

第7章

今後のケアラー支援のあり方に関する提言

1. 事業の成果と改善策	104
2. ケアラー支援策の具体化に向けて	110

第7章 今後のケアラー支援のあり方に関する提言

本章では、まず、「ケアラーのためのアセスメント(セルフアセスメントとケアラーアセスメント) ツールのモデル実践事業」、「ケアラー手帳のモデル頒布と検証事業」、「ケアラーズカフェの立ち上げモデル実践事業」、「多様なケアラーを支援する人材養成プログラムの開発に関する事業」、「ケアラー支援地域モデル事業推進委員会の立ち上げ実践事業」の5つの事業を踏まえて、それぞれのケア

ラー支援ツール自体をより一層有効なものとするための課題と改善策について述べ、さらに、今後は、潜在化しているケアラーのニーズを顕在化すること、モデル地域の実践を参考にしたツールの普及開発とツールをより効果的に機能させ得る総合的な支援体制づくり、人材養成を付加した地域のネットワークづくりなどの地域の仕組みと体制づくりの具体化がより重要であることを提言した。

1. 事業の成果と改善策

2010年度、2011年度に実施してきた調査研究等から、多様なケアラーが地域に潜在していること、精神的にも身体的にも孤立しがちで、制度やサービスにつながっていない例もあること、ケアラーの思いに正面から向き合うためのツールが必要であることなどが明らかになっていった。そのため2012年度には、ケアラーのためのアセスメントツールやケアラー手帳、ケアラーズカフェ等の開発を進め、ツールをいかすための人材養成、推進委員会設置を行った。その結果、これらのモデル事業がケアラーを地域で支えるために効果的であることが明らかになった。ケアラーがこれらのツールを活用することで、早期に自分が

ケアラーであることに気づき、また、学びやネットワークの場をもつことで、混乱を回避しひいてはバランスのとれた在宅ケアの支援につながる可能性がみえてきた。

しかしながら、同時に、ツールの導入の時期や、潜在的に孤立したケアラーをどのようにすれば発見できるのか、ツールを個別に導入するのではなく相乗効果がある総合的支援につながる方法の検討、ケアラー支援の仕組みと土壌づくり等が大きな課題であることもわかった。

以下では、それぞれの事業についての成果と改善策についてみていく。

(1) ①ケアラーのためのアセスメント(セルフアセスメントとケアラーアセスメント) ツールのモデル実践事業

①- 1 ケアラーセルフアセスメントツールのモデル実施と検証

セルフアセスメントの開発に向けて、ケアラーアセスメント申請書(①—2参照)とケアラー手帳(②参照)の中の健康メモをセルフアセスメントシートとして試行し検証した。

○本事業により、ケアラーが、どのようなサービスを利用し、ケアラー自身がどのような援助をしているのか、どのような悩みがあり、どのような援助を望むのかなど、自らの状態に気づく機会になったと感じている。今後は、自らが回答した内容を紙ベースではない方法で可視化できるようなツールがあれば、より客観視できるのではないだろうか。

英国においてはWAB上でセルフアセスメントを行うことが可能であり、その中で社会的サービス等の情報提供も行われている。また、ヤングケアラーに対しては、

絵をみながら現在の自分の状態や思いを伝えるシートなどもある。IT機器はすべての人が使えるわけではない。また、文章で表現することが得意でない人もいる。そのような多様性も含みながら、ケアラーの悩みや希望などが表現しやすく視覚でも理解しやすいようなセルフアセスメントシートの工夫があれば、ケアラーが自らを客観視するツールとして有用なものになるのではないだろうか。

○ケアラー手帳の中の健康メモは、「自分を知らう、自分のことを知ってもらおう」という2つの立ち位置をもっている。ケアラーが自らの健康に向き合うための条件整備には、ケア役割を担っていても1人の人間として健康を保つべきことへの気づき、関係者や周囲もケアラーの健康は護られるべきものであるという認識づくりが

必要であろう。また、ケアラーに自覚症状がないが場合でも他者には体調の変化がわかる場合も多く、予防や早期発見、孤立化を防ぐという観点からも、関係者や周囲の人と健康チェックをしあうという関係づくりも重要であろう。セルフアセスメントシートとしての健康メモの活用は、他者と共にモニタリングしあうツールとしてのさらなる検討が必要であると考え。

- ケアラーアセスメント申請書とケアラー手帳のいずれにおいても、モニタリングの過程を経てケアラー自身が気づけていないニーズに気づける場合はよいのであるが、気づけないあるいは気づこうとしない場合には、媒介となる別のアクターやツール、資源が必要となる。そのため、こういったものを地域の中で、いかにつくり

①- 2ケアラーアセスメントツールのモデル実施と検証

今回、ケアラーやケアラーを支援する多くの人の意見を聞きながらわが国にあったケアラーアセスメントシートを開発・試行し検証した。

- アセスメント内容の結果をみると、ひとり1人のケアラーが役割や状況が異なるなかでどのようなケアを担い、何に不安を感じ、どのような援助を望んでいるか把握することができた。1回の面談であり、項目も限定されていたため、十分にケアラーの思いを知ることができなかった面もあるが、開発モデルとしては大きな問題点はなかったと思われる。また、アセスメントシートに関する意見や評価では、項目内容など今後、改良すべき点に関する貴重な指摘を多数いただくことができた。改良にむけて課題はあるが、3地域のケアラーと担当者の協力で、本アセスメントシートを用いて96名分のアセスメントができたということは、開発した本シートが概ね活用し得るものであることを示しているとも捉えることができる。
- ケアラーアセスメントは今後、わが国で推進したいケアラー支援施策の1つであり、さらにケアラーやケアラー支援者と共に、ケアラーであることを早期に自己認識し、彼ら・彼女らのニーズ把握を行い、適切な支援を行

出していけるかが課題となる。

定期健診を受けることは国民の義務であり、自らの健診結果を知ることは権利であることから、ケアラーであろうとなかろうと健康は護られる必要はあるという働きかけも、社会的承認への道筋として有効ではないだろうか。

今回は、ケアラーアセスメント申請書とケアラー手帳の健康メモをセルフアセスメントシートとして活用し検討したが、ケアラー支援のための潜在ニーズの顕在化には、社会保障制度や法的義務や権利、地域づくりとの関連も踏まえた内容をシートの中に落とし込む作業も、具体的課題として検討されることも重要ではないかと考える。

うためさらにケアラーアセスメントシートの改良を進めていきたい。

- ただし、ケアラー支援が制度化されている英国においてもケアラー自身がアセスメントを受けるものだと気づいていない、思っていない人が多いという。英国の2010年新全国ケアラー戦略(前述)では、ホールファミリーアプローチに基づいて、家族生活や地域生活を可能にできるよう、ケアラーと被介護者の両者に対し個人的な援助をすることを含む4つの優先事項を掲げ、ケアラーアセスメントの必要性が示されている。英国においても長い実践のなかで改善が図られ、ケアラーの権利が拡充されてきた。

わが国は、ケアラー支援施策が未整備である。今後、セルフアセスメントとケアラーアセスメントの利点をいかした両方の活用方法、アセスメントシート開発、ケアラー手帳やケアラズカフェなど他の支援活動との相乗効果のある利用方法の検討、ケアラーとケアラーサポーターをエンパワーメントするような、アセスメントシートを活用するための研修モデルを検討していくことも課題である。

(2)②ケアラー手帳・ケアラー緊急カードのモデル頒布と検証事業

ケアラー支援のためのツールとして、ケアラー手帳およびケアラー緊急カードを開発し、実際にケアラーに使っていただき、その効果について検証した。

ケアラー手帳は、ケアラーを支援するためのツールで

ある。ケアラーとしてのシンボリック意義をもち、その目的としては、ケアラーが自分自身がケアラーであるという意識をもつこと、ケアラー本人と地域社会を結ぶことでケアラーの孤立化を防ぐこと、ケアラーとサービスやサポート

をつなぎ、これによってケアラーを取り巻くネットワークが構築されることなどを期待している。またケアラーへの情報提供やケアラー本人の心と体の健康を守るための健康管理のための手帳の役割も果たす。

ケアラー緊急カードは、ケアラー手帳同様、ケアラーのための支援ツールであり、ケアラー自身に緊急事態が起きた際、周囲の人に自分がケアラーであること、ケアを必要とする人がいること、緊急時にはどこに連絡してほしいかを第三者に明確に伝達することが可能である。諸外国では既にケアラー緊急カードやケアラーカードが存在し、カードに様々な機能が付加され、運用されている。

○ケアラー手帳の効果についてみると、ケアラー手帳を利用したケアラーの半数強が利用によって生活や自分自身に変化したと回答している。変化の内容は、情報が得られた、気持ちが前向きになった・楽になったという回答のみならず、自分自身にも目が向けられるようになったや、ケアラーであることを認識したなど、ケアラーとしての意識の変化があったことが明らかになった。さらに1人ではないと感じた等、社会や人とのつながりを実感できたと回答したケアラーが多くみられた。またケアラーはケアラーへのメッセージや介護体験事例集を読み、自分1人ではないこと、同じようがんばっているケアラーが大勢いることを感じ、安心感を得ていた。ケアラーの孤立化を予防するという意味において、手帳の非常に大きな効果と考えられる。

○ケアラー手帳を利用したケアラーの8割以上が役に立ったと回答している。「とても役にたった」が最も多かったのはケアラーへのメッセージ「ケアラーのみなさんへ」、「地域の相談窓口」、「介護体験事例集」であった。また、ケアラー手帳の中で最もどのページを利用したかでは「介護体験事例集」、次いでケアラーへのメッセージ「気持ちが沈む日に」であった。ケアラーへの心理面に直接働きかける内容が特に役に立ち、利用されている。

またケアラー手帳の中で「全く役にたっていない」との回答が多かったのは「あなたを訪ねた方のメモ」、次いで「あなたのつぶやき」であった。「あなたを訪ねた方

のメモ」は、ケアラー自身ではなく、ケアラーへの周囲の働きかけによるものである。そのため、ケアラー手帳が地域の保健医療福祉専門職等に周知され、ケアラーを見守る仕組みがなければ意味をなさない。また今回のような短い使用期間では、本来の効果を発揮することも難しいと考えられる。

○ケアラー手帳への希望の意見では、ケアラー手帳はケアラー初心者にはいい内容であるが、経験のあるケアラーには物足りないという意見があった。早期のケアラーに対して導入されるほうがより効果的と考えられるため、早期のケアラーに対して手帳等が導入できる仕組みづくりが必要であると共に、ケア期間を経たケアラーに対しての有用なツール作成も必要であろう。

○ケアラー緊急カードの効果としては、半数強のケアラーは安心感が得られたと回答した。しかし、ケアラー緊急カードとしての本来の効果は、ケアラーを取り巻く周囲の人間がケアラー緊急カードの存在を知っていることが重要である。その点からいえば、今回の事業では効果の検証は充分とは言い難いとする。

○今回の検証の限界として、今回のケアラー手帳の内容・配布対象が概ね高齢者のケアラーに限定された点がある。多様なケアラーへの支援に向けては、高齢者以外の障がい児・者や精神疾患をもつ家族をケアするケアラー、そしてヤングケアラーや看取り終えたケアラーなど、それぞれのケアラーのニーズを踏まえたツール開発とさらなる検証が必要であり、今後の重要な課題である。

○最後に協調しておきたいのは、ケアラー手帳・ケアラー緊急カードは、共にあくまでもケアラーの支援ツールの1つに過ぎないということである。親しみやすい実現可能性の高いツールとして脚光を浴びても、ツールのみではなく、ツールをより効果的に機能させ得る地域社会の仕組みがより重要である。今後はケアラー手帳・ケアラーカードが自治体などの地域の仕組みのなかでより効果的に利用されると共に、そのツール自体の内容に関しても地域・対象・時期に応じた介入ツールとして、質を向上させていくことが課題である。

(3)③ケアラーズカフェの立ち上げモデル実践事業

これまでの自助グループにとっての居場所から、さらにケアラーが日常的に行ける地域に開かれた包摂の場としての「ケアラーズカフェ」を立ち上げ、ケアラーにとって、ス

タッフにとって、関連機関にとって、地域にとっての効果などを検証した。

○今回、モデル事業を実施した3つの地域の「ケアラーズ

カフェ」は、それぞれ母体組織、立ち上げの背景、開設時期、開催の日時、そしてケアラズカフェの性格が異なるものであった。またアンケートの配付方法にも若干の違いがあった。

○ケアラズカフェの印象や雰囲気、スタッフの対応については、利用者はどの地域でも「とてもよい」と、「まあまあ」を足すと9割から10割がよいと回答している。「利用するようになって生活に変化があったか」の問いに対しては、約4人に3人が「かなりあった」または「少しあった」と回答している。

○北海道栗山町では、安心して交流ができたり、ほっとリラックスできる憩いの場や居場所になっている。スペースが広いこともあり、子どもたちや高齢者も楽しく過ごせる「コミュニティカフェ」の要素が強い。元行政の建物で栗山町社協が運営を担っているということで、地域の人達への安心感・信頼感と告知の効果は大きい。ケアラー同士が交流する機会や役立つ情報の提供は他に比べ少なかったようではあるが、ケアラズカフェができたことで地域のケアラーの実情への理解や啓発が進み、「なかなかここへ来られない介護者に知らせよう」など地域のたすけあいの機運が高まってきている。地域福祉の拠点としても住民から期待が寄せられている。

○埼玉県さいたま市では、週2回の開催にもかかわらず、介護者サロンを経験したスタッフたちの細やかなケアラーへの対応により、「ほっと安心できた」「ケアラーの駆け込み寺のよう」という評価が高い。時間をかけてじっくりとケアラーに寄り添い、傾聴してくれるのが特徴である。場所が狭いのも功を奏しているのかもしれない。ケアラーとスタッフの関係性の密度が濃い。

「介護度の重さ」と「生活の変化」あるいは「介護の経験年数の長短」と「生活の変化」との因果関係は特にみられなかったが、「介護者との交流の有無」と「生活の変化」では、「交流ができた」と回答した人(20名)のうち「(変化が)あった」と18名が回答した。ケアラー同士のつながりが、ケアラーにとって生活が変化したという認識をもたらすことを表していると思われる。ケアラズカフェの中でも意識的にケアラー同士のつながりの場をつくる必要がある。

○東京都杉並区では、「ケアラズ」とは名乗っているが、一見ごく普通のレストラン&喫茶であり、平日はほとんどオープンしている常設ケアラズカフェである。駅に近く病院の向かいということもありケアラーの立ち寄

りやすい環境となっている。

なかには、ケアラーの生活に欠かせない一部となっているケースもあり、ケアラーの地域生活に変化をもたらした事例を生んでいる。他に類を見ない発信基地ともなっている。様々なインフォーマル情報やケアに役立つ講座を頻繁に開催しており、若い介護者同士の交流も盛んになっている。40代のケアラーが多い。ケアラズカフェのモデルとしての大きな役割を担っている。

○今回のアンケート調査は、それぞれのケアラズカフェの形態や母体組織、地域性がまったく異なる条件下での調査であり、調査の説明や方法も統一できず、調査票の母数が少ないうえ、設問ごとの無回答も多かったため、調査としての妥当性、信憑性には欠けるものであったかもしれない。

しかしながら、今回のアンケート調査からは、「ケアラズカフェ」のような場がケアラーの生活にとって欠かせない大事なものであること、すなわちどの地域にもニーズがあることは明らかになった。また「ケアラズカフェ」に最も必要な要素として、何よりもスタッフがじっくりとケアラーと向き合い、ケアラーに寄り添い、話をじっくりと聴くことの大切さ、有益な情報を提供できることの必要性が明らかになった。さいたまのケアラズカフェスタッフたちは介護者サロンで実践を積み重ねてきたメンバーであり、東京のケアラズカフェスタッフはアラジンの事業経験のあるケアラー当事者でもある。そうしたサポート人材への研修など質の担保は欠かせない。

○今後の課題として、こうした場に来にくいケアラーへのアプローチや働きかけが地域の人達でなされていくようにし地域の介護力を増していくことや、事業の継続や効果的な広報のためにも、行政や企業との連携の視点をもつことが挙げられている。

○今回、ケアラズカフェを立ち上げた地域での社会的効果や影響は予想以上のものがあり、その他の地域からも「ケアラズカフェを立ち上げたい」という声が寄せられている。その地域に応じた様々な取り組みが主体的に実施されることが必要だが、ハード面だけではなく、今回少し明らかになったケアラーへのケアの内容(ソフト面)についてさらに構築する必要がある。

また今回の調査研究事業では、ケアラズカフェが基軸となり、ケアラー手帳のモデル頒布やケアラーアセスメントの実施をスムーズに行うことができた。ケアラーを支援する仕組みは様々なメニューの連動が重

要だと思われるが、そのなかでもケアラズカフェは、ケアラーが地域で孤立せず主人公として過ごせる、まずは閉じこもらないためのエントランスになるのかもしれない。今後は、より早い時期、あるいは介護の

予備期にこうした場へアクセスできるようにするための何らかの仕組みづくりと、事業継続の基盤整備が急務である。

(4)④多様なケアラーを支援する人材養成プログラムの開発に関する事業

ケアが必要な人だけではなくケアラーを含めた家族全体を支える仕組みが必要となってきたことから、多様なケアラーを支援するための研修プログラムを開発し、市民サポーターと専門職の人材養成研修をモデル実践し、研修の効果を検証した。

○3カ所の受講者の合計は、募集が市民コース・専門職コース共に1カ所につき15名ずつ計90名であったのに対し、応募は130名(市民コース75名、専門職コース55名)、修了者は104名(市民コース64名、専門職コース40名)であった。

○研修の受講経緯は専門職コースが職場(上司)の命令等の「その他」が約6割を占めているのに対して、市民コースは受講者自身の自主的な参加が多かった。

○受講者のケア経験については、現在ケアをしている、ケアをしていたことがある人が多く、両コース共に、ケア経験のない人は4分の1であり、受講者がケアを身近に捉えて受講していることがわかった。

○コース別に受講の目的をみると、市民コースは、当事者やケアラズカフェスタッフなど関係者以外の記述としては、「地域活動やボランティア活動のため」や「将来の知識等のため」であった。専門職コースは、「業務を通じてケアラーサポートの重要性を実感して」や「介護職としてケアラーの気持ちを理解したい」などの業務に携わる専門職としてのスキルアップや、「かかわりに行き詰った」などの具体的な問題解決のための学びであった。

○テキストについては、受講者の7割以上が「よい」と回答していた。しかし、市民コース受講者からは、「横文字やカタカナが多い」、「初めて聞いた言葉や言葉の意味がわからない」などの意見も寄せられ、ケアラー支援の普及の観点から、「語句の説明」は不可欠といえる。なお、「ケアが必要な人の理解(疾病や障害等の理解)」については、受講者から多様な意見が寄せられたプログラムとなった。講義を依頼する講師の専門分野により、講義内容が大きく影響したためであるが、疾病や障害等を2時間という時間の中で学んでもらうことは難し

く、「何を、どこまで」学んでもらうのか、あるいは、市民コースと専門職コースを分けるのかについて再検討が必要である。

○研修の時間については、受講者の7割以上が「ちょうどよい」と回答していたが、講義が主体の科目については約2割が「長い」とし、演習が組み込まれた科目では約2割が「短い」と回答している。なお、演習に対する評価は高い。

また、各プログラムの時間ではないが、1日の研修時間を5時間以内にしてほしいとの意見が受講者やモデル実施機関から出された。

○研修(各プログラム)を受講して学んだことが、今後活用できると思うかとの質問については、9割以上が「活用できる」と回答している。

○今回、多様なケアラーを支援するための人材養成プログラムを開発し、モデル実施地区において実際に研修を実施した。開発した研修の内容は、①ケアラーを取り巻く制度・政策の現状と課題、②ケアを必要とする人の理解、③ケアをしている人の特性と心理、そのかわり、④ケアラー支援のあり方と方法であり、開発した研修の方法は講義、演習、実習である。しかしながら、これ以外に、「自分がケアラーだと気づいた」、「ケアラーは他人事ではない」、「ケアラーについて皆も知ってほしい」、「行政や専門職も取り組んでほしい」など、受講者がケアラー自身、およびかかわりへの気づきやケアラー支援の普及などの必要性を実感できる研修となった。

○今後の課題は、研修体系、開催方法、研修後の活用および活用の場の3点が挙げられる。

研修体系としては、今回開発したプログラムは、ケアラーサポートにかかわり活動するうえで基礎となる養成研修となるものであるが、今後、養成後のスキルアップ(課題別)研修やフォローアップ研修、ステップアップ研修についての検討が不可欠である。

また、具体的な研修手法としては、基礎研修においては、ケアラーへのかかわりや具体的な支援方策のプログラムについては、市民と専門職が一緒に討議・演習

することで、お互いの理解や今後のネットワークづくり等のメリットが大きいことから、合同開催による研修実施が望ましいといえる。ただし、受講者の疾病や障害等についての理解が市民と専門職では違いがあるため、コース別の設定が望ましいと思われる。

開催方法としては、研修が座学と実習の32時間の研修であることから、実習日を含めて最低5日間の研修となる。5日間研修の場合、連続した5日間、もしくは、毎週1回で概ね1カ月をかけての研修が想定されるが、今回のモデル実施地区で行った毎週1回で概ね1カ月

での研修が本研修では基本的な開催方法といえる。また、32時間すべての受講が難しい受講者に対しては、研修修了基準を定め、一部自己学習による修了も想定するなど、受講促進の環境整備も必要である。

研修後の研修の活用および活用の場が必要である。受講者はとても熱心で意欲的であった。ケアラーサポーターは地域でケアラー支援の中心的な役割を担うこととなるが、受講者が活躍できる、市民と専門職による重層的なヒューマンサポートの仕組みづくりが不可欠である。

(5)⑤ケアラー支援地域モデル事業推進委員会の立ち上げ実践

①～④の事業を効果的に推進するために、行政・地域包括支援センター・社会福祉協議会・町内会・民生委員・市民団体・NPO・家族会リーダーなどを含む推進委員会を立ち上げ、ネットワークの構築を図った。

○推進委員会を設置することにより、事業が効果的に進められた。その内容は、主に、モデル事業についての理解の深まり、事業についての地域への広報・周知へのアイデア出しと協力、ケアラー手帳に掲載する地域情報の提供、ケアラー手帳の頒布への協力、ケアラーサポーター養成研修への協力、ケアラーズカフェ運営への参加とその活用である。また、全体的な諮問機能的役割も果たしていただいた。もちろん、3地域の推進委員会により、また実施事業により差がある。

なお、推進委員会に事業の評価までを依頼するのは、事業の実施期間の短さや、推進委員会開催期間の短さ、事業の現場に立ち会う機会の少なさ等により困難であった。

○今後も地域でケアラー支援が継続されることが必要であるとすべての推進委員会で認識された。それに向けて出された主な課題と提案は次の通りである。ケアラーサポーター養成研修受講者の今後の活躍の場の確保、モデル事業終了後のケアラーズカフェをどのように継続していくか（場所の確保も含む）、ケアラーズカフェに出かけてこれられない人にどのように働きかけるか、ケアラー手帳の改善(目的、効果的な頒布、手帳を使える土壌導入のプロセスなど)、地域のケアラー支援理解、専門職のケアラー支援理解をどのように進めるか、様々なケアラー支援事業の連携、等である。

○推進委員会を設置することにより、ケアラー支援を目的としたネットワークづくりが地域の特徴をもちつつ少

しずつ進められた。

推進委員会のメンバー構成や実際に担った役割、今後への期待には、これまでモデル事業を実施した団体が地域でどのような活動を誰とどのくらいどのように行ってきたかが、反映している。また、各推進委員会における行政や地域福祉にかかわる様々な団体、地域団体、市民団体、介護関連事業者等相互の連携の度合いやつながりも異なることがわかった。それぞれの地域の活動の発展段階に見あった地域のネットワークがつくられ、その活動の成果により、より効果的なケアラー支援にむけて必要なネットワークがみえてきて、新しい地域ネットワークがつくり続けられることになると考えられる。

○推進委員会は、各実施団体がこれまでのつながりを軸に依頼したので、自由に意見交換ができた。しかしながら、取り組む事業内容は日本ケアラー連盟からの委託に沿って行ったので、実施団体が「依頼する」という進め方になり、また、どのようなケアラー支援を地域で共に目指すかというビジョンについての議論は、十分なされたとはいえず、事業実施に重点が置かれた。

○ケアラーの理解、支援の意味や意義、目的の認識、知識や情報の共有が進んだ。これについては、ケアラーズカフェ、ケアラーサポーター養成研修、推進委員会それぞれの場で成果があったのではないだろうか。特にケアラーズカフェは、ケアラー支援の広告塔の様な役割を果たしたり、支援者のプラットフォームという機能をもてることがわかった。また、参加者・団体がそれぞれにできること・すべきことの発見や動機づけにつながり、行政への具体的要望も議論された。

○ネットワークづくりを継続するには、ケアラー支援につ

いてのビジョンの共有と、拠点、事務局、キーパーソンが必要であることが明らかになった。また、議会・議員がケアラー支援の必要性や緊急性、地域支え合い体制づくりのためにはケアラーサポーターなど市民のかかわりや、ケアラズカフェのような市民による自発的なサービスが不可欠であることを理解することも重要であることが指摘された。

○ ケアラー支援の方針を行政がもつことが重要である

ことが明確になった。施策化することと、地域に恒常的なネットワークをつくること、この2つを同時に進めていくことが課題である。自治体における施策化についていえば、「認知症施策推進5か年計画（オレンジプラン）

平成25年度から29年度の計画」「第6期高齢者保健福祉計画（介護保険事業計画）」が1つの大きなチャンスである。

2. ケアラー支援策の具体化に向けて

(1) ケアラー支援推進のポイント

2011年度には、2010年度および2011年度の調査研究結果を踏まえて、6つの提言を行った。

- ①包括的生活支援の原則（ケアラー支援とはケアラーの包括的生活支援である）が重要である。
- ②包括的生活支援を行う有効な方法が、生活の場への訪問・相談支援（アウトリーチ活動）と、家族（世帯）単位のアセスメントである。
- ③ケアラー支援に必要な地域のサービスとして、ケアラズセンターや緊急時に対応できる体制の整備が急務である。
- ④ケアラーを支援する人材（市民も専門職も）が不可欠であるため、ケアラー支援専門員の養成と教育プログラムの作成が早急に必要である。
- ⑤ケアラー支援を、行政や、ケアラー当事者、介護者の会、専門職、社会福祉協議会や民生委員、介護事業者等の関連機関、町内会、市民団体・NPO、商店街、企業などの広い意味での市民力をいかした地域づくりとして行う。
- ⑥「介護者支援推進法（仮称）の制定と自治体の取り組み」である。

2012年度の調査研究事業では、これらを実施するた

めのツールを開発する事業に取り組んだ。①に関連してセルフアセスメントツールモデル事業とケアラー手帳モデル事業、②に関連してケアラーアセスメントツールモデル事業、③に関連してケアラー手帳・ケアラー緊急カードモデル事業とケアラズカフェモデル事業、④に関連してケアラーサポーター養成研修モデル事業、⑤に関連してケアラー支援地域モデル事業推進委員会の立ち上げ実践事業である。

その取り組みのなかで、ケアラー支援を推進するためには、特に、「支援が必要であるにもかかわらず潜在化しているケアラーを発見し、潜在ニーズを顕在化することが重要であること」、隠れたケアラーを発見することにより「ケアラーの心身の健康悪化や社会生活からの排除、被介護者への虐待を防止すること」、ケアラー支援の実現には「ケアラー支援ツールを相乗効果が発揮できるように活用してケアラーの総合的支援に対応すると共にネットワークづくりのできる拠点の整備が必要であること」、地域での推進体制としては「人材養成を付加した地域のネットワークづくりなどの地域の仕組みと体制づくりの具体化」、「行政によるケアラー支援の施策化」を早急に行うことが必要であることが確認された。

(2) 地域におけるケアラー支援推進に向けて

1) 潜在化しているケアラーとケアラーニーズの顕在化

ケアラーが家庭や職場や地域で孤立した状態に陥り、心身に過度な負担がかかり不調をきたしたり、被介護者と共に追い詰められて、虐待や殺人、心中、自殺に追い込まれるという状況を招かないよう、潜在化しているケアラーを発見し、ケアラーのニーズを掘り起こしたり、早期

に支援するための有効な方法や仕組みについて探り、より効果的な支援策を明らかにし、実施することが必要である。

英国では、医療機関に被介護者と同行するケアラーに着目し、医師や看護師等に研修を行い、自治体やケア

ラーズセンターのケアラー支援と結び付けるという取り組みをしている。

日本においても同様の取り組みは有効である。

また、2011年度は、紙ベースでセルフアセスメントのモデル事業を行ったが、若いケアラーの存在や、仕事をもつケアラー、今後IT機器を使用するケアラーなど、多様なケアラーが増えることも考え、紙ベースではない方法で、自分がケアラーであることや、心身の状態、権利が失

われている状態などが可視化できるようなツールがあれば、より客観視できるのではないだろうか。例えば、前述の英国におけるWEB上でのセルフアセスメントや、絵をみながら現在の自分の状態や思いを伝えるシートなどのように、悩みや希望などが表現しやすく視覚でも理解しやすい、多様性に対応し得るツールの工夫が、ケアラーが自らを客観視するためには有用なのではないだろうか。

2)アウトリーチ(訪問支援)活動によるケアラーの発見と支援

介護は家族がすべき(1人でも、年老いても、病気があっても、仕事もしていても等々)と思い込んでいる、支援が必要なのに気づいていない、様々なことが突然そして次々と起こり混乱しているケアラー等には、「迎えに行く」訪問支援が不可欠である。

すでに、先駆的に、ケアラーの介護状況や心身の実態を調査し、ケアラーをアウトリーチ活動により支援している自治体もあるが、その成果・問題・課題を明らかにし、ケアラーを地域で支える体制を構築するための方針・方策を探ることが必要である。国の施策では、認知症の家族介護者支援策がはじまっており、「認知症初期集中支援チーム」は地域包括支援センター等に配置され、家庭訪

問を行い、アセスメントや家族支援等を行うこととされている。画期的であるが、同様に、医療処置の必要な被介護者のケアラー、高齢や障がいのあるケアラー、職業に就いているケアラー等も支援を求めている。今後どのような人的体制や予算でケアラー支援が行えるのか、先駆的な自治体に協力を求めている調査は不可欠である。

アウトリーチ活動により、ケアラーのリスクが高まることを早期に予防できれば、ケアラー本人、被介護者、地域、行政すべてに効用があることは間違いない。現在、家族等無償の介護をしているケアラーが膨大なコストを負担していることを忘れてはならない。

3)総合的なケアラー支援拠点と推進体制の構築

2012年度は、5つのケアラー支援ツール開発モデル事業を行った。それぞれに成果は認められたが、痛感したことは、相談(対面・電話)、ケアラー・セルフアセスメント、ケアラーアセスメント、ケアラー手帳、ケアラーズカフェ、アウトリーチ(訪問支援)、ケアラーサポーター養成研修、カウンセリング、介護者の会、アクティビティ(楽しみや外出、手仕事など)、ケアラー緊急支援チーム派遣な

どが一体となつて行われてこそ、それぞれの支援が生きるということである。総合的な介護者へのメニューを実践する「ケアラーズ総合支援センター」を設置し、モデル実施する必要がある。

もちろん、自治体・地域包括支援センターとの関係構築を含めて地域でケアラー支援を推進する仕組みや体制も必要である。

4)介護者支援推進法(仮称)の制定と自治体の取り組み

ケアラーの追いつめられた実態や支援が必要であることも、次第に明らかになってきており、社会に発信されるようになってきている。ケアラー支援は国民的課題である。定期的なケアラーの量的調査、ケアラーニーズ調査、ケアラー支援政策の策定、地域協働によるケアラー支援体制および推進体制の構築が必要であり、法制度を整

えて推進するべきである。

支援についてはできるところからモデル実施をしてほしい。

また、ケアラーに身近な自治体はケアラーの健康調査をはじめ、その実態やニーズを把握して支援策を早急に打ち出してほしい。

