平成３０年度

独立行政法人福祉医療機構　社会福祉振興助成事業

『居場所と連携した家族介護者等支援事業』報告書

特定非営利活動法人福祉ＮＰＯ支援ネット北海道

目　次

Ｐ １　　はじめに　～在宅介護を考察する～

Ｐ ２　　居場所と連携した家族介護者等支援事業とは

Ｐ ４　　連携した居場所とカリキュラム

Ｐ ６　　基礎講座　①

Ｐ ８　　基礎講座　②

Ｐ１０　　基礎講座　③

Ｐ１２　　基礎講座　④

Ｐ１４　　実践講座　①②

Ｐ１６　　アンケート集計結果

Ｐ１８　　講座のまとめ、報告会

Ｐ２０　　生活支援サービス事例

Ｐ２２　　項目別評価

Ｐ２４　　今後に向けて

はじめに

～　在宅介護を考察する　～

当法人にとって、２年間継続して助成を受けた事業は初めてで、初年度で得たものを活かし、反省点は改善し、新たな試みを加えるなど、２年度目にはより効率的で、挑戦的な事業展開を目指しました。

効果として感じていることのひとつは、継続により講座の知名度が上がり「在宅介護」というキーワードが浸透したことです。このキーワードに反応した人のほとんどが、自分や家族は介護が必要になっても「在宅」で暮らせるかという問いかけと同時に、では「介護」する人は誰なのかという課題も抱えることになります。

【平成 28 年度 高齢社会に関する意識調査】（札幌市）の調査報告書によると、身体が弱くなった等の生活場所として、在宅希望は 62.4%　施設入所希望は 15.1%　でした。在宅希望に比べると割合は少ないですが、介護が必要になったら施設に入所したいと考えている人もいます。しかし実状は、待機者が多くすぐには入所できない状態です。札幌市の特別養護老人ホーム入所申込状況（平成 30 年 6 月調査）で待機者は 3,096 人となっています。

つまり、最終的には施設入所という状況になるとしても、必ず一部分、在宅を含めた生活をする時期があるということです。その時になって慌てないように、介護保険の認定手続きや公的サービスの使い方などを知っておいたほうが良いというところから本事業の基礎講座は、はじまりました。身体介護の実践や車いす体験、認知症サポーターの養成講座、家族介護の講義と回が進むごとに本質に近づく仕組みです。

事業開始当初、「在宅介護」は、本人が望む暮らし方を最期まで支えることをイメージしていましたが、本事業の「在宅介護のための基礎講座」「在宅介護のための実践講座」では、本人の意向がすべてではない、在宅だけがすべてではない、家族だけがすべてではない、その人が置かれている境遇の中であらゆる手立てを使って、最善の選択をするために、本人も家族も専門職の人も努力していくことが大切なのだと気づかせてくれました。そして選択肢をいかに多くするかが大事であり、自身の介護経験を語るたくさんの先人たちが後悔を口にする理由もそこにありました。

もっと早くに知っていたら…　あの時こうしていたら…

どんなに一生懸命介護しても悔いは残るのだという事実と家族への思いが胸を打つ、そんな場面がどの講座会場にもありました。楽しいおしゃべりの中にも深いところで複雑な気持ちを抱えている参加者を仲間としていたわり合う…本事業は正解のない介護の世界で助け合いながら心を寄せていくことの意味を理解する事業になったと感じています。

特定非営利活動法人福祉 NPO 支援ネット北海道
代表理事　　山本　純子

居場所と連携した家族介護者等支援事業とは

①背景　～札幌市の状況～

札幌市の高齢化率は 26%

『札幌市高齢者支援計画 2018＜第２章　高齢者の現状と課題＞』によると、2017 年（平成 29 年）10 月１日現在の札幌市の総人口は 1,951,640 人で、このうち 65 歳以上の高齢者は 507,113 人であり、高齢化率は 26.0%となっています。

転入超過の７割が 75 歳以上

高齢者の移動状況においても、転出に比べ転入が多い「転入超過」となっており、平成 29 年には高齢者の転入超過総数が 2,332 人、うち 75 歳以上が７割を超える 1,648 人となっています。

第１号被保険者全体の５分の１以上が要介護認定を受けている

2016 年（平成 28 年）10 月１日現在の第１号被保険者数は 491,081 人で、そのうち 99,125 人の方が要介護または要支援認定を受けています。要介護等認定率は 20.2%、介護サービス利用者数は 15.4%となっています。

全国平均と比べると要支援の割合が高い

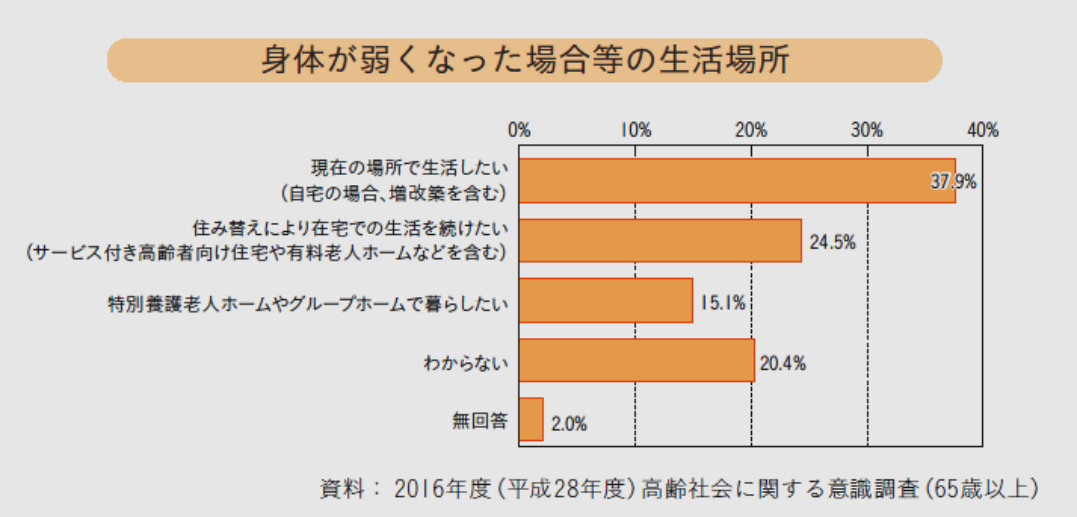
要介護等認定者の構成比をみると、2016 年（平成 28 年）10 月１日現在で要支援が 34.6%、要介護が 65.4%となっています。全国平均の要支援 27.9%、要介護 72.1%と比較すると、要支援の割合が高いのが特徴です。

高齢者の２割は日中独居

日中をひとりで過ごす頻度について、「週に６～７日」が 9.2%、「週に３～５日」が 13.2%となっており、２割を超える高齢者が週の大半をひとりで過ごしています。

在宅生活を続けたい

身体が弱った場合などの生活場所については、施設でのケアを望む高齢者は 15.1%で、６割以上は在宅生活の継続を希望しています。



②事業内容（年度別）

項目記載のページ数は本報告書の該当ページ

平成２９年度事業	項　　目	平成３０年度事業
①受講を通して仲間づくりを行ない、家族介護者等の孤立を防ぐ。 ②知識や技術だけでなく、心の拠り所を持ち、介護者の輪を広げる。	期待していた効果、目標	**①受講者が学んだことを今後の活動に活かす。 ②講座会場となった居場所が介護・生活支援の拠点としての役割を付加、新たな活動につなげる。**
4/27、5/25、7/6、12/14 全４回検討委員会を開催	検討委員会	4/27、5/17、6/27、12/19 全４回検討委員会を開催
6/30　講座講師を参集し、講師会議を開催	講師会議	6/21　実践講座講師を参集し会議を開催 6/27　基礎講座講師を参集し会議を開催
札幌市内６会場（北区、豊平区、手稲区、中央区２ヶ所、南区） ７月～11 月まで毎月１回５回連続講座	基礎講座 P6～13	札幌市内４会場（北区、豊平区、清田区、厚別区） ７月～11 月まで毎月１回５回連続講座
	実践講座 基礎講座のレベルアップ版 P14～15	札幌市内中央区１会場２コース ７月～11 月まで毎月１回５回連続講座
	生活支援 P20～21	札幌市内２カ所（手稲区、中央区）に取材 マニュアルにまとめる
1/20　札幌市民ホールにて 在宅介護のための基礎講座　報告会	報告会 P18～19	1/19　札幌市民ホールにて 在宅介護のための基礎講座/実践講座報告会
専用サイトの立ち上げ、記事更新 報告書作成	Web＆ 報告書	記事更新 本報告書作成

▽平成 30 年度事業構成メンバー

検討委員

認定 NPO 法人シーズネット　奥田　龍人氏
一般社団法人手稲まちづくりネットワーク　藤原美由紀氏
NPO 法人とらいわーく　菱谷久美子氏
NPO 法人ぐるーぽ・ぴの　堀川　淳子氏
NPO 法人つなぐ　燕　信子氏
NPO 法人たすけ愛ふくろう清田　中村　則夫氏
地域コーディネーターかどま～る　喜多　洋子氏
日常生活支援あつべつたすけ愛ふくろう　澤出桃姫子氏

↑　検討委員会の様子

講　師

基礎講座担当　大熊　薫氏　斉藤佳代子氏
横田　良子氏　中島　佳枝氏
実践講座担当　山本　規子氏　上野富美江氏　佐藤　幸子氏

①カリキュラム

在宅介護のための**基礎講座**　テキストから抜粋

1　基礎知識
～介護って何？ からはじめましょう～
- 介護とは…
- 介護保険制度
- 介護保険制度の背景
- 訪問介護サービスで出来ること、出来ないこと
- 他機関との連携

2　身体介護
～実技もまじえてコツを知る身体のケア～
- 食べる、出す、寝るは基本の基
- 洗う、整えるは尊厳の維持
- 動かすは意思表示

実技
- 立ち上がり
- 着替え
- 体位交換

立ち上がりの介助

3　生活全般
～見守りからわかる危険なサイン～
- 「いつもと違う」に気づくために
- 暮らしに必要な援助
- 自立を促す声かけ

実技
- 車いすの扱い
- 乗ってみる
- 介助してみる

車いす介助

4　認知症を知る
～オレンジリングのサポーター養成講座～

5　家族介護
～家族だからこそ、ひと息ついてゆったりと～

在宅介護のための**実践講座**　テキストから抜粋

1．高齢者の特性
～知っておきたい老化のメカニズム～
- 高齢者の定義
- 老化とは
- 老年症候群
- 具体的な身体の変化

2．清拭・入浴
～身体のチェックとリラックスタイム～
- 清拭とは
- 注意すべきポイント
- 基本的な清拭の手順
- 手浴、足浴
- 入浴介助
- 着替えの介助と排泄介助

手浴

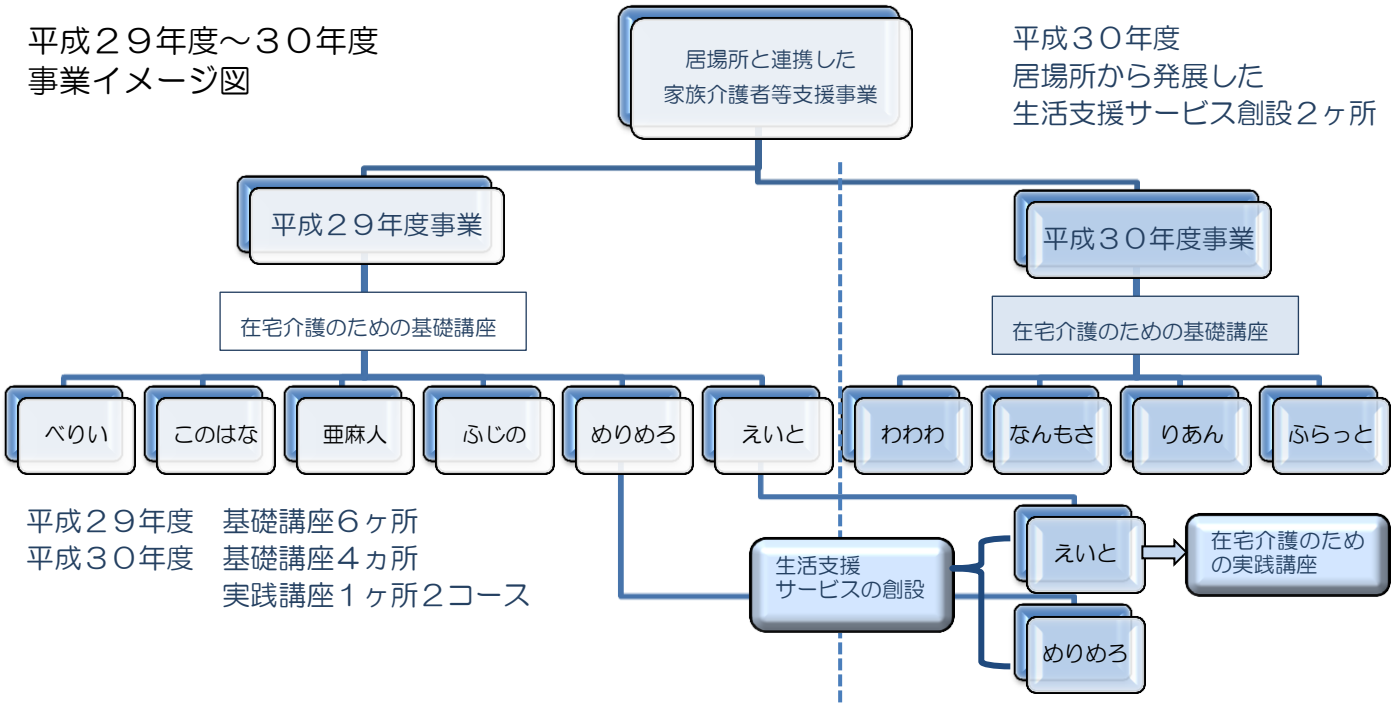
3．食事介助
～食べてもらう工夫と嚥下、口腔ケア～
- 食事介助の注意ポイント
- 高齢者のための食事
- 口腔ケアが大切な訳
- 口腔ケアの方法

口腔ケア

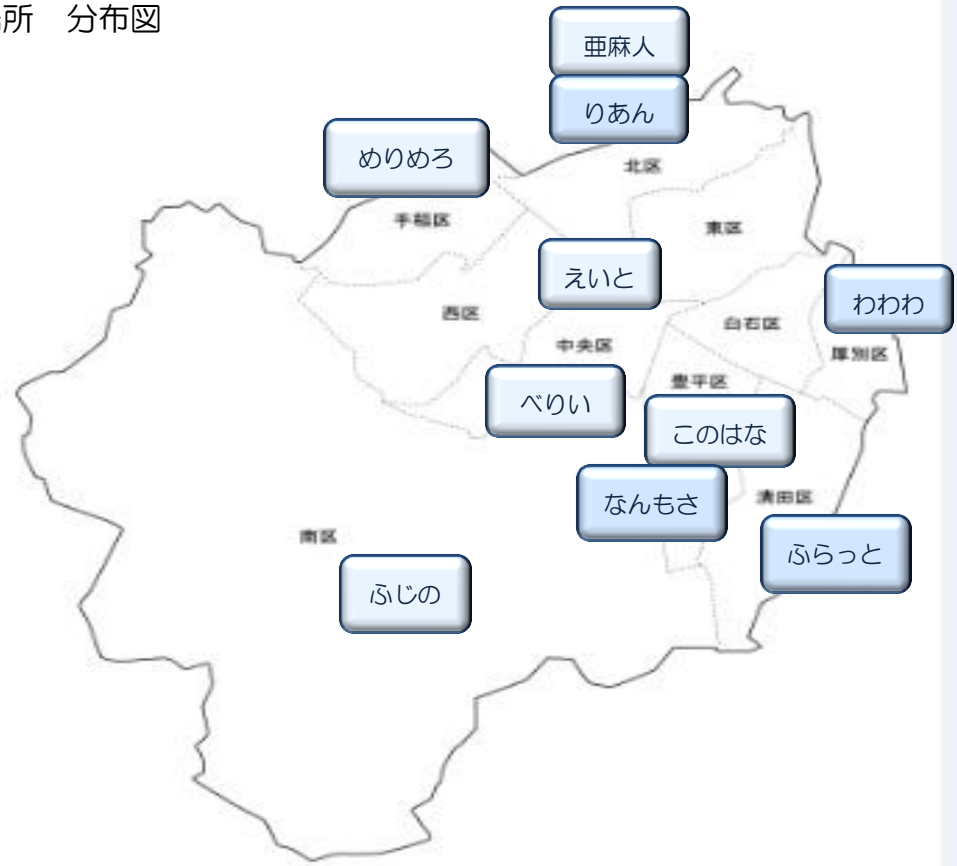
4．現場を知る
～認知症ケアの現場で実践を学ぶ～
- 認知症施設等で現場体験

5．実践に向けて
～学びの復習と実践へのアプローチ～
- 第４回講座　現場を知る　で感じたこと
- 実践へのアプローチ

②ネットワーク



札幌市内居場所　分布図



基礎講座①　　お茶の間なんもさ～だいじょうぶ～

講座会場の紹介

＊お茶の間なんもさ～だいじょうぶ～＊
誰もが集えて、つながって、助け合い、地域で暮らし続けるという目的で「なんもさ」を始めました。（2014 年４月～）

札幌市豊平区月寒東４条 19 丁目 2-3
（遊スペースたいむ内）

運営団体　NPO 法人つなぐ　目的と活動

〇目的：多様な個性を持った人々が集まって知恵と熱意を持ち寄り、子どもからお年寄りまで、障がいのあるなしにかかわらず地域生活及び社会参加が豊かになり、すべての人々が自然にとけあって生活できる地域創造のために積極的かつ専門的な支援活動を行い、地域福祉・子どもの健全育成・まちづくりの推進に寄与することを目的とします。

〇活動：①障がいのある方やご家族に対するサポート事業
（居宅介護事業、行動援護事業、同行援護事業、移動支援事業、福祉有償運送）
②児童、学生、成年、地域住民等が気軽に集える事業
③地域福祉をすすめるための地域交流
④地域のつながりを作る居場所の運営（お茶の間なんもさ～だいじょうぶ～）

講座実績

講座日程　土曜日 9:30～11:30（2 回目 12:30 まで）			
開催日	参加人数	講師と所属先	スタッフ
７／１４	８人	大熊薫、斉藤佳代子 （NPO 法人北海道ワーカーズ・コレクティブ連絡協議会）	齋藤里美 ※10/13 のみ 9:30～13:30 9/8 の講義と併せて ２コマ続けて実施
８／１１	８人		
９／８		地震の影響で休講 10/１３に振替	
10／13	７人	豊平区第２地域包括支援センター 大熊薫、斉藤佳代子（9/8 分の講義）	
11／10	６人	大内小百合 （札幌認知症の人と家族の会）	

基礎講座①　　お茶の間なんもさ～だいじょうぶ～

講座の様子　（基礎知識座学）

参加者について

居場所運営者が障がい者のホームヘルプ事業をしていることもあり、障がい者の支援経験者が何人か受講者に加わりました。高齢者支援とは違う視点もあり、捉え方もおおらかで、他の受講者の悩みに真摯に耳を傾けるなど、会場内には常に柔らかな空気が流れていました。告知前に市役所まで講座の問い合わせをしたという方、介護中のわずかな時間を使って参加している方など、その真剣な受講姿勢に改めて講座の持つ意義を感じました。

取り組みの工夫

講師の大熊先生、斉藤先生は、実際に利用者の在宅介護に関わっている現役の介護職。平成 29 年度の基礎講座も担当しました。２年目の今年も、常日頃、利用者に接している立場から実践的な講義となりました。参加者からの個々具体的な質問に丁寧に回答し、実技の場面では自らデモンストレーションをして、ポイントとなる部分を解説しました。また車いす介助の実習では、会場周辺の急な坂道を参加者全員が体験するなど、全力で取り組みました。

スタッフから見た成果

朝早くから会場入りし、テーブルを設置するなど事前準備をしてくれた齋藤里美さんの講座メモから抜粋 --------

第２回講座　一人一人の疑問に耳を傾け色々な場面に対応できるようなレクチャーは良かった。「上から掴むという行為は不快」介助される側の気持ちに気が付いた。円形になって実技をするレイアウトは皆が見やすくて良かった。

第３回講座　状況に応じた介助方法（車いす）の説明が印象に残った。入浴時のシャワーキャリーについて聞くことが出来た。

第５回講座　認知症の人の思いに寄り添い、プライドを傷つけないことが大切。
支える人は、話をする機会を持つほうが良い。

居場所運営者から

講座を開催させていただきありがとうございました。お母様を介護中の方、講座の途中で介護中のお母様をなくされた方、介護の為、申込されたのに参加できなかった方など、お一人お一人が人生を背負っての参加でした。今後もこの居場所がホッとできる場所になることを願ってやみません。（燕　信子）

基礎講座②　　お茶の間カフェふらっと

講座会場の紹介

＊お茶の間カフェふらっと＊
地域の人が気軽に立ち寄れる場所を作りたいと思い設置しました。「社会参加」をキーワードに、仲間づくりができる「地域の居場所」を目指しています。
（2017 年７月～）
札幌市清田区平岡 10 条１丁目 7－1

運営団体　NPO 法人たすけ愛ふくろう清田　目的と活動

〇目的：助け合いの精神に基づき、日々の暮らしの中で、誰かの「困ったな」と誰かの「助けたい気持ち」をつなぐことで、日常生活上の援助が必要な高齢者・障害者やその家族、その他手助けを必要とする人々に対し、会員相互扶助による支えあいの事業活動を行い、もって地域福祉の向上に寄与することを目的とする。

〇活動：①家事代行、外出・通院の手伝い、介助・補助などを行う会員組織の有償ボランティア事業
②地域のつながりやささえあいを促進する地域交流サロン事業（お茶の間カフェふらっと）
③福祉分野の知識や技能の向上に必要な研修事業（高齢者住宅選びのための講演会等）
④企業と連携して行う子ども食堂（イオン札幌平岡従業員休憩室を活用　2019 年２月～）

講座実績

講座日程　金曜日 13:30～15:30（2 回目、3 回目 16:30 まで）			
開催日	参加人数	講師と所属先	スタッフ
7／20	7 人	横田良子 （介護福祉士、介護支援専門員）	山本由香里
8／24	7 人		
9／21	6 人		
10／26	7 人	清田区第１地域包括支援センター	
11／16	6 人	安達研二 （札幌認知症の人と家族の会）	

基礎講座②　　お茶の間カフェふらっと

講座の様子　（身体介護実習）

参加者について

40～50代４名、60代２名、70代２名とバランスのとれた年齢構成で、講義にも実習にも積極的な姿勢が見られました。特に現在介護中、遠距離の親を不定期で支援しているなどすでに家族介護に関わっている方からは施設や経管栄養についてなど具体的な質問もあり、受講者の知りたいことが率直に出てくる会場でした。

取り組みの工夫

講師の横田先生は、専門職としての知識と経験を持ちながら、在宅でご主人の介護を実践中。ご自宅内部を写真で紹介、福祉用具を上手に利用して介護している様子を伝えてくれました。また、紙おむつやパッドなど普段使用しているものを受講者に配布し、介護度が重くなってもある程度は対応出来るという心構えも学ばせていただきました。

スタッフから見た成果

全５回、講義に参加した山本由香里さんの講座メモから抜粋 ----------

第１回講座　講師の先生の経験を交えながら、制度の問題点などを分かり易く解説。専門職ならではの裏話的な話も面白い。

第２回講座　胃ろう、経管栄養など少し重い症状の介護について質問が多い。実技は床にマットを敷いて受講者同士で体位交換や着替え介助を体験。

第３回講座　車いすを使っての実践が良かった。乗る体験でさらに介助のポイントが理解できた。

第４回講座　認知症の人への接し方は今後に役立つ内容だった。脳トレで盛り上がった。

第５回講座　認知症サポート医について興味が集中した。

居場所運営者から

地域福祉に関わって10年、サロン開設１年目に参画させていただいた意義ある講座となりました。遠距離介護で切実な方が多く、熱心な質問がなされ、法人主催のシニアライフ講演会に参加された方もいて、講座が複合的に用いられました。

１月からサロンでは、好評だった講師の先生を招いて、「家族介護を語り合う」という集いを毎月もつことになりました。

これからは、出かけて来られない方のために、サロンイベントや介護相談の出前を模索中です。

（中村　則夫）

基礎講座③　　わ・わ・わ　あつべつ

講座会場の紹介

＊わ・わ・わ　あつべつ＊

厚別に暮らす・働く地域のみなさんの困り事が切羽詰まる前に、チョットした“困った”を地域の皆さまと連携し根本的解決を図るためのつどいの場として、スタート致しました。（2013 年～）

札幌市厚別区厚別南２丁目 10－4
ツルハドラッグ２階

運営団体　日常生活支援あつべつたすけ愛ふくろう　目的と活動

〇目的：厚別区にお住いの会員が、お互いに日常の暮らしを助け合うために有償ボランティアという手法で活動することにより、地域にたすけ愛の輪が広がることを目的としています。

〇活動：①地域会員制（厚別区）の有償ボランティア
家の中、外回りのお手伝い（掃除・洗濯・草とり・庭木のかんたんな枝切りなど）
外出・通院の付き添い（買い物や通院の付き添い・車イスなどの介助など）
操作の支援（電球・電池の交換・電気製品の使用方法など）
出産・育児サポート（産前産後のお手伝い・子どものお世話など）
②つどいの場　わ・わ・わ あつべつ（フォーマルとインフォーマルの連携）
困りごと相談窓口・喫茶処・子育てサロン（ルームシェア）・レンタルルーム

講座実績

講座日程　水曜日 13:00～15:00（２回目、３回目 16:00 まで）			
開催日	参加人数	講師と所属先	スタッフ
7／18	10 人	中島佳枝 （介護福祉士・介護支援専門員）	大迫淳子 ※家族介護の講座を 10 月に、サポーター養成講座を 11 月に変更して実施
8／22	10 人		
9／19	９人		
10／17	10 人	「厚たまろう会」（家族介護者のつどい）と共同開催	
11／21	８人	厚別区第２地域包括支援センター	

基礎講座③　　わ・わ・わ　あつべつ

講座の様子　（身体介護実習）

参加者について

居場所運営者が町内会活動に深く関わっていること、会員互助型の生活支援を運営していることから、すでに介護経験のある近隣住民が多く参加されました。（すべて厚別区在住）ほとんどが元気な 60～70 代で、知識も技術もすぐに吸収する優れた受講生。講師も講義内容をレベルアップして対応しました。家族介護講座では、実際に家族介護をされている方たちと交流しましたが、当事者への配慮、気遣いが素晴らしく、傾聴姿勢に感動しました。

取り組みの工夫

講師の中島先生は、地域包括支援センターに勤務されていたご経験から私たちが理解しづらい介護保険のポイントを、実例を交えて丁寧に解説され、在宅介護に固執せずに、上手に制度を使ってほしいと頑張り屋さんの世代である参加者にメッセージを送りました。身体介護実習では、居場所運営者が準備してくれたマットを使って、交互に体位交換を実践。すでに親を看取った参加者からは、「もっと早くに知りたかった」「若い世代にも伝えたい」という声が聞かれました。

スタッフから見た成果

いつも笑顔の大迫淳子さんの講座メモから抜粋　----------

第１回講座　地域包括支援センターの利用の仕方や介護保険についての話を、参加者の立場にたって具体的に説明されていたのがよかった。

第２回講座　テーブルを皆で囲む形にし、お互いの顔を見合えることがよかった。質問しやすい雰囲気づくり、どんな方法がいいのかを参加者に考えてもらう体験方法がよい。着患脱健。わかりやすい。

第３回講座　車いすは全員が体験。段差などの注意点もわかりやすく説明があった。

第５回講座　（第４回目と日程変更）フリートーク形式で進められ、介護をされている方の生の声、苦労などを聞けてよかった。

居場所運営者から

本講座は、在宅介護をキーワードに、地域で見守り活動や支え合いをしているグループ、ボランティア会員、現在介護中の方など多様な参加者が同じ空間でつながる場となりました。学問的ではなく実際に在宅介護に携わってきた講師から直ぐ活用できるように工夫された講義内容は、参加された方々の目の輝きやその質問内容から、自分事として捉えている様子が見てとれました。又、多様な参加者による相乗効果で在宅介護に対しての情報に広がりが生まれ、より良い共有の場となったと感じました。今後このテーマを基に、居場所を介して繋がることがこれからの地域づくりには有効と気づかせて頂きました。（澤出桃姫子）

基礎講座④　　麻生キッチンりあん

講座会場の紹介

＊麻生キッチン　りあん＊
麻生キッチンりあんは、麻生商店街振興組合が運営する「地域交流カフェ」です。ここでの出会いが、次の出会いを生み、くらしが豊かになっていく。そんな居場所を目指しています。（2012 年オープン 2016 年３月現所在地に移転～）
札幌市北区北３９条西５丁目 2-１２
滝澤ビル１階

運営団体　地域コーディネーターかどまーる　目的と活動

〇目的：さまざまなイベントや商店街活性化事業を通して、地域の人たちがお互いに支え合い、ゆたかなあたたかい関係をつくることを目的とします。

〇活動：①イベントの企画・実施　②商店街活性化事業
③町内会事業の活性化　　④さまざまなまちづくり事業のコーディネート
麻生キッチンりあんは、商店街、学生、ＮＰＯが連携して居場所づくりをしています。
りあんでは、「日替わりシェフ」、「こども食堂」、「学習支援」、「レンタルボックス＆スペース」、交流活動として「まちの教室」、「まちづくり Bar」、「プレママと０才ママのつどい」、「介護者のつどい」（札幌市北区第２地域包括支援センター協力）など多彩な活動を展開中です。

講座実績

講座日程　木曜日 18:00～20:00（２回目、３回目 21:00 まで）			
開催日	参加人数	講師と所属先	スタッフ
7／26	８人	大熊薫、斉藤佳代子 （NPO 法人北海道ワーカーズ・コレクティブ連絡協議会）	真鍋さやか ※認知症サポーター養成講座は、町内会役員や近隣施設の職員も参加
8／23	７人		
9／27	６人		
10／25	５人 （合計 11 人）	北区第２地域包括支援センター （外部受講者６名）	
11／22	６人	飛嶋弘子 （札幌認知症の人と家族の会）	

基礎講座④　　麻生キッチンりあん

講座の様子　（身体介護実習　着脱介助）

参加者について

居場所運営者に協力していただき、働いている人も参加できるようにと講座開始時間を 18 時に設定。サ高住に入所している親のところへ通っているという人、遠距離介護の人など、「介護中」の方が多く参加しました。介護のために講座をお休みする方もいましたが、「定期的に顔を見合わせてホッとする瞬間が嬉しい」と言ってもらえたことは、講座受講が学びだけではなく、心の拠り所となっていることを感じさせてくれました。

取り組みの工夫

講師の大熊先生、斉藤先生は、豊平会場（お茶の間なんもさ～だいじょうぶ～）も担当しているので、会場によって雰囲気が違うことを楽しんでいる様子で、座学と実技のバランスや難易度を場面ごとに臨機応変に変えて対応し、特に着替えの介助などは、繰り返しポイントを説明していました。また、夜の麻生商店街で体験した車いす介助は新鮮で楽しい散策となりました。居場所運営者が軽食を提供してくれたことで、講師と参加者がフリートークする時間が出来、仲間づくりが円滑に進みました。

スタッフから見た成果

お茶や軽食の準備をしながら、講座にも参加してくれた真鍋さやかさんの講座メモから抜粋　----------

第１回講座　近所のお宅で話し合うようなアットホームな雰囲気があった。介護の関心の高い方が多く、より専門的な細かな話が出来た。

第３回講座　車いすに乗車する側としての体験は有意義だった。身体が思うように動かない場合、思っている以上に怖いかもしれないと思った。

胆振東部地震のあとだったので、災害時における在宅介護の大変さを話し合えたのがよかった。

第５回講座　認知症についての貴重な体験談が伺えた。金銭面での不安は大きいものの、いろいろなサポートが受けられるとわかり安心できる内容だった。

居場所運営者から

夜の開催で、みなさんお疲れではないかと思っていましたが、とても意欲的に取り組まれていて、みなさんから元気をいただきました。講師の先生も、毎回工夫されていて、私が介護していたときとは違う、新たな発見がありました。持病の悪化で入院するというアクシデントにも、スタッフの真鍋さんが病院まできてくださって打合せし、主催者の方々にも助けられ、無事講座を開催できて本当に感謝です。これからも、生活が豊かになるイベントが開催できたらいいなと思います。（喜多　洋子）

実践講座ＡＢ　　住民連携文化交流サロンえいと

講座会場の紹介

＊住民連携文化交流サロンえいと＊
中央地区第８町内会との共同運営で、「いつでも」「誰でも」自由に集える「人と人とのつながりの場」を目指して開設しました。（2015 年 12 月～）
札幌市中央区北３条西７丁目１－１
緑苑ビル 611 号室

運営団体　NPO 法人ぐるーぽ・ぴの　目的と活動

〇目的：地域に居住する、主として高齢者等の安全な食事と健康、文化的な生活の維持をはかるために、情報やサービスの提供を行い地域の福祉、まちづくりに寄与することを目的とします。

〇活動：①西野厨房だんらん（コミュニティカフェ・地域食堂）
2003 年から活動。食の提供、イベント、サークル、サロン、だんらんを会場とした作品展など多彩な活動を展開。2016 年からは西野こども食堂 kaokao を毎週水曜日に開催しています。
②住民連携文化交流サロンえいと（都市型マンション内居場所）
札幌市の「地域課題解決のためのネットワーク構築事業」の補助制度を使って、町内会を核としたサロンを設立。テーマごとに語り手や講師を招いた「おしゃべりサロン」や教養講座を企画。お茶や手作りの軽食などで和やかな雰囲気づくりを心がけています。

講座実績

<table>
<tr><th colspan="5">講座日程　土曜日 10:00～12:00（２回目、３回目 13:00 まで）</th></tr>
<tr><th colspan="2">開催日</th><th colspan="2">参加人数</th><th rowspan="2">講師と所属先、見学場所
（実技があるため講師二人体制）</th><th rowspan="2">スタッフ
（Ａ・Ｂ共通）</th></tr>
<tr><th>Ａ日程</th><th>Ｂ日程</th><th>Ａ日程</th><th>Ｂ日程</th></tr>
<tr><td>7/21</td><td>7/28</td><td>７人</td><td>７人</td><td rowspan="3">山本規子（介護福祉士）＋
Ａ日程　佐藤幸子
Ｂ日程　上野富美江</td><td rowspan="4">谷口真奈美
※10 月現地見学は同行なし</td></tr>
<tr><td>8/18</td><td>8/25</td><td>６人</td><td>７人</td></tr>
<tr><td>9/22</td><td>9/29</td><td>４人</td><td>７人</td></tr>
<tr><td>10/20</td><td>10/27</td><td>４人</td><td>３人</td><td>Ａ日程　デイサービス花梨の森
Ｂ日程　青葉ハーティケアセンター
小規模多機能型居宅介護あおば</td></tr>
<tr><td>11/10</td><td>11/17</td><td>５人</td><td>４人</td><td>山本規子（介護福祉士）＋
Ａ日程　佐藤幸子
Ｂ日程　上野富美江</td></tr>
</table>

実践講座ＡＢ　　住民連携文化交流サロンえいと

講座の様子　（足浴実習）

参加者について

Ａ日程は 80 歳以上の参加者が３名いらして途中で体調が悪くなり、２回目の講座以降は欠席となりました。いずれも前年度基礎講座修了者でとてもお元気でしたが、高齢になってからの体調変化は、早い復活が難しく、１回目の講座「高齢者の特性」の講義内容に重なる出来事でした。Ｂ日程には、40 代女性が２回目の講座から参加され、今まさに介護をはじめたばかりのつらい心境が伝わってきました。

取り組みの工夫

Ａ日程、Ｂ日程それぞれの受講者年齢層を考慮して、講義を進める速さを調整しました。確認しながら進むこと、実技を体験することが学びを深めました。現在介護中の受講者から「ケリーパッド」の作り方について質問があり、講座終了後に時間を延長して対応するなど、講師が受講者の要望に真摯に応えました。また、排泄介助については当初のカリキュラムにはありませんでしたが、受講者からの要望で急きょポータブルトイレを使って実習するなど、柔軟に取り組みました。

スタッフから見た成果

２コース合計８回の講座に参加された谷口真奈美さんの講座メモから抜粋 ----------

第１回講座　疑似体験でおもりをつけた装具は予想以上に重かった。自分の実体験を語るなど和気藹々として楽しみながら受講していた。

第２回講座　手浴の際の腕枕は楽でよい。温度調節が大事なことは経験することで実感できる。

第３回講座　参加者全員が口腔ケアを体験。やってもらう側の気持ちがわかること、介護する側の大変さがわかることはとても良かった。

第５回講座　施設見学に行けなかった人も情報を共有できた。印象に残ったことを話して講座のおさらいが出来た。

居場所運営者から

昨年に引き続きの講座開催。実践講座という少し介護度の重い人を対象とする講座を２コース担当するということで、受講者が集まるのか心配していましたが予定していた人数をクリア。マンションの狭いユニットバスで入浴介助の実習ができるのかとの不安もありましたが、狭い方が手をつくところが多くて好都合であるという様子を見て、なるほどと納得しました。在宅介護の決め手は、支える人がどのくらい多くいるかです。ニーズに応えるためには、マンション内での見守りや支え合いを強化する必要があると実感しました。　（堀川　淳子）

講座のまとめ

平成２９年度事業と平成３０年度事業の比較

年度／項目	平成２９年度						平成３０年度					
基礎講座参加人数	目標６ヶ所×５名＝３０名				実績４８名		目標４ヵ所×８名＝３２名				実績３８名	
実践講座参加人数	―						目標２コース×８名＝１６名				実績１７名	
居場所所在地	中央区２、北区、豊平区、南区、手稲区						中央区、北区、豊平区、清田区、厚別区					
参加者男女比	男性１４％　女性８６％						男性４％　女性９６％					
参加者年代と	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代	80 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代	80 代
その割合（%）	11	14	18	25	23	4	2	13	24	30	22	9
参加費（資料代）	無　料						有　料　（5 回講座総額 1,000 円）					

●土曜日、夜間時間帯の設定

平成 29 年度に好評だったこともあり、平成 30 年度も２会場で土曜日の講座を開催。さらに日中、働いている人が講座を受講できるように、１会場のみ夜の時間帯開催も試みた。日中勤務者は８人中３人。

●告知による参加者の反応

平成 29 年度はすぐに定員を超えるほど、早い時期に受講者が確定したが、平成 30 年度は事業の継続性を考慮し、有料で開催を試みた結果、受講希望者の集まりは鈍かった。定員に満たない会場では、第１回講座開催後も申し込みを受け付けるなどの対応をおこなった。

●参加者の傾向

平成 29 年度の受講動機は「将来のために学びたい」という、少し先を見据えたものが多かったが、平成 30 年度は、介護経験あり、現在家族介護中が多く、年齢層も前年比で 50 代～70 代の割合が 10%増えた。

●レベルの高い介護術を求めて

講座のカリキュラムにはない、介護度の重い人に対する介助方法などの質問が相次ぎ、各会場の講師たちは、都度、臨機応変に対応した。

参加者の状況

○前年度開催により講座知名度がアップ
○有料でも受講したいと思うほど情報が必要
○今まさに介護中で困っている
○仲間がほしい

講座内容

○前年度担当した講師が４名いる。経験による講義内容の工夫、充実
○参加者の話に耳を傾ける姿勢
○教材、福祉用具の活用（特に実践講座）

居場所の力

○すでにホームヘルプ等の経験がある居場所運営者
○参加者に寄り添う気持ちがベースにある
○休憩時間等にコミュニケーションをうまくとり、なごやかな雰囲気づくり

●閉鎖的な状況が改善される
●知識、情報、助言を得られる
●心の交流ができる
●介護を理解している仲間に会える
●講座終了後も居場所に通うことができる

講座のまとめ

在宅介護のための基礎講座/実践講座　アンケート　集計表

団 体 名:　特定非営利活動法人福祉NPO支援ネット北海道
助成事業名:　居場所と連携した家族介護者等支援事業(2018年度福祉医療機構)
実 施 日:　2018/7/14～11/22

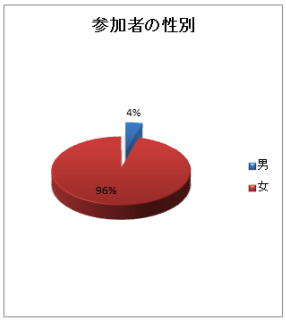
参加数:　55 名　基礎講座 38名　実践講座 17名

回答者数:　46 名　回答率(%)　83.6%
基礎 32名
実践 14名

基礎講座/実践講座

≪1. 参加者属性①:性別≫

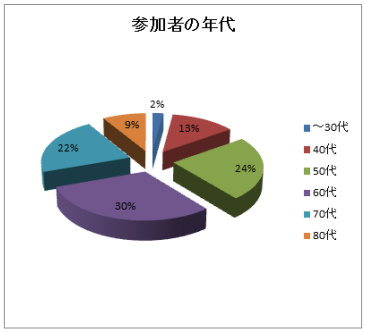
男	2
女	44
計	46



基礎講座/実践講座

≪1. 参加者属性②:年代≫

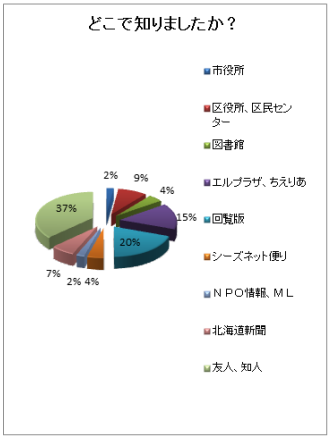
～30代	1
40代	6
50代	11
60代	14
70代	10
80代	4
計	46



基礎講座/実践講座

≪2. どこで知りましたか？:チラシ入手場所等≫

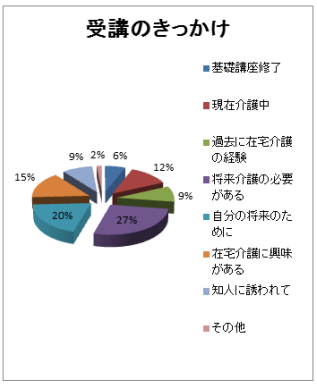
市役所	1
区役所、区民センター	4
図書館	2
エルプラザ、ちえりあ	7
回覧版	9
シーズネット便り	2
NPO情報、ML	1
北海道新聞	3
友人、知人	17
計	46



基礎講座/実践講座

≪3. 受講のきっかけ≫ 複数回答可

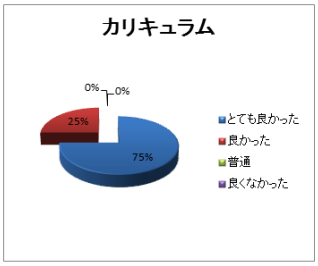
基礎講座修了	4
現在介護中	8
過去に在宅介護の経験	6
将来介護の必要がある	18
自分の将来のために	13
在宅介護に興味がある	10
知人に誘われて	6
その他	1
計	62



基礎講座

≪講座5-① 講座全体について:カリキュラム≫

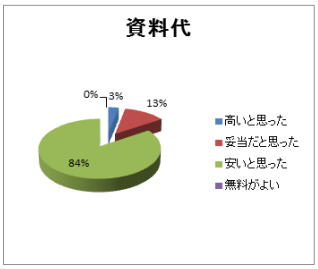
とても良かった	24
良かった	8
普通	0
良くなかった	0
計	32



基礎講座

≪講座5-② 講座全体について:資料代≫

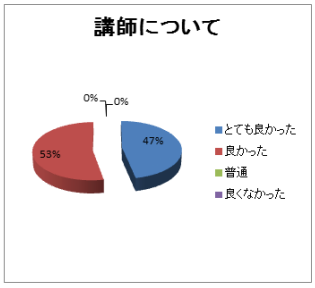
高いと思った	1
妥当だと思った	4
安いと思った	27
無料がよい	0
計	32



基礎講座

≪講座5-③ 講座全体について:講師≫

とても良かった	15
良かった	17
普通	0
良くなかった	0
計	32



在宅介護のための基礎講座/実践講座　報告会

日程、会場、プログラム

日　時：2019年１月１９日（土）13:30～16:00
会　場：わくわくホリデーホール（札幌市民ホール）会議室１
主　催：特定非営利活動法人福祉 NPO 支援ネット北海道
後　援：札幌市
プログラム：
①事業説明　　「居場所と連携した家族介護者等支援事業」
②講座報告　　各会場ごとに受講者と一緒に報告
　　お茶の間なんもさ～だいじょうぶ～
　　お茶の間カフェ　ふらっと
　　麻生キッチン　りあん
　　わ・わ・わ　あつべつ
　　住民連携文化交流サロンえいと
③事例紹介　　生活支援サービス
　　ていねコミュニティカフェめりめろ
④パネルディスカッション
　　「居場所を活用した地域づくり」
　　～在宅介護の基礎講座から見えてきたもの～
　　パネリスト　　燕　　信子氏
　　中村　則夫氏
　　喜多　洋子氏
　　澤出　桃姫子氏
　　コーディネーター　　奥田　龍人氏

司会者　菱谷久美子氏の進行でスタート。主催者から事業説明

講座報告の進行は堀川淳子氏。報告のトップバッターは「なんもさ」の燕信子氏と受講者

昨年の基礎講座会場から生活支援サービスがスタート。藤原美由紀氏が立ち上げから今までの経緯を紹介

居場所運営者４人がパネリストとなり、居場所活用の可能性について、それぞれの活動と併せて発表。コーディネーターの奥田氏は講座受講者の次の活動の場を課題とあげ、ボランティアポイントの活用などを例に今後も地域づくりをすすめていきましょうとまとめた

在宅介護のための基礎講座/実践講座報告会 アンケート 集計表

団 体 名:　特定非営利活動法人福祉NPO支援ネット北海道
助成事業名:　居場所と連携した家族介護者等支援事業(2018年度福祉医療機構)
実 施 日:　平成31年1月19日

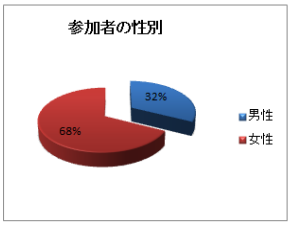
参加数:　51 名

回答者数:　34 名　　回答率(%)　66.7%

設問1

≪1. 参加者属性①:性別≫

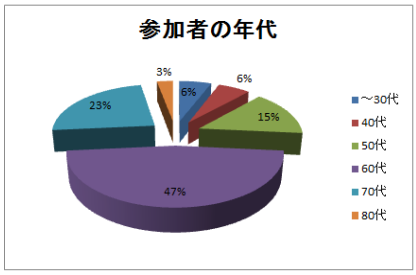
男性	11
女性	23
計	34



設問1

≪1. 参加者属性②:年代≫

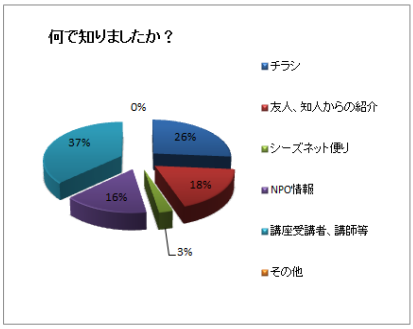
～30代	2
40代	2
50代	5
60代	16
70代	8
80代	1
計	34



設問2 (複数回答あり)

≪2. 何で知りましたか？≫

チラシ	10
友人、知人からの紹介	7
シーズネット便り	1
NPO情報	6
講座受講者、講師等	14
その他	0
計	38

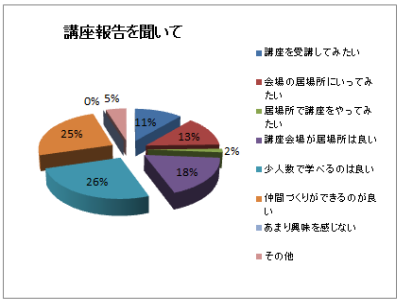


チラシの入手先　(　老人福祉センター、チカホ、エルプラザ、講座会場で　)

3. 講座報告を聞いてどうでしたか？

複数回答あり

講座を受講してみたい	7
会場の居場所にいってみたい	8
居場所で講座をやってみたい	1
講座会場が居場所は良い	11
少人数で学べるのは良い	16
仲間づくりができるのが良い	15
あまり興味を感じない	0
その他	3
計	54

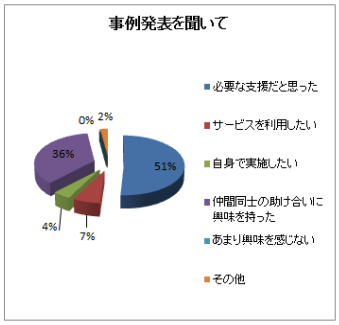


その他 (コメント　介護者の実話を聞きたい、発表者はもっと練習して、居場所の連携が必要　)

4. 事例発表を聞いてどうでしたか？

複数回答あり

必要な支援だと思った	23
サービスを利用したい	3
自身で実施したい	2
仲間同士の助け合いに興味を持	16
あまり興味を感じない	0
その他	1
計	45

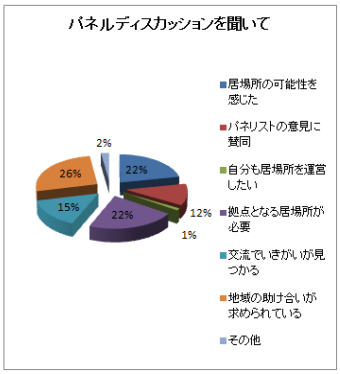


その他 (コメント　ただの報告会ではなく、事例やパネルがあってよい　)

5. パネルディスカッションを聞いてどうでしたか？

複数回答あり

居場所の可能性を感じた	19
パネリストの意見に賛同	10
自分も居場所を運営したい	1
拠点となる居場所が必要	19
交流でいきがいが見つかる	13
地域の助け合いが求められている	23
その他	2
計	87



その他 (コメント　継続のためのスタッフ、資金が必要　集める仕組みづくりができれば。
連携を力にして居場所づくりを)

総括　1　男女比はおおむね　3:7　　年齢層は約7割が60代～70代
介護となんらかの形で関わりのある世代が多く参加。
2　チラシ、ニュース、便りなどの媒体を通して参加は約4割。紹介が2割。関係者が4割。
講座に関わった講師、アルバイトスタッフ等、受講者以外の関係者も多数参加。
口コミによる紹介もある中で、告知チラシだけで来場した人が全体の4割。
関心層は主催者のイメージより多く存在すると考えられる。
3　講座の成果として、少人数での学びと仲間づくりが5割を占める。
人とのつながりを求めていると感じる。
受講希望者も全体の1割程度あり、次年度以降　講座実施を検討している居場所には朗報。
4　事例発表の生活支援サービスについては半数が必要な支援だとしており、居場所を拠点とした
仲間同士の助け合いにも賛同がおおかった
5　パネルディスカッションでは、居場所や地域の助け合いの必要性をメッセージとして
受け取った参加者が多かった。

生活支援サービス　調査結果

1　ていねコミュニティカフェめりめろ（札幌市手稲区）

取材方法：対面　ヒアリング　　取材時間：１時間～２時間

項目 取材日	取材相手	取材内容（ポイント）	調査結果（ヒアリング回答）
6/14	藤原美由紀氏 ※居場所運営者	○なぜ生活支援サービスをはじめたのか？ ○利用者はどんな方か？ ○はじめてみて反応はどうか？	○カフェにいらっしゃる方で困りごとを抱えている人がいて、何とかしたいと考えた。 ○一人暮らし高齢者 ○地域包括支援センターから依頼がくるようになった。
9/21	藤原美由紀氏 スタッフＨ氏	○なぜ生活支援の担い手になったのか？ ○困っていることは何か？	○前から興味があった。藤原さんの考えに賛同した。 ○話し相手をしているうちに時間が足りなくなる。
10/23	藤原美由紀氏 スタッフＨ氏 利用者Ｆ氏	○生活支援サービスの提供時間に利用者Ｆ氏宅の前で、藤原氏、スタッフＨ氏と待ち合わせた。 ※利用者取材はできなかった。	○施錠されており、留守の様子。郵便受けに新聞があり、心配になって窓から声をかけたり、ドアをたたいたり。 配食サービスの業者から情報を得て入院中であることがわかった。
11/14	藤原美由紀氏 手稲区第１層生活支援コーディネーター大井戸氏	○手稲区の状況はどうか？ ○依頼内容はどんなものか？ ○受けられない内容とは？	○制度枠外サービスもいくつかあるが、人手が足りなく、すぐには対応できない。 ○掃除、買い物同行、布団干しなど ○介護度の重い人の介護は他事業所へつなぐようにしている。
12/17	藤原美由紀氏 スタッフＨ氏 利用者Ｆ氏	○普段の生活の様子を教えてください。 ○サービス依頼のきっかけは？ ○サービス提供を受けてどうですか？	○夫が亡くなってからは一人暮らし。息子は市内に住んでいる。持病があり、介護保険の訪問介護（週１回）を利用している。 ○着物の整理などを頼みたくて依頼した。 ○一緒に買い物に行ったり、おしゃべりをしたり楽しく過ごせている。
1/19	藤原美由紀氏	○事業継続に必要なことは？ ○認知症が進んでいる場合は？ ○高齢者以外の依頼は？	○出来るだけ依頼に応えたい。人手を確保したい。 ○対応に困る場面はいまのところない。 ○育児中の母親からの相談がある。内容によっては他団体につないでいる。
2/1	藤原美由紀氏	○マニュアル作成にあたり伝えたいことは？	○対象を高齢者に限定しないことが地域づくりにつながる。 利用者と家族の関係は、想像以上に難しい。配慮が必要

お出かけ
しまーす

真剣に
お掃除中

2　住民連携文化交流サロンえいと（札幌市中央区）

取材方法：対面　ヒアリング　　取材時間：１時間～２時間

項目／取材日	取材相手	取材内容	調査結果
11/17	堀川淳子氏 ※居場所運営者	○なぜ生活支援サービスをはじめるのか？ ○利用者はどんな人を想定しているか？ ○仕組みをどうするのか？	○マンション（町内会）内で、困りごとを見聞きするようになり、住民同士で何かできないかと考えた。 ○おもに一人暮らしの高齢者 ○町内会、福祉のまちづくりセンター、区社協とアンケート結果を共有し、検討。
3/19	堀川淳子氏	○生活支援の担い手は？ ○いつからはじめるか？	○呼びかけに対し、協力メンバーが 10 人集まった。 ○新年度からスタートする予定。まずはお手伝いサロンを定期的におこなう。

ていねコミュニティカフェめりめろ（生活支援の案内）

ていねコミュニティカフェめりめろ

生活支援サービス事業開始のお知らせ

ていねコミュニティカフェめりめろは、安心・安全な飲食の提供はもとより「人と人とのつながり」を大切にした地域の居場所づくりを目指して、地域の人々が参加しやすい様々な活動を行っています。
ご利用頂いているお客様から日常生活の困りごとの相談をお受けすることがあり、近隣で支え合う「生活支援サービス事業」を開始することにしました。

※このサービスは世代問わずどなたでも利用できます

○　提供内容（要相談）
- 家事援助
- 薬の受け取り
- 外出の付き添い
- 院内介助
- 買い物代行
- 産前産後のサポート　等

○　料金
- 30 分　500 円×人数　最長２時間まで
- 交通費別途　　手稲区内　500 円　区外（西区・厚別区　要相談）

ご依頼日の翌日以降にご連絡してお見積りに伺います。

登録ボランティアさん募集

❤ お互い様の優しい地域づくりのお仲間を求めています。
出来る事を、出来る範囲でお手伝いしてみませんか。

006-0021　札幌市手稲区手稲本町１条３丁目 3-1
メディカルスクエア手稲２階
一般社団法人　手稲まちづくりネットワーク
ていねコミュニティ カフェ めりめろ

住民連携文化交流サロン（お手伝い案内）

第８町内会の皆さま

町内会では、皆さまに協力頂いたアンケートをもとに、かねてより準備を進めてきましたが、４月より、ちょっとした困りごとを町内会の住民同士でお手伝いすることを始めますので、お知らせいたします。

ちょっとした

お手伝い、始めます。

どんなことをお手伝いしてもらえるの？

○　外出（買い物・通院・趣味活動）の付き添い　　○　薬取り
○　パソコン作業　　○　繕い　　○　暮らしの困りごと相談

これ以外にも、「ラジオの初期設定をしてほしい」「トドックの注文票を書いてほしい」など、何かちょっとしたお手伝いが必要な方はお問い合わせください。

誰がお手伝いするの？

「お手伝い協力メンバー」に登録して下さった、第８町内会の方です。
すぐには活動できないことがありますので、ご了承願います。
お困りの相談内容によっては、福祉や法律の専門家の方に来て頂くこともあります。

費用はかかるの？

お手伝いそのものは、無料です。ただし、お手伝いに必要な物品や交通費がかかれば、その実費を負担いただきます。

どうやって申し込むの？

まずは、「お手伝いサロン」「おしゃべりサロン」「午後の茶話会」など交流サロン『えいと』が開いている日に、気軽にいらしてください。それ以外は、右記までご連絡ください。

【問い合わせ先】
住民連携文化交流サロン『えいと』
（緑苑ビル６１１号室）　堀川

※「お手伝い協力メンバー 登録カード」は、お手伝いを依頼された方とのマッチングのみに使用することとし、事務局で厳重に管理しております。

お手伝い協力メンバー、まだまだ募集中です！

居場所と連携した家族介護者等支援事業　項目別自己評価

1　プロセス評価　主催者からみた評価ポイント（上段）と課題・改善すべき点（下段）

項目 柱立て	推進姿勢	実施体制	実施プロセス
1 事業内容 検討委員会	前年度の委員を若干名招集したことで、コンセプトが明確になり、目的意識が生まれた。	前年度委員と今年度委員の混合チームにしたことで委員会が活発になった。	基礎講座会場を委員会会場として使用。互いの交流が深まり連携協力が促進された。
	プログラム提案する場合には、検討委員がすでに経験している、もしくは事業展開している事例が多いため、一般参加者との見解に乖離がある可能性を考慮する必要がある。		
2 在宅介護のための 基礎講座	前年度報告会参加者の声に後押しされて講座開催を決定。よりわかりやすいものを目指す。	講座開催に際し、各会場ごとにスタッフを配置、自主的な管理体制を構築した。	参加者募集に関して、公共施設のほかに、町内会回覧版による告知に効果があった。
	講座プログラムに対する参加者の要望は介護術、医療機関情報等多岐に渡っていた。経験豊かな講師陣が丁寧に対応したが限界はある。スムーズに関係機関につなぐツールを準備しておくことが肝要。地震を経験し、講座期間中の災害対策も要。（参加者の連絡網等）		
3 在宅介護のための 実践講座 （基礎講座レベルアップ版）	前年度基礎講座修了者（54 名）アンケートからもっと学びたいという要望があり、より専門性を高めた内容を企画。	前年度、参加申込人気が高かった利便性の良い会場を選定し、実技指導のため講師を２人体制にした。	申込者はプログラム内容に興味を持った人多数。 基礎講座修了者全員に郵送で告知チラシを送付。
	基礎講座修了者のうち、比較的年齢層の高い人たちが実践講座に参加し、体調不良で途中からお休みとなった。年齢等の制限を設けない場合は定員増しで受け入れも検討の余地あり。		
4 居場所を拠点にした 生活支援 事業の調査	前年度の会場で生活支援サービスをはじめたという情報があり、その立ち上げノウハウを知りたいと計画に付加。	取材スタッフを選任し、事務局と２人体制で対面ヒアリング形式で取材にあたった。	事業をスタートさせた居場所運営者からのヒアリングのほかに、利用者、提供者からも取材できるよう依頼した。
	利用者への取材承諾を得ることが予想以上に難しかった。時間をかけてじっくりと利用者との信頼関係を築いてからヒアリングというのが、プロセスとして必要だった。		
5 在宅介護のための基礎講座・ 実践講座 報告会	講座報告だけでなく、地域の拠点として、居場所の可能性について考える機会にするべく企画を立てた。	事業検討委員全員が役割を持ち、報告会運営にあたった。	居場所から生まれる生活支援を提案し、今後に向けた展望を語る機会として報告会を位置付けた。
	関係者が多く参加したことは、講座体験が有意義であったことを物語っていたが、この取り組みを広めるためには、告知対象の工夫、新しい発信方法、発信媒体が必要だった。		
6 報告書＆ ウエブ サイト 作成	前年度開設した HP を有効利用。WEB 申込フォームの導入を試みた。	障がい就労支援事業所にページ更新を委託し、情報発信体制を整備した。	報告書作成に関し、法人内部で事業成果や課題について検討する時間を多く持った。
	講座運営、取材等、現場に出る事務局・スタッフと委託団体との情報伝達にタイムラグがあった。タイムリーに更新情報を伝えるための手法確立が必須。		

２　成果評価　主催者からみた評価ポイント（上段）と課題・改善すべき点（下段）

項目 柱立て	事業実績	直接的成果	社会的成果
１ 事業内容 検討委員会	８人の委員が４回の委員会に出席。意見交換と事業に対する提案をおこなった。	原案企画にたくさんの新しい提案がなされ、より良いプログラムができた。	互いに刺激し合い、ノウハウを得て、新たな試み（子ども食堂）をはじめた団体がある。
	個々の団体の活動が優先されるため、それぞれの活動をつなぐネットワーク形成に対しては、意図的な仕掛けが必要。		
２ 在宅介護の ための 基礎講座	４ヶ所で 38 名が受講。胆振東部地震のため､９月の１会場が休講で翌月に２コマ実施。	参加者が介護についての知識と情報を得られ、仲間と拠点を持つことができた。	介護者のつどいなど、居場所での介護や生活支援に関わる取り組みが生まれた。
	会場運営者から、次のステップに進みたいと願う人をどう受け入れるかという相談があり、あらかじめ、受講修了後の受け皿を準備しておくのも有効と思った。		
３ 在宅介護の ための 実践講座 （基礎講座レベルアップ版）	１会場２コース合計１７名が受講。第４回目の現地見学では、デイサービスと小規模多機能居宅介護事業所を見学した。	参加者はより高度な介護術を学び、講師や運営者は、参加者が実際に行っている在宅介護の様子を知った。	町内会単位での活動を始めることになり、居場所が生活支援の拠点（お手伝いサロン）としてスタートすることになった。
	実技を主にしたカリキュラムであるが故に、参加者同士で身体を支え合うなど実際に介助体験をする場面があり、体力的に実践するのが難しい参加者がいた。参加対象の絞り込みも検討が必要。		
４ 居場所を 拠点にした 生活支援 事業の調査	２ヶ所で９回、取材を実施。サービスに取り組むきっかけ、開始までの流れ、課題などを聴取した。	取材の中で、生活支援を実施する意義を確認し、サービス提供に必要なポイントを整理できた。	マニュアル制作により、居場所という小さな単位で助け合う仕組みを提案できた。この取り組みの広がりに期待できる。
	生活支援を提供する人も、利用する人もすぐには増えない。困っていることの解決策として、生活支援は万能ではない。双方の信頼、サービスのルール、納得したうえでの実施が必要。		
５ 在宅介護の ための基 礎講座・ 実践講座 報告会	札幌市内の公共施設を会場に実施。一般、関係者含め 51 名が参加した。	居場所を会場に、講座というツールを使い、学びながら仲間づくりを進めるという手法を示すことが出来た。	居場所を活用した地域づくりについて話し合い、世代、分野を問わず、いろいろな可能性があることを発信した。
	まずは居場所の横のつながり（ネットワーク）を作って、どのサロン・カフェにおいても同じような地域づくりの理念を浸透させるべきと、会場から意見があった。		
６ 報告書＆ ウエブ サイト 作成	基礎講座、実践講座の開催告知、講座の様子、報告会告知等の情報発信を随時おこなった。	フォームを使用した申し込みがあり、サイトを見ての問合せもあった。	講座会場となった居場所について問合せがあり、居場所運営者につなぐことができた。
	「発信」をし続けることは、なかなか馴染めない部分があると感じている。優先順位として日々の業務の中に意識的に組み入れるなど抜本的な対策が必要。		

これからも目指したい「明るい在宅介護」

２年間継続して事業を実施できたことは、団体としても、地域の居場所運営者１０団体にとっても大きな成果となった。報告書の冒頭「はじめに」で述べたように、暗くなりがちな「在宅介護」にいかに明るく取り組むかが１年目に目指した入口だった。講座を通して、自分や家族にとって介護は避けて通れないものであり、「誰もが通る道」であるということを学んだと思う。

悲観的に考える必要はないが、介護について学ぶためには、年をとるとはどういう事かに正面から向き合わなければならない。講座ではあえて高齢者によく見られるエピソードを笑い話としておおげさに伝えるなど、講師はあの手この手でこれから起こるであろうことを明るく伝える努力を重ねてきた。しかし実際に介護を経験してみると、とても陽気な気分にはなれないとみな一様に理解することになる。

講座の合間のお茶の時間に思わず本音がぽろっと出る。空気がひやっとする瞬間である。聞く側も同じように暗い表情になるが、ここで怯んではいけない。講師や居場所運営者が笑顔でそっと側に寄り添う。「そう言えばうちのじいさんもそうだった」と同調の声があがる。どう対応したかを面白おかしく伝える。「そういう時はこういう方法もある」と助言の言葉が飛ぶ。「そうだね。それもありだね」と賛同がある。なぜそのようなやりとりが生れるのか…自然発生するその柔らかな優しさが居場所の力である。

「明るい在宅介護」を支えるのはいつでも誰でも立ち寄れる居場所であり、居場所運営者とスタッフである。それぞれに呼び名はちがうが、「介護者のつどい」は、従前から取り組んでいた居場所も含め、５ヶ所がすでに設置済みで、介護の拠点としての役割を果たしている。その様子を随時発信して、その輪を広げていく。どの居場所でも同じような取り組みがあることで「明るい在宅介護」を目指したい。

家族以外の手伝い「生活支援」をどう作るか

介護保険に基づく訪問介護事業所が相次いで閉鎖していく状況の中で、在宅介護などできるのだろうか。ケアマネージャーが利用者とヘルパーとのマッチングに苦労している様子を見ると、不安は募る。核家族化が進み、高齢者だけの世帯はますます増えている。病院も急性期の入院期間を２～３週間と決めて、退院をすすめると聞いている。このような状況では、家族だけで介護をするのは難しいのではないかとの思いを持っていた。基礎講座の１講目で学んだ介護保険サービスを出来るだけ効率的に利用して、負担を分散できるように多くの人が関わっていくことが「在宅介護」を実現する方法だと、講座運営を通じて考えるようになった。この「多くの人」は誰か　というところが悩ましい。少し高いお金を出せば民間事業者に依頼できるかもしれないから、介護保険制度以外のサービスも選択肢のひとつにはなる。ちょっと安価な NPO 等のボランティア団体にも頼りたい。しかし原則は登録したり、サービスの説明を受けたり、事前の手続きが必要で、希望の日時に来てもらうのは実は結構難しい。運よくサービスを利用できても見知らぬ人が突然家にやってくるというストレスを伴う。

ここで、居場所でおしゃべりする人たちの会話がヒントになった。「私がもし骨折して動けなくなったら、〇〇さんに家に来てほしいわ。」というのである。居場所で顔を合わせるうちに、その人の人柄やプライベートな部分を知って、信頼のおける人かどうかをいつの間にか判断していたらしい。なるほどと思った。こういう関係性なら、どのように手伝ったらいいか、どこまでやったらいいかを遠慮なく言える、聞ける。都合が悪ければ断れる。気心が知れているから、無理な我慢はしないし、無理強いはしない。トラブルになる前に解決できる。立場が逆転すれば、助けられたほうが相手を助ける側にまわる。グループになっていれば、１人に負担が集中することもなく、チームによる互助が循環する。ちょっといいかもしれない。

実際にチャレンジした（居場所から生活支援をスタートさせた）団体がある

ちょっといいかもしれない…と思っていたら、実際にチャレンジしたツワモノがいた。平成 29 年度の基礎講座会場だった「ていねコミュニティカフェめりめろ」。経営的な視点で考えれば、誰もがこの挑戦に反対するだろうと思われた。事実、居場所運営者の仲間からは心配する声も聞かれた。しかし、代表の藤原美由紀さんの決心は変わらなかった。必要としている人がいて、やってみようという仲間がいる。それだけでやってみる価値はあると笑顔で語った。NPO 活動を続けていると、人のパワーに圧倒されるときがある。まさに彼女との出会いがそれだった。一歩踏み出すときの勢いが大事なんだと思い知らされる。

もうひとつの居場所が町内会単位で生活支援をスタートするという情報を得た。仲間も 10 人を超えたという。「ゆっくり地道にやっていく」と慌てていない。その緩やかさが頼もしい。町内会を巻き込んだこの動きが、今まで地域住民が自主的におこなってきた見守り活動を推し進めるのではないかという希望を感じる。少しずつではあるが、住民主体の芽が出始めたとも考えられる。

先駆的、テーマ的な取り組みで時代をけん引してきた NPO と小地域でまちづくり活動をしてきた町内会がみごとに融合している居場所の活動を目の当たりにして、改めて「とにかくみんなで助け合う」しか道はないと確認するに至った。

平成 29 年度～30 年度に講座会場となった居場所運営者は、食の提供、子どもの支援、障がい者の支援、町内会活動への参画、まちづくり活動への取り組み、地域包括支援センターとの共同事業など、世代や分野を越えた活動を数多く手がけている。どうしても「お節介を焼いてしまう」という彼らの行動に大いに期待を持ってしまう。

居場所と連携した家族介護者等支援事業は、結果として、講座会場となった居場所そのものが、受講をきっかけに加わった多くの仲間と一緒に活動の幅をひろげていくという展開を迎えた。講座開催は従前の活動をより内容の濃いものへと変化させ、新たな活動のヒントを与えてくれた。主催者が示そうとしていた実験的な試みはすでに活動としてはじまっている。狙っていた目的を軽々とクリアし、たくさんの枝分かれした道が見えてきた。

居場所は地域の特性を踏まえつつ、独自の目線、独自のネットワークで、その道を進んでいく。画一的でない、その発想の素晴らしさが際立っていると感じる。主催者としては受講された参加者の今後の動向に目を向けつつ、連携団体の活動にも注目していきたい。

今後も、居場所から発展的に生活支援が立ち上がるよう、居場所の応援を続けていくことが、家族介護者等支援につながると確信している。

平成30年度独立行政法人福祉医療機構　社会福祉振興助成事業

「居場所と連携した家族介護者等支援事業」報告書

2019年3月発行
制作・発行　特定非営利活動法人福祉NPO支援ネット北海道
〒060-0061　札幌市中央区南1条西19丁目1-252
KN南1条マンション504号室
印刷・製本　株式会社サンコー　ビジネスソリューションサービス事業部
〒060-0002　札幌市中央区北2条西2丁目第37桂和ビル3F