

## 令和元年度「第1回ケアラーズ交流会」開催報告

- 【日時】令和元年5月24日（金）13:00～15:00
- 【場所】集い場 木かげ（住吉商店街）
- 【参加】ケアラー 4名、ケアラーサポーター 1名、元ケアラー2名  
長崎市日見・橘地域包括支援センター 1名  
医歯薬学総合研究科 井口教授  
ダイバーシティ推進センター 太田、内野介護コンシェルジュ



今年度のケアラーズ交流会の会場は昨年度同様、人の流れが多い住吉商店街地区で地域の人が気軽に集える場（地域の縁側）作りに取り組んでおられる「集い場 木かげ」をお借りしました。

令和元年度第1回ケアラーズ交流会を上記のとおり開催いたしました。

最初に、医歯薬学総合研究科の井口先生より、頭と体の体操を実践していただき、頭と体をほぐした後に、自由に情報交換や悩みを話す時間を設けました。今回は4名のケアラーが参加され、個々の現状や悩みを話し、対応方法にいろいろな意見が飛び交いました。以前ケアラーだった方が助言して下さる場面もありました。それぞれが日々の介護を一生懸命にされており、それぞれの悩みや思いをじっくりお話しでき、笑いのある会となりました。

アンケートでは、参加者全ての方が「参加して大変よかった、よかった」と回答され、自由記述欄には「新しい人の参加で、いつもいろいろなことを学ぶことができます」「期待以上の情報が得られ、希望が持てました」等の感想がありました。また、「悩んでいる方がもっと来てくれるような取り組みを！」とのご意見もあり、今年度の課題として工夫して参ります。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。この交流会が、お互い助けあえる場、支えあえる場として根付き、参加されたみなさまがほっとして帰ることのできる場となるよう、次回は7月に開催いたします。

