

令和3年度 ケアラー総合支援事業

関係機関・民間団体等による 介護者サロン事例集

～立ち上げ・運営マニュアル～



埼玉県マスコット「コバトン&さいたまっち」

目次

1. 介護者サロンとは……………P1
2. 介護者サロンを立ち上げるには……………P3
3. 介護者サロンの運営……………P7
4. 地域包括支援センター・社会福祉協議会運営のサロン…P9
5. 住民運営のサロン……………P11
6. 参考資料の一覧……………P15



ケアラーは日々ケアをしながら多種多様な悩みを抱えています。ケアラー同士がお互いの悩みを打ち明け、共感し合い、体験によって得た情報を交換する場が必要であり、「介護者サロン」はケアにより地域で孤立しがちなケアラーにとって安心できる居場所となるものです。

「介護者サロン」は「ケアラーズサロン」や「介護者のつどい」、「ケアラーズカフェ」と呼ばれる場合もあります。ケアラー同士が集まり、お茶などを飲みながら、介護の悩みや介護の情報などを話し合います。

認知症や難病など特定の疾病をもった患者の「家族会」が主催する場合がありますが、その場合は自団体の会員が対象となっています。しかしケアラー同士がお互いの悩みを打ち明け、共感しあい、また体験によって得た情報を交換する場であることは同じです。

●埼玉県内の介護者サロンの現状

県内で行われている「介護者サロン」の運営主体は、①地域包括支援センター等の行政機関、②中間支援組織である社会福祉協議会、③家族会や介護者支援を行う住民団体の3つに分かれます。

「介護者サロン福」(P9)に見るように地域包括支援センターの発案で、職員が関わって実施する場合は、業務として実施することができます。方針に「ケアラー支援」が位置づけられていれば、なおやりやすいと思います。

上尾市介護家族会(P9)では、10の地域包括支援センターのうち4つの地域包括支援センターが当番制で、毎月1回、「介護者サロン」を駅前施設で開催していく方法で実現しています。

鶴ヶ島市社会福祉協議会では「オンライン介護者の会」(P10)を開いており、積極的に取り組んでいます。

埼玉県内で「介護者サロン」を開いている市民団体はサロン運営だけでなく、講演会や学習会を企画・開催し、自立して活動しているのが特徴です。市民団体はメーリングリストを通じてネットワークを組んでおり、情報交換や研修会等を行っています。

●介護者サロンの効果

「介護者サロン」の効果については次のような点があげられます。

- ①ケアラーの孤立感が軽減されて、客観的に自分の介護が見えてくる。他人の介護を知ることによって、将来の自分の介護が想像できて、見通しがつくようになる。
- ②介護情報を交換することで介護保険などのサービスの利用方法や介護技術のコツがわかり、自分の介護のやり方に固執しなくなる。「良い介護」を目指す場ではないが、結果的に「自分にも楽で相手にも良い介護」を見つけられる。
- ③自分の経験が他者の介護に活かせることによって、自己評価が高くなる。
- ④運営主体が成熟してくると、個別課題に対応する行政機関や団体につながられるようになり、課題解決に結びつく。

NPO 法人さいたま NPO センターが(一社)日本ケアラー連盟の委託を受けて 35 か所の「介護者サロン」の利用者に実施したアンケート調査(2015 年調査 117 人が回答)に寄せられた意見を抜粋します。

- ①似たような状況の方がいると聞いてほっとした。
- ②様々な人の話を聞き介護に対する心の余裕ができ、また何らかの相談をしようと思った。
- ③心がやすらぐ、情報が入る、仲間ができた。
- ④顔なじみが増えた。ストレス解消の仕方、軽減の方法が少しずつわかってきた。
- ⑤話を聴いてもらえただけですごくよかった。それだけで満足。
- ⑥毎日同じことの繰り返しの中でサロンに行くことで変化ができた。外出すると気持ちの張り、人と会話することの刺激があり、現在、介護以前の気分に戻ってきつつあります。

このようなことから、「介護者サロン」は、「介護の情報が得られ、ほっと一息つけて孤立感が薄まる。そしてケアラーの考え方や行動に変化をもたらすもの」といえます。

「介護者サロン」を立ち上げる方法について、運営主体ごとに見ていきます。

●地域包括支援センターのサロン立ち上げ

春日部市地域包括支援センター「介護者サロン福」の場合

同サロンを運営する春日部市第6地域包括支援センターの担当者はこう語っています。

「会場探しからスタートしましたが、公民館の協力を取り付けたことから定期的に開催できる会場を確保することができました。最初の広報活動はとても熱心にやったと思います。商店街のお店を一軒、一軒まわってチラシを掲示してもらいました。新しいチラシができれば挨拶をして貼り替えに行きました。公民館だよりはもちろん、団地の自治会だよりも書いてもらうように自治会に頼みにいったものです」。

こうした地道な広報活動により「介護者サロン福」の名前は地域に根付いていったといえます。

「サロンの“代表者”を見つけることが大切だと思います。『福』の場合、会の“代表者”は見つかりませんが、常連さんが複数いて、その人たちの発言が会をまとめています」。会の中心になる人材探しは運営にとって重要といえます。普段の業務の中でのケアラーとの出合いを活かしています。

●社会福祉協議会によるサロン立ち上げ

鶴ヶ島市社会福祉協議会の「男性介護者サロン」の場合

同サロンの立ち上げの場合、きっかけはある介護事業所のケアマネジャーからの相談でした。「男性介護者から『男性だけで話せる場はないのか』と言われた。社協で男性ケアラー向けのサロンができないだろうか」というもので、現在の「オンライン介護者サロン」を開く前のことです。

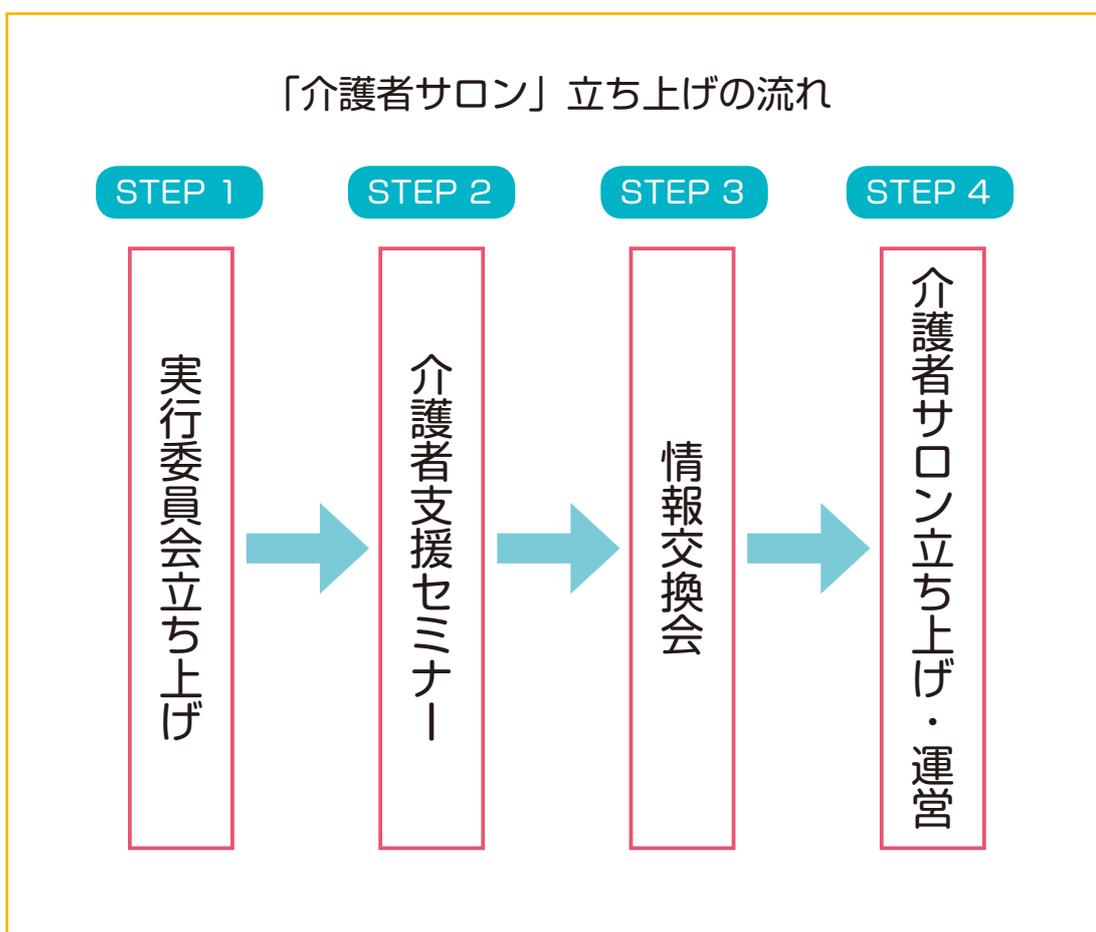
担当者は、その要望に応える形で、社協に相談に来ていた男性や有償のふれあいサービスで知り合った男性ケアラーらに声をかけ「男性介護者の会」を実現しました。多い時には12～13人集まりました。

「介護保険の枠内でサービスを考えるのではなく、それ以外のサービスを把握しているのは社協だろうという、ケアマネジャーの見立てが、社協への相談という形になったと思います」とのこと。地域のコーディネーターとして社協が長年活動していることによって実現できたサロンでした。

●地域住民によるサロン立ち上げ

地域住民の中から「ケアラー支援」を行う団体が「自然発生」するには、時間がかかると思われます。「担い手の育成」があって初めて「ケアラー支援グループ」が生まれ、「介護者サロン」設立などの行動につながります。

例としてさいたま NPO センターが実施した事業の流れを紹介します。この事業によって 21 市 2 町で 29 の「ケアラー支援団体」が生まれました。



●地域住民によるサロン立ち上げ

■STEP 1 実行委員会の立ち上げ

最初に「実行委員会の立ち上げ」をおすすめします。そのポイントは、一言で言うならば「まきこむ= involve」です。実行委員会のメンバーは、ゆくゆくはケアラー支援の住民団体を立ち上げる際のキーマンや支援者になってもらえるような人がよいです。地域住民がセミナーの準備過程から参加することが重要です。

もし、実行委員会結成が無理ならば、パートナーとなってくれそうな地域団体・NPOを探し、セミナー受講の宣伝や声掛けなどの協力を依頼しましょう。

■STEP 2 介護者支援セミナーの開催

「介護者サロン」を立ち上げるには、ケアラーのことを理解し学習するために、セミナーを開催することが有効です。

カリキュラムについては、以下の演習が考えられます。ケアラー支援活動の事例紹介を入れる場合は、先駆的な事例を紹介しつつ、自分たちでもできそうだと思う身近な支援の事例を入れるとよいと思います。

また、実際の「介護者サロン」の運営には傾聴のスキルが必要なので、「傾聴」を学ぶ機会があることが望ましいです。特に講義の振り返りの体験型学習は、短時間でもいいので入れるといいでしょう。受け身になりがちな受講が能動的なものになります。実施にあたっては連続したセミナーが望ましいです。

カリキュラム案

1	ケアラーの現状と課題、ケアラー支援の視点 (虐待、ヤングケアラー、ダブルケアなど)
2	ケアラーの特性と心理
3	ケアラーの体験談発表
4	介護者サロンの運営
5	傾聴の講義とロールプレイ
6	講義の振り返りなどのワークショップ

■ STEP 3 情報交換会の開催

情報交換会は、各市町村でのケアラーの現状や支援の実情、ニーズを集めて情報交換を行う場です。情報を集めながら地域住民・NPOや行政、事業者がケアラー支援をどのように実践できるのかを話し合う場です。「情報交換会」はセミナー修了後、1週間以内に行うことが望ましいです。以下のような人たちに参加してもらうよう働きかけます。

- ①ボランティアに興味があるが、まだ決めかねている人
- ②ケアラー支援をやってみたいと考えている人
- ③助けあいなどに取り組んでいる地域団体・NPOのメンバー
- ④「傾聴」を行っているグループや勉強をしている人たち
- ⑤高齢者サロンや地域サロン、認知症カフェなどのサロン活動を行っている人たち
- ⑥市町村福祉担当課等、地域包括支援センター、公民館などの職員

情報交換会のプログラム案

1	全員の自己紹介	
2	基本的な介護情報の確認	介護保険制度や利用状況などの講義
3	地域住民による地域福祉活動の発表	介護保険サービス外の在宅介護支援などを実施している団体、地域サロン活動を実施している団体、傾聴の勉強をしているグループなど
4	体験型学習会や話し合い	参加人数に応じて、グループに分かれて行う

■ STEP 4 介護者サロンの立ち上げ支援

情報交換会を実施している間に、立ち上げ支援者は「介護者サロン」の候補場所を複数、探しておきます。開催場所が確保されているとサロン立ち上げがスムーズにいきます。介護者サロンが開かれている場所の多くは公共施設ですが、コミュニティカフェ、NPOや企業、学校等が持っているスペースが候補となります。同時に協力者や運営に使える助成金や寄付金などの情報を集めます。

立ち上げ支援者が①会則の作り方、②会員の募集方法、③団体名のつけ方、④役員を決める手順を示し、「介護者サロン」を運営する団体を立ち上げる話を後押しするようにします。

3 介護者サロンの運営

「介護者サロン」の運営は原則として「同じ場所」「同じ曜日」「同じ時間帯」が望ましいです。毎回、場所や曜日、時間帯が変われば、予定が立ちにくくなります。

たとえ1年後であっても、同じ場所、同じ曜日、同じ時間帯であれば参加しやすくなります。この原則を踏まえつつ、(1) 場所、(2) 日時、(3) 開催数、(4) 広報活動、(5) ファシリテーション・傾聴、(6) 団体運営について、順次見ていきましょう。

(1) 場所

場所については同じ場所で実施することが望ましいです。まず「無料」の施設を探します。公共施設ではその施設の目的に合った団体には無料で貸出する施設があります。また民間事業者が無料で貸してくれる場合もあります。

次に有料であっても比較的低価格で借りられる公共施設となります。しかし決まった曜日に、決まった時間帯で、会場を毎月確保するのは難しいです。この点は行政と協働することで確保しやすくなります。

都市部ではアクセスのよい駅の近くが望ましいです。公共交通機関が少ない地域では駐車場の有無を考慮した方がよいでしょう。

(2) 日時

日時は「同じ曜日、同じ時間帯」が望ましいです。

サロンの時間は1時間30分～3時間が望ましいです。時間帯は午前開催よりも午後開催が望ましいです。

(3) 開催数

開催数は月1回が最も多いですが、月6回開催している団体もあります。月1回以上の開催が望ましいですが、その団体にとって無理のない計画を立てるとよいです。

(4) 広報活動

広報活動は市や社協の広報紙に定期的に掲載してもらうことが望ましいです。

チラシを作っている団体が多く、チラシ裏面に近くの「介護者サロン」情報を掲載して自団体だけでなく他団体の利用を促したり、合同のチラシを作成して宣伝しているところもあります。

「自治会だより」に掲載してもらう、商店、薬局、病院でのチラシの掲示、介護事業所のケアマネジャーへの依頼など、特に立ち上がり時期は積極的に行いましょう。

公共施設にチラシを置いたら、2、3年後にそのチラシを持って介護者が訪れてきたというエピソードは珍しくありません。

「定着するまで4年かかった」というサロンもあるので、あきらめずに根気よく広報していきましょう。

(5) ファシリテーション・傾聴

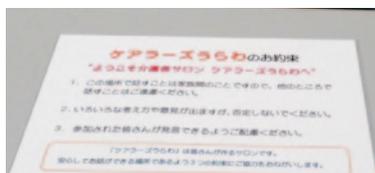
サロンの中心になるのは「ケアラー同士の話し合い」です。サロンの司会者は単なる司会ではなく「ファシリテーター＝水先案内人」であって、ケアラーの一人ひとりの心の内を安心して話してもらう役割が求められます。

開始にあたっては、サロンのルールを説明しましょう。ある団体では以下のことを模造紙に書いて会場に貼り出しています。

- ①ここで話されたことは家庭内のことが多いので、他のところで話すことはご遠慮ください（守秘義務）。
- ②いろいろな考え方や意見がありますが、否定しないでください。
- ③参加された皆さんが発言できるように注意してください。

あるいは、

- ①途中参加・途中退席は OK
- ②秘密を守る
- ③お互いの意見を尊重する



と簡単な言葉を印刷して机に置いておき、始まる前に声を出して読むことをしているサロンもあります。

「介護者サロン」を訪れた人は自分の言いたいことがまとまらないことがあります。時間が許す限り話していただきますが、他の方の発言時間を考えて、いったん司会者が引き取ることも必要です。

「介護者サロン」で尊重されなければならないのは心の内を聴くことです。具体的な介護情報を求めてサロンに参加したが、期待していた情報は得られなかった。しかし表情は明るくなって帰っていくケアラーがいます。実は欲しいのは情報ではなく「自己承認」や「共感・共有」による安心感だったと思われることが起きています。

(6) 団体運営

住民運営のサロンの場合、運営はボランティアで行っていくことになります。60歳代が中心で、40歳代～50歳代では働きながら活動している人が多いです。したがって個々の実情に合わせた活動や日程調整が重要です。全員が集まる場を定期的に設定して、ボランティアのそれぞれの意向を確認したり、意思統一を図ります。

サロンで話された内容は記録に取るようにします。ケアラーのニーズが今、どこにあるかが把握できます。ただし、ケアラーの目の前での記録はしないようにしましょう。またサロン終了後は短時間でよいので反省会を行います。

行政・社協、借りている公共施設、福祉団体、他のケアラー支援団体との連携や協働は活動に継続性をもたらし、運営団体・主体の発展につながっていきます。

春日部市 介護者サロン福 参加者がゼロでもいい

春日部市の武里団地内の公民館で開かれている「介護者サロン福」は、平成26年に春日部市第6地域包括支援センターが立ち上げた。

「立ち上げに必要なことは第一にコンセプトだと思います。『幸福は特別なことではなく、ふ・つ・う・のこと』という言葉を知り、これをコンセプトにして名称を『介護者サロン福』としました」と長谷部朋子同センター長は語る。

会場確保に苦労したが、2年後に公民館との共催事業にすることができ、定期的に公民館を借りられるようになった。宣伝は公民館だよりや団地内の自治会ニュースで行い、商店の店先にも毎月のようにポスターを貼らせてもらった。ケアマネジャーからの紹介者も来るようになり、4年目頃には

地域に「福」が根付いたと感じたそうだ。

新型コロナ感染拡大前は参加者は12～3人、感染拡大後は予約制にして5～6人になっている。職員2人が同席して司会をするが、参加者同士の話し合いにまかせ、少々脱線しても口を出さないし、助言もしない。常連の参加者がうまく戻してくれるそうだ。ケアラー同士の話に任せ「縁の下の力持ち」に徹するという。

サロンに人が集まらないのが悩みという声をどう思うかと、長谷部さんに尋ねたところ「ゼロでも一人でもいいじゃないですか」と明快だ。

「私も最初は人数にこだわりましたが、それは本質ではないと思います。自分のことを話せる、話に納得できる、心が落ち着く、孤独から解放される、それが『ふつ



うのこと』で幸せなのではないでしょうか。人数が少なくても続けることに意味があります」と長谷部さん。新型コロナ感染が収まれば、サロンを圏域で3か所にしていきたいと積極的である。

- 主 催：春日部市第6地域包括支援センター
- 場 所：春日部市武里大枝公民館
- 開催日：毎月第4木曜日
13：15～14：30
- 連絡先：048-738-0021
- 参加費：無料

上尾市 上尾市介護家族会 地域包括支援センターが当番制で開催

上尾市では10の地域包括支援センター（以下、包括）に委託して、上尾駅西口徒歩3分にある公共施設「上尾市プラザ22」で「上尾市介護家族会」を毎月1回行っている。「どう介護したらよいかわからない」「他の介護者の話を聞いてみたい」「自分の悩みを聞いてほしい」など、介護の悩みや不安を抱える介護者が集まり話し合う会である。

市内の10の包括のうち4つの包括が担当して行っている。開始は平成18年。当時は9の包括の共催で行っていたが、参加者よりもスタッフ数（9人）の方が多いため「威圧感」を感じるのではないかと思い、平成20年頃に今の4つの包括で行う当番制になったという。

参加者は平均すると1回7～8人ほどで、2グループに分かれて話

し合う。司会・書記に職員が2人ずつ入ることにしている。職員以外には（公社）「認知症の人と家族の会」に依頼してアドバイザーに入ってもらうことが年に2～3回あるそうだ。

開催日は同じ曜日ではないが市の広報・HP、チラシで年間の開催日をあらかじめお知らせしている。また介護認定の通知書にサロンのチラシを同封して発送している。

現在は集合型では行わず、事前

に申し込んでもらい開催日の13：30～15：00の間に当番の包括がケアラーに電話をかけて相談をうけている。

「自分だけではないことがわかり、頑張る気持ちになりました」「自宅では本人がいるので本当のことを話せなかったが、ここで話せてよかった」などの声がある。新型コロナ感染が落ち着けば、集合型で再開したいと上尾市高齢介護課は話している。

- 主 催：上尾市
- 場 所：上尾市プラザ22
(上尾駅西口徒歩3分)
- 開催日：毎月1回
13：30～15：00
- 連絡先：048-775-4190
(上尾市高齢介護課)
- 参加費：無料

**介護の悩みや不安
みんなで話してみませんか？**

★こんな事でお困りではないでしょうか？

- 認知症の方を介護されている方
- 精神面で心配のある方を介護されている方
- 在宅介護をされている方

どう介護したらよいかわからない...
他の介護者の話を聞いてみたい...
自分の悩みを聞いてほしい... など

本人若しくは家族が上尾市内に
在住している方は、ぜひご来場ください。
介護経験のある方お待ちしております。

さいたま市 ダブルケアカフェ@あいぱれっと 三者共催でダブルケアカフェを運営

「ダブルケアカフェ@あいぱれっと」は、「さいたま市子ども家庭総合センター（あいぱれっと）」と「さいたま市浦和区地域包括支援センターかさい医院」、「さいたま市浦和区北部第一地区社会福祉協議会」の三者で平成30年から運営されている。2人の小学生を育てながら実父と義父を介護したり、障害児と実父を介護しているなどの「ダブルケア」の人たちがやってくる。平成30・令和元年度で計45人が訪れた。

きっかけは「かさい医院」からの働きかけであった。あいぱれっとには子育ての相談員がおり広いカフェスペースがあり、交通の便もよい。子育て支援も必要なダブルケアカフェに最適の場と考え



られた。また、地域情報は「北部第一地区社会福祉協議会」の協力があった。カフェのビジョンやコンセプトを共有するために担当者は打ち合わせを念入りに行った。

「出入り自由で、ケアラー同士が話せて、お菓子もちょっと高級なものをだす、子育てしている人が来やすくしてリラックスできる場所」というコンセプトができた。費用は3団体で分担し、チラシも各団体で配布して

いるが、Web検索で来る人が多い。開催時間は2時間。最初に全員でフリートークをし、その後、環境や悩みが似ている人に分かれて話し合っていく。どのグループにも職員が入って、一人の発言に偏らないようにファシリテートする。職

員は開始前に短いミーティングを行って参加者の情報交換をし、年代、介護環境等でグループ分けしている。また終了してからのミーティングにも小一時間かける。課題解決が目的ではないが、本人が行動を起こせるような情報提供は行っており、目に見えて明るい表情になったケアラーもいるそうだ。

- 主催：さいたま市子ども家庭総合センター（あいぱれっと）さいたま市浦和区地域包括支援センターかさい医院/さいたま市浦和区「北部第一地区社会福祉協議会」
- 場所：あいぱれっと 1F
- 開催日：偶数月 第3火曜日 10：00～12：00
- 連絡先：048-829-7043
- 参加費：無料

鶴ヶ島市 オンライン介護者のつどい Zoomによるサロンがスタート

鶴ヶ島市社会福祉協議会では、平成28年からケアマネジャーや介護者と共に「男性介護者の会」を開催していた。しかし、新型コロナウイルス感染拡大によって休止状態となる。そこで男性に限らず高齢者介護をしている人を対象に、Zoomを使った「オンライン介護者のつどい」を令和3年度では試みることにした。

きっかけはITに強いケアラーとの出会だった。「オンラインで介護者のつどいをやりたいのだが」と持ち掛けると「手伝いますよ」との反応。社会福祉協議会内ではコロナ禍でZoomが頻繁に利用されて、職員も習熟していたことからZoomでの開催となった。参加者集めに関してはチラシを作ったり、

「男性介護者のつどい」に来ていた人だけでなく、地域活動や相談で出会ったケアラー10数人に電話をかけて誘った。Zoomを使えない人もいると予想されたので、1回目は会場を別に確保した。

令和3年10月に1回目を開催すると40歳代～80歳代まで11人が参加。Zoom操作に慣れたケアラーが司会をし、職員はサポートに回った。初めて「介護者のつどい」に来た人は8人。新たなメンバーが増えた。最後にはヨガイン

ストラクターによるリフレッシュ体操を数分間やって終了した。11月に2回目を開催し、8人が参加した。

「Zoomに習熟して司会してくれる人がケアラーの中で見つかったのがよかったと思います。会場も確保しなくて済むし、遠くの方も参加できる。スマホで参加した人もいるし、オンライン開催は予想以上に利点が多いと思います」と担当の牧野郁子さんは語っていた。

- 主催：鶴ヶ島市社会福祉協議会
- 開催日：毎月1回
- 連絡先：049-271-6011
- 参加費：無料（Zoom参加）



介護者のつどい
申込QRコード



さいたま市 ケアラーズカフェだん・だん ケアラーズカフェを月6回開催

さいたま市主催の「認知症サポーターフォローアップセミナー」（平成21年度）の受講者が、地元の大宮区で「ケアラー支援」を行おうと立ち上げたのが、「ほっと♡おおみや」である。当時の会員は25人。初めは地域包括支援センターの「介護者サロン」にボランティアとして数人ずつ参加し、同時に自分たちのサロンを立ち上げるために月1回定例会を開き、サロンのビジョンを話し合い、開設を準備した。

埼玉福祉・保育・医療専門学校が運営する喫茶スペース（大宮駅東口から徒歩10分）を無償で毎月2時間借りられることになり、介護者サロン「ひとやすみ」が平成23年7月にスタートした。

また平成25年から大宮駅西口徒歩5分のビル2階にある「ネット21大宮」（連合埼玉の地域事務所）

の会議用スペースを毎週水曜日に無償で借りることができた。10時～13時まで3時間借りられたことから、時間内ならいつ来ても帰ってもよいとする「ケアラーズカフェ」と位置付けた。

現在は同専門学校の教室を毎月2回、3時間借りられるようになったことから2か所とも「ケアラーズカフェだん・だん」として、時間内は出入り自由になっている。

どちらの会場もテーブルを2か所以上設営し、ケアラーが選んで座れるようにし、お茶とお菓子を提供している。テーブルにはスタッフが1人座り、参加者全員が話せるように司会をする。1対1で話を聞いてもらいたい人には、会場の一角でスタッフが傾聴する。3時間も話し続ける人もいて、傾聴するスタッフの忍耐力には感嘆する。スタッフはボランティアとはいえ10



年間の活動によって傾聴のスキルや介護に関する知識のある専門性を持った人材に成長している。

- 主催：ほっと♡おおみや
- 場所：
 - ①埼玉福祉・保育・医療専門学校
 - ②ネット21大宮
- 開催日：
 - ①毎月第2金・第4金曜日 10:00～13:00
 - ②毎週水曜日 10:00～13:00
- 連絡先：048-811-1666
(さいたまNPOセンター)
- 参加費：100円/回

草加市 介護者の集い「オアシス」 ケアラーが立ち上げたサロン

（財）さいしん福祉財団の「介護者リフレッシュバスツアー」（平成14年）に参加した介護者が終了後も別れがたく、ファミリーレストランで介護の話をつづけた。そして、来月も同じ曜日、同じ時間、同じ場所で集まって話をしようとして約束して始まったのが、介護者のつどい「オアシス」である。義母の介護でうつ状態になっていた現代表の村松治子さんにとって、同じような境遇にある人との



話し合いは「救い」だった。現在は3か所（公民館1か所と小学校の空き教室2か所）でサロンを開催している。

参加者は認知症の家族が多く、介護保険サービスを利用しているが、なんらかの問題を抱えて来訪する人が多い。時には傾聴にとどまらず具体的に踏み込んだアドバイスが語られる。同じケアラーである仲間意識と約20年間の体験談の積み重ねと学びがそうさせているようである。

新型コロナ感染拡大時には、常連の参加者に手紙とインスタントスープを送った。助けを求める電話が代表宅に夜かかってくることも珍しくない。また、似た環境のケアラー同士をつなげるために「ダブルケアの集い」「若者介護のおしゃべり会」「独身介護者の

集い」などを行った。サロンを運営するためには学びが必要なので、学習会や講演会も開催した。新型コロナ感染拡大以前には一会場で10人以上の参加者があったが、最近は8人程度。介護事情で参加できない利用者のために介護者の声を載せた「オアシス」通信を郵送しているのも特徴である。

- 主催：介護者の集い「オアシス」
- 場所：
 - ①草加市立氷川小学校「平成塾」
 - ②草加市中央公民館クラブ室
 - ③草加市立瀬崎小学校「平成塾」
- 開催日：
 - ①毎月第1火曜日 13:30～15:30
 - ②毎月第3土曜日 10:00～12:00
 - ③毎月第4火曜日 10:30～12:00
- 連絡先：048-924-6607（村松）
- 参加費：100円/回

「介護者サロン“@えがおDe”」はコロナ禍でも施設が閉館しない限り、毎月2回休まずに開いてきた。会場は公共施設だが6か月前から予約が可能なので会場が確保しやすい。

サロンは会長と会員の2～3人が交代で運営している。会員に介護や福祉の資格をもっている人が多いのが特徴だ。参加者はほぼ全員が車でやってくる。車が運転できない人は参加しにくいのが悩みで



ある。それでも「気持ちがいっぱいになって話しに来た」、「ちょっと介護が落ち着いたので」と6～8人がやってくる。

コロナ禍で、施設や病院に入っている要介護者と面会できず、次に会った時には自分を忘れていたのではないかと心配している話がよくでるそうである。

「サロンでは個別の悩みが話されます。話せば気持ちが落ちつくことが多いですが、解決できるのではと思うと、地域包括支援センターや関係機関に相談に行くように勧められています。私たちは地域の福祉情報をインフォーマルな部分まで知っているので、提供することがあります。それで問題が

解決したこともあり、感謝されました」と石井会長。

毎年2回、介護・医療をテーマにした講演会を地元の医師や薬剤師等を講師に招いて開催している。講師はボランティア。設立当初は加須市から3年間、合計27万円ほど立ち上げ支援金があった。現在は社協の補助金3万円/年と会費1500円で賄っている。

加須市ではケアラーの交流を図る市民運営のサロンが8か所あり、1枚のチラシにその情報を載せていて、介護者サロンネットワークのよい見本となっている。

- 主催：かぞケアラーサポートの会
- 場所：市民プラザかぞ
- 開催日：毎月第2金・第4金曜日
13：30～15：30
- 連絡先：0480-62-2668（石井）
- 参加費：100円/回

介護者サロンにとって開催場所はとても重要である。「ケアラーズサロン輝」は「決まった曜日と時間」に開催するために、3か月前に3か所の公共施設に申込をしてきた。しかし、令和3年から警備保障会社のレンタルスペースを定期的に借りられることになり、会場確保の苦勞から解放された。

当初は参加者が集まらなかった。チラシを作り市の掲示板（15～16か所）に貼り出したり、公共施設、介護施設などにチラシを置くなど地道に宣伝に努め、次第に参加者が友だちを連れてくるようになった。新型コロナウイルス感染拡大の前は7～8人が参加。春にはお花見会、クリスマス会やミニコンサートを行い、20人近くが集まる時きも。スタッフも参加者も楽しみながらやっている。

矢代弘子代表が欠席した参加者に近況伺いの絵葉書を随時、書いたり、クリスマス会には会員が1人2、3個のちょっとしたプレゼントを自前で用意して配り、喜ばれている。ケアラーだけでなく地域の人を対象に介護をテーマにした映画会や講演会を100人近く集めて開催したこともある。

平成28年からは志木市長寿応援課から年間6万円の補助金を受けており、社協からは「小地域サロン活動」として賃料を補助してもらっている。市の広報紙に掲載され、新しい参加者が増えた。

「会員のほとんどが介護経験者なので共感を持って傾聴しています。ざっくばらんで話しやすいと言われていきますよ」と矢代代表。夫の介護を終えた人が「ここが

あったから介護が続けられた」と語ったそうだ。介護を終えても、悲しみや虚脱感、孤独感からまたサロンを訪れる人が増えているのが最近の傾向だそうだ。



- 主催：志木介護する人を支える会
- 場所：埼玉警備保障（株）1F
志木市本町3-2-24
- 開催日：毎月第3木曜日
10：00～12：00
- 連絡先：048-472-1649（加藤）
- 参加費：100円/回

所沢市 認知症所沢家族の会 保健所の家族会から独立

平成元年に当時の所沢保健所が認知症の講習会を開催した。その講習会がきっかけとなって設立されたのが、「認知症所沢家族の会」である。

森本剛さんは若年性認知症の父親の介護をきっかけに活動に参加し、平成25年に2代目の代表になった。

「介護者同士で話をして共感し、ほっとできる場であることは設立当時から変わっていません。現在、会員は38人。毎月1回2時間、話し合いの場を持っています」と森本さん。

参加者は男性が増えており、半数になっている。会員であることが条件であるが、お試しの1~2回の参加は歓迎している。話し合いには①参加者は平等で



お互いを尊重すること、②他人の話は一つの例に過ぎず、誰にも該当するわけではないことに留意、③この会で知ったことは外で話さない、など6つのルールがある。

森本さんは司会をするにあたって「話しているときは口を挟まず、心を打ち明けたい参加者の気持ちに添うようにしています。認知症の本人の前では言いにくい介護者の本音もです。しかし、あまり暗い雰囲気ではなく、前向きに話していますね」と語ってい

る。

所沢市保健センターからは会場の配慮（無料）や宣伝、紹介をしてもらっている。親にグループホームへ入居してもらおうのを躊躇していたケアラーも会で他のケアラーの体験を聞いて考えを改めた例があり、ケアラー同士の話は勉強になると、森本さんは話していた。

- 主催：認知症所沢家族の会
- 場所：所沢市保健センター
- 開催日：毎月第3水または第3木曜日 10：00～12：00
- 連絡先：090-1435-3028（森本）
- 参加費：無料（但し原則、会員のみ）

草加市 ケアカフェ碧空 ヤングケアラーが話せる場をつくる

「ケアカフェ碧空」は令和3年8月に始まったばかりのヤングケアラー・若者ケアラー対象のオンラインカフェである。元ヤングケアラーの野口由樹さんとその仲間4人で立ち上げた。

野口さんは高校2年生から27歳になるまで10年間、認知症の祖母を介護した。祖母を介護していることを友人に打ち明けられず、次第に疎遠になった。介護中の25歳頃に自分のように悩んでいる若者ケアラーの存在と「ケアラースカフェ」を知った。「ケアラースカ



フェ」は、まさに「自分が欲しかった場所」だった。ケアラーに向けた活動をしたと思ったが、仕事としてできないかと考えたのでなかなか行動に踏み切れなかったという。しかし、地域団体の人々たちからの沢山のアドバイスを支えに準備をし、ボランティア活動としてZoomを使ったオンラインでのケアラースカフェを開くことを決めた。

8月に初めて開いた「ケアカフェ碧空」は、チラシを作成して地域へ配布し、HPやSNSからの発信を始めたが、初回の若者ケアラーの参加は1人。司会としては「言葉選び・伝え方」の難しさを感じた。

「つい『自分の時間を作ってくださいね』と言ってしまいましたが、介護や学業、仕事でせわしく

生活するケアラーには誤解を招く言葉ではなかったのかと悩みました」と野口さん。参加者はまだ1~2人であるが、継続が大切であることは4人とも意見が一致している。

草加市社会福祉協議会も後援しており、サポート体制は整ってきた。SNSを使ってきめ細かく対応している野口さんの努力が早くヤングケアラーの元に届いてほしいものである。

- 主催：ケアカフェ碧空
- 開催日：毎月第2水曜日 21：00～22：30
- 連絡先：carecafe.riku@gmail.com
- 参加費：無料（Zoom参加）

和田芽衣さんは娘さん（10歳）が生後9か月の時に「結節性硬化症」という難病であることが分かった。以前は専門家として家族支援を行っていたのに、実際に自分が難病の子供をもつと想像をはるかに超えた負担が自分に押し寄せた。自宅で子どもと二人きりであることに耐えられず、娘をベビーカーにのせてカフェ巡りをした。そのような時、発達障害のある人たちが働いているカフェで



「いらっしゃいませ！」と元気よく声を掛けられた。我が子を大切にしてくれる空間がある、そして娘さんの将来を見たような気がしたそうである。

「“安心して子を連れて遊びに行く場”と“同じような子育てをする仲間との出会いの場”を持ちたいと考えるようになりました。そして持病のある子を育てる人がほっとできる場所として平成27年に『ニモカクラブ』を立ち上げました」と和田さん。

写真の仕事をしているので、そのアトリエを毎月1回「スペシャルキッズカフェ」として開放している。参加者は子ども連れでもOK。人数が少ないので和田さんとの個別の相談のようになることもあるが、保護者同士の

自由なおしゃべりの場である。年3～4回は「地域交流イベント」を行い、病気や障害に関係なく、子どもと親、一緒に遊べるプログラムを行う。この場には病児家族以外の人の参加も歓迎している。

「ニモカクラブ」の語源は「大変にも関わらず笑っている人がユーモアのある人」というドイツの詩人の言葉にある。「人生にはマイナスのこともあります。でもそれニモカカワラス笑っている人になりたいと思うのです」と和田さんは語っていた。

- 主 催：ニモカクラブ
- 場 所：飯能市八幡町8-20 atelier Hachi
- 開催日：毎月第3火曜日10:00～
- 連絡先：090-5530-2393（和田）
- 参加費：無料

「NPO法人ま・るーく」が開く「ま・るーくカフェ」は障害のある子どもを持つ親と支援者が集まって「ゆるーく過ごすカフェ」である。

始まったのは平成30年。障害児を持つ親が雑談する場がないことに気がついた内田晶子さんが呼びかけた。内田さんには2人の自閉症の子どもがいて特別支援学校に通っている。群馬県にあるケアラーズカフェがヒントになり、本庄市市民活動交流センターの一室を3時間借りて、毎月1回、出入り自由の「ま・るーくカフェ」を始めた。

「部屋の一角に本を並べておきますが、机を設営しなおすこともなく、その日話したい人と三々五々に集まっておしゃべりをしています。司会はいません。スマホを見ている人もいれば、そこで本を読

みだす人もいます」と内田さん。参加者は多い時で15人、少ない時は5～6人集まる。

当初の参加者は特別支援学校に子どもを通学させている人が多かったが、地域の小学校の特別支援学級に知的障害のある子どもを通わせている人など、いろいろな障害児をもつ親が集まるようになった。参加者の一人は「ここでは共感してもらえるので、わっとしゃべるんですよ」と話す。

よく話されるのが「こどもの頭と親の頭は違う」ということ。親（ケアラー）のための癒しのイベントも行っている。

「サロンと勉強会、イベントを並行して行って、会員連絡はLINE、Instagramでしています。とにかく親は『（子どもを）ちゃんとさせなさい』と圧力を受けて



います。そうすると家庭でさえ心安らぐ場ではなくなってくる。好きなことをしていい！というメッセージをカフェで親たちに伝えたいです」と内田さんは語っていた。

- 主 催：NPO 法人ま・るーく
- 場 所：本庄市市民活動交流センター
- 開催日：毎月1回（要問合せ）
第4水または木曜日
10:00～13:00
- 連絡先：isg.kodama@gmail.com
- 参加費：無料

参考資料の一覧

●以下の資料は下記のサイトに掲載してあります。

http://sa-npo.org/k_saron_oprm.html



1. 「介護者支援セミナー」の受講者募集のチラシ

チラシには「〇〇介護者支援セミナー」という事業名だけではなく、目的や内容を示す「キャッチコピー」を付け加えましょう。

- ①埼玉県介護者支援セミナー in 東松山 (PDF)
- ②坂戸市介護者支援セミナー (PDF)

2. セミナーのアンケート

セミナー終了後ごとにアンケートを取ります。今後、連絡をしても良いかどうかをチェックする欄を作ります。なるべくアドレスを書いてもらうよう促します。

- ③セミナーアンケート (PDF)

3. 情報交換会の案内チラシ

セミナーの最終回に配布し、地域でケアラー支援をしていくために引き続きの話し合いを呼び掛けるチラシとはがきです。第1回目の日程、会場は掲載しておきます。必ず連絡先は記入してもらい、2回目以降は集まった人たちの都合によって設定します。

- ④情報交換会のチラシ (PDF)
- ⑤情報交換会の案内のハガキ (PDF)

4. 会則案

団体立ち上げには必ず「会則」を作りましょう。会則づくりを通して団体の目的、活動の意思一致を行いましょう。

- ⑥簡略版 (PDF)
- ⑦基本的な会則 (PDF)

5. 介護者サロンへの参加を呼び掛けるチラシ

サロン名だけ書いているチラシを見かけますが、内容がわかる「キャッチコピー」が必要です。チラシの裏面に近隣のサロンを掲載して、日程が合わないケアラーへ情報提供している団体もあります。

- ⑧介護者サロン「ティータイム」のチラシ (PDF)
- ⑨「ケアラーズカフェだん・だん」のチラシ (PDF)

6. 介護者支援団体のミッションパンフレット

「サロン」への参加をよびかけるチラシのほかに、自分たちの団体がどんな団体であることを示すパンフレットがあると信頼性が増します。

- ⑩介護者支援 ほっと♡おおみや (PDF)
- ⑪志木介護する人を支える会 (PDF)

7. サロンのルール

サロンでは初対面で環境も経験も違うケアラーが集まります。そのため話し合いにはルールが必要です。ルールは団体ごとに決められ、開会にあたって司会者はルールを守ることを参加者に確認します。

- ⑫認知症所沢家族の会のルール (PDF)
- ⑬ケアラーズうらわのお約束 (PDF)

●介護者サロン関連のサイト

①埼玉県ホームページ「介護者サロン」

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/chiikihoukatukea/carer-saron.html>



② NPO 法人さいたま NPO センターの介護者サロン一覧のサイト

http://sa-npo.org/jigyoku/k_salon.htm





令和3年度 ケアラー総合支援事業
関係機関・民間団体等による介護者サロン事例集
～立ち上げ・運営マニュアル～

発行日 令和4年3月

発行者 埼玉県福祉部地域包括ケア課

制 作 認定NPO法人・埼玉県指定NPO法人さいたまNPOセンター