

## 令和3年度「第3回ケアラーズ交流会」開催報告

【日時】令和3年10月12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3名、ケアラーサポーター1名、  
元ケアラー1名  
生命医科学域保健学系 井口教授  
ダイバーシティ推進センター内野介護コンシェルジュ

ケアラーズ交流会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策をしながら、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」にて開催しました。

令和3年第3回

### ケアラーズ交流会

ゆっくりおはなしませんか？  
少し息抜きませんか？

家族を介護している方  
介護されている方  
どなたでもお気軽にお越しください

令和3年  
10月12日（火）  
13:00～15:00

講話（60分）  
井口 茂 先生  
（長崎大学 医歯薬学  
総合研究科 教授）

住吉商店街  
集い場  
木かげ

・なんでも自由に話しましょう。  
（介護のこと、コロナ禍における運動のこと等）

参加費  
無料

裏面を  
ご覧ください

長崎大学 ダイバーシティ推進センター  
〒852-8521 長崎市文教町1-14  
TEL 095-819-2179 / FAX 095-819-2159

最初に、井口教授よりご挨拶があり、コロナウイルスに係るまん延防止措置、緊急事態宣言中の過ごし方について、参加者にお尋ねがありました。コロナによる介護施設の利用の変更はなかったこと、気をつけて生活をしてきたこと、必要な買い物以外の外出は控えていたこと等、過ごし方について話されました。参加者は日頃から他者との交流が少なく、しゃべりすぎてしまう…と、介護の事や自身の体調について、認知症について等悩みを話したり、情報交換されました。また、要介護者に合わせて行動する必要があり、介護する側の時間確保が難しく、ストレスが溜まってしまうこと等、日々の思いについても吐露されました。今月に入り、施設入所の配偶者と直接会うことができるようになったと喜ばれたり、自宅では会話する人がいないから寂しいとおっしゃられたり、参加者が思いを自由に話すことができ、笑顔の多い時間となりました。

今回は3名のケアラーが参加され、「交流会に来て、話ができることが嬉しい」「みんな元氣そうでよかった」「いつも楽しみにしています」と感想を話していただき、家族を介護する介護者の集まる場の必要性を感じました。

本センターは、介護者が孤立することなく、介護者と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。

