

## 令和4年度「第4回ケアラーズ交流会」開催報告

【日時】令和4年12月12日（月）13:00～15:00

【場所】集い場 木かげ（住吉商店街）

【参加】ケアラー2名、ケアラーサポーター2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4年度第4回  
長崎大学  
ケアラーズ交流会  
ゆっくりおはなしませんか？  
少し息抜きしませんか？  
家族を介護している方  
将来の介護に不安がある方など  
どなたでもお気軽にお越しください  
令和4年  
12月12日(月)  
13:00～15:00  
講師(ゲスト)  
生命医科学域保健学系  
井口 茂教授  
住吉商店街  
集い場  
木かげ  
「元気なうちから手帳」を使って  
自分のこと、家族のことについて  
一緒に考えましょう。  
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 長崎市文教科1-14  
TEL 095-819-2179 / FAX 095-819-2159

本日は、保健学科の井口茂教授に「元気なうちから手帳」について説明していただき、手帳を使って、自身の今後の人生について、一緒に考える時間としました。第3回の参加者は「自宅に帰って読んでみた」とおっしゃいましたが、今回初めて中身を見たという2名の方は「この手帳は評判が良いと聞いていた」と中身を記入されていました。「最期まで自分で決めた人生を送りたい！人に決められる人生は嫌」とおっしゃる参加者の声もあり、この手帳を活用して最期まで自分らしい人生を送るために、記入後は家族にわかる場所に置く、また、この手帳の中身を家族にも共有することを井口教授は勧められました。また、節目で中身を見直し、その時の自身の希望を記載すること、何度書き直しても良いことを補足されました。

その後、参加のみなさまで情報交換や近況報告等いろいろなお話をされました。また、午前中に施設の配偶者に会ってきたという参加者は、撮影したばかりの良い笑顔の夫婦写真を見せてくださいました。

コロナ禍にあります、が、「ここに来てみんなの顔を見てお話することが嬉しい」との声も聞かれました。

本センターは、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。

