

## 平成 30 年度「第 6 回ケアラーズ交流会」開催報告

【日時】平成 31 年 3 月 5 日（火）14：00～16：00

【場所】集い場 木かげ（住吉商店街）

【参加】ケアラー 1 名、ケアラーサポーター 3 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 6 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、「体と頭を使ってリフレッシュ！」という内容の講義を予定しておりましたが、インフルエンザや風邪等の体調不良により欠席された方が数名おり、参加者が少なかつたため、介護者が、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。

家族を介護する際に、みなさん要介護者のことを第一に考え、自身のことは二の次にされていらいっしょいます。それほど家族を思い遣り、一生懸命に考えて介護しているということがお話から伝わり、胸が熱くなりました。しかし、介護はいつまで続くかわからないこと、介護している家族が元気でなければ、要介護者は今と同じ生活ができなくなること等を伝え、自分の心身の健康と安定を考えて、介護保険サービスを有効に活用し、息抜きしながら継続することが大事と締めくくりました。

また、今後の地域づくりや今自分たちに何ができるのか、必要な資源や支援は何か等、意見を出し合い、笑いあいの有意義な会となりました。

アンケートでは「サポーターの交流会もしてほしい」「もう少し介護者に来ていただき、ケアラー相互のお話ができればよい」等の声が寄せられました。また「交流会の時間を 13 時から 15 時にしてはどうか」とのご意見もいただきました。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、介護者も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。

