

ケアマネだから できること

1 2

～次世代に優しさの種を蒔く～

木村晃子

居宅介護支援事業所 あったかプランとうべつ

ワークライフバランス？！

私には、三人の子どもがいます。家庭を持ち、子育てしながら仕事をしていると、「両立できてすごいですね。」などとお褒めの言葉をいただくことがあります。そんな時には、多少の照れ笑いを含めて「いえいえ。」とその場を通り過ぎますが、実際には、私は仕事と家庭、つまり、ワークライフバランスというのはいまだにできていないと感じています。どちらかというと、仕事寄り。仕事が好きで楽しくてたまらない。この仕事は天職だ！とすら感じているのです。だから、きっと家族は私に対して、不満も我慢もしているでしょう。やや小柄な次女などは、冗談混じりに「さみしすぎて成長できない。さみしさのかたまり。」などと自身を説明したりします。冗談と本音とが混じっているのだろうな、と思いながら、そんな家族には感謝しかありません。

私は自分の生活している町で、仕事をしています。当然ながら、ある時間帯はケアマネという専門職として、そして、ある時間帯は一人の生活者として、この町で過ごしています。それは、明確な時間の区切りもなく、重なっているのも当然の話です。これは、良いことだと思っています。当別町という町は、札幌に隣接しているので、札幌へ通勤する人のベッドタウンともなっていました。（過去形なのは、一時、当別への移住者が増えた時期もありましたが、最近はその減少し、過疎傾向にあるからです。）毎日、札幌へ通勤していた人が、退職を迎えたあと、この田舎町の人とつながりがなくなることには愕然とした、という話もよく聞きます。そのような話と比べると、私は公私ともに、自分の暮らす地域で、人との出会いや関係を築けることはラッキーなことだと思っています。

ケアマネの仕事しながら、利用者や家族の物語に触れる。そして、私は自分の人生の物語も重ね合わせて考えることがよくあります。自分なら、

どうやって暮らすだろう。自分が年をとったらどんな問題が出るだろう。自分が認知症になったら、などなど。

仕事を通して、介護サービスを利用する利用者に出会い、利用者の課題を自分のことや、地域の問題として置き換えた時に、課題は他人事ではなくなります。そうすると、課題を乗り越えるための改善策にも自ずと力が入ります。地域を作っていくことや、地域につながっていくことが、このケアマネの仕事だからできること、なのかもしれません。

認知症の理解についての啓蒙活動。

認知症サポーター養成講座を小学生に！

数年前のこと。認知症を理解し、本人や家族を支える「認知症サポーター」を全国で100万人養成、という「認知症を知り地域を作るキャンペーン」という取り組みが全国で始まりました。この養成講座の講師役を「キャラバンメイト」と呼ぶのですが、私は周囲の人の勧めもあり、このキャラバンメイト養成研修に参加し、地域での養成講座を担当する「キャラバンメイト」となりました。

仕事柄、認知症のことは知っているつもりでしたが、認知症になった高齢者ご本人やご家族を支援してもいました。けれども、実際に地域の一般市民の方々に、もっと認知症のことを理解してもらおうという取り組みのことを考えた時に、それまでの仕事として出会った人だけではない対象者への啓蒙活動が必要だと感じました。そして、「子どもたちにこそ知ってほしい。」と強く思いました。

核家族化などの背景に、子ども達がおじいちゃん、おばあちゃんと接する機会が減っています。また、彼らのおじいちゃん、おばあちゃんがとても若くて、老いた人に生じる変化というものに触れる機会が少ない現実もあります。「誰かの為に、何かの役に立つこと」を教えられた子どもたちは、

思いやりにあふれているのですが、「ただ、その存在が尊い。」ということには、中々考え及ばないことでしょう。人は、どんな状態になっても、その存在は「かけがえない」ということを伝える必要が大人にはあるなと思いました。私たちのバトンを渡すべく若い世代へ伝える必要があったのです。

私の町では、当時（私がキャラバンメイトになった、平成18年ころ）キャラバンメイトが12、3人いました。そして、町内で養成講座を展開するために、「当別町認知症サポーター倶楽部」というチームを作って、講座の在り方を考え、地域に講座を展開していました。私は、キャラバンメイトとして、この倶楽部のメンバーになった時に真っ先に提案したことは、「小学生にこの講座をしたい。」ということでした。メンバー内で話し合った時には、どうやって学校の授業に取り入れてもらえばよいか、考えてみましたが、どうも具体的な方法が思い浮かばず、「教育委員会を通して、時間がかかり難しそう。」という声もあったように思います。その頃、私の二番目の子にあたる、長女が小学校4年生でした。一番目の長男の時のことを思い出すと、「確か福祉教育の始まりは4年生だったような気がする。」と頭をよぎりました。キャラバンメイトの仲間にも、長女と同じ4年生の母がいました。「そうか！ケアマネとか、キャラバンメイトとかではなく、子どもの母親として、なんとか授業に関われないだろうか？」そう考えました。そして、長女の担任の先生に相談し、ぜひとも福祉教育の授業に「認知症サポーター養成講座」を採用してほしいとお願いしました。この申し入れに、あっさりの良い返事がもらえ、早速授業の打ち合わせとなりました。小学生に、興味を持ってもらって、できることなら、認知症ということだけでなく、世の中には色々な人がいるということ、それぞれが違いを理解し、助け合い、暮らしていけるように、ということ伝えるための準備をしました。今、振り返ると、随分と欲張った内

容だったと思います。

小学生にわかりやすい授業とするために、寸劇を取り入れ、認知症を理解してもらいました。おじいちゃんや、おばあちゃんのこれまでの人生はどんなだったか、年をとったおじいちゃん、おばあちゃんが、ぼく、わたしたちにどんなことをしてくれているか、など、子どもたちと考えながら、授業を作り上げました。子どもたちは真剣なまなざしで話を聞き、発言してくれました。あるクラスでは、寸劇を一時中断し、再開の場面からは、子どもが役割を即興で演じてくれたこともあります。授業が終わったアンケートでは、子どもたちが思い思いに感じたことを素直に表現してくれていました。



小学生への伝え方の工夫。寸劇で認知症の説明

こうして、初めて小学生への授業が展開できた年から、今年（平成24年度）で5年目。小学生への授業は毎年続いています。相変わらず、認知症への理解のみならず、色々な人への理解（障がいを持つ人のことなど）や、自分にも他人にもある「きもち（感情）」ということを扱う大切さなど、「認知症」への理解を切り口に、幅広くメッセージを込めながら授業をしています。

ある時には、おじいちゃん、おばあちゃんに触れ合う機会が少ない子どもたちに、冬休みを利用した自由研究の企画をしました。冬休みの一日に、ディサービス訪問をして、お年寄りとおふれあい、その後まとめをするという体験学習です。写真は、当時小学3年生だった、私の次女がディサービス

に出向き、半日お年寄りとお過ごした時の様子です。まとめの時間では、違う時代を生きた大先輩の話を聞くことが面白かったことや、自分がお年寄りのそばにすわって話をきいているだけで、とても喜んでくれたことがうれしかったなどの言葉がありました。



冬休み自由研究として、ディサービスでの実習場面



当別町認知症サポーター倶楽部シンボル旗

これは本来業務？公か私か？

さて、こんな活動はとても楽しいことですが、これが本来業務なのか？と問われることがあります。それは、地域包括支援センターがするべきではないか、社協の仕事ではないか？などと。この手の間に私はいつも思います。「できる人がすればいい。しようと思った人がすればいい。そして、ケアマネには、社会資源開発への働きかけ。」という使命があることも。

何かする時に、「難しいよね。」という言葉はよくありがちです。難しいことの羅列で何もしないよりは、できることをまず一つしてみることです。その時に、一人でも賛同者がいると心強くもなります。実際に、私の地域で行っている画期的な取

り組みは、私が一人でしているわけではなく、地域の様々な仲間が力を合わせてできていることです。そこに、誰がすべきか、誰の仕事か、などという問答はありません。そして、職業としてしているのか、私人として、しているのかも明確には区分してはいません。小学校に授業を取り入れてもらう時には、「母親」という立場を使いました。実際に、授業へ出向いた時には、「ケアマネ」という職業人として授業をしました。

私はこのようなご縁をいただいて、長女が小学4年生だったころから5年も、毎年夏休み前に授業に行きます。その他の学年の福祉授業でもお邪魔することがあります。その時に、娘たちは密かに喜んでくれているような気がしています。私が学校へ入るころの休み時間に、玄関や開催する教室に顔を出してくれたりします。普段「母親」としては、落第点かもしれない私が、自分の得意な「ケアマネ」の部分をお子に披露することができるのは嬉しいことです。「お母さんは、こういうことも仕事なんだね。」そんな会話が、帰宅した日にはあります。

ケアマネとして、介護サービスを利用する利用者や家族の相談に応じたり、サービスの調整をしたりするのが、本来業務でもありますが、それに付帯して、こんな風に地域につながっていける仕事、そして、地域につながりながら、実は自分の私的な部分も充実できていることを感じます。ケアマネだからできること、だと思います。

当別町での認知症サポーター

当別町は、認知症サポーターの多い町です。道内では2位となる数のサポーターがいます。養成講座を受けたサポーターの中で、更に具体的に地域の高齢者や家族のサポーター活動をしてみたい、という方には、継続研修を企画しています。そして、実際に地域の高齢者や家族がサポートを希望している場合、居住地や活動内容のマッチングを

行い、活動が展開されています。「あったかサポーター」と呼ばれる住民サポーターは、個人宅や、介護保険施設へのサポート活動を行っています。この「あったかサポーター」が誕生するには、一人の認知症高齢者の方と一人で介護する家族の方の物語がありました。この一人の方のために始まった「あったかサポーター」は少しずつ活動が広がり、つながっています。第一号で、サポート利用をした方の家族は、現在、自身もサポーターとして地域の方のお宅でサポート活動をしています。こうして、住民同士の支えあいがりレーされていきます。これが、認知症サポーター養成講座を受けた、子どもたちにもつながり広がっていくように思います。

子ども達への「認知症」理解の伝達は、すぐに何かの結果に表れることではないと思います。けれども、ゆっくりとじっくりと、心の中で優しさの芽は育まれ、いつか花咲く時は来るはずです。

ケアマネとして、住民として

前段で、私はワークライフバランスがうまくできない、仕事寄りの人間であることを記しています。地域の福祉イベントなどでは、その「ケアマネ」の部分で声をかけていただくこともあるのですが、地域でのイベント参加には、私は娘も誘っていません。昨年は、娘と一緒に認知症をテーマにした町民劇に参加しました。仕事上の打ち合わせや練習に娘と一緒に参加し、地域の方々と協力しながら、一つのものを作り上げる喜びと楽しみ。娘にも「居場所」ができるのです。

公も私も明確には分けない、分けられない。でも、いいじゃない、自分の暮らしている町が良くなっていけば。これもケアマネ業務の醍醐味です。そんな風にして、今日も私は「**ケアマネだからできること。**」をやっけていこうと思います。