

介護離職防止のため遠距離介護を支える事業

活動報告書



WAM助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業



平成31年3月

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会



はじめに

本活動報告書は、独立行政法人福祉医療機構平成30年度社会福祉振興助成事業「介護離職防止のため遠距離介護を支える事業」の成果をとりまとめたものです。

全国国民健康保険診療施設協議会(国診協)およびそれを構成する国保診療施設(国保直診)は「地域包括ケアの実践」を旗印に、中山間島嶼部といった比較的保健・医療・介護・福祉資源の少ない地域において、その地域にある様々な資源をつなぎ合わせて、その地域に適した地域包括ケアを展開すべくその中心的機関として長年取り組んできています。

近年、高齢化の進展と親世代と離れて暮らす子世代の増加にともない高齢者世帯が増加しています。特に国保直診の多くが所在する中山間島嶼部ではその傾向が強くみられます。こうしたなか都市部で遠距離介護のセミナーが開催されたり、IT技術を利用した遠隔地からの見守り事業が普及したりするなど親の生活支援に対する関心の高まりが認められていますが、親の変化に対応するためには親の居住地での対応が必要であるため、子が苦慮することも多く、不安や負担感をもたらしめています。今日、介護離職を防ぐため介護と仕事の両立を求める働き方改革が推進されていますが、遠距離介護は介護離職の原因の一つと考えられ、また逆に介護のために子が親を呼び寄せることが地域の過疎化を進展させるのではないかと懸念もされています。したがって、離れて暮らす子の不安や負担を軽減することが介護離職を防ぎ、さらには地域の崩壊を防ぐと期待されます。

特に、介護のために子が親を呼び寄せると、中山間島嶼部では地域の人口減少のみならず、空き家の増加等地域の社会的課題にも直結します。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるための住まいと医療・介護サービスの提供体制の在り方は、地域資源の少ない中山間島嶼部では、地域の支え合いや家族(子のみならず孫・甥や姪等)の協力等の支えあう仕組みが重要な役割を担っています。このことから、地域力を生かしながら遠距離でも介護が可能となる仕組みが必要となっています。

本事業では、親と離れて暮らすことで生ずる親の生活に対する不安や介護することの負担感が軽減され介護と仕事の両立の意識が醸成されることを目標に「遠距離介護支援セミナー」を開催し、離れて暮らす子から親の居住地の地域資源へのアクセスが容易となるモデル活動を実施し、その方法、課題等をとりまとめています。本活動報告書を一読いただき、各地域での、遠距離介護支援、介護離職防止に関する取り組みの課題解決の一助につながればと期待しております。

最後に、本事業実施にご協力いただいた、また今後もご協力いただく国保直診のスタッフに深く感謝するとともに、事業を推進するにあたり、連携団体の代表者をはじめとした実行委員会・部会の方々のご努力に深く感謝の意を表します。



INDEX

■ 第1章 実施概要

■ 第2章 モデル事業の実施準備（教材作成等）

■ 第3章 モデル事業の実施（連携団体での取り組み）

■ 第4章 まとめ

■ 資料編

I 事業の背景と目的

高齢化の進展と親世代と離れて暮らす子世代の増加とともに高齢者世帯が増加しています。特に当団体加盟施設が多くが所在する中山間地ではその傾向が強くみられます。こうしたなか都市部で遠距離介護のセミナーが開催されたり、IT技術を利用した遠隔地からの見守り事業が普及したりするなど関心の高まりが認められていますが、親の変化に対応するためには親の居住地での対応が必要であり、子が苦慮することも多く、不安や負担感をもちあせているのが現状です。

今日、介護離職を防ぐため介護と仕事の両立を求める働き方改革が推進されていますが、遠距離介護は介護離職の原因の一つとされています。また逆に介護のために子が親を呼び寄せることが地域の過疎化を進展させるのではないかと懸念もされています。したがって、離れて暮らす子の不安や負担を軽減することが介護離職を防ぎ、さらには地域の崩壊を防ぐことも期待されます。

特に、介護のために子が親を呼び寄せると、中山間地では地域の人口減少のみならず、空き家の増加等地域の社会的課題にも直結します。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続

けられるための住まいと医療・介護サービスの提供体制の在り方は、地域資源の少ない中山間地では、地域の支え合いや家族（子のみならず孫・甥や姪等）の協力等の支えあう仕組みが重要な役割を担っています。このことから、地域力を生かしながら遠距離でも介護が可能となる仕組みが必要となっています。

国診協では平成29年度独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業により多職種連携研修を全国に広げるためそのコーディネーターを養成する活動を展開し、その中で全国8ブロックに多職種連携研修を支援するブロック拠点施設を設置するとともに、各都道府県にも相談窓口となる施設の設置を進めています。本事業はそのネットワークを活かし、子の介護離職の防止や親の住む地域の維持を目指し、実際に遠距離介護を行っている、または将来遠距離介護を担うであろう子の世代を対象として、遠距離介護の手段や、地域の多様性に応じた相談、支援体制を紹介する遠距離介護支援セミナーをブロック拠点ごとに多職種の参加の下で開催し、離れて暮らす子の不安や負担の軽減をはかることを目的としました。

II 実施内容

国診協の委員会が中心となり遠距離介護支援セミナーの方針や実施内容を検討し、全国8か所の連携団体において遠距離介護支援セミナーを企画・実施しました。

◎国診協において

1「介護離職防止のための遠距離介護検討委員会」での検討

- ①目的：事業全体の意思統一とセミナーの方針決定及び事業終了後のとりまとめ
- ②内容：・課題の共有
 - ・セミナーの共通項目の決定
 - ・実施状況からの取り組みのベストプラクティス抽出と成果物への反映の検討
 - ・各連携団体での実施内容の検討・活動内容の共有
 - ・本事業の継続的実施体制構築の要領等の検討・整理
- ③その他：事前検討会・中間調整検討会：企画委員会の主要メンバーにより実施

2「遠距離介護支援教材作成部会」での検討

- ①目的：遠距離介護支援実施にあたっての共通項目に基づく支援教材を作成
- ②内容：各連携団体で使用できる共通教材の作成

3実務者研修会の開催

- ①目的：連携団体において遠距離介護支援セミナーを円滑かつ効果的に運営するために、開催方法、共通教材などの情報共有を実施。
- ②内容：レクチャー及び連携団体毎のグループワークと全体

討論

◎連携団体において

1各連携団体における検討会での検討

- ①目的：多職種による遠距離介護支援セミナーを地域の実情に即した内容にアレンジして実施計画を立案。
- ②内容：・セミナー名称の決定
 - ・教材のアレンジ ※国診協「検討委員会・部会」より共通教材案を提供
 - ・プログラムの決定
 - ・講師の決定
 - ・実施日時の決定
 - ・広報方法の検討決定

2遠距離介護支援セミナーの開催

- ①目的：離れて暮らす子の遠距離介護についての不安や負担の軽減をはかり、介護離職の防止や親の住む地域の維持を目指したセミナーの開催
- ②内容：・実施の広報
 - ・セミナーの実施
 - ・事後アンケートの実施

3活動内容の評価：・参加者アンケートの評価

- ・連携団体関係者へのヒアリング

Ⅲ 実施体制

当協議会に事業全体の検討を行う検討委員会と本事業での使用教材を作成する部会を設置し、事業展開を図りました。委員構成は次のとおりです。

◎介護離職防止のための遠距離介護検討委員会

- 委員長 後藤 忠雄(岐阜県:県北西部地域医療センター長・国保白鳥病院長)
- 副委員長 三枝 智宏(静岡県:浜松市国民健康保険佐久間病院長)
- 委員 飯山 明美(北海道:本別町総合ケアセンター所長)
- 委員 佐々木 敦(宮城県:涌谷町町民医療福祉センター福祉課包括支援班長)
- 委員 小野 剛(秋田県:市立大森病院長)
- 委員 佐藤 幸浩(富山県:かみいち総合病院副院長)
- 委員 家守 秀知(滋賀県:高島市民病院リハビリテーション室言語聴覚士)
- 委員 三上 隆浩(島根県:飯南町立飯南病院副院長)
- 委員 中津 守人(香川県:三豊総合病院副院長)
- 委員 大原 昌樹(香川県:綾川町国民健康保険陶病院長)
- 委員 湯浅 雅志(徳島県:那賀町地域包括支援センター主任介護支援専門員)
- 委員 萩井 眞二(大分県:前国東市民病院長)

◎遠距離介護支援教材作成部会

- 部会長 三枝 智宏(静岡県:浜松市国民健康保険佐久間病院長)
- 副部会長 東條 環樹(広島県:北広島町雄鹿原診療所長)
- 委員 内田 望(埼玉県:町立小鹿野中央病院長)
- 委員 守下 聖(静岡県:浜松市国民健康保険佐久間病院支援室保健師)
- 委員 竹内 嘉伸(富山県:南砺市地域包括支援センター副主幹)
- 委員 田辺 大起(鳥取県:日南町国民健康保険日南病院主任理学療法士)
- 委員 篠岡 有雅(香川県:綾川町健康福祉課地域包括支援センター事務次長)
- 委員 安部 美保(大分県:国東市民病院訪問看護ステーション管理者)

◎連携団体

- 北海道ブロック:北海道・本別町地域包括支援センター
- 東北ブロック:秋田県・市立大森病院
- 関東甲信静ブロック:静岡県・浜松市国民健康保険佐久間病院
- 東海北陸ブロック:岐阜県・県北西部地域医療センター国保白鳥病院
- 近畿ブロック:滋賀県・高島市民病院
- 中国ブロック:島根県・飯南町立飯南病院
- 四国ブロック:香川県・三豊総合病院
- 九州ブロック:大分県・国東市民病院

◎事務局

- 公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

I 遠距離介護支援セミナーの方向性とスケジュールの検討

1. 介護離職防止のための遠距離介護検討委員会事前検討会および遠距離介護支援教材作成部会での検討

5月17日に行った事前検討会および6月25日に行った教材作成部会において、介護離職防止のための遠距離介護支援セミナーについて、出席委員の意見を出し合った上でセミナーの方向性を検討しました。

○遠距離介護についての印象

- ・遠隔地に住む親の介護に通う人は結構いる（お嫁に来た人が多い）
- ・近くにきてくれる人がいると遠くにいる人は関わらなくなってしまう
- ・何かあるときは地元の専門家に相談すれば何とかかなと思っている人は多い
- ・離職した方が失業保険をもらえる
- ・関わる側としては遠くの親戚より身近なご近所という印象
- ・介護離職防止は企業へのアプローチも必要

○対象者について

- ・介護度の重い人の家族はすでに介護真っ最中で対象にならないのではないか
- ・セミナーだけに帰省することは少ないのではないか

- ・目的がしっかりしていれば人は集まるのではないかと
- ・介護が主体の内容だと人は集まりにくい
- ・企画がうまく伝われば来る人は結構いるだろう
- ・退職者セミナーなどライフプランの話の中に組み込む

2. 介護離職防止のための遠距離介護検討委員会での検討

7月17日の検討委員会での協議を経た結果、対象者はこれから親の介護が始まるであろう年代または親が要支援程度の状態で、離れて暮らす子とすること、開催場所は親の住む地域で行うこと、「遠距離」には特別な定義を設けず参加者の主観に委ねること、同胞など他の親族関係もあり得るがすべて親・子を読み替えて扱うこと、としました。

セミナー内容は共通のプログラムで行うこととし、ディスプレイ資料や配布資料などの教材も共通のものを作成し、地域ごとにアレンジして利用することとしました。

教材作成部会で8月末を目標に完成させ、9月に連携団体の実務者研修会を開催して周知し、年度後半で各連携団体がセミナーを行うこととしました。

II セミナーのプログラムと教材の検討

1. 事前聞き取り調査

セミナーの内容を検討するにあたり介護当事者のニーズを知ることを目的として、離れて暮らす親の介護に関する聞き取り調査と、介護のための離職に関する聞き取り調査を、教材作成部会の委員がそれぞれの業務の関わりの中で行ないました。

【参考資料1-1参照】事前聞き取り調査

○親の生活で気になること

- ・今よりも健康状態が悪くならないか
- ・火事を出したり予期せぬ事故を起こしたりして迷惑をかけるか
- ・閉じこもりやうつ、認知症にならないか
- ・運転できなくなったとき買い物や通院に困らないか
- ・誰にも連絡をできず孤独死をしたりしないか

○親と離れて暮らして困っていること

- ・年々、身体が弱っているように感じる
- ・様子を見に行きたくても諸事情あり思うようにいけない
- ・遠いので、様子を見に行くたびに心身ともに疲労する
- ・兄弟姉妹とも離れているため協力体制が組みにくい
- ・ケアに通うため留守しがちになり、自分の家族に支障が生じる

○親の安心を支えていくためにどのようなサービスがほしいか

- ・緊急時や気にかかる時、あなたに代わって駆けつけてくれ

るサービス

- ・病院送迎（通院サービス）
- ・介護保険で気軽に使える訪問介護（家事援助）サービス
- ・離れて暮らす親のケアについて情報提供や相談するサービス
- ・気軽に使える食事宅配サービス

○離れて暮らす親のケアについての情報入手方法

- ・ケアマネジャー
- ・親の暮らす近所の人
- ・兄弟・姉妹
- ・病院スタッフ
- ・親の住む地域の行政窓口

2. 遠距離介護支援教材作成部会でのプログラムと教材の作成

6月25日開催の第1回部会では委員のセミナー内容に対するイメージを挙げ、事前聞き取り調査の内容を参考にしてプログラム構成を検討しました。

○教材作成部会委員のイメージ列挙

- ・離職する前には気付かなかったことを離職する前に伝えられる支援が必要
- ・会の名前を明るくものにしたい
- ・参加するとこれを知ることができるというメリットがあるとよい
- ・地域密着型サービスの制限など、具体性を持った内容がわ

かるとよい

- ・東京や大阪で行われる遠距離介護セミナーは現在、介護等で困っている人が集まるが、今後介護の可能性のある人に知ってほしい内容を検討するとよい
- ・介護保険やインフォーマルサービスの解説が必要
- ・地域との接点について伝えたい
- ・お土産になるような成功事例
- ・情報の集まっている場所の説明
- ・シンプルなメッセージを伝えた方がよい
- ・早い段階で地域包括支援センターや地域との関係ができるとよいことを伝えたい
- ・子どもが注意しなければならない親の症状を伝えたい
- ・そういう時にはこういう風にするとそうならなくて済みますよ、というミニスキル
- ・個別相談会も組み込むとよい

これらのイメージをもとに、セミナーの内容として以下の3つの柱を立て、検討しました。

- ① 離れて暮らす親の健康
- ② 親の住む地域の資源
- ③ 介護する子の課題

実施にあたり単なるレクチャーにせずシナリオを元に進める案やグループワークを中心に考えてもらう案などが検討され、結果、事例を示しながら課題を提示し、グループワークで意見を述べ合った後レクチャーする手順を、上記①②③の順で繰り返し行うプログラム構成としました。3つの柱の内容については以下のように決定しました。

- ① フレイルを中心に高齢者の身体、こころ、社会性の変化についての解説と、早期に発見するコツや予防・早期対処法
- ② 地域包括支援センターなど地元の資源、相談場所についての紹介
- ③ 遠距離介護を上手にやっていくコツの紹介

事例のシナリオ、レクチャー内容、資料については教材作成部会のメンバーリストと国診協の会員用掲示板を利用して議論を重ねました。

7月17日の検討委員会におけるセミナー方向性の子承を受けて内容を再確認し、ディスプレイ資料、配布資料、台本の作成を継続し、実務者研修会に合わせて8月下旬にパイロット版が完成しました。

9月6日に開催した実務者研修会で生じた課題を修正し、9月26日にテレビ会議システムを用いた教材作成部会をオンラインで開催し、教材を完成させました。その後電子化したものを連携施設に送付しました。

【スライド教材を作成するにあたって】

- ・具体的にイメージしやすくするために、あるモデル事例（ここでは権太郎さん）を用いて、実際に認知症が進み要介護状態になっていくシナリオで、遠距離介護に悩む家族の苦悩を描いていくストーリー仕立てとしました。
- ・より理解を深めてもらうために、まず課題を挙げ、グループワークとして意見を出し合ってもらい、レクチャーしていく形式としました。
- ・内容を3部構成とし、① 離れて暮らす親の状況、実際は？（レクチャー：高齢者の身体・心・社会性の変化）、② 親の住む地域はどんなサービスがある？（レクチャー：地域資源・サービスについて）、③ 病院から何度呼び出されても…（レクチャー：うまくやっていくコツ）の内容としました。
- ・それぞれの地域で、実情に合う形でアレンジ出来るよう工夫しました。
- ・作業部会のメンバーで約4ヶ月間、メンバーリストを用いて頻回にやりとりし作成しました。
- ・その後、全国8箇所のモデル地区でセミナーを開き、さらに加筆修正を実施しました。

なお、今回のセミナーは、あくまでも介護離職防止を出来るだけ防ごうとの企画であり、そのために使いうるサービスの情報提供であり、ライフステージにあわせて、たとえば退職のタイミングで帰郷することを妨げているわけではありません。

【参考資料2-1参照】「遠距離介護支援セミナー 知って安心遠距離介護～離れて暮らす親の老いを感じた時の心構え」※ノート形式（説明文付き）スライド

【ファシリテーターの手引きを作成するにあたって】

セミナーは参加者（遠距離に住む介護者）の介護に関する不安を軽減、解消することで介護離職を予防することを目的としています。そのため、主催者から情報を伝えるレクチャー形式とともに、お互い同じ立場である参加者が介護の悩みや不安を表出して共有するグループワークが非常に重要です。充実した内容にするためにこの「ファシリテーターの手引き」を準備しました。

グループの参加者から意見を「引き出し」、「和ませ」ながら「調整」し「導き」、「まとめる」ことが本研修会のファシリテーターには求められます。準備段階で本研修会全体の流れを把握するに活用いただけるようにしております。

【参考資料2-2参照】ファシリテーターの手引き

Ⅲ 広報と参加者募集についての検討

東京や大阪などの都市部でも遠距離介護セミナーが開催されていますが、介護に関する一般的な情報提供が主となり親の住む地域の情報には直結しません。今回企画するセミナーは親の住む地域で行うため、地域についての意識を高められる、地元の多職種により現実的な情報を伝えられるという強みがある反面、帰省して受講しなければならず参加者が集まりにくいことが懸念されます。委員会および教材作成部会では、広報の仕方、多く参加してもらうための工夫についても検討しましたが、確実に効果が上がると思われる方策は一般的には出せな

いため、連携団体の企画に委ねる方針としました。

- 委員からの文殊の知恵
 - ・他のサブテーマと抱き合わせで開催してはどうか（スイーツ、コスメなど）
 - ・盆正月に帰省するタイミングで親の家にチラシを置いておく
 - ・実際に盆正月に開催する
 - ・地元のイベントに帰ってくるタイミングを狙う
 - ・都会で行う地元の会でPRする

Ⅳ 連携団体の実務者研修会

9月6日、国診協事務局会議室にて遠距離介護支援セミナーを円滑かつ効果的に運営するために、開催方法、教材などの情報共有を行うことを目的として、連携団体の実務者研修会を実施しました。各施設から複数人（3名程度）の参加が得られ、グループを形成し実際の研修会を模して行いました。本事業の作業部会が製作したシナリオ、スライド資料の校正や改善のための意見収集も並行して行ないました。本番のタイムスケ

ジュールに合わせることで、研修会当日の全体の時間的制約からグループワークの時間を短縮するなどして調整しました。

その後のグループワークでは、各地域の遠距離介護の現状や実施体制を検討し全体で共有しました。特に広報と参加者募集については各連携団体から独自の方針が語られ、それぞれの参考になったものと思われます。

（実務者研修会のタイムスケジュール）

（2018.9.6 会場：公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会 事務局内「会議室」）

時間・構成	内容
開会	
13:00 13:10	○開会のあいさつ 小野 剛 全国国民健康保険診療施設協議会副会長（秋田県：市立大森病院長） 後藤忠雄 介護離職防止のため遠距離介護検討委員会委員長（岐阜県：県北西部地域医療センター長・国保白鳥病院長）
研修実施にあたって	
13:10 13:20	○本モデル事業のねらいとポイント 三枝智宏 遠距離介護支援教材作成部会会長（静岡県：浜松市国民健康保険佐久間病院長）
教材の説明	
13:20 14:50	○セミナーの実際 『離れて暮らす親の老いを感じた時の心構え』 ■進行役 東條環樹 遠距離介護支援教材作成部会副会長（広島県：北広島町雄鹿原診療所長）
休憩（10分）14:50～15:00	
基礎研究	
15:00 16:20	■進行役 三枝智宏 遠距離介護支援教材作成部会会長（静岡県：浜松市国民健康保険佐久間病院長） ○グループワーク →Step1『セミナー内容を地元地域に適用できるか考えよう』（15分） 1) セミナー内容の再検討 2) 各地域仕様の部分の検討 →Step2『セミナーの実施体制を考え企画してみよう』（20分） 1) セミナー開催による目標値の設定 ①対象者が得られる効果 ②地域（多職種等）が得られる効果 2) セミナーの開催時期・内容・広報の検討 *地域での検討の際のたたき台を作成 →Step3『他の地域の企画内容を聞いてみよう』（40分） 1) 各ブロック支援拠点施設での活動案を発表*各ブロック支援拠点施設（各3分×8施設） 2) 質疑応答・意見交換*Step1・2は、ブロック支援拠点施設単位での検討 *検討時は委員をサポート役（他の地域の話題提供役）として数名配置 ○講評（5分） 後藤忠雄 介護離職防止のため遠距離介護検討委員会委員長（岐阜県：県北西部地域医療センター長・国保白鳥病院長）
基礎研究	
16:20 16:30	閉会 / 集合写真撮影 ■アンケート記入のお願い

【参考資料1-2参照】実務者研修会参加者アンケート

以上の事前準備のもと、各連携団体で、地域の実情に応じた「介護離職防止のため遠距離介護セミナー」の企画・運営について検討を行い、モデル事業としてセミナーを行っています。

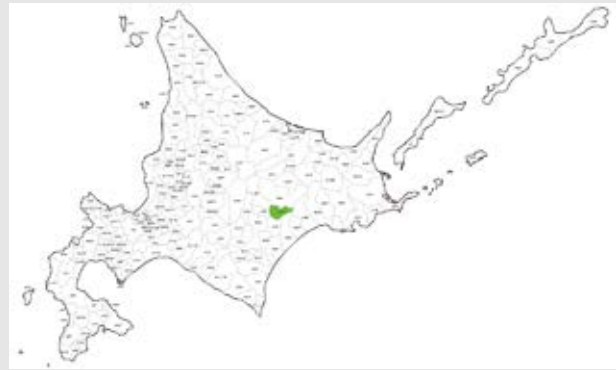
1 北海道・本別町

連携団体名

本別町地域包括支援センター

地域の状況【2018年10月1日時点】

自治体名	本別町
人口	7,112人
高齢者人口	2,885人
高齢化率	40.6%
要介護認定者数	480人



実施体制

- 本別町国民健康保険病院（医師、看護師、社会福祉士、事務職）及び本別町地域包括支援センター（保健師、社会福祉士、ケアマネジャー）並びに町総合ケアセンター（介護保険担当）による検討会を設置。
- 検討会において対象者の抽出、セミナーの企画・運営を行った。

セミナー実施（企画・運営）

1 検討・準備

検討会の開催

4回の検討会を開催しました。また、国診協主催の実務者研修会に2名参加しました。

介護者が遠隔地で別居していることで感じる課題

- ・親の居住地の相談窓口や利用可能なサービスについての情報が不足している
- ・日ごろの親の状況がわからない（心身の状況、近隣との関係など）
- ・子ども世代が地元に戻って介護をする場合、地域とのネットワーク構築ができていない

対象者の明確化

介護離職を防止することが目的であることから、今後、親の介護に直面する介護者予備軍（40～50歳代の子世代）を主な対象とすることとしました。

- ・親が本別町に在住する町外在住の子世代の方
- ・親が町外に在住する町内在住の子世代の方
- ・その他、町内に在住し介護に関心の方

*現在介護をしている方だけでなく、介護サービスを利用していない要支援者、介護予防事業利用者など、今後、介護に直面すると想定される方も対象

セミナーの企画

■セミナーの名称：「遠距離介護セミナー」～親の介護に備えるために知っておきたいこと～

■日時・場所：11月17日（土） 13:00～15:00 本別町総合ケアセンター 2階

■開催の目的：

親と離れて暮らす子ども世代が増加するなか、老化に伴う生活の困難性や介護等の地域資源を知ることで、これから介護を担うことが予測される子ども世代の方の不安や負担を軽減する

■開催の目標（効果・求められる成果）：

- ・介護を担う方が町内の医療・介護関係者と顔の見える関係を作ることができる
- ・介護を担う方が必要な情報を得る場所がわかる
- ・介護を担う方が先の見通しをもって介護することができる

■案内する対象者の選定：

- ・町国保病院～外来・入院患者のうち、現在または近い将来、介護が必要になると思われる方で、主介護者が町外に居住し

ている方をリストアップ

- ・地域包括支援センター・居宅介護支援事業所～要介護認定・要支援認定者、介護サービス未利用者、介護予防サービス利用者のうち、主介護者が町外に居住している方をリストアップ
- ・小規模多機能型居宅介護事業所・介護保険施設等～上記対象者に該当する方のリストアップを依頼

■対象者への連絡・PRの検討：

- ・それぞれリストアップした名簿を整理し、重複者を整理
- ・リストアップした部署から対象者に電話連絡し、趣旨説明及び案内文書の発送についての了解を得る
- ・電話で了解が得られた方に対し、後日案内文書をそれぞれの部署から郵送、出席申し込みの受付は地域包括支援センターにて行う

プログラムの決定

- ・開会あいさつ
- ・導入
- ・アイスブレイク、自己紹介
- ・高齢者の身体・心・社会性の変化（グループワーク1・レクチャー1）
- ・地域資源・サービスについて（グループワーク2・レクチャー2）
- ・上手にやっていくコツ（グループワーク3・レクチャー3）
- ・質疑・応答
- ・まとめ
- ・個別相談会

使用教材

- ・作業部会作成の教材(スライド、配布資料及びアンケート)を一部変更して使用

2 広報活動

- ・町国保病院主治医、包括支援センター・居宅介護支援事業所の担当ケアマネジャーからの声かけ、案内文書による通知
- ・町広報誌、町ホームページ
- ・ポスター掲示、チラシ配布
- ・ケーブルテレビの活用
- ・役場課長等会議での周知（親の介護を担う世代）

3 セミナー開催

参加者数

セミナー対象者の参加（案内は35名）

- ・介護家族 12名 介護に関心のある方 2名 計14名

関係者

- ・町内介護サービス事業所 9名（7事業所 相談コーナー、オブザーバー参加）
- ・町国保病院 8名（医師、看護師、社会福祉士、事務職）
- ・地域包括支援センター 7名（保健師、社会福祉士 ※すべてケアマネジャー）
- ・行政(介護保険担当) 1名(事務職)

運営内容

時間	内容	担当
前日16:00	会場準備 ・4グループに分けて机・椅子を配置 ・相談コーナー・事業所紹介コーナーの設置 ・パソコン、プロジェクター、マイクを準備 ・配布資料の準備、案内看板の設置	地域包括支援センター職員
当日12:30	集合受付開始	地域包括支援センター職員

13:00	セミナー開始 ○開会あいさつ ○導入 ○アイスブレイク、自己紹介 ○高齢者の身体・心・社会性の変化 グループワーク1 レクチャー ○地域資源・サービスについて グループワーク2 レクチャー ○上手にやっていくコツ グループワーク3 レクチャー ○質疑応答・まとめ	司会:地域包括支援センター所長 国保病院院長 国保病院副院長 ファシリテーター ファシリテーター 国保病院医師 ファシリテーター 居宅介護支援事業所ケアマネジャー(社会福祉士) ファシリテーター 地域包括支援センターケアマネジャー(保健師) 地域包括支援センター所長
15:00	終了	
	○終了後、個別相談がある方は対応	病院・地域包括支援センター職員、 介護サービス事業所

運営上の工夫

事前準備

- ・セミナー対象者への声かけは、これまでかかわりがあった部署(主治医、担当ケアマネジャーなど)が行うことで、参加しやすい雰囲気を作った。
- ・町内にある社会資源を知ってもらうために、介護サービス事業所にも参加・協力を呼びかけた。

会場設定

- ・町内の介護サービス事業所や地域包括支援センターのパンフレットを、自由に持ち帰れるよう配置。
- ・国保病院職員、地域包括支援センター、介護サービス事業所、社会福祉協議会「あんしんサポートセンター」の職員による相談コーナーを準備。

グループワーク運営

- ・ファシリテーターは地域包括支援センター職員、国保病院職員(医師・看護師・社会福祉士)が2人ペアで担当し、医療・福祉に関する疑問等にグループ内で対応できる体制とした。

資料の工夫

- ・作業部会作成の教材(スライド、配布資料及びアンケート)を本別町の実態に合わせ一部変更して使用

配布資料

- ・スライド資料、レクチャー資料
- ・セミナーの流れ
- ・「あんしんサポートセンター」のリーフレット
- ・厚労省作成のリーフレット(介護保険制度、介護離職0を目指して)
- ・本別町福祉マップ(各種相談窓口やサービスの紹介)
- ・エンディングノート

経費概算

・資料作成	コピー用紙	¥4,752		
	コピー代	¥11,988		
・案内発送	郵便料	¥2,952	概算	¥19,692

4 セミナー終了後の対応

- ・欠席の連絡があったかたで希望者(2名)に、当日の資料を送付。
- ・セミナーをきっかけに、包括支援センターの相談につながった方がいた。

- ・本セミナーを国保病院・地域包括支援センターの協働事業と位置づけ、両者による検討会を設置して企画・運営に当たる体制をつくり、対象者の選定・声掛け、当日のレクチャーやグループワークにも主治医がかかわった。その結果、幅広い参加をえることができ、直接、主治医と話すことができた、といった満足度の高い研修になったと考える。
- ・企画から実施までの期間が短かったが予想を上回る参加があり、また、参加者からも町の医療・福祉に関する情報が得にくい等の問題提起もあり、参加者・主催者双方に意味のあるセミナーとなった。
- ・遠距離介護はもちろんであるが、介護者が町内に在住していても別居している場合が多く、介護に向かう準備性としては同様の課題があるので、このようなセミナーは必要であると考えます。



担当者の感想

- ♪セミナーを通して顔の見える関係性ができたことで、初回相談につながりやすくなったと思います。受ける側としても、状況を把握したうえで相談なので、行き違いが生じにくく、お互いにとって良い効果があったと思います。
by 保健師
- ♪離れて暮らす家族は地域の福祉に関する情報を知る機会や方法が少なく、相談しないと情報が得られないという声がありました。インターネットを活用した具体的な情報発信など、遠くに住む家族が気軽に情報を得られ、相談につながりやすい体制の構築が必要だと感じました。
by ケアマネジャー



COLUMN

北海道は巨大な離島であり、特に道外からの遠距離介護は移動が負担で、冬季は周辺市町村からの移動も規制されます。また医療・介護現場の担い手が不足しており、自宅療養・介護そのものが困難です。限られた地域資源ですが、提供者の連携、協力体制が整っており、本研修会実施にあたってはそれらが何われました。特に病院医師が積極的に協力し、当日参加されていたのが印象的です。参加者から質問や行政サービスへの提言もあり、双方向性の情報収集になっていました。

【ケーブルTVで放送された内容】

「本別PICKUP NOW」の中で、当日の内容を1分程度でまとめたものが放映されました。実際に介護をしている町内外在住者、町内関係機関担当者45名が参加、遠距離介護についての理解を深めた。老化のチェックポイントや地域資源や福祉サービス、遠距離介護のコツについて講話や意見交換が行われ、主治医や近隣住民とのコミュニケーションの重要性等について学んだ、といったことが紹介されていました。

② 秋田県・横手市

連携団体名 市立大森病院

地域の状況【2018年10月1日時点】

自治体名	横手市
人口	87,960人
高齢者人口	33,014人
高齢化率	37.7%
要介護認定者数	6,927人



実施体制

- 市立大森病院（医師・看護師・社会福祉士）、横手市西部地域包括支援センター（ケアマネジャー）、居宅介護支援事業所（横手市社会福祉協議会 西部指定居宅介護支援事業所、横手市社会福祉協議会 雄物川福祉センター指定居宅介護支援事業所、ケアプランゆきんこ（ケアマネジャー）
- 市立大森病院がセミナー企画運営を担当、対象者抽出・連絡等及びセミナー運営支援については主に横手市西部地域包括支援センターと3ヶ所の居宅介護支援事業所が担当。

セミナー実施（企画・運営）

1 検討・準備

検討会の開催

- ・セミナー開催に向けて、関係者による打ち合わせを2回実施。国診協主催の研修会には2名（医師・社会福祉士）が参加。

対象地域（横手市西部地域）における介護離職者及び遠距離介護者の把握について

手市西部地域包括支援センター、3ヶ所の居宅介護支援事業所に対象になるとと思われる方についてリストアップを依頼。また、当院を利用されている患者や家族等で対象になるとと思われる方についてピックアップ。

セミナーの企画

- セミナー名称：「知って安心 遠距離介護～離れて暮らす親の老いを感じた時の心構え～」
- 日時・場所：平成30年11月24日（土）13：30～15：30（受付は13：00～）
大森町高齢者保健福祉センター多目的ホール
- 開催の目的：
遠距離介護者の方に現在の親御さんの介護や支援の状況について振り返ってもらいながら、独居・高齢者世帯の方に何か不測の事態が起こった際の対応について考えてもらい、困った際の相談窓口があることを理解いただいた上で安心感を得てもらう。
- 開催の目標：
遠距離介護者の方に当該地域の地域資源や利用可能な制度を紹介し、一人では抱え込まずに相談できる窓口があることを知ってもらう。
- 案内する対象者の選定：
横手市西部地域（大森・大雄・雄物川）以外に在住されている方で当該地域に親御さんを持つ方を対象。
横手市西部地域包括支援センター、3ヶ所の居宅介護支援事業所においてケアプラン作成で携わっている独居・高齢世帯の方やその子世代の方についてリストアップ。
また、当院を利用されている患者や家族等で対象になるとと思われる方についてピックアップ。
- 対象者への連絡・PRの検討：
上記でリストアップ・ピックアップした方について直接声掛けや連絡（電話・メール等）をした。

プログラムの決定

- ・開会あいさつ
- ・導入
- ・アイスブレイク、自己紹介
- ・高齢者の身体・心・社会性の変化（グループワーク1・レクチャー1）
- ・地域資源・サービスについて（グループワーク2・レクチャー2）
- ・上手にやっていくコツ（グループワーク3・レクチャー3）
- ・質疑・応答
- ・まとめ

使用教材

作業部会作成の教材(スライド、配布資料及びアンケート)を使用

2 広報活動

- ・リストアップ・ピックアップした対象者に対し、事前に了解を得た上で案内文書について直接郵送（一部手渡し）。ポスター掲示等はなし。
- ・当日参加できない方についてはアンケートだけでもご協力いただきたいと返信用封筒と共にアンケートも同封。※案内文書送付者：36名

3 セミナー開催

参加者数

セミナー対象者の参加（案内は36名）

- ・6家族8名の参加

関係者

- ・市立大森病院3名（医師・看護師・MSW）
- ・横手市西部地域の居宅介護支援事業所3名（ケアマネジャー）
- ・横手市西部地域包括支援センター1名（ケアマネジャー）

運営内容

時間	内容	担当
12:00	リハーサル	全員
12:30	会場設営・準備 机・テーブルの設置 PC・プロジェクター・スクリーンの準備 資料準備	全員
13:00	受付開始	
13:00～15:30	セミナー開始 役割分担：総合司会 （教材PPTスライド1～7、68～69） GW1 （教材PPTスライド8～17） レクチャー1 （教材PPTスライド18～35） GW2 （教材PPTスライド36～41） レクチャー2 （教材PPTスライド42～47） ※教材PPTスライド45～46については横手市 Ver.へ変更し使用 GW3 （教材PPTスライド48～53） レクチャー3 （教材PPTスライド54～67）	国保病院MSW ファシリテーター 居宅介護支援事業所ケアマネジャー 講師 国保病院院長 ファシリテーター 社会福祉協議会ケアマネジャー 講師 地域包括支援センターケアマネジャー ファシリテーター 社会福祉協議会ケアマネジャー 講師 国保病院MSW
15:30	終了	

運営上の工夫

事前準備

- ・対象者の選出については、当該地域で活動している居宅介護支援事業所や地域包括支援センターからも協力いただきリストアップした上で事前に電話やメール等で了解を得てから案内文書を発送した。

会場設定

- ・比較的わかりやすい場所での開催を念頭に、市立大森病院に併設されている高齢者等保健福祉センターの多目的ホールを会場とした。

グループワーク運営

- ・各グループにファシリテーターとして、市立大森病院職員、居宅介護支援事業所・地域包括支援センターのケアマネジャーを2~3名配置し、円滑なグループワークの支援に努めた。

資料の工夫

- ・横手市内の病院（4ヶ所）の相談窓口や行政の在宅医療・福祉・介護に関する相談窓口についての資料も配布。

配布資料

- ・スライド資料、レクチャー資料
- ・市地域包括支援センター、市内の在宅医療・福祉・介護に関しての相談窓口資料

経費概算

- ・資料作成…¥19,440（コピー代）
- ・郵送…¥2,788（切手代）
- ・その他…¥4,539（用紙・ボールペン代）

4 セミナー終了後の対応

- ・セミナー終了後に、「プチ相談会」的な雰囲気に参加した家族とケアマネジャーが利用者の状況等について自然と話をする場面が見受けられた。

5 まとめ

- ・当日の参加者は、6家族8名。当日参加できない方でアンケートを返信してくれた方は23名。
- ・GWでは参加者が同じ思いを感じている者同士という事もあってか、初対面であったにもかかわらず話が弾む場面も見られ良かったと思う。
- ・自分の体験談や工夫なども交えた話や既存のサービスにプラスαした新たな地域資源の開発が必要と感じさせる意見も聞かれた。
- ・もっと多職種で企画運営できれば良かったと感じた。
- ・参加人数は少なかったものの、参加した家族からは内容的にも有意義であった旨の意見があり、今後は横手市全域においてもこの様なセミナーの開催が必要でないかと感じさせられた。



**高年齢介護
実証セミナー**

知って安心 遠距離介護

離れて暮らす親の老いを感じた時の心構え

「親の面倒は子が見るもの」…そう思っていないですか？
介護で本当に大切なのは「任せ方」と「やり方」。
もし明日、親が倒れても仕事を辞めずに済む方法があります。

日時：2018年11月24日（土曜日）13:30～15:30
**場所：大森町高齢者等保健福祉センター
多目的ホール ※市立大森病院となり**

スケジュール

- 受付：13:00～13:25
- 離れて暮らす親の状態、実際は？
レクチャー：日本人の老化について
- 親の住む地域はどんなサービスがある？
レクチャー：地域資源・サービスについて
- 病院から何度も呼び出されても・・・
レクチャー：上手くいくコツについて
- 終了：15:30

地域の
介護力

遠距離

認知症

参加
無料

フレイル

上手いく
コツ

チェック
ポイント

お申込
対象：横手市西部地域以外にお住まいで、当該地域に親御さんを持つ方
申込先：市立大森病院 地域包括ケア連携室（医療相談室） 担当 村上紀一
TEL：0182(26)2141 FAX：0182(26)2974 mail：renkei@oomori.jp
上記連絡先へご連絡ください
締め切り：2018年11月19日（月）

主催・共催：市立大森病院 全国国民健康保険協会協議会
お問い合わせ先：市立大森病院 地域包括ケア連携室（医療相談室）
TEL：0182(26)2141 担当 村上紀一

助成
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

担当者の感想

♪ 今回のセミナーに関わった事で、このような状況の家族が増えてきている事がより実感として感じられた。今後もこの様なセミナーがもっと広い範囲で開催され、またセミナーに参加できない方にもこういう方法があるという事を知ってもらえる様にしなければと感じた。 by ケアマネジャー

♪ 独居や高齢者世帯のみの方の支援に関わることも多くなってきているが、安易に施設入所しかないと考える前に相談できる窓口やサービス利用方法があるということを知ってもらう良い機会にもなったと思う。 by MSW



COLUMN

地域のケアマネジャーに協力を求め、それに対してケアマネジャーが参加者集めの段階から、実際のセミナーの運営まで積極的に携わっていたことが印象的でした。普段から良好な連携体制がとれているのであろうと感じました。

また、30代位の若い参加者の方からは、「私たちの世代でも介護の制度、相談する場所などの知識は知っておくべきだと強く感じる。このセミナーは、知りたい内容だったし、他の皆さんの意見を聞いたこともすごく参考になって良かった」と言われていたことも印象的でした。

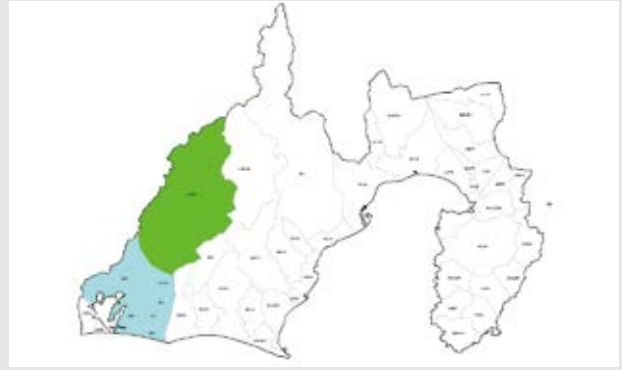
③ 静岡県・浜松市天竜区

連携団体名

浜松市国民健康保険佐久間病院

地域の状況【2018年10月1日時点】

自治体名	浜松市天竜区佐久間町
人口	3,386人
高齢者人口	2,012人
高齢化率	59.42%
要介護認定者数	200(在宅者)人



実施体制

- 浜松市国民健康保険佐久間病院（医師、看護師、保健師）、地域包括支援センター北遠中央（保健師、ケアマネジャー）、浜松市天竜区健康づくり課佐久間保健センター（保健師）、在宅介護支援事業所（ケアマネジャー）。
- 浜松市国民健康保険佐久間病院が主にセミナーの企画運営を担当したが、教材の作成や対象者の抽出など、すべての作業に全て関わった。

セミナー実施（企画・運営）

1 検討・準備

検討会の開催

2回の打ち合わせ会で全体の調整と佐久間版教材の検討、リハーサルは2回実施、国診協開催の研修に3名参加。

介護者が遠隔地で別居していることで感じる課題

- ・ 遠距離介護の現状について各部署からの意見をまとめ、本人と離れて住む家族との関わりの課題として、親世代と子供世代の考え方の相違、日常的なコミュニケーション不足、認知症などの老化に関する症状を早期に自覚しにくいこと、離れて住む家族と近隣との関係の希薄さ、山間部の環境や道路事情などによる物理的な距離と比例して親の住むふるさとへの心理的な距離感の存在、遠距離介護や地域の介護事情などへの興味関心の低さなどが上がった。

対象者の明確化

- ・ 対象は、基本的にはこれから介護者となる離れて住む子供世代とするが、介護予防事業利用者の家族や、遠距離介護をすでに始めている家族にも声掛けすることとした

セミナーの企画

- セミナー名：ほっと安心 さくまde介護
- 日時・場所：平成31年1月20日(日)10時～12時
浜松市佐久間協働センター 2階大会議室
- 目的：
 - 参加側～離れて住む親の老化による変化を意識し、介護について考え、不安なく自分の生活(仕事)を守って過ごすための方法を知る
 - 主催側～離れて暮らす子供の意見を把握し、今後の支援に活かす
- 目標：
 - 参加側～介護が必要になっても落ち着いて対応できる、ふるさと全体に興味を持つ
 - 主催側～離れて暮らす子世代に専門職の存在を理解してもらい、コミュニケーションを取りやすくする
- 対象者への連絡、PRの検討：
 - 対象となる子世代に直接郵送、回覧板、ポスター、新聞、ホームページ、SNSの利用

プログラムの決定

- ・開会あいさつ
- ・導入
- ・アイスブレイク・自己紹介
- ・テーマ1 高齢になるとどうなる？それって気づける？（グループワーク・レクチャー）
- ・テーマ2 佐久間にはどんなサービスがある？（グループワーク・レクチャー）
- ・テーマ3 仕事をやめなくても介護できる？（グループワーク・レクチャー）
- ・質疑応答、まとめ
- ・閉会あいさつ
- ・個別相談

使用教材

- ・作業部会作成の教材(スライド、配布資料及びアンケート)を、地域の実情に合わせて一部変更して使用した

2 広報活動

- ・地域包括支援センター北遠中央から介護予防日常生活支援総合事業緩和型デイサービス利用者の家族への通信文書にパンフレットを同封して郵送
- ・保健センター保健師が家庭訪問や地域の健康教育などで親世代にパンフレットを配布、子世代に直接郵送を希望される場合は住所情報を得て郵送
※郵送でPRした71名中、18名が参加（25.4%）
- ・スタッフそれぞれが、対象となる同級生に直接PR
- ・地域の回覧板で周知
- ・ポスターの掲示（病院、行政機関、金融機関、スーパー、居酒屋など）
- ・地方紙(新聞)に予告を掲載
- ・ホームページへの掲載、SNSの利用

3 セミナー開催

参加者数

セミナー対象者の参加（案内：パンフレット郵送71名、説明手渡し55名）

- ・遠距離家族52名、親7名 計59名

関係者

- ・国保病院 8名（医師、看護師、保健師、薬剤師、PT、OT、介護福祉士、助手）
- ・地域包括支援センター 2名（保健師、介護支援専門員）
- ・町内介護サービス事業所 1名（1事業所 介護支援専門員）
- ・行政 3名（保健師、図書館司書）
- ・市社会福祉協議会 2名（オブザーバー参加） 計16名

運営内容

時間	内容	担当	備品
8:00	会場集合、準備 ・会場入り口に案内を貼付 ・受付準備 ・資料の確認 ・8グループ分の机といすを配置 ・パソコン、プロジェクターの準備 ・お茶、お菓子の準備	全員	机、いす、名簿 資料(印刷物) パソコン プロジェクター 延長コード お茶、お菓子
9:30	受付開始	国保病院（介護福祉士）	

10:00	セミナー開始 開会あいさつ 導入 アイスブレイク・自己紹介 1 高齢になるとどうなる?それって気づける? ・グループワーク ・レクチャー 2 佐久間にはどんなサービスがある? ・グループワーク ・レクチャー 3 仕事をやめなくても介護できる? ・グループワーク ・レクチャー質疑応答 ・まとめ 閉会あいさつ 個別相談	国保病院院長 国保病院保健師 ファシリテーター 行政保健師 ファシリテーター 地域包括支援センター保健師 ファシリテーター 国保病院看護師 国保病院保健師 国保病院院長	スライド資料 クリアブック資料
12:00	終了		

運営上の工夫

日程の設定

- ・地域イベント『佐久間新そばまつり』の開催日に合わせた

会場設定

- ・着席を迷わないようにグループ分けを大きく表示
- ・親世代もグループにはいれるように工夫
- ・セミナーに関連する図書を受付前に設置

グループワーク運営

- ・各グループにファシリテーターは1~2名、進行と書記を分担してグループワークの内容を記録
- ・スムーズな進行のために、グループワーク終了3分前の予告

資料の工夫

- ・クリアブックに整理して配布

配布資料

- ・クリアブックに整理して配布
 - スライド資料
 - レクチャー資料
 - 町内事業所(相談先)一覧
 - ふれあいバス運行表
 - 遠距離介護に関するブックリスト

経費概算

準備:案内のパンフレット印刷代 500枚 約¥9000
 郵送費 封書60通 約¥5,000
 資料用クリアブック 参加人数分 約¥5,000
 当日:会場費、茶菓費~必要に応じて
 事後:希望者への資料郵送 10名 約¥1,500

4 セミナー終了後の対応

- ・参加できないが資料が欲しい、との依頼が2名あったので当日配布したものをまとめて郵送
- ・今後の地域の情報提供やイベントの紹介のため、参加者(希望者のみ)からうかがった連絡先を名簿として管理する
- ・終了後しばらくして、セミナー参加者の親(独居)が体調を崩し、名簿の連絡先を利用して状況を早急に伝えることができ、その後もスムーズに協力してもらえた事例が数件みられた

- ・予想外の参加希望者数に当日参加を加え59名の参加が得られ、遠距離介護への関心の高さがうかがえた。抵抗があるかと心配したグループでの話し合いにも積極的な意見が出され、『自分だけではないと思った』、『いろいろな立場の意見が聞けた』などの感想もあり、グループ内での交流も実現できた。
- ・このセミナーの『今後への展開』について前向きな質問があった。この地域やここでの介護について一層関心を深め、いざというときに安心して介護に臨めるように、責任をもってセミナーを継続していこうと思った。
- ・『今回のような方法で知らせてもらえれば、また参加したい』との声もあり、計画的に地域の情報を流すことで、介護だけでなく『故郷』への気持ちも高まり、帰省のきっかけにつながるのではないかと。
- ・介護離職予防を意識して始めた事業だが、雰囲気は思ったより切実でなく、相談がいつでもできることなどを理解され、セミナーを通して安心してもらえた。
- ・スタッフは離れて住む家族の生の意見を聞いたことで、求められていることを明確にでき、今後の事業展開への意欲に結び付けることができた。



【新そば】おみやげつき！
ほっと安心 さくまde介護
 ～離れて暮らす親の老いを感じた時の心構え～

日時：平成31年1月20日（日曜日）10時～12時
 場所：佐久間協働センター2階会議室（ゆめ館敷地内）
 駐車場あります 閉会場でバス大開通そばまつりも開催中！

スケジュール
 10時～10時15分 開会式
 10時15分～10時30分 1. 高齢になるとうるさくなる？
 2. 介護期間にはどんなサービスがある？
 3. 社会保険や税金なども改めて確認！
 10時30分～10時45分 2. 介護期間にはどんなサービスがある？
 10時45分～11時 3. 社会保険や税金なども改めて確認！
 11時～11時15分 閉会式

参加無料

お申し込み・お問い合わせ
 〒360-0001 長野県佐久市佐久間1-1-1 佐久間協働センター2階会議室
 電話：0268-949-0008 fax:0268-949-0009 email:masakom@yamanashi.jp
 毎日受付可能ですが、できる限り事前のお申し込みにご協力ください
 締切：参加1週間前まで

平成31年(2019年)1月6日(土曜日)

平成31年(2019年)1月22日(火曜日)

遠距離介護を続けることは、想像以上に大変な作業です。介護期間にはどんなサービスがある？社会保険や税金なども改めて確認！

遠距離介護を続けることは、想像以上に大変な作業です。介護期間にはどんなサービスがある？社会保険や税金なども改めて確認！

担当者の感想

- ♪実務者研修では内容が十分理解できませんでしたが、多職種でリハーサルを重ねることでこの地域独自の内容に整えることができました。当日は参加者の積極的な意見に圧倒されました。顔つなぎに有効だと感じました。 by 看護師
- ♪想像を超える参加で、今後も続けてほしいとの意見に感激しました。親子参加や、個別の活動への展開、地域情報の発信、また介護から内容も広げて工夫をして継続していきます。遠距離にいても気持ちが近づく事業を目指します。 by 保健師



COLUMN

- ・浜松市といいながら中心部から60km、車で1時間半の超高齢過疎地での開催でした。驚いたのは、図書館の司書さんが介護の本など展示しながら参加してくれていたこと。普段から地域の相談役で、資源が少なくてもやればできると痛感しました。
- ・本人と家族が一緒に来ていた参加者。家族は不安だらけでしたが、地域のつながりの中で暮らしていること、そして本人と今後のことを話すことができよかったという感想が印象的でした。
- ・「どうやったら続けてもらえるのですか」という前向きな意見に、遠距離介護の課題と支援の必要性を改めて認識しました。

4 岐阜県・郡上市

連携団体名

県北西部地域医療センター
国保白鳥病院

地域の状況【2018年10月1日時点】

自治体名	郡上市
人口	41,593人
高齢者人口	14,862人
高齢化率	35.7%
要介護認定者数	2,651人



実施体制

- 県北西部地域医療センター国保白鳥病院（医師、看護師、社会福祉士、理学療法士、ケアマネジャー）と郡上市役所健康福祉部 高齢福祉課および郡上市地域包括支援センター（健康福祉部職員、ケアマネジャー、社会福祉士、保健師）。
- 国保白鳥病院が主にセミナー企画運営を担当し、郡上市役所が対象者抽出・連絡及びセミナー運営支援を担当

セミナー実施（企画・運営）

1 検討・準備

検討・準備

- ・2回の内部打ち合わせ会、1回のセミナー予行を実施し、国診協開催の研修会へも参加（3名）。

地域の介護離職及び遠距離介護者の実態把握

市内ケアマネジャー会に依頼し、市内ケアマネジャー52名（全員で53名）に対して遠距離介護に関する調査を実施（10月1日現在状況）。

・ケアマネジメント対象者 要介護1120名 要支援415名

・世帯状況

①高齢者独居世帯	要介護162人	要支援143人
②高齢者夫婦のみ世帯	要介護156人	要支援54人
③高齢者のみ家族同居世帯	要介護75人	要支援28人
④家族同居世帯	要介護716人	要支援189人

・介護者・キーパーソンとの居住関係

①同居	78.0%
②容易に通える距離で別居	11.2%
③遠距離で別居	11.8%

・「介護者が遠隔地で別居している」場合の支援時の課題

連絡が困難、日程や契約などの調整困難、家族とのラポールの形成困難、サービスの地域間格差の存在、介護者と近隣・地域との関係性が希薄、家族間での話し合いの欠如・考え方の相違、介護者の要介護者に関する状態把握の不十分さ・低あるいは無理解、緊急時対応・体調不良時の安否確認が困難、郡上市の介護環境の課題、介護者負担など。

・介護者が自身の仕事や家庭と親の介護の両立に悩んだ介護経験

仕事に関連する困難さ、経済的課題、不安感、要介護者に関する課題、介護者自身の家庭内の課題、移動の不安、近隣・地域への配慮の必要性、休日などのサービス提供体制など。

セミナーの企画

■セミナー名：「知って安心！遠距離介護のコツ」

■日時・場所：11月23日(金)午後、郡上市総合文化センター 4F

■開催の目的：

介護が必要になっても親も子も住み慣れた土地を離れることなく生活が続けられるヒントを得てもらう。

■開催の目標（効果・求める成果）：

対象者の1割が参加。

参加した結果、介護が必要になったときどうすればよいか①具体的な行動が1つ以上わかる②不安が減る。

■案内する対象者の選定：

要支援認定者（平成30年7月段階）、総合事業対象者（平成30年7月段階）、国保白鳥病院外来看護師が支援が必要と判断しているケースで独居あるいは高齢者かつ主たる介護者と思われる子の居住地が市外の人、国保和良診療所が把握している独居あるいは高齢者かつ主たる介護者と思われる子の居住地が市外の人（住所把握者）。

■対象者への連絡・PRの検討：

郡上市内に居住地がない主介護者に該当する子どもに対して文章で連絡して参加意思を確認。要支援対象者本人にも連絡。なお、案内は予定を立てやすくするために日時を含めた開催案内と出欠確認の2回（1回目が開催趣旨、日時を含めた開催案内、2回目は出欠確認）を送付。国保白鳥病院あるいは国保和良診療所受診者からの抽出者の一部は直接手渡し。

プログラムの決定

- ・開会あいさつ
- ・導入
- ・アイスブレイク・自己紹介
- ・高齢者の身体・心・社会性の変化 グループワーク1・レクチャー1
- ・地域資源・サービスについて グループワーク2・レクチャー2
- ・上手にやっていくコツ グループワーク3・レクチャー3
- ・質疑応答・まとめ
- ・閉会あいさつ
- ・個別相談会

使用教材

作業部会作成の教材（スライド、配布資料及びアンケート）を一部変更して使用

2 広報活動

- ・対象者への直接郵送（一部手渡し）のみ
- ・ポスターの使用はなし

3 セミナー開催

参加者数

セミナー対象者の参加（案内は110名）

- ・夫婦参加も含め25名参加

関係者

- ・健康福祉部部长・次長兼高齢福祉課長・次長兼健康課長
- ・包括支援センター係長・保健師・社会福祉士・ケアマネジャー
- ・国保病院院長・総看護師長・外来看護師・理学療法士・社会福祉士・ケアマネジャー

運営内容

時間	内容	担当	備品
11:00	会場準備 机・椅子を配置 ①グループワーク用に机・椅子を配置 ②受付用の机をエレベーター前に準備 ③後方に「相談コーナー」設置	全員	机：グループ8 受付：1 イス：38
	パソコン、プロジェクター、スクリーンを準備	国保病院社会福祉士 国保病院理学療法士	パソコン プロジェクター スクリーン
	お茶・お菓子準備	国保病院看護師	お茶・お菓子
	資料の確認	国保病院ケアマネジャー	資料
	1Fエレベーター前に案内看板の設置	地域包括支援センター係長	
12:00	スタッフ昼食・休憩		
13:30	受付開始	国保病院看護師 地域包括支援センター係長	
14:00	セミナー開始 ○開会あいさつ○導入 ○アイスブレイク・自己紹介 ○高齢者の身体・心・社会性の変化 グループワーク1 レクチャー1 ○地域資源・サービスについて グループワーク2 レクチャー2 ○上手にやっていくコツ グループワーク3 レクチャー3	行政：健康福祉部部长 国保病院医師 ファシリテーター 国保病院理学療法士 ファシリテーター 地域包括支援センター係長 ファシリテーター 国保病院ケアマネジャー 国保病院医師 地域包括支援センター職員 国保病院ケアマネジャー 他	資料
16:00	○質疑応答・感想・まとめ ○個別相談会講義終了後、個別相談有る方は対応 終了		

ファシリテーターは包括支援センター職員（ケアマネジャー、保健師、社会福祉士）、健康福祉部次長、国保病院社会福祉士・看護師

運営上の工夫

事前準備

- ・セミナー開催案内の2か月前、1か月前の2回の送付

会場設定

- ・地域包括支援センターの案内パンフレットなどの関連資料を持ち帰り自由な状況で会場内に設置
- ・後方に相談窓口設置
- ・飲み物、お菓子の準備

グループワーク運営

- ・ファシリテーターの負担軽減のためにファシリテーションガイドの作成
- ・グループワークコントロールのためにファシリテーションカードの作成
- ・参加者インタビュー用半構造化質問記録用紙の作成利用
- ・1グループあたり2名のファシリテーターの配置

資料の工夫

- ・作業部会からの資料を基本的に使用し一部郡上市に合うように変更しました。その他特別な資料は準備しませんでした。郡上市の資源マップや包括支援センターのパンフレットなどを持って帰っていただけるよう準備しました。

配布資料

- ・スライド資料、レクチャー資料
- ・郡上市包括支援センター案内パンフレット
- ・市内事業所一覧リーフレット

経費概算

準備：案内状作成費、郵送費(1回目は文章のみ、2回目は文章、出欠確認返信用はがき、はがき目隠しラベル)、資料作成費

当日：会議費 備品費

事後：郵送費(欠席者への資料送付)

その他：経費のかからないものとして既存パンフレット 概算 10万円

5 滋賀県・高島市

連携団体名

高島市民病院

地域の状況【2018年10月1日時点】

自治体名	高島市
人口	48,963人
高齢者人口	16,564人
高齢化率	33.8%
要介護認定者数	3,285人



実施体制

■高島市民病院（看護師、言語聴覚士）、高島市民病院地域連携室（看護師、MSW、事務）、高島市地域包括支援課（保健師）、高島市訪問看護ステーション（看護師）

■主に高島市民病院のメンバーで企画、運営し、広報および講師を市役所、訪問看護ステーションのスタッフに依頼した。

セミナー実施（企画・運営）

1 検討・準備

検討・準備

・各部署とは高島市民病院スタッフが時間調整して一対一での会議を1部署3回程度実施した。リハーサルは行えず、当日イベントを実施した。

地域の介護離職及び遠距離介護者の実態把握

- ・地域包括支援課、高島市訪問看護ステーションに聞き取り調査実施。現在サービス利用されている方の中では、離職を検討されている家人はおられないとのこと。具体的な数値算出していないが、主に同居、近隣に住んでいる家人が多く、遠距離介護の家人とは連絡が取れる体制づくりが行えているとのことであった。
- ・但し、災害時に要支援ならびに要介護認定を受けていない住民の安否確認が、遠距離に住まれる家人より問い合わせが市役所地域包括課に殺到することがあり、対応に難儀するケースがある。民生員、ボランティアとの連携を行っても対応しきれないことがある。

セミナーの企画

■セミナー名：「知って安心！遠距離介護～離れて暮らす親の老いを感じ時の心構え～」

■日時・場所：平成31年1月26日(土)午前、高島市民病院 3F大会議室

■開催の目的：

- ・介護が必要になっても親も子も住み慣れた土地を離れることなく生活が続けられるヒントを得てもらう。
- ・将来親の介護を支える立場の方々との共有

■開催の目標（効果・求める成果）：

- ・参加者の介護への不安の軽減
- ・遠距離介護への理解とコツの把握

■案内する対象者の選定：

- ・独居あるいは高齢者かつ主たる介護者と思われる子の居住地が市外の方。
- ・または独居あるいは高齢の親の居住地が市外の方

プログラムの決定

- ・開会あいさつ
- ・導入
- ・アイスブレイク・自己紹介
- ・高齢者の身体・心・社会性の変化 グループワーク1・レクチャー1
- ・地域資源・サービスについて グループワーク2・レクチャー2
- ・上手にやっていくコツ グループワーク3・レクチャー3
- ・質疑応答・まとめ
- ・閉会あいさつ
- ・個別相談会

使用教材

作業部会作成の教材（スライド、配布資料及びアンケート）を一部高島バージョンに変更して使用

2 広報活動

- ・市役所地域包括課により、対象となる支援者ならびに家人への案内
 - ・高島市訪問看護ステーションにより、対象となる利用者ならびに家人への案内
 - ・高島市民病院により、入院患者様のご家族に案内
- *ポスターは使用せず。

3 セミナー開催

参加者数

セミナー対象者の参加（案内は30名）

- ・参加者19名（市内居住者16名、市外居住者3名、県外居住者0名）

関係者

- ・健康福祉部地域包括支援課（次長1名）
- ・市直営訪問看護ステーション（所長1名）
- ・国保病院（看護部長1名、副看護部長2名、看護師長3名、社会福祉士1名、地域連携室事務員1名、言語聴覚士1名）

運営内容

時間	内容	担当者	準備物
8:50	集合		
9:00	設営、資料などの準備	全員	
9:30	受付開始	国保病院看護師	
10:00	セミナーの説明及び来賓の紹介	国保病院言語聴覚士	
10:05	開催の挨拶	国保病院院長	
10:10	遠距離介護について	国保病院言語聴覚士	
10:20	アイスブレイク	国保病院言語聴覚士	
10:30	レクチャー1 高齢者の身体・心・社会性の変化 グループワーク/発表	国保病院言語聴覚士	
10:50	レクチャー2 地域資源・サービスについて&事例 グループワーク/発表	行政職員 ファシリテーター	模造紙用紙
11:20	レクチャー3 上手にやっていくコツ&事例 グループワーク/発表	訪問看護ステーション訪問看護師 ファシリテーター	用紙
11:50	まとめ	国保病院言語聴覚士	
12:00	閉会の挨拶	国保病院病院事業管理者	

運営上の工夫

事前準備

- ・エコマップを作成する模造紙の準備

会場設定

- ・地域包括支援センターの案内パンフレットなどの関連資料
- ・アイランド形式で19名を3グループに分けた椅子、机の配置
- ・エコマップの模造紙の準備
- ・飲み物、お菓子の準備

グループワーク運営

- ・ファシリテーターを置き、ある程度の話題の進行や展開を行った。
- ・エコマップを作成することで、図式化して参加者の理解を深めることを図った。

資料の工夫

- ・高島市の地域包括ケアセンターの役割、サービスの流れ、実際の事例を導入することでより、問題をより身近に感じてもらえるように一部変更して活用した。

配布資料

- ・スライド資料、レクチャー資料
- ・高島市地域包括支援センター パンフレット
- ・市内事業所一覧 パンフレット

経費概算

準備：案内状・研修資料作成費、印刷費、会議費（交通費など）
当日：お茶、お菓子
概算：約8万円

4 セミナー終了後の対応

- ・担当者で再度打ち合わせを行い、今後の方針や内容の再検討を話しあった。
- ・参加者への事後支援は行っていない。また後日、新たな問い合わせもなかった。

5 まとめ

- ・参加者は、グループワーク、講義形式共に「他の方の状況や考え方など様々な意見を聞くことができた」、「この時代において革新的な研修であった」と称賛の声を頂くことが多く、開催する意義を改めて実感した。
- ・一方で、参加者が19名に留まったことが反省点である。今後の高島市の医療・介護を考えると遠距離介護が増加していくことが懸念されるので、住民及び家人への関心が高くなるように広報活動と研修会の継続が必要であると感じた。



担当者の感想

♪今後親の介護を考える世代の方々に関わりを持たせてもらい、意外と身近な問題であると考えておられる方が多いと感じました。入院された患者様の状態や今後の生活の問題点などを早期からご家族と話す機会を持ち、介護への不安を軽減できる働きが出来るように努めたいと思いました。 by 病院看護師

♪研修会を開催しながら、自分自身が将来の親の介護を考える機会となりました。早速、親と将来の介護について話す機会をもち、親の思いを知るきっかけになりました。

by 病院言語聴覚士



COLUMN

高島市では、援助者が市内在住で要援助者が市外在住という方の参加が多くを占めていました。遠距離介護において、要援助者がどこにお住まいかによって実際使うことのできるサービスに違いが生じますが、どの場合でも関心は高く、取り組み価値はあるようです。運営上の工夫として、エコマップ（利用者・家族・社会資源の関係性を図示）を利用したグループワークの展開による地域資源やサービスに関する情報提供は一度お試しあれ。

6 島根県・飯南町

連携団体名

飯南町立飯南病院

地域の状況【2018年10月1日時点】

自治体名	飯南町
人口	4,914人
高齢者人口	2,170人
高齢化率	44.2%
要介護認定者数	488人



実施体制

- 飯南病院（医師、歯科医師、歯科衛生士、理学療法士、社会福祉士）、飯南町保健福祉課（保健師）、飯南町保健福祉課 地域包括支援センター（保健師、看護師、理学療法士）、飯南町社会福祉協議会地域福祉課（社会福祉士）
- 飯南病院 多職種連携チームが中心となり、上記構成メンバーで企画運営についての会議を行った。飯南病院 地域医療部が事務局を担当。

セミナー実施（企画・運営）

1 検討・準備

検討会の開催

9月13日 第1回打ち合わせの会議を行い、計4回の打ち合わせ会議を行った。前日最終の会場準備、配布資料の準備を行った。

地域の介護離職及び遠距離介護者の実態把握

- ・町内居宅介護支援事業所（3箇所）に遠距離介護の人数、状況を確認した。

対象者の明確化

- ・対象は、親が飯南町で在住し、自分は飯南町外に在住している方。親の状況が現在まだ軽度ではあるが介護が始まっている方、また近い将来介護が始まりそうな方。

セミナーの企画

■セミナー名：飯南町 遠距離介護者支援セミナー

知って安心 遠距離介護～離れて暮らす親の老いを感じた時の心構え～

■日時：平成30年11月23日（金） 勤労感謝の日／14：00～16：00

■場所：飯南町保健福祉センター

*雪深い地域なので、なるべく雪の降らない時期を設定した。また3連休の初日、午後の開催とし、当日県内や広島方面であれば、朝自宅をでれば間に合うのではないかとと思われる時間設定とした。セミナーが長時間では参加しにくいと考え、開催時間は2時間とした。

■目的：親の介護が必要になった場合の相談窓口がわかる

参加者同士の情報交換や交流ができる

プログラムの決定

- ・開会挨拶
- ・導入
- ・高齢者の身体・心・社会性の変化 グループワーク1・レクチャー1
- ・地域資源・サービスについて グループワーク2・レクチャー2
- ・上手にやっていくコツ グループワーク3・レクチャー3
- ・質疑応答・まとめ
- ・閉会あいさつ
- ・個別相談会

使用教材

- ・作業部会作成の教材（スライド、配布資料及びアンケート）を一部変更して使用

2 広報活動

- ・チラシの配布：町内で500人程度の高齢者が参加している「飯南町長生き体操」参加者、地域でのサロン参加者 配食サービス利用者
- ・ポスター掲示：社会福祉協議会、スーパーマーケット、郵便局、公民館、行政機関（本町および支所）飯南病院、来島診療所および各出張診療所
- ・直接の郵送 これまでかわりのあった家族などへ病院や居宅、地域包括支援センターから家族へ

3 セミナー開催

参加者数

- ・セミナー受講者 23名
- ・その他（親御様、民生委員、国診協委員など）7名
- ・スタッフ 10名

運営内容

時間	内容	担当	備品
11月22日 17:00	会場準備、資料、 内容の最終確認	全員	パソコン、スクリーン、 机セット
11月23日 12:30	スタッフ集合	全員	ドリンクコーナー
13:30	受付開始		
14:00	開始：開会挨拶	国保病院院長	
14:05	導入	国保病院副院長（歯科医師）	
14:15	ワーク1	国保病院副院長（歯科医師）	
14:35	レクチャー1	国保病院理学療法士	
14:45	休憩		
14:55	ワーク2	国保病院副院長（歯科医師）	
15:10	レクチャー2	地域包括支援センター保健師	
15:20	ワーク3	国保病院副院長（歯科医師）	
15:35	レクチャー3	国保病院社会福祉士	
15:45	まとめ	国保病院副院長（歯科医師）	
15:50	閉会：閉会挨拶		
15:55	個別相談コーナー 片付け	地域包括支援センター職員	

*グループワークを進めるにあたり、グラドルールを記入した紙を各テーブルに置き、秘密の保持、他者を批判しない、互いに話合う機会を持つ（一人が話し続けない）、言いたくないことは言わなくても良い、などのお願いを行った。

運営上の工夫

日程の設定

- ・雪深い地域なので、なるべく雪の降らない時期を設定した。また3連休の初日、午後の開催とし、当日県内や広島方面であれば、朝自宅をでれば間に合うのではないかとと思われる時間設定とした。セミナーが長時間では参加しにくいと考え、開催時間は2時間とした。

会場設定

- ・会場の飯南町保健福祉センターは、センター内に役場窓口、地域包括支援センターその他福祉事務所もあり、今後福祉上の手続きを行う場所にもなるので、町のどの場所で相談や手続きなどを行うか知らせてもらえる。また隣に飯南町立飯南病院もあり、現在親が通院していたり、今後入院になった場合どんな場所にあるかなど、事前に知っておいてもらうことができる。

グループワーク運営

- ・男女や親が住んでいる地域、セミナー対象者が住んでいる地域などを考慮し、グループ編成を行った。

資料の工夫

- ・作業部会の資料を飯南町の現状に合うように一部変更して準備した。またセミナーだけでは伝えきれない情報がたくさんあることに事前の打ち合わせでわかったので、配布資料の充実を図った。

配布資料

- ・スライド資料、レクチャー資料
 - ・飯南町観光パンフレット
 - ・大しめなわ創作館
 - ・飯南町森林セラピー
 - ・島根県飯南町
 - ・KOTOBIKI FOREST PARK (琴引フォレストパークスキー場)
 - ・飯南町はこんなまち!
 - ・大しめなわの町 飯南 まちを食べ巡る
 - ・表紙 (遠距離介護支援セミナー)
 - ・みんな笑顔で介護保健 利用ガイド (雲南市・奥出雲町・飯南町・雲南広域連合)
 - ・介護予防・日常生活支援総合事業のご案内 (雲南市・奥出雲町・飯南町・雲南広域連合)
 - ・基本チェックリスト
 - ・飯南町広報 「いーなん」2018年11月号
 - ・飯南町社会福祉協議会 活動のご案内 (飯南町福祉マップ付き)
 - ・「社協だより」2018年7月号・10月号
 - ・「日常生活自立支援事業」(島根県社旗福祉協議会)
 - ・飯南町シルバー人材センター 案内
 - ・コープ お互い様雲南 (有償たすけあいシステム)
 - ・飯南町生活路線バス時刻表
 - ・飯南町デマンドバス (飯南町予約型乗り合いタクシー) 利用登録票
 - ・飯南町遠距離介護支援セミナー スタッフ名簿
 - ・暮らしのサポーター 「あんすてっぷ」
- *セミナー終了後にいつでも見返すことができるようにこれらを一冊のファイルにして渡した。

経費概算

- 準備：案内、資料コピー用紙代 ￥4,782
 郵送費 封書30通 ￥2460
 資料用クリアブック ￥4568
 当日：茶菓費～必要に応じて
 事後：礼状郵送 20名 ￥1640

4 セミナー終了後の対応

- ・セミナー終了後希望者の個別相談会を行った
- ・12月末に参加者全員に参加のお礼状を送付した

5 まとめ

- ・飯南町のホームページ等で町の情報を確認していることがわかった。町から発信する情報が適宜更新されているか、など注意を払う必要がある。
- ・想定外のメンバーの参加が当日あり、急遽ファシリテーター以外の参加職員が対応した。当日柔軟に対応できる体制を取っておく必要がある。
(事前連絡なし：親本人、民生委員)
(事前連絡あり：ボランティアで(遠距離)介護に興味がある人)
- ・まず参加者の多さに驚いた。自分たちが日々業務を行いながら感じている以上に、町外に住む子どもさんたちの関心が高いことがわかった。
→継続して開催していく必要性を感じた。
- ・親世代に開催チラシを配布した。「自分たちも聞いておきたい」という声も多かった。地元の親世代に向けた周知の機会も作れるとよと感じた。



担当者の感想

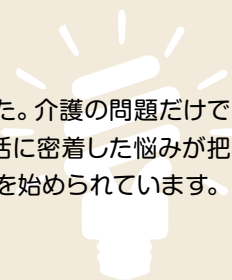
♪高齢者世帯、単身世帯が増加している飯南町では、日々の業務の中で遠方の家族とのやり取りはよくあり、課題も多く感じていた。今回のセミナーを通じて参加者と顔見知りになり、参加者同士の交流も生まれ、よい機会となった。今後も継続してこの取り組みを行っていきたい。 by 保健師

♪飯南町外の子ども世代がこのセミナーのために本当に帰省してくれるのか心配であったが、実施してみて、関心の高さに驚いた。自分たちも遠方にいる家族とのつながりが重要と感じているが、それ以上に遠方の方々も町内の情報を求めていることがわかった。 by 社会福祉士



COLUMN

グループワークの盛り上がり方から、遠距離介護、ふるさと飯南への関心の高さが伺えました。介護の問題だけでなく、買い物、雪捨て場、空き家の処分、森林の管理などまで、参加者の思いや高齢者の生活に密着した悩みが把握できました。『多職種』の体制を一層強化し、今後のセミナー継続に活かすべく、既に検討を始められています。配布資料もファイル化され、細部までスタッフのアイデアにあふれていました。



7 香川県・観音寺市

連携団体名

三豊総合病院

介護老人保健施設わつつみ苑

地域の状況【2018年10月1日時点】

自治体名	観音寺市
人口	60,842人
高齢者人口	19,502人
高齢化率	32.07%
要介護認定者数	3,206人



実施体制

■主催：三豊総合病院企業団 介護老人保健施設わつつみ苑

共催：観音寺市（地域包括支援センター）、三豊総合病院

セミナー実施（企画・運営）

1 検討・準備

検討会の開催

介護老人保健施設わつつみ苑がセミナーの企画運営を担当。併設の居宅介護支援事業所や包括支援センターに対象者抽出や連絡およびセミナー参加を依頼。また、観音寺市の介護保険認定調査員にも対象世帯にチラシを配布していただく。

9月～10月：準備委員会を発足（3回打ち合わせ会を実施）

（ケアマネ1名、相談員3名、作業療法士1名、医師1名、事務1名）

開催日時の決定、対象者の選定方法について検討、役割分担

10月：案内状の作成

11月初旬：参加者の募集開始

12月下旬：参加者の確定、グループ分け、スライドの読み合わせ

地域の介護離職及び遠距離介護者の実態把握

- ①介護老人保健新設わつつみ苑通所リハビリ利用者
 - ②三豊総合病院、訪問診察、訪問看護を受けている患者
 - ③三豊総合病院通院中あるいは入院中の患者
 - ④観音寺市在住で、要支援者（地域包括支援センターへ依頼）
- それぞれ対象となる人を検討

対象者の明確化

観音寺市在住のひとり暮らしあるいは、高齢者夫婦2人暮らしの方の子どもさんで、観音寺市外に住んでいる方を対象とした。

セミナーの企画

■セミナー名：「知って安心 遠距離介護」

■日時：平成31年1月6日（日） AM9時30分～11時30分

■場所：わつつみ苑3F研修室

■目的：介護を理由に仕事を辞める方が都市部で増加している。地方で親御さんが子供と離れて生活を送っている場合、子供さんがその自治体の介護サービス等を把握することで、介護が必要になった場合においてもあせらずに対応ができるようにする。

■開催目標：相談窓口の理解。観音寺市の地域資源・サービスの把握。

同じような立場の方とグループワークを行うことでストレスを抱え込まない。

プログラムの決定

- ・マニュアルに沿って開催
- ①はじめに（総合司会 事務が担当）
- ②アイスブレイク
- ③グループワーク(1): 離れて暮らす親の状態、実際は？
レクチャー(1): 加齢に伴う身体と心と社会性の変化（作業療法士が担当）
- ④グループワーク(2): 親の住む地域にはどんなサービスがあるか？
レクチャー(2): 観音寺市の地域資源、サービスについて
（居宅支援事業所のケアマネが担当）
- ⑤グループワーク(3): 病院から何度も呼び出されても
レクチャー(3): 遠距離介護を上手くやって行くコツ（病院相談員が担当）
- ⑥質疑応答・まとめ
- ⑦閉会あいさつ（医師）
- ⑧個別相談会

使用教材

- ・作業部会作成の教材（スライド・アンケート）を一部変更して使用。
- ・「観音寺市の地域資源サービスについて」を作成、参加者へ配布。

2 広報活動

- ①わたつみ苑通所リハビリ利用者の子供
- ②三豊総合病院、訪問診察、訪問看護を受けている患者さんの子供
- ③三豊総合病院通院中あるいは入院中の患者さんの子供
- ④観音寺市在住で、要支援者の子供（地域包括支援センターへ依頼）
それぞれ対象となる人を選定し、ケアマネジャーから電話連絡したり、文書連絡を行った。
- ・三豊総合病院、介護老人保健施設わたつみ苑、地域包括支援センター内にポスター掲示

3 セミナー開催

参加者数

- ・セミナー受講者: 14人 1グループ4~5人で3グループに分かれて開催
- ・スタッフ : 7人 (相談員3人 ケアマネ1人、作業療法士1人 医師1人 事務1人)

運営内容

時間	内容	担当	備品
前々日	会場設営	全スタッフ	机、椅子の配置 参加者のグループ分け 配布資料の準備
AM8:00~	会場準備	全スタッフ	PC・プロジェクター お茶、お菓子配布
AM9:00~	受付開始		
AM9:30~	セミナー開始	総合司会 事務	
	アイスブレイク	老健事務職員	
	GW(1)	老健事務職員	
	レクチャー(1)	老健作業療法士	
	GW(2)	老健事務職員	
	レクチャー(2)	老健ケアマネジャー	観音寺市地域資源サービスのパンフレット
	GW(3)	老健事務職員	
	レクチャー(4)	国保病院相談員	
	まとめ	国保病院医師	
11:30	セミナー終了		
	終了後、個別相談		

運営上の工夫

日程の設定

- ・正月明け直後の日曜日の午前中とした。

会場設定

- ・参加者14名を3グループに分け座っていただく。グループ分けにおいても参加者がそれぞれに発言しやすいようにメンバー構成した。

グループワーク運営

- ・テーブルにお茶・お菓子を置きなごみやすい雰囲気作りを意識した。

資料の工夫

- ・観音寺市の地域資源のパンフレットを今回新たに作成し、より実用的ものとした。

配布資料

- ・スライド資料、レクチャー資料
- ・観音寺市地域資源のパンフレット

経費概算

- ・資料作成 印刷費 460円
- ・通信費 8200円
- ・グループワーク時のお菓子、お茶など 4849円

4 セミナー終了後の対応

- ・セミナー終了後、個別に介護相談を実施。
- ・参加を希望されていた方で、都合で参加できなかった方に当日の配布資料を郵送。

5 まとめ

- ・当地域では、高齢化が進み、独居や老夫婦2人暮らしで、子どもが遠方で生活している人が多い。遠方の子どもは、親が住んでいる地域の人との交流も少なく、なかなか頼りにくい。特に夜間を支えるサービスが少なく、在宅療養をあきらめ、施設入所を選択するケースが多い。今回のセミナーには、そういった人も何人か参加していたが、非常に参考になったのではないかと考える。
- ・グループワーク形式で、他の人と一緒に色々な話ができただけよかったようで、同様のセミナーを、継続して開催してほしいという意見もあった。今後、シリーズ形式で定期的に開催してもよいと考えた。また、正月明け直後であったこともあり、参加者がなかなか集まらず、非常に苦労した。開催日時や、参加者の募集方法については、今後検討が必要であると考えた。その他、今回のセミナーをきっかけに、観音寺市の地域資源サービスのパンフレットを作成できたのがよかった。

参加者アンケートより

- ・参加者の内訳は、男性2名・女性12名で計14名だった。特徴的だったのは、「あなたは親と療養や介護に関する意向について話し合ったことがありますか」の問いに対し、「ある」と「これから話してみたい」と回答された参加者がそれぞれ約半数に分かれた。介護が必要になる前に、親と療養や介護について話をする今回のような機会をつくる必要があると考えた。



担当者の感想

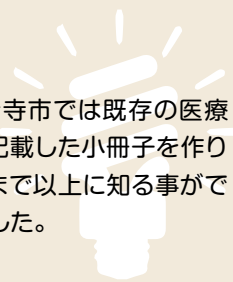
♪ 今回のセミナーをきっかけに、観音寺市内の地域資源サービスの資料を新しくし、より実用的なものに作り直すことができました。遠距離介護を支援する上で、利用していきたいと考えています。 by ケアマネジャー

♪ 参加者を集めるのが大変でした。セミナー自体は、マニュアルに沿って行い、非常に取り組み安かったです。今後は、シリーズ形式で、定期的に介護教室も含め開催していきたいと考えています。 by 病院相談員



COLUMN

レクチャー2では利用できる地域内の資源やサービスを紹介することになっています。観音寺市では既存の医療機関や介護施設の資源マップに保険外サービスや店舗情報も加え、より詳細な実用情報を記載した小冊子を作り配布しました。地元情報がわかりやすくまとめられています。作成過程で地域についてそれまで以上に知る事ができ、スタッフにとっても良い効果があったそうです。セミナー開催で多重的な成果を得られました。



8 大分県・国東市

連携団体名

国東市民病院

地域の状況【2018年10月1日時点】

自治体名	国東市
人口	28,269人
高齢者人口	11,702人
高齢化率	41.4%
要介護認定者数	1,972人



実施体制

- 国東市民病院（看護師、社会福祉士、事務職員）、訪問看護ステーションくにさき（保健師、理学療法士）、居宅介護保険センター（介護支援専門員）
- 国東市民病院及びその併設施設の職員がセミナーの企画運営を行った。

セミナー実施（企画・運営）

1 検討・準備

検討会の開催

- ・ 国診協開催の実務者研修会へ国東市民病院より2名が参加。研修会後にセミナー実施のためのメンバーを選定する。開催までに打ち合わせの会議を4回実施。セミナーリハーサルを1回実施した。

地域の介護離職及び遠距離介護者の実態把握

- ・ 未調査で実態の把握は出来ていない

対象者の明確化

- ・ 対象は、親が国東市内に在住して、自分たちは市外に在住している子世代の方
- ・ その他、パンフレットなどみて、セミナーに関心のあり、参加を希望される方

セミナーの企画

- セミナー名：遠距離介護セミナー | Nくにさき「知って安心 遠距離介護」
- 日時・場所：2019年1月26日（土）13:30～15:30
国東市民病院 地域ふれあいホール
- 開催の目的：
遠距離介護の不安や負担の軽減をはかり、介護離職や過疎地域崩壊の防止を目的とする。
- 開催の目標：
セミナーを受講することで、高齢の親と離れて暮らす不安感や介護することの負担感が軽減できる。
- 案内する対象者の選定：
原則、国東市内に高齢の親が住んでいて、国東市外に在住している子ども世代。パンフレットなどを見て参加希望のあるものは、参加を拒まない
- 対象者への案内・PRの検討：
実際のPRは、2) 広報活動に記載。
国東市市報・ケーブルテレビなどでの広報を検討していたが、実際には実施できなかった。

プログラムの決定

- ・開会あいさつ
- ・導入
高齢者の身体・心・社会性の変化 グループワーク1・講話1
（*グループワーク1の中にアイスブレイク・自己紹介を含める）
- ・休憩・コーヒブレイク
- ・地域資源・サービスについて グループワーク2・講話2
- ・上手にやっていくコツ グループワーク3・講話3
- ・質疑応答・まとめ
- ・個別相談会

使用教材

- ・作業部会作成の教材（スライド・配布資料・アンケート）を基本に、国東仕様に一部変更して使用

2 広報活動

- ・ポスター1,500枚作成（国東市地域包括支援センター・国東市内の居宅支援事業所・国東市民病院内の各病棟・外来・訪問看護利用者・国東市民病院が開催している出前講座に参加した人などに配布した）。くにさき地域包括ケア推進会議（ホットネット）の席で協力を求めた。
- ・国東市民病院の全職員に院内LANで3回ほど回覧を回し協力を求めた。
- ・国東市民病院正面玄関にセミナー開催の案内看板を作成し配置した。

3 セミナー開催

参加者数

- ・セミナー受講者 9名
- ・スタッフ 9名

運営内容

開催前日：16：00～会場準備（グループワーク用机・パソコン設定・受付用机・配布資料用の準備）

開催当日：総合司会：訪問看護ステーションくにさき管理者

ファシリテーター：国東市民病院MSW・居宅介護保険センターケアマネ

時間	内容	担当	備品
11:30	責任者集合	訪問看護ステーション管理者 国保病院連携室長 国保病院庶務係長	
12:30	担当者集合	訪問看護ステーション保健師 国保病院MSW 国保病院理学療法士 居宅介護保険センターケアマネジャー	
13:00	受付	国保病院連携室長	受付用紙
13:30	オリエンテーション 開会あいさつ	訪問看護ステーション管理者 国保病院看護部長	パソコン
13:35	導入	国保病院連携室長	
13:45	アイスブレイク自己紹介GW1	訪問看護ステーション管理者	
14:05	講話1	国保病院PT	
14:15	休憩 コーヒブレイク		お湯・コーヒー・ ティーパック・お菓子等
14:25	GW2	居宅介護保険センターケアマネジャー	
14:40	講話2	国保病院MSW	
14:50	GW3	訪問看護ステーション管理者	
15:05	講話3	訪問看護ステーション保健師	
15:15	質疑応答・まとめ	訪問看護ステーション管理者	
15:30	個別指導	全員	

運営上の工夫

日程の設定

- ・大分・別府辺りに住む子世代がセミナーに参加できる時間帯を設定し、土曜日の13:30~15:30にした。

会場設定

- ・明るい雰囲気づくりに心がけた。(がんサロンの雰囲気を参考にした)

グループワーク運営

- ・各グループにファシリテーターを1名、書記を1名配属した。参加者全員に話してもらうようにファシリテーターに伝えておいた
- ・スムーズな進行のために、グループワーク終了3分前に総合司会が予告をした。

資料の工夫

- ・クリアブックに整理して配布
- ・参加記念品として、国東市のマスコットキャラクターの入ったメモ帳・国東市民病院のボールペンを配布した。

配布資料

- ・スライド資料、レクチャー資料
- ・国東市認知症支援ガイドブック
- ・くにさき地域包括ケア多職種連携マニュアル（医療・介護・福祉関係事業所一覧）

経費概算

- 準備：案内のチラシ印刷代 1500枚 ￥25000
 国東市認知症支援ガイドブック・スライド資料、レクチャー資料の印刷代 50部 ￥90000
 資料用クリアブック・メモ・ボールペン・簡易バック 参加人数分（病院より）
- 当日：会場費 無料、茶菓費～￥3000程度
 事後：希望者への資料郵送 10名 ￥1500

4 セミナー終了後の対応

- ・セミナー参加予定で連絡をもらっていたが、当日諸事情で参加できなくなった方が数名いた。その方たちに、当日、参加者に配布したのと同じ資料を郵送した。
- ・セミナーの対象者を変えるなどの工夫をして、国東市民病院内でセミナーを継続開催したり、国東市民病院が現在実施している出前講座の中の1つのメニューに入れてもらうなど検討している。

5 まとめ

- ・準備期間は他の実施施設と比較して長くとっていたが、思ったほど参加者を集めることができなかった。やみ雲にパンフレットを配布するだけでは人は集まらないことが分かった。広報の方法に工夫が必要であったと考えさせられた。実際に参加された方は、直接、声掛けをした方が多かった。
- ・小規模なセミナーでは、参加者の話を十分に聞くことができるというメリットはあった。また、セミナー終了後の個別指導に繋がりがやすいと感じた。
- ・参加者から、国東の地で遠距離介護セミナーを実施することに対して、有用性があるという意見をいただくことができた。今回の参加者は少なかったが、このようなセミナーを受講したいと考える方は多いのではないかと考える。そういったことより、今回のセミナーを、継続して実施していけるような取り組みをする必要があると考える。



遠距離介護
支援セミナー

知って安心 遠距離介護

離れて暮らす親の老いを感した時の心構え

ご存じですか？年間約10万人の方が介護を理由に仕事を辞めています。
離れて暮らす親の事が心配だけど、どうしたらいいかわからない。
そんなあなたと家族の暮らしを守るために・・・

日時：2019年 1月 26日(土)
13：30～15：30

場所：国東市民病院1階 地域ふれあいホール

対象：国東市以外にお住まいで、国東市に親御さんを持つ方

スケジュール

- 受付：13時00分～13時30分
- 離れて暮らす親の状況、実際は？
レクチャー：日本人の老化について
- 親の住む地域はどんなサービスがある？
レクチャー：地域資源・サービスについて
- 病院から何度も呼び出されても…
レクチャー：上手くいくコツについて
- 終了：15時 30分

お申込み

申込先：国東市民病院 地域医療連携室
TEL：0978-67-1211 FAX：0978-67-3190
 mail：kunisakihp_cp@kunisaki-hp.jp
 上記連絡先へご連絡ください **締め切り：2019年1月10日**

主催・共催：国東市民病院 全国国民健康保険診療施設協議会
 お問い合わせ先：国東市民病院 地域医療連携室
TEL：0978-67-1211 FAX：0978-67-3190

助成
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

担当者の感想

- ♪受講者の方から、このセミナーは内容がとても良いので、是非、今後も継続してくださいと言われ、うれしかったです。また、今後は、その期待に応える取り組みが必要だと感じました。 byケアマネジャー
- ♪普段はどちらかと言えば、介護者の方に情報を伝える方が多いのですが、今回は、グループワークを通して介護者の方から生の声が聞けて、とても参考になりました。 by保健師



COLUMN

今回は天候に恵まれず少人数での開催でしたが、一人一人の話をしっかり聞くことができ、その後の個別相談へもつながりやすいようでした。また、介護経験のある方が参加されているグループワークでは、その経験を聴くことで具体的なイメージづくりに役立っていました。事前アンケートなどでグループ分けを工夫するとより効果的だと思われそうです。

セミナー終了後には、関わったスタッフの皆様から今後の取り組みについて様々なアイデアが出ていました。参加者のみならずスタッフにとっても新たな気付きや課題の発見がありました。

以上のように各連携団体で、地域の実情に応じた「介護離職防止のため遠距離介護セミナー」（モデル事業）を実施しました。

セミナー（モデル事業）参加者にはアンケートに協力いただき、参加者の状況と感想をとりまとめました。アンケート結果は、第4章のまとめに反映しています。

【参考資料1-3参照】セミナー参加者アンケート

I. 遠距離介護支援セミナーの振り返り

1. 参加者の様子とセミナー受講の効果

(1) 参加者アンケート

参加者アンケートは、今回のテーマである遠距離介護について意識の高い集団からの回答であることを踏まえて解釈することが必要です。

①参加者について

参加者は50歳代(47.4%)から60歳代(39.1%)が多く、67.3%がこれから介護をする可能性があるという回答しており、想定した対象者に合致していました。その中で男性が42.9%を占めたこと、介護について認識が少ないであろう40歳代以下の参加も12.8%みられたことが注目されます。一般に地域の保健福祉系の集まりには男性の参加が少ないと言われていますが、離れて暮らす子の中で長男など男性が親をみるという意識を反映しているのかもしれませんが、アンケートには表れていませんが、グループワークの中で「親が突然倒れ介護に直面して困惑した、自分たちの世代もしっかり知識を持つべきだと思う」と発言する40歳代以下の参加者もみられ、若い世代に対する情報提供も重要であると思われました。

②遠距離介護の基本的なスタンスについて

地域や職場には様々な介護を支える仕組みがあることについて、よく理解できた(67.7%)、何となくわかった(24.1%)。介護には情報とコミュニケーションが大切だということについて、よく理解できた(82.7%)、何となくわかった(12.0%)という結果でした。地域に限らず遠距離介護にあたるうえでの基本は概ねご理解いただいたものと思われます。

③介護離職について

介護離職経験者は3.8%、現在検討中は1.9%でした。一見少ないように感じますが、介護に直面する前から介護離職しようとする人はいない、ということだと思われます。介護離職防止には初動が大切と言われております。初めて介護に直面して混乱している時期に、親の介護のマネジメントと自身の働き方のマネジメントを同時に行うことができるように、あらかじめ正しく実用的な情報を得ておくことは大切だと思われます。その点でも、このセミナーの意義は大きいと思われます。

④親の介護や見守りを委ねることについて

積極的に利用したい(72.4%)以外に、公的サービスであれば利用したいが、近隣住民には抵抗を感じる(25.6%)という回答もみられました。サービスを積極的に利用しようという意識は高められたと思われます。一方で、地域包括ケアを推進するのにあたり地域の互助は大切な要素とされておりますが、離れた家族と地域の関係は必ずしも良いというわけではないようです。遠距離介護支援セミナーでその地域の互助について知ってもらうことも大切だと思われます。

⑤親の自宅で生活に限界を感じた時について

介護サービスを増やして何とか在宅療養を続けたい(32.7%)、親の居る地域の施設入所を考えたい(57.7%)と合わせて90%以上が親の住む地域での生活継続を考えていま

した。これらは親の住む地域資源への理解と信頼を持っている表れと思われ、遠距離介護支援セミナーの成果である可能性があります。一方、このことは遠距離介護が続き子の世代の負担が増える事にもつながります。自分の住む地に呼び寄せたい(13.5%)という状況を否定するものでもありませんし、その方が望ましいこともあります。その選択をする際には正しい情報が必要となります。今回実施した遠距離介護支援セミナーなどでその地域の状況を理解していただくことは重要だと思われます。

⑥親との療養や介護に関する意向についての話し合いについて

48.7%が既に話したことがあると回答しており、子世代の中でも意識の高い集団が参加した表れだろうと思われます。同数の48.7%がこれから話してみたい、と回答しており、これもセミナーの成果である可能性があります。自由記載の部分でも同様の記載が複数見られました。

(2) 参加者アンケートの自由回答から

- 地域のサービスについての理解が進んだ
- 町のことがわかりよかった
- もう少し詳しいサービスとかを聞きたかった
- 福祉サービスを積極的に利用したいし、そのハードルが下がった
- 地域に頼っていいと思えた
- 主治医ケアマネジャーとの連絡を取るよう心掛けたい
- 福祉関係の方と顔を合わせられてよかった
- 介護している人たちとのコミュニケーションを楽しく出来るような集まりがほしい
- 活発な意見が出て、皆も同じなんだという事が解り、気が軽くなった
- 親や友達にも聞かせたかった
- 今回のような直接の案内がありがたい

参加者アンケートの自由回答からは、まさに親の住む地域のサービスがわかったことやその利用のハードルの低下、サービス担当者とのコミュニケーションの重要性などがこのセミナーを通じて伝わったことがうかがい知れました。また、グループワークを入れたセミナーを行ったことでお互いの状況やそれに対する共感が得られるという効果があることも垣間見ることができました。

(3) 開催報告からみた参加者の様子

- 積極的に参加していた
- グループワークでの話し合いは満足度が高かった模様
- 今後の継続の希望が多かった
- 親や地域内を対象としたセミナーの希望が出された
- 親との話し合うきっかけをつかんでいた
- 親の関係者とのつながりのきっかけになった
- 故郷への思いを再認識していた
- 地域資源の再認識

連携団体の開催報告からも、参加者アンケートの自由記載同様、グループワークの効果や地域そのものや地域資源の理解、親も含め当事者・関係者とのコミュニケーションの重要性の理解やきっかけとなっていること、今後のセミナー開催への期待などが参加者の様子からうかがい知れたようです。

2. セミナー実施者が感じた効果と課題

(1) 開催報告から

- 離れて暮らす家族の関心の高さを再認識した
- 参加者からの問題提起をいただいたので今後に活かしたい
- 実施する側も知識や技能を深められた
- 担当者として暮らす家族との繋がりができた
- 今後も継続することが必要
- 親や地域住民に対するセミナーも必要
- 親と療養や介護について話をする機会を作ることが必要

セミナー実施者は、遠距離介護者の関心の高さやそれに伴う情報提供の重要性を再認識するとともに、遠距離のみならず、要支援者となりうる人や地域住民に対してのセミナーや、親子で療養や介護に関して話し合う機会を設定することの推奨など、今後の取り組み材料も得られたようです。更には、グループワークのコントロールの学びなど副次的な効果も認められているようでした。

(2) 参加者アンケートからの要望と課題

- 親の介護や見守りを近隣住民に委ねることに抵抗を感じる(25.6%) 人たちの不安を取り除くことが求められる。
- もう少し詳しいサービスとかを聞きたかった
- 介護している人たちとのコミュニケーションを楽しく出来るような集まりがほしい

参加者それぞれのニーズが必ずしも一致しているわけではないので難しい点もありますが、知りたいサービス内容やその詳細の提供、ピアカウンセリングの設定やその運営などに取り組むことが必要なようでした。

3. セミナーの準備と実際

本事業は介護離職防止を主目的として計画した遠距離介護支援事業で、親の居住地で行うことにより親の生活する場の資源を考慮した実践に即した情報をお示しできる強みがあります。しかしその一方、帰省して参加しなければならないため参加希望者がいないのではないかと懸念から、当初より困難が予想されていました。企画するにあたり、誰に対してどのような情報を伝えるのか、参加を促すためにはいつ開催し、どのように広報周知をはかるのか、を検討することが必要でした。企画時の思いと開催後にわかった実際を示します。

(1) 実は介護間近の年代は地域の情報を欲していた

今回の対象者は、現在の親は元気だけれど近い将来介護に直面するであろう年代の人とし、サービスの利用者は要支援者程度まで、としました。これは介護度の大きい親についてはすでにサービスを利用しており、子世代もある程度の知識があるであろうこと、介護離職防止のためには介護に直面した際の初動段階の混乱を乗り切ることを必要とされるためそれ以前に知識を得てほしいこと、などを考慮したものです。

参加者アンケートによると、実際に参加した方は50-60歳代が多く、3分の2の参加者が「現在は介護していないがこれから介護をする可能性がある」と回答していました。また、自由記載からも介護の情報、地域内資源の情報を知りたかった様子がうかがえるほか、介護についての不安、悩みを話せる機会ができて良かった旨のご感想をいただきました。介護間近の年代は不安を共有し情報を得る機会を欲していることがわかりました。また40歳代以下の若い世代は参加者の10%程度でしたが、親の急病から介護に直面した経験者が「突

然介護が降ってわいてきて途方に暮れたので、私たちの世代こそこのような知識を得るべき」とグループワークで話していたのが印象的でした。

(2) ニーズを捉えた上でセミナーを企画

医療介護従事者が遠くに住む家族に知ってほしいこと、行動してもらいたいことはたくさんありますが、今回はあえてそこを伝えるのではなく参加者が知りたい情報を解説することにこだわりました。そのため教材作成部会を多職種で構成した上で、ニーズを知るため部会員の所属する施設で離れて暮らす子世代から聞き取り調査を行いました。その結果、離れて暮らす親の健康、親の住む地域の資源、介護する子供側の課題、の3点についてグループワークとレクチャーを組み合わせで解説することとしました。

参加者アンケートによるとそれぞれの項目について大変参考になったという意見が続出し、特に親の住む地域の資源について知ることが出来たことを収穫とする回答が多く見られました。また、開始前はグループワークが敬遠されることを懸念しましたが、各会場とも活発な意見交換がなされ時間が足りないほどでした。アンケートの回答でもグループワークについて、同じ悩みを持つ人がいるのを感じてよかった、介護経験者の話を聞いて良かった、など肯定的な意見が多数寄せられました。

(3) 開催日の設定には工夫が必要

事業スケジュールの関係でセミナーは2018年10月から2019年1月までの3か月の間に行うこととなり、開催日は各関連団体に決定しました。土曜日の開催が5団体、日曜日の開催が3団体で、平日開催はありません。期間のなかでは年末年始が帰省しやすいタイミングとして考えられましたが実施した団体はありませんでした。日曜開催の参加者が多い傾向がありました。このうち2団体は3連休の中日、1団体は地元のイベント日に合わせて開催していました。移動時間を考慮すると日曜日の方が出席しやすいのかもしれませんが、今回の期間には含まれていなかったお盆や地域の祭りなどは、帰省する人も多く開催しやすい時期と言えるかもしれません。

(4) 個人情報に配慮すればダイレクトメールは有効な周知方法

セミナー開催の周知方法として、ポスター、広報紙、新聞、インターネットなど不特定多数に対する広報と、ダイレクトメールによる招待が考えられます。このうちダイレクトメールについては子の住所を知る手段において個人情報保護の観点から懸念がありました。各連携施設とも複数の方法で参加者を募りました。参加者アンケートでは行政からの案内・連絡で知ったのが57.1%でありその多くはダイレクトメールと思われるのですが、個人情報保護についての苦情は聞かれておりません。「今回のような直接の案内がありがたい」とのアンケート回答もありました。

ダイレクトメールの方法としては、地域包括支援センターの家族宛て広報郵便の中に案内を入れていただいた、地域支援事業に参加した親に説明して封筒に住所を書いてもらった、など各施設で工夫していました。親に案内を渡して子に連絡してもらう方法も有効でした。また予告と招待の2回送付した連携施設もありました。個人情報に配慮すれば、ダイレクトメールは有効な方法だと思われます。

今回開催した遠距離介護セミナーの最大の特徴は、まさに要支援者の居住する地域で、その地域にあるサービス資源などをもとに情報提供をし、遠距離介護のコツをお伝えしたことにあります。セミナー振り返りにも記した通り、参加者の皆さんはこうした情報を欲していたとともに、介護についての不安、悩みを話せる機会を求めていることもわかりました。介護離職、呼び寄せ介護、遠距離介護、それぞれの方にそれぞれの状況があるでしょうから一概にどれを選択しなさいというものではありませんが、様々な情報を知ったうえで選択するためにも、参加はしやすいが介護に関しては一般論になるであろう都市部でのセミナーと、参加はしにくいが要支援者の生活基盤特異的な介護の話となる今回のようなセミナーをうまく組み合わせ提供していくことが必要であると思われます。こうしたことを通じて、家族の介護などに対する不安が、サービスを知り、同じような状況の方々あるいはサービスを提供する方や相談する専門職の方々となつながら、安心へと変わっていくようです。

こうした事業を今後継続し普及・拡大していくためには、そもそもその地域における遠距離介護の実態を把握すること、それをもとに提供側がどのような場でどのような内容で更に継続していくかを多職種連携のもと様々な視点から検討していくことが求められると思われます。更には、保健医療福祉関係者のみならず、要支援者を取り巻く人たちの間での互助につながっていったり、交通手段、積雪などへの対応、災害時の対応、更には家屋の処分の問題など介護以外の多岐にわたる課題も実際は存在しており、こうした分野に精通したスタッフや住民の参加も得ての取り組みにしていったりすることが、ご家族にとってもそして要支援者ご本人にとっても安心・安全につながるのではないかと思います。

一方、今回のセミナーはご家族を対象とした開催でしたが、親が元気なうちから介護が必要になった時のことを親子であまり話し合えていないという背景があります。親子参加のセミナーであったり、親だけを対象とするセミナーであったり、あるいは互助の精神を醸成し地域で支えていくためにも地域住民を対象とするセミナーなど多様な開催形態も検討されるとよいと思われます。

今回のセミナーは地域によってはマスコミにも取り上げられました。少子高齢化の進展に伴い、高齢者を支える人口比率低下が深刻化する中で、まさに取り組んでいかなければならない課題と思われます。

離れて暮らす家族は、頭の片隅には「いつか介護が…」という思いは持っています。その漠然とした不安解消への第一歩としてこうしたセミナーの開催は役立つものと考えます。

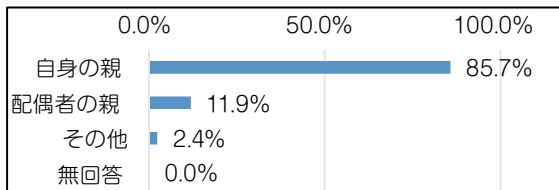
●事前聞き取り調査【参考資料1-1】

「離れて暮らす親の介護に関する聞き取り」

対象：65歳以上の親と離れて暮らす子世代で、かつ、その親の老いが気にかかり多少にかかわらずそのケアに関わっている方、かつて関わっていた方 (n=41)

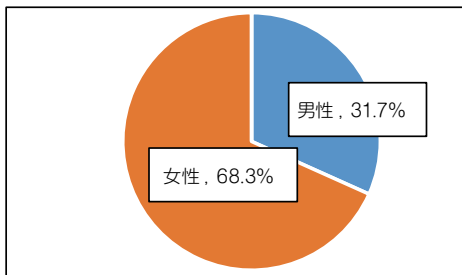
Q1. このアンケートでケアの対象として記載いただく方との回答者との関係【複数回答あり】 (n=41)

自身の親 (36件：85.7%)、配偶者の親 (5件：11.9%)、その他 (1件：2.4%)



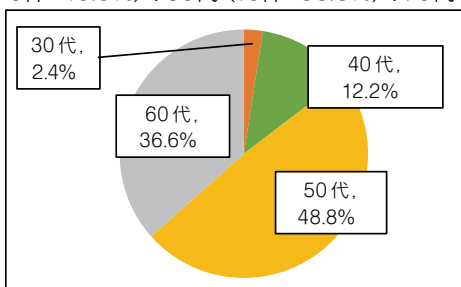
Q2. 回答者の性別 (n=41)

男性 (13件：31.7%)、女性 (28件：68.3%)



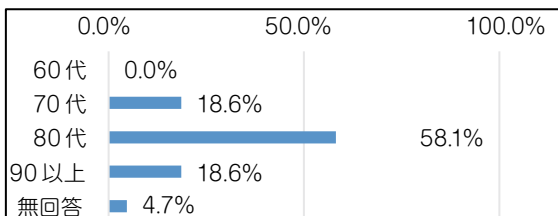
Q3. 回答者の年齢 (n=41)

20代 (0件)、30代 (1件：2.4%)、40代 (5件：12.2%)、50代 (20件：48.8%)、60代 (15件：36.6%)、70代 (0件)



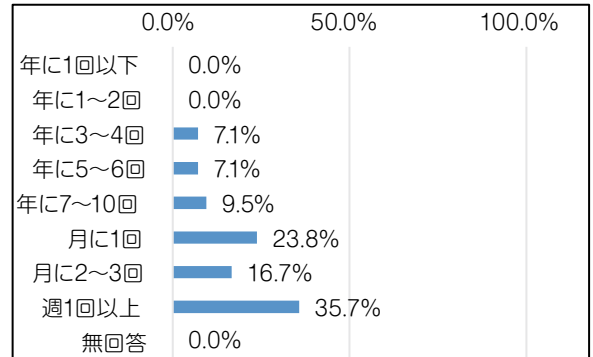
Q4. Q1のケア対象となった親の当時の年齢【複数回答あり】 (n=41)

60代 (0件)、70代 (8件：18.6%)、80代 (25件：58.1%)、90以上 (8件：18.6%)、無回答 (2件：4.7%)



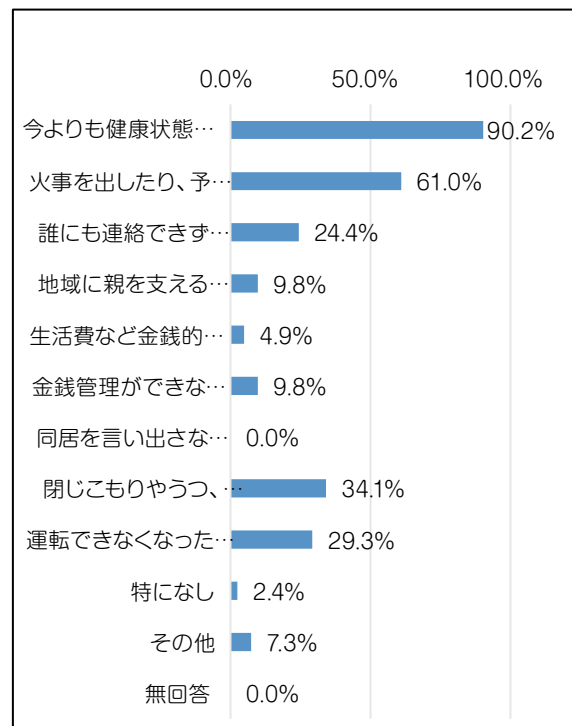
Q5. どのくらいの頻度でQ1の親の様子を見に行きますか【複数回答あり】 (n=42)

①年に1回 (0件)、②年に1~2回 (0件)、③年に3回~4回 (3件：7.1%)、④年に5回~6回 (3件：7.1%)、⑤年に7回~10回 (4件：9.5%)、⑥月に1回 (10件：23.8%)、⑦月に2~3回 (7件：16.7%)、⑧週1回以上 (15件：35.7%)



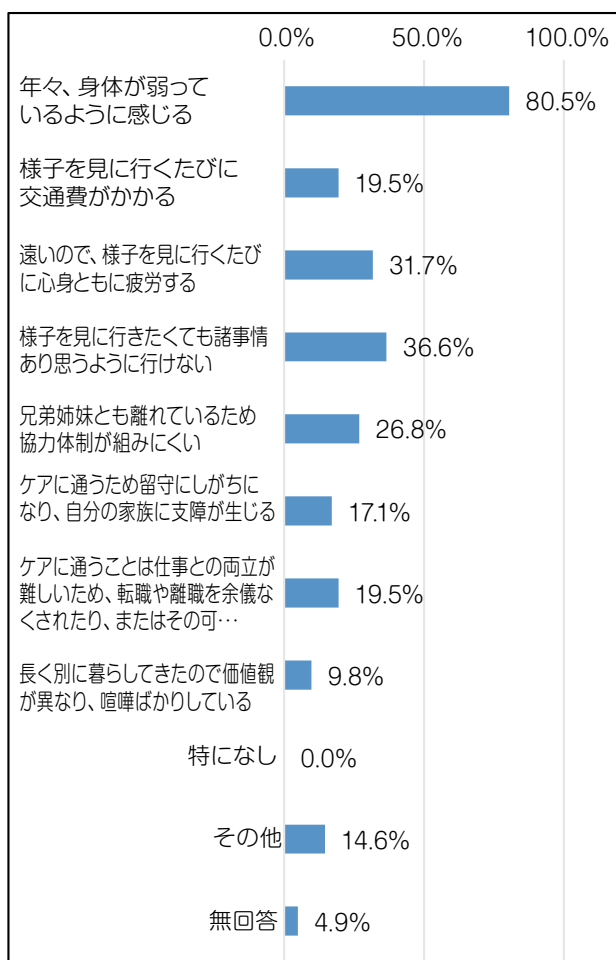
Q6. Q1の親の生活で何が気になりますか (気がかりでしたか)【複数回答あり】 (n=41)

①今よりも健康状態が悪くならないか (37件：90.2%)、②火事を出したり、予期せぬ事故を起こして迷惑をかけないか (25件：61.0%)、③誰にも連絡できず孤独死をしたりしないか (10件：24.4%)、④地域に親を支えるための協力者がいるかどうか (4件：9.8%)、⑤生活費など金銭的に困ることにならないか (2件：4.9%)、⑥金銭管理ができなくなるか (4件：9.8%)、⑦同居を言い出さないか (0件：0.0%)、⑧閉じこもりやうつ、認知症にならないか (14件：34.1%)、⑨運転できなくなった時、買い物や通院にこまらないか (12件：29.3%)、⑩特になし (1件：2.4%)、⑪その他 (3件：7.3%)、⑫無回答 (0件：0.0%)



Q7. Q1の親と離れて暮らして困っていること(困っていたこと)【複数回答あり】(n=41)

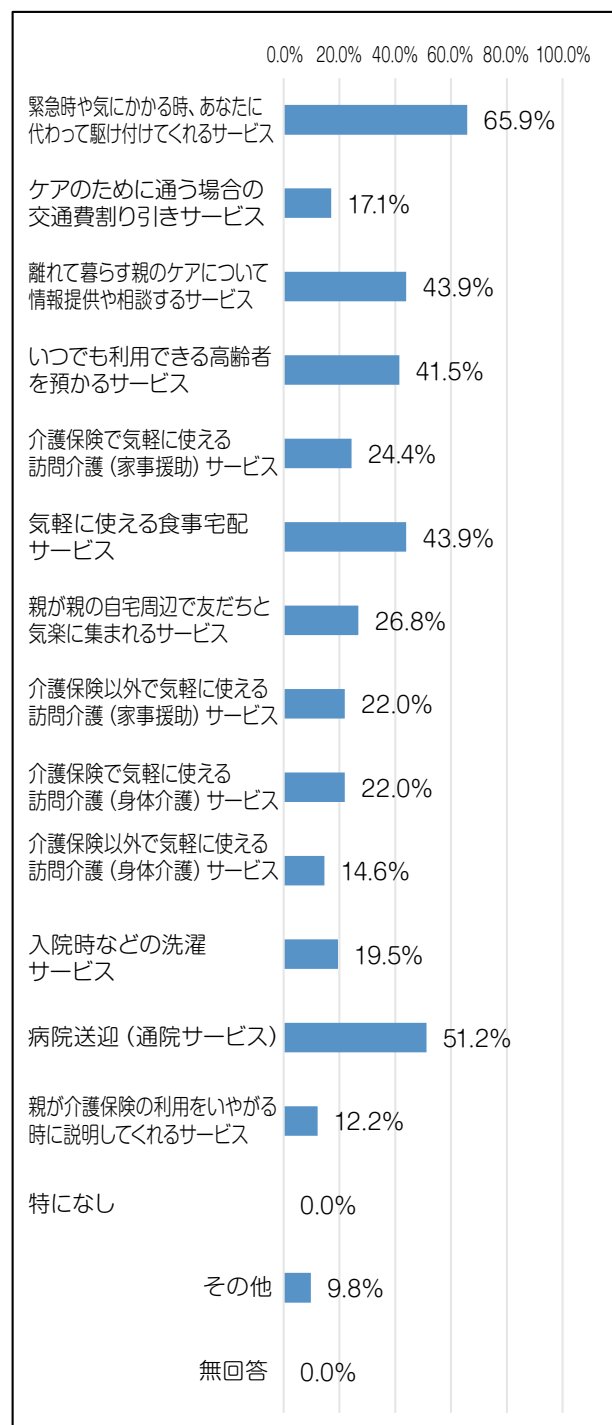
①年々、身体が弱っているように感じる(33件:80.5%)、②様子を見に行くたびに交通費がかかる(8件:19.5%)、③遠いので様子を見に行くたびに心身ともに疲労する(13件:31.7%)、④様子を見に行きたくても諸事情あり思うに行けない(15件:36.6%)、⑤兄弟姉妹とも離れているため協力体制が組みにくい(11件:26.8%)、⑥ケアに通うため留守にしがちになり、自分の家族に支障が生じる(7件:17.1%)、⑦ケアに通うため留守にしがちになり、自分の家族に支障が生じる(7件:17.1%)、⑧ケアに通うことは仕事との両立が難しいため、転職や離職を余儀なくされたり、またはその可能性がある(8件:19.5%)、⑨長く別に暮らしてきたので価値観が異なり、喧嘩ばかりしている(4件:9.8%)、⑩その他(6件:14.6%)、無回答(2件:4.9%)



Q8. Q1の親の安心を支えていくためにどのようなサービスがほしいか(ほしかったか)【複数回答あり】(n=41)

①緊急時や気にかかる時、あなたに代わって駆け付けてくれるサービス(27件:65.9%)、②ケアのために通う場合の交通費割り引きサービス(7件:17.1%)、③離れて暮らす親のケアについて情報提供や相談するサービス(18件:43.9%)、④いつでも利用できる高齢者を預かるサービス(17件:41.5%)、⑤介護保険で気軽に使える訪問介護(家事援助)サービス(10件:24.4%)、⑥気軽に使える食事宅配サービス(18件:43.9%)、⑦親が親の自宅周辺で友だちと気楽に集まれるサービス(11件:26.8%)、⑧介護保険以外で気軽に使える訪問介護(家事援助)サービス(9件:22.0%)、⑨介護保険で気軽に使える訪問介護(身体介護)サービス(9件:22.0%)、⑩介護保険以外で気軽に使える訪問介護(身体介護)サービス(6件:14.6%)、⑪入院時などの洗濯サービス(8件:19.5%)、⑫病院送迎(通院サービス)(21件:51.2%)、⑬親が介護保険の利用をいやがる時に説明してくれるサービス(5件:12.2%)、⑭特になし(0件:0.0%)、⑮その他(4件:9.8%)、⑯無回答(0件:0.0%)

事援助)サービス(9件:22.0%)、⑨介護保険で気軽に使える訪問介護(身体介護)サービス(9件:22.0%)、⑩介護保険以外で気軽に使える訪問介護(身体介護)サービス(6件:14.6%)、⑪入院時などの洗濯サービス(8件:19.5%)、⑫病院送迎(通院サービス)(21件:51.2%)、⑬親が介護保険の利用をいやがる時に説明してくれるサービス(5件:12.2%)、⑭特になし(0件:0.0%)、⑮その他(4件:9.8%)、⑯無回答(0件:0.0%)



Q9.自分の仕事や生活と遠距離介護をうまく両立するために工夫していること。また、これまでに上手くいったことがあれば【自由記述】

○家族間での協力

- ・兄弟間での役割分担 ●兄は農業と家の周りのこと。地域活動等。 ●妹は家事と介護、身体、病院通院など 等
- ・姉妹で協力しながら様子を見に行っている。
- ・姉、弟3人です。3人が協力し、密に連絡を取り合い親のケアをする。
- ・3姉妹で何事も密に話し合えるのがよかった。私は三女ですが、長女にはなり得ない事「ぎん言」～ぎんさんが娘4姉妹に遺した名言という本からたくさん事を学びました。母は、9月で101才、こんなに長生きするとは思わなかったと本人は勿論、私たちも思っていますが、私たちが子育ての時とかお世話になったので、とことん付き合うつもりでいます。病院でいるんな形の家族を見て、「自分達もやがては行く道」なのになあなんて考えさせられます。
- ・1人暮らしにしない様、家族の理解が大切である。私の場合は妹が家を継いでくれたため、本当に最期を看取ってくれ感謝しています。

○スケジュール・時間調整

- ・今の所こちらの時間に合わせられるので、自分の時間を工夫して、抱き合わせで帰省するようにしています。
- ・パートで仕事をしていますが、休みやすい職場にしている。(重複)
- ・まだ、じぶんで何とかできているので、特にない。電話はまめにかけるようにしている。
- ・体調が悪い時は、電話で連絡してもらい、経過を聞く。必要な場合は訪問する。

○周りの方々(ご近所さん、職場、親戚 等)の協力、良好な関係

- ・近くの方に、両親の様子を話していたのでよくわかってもらい、適切な対応をさせていただいて助かりました。留守していても安心感を持ってました。
- ・兄弟、嫁、両親の近所の方、会社他皆さんの理解を得ているとうまくいくと思います。うまくいきました。もちろん医療従事者も含まれます。比較的短期間だった為、うまくいったと思っておりますが、長期になると今回の介護の様にいくのか心配です。
- ・親の近所に住む人(訪問看護師)にボランティアで様子を見に行ってもらっている。
- ・地域に協力者がいるため、連絡をいただける。

○ITの利用、活用

- ・地元にお店が少なく、買い物に不自由していたので、必要な物はインターネットで注文して届けていた。

○サービスの有効活用

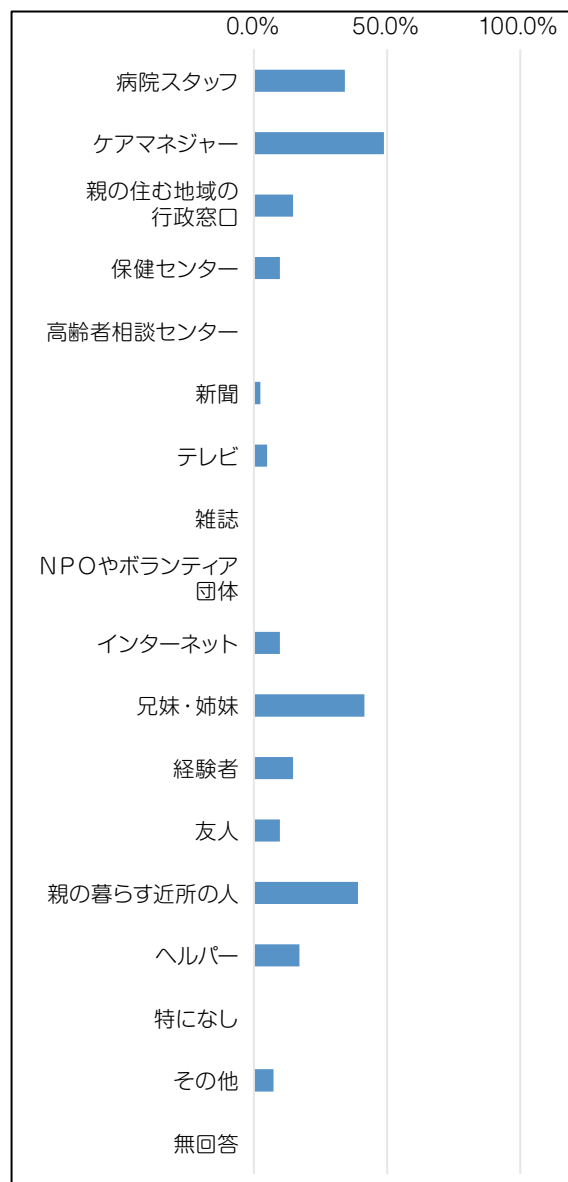
- ・月の半分は、ショートステイを利用し、自宅と実家を往復し、本人の介護を行っている。また、夏と冬季には入所(2~3月間)を行い、休息を取っている。
- ・月の半分程度はショートステイを利用し、自宅(県外)とを往復。降雪がある冬季には1月~3月末頃まで入所している。
- ・訪問看護サービスを受けられ感謝でいっぱいです。

○その他・課題

- ・自身の両親と妻の母親が同じ様な時期に調子を悪くしてしまったが、今の所は落ち着いている
- ・高速道路を使わず、下道を利用した交通費を節約している。
- ・特にありません。

Q10. 離れて暮らす親のケアについての情報入手方法【複数回答あり】(n=41)

- ①病院スタッフ(14件:34.1%)、②ケアマネジャー(20件:48.8%)、③親の住む地域の行政窓口(6件:14.6%)、④保健センター(4件:9.8%)、⑤高齢者相談センター(0件)、⑥新聞(1件:2.4%)、⑦テレビ(2件:4.9%)、⑧雑誌(0件)、⑨NPOやボランティア団体(0件)、⑩インターネット(4件:9.8%)、⑪兄弟・姉妹(17件:41.5%)、⑫経験者(6件:14.6%)、⑬友人(4件:9.8%)、⑭親の暮らす近所の人(16件:39%)、⑮ヘルパー(7件:17.1%)、⑯特になし(0件)、⑰その他(3件:7.3%)



●「介護のための離職に関する聞き取り」

対象：65歳以上の親と離れて暮らす子世代で、親の介護のために離職した方

Q1.このアンケートでケアの対象として記載いただく方と回答者との関係 (n=4)

自身の親 (4件:100.0%)、配偶者の親 (0:0.0%)

Q2.回答者の性別 (n=4)

男性 (1件:25.0%)、女性 (3件:75.0%)

Q3.回答者の年齢 (n=4)

20代 (0件:0.0%)、30代 (0件:0.0%)、40代 (1件:25.0%)、50代 (1件:25.0%)、60代 (2件:50.0%)、70代 (0件:0.0%)

Q4.Q1のケア対象となった親の当時の年齢【複数回答あり】 (n=4)

60代 (0件:0.0%)、70代 (1件:20.0%)、80代 (2件:40.0%)、90以上 (2件:40.0%)

Q5.どのくらいの頻度でQ1の親の様子を見に行くか (n=4)

年に1回以下 (0件:0.0%)、年に1~2回 (0件:0.0%)、年に3~4回 (0件:0.0%)、年に5~6回 (0件:0.0%)、年に7~10回 (0件:0.0%)、月に1回 (2件:50.0%)、月に2~3回 (1件:25.0%)、週1回以上 (0件:0.0%)、無回答 (1件:25.0%)

Q6.Q1の親の生活で何が気になりか (気がかりだったか)【複数回答あり】 (n=4)

①今よりも健康状態が悪くならないか (4件:100.0%)、②火事を出したり、予期せぬ事故を起こして迷惑をかけないか (3件:75.0%)、③誰にも連絡できず孤独死をしたりしないか (1件:25.0%)、④地域に親を支えるための協力者がいるかどうか (0件:0.0%)、⑤生活費など金銭的に困ることにならないか (0件:0.0%)、⑥金銭管理ができなくなるといけないか (0件:0.0%)、⑦同居を言い出さないか (1件:25.0%)、⑧閉じこもりやうつ、認知症にならないか (0件:0.0%)、⑨運転できなくなった時、買い物や通院にこまらないか (2件:50.0%)、⑩特になし (0件:0.0%)、⑪その他 (1件:25.0%)

Q7.親の介護のために離職しようと思った理由【複数回答あり】 (n=4)

①年々、身体が弱っているように感じる (3件:75.0%)、②様子を見に行くたびに交通費がかかる (1件:25.0%)、③遠いので、様子を見に行くたびに心身ともに疲労する (3件:75.0%)、④様子を見に行きたくても諸事情あり思うように行けない (3件:75.0%)、⑤兄弟姉妹とも離れているため協力体制が組みにくい (0件:0.0%)、⑥ケアに通うため留守にしがちになり、自分の家族に支障が生じる (2件:50.0%)、⑦ケアに通うことは仕事との両立が難しいため、転職や離職を余儀なくされたり、またはその可能性がある (4件:100.0%)、⑧長く別に暮らしてきたので価値観が異なり、喧嘩ばかりしている (0件:0.0%)、⑨特になし (0件:0.0%)、⑩その他 (1件:25.0%)

Q8.どのようなサービスがあれば離職しなくて済んだのか【複数回答あり】 (n=4)

①緊急時や気にかかる時、あなたに代わって駆け付けてくれる

サービス (3件:75.0%)、②ケアのために通う場合の交通費割り引きサービス (1件:25.0%)、③離れて暮らす親のケアについて情報提供や相談するサービス (2件:50.0%)、④いつでも利用できる高齢者を預かるサービス (1件:25.0%)、⑤介護保険で気軽に使える訪問介護 (家事援助) サービス (3件:75.0%)、⑥気軽に使える食事宅配サービス (2件:50.0%)、⑦親が親の自宅周辺で友だちと気楽に集まれるサービス (0件:0.0%)、⑧介護保険以外で気軽に使える訪問介護 (家事援助) サービス (2件:50.0%)、⑨介護保険で気軽に使える訪問介護 (身体介護) サービス (2件:50.0%)、⑩介護保険以外で気軽に使える訪問介護 (身体介護) サービス (0件:0.0%)、⑪入院時などの洗濯サービス (1件:25.0%)、⑫病院送迎 (通院サービス) (2件:50.0%)、⑬親が介護保険の利用をいやがる時に説明してくれるサービス (1件:25.0%)、⑭特になし (0件:0.0%)、⑮その他 (0件:0.0%)

Q9.自分の仕事や生活と遠距離介護をうまく両立するために工夫していたこと。また、上手くいったことがあれば【自由記載】

- ・近隣の方に雨戸の開閉での安否確認依頼
- ・13年前は介護保険が今より充実していない事もあったり、父母が2人でどうにかできないものかと言う方向性が強く、あまり人には頼らずギリギリまで自分達で頑張っ、出来なくなってから姉と二人で交代で曜日を決め帰省して戻って行く時は2~3日分の食事を作り冷凍したりして食べる事だけは困らない様にした。滞在中の様子はノートに日記みたいに書き残していた。
- ・一人暮らしになってから認知症が進み、薬の管理が難しくなったので朝、姉と交代で電話をかけ、薬の様子を知る。体は動かせる方だったので外出が多く、いつ家に家に帰ってきているのかをも姉と交代で電話する。その時に食事の事やどこへ行ったかを把握するようにして帰省した時に同じルートを回って見た。

Q10.離れて暮らす親のケアについての情報入手方法【複数回答あり】 (n=4)

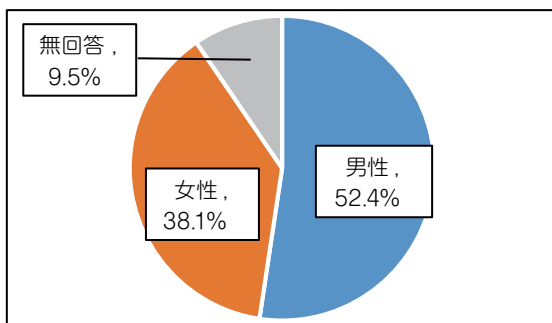
①病院スタッフ (2件:50.0%)、②ケアマネジャー (1件:25.0%)、③親の住む地域の行政窓口 (2件:50.0%)、④保健センター (2件:50.0%)、⑤高齢者相談センター (0件:0.0%)、⑥新聞 (0件:0.0%)、⑦テレビ (0件:0.0%)、⑧雑誌 (0件:0.0%)、⑨NPOやボランティア団体 (0件:0.0%)、⑩インターネット (0件:0.0%)、⑪兄妹・姉妹 (2件:50.0%)、⑫経験者 (0件:0.0%) ⑬友人 (0件:0.0%)、⑭親の暮らす近所の人 (2件:50.0%)、⑮ヘルパー (0件:0.0%)、⑯特になし (0件:0.0%)、⑰その他 (1件:25.0%)、⑱無回答 (0件:0.0%)

●実務者研修会参加者アンケート【参考資料1-2】

参加者：21名

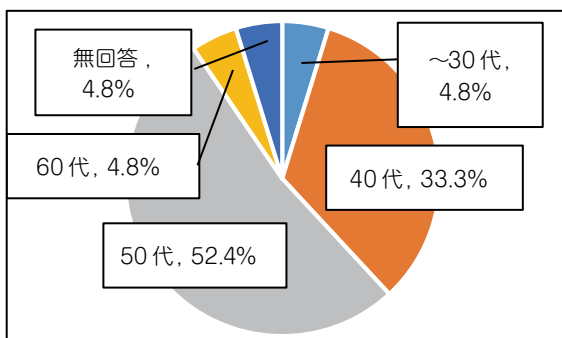
Q1-1.参加者の性別 (n=21)

男性 (11件：52.4%)、女性 (8件：38.1%)、無回答 (2件：9.5%)



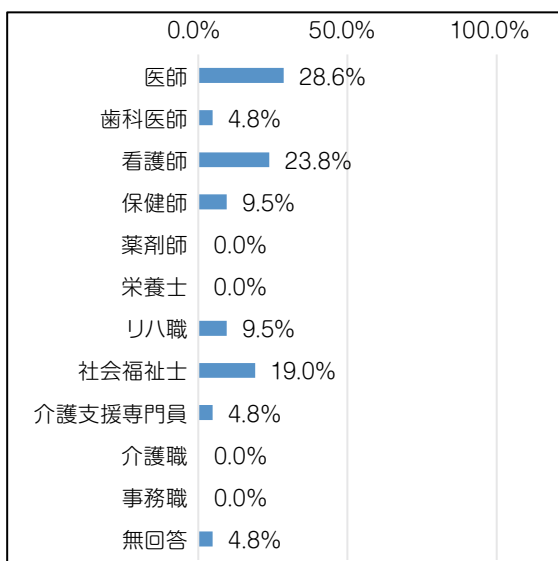
Q1-2.参加者の年齢 (n=21)

～30代 (1件：4.8%)、40代 (7件：33.3%)、50代 (11件：52.4%)、60代 (1件：4.8%)、無回答 (1件：4.8%)



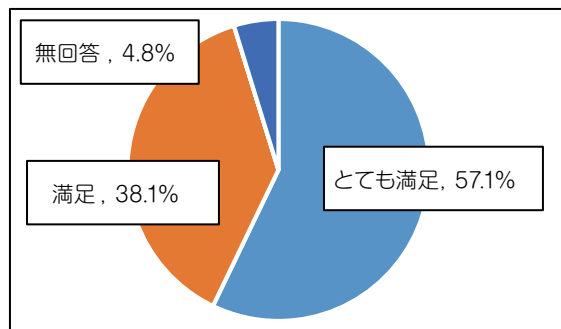
Q1-3.参加者の職種【複数回答あり】 (n=21)

医師 (6件：28.6%)、歯科医師 (1件：4.8%)、看護師 (5件：23.8%)、保健師 (2件：9.5%)、薬剤師 (0件：0.0%)、栄養士 (0件：0.0%)、リハ職 (2件：9.5%)、社会福祉士 (4件：19.0%)、介護支援専門員 (1件：4.8%)、介護職 (0件：0.0%)、事務職 (0件：0.0%)、無回答 (1件：4.8%)



Q2.本日の研修内容全般について、ご満足いただけましたか。(n=21)

とても満足 (12件：57.1%)、満足 (8件：38.1%)、やや不満足 (0件：0.0%)、不満足 (0件：0.0%)、無回答 (1件：4.8%)



Q2で「とても満足」「満足」と答えた理由【自由記述】

○モデル事業の理解

- ・全体像が把握できた。
- ・セミナーの運用等についてわからない事や色々な意見が聞けて良かった。
- ・モデル事業についての理解が深まった。
- ・具体的なイメージが持てた。参加しながら、本事業の構筆に参画できた。
- ・全体の流れが良くわかった。

○教材の有用性

- ・教材がよくできてる。

○参加地域間での情報交換

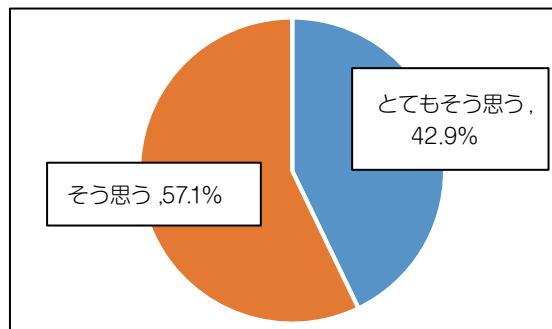
- ・色々な意見がきけて良かった。
- ・各地域の状況、対策を知ることができた。
- ・他の地域の取り組み状況が参考になった。

○実務者研修会の運営

- ・自由に発言でき、みんなで作り上げていってよかったです。
- ・ディスカッションが活発だった。
- ・各地域(ブロック)が、ある程度共通の資料で研修を行うことの必要性を感じた。

Q3.モデル事業を実施するにあたり、実践につながる研修内容でしたか。(n=21)

とてもそう思う (9件：42.9%)、そう思う (12件：57.1%)、そう思わない (0件：0.0%)、全くそう思わない (0件：0.0%)、無回答 (0件：0.0%)



Q3で「とてもそう思う」「そう思う」と答えた理由【自由記述】

○教材の有用性

・教材がよくできてる。

○モデル事業実施

- ・GW、参考になりました。
- ・細かく議論できましたので、参考になりました。
- ・具体的な内容がわかって動きやすい。
- ・実施を想定しての意見交換があったから。
- ・出来そうな気がしてきた。
- ・具体的な進め方が分かった。
- ・持ち帰って協議して、ブラッシュアップします。

○実務者研修会

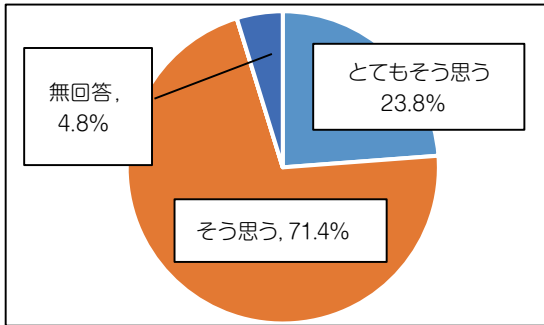
- ・作業部会員ですが、参加者から有益なアドバイスを頂きました。

○参加地域間での情報交換

- ・具体的によくわかった。他施設の事業計画が参考になった。

Q4.本研修に参加したことによりモデル事業での成果が期待できそうですか。(n=21)

- ・とてもそう思う(5件:23.8%)、・そう思う(15件:71.4%)、・そう思わない(0件:0.0%)、・全くそう思わない(0件:0.0%)、・無回答(1件:4.8%)



Q4で「とてもそう思う」「そう思う」と答えた理由【自由記述】

○モデル事業の理解

- ・具体的なイメージが固まりました。

○教材の有用性

- ・教材がよい。

○モデル事業実施に向けての課題抽出

- ・セミナー参加者をあつめるのが大変。
- ・参加者が集められるかが心配です。
- ・行政の協力が得られるかが心配です。
- ・対象者が募れば…
- ・対象が集められたら成果は出ると思う。
- ・やってみなわからん。

○参加地域間での情報交換

- ・他県の情報を読んだ。

○今後の方向性

- ・新しい取り組みで、継続が大事である。
- ・今後より一層重要なワード(遠距離介護)になると思われる。

○その他

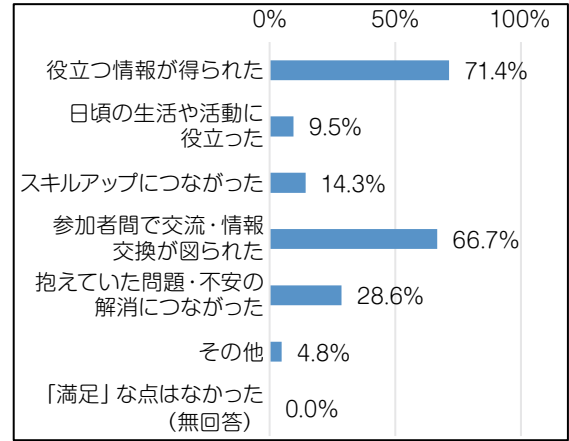
- ・がんばります。

Q4で「無回答」の理由【自由記述】

- ・微妙な感じ。対象者のニーズに合致するかどうか…。

Q5.-1.本研修会に参加して、「満足」と思われた項目はなんですか。【複数回答あり】(n=21)

- ・役立つ情報が得られた(15件:71.4%)、・日頃の生活や活動に役立つ(2件:9.5%)、・スキルアップにつながった(3件:14.3%)、・参加者間で交流・情報交換が図られた(14件:66.7%)、・抱えていた問題・不安の解消につながった(6件:28.6%)、・その他(1件:4.8%)、・「満足」な点はなかった(無回答)(0件:0.0%)

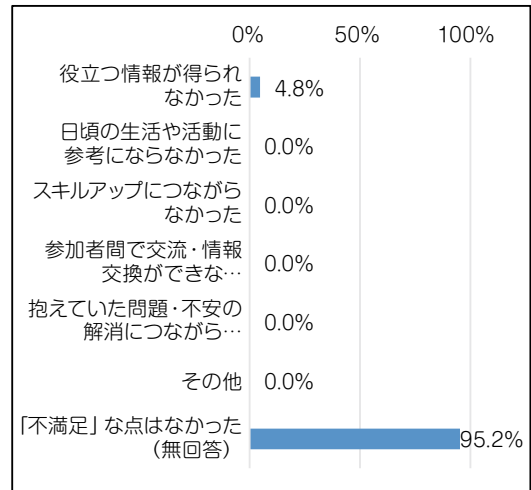


Q5-1で「その他」の項目

- ・セミナー開催の参考にできそう。

Q5.-2.本研修会に参加して、「不満足」と思われた項目はなんですか。【複数回答あり】(n=21)

- ・役立つ情報が得られなかった(1件:4.8%)、・日頃の生活や活動に参考にならなかった(0件:0.0%)、・スキルアップにつながらなかった(0件:0.0%)、・参加者間で交流・情報交換ができなかった(0件:0.0%)、・抱えていた問題・不安の解消につながらなかった(0件:0.0%)、・その他(0件:0.0%)、・「不満足」な点はなかった(無回答)(20件:95.2%)



◆その他のご意見、ご感想

- ・みなさんががんばりましょう
- ・難しいテーマですが何とか進めそうに思いました。
- ・もう少し時間の余裕があれば良いと思います。
- ・皆さんが前向きで積極的で感心しました。
- ・来年度以降も継続できる体制を考えてください。
- ・まだまだこれからしっかり終われるよう頑張りましょう。

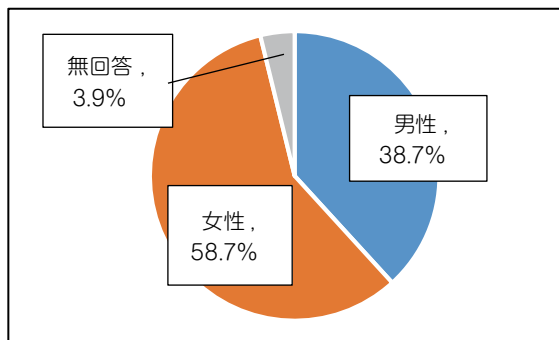
●セミナー（モデル事業）参加者アンケート【参考資料1-3】

回答数 計155件

本別町（14件）、横手市（8件）、郡上市（22件）、浜松市天竜区
佐久間町（46件）、高島市（22件）、飯南町（21件）、観音寺市
（13件）、国東市（9件）

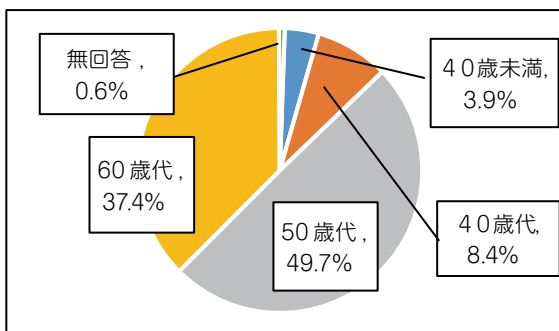
Q1-1.参加者の性別（n=155）

男性（60件：38.7%）、女性（91件58.7%）、無回答（4件：
3.9%）



Q1-2.参加者の年代（n=155）

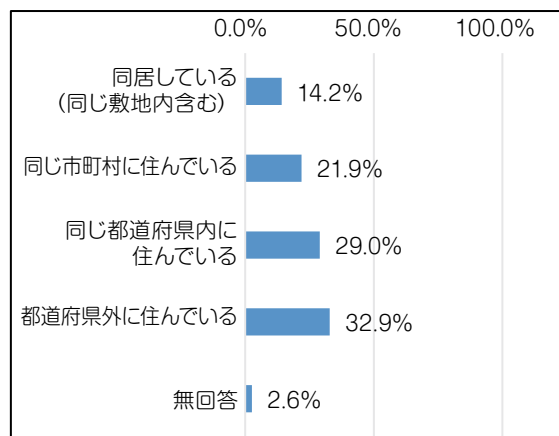
40歳未満（6件：3.9%）、40歳代（13件：8.4%）、50歳代
（77件：49.7%）、60歳代（58件：37.4%）、無回答（1件：
0.6%）



Q2. 回答者の親との居住関係（n=155）

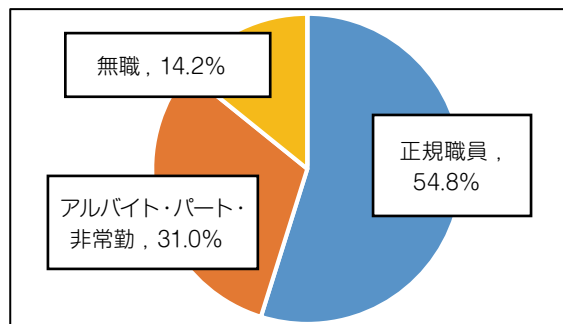
同居している（同じ敷地内含む）（22件：14.2%）、同じ市町村
に住んでいる（34件：21.9%）、同じ都道府県内に住んでいる
（45件：29.0%）、都道府県外に住んでいる（51件：32.9%）、
無回答（4件：2.6%）

*複数介護者1名有り



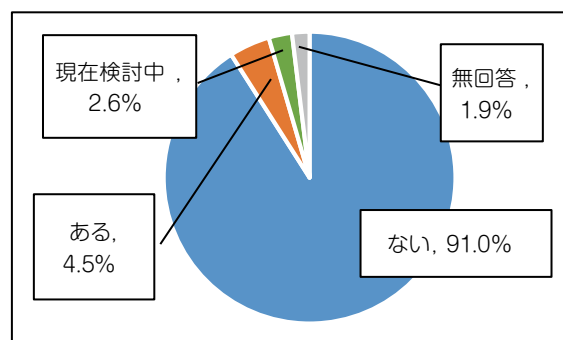
Q3. 回答者の現在の就業状況（n=155）

正規職員（85件：54.8%）、アルバイト・パート・非常勤（48件：
31.0%）、無職（22件：14.2%）、無回答（0件：0.0%）



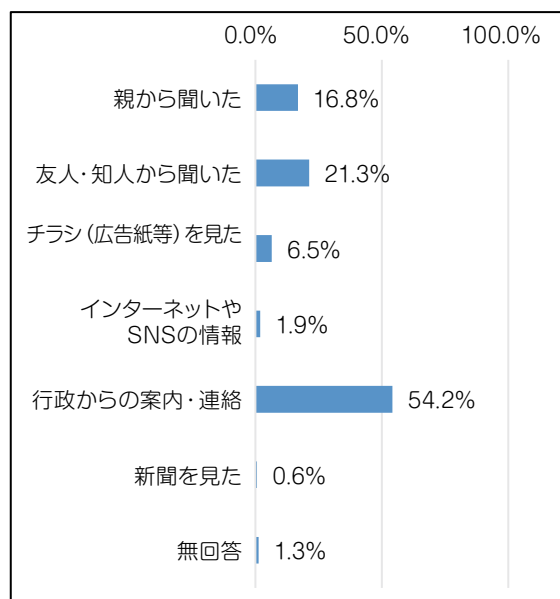
Q4.介護のための転職・離職をしたことがあるか（n=155）

ない（141件：91.0%）、ある（7件：4.5%）
現在検討中（4件：2.6%）、無回答（3件：1.9%）



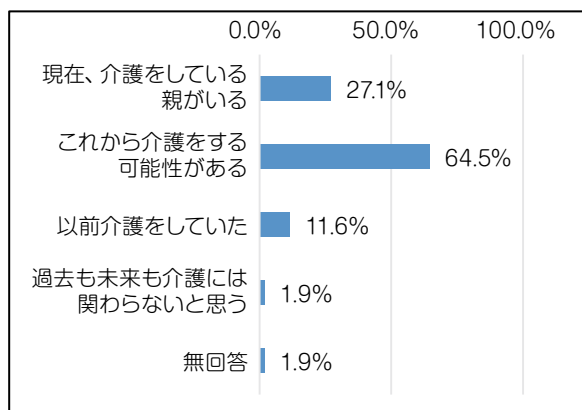
Q5.今回のセミナーをどのように知ったか【複数回答あり】（n=155）

親から聞いた（26件：16.8%）、友人・知人から聞いた（33件：
21.3%）、チラシ（広告紙等）を見た（10件：6.5%）、インター
ネットやSNSの情報（3件：1.9%）、行政からの案内・連絡（84
件：54.2%）、新聞を見た（1件：0.6%）、無回答（2件：1.3%）



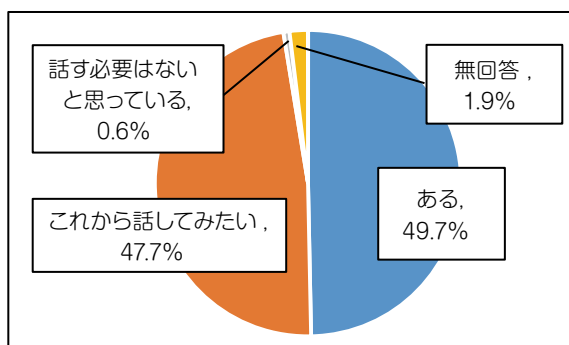
Q6.現在、介護をしているか【複数回答あり】(n=155)

現在、介護をしている親がいる(42件:27.1%)、これから介護をする可能性がある(100件:64.5%)、以前介護をしていた(18件11.6%)、過去も未来も介護には関わらないと思う(3件:1.9%)、無回答(3件:1.9%)



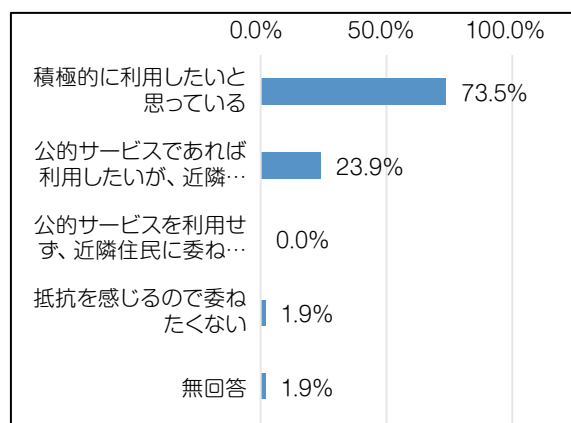
Q7.親と療養や介護に関する意向について話し合ったことがあるか(n=155)

ある(77件:49.7%)、これから話してみたい(74件:47.7%)、話す必要はないと思っている(1件:0.6%)、無回答(3件:1.9%)



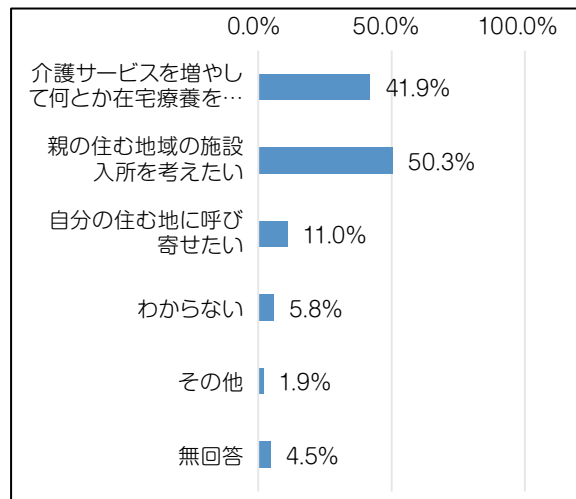
Q8.親の介護や見守りを地域のサービスや近隣住民に委ねることについてどう思いますか【複数回答有】(n=155)

積極的に利用したいと思っている(114件:73.5%)、公的サービスであれば利用したいが、近隣住民には抵抗を感じる(37件:23.9%)、公的サービスを利用せず、近隣住民に委ねたい(0件:0.0%)、抵抗を感じるので委ねたくない(3件:1.9%)、無回答(3件:1.9%)



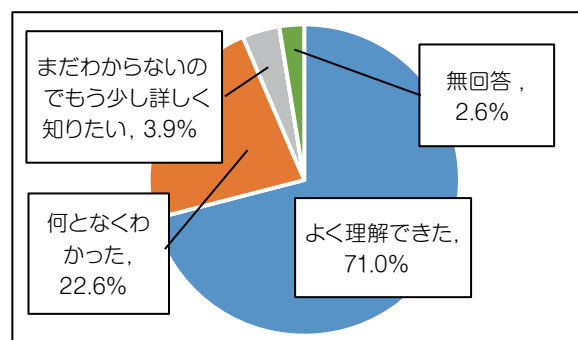
Q9.親の自宅での生活に限界を感じたら、あなたはどうしますか【複数回答あり】(n=155)

介護サービスを増やして何とか在宅療養を続けたい(65件:41.9%)、親の住む地域の施設入所を考えたい(78件:50.3%)、自分の住む地に呼び寄せたい(17件:11.0%)、わからない(9件:5.8%)、その他(3件:1.9%)、無回答(7件:4.5%)



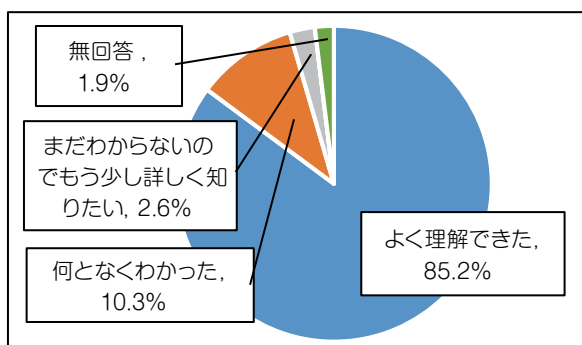
Q10.今日のセミナーを受講して、地域や職場には様々な介護を支える仕組みがあることは理解できましたか(n=155)

よく理解できた(110件:71.0%)、何となくわかった(35件:22.6%)、まだわからないのでもう少し詳しく知りたい(6件:3.9%)、わからなかったし、知らなくても良い(0件:0.0%)、以前から知っていた(0件:0.0%)、無回答(4件:2.6%)



Q11.介護には情報とコミュニケーションが大切だということ
は理解できましたか (n=155)

よく理解できた (132件:85.2%)、何となくわかった (16件:10.3%)、まだわからないのでもう少し詳しく知りたい (4件:2.6%)、わからなかったし、知らなくても良い (0件:0.0%)、以前から知っていた (0件:0.0%)、無回答 (3件:1.9%)



Q12. グループワークについての感想【自由記述】

○他の参加者との意見交換の機会

- ・他の人の話が聞けたことは良かった。
- ・まだ介護はしていないが、この先どうしていくかいろんな人の意見を聞くことができて良かったです。
- ・今日、グループ、町内の方でしたが、元気な過ごし方をしている方といっしょになり、今後の生活に参考になりました。
- ・色々な方の話が聞けて仲間がいる思いがしました。
- ・他の家庭の状況も我が家と同様な状態であるということを理解することができた。
- ・参加させていただき、町の皆さんが同じ思いをしておられる事を改めて感じる事が出来ました。
- ・不安(雪のこと)も共有できとても有意義な時間をすごさせていただきました。
- ・話すことで、自分の不安や思っていることが改めてわかってよいと思う。他の方の話を聞くことで、みなさんも不安を抱えていることがわかり、少し気が楽になった。
- ・色々な立場の方のお話を聞くことができて良かった。
- ・自分の家以外の家の悩みなどを聞いて、勉強になりました。
- ・参加して本当に勉強になりました/同じような悩みを持っておられることにほっとしています
- ・同じ環境の方と話ができてよかった
- ・様々な年代の方と意見交換ができて大変参考になりました
- ・皆様同じような悩みを抱えておられることがわかった
- ・他家の状況が理解でき参考になった
- ・よくわかりました/同じ境遇の方が見えて参考になった
- ・いろいろな状況の方がいらっしやるのがわかり心強かったです。
- ・同じ様な悩みを持っている方がいることで少し安心ができました。
- ・色々な意見などを聞くことができて参考になりました。
- ・ワークにそくした話もありましたが、同じような気持ちをもっていると感じました。話をきくことで勉強になりました。

- た。
- ・活発な意見が出て、皆さんも同じなんだという事が解り気が軽くなりました。
- ・年齢の違う方と意見交換ができ、とても勉強になりました。ごみだし一つでも一人暮らしになると考えてさせられました。
- ・皆様、自分の立場から色々な疑問や日常生活について話ができ、有意義な時間が持てました
- ・丸亀より観音寺の方が近所のつながりが濃いと思った。
- ・同じ地域の人達なので、なつかしかったり、同じ不安を話し合う事ができて大変よかった。
- ・いろいろな意見が聞けてよかったです。
- ・同じ様な不安を皆さんもある事が確認できました。
- ・他の方たちも同じ考えでいらっしやる事が解り共有できました。自分だけの問題では無い事で少し安心した。
- ・同じ様な立場の方々の意見が聞かれ、大変参考になりました。
- ・皆さんのお考えが聞けて大変参考になりました。ありがとうございました。
- ・みなさんの意見を聞くことができ、よかったです。
- ・同じ思いの方がたくさんいるのが心強かったです。(自分だけでない)
- ・皆さん同じ悩みを抱えている方が多いので、まだまだ話足りない部分もあったかと思えます。同じ問題を抱えた仲間のネットワーク、とても大切だと思いました。
- ・いろいろな意見が聞けて参考になりました。
- ・セミナーに来られている人みんな同じ意見考えで悩んでいるんだなと思いました。
- ・色々な話を聞けて参考になりました。
- ・親の方のお話も2名居らしたので、お聞きすることが出来て参考になりました。
- ・みなさんの意見が聞けて良かったです。
- ・他の方の状況意見が直に聞けて良かったです。
- ・他の方の意見など、聞くことができよかったですと思います。
- ・同じ悩み苦労した事など、グループ内でも参考になった。
- ・いろいろな方のお話が聞けてよかったです。
- ・皆様各々に親御さんのことを良く考えておられる様子がうかがえました。いろいろ参考になりました。
- ・様々な感想、考えを伺う事ができ大変参考になりました。
- ・他の方も同じ思いをしていることが分かり、また不安に思っていることを伝えたりすることができてよかった。
- ・それぞれの家族の介護についての考えを知ることができて良かった。
- ・皆様の様々な状況を聞き、大変参考になった。
- ・さまざまな意見を聞くことができた
- ・グループのメンバーの日頃かかえている事柄について知ることができた。日頃から日常会話の中で話が出来ると、万が一の時に互いに助け合うことが出来るのではと思った。思いやりやさしさが大切。
- ・色々な話ができてよかったです。

○介護経験者からの情報提供や意見交換の機会

- ・現在介護している方の話がきけて良かったと思います。
- ・「介護している」という同じ状況の方々の話を聞くことができて参考になりました
- ・介護の実体験を色々聞くことが出来て、勉強になった。
- ・実際に介護を経験されている方のお話がとても参考になりました。(ex) 配食サービスの件。
- ・介護の経験など聞けて参考になった。

○地元スタッフとの交流や意見交換の機会

- ・関係者の方々とお話が出来て良かったです。
- ・今回初めて参加させていただきましたがいろいろな介護をされている方が知れてよかったです
- ・活発な意見交換ができました。ケアマネの方の意見、参考になりました。

○地元の介護サービスや相談窓口に関する理解

- ・親の介護をすることよっての不安などがあることやそれをどこに相談していくのか本別町の公的サービスがたくさんあることがわかった。
- ・知人、近所、町内の皆さんのおかげと感謝しています。
- ・地域のサービスについての理解が進んだので、参加して良かったです。

○セミナーの運営:良い点

- ・自由に気楽に話せて良かったです。
- ・少人数のグループで話しやすく思いました。
- ・初めて会った人達ですが自由に話げできました。
- ・グループワークにより介護に関する皆様の意見対応が今後の介護に役立つと思います
- ・いろいろな情報がわかりよかったです
- ・スタッフの方から随時助言をもらいながら話し合えてよかったです
- ・よい方法でした
- ・思っていることを話しやすかった。
- ・普通に生活していたらこのような機会なんてないので、とても良かったです。
- ・いろいろご苦労されていることが理解できました。このような会合をすることは意義があると思います。
- ・同じ立場の方々と話をする中で、セミナーの内容がより深く理解できた。
- ・聞くだけの会より少人数のグループワークがとても親近感があって良かったです。
- ・ファシリテーターの上手な進行で、いい意見が出ました。多様な具体例をお聞きし、大変役に立った。
- ・自分の意見も言えて、聞くだけでなく、考えることもできてよかったです。
- ・自分が介護する立場になった時のことが具体的に考えられました。
- ・今思ったり、悩んだりしていることが話せて良かったです。
- ・自分の仕事を継続しながらを前提に話し合う時代になったなあと感じました。育児や老親介護で辞職する世代としては革新的であると感じた。

○セミナーの運営:課題

- ・席の配置がよくない。もう少し話しやすく、机が近いほうがよいかも。
- ・自分の一番の悩みの解決には至らなかったです。
- ・1人1人いろいろな悩みを持っている為、又、悩みが違うため…
- ・もう少し時間があれば意見交換(?) などお互いに質問したりもしてみたかった。
- ・時間が足りなかったと思う。
- ・出来れば、もう少し悩みを出す時間を増やしそれについて答えていただくようなセミナーがあると良いと思いました。(できればもう1回ぐらい開催して頂けるとありがたいです。
- ・もっとグループワークの時間を長くして欲しかった!
- ・他職種の参加者が多い方が意見ももっと出されたと思います。
- ・人前で話すのは苦手なので、お話を聞くだけの方がよかったです。他の人のお話を聞いたのはよかったです。

○遠距離セミナーへの要望

- ・こういう機会をぜひとも作ってください
- ・年2-3回セミナー(内容を告知していただいて)をしたらよいのかなと思います
- ・親と離れて遠方に住まわれている方々の切実な悩みが伝わってきました。そうゆう方への救いの手がたくさん増えることを願いたいと思います。

○参加者の今後に向けた前向きな意見

- ・いろいろな話を伺う事ができて良かったです。苦難があっても楽しく生きたいと思いました。
 - ・個々の家庭の状況がよくわかりました。又、このようなセミナーに参加してみたいです。
- 良かった。
- ・お世話になりました。今後のきっかけにすることができると思っています。
 - ・このようなグループワークは初めてでしたがまた機会があれば参加したいと思っております/本日はありがとうございました/とても参考になりました
 - ・主治医ケアマネジャーとの連絡を取れるよう心掛けたい
 - ・現在は、今後不安なことがあるだろうと予想している段階で、本日のセミナーに参加したが、問題が起きる前に、本日の内容の事を知っておくことが大切だと理解できた。
 - ・気持ちに余裕をもって介護したいと思えます。
 - ・二人で生活していけるうちは頑張り、その後はどこかの施設になるかな。地域の人達ともっともっと深くつながりを作り、助けていただきながら生きよう!
 - ・やはり考えている事はよく似ているなあと思いました。これから老いに入っていきますので、これからも元気なうちにいろいろなサービスを理解しておこうと思いました。
 - ・皆さん、それぞれ大変だということがわかりました。公的サービスの利用、そして何より近所の関係を良くしていることが大切だと感じました。

- ・皆さんの色々な意見を聞いて思いつく事、これからの事、反省するところも多々あります。色んな意見を参考にします。ありがとうございました。
- ・親も子もタブーを設けず十分なコミュニケーションをとることを今後も続けたいと強く思いました。
- ・グループのメンバーの日頃かかえている事柄について知ることができた。日頃から日常会話の中で話が出来ると、万が一の時に互いに助け合うことが出来るのではと思った。思いやりやさしさが大切。
- ・今後親の介護が必要になってきます。地域資源を使いながら地域でくらすせていけたらと思いました。
- ・皆立場はちがっても介護はさけて通れない問題なので熱心に意見を言われた。良かったです。

○その他

- ・何となくよかった。
- ・大変いろいろと参考になりました。
- ・勉強になりました。
- ・良かった
- ・特になし
- ・勉強になりました。

Q13. 講義についての感想【自由記述】

○講義内容

- ・とてもわかりやすく、ためになりました。
- ・わかりやすかった。ありがとうございました。
- ・子供の生活のことも考えて下さっている事を知り、感謝しております。
- ・よく考えられた構成になっていてとてもよいセミナーでした。参加してよかったです。
- ・わかりやすい説明をしてもらったので、よく理解できました。いろんな情報ありがとうございました。
- ・良かった
- ・色々なお話をありがとうございました。勉強になりました。
- ・参考になった。
- ・参考になりました。
- ・今までなかった事を始められてこちら最初はとまどいもありましたが、色々な情報を教えていただき、コミュニケーションの大切さを再認識させていただきました。ありがとうございました。
- ・制度や仕組みが実際この町でのことがわかりよかった。普段、住んでいないので、町のことがわかりよかった。
- ・非常にわかりやすかったです/今後もよろしく願います
- ・わかりやすい講義でした
- ・以前父の介護をしていたので知っていることもありましたが初めてのことも多く勉強になりました
- ・ユーモアのある話し方でわかりやすかった
- ・よかったです/熱意が伝わってきました
- ・よくわかりました
- ・勉強になりました

- ・参考になりました
- ・資料もよくまとまっていてわかりやすかった。
- ・分かりやすくまとまっていた。
- ・わかりやすかったです。ありがとうございました。
- ・とてもわかりやすかったと思います。
- ・身体的、社会的フレイルの話が参考になった。
- ・大変介護サービスについて良く分かりました。有難うございました。
- ・よくまとめられ、わかりやすく説明して下さり、ありがとうございました。
- ・とても分かり易い説明でなるほどなと気づかされるがありました。
- ・今後の参考になり大変良かったです。
- ・わかりやすい講義でした。
- ・分かり易い説明でよかったです。
- ・準備が大変だったと思います。分かり易い説明で参考になりました。
- ・いろいろおしえていただき、ありがとうございました。
- ・とても役立ちました。ありがとうございました。
- ・とても素晴らしい会をありがとうございました。
- ・わかりやすい講義でした。ありがとうございました。
- ・とても参考になりました。大変良い企画、ありがとうございました。
- ・いろいろ参考になる事がわかり、良かったです。ありがとうございました。
- ・分かり易かったです。
- ・頼りになる話を多く聞くことができました。今後もよろしく願います。
- ・とても勉強になりました。
- ・わかりやすかったです。ありがとうございました。
- ・資料や講義を通し、いろいろな情報を知ることができてよかったです。
- ・スライド使用でわかりやすかった。
- ・わかりやすい構成でした。進め方も理解しやすいものでした。ありがとうございました。
- ・色々な資源の使い方など理解できた。
- ・わかりやすかったです。
- ・地域において介護をすることが、資源等を理解することで十分可能であることがわかってよかった。
- ・とても参考になり、知らないことがたくさんありました。ありがとうございました。
- ・大変参考になりました。受講してよかったです。

○より具体的な情報が知りたい

- ・もう少し、つっこんだ具体的な話があっても良いのかも
- ・もう少し詳しいサービスとかを聞きたかった。
- ・すでに介護サービスを受けられている方が多数のため、前半はあまり必要性を感じない。介護中の人に対しての内容をもう少し充実させて欲しかった。
- ・地域でのサービス、相談場所などは理解できて良かったが、利

用している人の現状、意見などを聞いてみたいです。

○研修会の開催、周知、参加者確保

- ・もっと沢山の方が知って参加できるセミナーになると良いですね。
- ・勤労感謝の日にわざわざこのような機会を設けていただき誠にありがとうございました
- ・こういう機会をぜひとも作ってください
- ・広く知って欲しいと思いました。
- ・体験談等、話しはじめると時間が足りなかった気がします。
- ・とても良かったです。参加人数が少なかったのが残念です。時期的な事もあるのではとも思いました。
- ・理解でき、内容も良くできていました。参加者の声掛けをしたい。同僚もいましたが、してよいものか?しませんでした。次回に期待します。
- ・友達にも聞かせたかったので、又、このような機会を設けて頂きたいと切に願います。
- ・次回に希望するとしたら、介護者がいる人たちとのコミュニケーションを楽しく出来る様な集まりをして頂きたいと存じます。
- ・この様な支援セミナーを続けて行って欲しいと思います。参加していきたいと思います。
- ・準備など大変だったと思います。ありがとうございました。次回、もう少し踏み込んだ内容になると思い期待しております。今日は本当にありがとうございました。
- ・大変参考になりましたし、今後もこういう会を設けていただけるということに感謝と期待をしております。日頃から暖かく細やかに接して頂ける事にも感謝です。今回のような直接の御案内がありがたいです。本日はありがとうございました。
- ・日曜日にやってくれたのが良かった。
- ・今回限りではなく、また機会があれば案内してもらえたら参加したいと思いました。

○開催自治体(地域)に関する意見

- ・飯南町がサービスを充実していて安心しました。
- ・福祉関係の方と顔を合わせられてよかった。
- ・ケアマネさんのお話が印象深かったです/地域に頼っていいのだと思いました。
- ・観音寺市には利用できるサービスがたくさんあり、びっくりしました。
- ・中津先生、その他のスタッフの皆様、貴重なお時間を本当にありがとうございました。
- ・自分が思っていた以上に支援やサービスがある事が解って有意義でした。
- ・佐久間病院の先生方もいらっしゃって、町全体で考えてくださっている事がわかり安心しました
- ・介護をして下さっている方々、ほんとに色々考えて下さりありがたく思います。これから先お世話になると思います。よろしく願いいたします。
- ・この方たちだったら相談できる!と確信出来ました。

・「いつでも相談を」といつてくださっていることでとても安心しました。

・佐久間町の介護サービス等について知ることができて良かったです。

○不安解消・積極的意見

- ・現在親の介護を1人で抱え込んでいるので、この先が不安でした。今日のセミナーでいろんな説明を受け、とても心強く思えました。
- ・本日、遠距離介護に参加させていただき今後私たちも子供に世話になることもあると思うので、参考にしたいと思いました。
- ・大変参考になった。福祉サービスを積極的に利用したいし、そのハードルが下がった気がします。
- ・これからは子供からの発信に気を使わず心がけたいと思います。ありがとうございました。
- ・安心しました。
- ・サービスを具体的に知りたいと思った。
- ・一人で思い悩まず、まずコミュニケーションを心がけていきたいです/ありがとうございました
- ・またこのような企画に参加したいと思います
- ・これから自分でも調べて知識をつけたいと思います
- ・内容がわかっていないのもっとわかるようになれば
- ・両親の老いを感じ、これからのことを両親と話していきたいと思いました。
- ・子に迷惑をかけず、近所の方にもかけない為、日常の心掛けが大切と思います。人と話をし、いろいろな会に参加して参ります。ウォーキングに励み健康に留意したいと思いました。
- ・地域のサービスを積極的に利用してみたいと思いました。
- ・良く、解りやすく説明していただき、不安に思っていたことも解消できました。ありがとうございました。
- ・現在、介護について悩んでいる真っ最中でした。自分一人でかかえることなく、兄妹と話し合いながら介護していきたいと思います。
- ・親の住んでいる環境、友人、交友関係など、あらためて知り、いまからつながりをもっていきたい、互助の力で高めていけるようにしたいと感じました。ありがとうございました。


○その他

- ・特になし

遠距離介護支援セミナー

知って安心
遠距離介護


～離れて暮らす親の老いを感じた時の心構え～



遠距離介護支援セミナー

両親二人で暮らしている間はきっと世話を焼きあい、喧嘩をしながらでも郷里の家で頑張れるでしょう。

では、もしどちらかが欠けた場合、片親だけで一人暮らしを継続するのは難しくなると思いませんか？



本日はご参加いただきありがとうございます。このセミナーは離れて暮らしている皆さんがこれから直面するであろう、あるいは現在進行形の方もいらっしゃるかもしれませんが、親御さんの老いを感じた時のために、知っておくとちょっと便利なことを考えていきたいと思っています。


さて、皆さん、ご両親のことを思ってください。二人で暮らしている間は世話を焼き、喧嘩をしながらでも頑張っています。いざ、どちらかが欠けた時、一人暮らしを続けるのは困難になると思う方、手をあげてください。

(たとえば、お父様が残された場合、お母様が残された場合、などと具体的な状況を提示してもいいでしょう)

遠距離介護支援セミナー

親は結構したたかに地域内で振る舞うことができ、子は安心してそれまでの生活を続けられます。

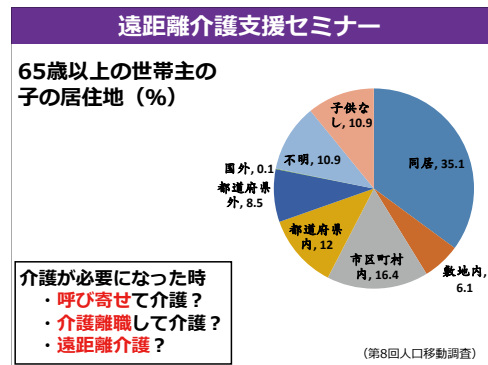
ところが何かの拍子に親の老いを感じた時、知らされた時、子は動揺し混乱します。



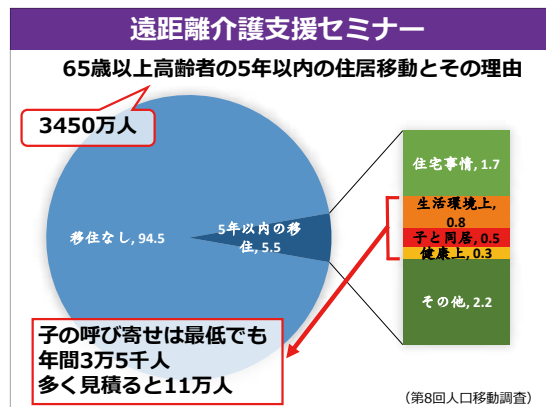
日本では片親になると生活できないんじゃないかと心配する子供が多いそうです。ただ、親の方は生活力があって、地域

で暮らしていることができますので、子供もそれまで通りの生活を続けられます。

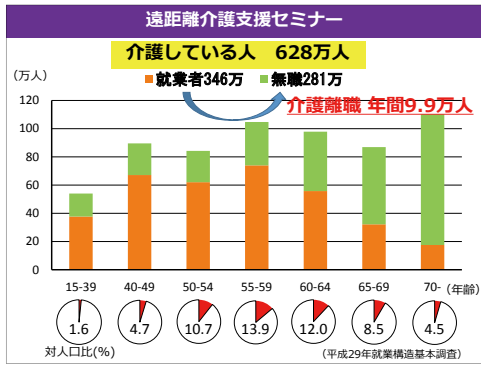
ところが何かの拍子に親の老いを感じてしまった、あるいは誰かから親の変化を知らされた時、子供は動揺し混乱します。恐れていたことが起きてしまうと、自分の仕事や生活も影響を受けかねません。



(第8回人口移動調査によると) 実際に高齢者と同居、もしくははずそばに子供が住んでいるのは40%前後です。近くに子供が住んでいない高齢者が介護の必要な状態になった場合、子供の居住地に呼び寄せて介護するか、子供が仕事をやめ郷里に戻るか、遠距離だけ通って介護するか、等を考えないといけなくなります。



同じ調査によると、高齢者でも5.5%は5年以内に転居を経験しているそうです。子供と同居するためという理由は0.5%ですが、高齢者人口3450万人ですので、年間3万5千人が子供の呼び寄せに応じていることとなります。生活環境上、健康上、という理由の中には呼び寄せもあると思われるので、多く見積もると年間11万人もの高齢者が呼び寄せられている可能性があります。



今、日本で介護を行っている人は628万人。そのうち346万人は仕事をしながら介護していますが、年間約10万人が介護を理由として仕事をやめています。棒グラフは年代別の介護をしている人数です。その下の年代別人口と比べた円グラフで示すように、50歳から65歳の方は10人に1人以上は介護に直面しております。介護離職はその人の収入が減るばかりでなく、社会の中核を担う年代の人が辞めることになり、社会においても大きな損失となります。

遠距離介護支援セミナー

多くの方が親の介護に直面します。突然介護の必要に迫られた混乱の中であわてずに振る舞えると良いですね。

- 呼び寄せ**
 - 元気がうちだと戻ってしまう可能性
 - 日中独居は変わらない
 - 親の生活環境が変わる
 - 地域構成員の減少→**地域崩壊**
- 介護離職**
 - 子の経済損失
 - 子の生活環境が変わる
 - 社会の損失**
- 遠距離介護**
 - 時間と交通費が余分にかかる
 - 仕事など子の生活との**両立に工夫が必要**

呼び寄せ、介護離職、遠距離介護。それぞれたやすくてできる事ではありません。しかし多くの方はこれから親の介護に直面します。そしてそれは突然突きつけられます。その混乱の中であわてずに振る舞えるように、是非このセミナーをご利用ください。

本日の流れ

GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？
 レクチャー1：高齢者の身体・心・社会性の変化

GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？
 レクチャー2：地域資源・サービスについて

GW3：病院から何度も呼び出されても・・・
 レクチャー3：上手にやっていくコツ

(GW=グループワーク)

本日の流れ

GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？
 レクチャー1：高齢者の身体・心・社会性の変化

GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？
 レクチャー2：地域資源・サービスについて

GW3：病院から何度も呼び出されても・・・
 レクチャー3：上手にやっていくコツ

まずは離れて暮らす親の状態について想像してみましょう。

登場人物

権太郎さん 81歳
 元会社員
 妻に先立たれて約10年
 現在一人暮らしを続けています

今回の流れとして、イメージを膨らませる手段としてある親子をモデルとして考えていきましょう。

(スライドを順次紹介していきます。地域に応じて、あるいは実際にあったケースを参考にしながら適宜アレンジしてください)

登場人物

息子さん 55歳
 会社員（残業・出張あり）
 権太郎さん宅から車で1時間半
 今回、父の依頼で町内会の会合に出席

GW1：皆様のご家族の状況は？

さあ **グループワークを始めましょう**

アイスブレイク
 現在誰か介護しているか
 要介護者までの距離
 交通手段、頻度


一番最近の訪問はいつですか？
 その時に驚いたこと、気づいたこと

皆さんのグループの中で、現在誰か介護している人がいるかどうか、最近訪問したのはいつ頃かなど、自己紹介もかねて話し合ってみましょう。

(アイスブレイクとして、自己紹介もかねてそれぞれ意見を出し合ってください。参加者の現状を引き出すことができればいいでしょう。なお、グループワーク後の発表に抵抗を感じる人も多いと思います。そのような発表がないことを事前にアナウンスしておくのもいいでしょう。)

GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？


退職後は町内会の世話役をするなど
近所では頼りにされていました。
70歳を過ぎてから一人暮らしになり
近所の友達も年々減っています。
月に1回、近くの医院に通院していますが
最近では外出することも少なくなったようです。



権太郎さん

GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？


料理が趣味で、自ら調理していましたが
最近では冷蔵庫に賞味期限の切れたスーパー
の惣菜が入っていたり、台所で食器が汚れた
ままになったり…。
以前に比べてなんとなく
小さくなった気がします。



権太郎さん

GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？

高齢になるにつれ
身体や心の変化など、どんな問題が
出てくるのでしょうか？




権太郎さん

GW1：遠距離の親を心配する息子の心境

電話では「大丈夫」「心配ない」と
の返事ばかりだが、本当は？

ご近所との関わりがなく
情報収集が困難

何かいい方法は・・・



息子さん

本日の流れ

GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？
ワーカー1：高齢者の身体・心・社会性の変化

GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？
ワーカー2：地域資源・サービスについて

GW3：病院から何度も呼び出されても・・・
ワーカー3：上手にやっていくコツ

本日の流れ

GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？
ワーカー1：高齢者の身体・心・社会性の変化

GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？
ワーカー2：地域資源・サービスについて

GW3：病院から何度も呼び出されても・・・
ワーカー3：上手にやっていくコツ

Lecture 1
高齢者の身体・心・社会性の変化

離れて暮らす親が年老いた時

- ①日本人の老化について
- ②身体、心、社会性のチェックポイント
- ③電話でのチェックのコツ
- ④まとめ

ここでは、一般的な日本人の老化についてお伝えします。そのうえで、簡単なチェックのポイントをお伝えできればと思います。

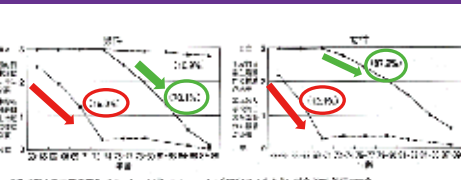
Lecture 1
高齢者の身体・心・社会性の変化

離れて暮らす親が年老いた時

- ①日本人の老化について
- ②身体、心、社会性のチェックポイント
- ③電話でのチェックのコツ
- ④まとめ

はじめに日本人の老化についてみてみましょう。

Lecture 1
①日本人の老化について



男女合わせると約8割の人が70代半ばから徐々に衰え何らかの介助が必要となる

あまりにゆっくりで、気付きにくい！

この図は、日本人のご高齢者約6000人を住基ネットで作無作為に抽出し、約20年間追跡調査した研究の結果で、加齢に伴う自立度の変化パターンを示しています。左が男性、右が女性です。

縦の尺度が生活の自立度で、3が誰の手助けも借りず生活

されている状態。2が買い物や庭掃除など生活周辺活動、図では手段的生活動作と言っていますが、この動作に介助が必要な状態。1が手段的生活活動に加えトイレや着替えなど基本的な生活動作に介助が必要な状態。0が死亡を表しています。

これで見ると、男性の約2割、女性の約1割が60代半ばから生活機能がぐっと低下する一団があります（赤矢印と赤丸）。これは生活習慣病、いわゆるメタボリックシンドロームを起因とした疾患、例えば脳梗塞や心筋梗塞などで生活機能が低下する一団です。このグループは40代、50代からの予防が大切です。

しかし、それより多くの集団があります。男性の7割、女性の約9割、男女合わせると約8割と大部分の方が70代半ばから徐々に低下する一団です（緑矢印と緑丸）。これは、全身の虚弱や足腰の衰え、いわゆるロコモティブシンドロームが起因となっており、例えば膝が痛くなって庭を掃くのが大変だとか、買い物の荷物を家に運ぶことが大変など、些細な変化から始まってくるといわれています。このグループは徐々に低下してきますので気づきにくいと思われます。

Lecture 1
高齢者の身体・心・社会性の変化

離れて暮らす親が年老いた時

①日本人の老化について
②**身体、心、社会性のチェックポイント**
③電話でのチェックのコツ
④まとめ

高齢者介護支援セミナー

身体、心、社会性のチェックポイントです。

Lecture 1
②身体、心、社会性のチェックポイント

心配の兆しチェックリスト

高齢者介護支援セミナー

足腰を中心としたチェックポイント（紫）と心理社会性のチェックポイント（緑）で構成されています。

一つ以上該当すれば少し心配な状態だと考えられます。

Lecture 1
②身体、心、社会性のチェックポイント

- 片足立ちで靴下をはけない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 約15分続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

日本整形外科学会・(株)博報堂:ロコモチャレンジサイトより

それでは、ひとつひとつ見ていきましょう。
まずは身体のコツからです。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）という言葉を知ったことがあるかもしれませんが、このチェックポイントの一つでも該当する場合、ロコモの心配があります。

足腰が弱くなると活動範囲が狭くなります。生活の範囲が狭くなると徐々に心や社会性の低下につながります。

Lecture 1
②身体、心、社会性のチェックポイント

- 身だしなみに気を使わなくなった
- 好きだった趣味をしなくなった
- 同じ話を何度もする
- ささいなことで怒り出す
- よくものが無いと探している
- 会合を忘れる
- 薬がよく余る
- 冷蔵庫に同じものがたくさんある

高齢者介護支援セミナー

次に心や社会性のチェックポイントです。

一つでも該当する場合、認知症やうつ病などが心配される状況です。ただ、昔からかんしゃくもちでささいなことで怒っておられるような方はちょっと意味合いが異なります。以前に比べてこのチェックポイントの状況が強くなったかどうかを見てください。

そうはいつでも、ご実家に帰ってまでチェックすることは難しいですね。

Lecture 1
高齢者の身体・心・社会性の変化

離れて暮らす親が年老いた時

①日本人の老化について
②**身体、心、社会性のチェックポイント**
③電話でのチェックのコツ
④まとめ

高齢者介護支援セミナー

それでは、次に電話でのチェックのコツについてお話しします。

Lecture 1
③電話によるチェックのこつ

こちらから相談する


今度帰った時ご近所に挨拶しようかと思うけどどんな雰囲気？

Yes・Noで終わらない会話を心掛ける

具体的な質問（お孫さんの子育ての相談など）尋ねるのもいいでしょう

自尊心を傷つけない

心配するあまり問いただしたり疑っているような質問ばかりすると本当に困っていることを相談しにくくなります

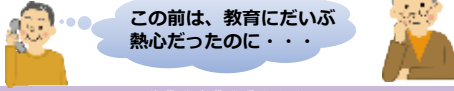


Lecture 1
③電話によるチェックのこつ

うちの子（爺ちゃんの孫）が宿題しないんだよ・・・

そげかー・・・
ところで次いつ帰るだ～？

この前は、教育にだいぶ熱心だったのに・・・



電話でのチェックのコツですが、まずこちらから相談することをご提案します。

たとえば、「今度帰った時にご近所に挨拶しようかと思うけどどんな雰囲気？」などの話題はいかがでしょう。

その時にYES、NOで終わらない会話を心掛けることが大切です。多くの場合「大丈夫？」と聞いても、親御さんとしては子供に心配かけたくないという気持ちから「心配ない」と返ってくるが多いと思われます。そのような場合、例えばお孫さんの子育てのことなどを相談するような形で会話をさせてみてはいかがでしょう？ その中でこれまでのチェックポイント、例えば同じ話を繰り返す、些細なことで怒り出すなどに、あれ？と思う事があればチェックに該当する状態と思われる。

最後に、自尊心を傷つけないことが大切です。心配するあまり問いただしたり疑っているような質問ばかりすると、本当に困っていることを相談しにくくなります。また、何だか事情聴取されているようだとも気分も悪いですし、ますます本当のことを聞き出すことは難しいと思われます。よりよい関係を構築しながら、相談しやすい雰囲気を作ることがとても大切です。

また、興味があったことに関心が少なくなる、も気になるポイントです。

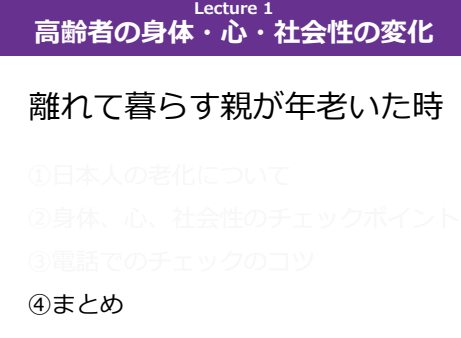
（地元の方言で作直して下さい）

（なお、このレクチャー1は、電話以外にメールやSNSなどを利用する内容があってもいいでしょう）

Lecture 1
高齢者の身体・心・社会性の変化

離れて暮らす親が年老いた時

①日本人の老化について
②身体、心、社会性のチェックポイント
③電話でのチェックのコツ
④まとめ



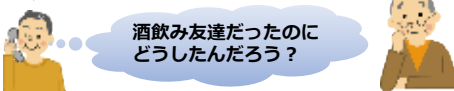
それでは、最後にこのセッションのまとめに移ります。

Lecture 1
③電話によるチェックのこつ

いつもお世話になっちゃるけ、ご近所に挨拶しようかと思うけど

あげなもんに挨拶せんでいー（怒）

酒飲み友達だったのにどうしたんだろう？



会話の中で、温厚だったのに感情が抑えられないと感じたりすれば要注意です。

（会話の内容や表現は地元の方言で作直して下さい）

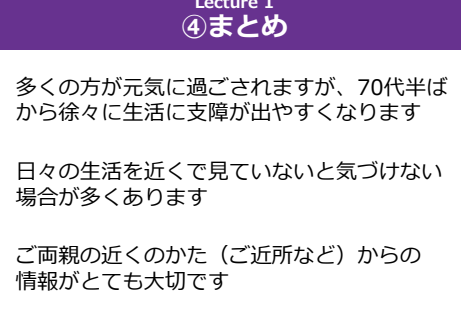
（例：酒飲み友達だったのにどうしたんだろう？→いつものんじょったがん どうしたんだろう？）

Lecture 1
④まとめ

多くの方が元気に過ごされますが、70代半ばから徐々に生活に支障が出やすくなります

日々の生活を近くで見えていないと気づけない場合が多くあります

ご両親の近くのかた（ご近所など）からの情報がとても大切です



多くの方が元気に過ごされますが、70代半ばから徐々に生活に支障が出やすくなります。日々の生活を近くで見えていないと気づけない場合が多くあります。ご両親の近くのかた（ご近所など）からの情報がとても大切です。上手くやっていくコツについては、この後のレクチャーでご紹介しますのでご参照ください。

本日の流れ

GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？

ワーカー1：高齢者の身体・心・社会性の変化

GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？

ワーカー2：地域資源・サービスについて

GW3：病院から何度も呼び出されても・・・

ワーカー3：上手にやっていくコツ

遠距離介護支援セミナー

本日の流れ

GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？

ワーカー1：高齢者の身体・心・社会性の変化

GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？

ワーカー2：地域資源・サービスについて

GW3：病院から何度も呼び出されても・・・

ワーカー3：上手にやっていくコツ

遠距離介護支援セミナー

次に、親の住む地域にはどのようなサービスがあるのか見ていきましょう。

GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？

年末に帰省したところ、町内会長さんから、これまでは期日通りに納めていた町内会費を滞納していること、ゴミの分別ができずゴミを出す曜日も守れないことを指摘されました。

本人に聞いても的を射ない答えしか返ってきません。だんだん認知症が心配になってきました。



息子さん

遠距離介護支援セミナー

GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？

町内会長さんからは役場に相談することを勧められました。でも本人は「自分は大丈夫」「人の世話にはなりたくない」と少し不機嫌です。介護保険という言葉は聞いたことがありますけどどのようなものなのでしょう。かかりつけ医にお願いするだけではダメなののでしょうか？



息子さん

遠距離介護支援セミナー

GW2：遠距離の親を心配する息子の心境

認知症の診断は？ 専門医を受診？
かかりつけ医ってどこまで頼れるの？

今の状態で何が利用できるんだろう・・・

そもそもどこに相談すればいいんだか・・・



息子さん

遠距離介護支援セミナー

GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？

今後も一人で暮し続けていくためにどんなサービスや支援があればいいか考えてみましょう。



遠距離介護支援セミナー

あなたの立場に置き換えて、困っていることを挙げていただいてもいいです。権太郎さんの状況で考えてもかまいません。

知っているサービスについて、あるいは、こんなサービスあればいいと思えるものについてもあげてみてください。

本日の流れ

GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？

ワーカー1：高齢者の身体・心・社会性の変化

GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？

ワーカー2：地域資源・サービスについて

GW3：病院から何度も呼び出されても・・・

ワーカー3：上手にやっていくコツ

遠距離介護支援セミナー

本日の流れ

GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？

ワーカー1：高齢者の身体・心・社会性の変化

GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？

ワーカー2：地域資源・サービスについて

GW3：病院から何度も呼び出されても・・・

ワーカー3：上手にやっていくコツ

遠距離介護支援セミナー

Lecture 2 地域資源・サービスについて

あればいいというサービスにはどんなものがありましたか？
地域のサービスについて次の視点から学んでみましょう。

介護に関するサービスには**介護保険制度のサービス**と**介護保険外のサービス**があります。**介護保険外のサービス**は、住む市町村により変わります。また、行政のサービス以外に民間のサービスがある場合もありますので上手く活用しましょう。

遠距離介護支援セミナー

(サービスの概要についての説明スライドです。そのまま読んでもらってもかまいません)

Lecture 2
地域資源・サービスについて

- ・食事を支援してくれるものは？
- ・買い物は？
- ・病院の受診は？
- ・気楽に集まれる通いの場はあるかな？
- ・見守りしてくれる人はいる？
- ・緊急時はどうしたらいい？
- ・そもそも相談できる場を知りたい

(そのまま読んでもらってもかまいません)

ご存知のサービスはございますか？ あるいは、他にもこんなサービスあればいいと思えるもの、何かございますか？

Lecture 2
地域資源・サービスについて

相談できる場	・ケアマネジャー・訪問看護等のサービス事業所 ・地域包括支援センター・主治医・医療機関の相談室・民生委員・地域のサロン等
食事に関するサービス	・一般的な調理・食事介助 ・民間やシルバー人材センター等における有償の調理などの家事支援 ・総合事業における調理などの家事支援 ・配食サービス
買い物に関するサービス	・買い物支援 ・商店やコンビニの配達 ・民間やシルバー人材センター等における有償の買い物支援 ・ボランティア
受診や移送に関するサービス	・通院・外出介助 ・介護タクシー ・コミュニティバス ・民間やシルバー人材センター等における有償の外出支援
緊急時の対応に関するサービス(一時的に預かってくれる等)	・ショートステイ・小規模多機能 ・通所系サービスのお泊りデイ ・かかりつけ医療機関への相談

それでは、これから〇〇市に現在ありますサービスについて説明します。資料の右の欄は、具体的なサービスを掲載してみました。赤字は介護保険サービス、黒字は介護保険外のサービスになります。(〇〇市にあるサービスとないサービスがありますので、皆さんあるサービスについては資料に〇をつけるなどしてアレンジしてください。)

まず、食事に関するサービスでは、介護保険を使えば、ヘルパーさんが一般的な調理や食事の介助をしてくれます。保険外では、民間のサービスは△ヶ所しかないので利用できる場所は〇〇地域に限られます。シルバー人材の有償サービスは1時間700円で各地域にあるので利用が可能です。総合事業による家事支援は各地域で可能ですが、市の調査で対象となった方に限られます。配食サービスは、全地域で利用可能です。地域は限られますが、コンビニや生協・地域の商店での配食も受けられます。

次に買い物です。介護保険ではヘルパーが買い物をしてきてくれるサービスが受けられます。保険外であれば、食事と一緒に、民間は一部地域、シルバーは全地域で受けられます。地域の商店やコンビニで配達してくれるところもあります。現在、〇〇市で地域の人達が助け合って、買い物支援や受診の支援をしようという取り組みを行政主導で行っています。まだ未整備ですが今後期待できる支援ではありません。

受診や移送の支援ですが、介護保険内ではヘルパーが通院・外出の際の支援はできます。ただし、ヘルパーの車に同乗することはできません。保険外の移送の支援には、数は少ないのですが介護タクシーやコミュニティバスを使うことができます。医療機関での受診の介助には、シルバー人材やJAでサービスを提供しています。

一時的に預かってくれるサービスは、介護保険があればショートステイが利用できます。小規模多機能は〇〇市には2か所しかありませんので利用は限られます。保険外のサービスでお泊りデイは〇〇市にはありません。必ず利用できるものではありませんが、その時の状況により、医療機関でのレスパイト入院ができる場合もあります。

(各地域でそれぞれの現場にあったオリジナルのサービスを作り直し下さい)

Lecture 2
地域資源・サービスについて

相談できる場	・ケアマネジャー・訪問看護等のサービス事業所 ・地域包括支援センター・主治医・医療機関の相談室・民生委員・地域のサロン等
見守りや安否確認に関するサービス	・民間やシルバー人材センター等における有償の見守り、留守番、話し相手 ・配達員(配食、新聞、牛乳) ・ボランティア
通いの場	・通所系サービス(デイケア・デイサービス等) ・地域のサロン ・地域のカフェ
その他	・福祉用具・住宅改修・施設サービス ・訪問理美容サービス・緊急通報システム ・医療保険による訪問看護の利用

見守りや安否確認に関するサービスは、介護保険内のサービスでは対象になるものではありません。保険外サービスとしては、JAやシルバー人材による見守り・留守番・話し相手のサービスは有償ですが利用できます。また、配食サービスを利用していただければ安否確認も配食の際に行っています。新聞配達や牛乳配達員の方に依頼しておけば、異常に気が付けばお知らせしていただけると思います。

通いの場は保険内であれば、デイサービスやデイケアといった通所系サービスが各地域にあります。保険外になると〇〇市全域に、各地区ごとでサロン事業を月に数回実施しています。自由に参加できます。まだまだ、数は少ないのですが、地域住民が主体となって定期開催しているカフェがあります。これも自由に参加できます。

最後にその他のサービスですが、介護保険では住宅改修や福祉用具のレンタルや購入ができます。また、介護度や空き状況によりますが施設入所サービスがあります。保険外では自宅へ出張してくれる理美容サービスは〇〇にもあります。また、民生委員さんに相談して市から許可が出て電話回線があれば、緊急時通報システムが無料で受けられます。月に6,000円程度かかりますが、大手民間会社の見守りシステムも利用している方もいます。そのほか、主治医が必要と認めれば、訪問看護は介護保険の認定を受けていなくても、医療保険で利用ができます。

(各地域でそれぞれの現場にあったオリジナルのサービスを作り直し下さい)

本日の流れ

GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？

レクチャー1：高齢者の身体・心・社会性の変化

GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？

レクチャー2：地域資源・サービスについて

GW3：病院から何度も呼び出されても・・・

レクチャー3：上手にやっていくコツ

高齢者介護支援セミナー

では、最後のグループワークに入ります。

本日の流れ

GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？

レクチャー1：高齢者の身体・心・社会性の変化

GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？

レクチャー2：地域資源・サービスについて

GW3：病院から何度も呼び出されても・・・

レクチャー3：上手にやっていくコツ

高齢者介護支援セミナー

GW：病院から何度も呼び出されても・・・

1ヶ月前、自宅玄関の段差でつまずき動けなくなりました。運よく訪ねてきた町内会長さんが救急車を呼んでくれましたが、大腿骨頸部骨折（脚の付け根の骨折）の診断で手術となりました。入院中は家族として何度も病院に足を運びました。



高齢者介護支援セミナー

GW：病院から何度も呼び出されても・・・

本人は自宅に戻りたい一心で懸命にリハビリに取り組み、なんとか歩けるようになりました。でも入院中に体力は落ちたようでかなり弱った気がします。



高齢者介護支援セミナー

GW：病院から何度も呼び出されても・・・

今日、病院に呼ばれて担当医と話し、1週間後に退院が決まりました。でもそのまま自宅に戻れるのでしょうか？一人暮らしは心配です。自分は仕事もあるし隣の県に住んでいるので何かがあってもすぐには駆けつけられません。精神的にもかなり負担です・・・。



高齢者介護支援セミナー

GW：病院から何度も呼び出されても・・・

さあ、これからいったいどうすれば

いいのでしょうか・・・

実際に皆さんの立場に置き換えてみて

あなたや本人の不安を

挙げながら考えて

みましょう



高齢者介護支援セミナー

現在のあなたの置かれた状況でこのようなことが起こった場合は、何が困りますか？

あなたや家族の立場で困ること、ご本人の立場で困ること、不安なことなどを挙げてみましょう。

本日の流れ

GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？

レクチャー1：高齢者の身体・心・社会性の変化

GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？

レクチャー2：地域資源・サービスについて

GW3：病院から何度も呼び出されても・・・

レクチャー3：上手にやっていくコツ

高齢者介護支援セミナー

本日の流れ

GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？

レクチャー1：高齢者の身体・心・社会性の変化

GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？

レクチャー2：地域資源・サービスについて

GW3：病院から何度も呼び出されても・・・

レクチャー3：上手にやっていくコツ

高齢者介護支援セミナー

ここからは、いよいよ介護が必要になった方を抱えた場合の、上手にやっていくコツをお伝えします。

GW3：遠距離の親を心配する息子の心境

親や近所・専門職の関係性をよくしたほうがいいのはわかった

何より職場が心配

（職場内の関係性、同僚の負担増、配置換えの心配など）



高齢者介護支援セミナー

ご本人の不安、ご家族の不安、様々な心配ごとが出てきました。ここまでのレクチャーにもありましたように、頼るところがあることをお判りいただけているとは思いますが、

ただ、離れて暮らしている家族としてはどうしたら解決していけるか、心配が膨らむことと思います。

また、介護する側の生活や仕事との両立についても悩んでしまいます。そうした心配が少ないうちから、上手に解決していくために、ここから考えていきましょう。

Lecture 3
上手にやっていくコツ

①本人・家族の不安を知ろう

②遠距離介護をうまくやっていく5つのポイントを知ろう

↓

**働く介護者になっても
仕事はやめない！**

遠距離介護支援センター

では、グループワークで出てきた意見も参考にしながら、遠距離介護をうまくやっていくコツを考えていきましょう。まずは介護される本人や 家族の不安の内容を振り返ります。そして、介護をうまくやっていくポイントについて、さらに介護と仕事を両立するためのコツについてお話していきます。

Lecture 3
上手にやっていくコツ

①本人・家族の不安を知ろう

②遠距離介護をうまくやっていく5つのポイントを知ろう

↓

**働く介護者になっても
仕事はやめない！**

遠距離介護支援センター

まず、本人の不安について、見てみましょう。

Lecture 3
①本人・家族の不安

- ・自分が子供の迷惑になっていたら嫌
- ・一人暮らししたい思いはわがままと思われないか
- ・自分の家にいたい、もしまたこのような事故がおきたら誰が私を見つけ助けてくれるのだろう
- ・ご近所は一度迷惑をかけた私を受け入れてくれるのだろうか
- ・今までやってきた家事などを続けていけるのか

遠距離介護支援センター

(スライドを読み上げてください)

ほかにグループワークでどのような不安な気持ちが出ましたか？本人の体も気持ちも弱まった状態では不安であたりまえですね。この状態をどのようにして支えていくかを考えなくてはなりません。心配をかけたくないという親心から、なかなか言

い出せない方もいるでしょう。家族の間に、日ごろから気軽に話し合える雰囲気を作っておくことも大切になりますね。

Lecture 3
①本人・家族の不安

- ・自分はいいが、他の家族の迷惑にならないか
- ・ここで一緒に暮らそうと言わなかったら冷たい人と思われないか
- ・自分の家にいてほしいが、再度このような事故がおきたらご近所さんから責められるのではないか
- ・ご近所は一度迷惑をかけた親を受け入れてくれるか
- ・いままでやってきた家事などを、続けていけるのか
- ・自分が仕事を辞めて看なければいけないか

遠距離介護支援センター

では次に、家族の不安です。

ほかにグループワークで出てきた意見はありますか？

家族からも次から次へと不安が出てくる感じがしますね。

自分の生活や仕事を続けながらの親の介護については想像を超えた不安を感じることもあると思います。

やはり親子で思いを伝え合うこと、また、ご近所とお話しすることも大切です。

Lecture 3
上手にやっていくコツ

①本人・家族の不安を知ろう

②遠距離介護をうまくやっていく5つのポイントを知ろう

↓

**働く介護者になっても
仕事はやめない！**

遠距離介護支援センター

Lecture 3
上手にやっていくコツ

①本人・家族の不安を知ろう

②遠距離介護をうまくやっていく5つのポイントを知ろう

↓

**働く介護者になっても
仕事はやめない！**

遠距離介護支援センター

さて、このような不安をこれ以上大きくしないために、遠距離介護をうまくやっていくポイントを見ていきましょう。

Lecture 3
②うまくやっていく5つのポイント

- 1) 親が元気なうちから
制度や相談窓口などを知ろう
- 2) 普段の親の暮らしぶりを見て
今後への想いを確認
- 3) 主治医・ケアマネジャー・近所などと
いい関係の構築を
- 4) 兄弟姉妹・親族と仲良くし頑張りすぎない
自分の身体や生活も大事
- 5) どんな心配でも小さいうちに相談を

これまでにご紹介した内容を思い出しながら、確認していきましょう。

まずひとつ目、親が元気なうちから制度や相談窓口を知っておきましょう。この地域の情報や頼れるところについてはレクチャー2でご説明しましたね。これを知っておくだけで、もしもの時の不安がだいぶ減ります。介護保険制度や仕事と介護の両立を図るための介護休業制度なども知っておくと安心です。

2つ目に、普段の親の暮らしぶりを見て、今後への想いを確認しておきましょう。レクチャー1の時のチェック項目などを利用して、親の生活の変化を見守り、気にするようにしましょう。ご近所からの情報も重要です。帰省の折には、これからの過ごし方について、親がどんなことを考えているのか、少しずつ話題にしていけるといいですね。

3つ目に、主治医、ケアマネ、近所とのいい関係を築きましょう。年に1回くらいは、親御さんの受診に付き添って主治医と話してみることもお勧めです。介護保険を利用される方はケアマネジャーが『かなめ』になりますので、普段から話しやすい関係でいましょう。また、地域で頼れる人には『ひと声かける』ことがうまくやっていく秘訣です。

4つ目です。兄弟姉妹・親族と協力して無理をしない、自分の身体や生活も大事にしてください。介護は一人ではできません。周囲の協力を受けて無理のない介護をしましょう。自分がやるべきことを見極め、任せられることは私たち地域やケアマネジャーを頼ってください。

最後に、どんな心配でも小さいうちに相談をしてください。どちらの相談窓口も電話でご相談に応じることができます。何度も帰省しなくても済むよう、私たちを上手に使っていただければと思います。

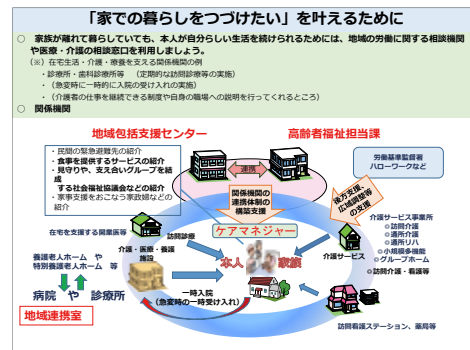
ここでは、制度について相談できるところをまとめました。

Lecture 3
相談できるところと利用できる制度

病院の相談室や行政窓口	介護保険 身体障害者福祉制度など
地域包括支援センター	介護保険（介護予防事業）
職場の人事労務担当課	育児介護休業法 民間の交通手段の介護割引
労働基準監督署 ハローワーク	介護休業給付金

急に介護が始まった時に慌てないように、心得ておくといと思います。

冷静に、どこか一か所に頼っていただければ、アドバイスを得ることができます。ご安心ください。



ご本人がこの地域で暮らし続けたい。ご家族もそれを支えたい。その思いをお持ちであれば、地域や私たちは全力で支援いたします。

(この図を地域の実情に合わせて説明してください。最初に頼るとうまくいきそうな施設の紹介をしてもいいでしょう。)

Lecture 3
上手にやっていくコツ

- ①本人・家族の不安を知ろう
- ②遠距離介護をうまくやっていく
5つのポイントを知ろう

働く介護者になっても
仕事はやめない！

Lecture 3
上手にやっていくコツ

- ①本人・家族の不安を知ろう
- ②遠距離介護をうまくやっていく
5つのポイントを知ろう

働く介護者になっても
仕事はやめない！

最後に、介護と仕事を両立するためのポイントをまとめます。

働く介護者になっても仕事は辞めない

- 1) もしもの時…
はじめに相談する場所を知っておく
- 2) 『親の介護をしている』ことをオープンにする
- 3) 頼れる人や制度がある！

介護はコミュニケーションが『カギ』

繰り返しになりますが、まずは、相談窓口を知っておいてください。

次に、親の介護をしていることをオープンにすることをお勧めします。会社の上司や同僚などに理解を得ておくと、困ったときに相談しやすくなります。これから介護をすることになる人たちへの参考にもなりますので、職場の介護理解を深めるためにも良いことだと思います。

3つ目は頼れる人や制度があるということ、今一度お忘れのないようお願いいたします。私たち地域のスタッフをうまく使っていただき、介護を前向きにお考えください。重要なのはお話すること、コミュニケーションです。私たちも全力で支援いたしますので、ぜひお声掛けください。

質問

本日はお疲れさまでした
何か質問はございませんか？

今日のまとめ

- 離れて暮らす親の介護は一大イベントですがそれを支える多くの仕組みがあります
- 正しい情報を上手に得ることで安心につながります
- 自分の生活を守りながら負担感なく大切な人との時間を過ごしてください

はじめに

本セミナーは参加者（遠距離に住む介護者）の介護に関する不安を軽減、解消することで介護離職を予防することを目的としています。そのため、主催者から情報を伝えるレクチャー形式とともに、お互い同じ立場である参加者が介護の悩みや不安を表出して共有するグループワークが非常に重要です。充実した内容にするためにこの「ファシリテーターの手引き」を準備しました。グループの参加者から意見を「引き出し」、「和ませ」ながら「調整」し「導き」、「まとめる」ことが本研修会のファシリテーターには求められます。準備段階で本研修会全体の流れを把握するために予演されると思いますが、ぜひグループワークも実際に参加者役として体験されることをお勧めします。

実施概要

グループの数、グループごとの人数などは参加人数や会場の規模などで調整してください。各参加者が偏りなく発言できるよう、状況に応じて対応してください。それぞれの悩みや課題を共有できる雰囲気づくりが重要ですが、その際に個人情報を守れる（守る）ことの周知を徹底してください。今回は介護の課題をイメージしやすくするために架空の事例を紹介しています。各地域で実情に応じて変更、添削してください。（方言に置き換える、実際の地名、施設名や具体的サービスを盛り込むなど）

講師陣について

各講師も多職種で担当することが望ましいです。全体の流れの一例を示しますが、各実施地区で調整、変更してください。

役割	PPTパネル番号	分担例
開会	1-7	総合司会 (A)
GW1	8-17	ファシリテーター (B)
レクチャー1	18-35	講師 C
GW2	36-41	ファシリテーター (B)
レクチャー2	42-47	講師 D
GW3	48-53	ファシリテーター (B)
レクチャー3	54-67	講師 E
質問	68	ファシリテーター (B)
閉会	69	総合司会 (A)

GW1

アイスブレイクとして自己紹介をします。ファシリテーター自身から始めてください。引き続き参加者の自己紹介に移る際、個人情報取扱い（公にしたいくない情報は提示する必要はなく、本会で知り得た情報は口外しない旨）について説明してください。

- 例) 現在、誰かを介護していますか？
- 例) 居住地から介護者（親）までの距離はどの程度ですか？
- 例) 移動手段は？ どの程度の頻度で通われていますか？
- 例) 一番最近の訪問はいつですか？

GW2

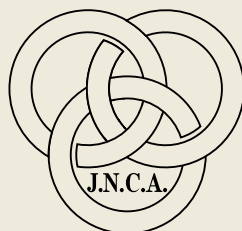
権太郎さん一家の事例を通じて参加者の実情、体験や悩みを共有することが目的です。不安や心配が多く上がるとは思いますが、「どのようなサービスがあれば解決すると思いますか？」という方向が望ましいです。地域資源についての質問は、GW後のレクチャー内容にうまく繋げてください。

- 例) 現在、介護保険サービスを利用されていますか？
ケアマネジャーを知っていますか？
- 例) 親の住居の近隣住民と話していますか？
- 例) 医療機関受診に同行したことがありますか？
かかりつけ医を知っていますか？

GW3

介護に関する不安、思い、願いなどを共有し、これから家庭、職場、社会でどのように行動していくかを認識していくことが目標です。地域の現状を知り、課題の解決に向けた道筋が示せるでしょうか？主催者にとっても医療介護分野の課題、要望が把握できる良い機会となります。

- 例) 親とこれからのことを話したことがありますか？
- 例) 介護について家族、同胞に相談できますか？協力してくれますか？
- 例) 職場で介護について相談できますか？



独立行政法人福祉医療機構 平成30年度社会福祉振興助成事業

介護離職防止のため 遠距離介護を支える事業

活動報告書

実施団体

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会
Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association

〒105-0012 東京都港区芝大門2-6-6 VORT芝大門4F
ホームページ <https://www.kokushinkyo.or.jp/>
(発行 平成31年3月)