

## 平成 30 年度「第 4 回ケアラーズ交流会」開催報告

【日時】平成 30 年 11 月 2 日（金）14：00～16：00

【場所】集い場 木かげ（住吉商店街）

【参加】ケアラー 3 名、ケアラーサポーター 2 名

医歯薬学総合研究科 井口茂教授

ダイバーシティ推進センター 内野介護コンシェルジュ

平成 30 年度第 4 回ケアラーズ交流会を上記のとおり開催しました。今回は、「家族介護について語り合おう」という内容で、長崎市医師会保健福祉センターの陣野紀代美氏に講話していただきました。心の負担を軽くするし、ハッピーな介護となるために「ストレスを軽くする介護～5つの心得と7つの原則～」として、例を交えながらそれぞれを詳しく説明されました。介護の場面だけではなく、日常的にコミュニケーションをとる際に知っておくと良い内容で、共感するとともに日々の生活を振り返る機会となりました。参加者からは、わかりやすくよかったとの感想がありました。

その後、介護者が個々に、日々の悩みや介護についての疑問を自由に話していきました。ケアラー同士が情報交換する場面や、家族介護経験者の方が、助言してくださる場面も見られました。また、陣野氏は時間いっぱいじっくり話を聴き、助言して下さり、丁寧に対応していただきました。それぞれが、悩み考えながら、個々のやり方で日々頑張っていることが伝わり、心が温かくなったり、笑いがあったり良い時間を過ごすことができました。

アンケートでは「体調が良くなかったが、参加して良かった」「少人数なので、参加者一人ひとりがたくさん話すことができ、笑顔も多くみられよかった」などの声が寄せられました。また、ある参加者がこの交流会に来始めた頃と比べ、「表情や話しの内容等明るくなった！変わった」との声があり、「交流会を継続して良かった」と心から感じることができました。ご協力いただきましたみなさま、ありがとうございました。

長崎大学ダイバーシティ推進センターは、介護者が孤立することなく、介護者ともに社会参加できるよう、また介護を1人で抱え込まないように、介護者が持つお互いの悩みや解決策の情報交換の場を作り、地域のケアラーの孤立を防ぎ精神的な支えとなるコミュニティの形成ができるよう、地域のみなさまのお力をお借りしながら取り組んでまいります。次回は1月に開催を予定しています。

