している。 ● 令和元年度は、呼び寄せる高齢者と家族介護者の間で、事前にお互いのライフスタイルや気持ち・考えを共有しておく必要があることを伝えた。その上で、「呼び寄せる前に想像していた生活」と「呼び寄せた後の実際の生活」の違いを洗い出すワークショップを行った。 ● 呼び寄せを行った家族介護者が介護をひとりで抱え込まないよう、地域包括支援センター等の地域資源や利用できる介護保険サービスの紹介を行った。 ● 質疑応答の時間には、参加者からは、「親が実家で介護保険を使っていたが、稲城市でも介護サービスを受けられるか知りたい」、「親を呼び寄せたものの、今後継続できそうにないので施設に入れたいがどうしたらよいか」という要望・相談が寄せられた。
利用者の状況
● 呼び寄せを行った人・考えている人 9 名が参加。
取組みの効果
● 親を呼び寄せる前の人だけでなく、既に呼び寄せた人も参加し双方から好評だった。高齢者の介護をこれから初めて経験する人にとっては、介護保険サービスを紹介するだけでも有効な場合があると感じた。



家族介護者つどいの場
立ち上げ・運営 マニュアル

