

令和元年度「第2回ケアラーズ交流会」開催報告

【日時】令和元年7月9日（火）13：00～15：00

【場所】集い場 木かげ（住吉商店街）

【参加】ケアラー 5名、ケアラーサポーター 1名

医歯薬学総合研究科 吉田浩二准教授、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

令和元年度第2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吉田浩二先生より、自身のQOLへの意識についてお話いただきました。辻秀一さんの『自分を「ごきげん」にする方法』という本を紹介され、自分の生活の質・生命の質・人生の質を向上するために、楽しい・嬉しいという言葉を多く発し、楽しくハッピーな時間を増やす。そう意識するだけで考え方が変わると述べられました。どうせならば「ご機嫌」でいようと話し、笑いの多い時間となりました。

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。吉田先生をはじめ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、笑いあり涙ありの会となりました。

アンケートでは、「みなさんご自分の時間を大事にしつつ、介護されていて、たくさんのお話を聞いてとてもいい時間を過ごすことが出来ました」「吉田浩二先生のお話しが良かった。母のことを話せて少し解決案ができました」「年を重ねていくとできないことが多くなると思いがちですが、気持ち一つで心が楽になると思いました」等の感想がありました。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。



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9月に開催いたします。