

家族会通信

幸の会 R5年10月

【幸の会事務局】

加賀市小菅波町 121 番地 1 (加賀こころの病院内)
加賀市南郷町 3 乙 4 番地 (加賀のぞみ園内)
加賀市山中温泉滝町 1 番 1 (サンライフたきの里内)

認知症の人と家族のための会幸の会

精神障がい者家族の会しらぎく会

南加賀認知症疾患医療センター

合同講演会のご報告



6月10日(土)に開催しました合同講演会では、中澤 伸さん(社会福祉法人川崎聖風福祉会 理事・事業推進部長、社会福祉士)を講師にお招きし、「**地域“まると”共生社会の実現～こどもから高齢者まで市民総出の挑戦～**」というテーマでご講演いただきました。講演会には、家族会の会員、高齢者福祉サービス事業所の職員、障がい福祉サービス事業所の職員、医療機関の職員、行政機関の職員など「地域に暮らすさまざまな方々」が参加されました。今回の通信は、講演会の主な内容をお伝えいたします。

講演中、中澤さんから「**自分は、何歳まで生きと思っていますか？**」という投げかけがありました。選択肢は4つ。①「100歳を超えられると思っている」、②「100歳まで生きられるかもしれないと思っている」、③「100歳までは生きられないと思っている」、④「考えたことはない」です。中澤さんの声か

けで、参加者それぞれが「これ！」「これかな」と思う選択肢を選び、手をあげていきました。

結果、①～④全ての選択肢で手があがりましたが、会場内で多かったのは、③「100歳までは生きられないと思っている」でした。中澤さんからは「**皆さん、そんなに長生きできるはずがないと思込んでいませんか？**」「**以前の感覚で大切な将来について考えようとしていませんか？**」と、問いかけがあり、わが国では急速に少子高齢化が進んでいること、実際、1963(昭和38)年には「153人」であった「100歳以上の高齢者人口」が2022(令和4)年には「90,526人」に増えていること、また、高齢者人口の増加に伴い認知症を有する高齢者も増えており、2025年には「高齢者5人に1人が認知症を有することになる」といった推計の紹介もありました。あわせて、「人口減少・少子高齢化が進行した2055年の人口ピラミッド(人口推計)」や「川崎市の65歳以上の各障がい手帳保持者数の推移」の紹介等もあり、認知症や障がいの有無にかかわらず、どなたにとっても「人生100年時代」は他人事ではない「現実」であることを自覚、共有していくことの大切さを話されました。

特に、医療・福祉・行政関係者等に対しては「専門職が人生100年時代を信じていなければ、想定が出来ていなければ、市民の現実に即した制度・仕組み・支援体制づくりにつながらない」と、より強く、問いかけられました。



一人ひとりが、自分が100歳生きると思って「出来ること」を考えることが大切で、「高齢化する地域のために何をすればよいのか」についての提案がありました。

①住民一人ひとりが今から健康寿命を延ばす努力をすること

～今の生活が10年後の自分へつながる

②虚弱化を予防するには、運動、文化、交流、栄養が大切

～フレイル(虚弱化)予防は、自分のため、家族のため、地域のため

③人生100年時代は他人事と思わないこと

～60～70歳の方は、平均してあと20年以上生きると想定

④転居、呼びよせなど居住歴が短い人への対応も視野に

～互助(地域のなかでの支えあい)には個人差があることを留意

⑤認知症、人生の最終段階への準備は今から

～延命などについて、意思の形成、意思の表出は今から

⑥特に男性の地域デビュー機会を作る

～地域デビューガイダンス開催などの工夫

⑦大敵は「孤独」。孤独死は地域の一人暮らしへの不安を増長

～英国には孤独担当相、日本にも孤立・孤独担当相

【作成：中澤 伸（一部加筆）】

「人」とのつながりが
「人」を元気にします



さらに、中澤さんは「人口減少」「少子化」「高齢化」「労働人口減少」の他、人々の「生き方の多様化」「家族のあり方や人とのつながり方の多様化」「地域社会の変容」等に伴って「人々の生きづらさ」も多様化しており、これまでの

ように「高齢者」「こども」「障がい者」等と「一定の世代や対象者」ごとに縦割りにした支援では解決できない課題を抱えた家庭が増えていることを実際の支援事例を交えて話されました。例えば、1人で複数の高齢の方や障がいを有する方の介護を担っている、高齢の方が高齢の方(配偶者等)の介護を担っている、未成年のこどもが祖父母の介護を担っている、海外から移住し孤立した状況で育児や介護を担っている、介護の担い手であった親の病気や他界により障がいを有する方が突如ひとり暮らしになる、介護や育児で思うように働けず貧困に陥っている、ひきこもりにより社会から孤立しているなど、「様々な生きづらさ」を抱えた「家庭丸ごと支援事例」でした。

「多様な生きづらさ」があるからこそ、多機関がタッグを組み、相互理解を深めながら「生活を支えていく」ための柔軟かつ多様な支援が必要だとを実感しましたし、「全国で約7人に1人のこどもが貧困」という統計の紹介は衝撃的でもありました。



中澤さんは、「私たちは、これまでに経験したことのない新たな局面に際しており、誰もが、望む(住み慣れた)地域で、必要な様々な支援を得つつ、できる限り自立し、安心して最期の時まで暮らし続けられる**多世代共生の仕組み**が不可欠であり、一人ひとりが“今”と“**ちょっと先**”の暮らしを想像して“**自分**に**できること**”を考えてみませんか」と、講演会を締めくくられました。

多世代共生社会の実現

地域包括ケアシステム構築に資する地域づくりのために

■**公助(行政)**は、今地域で起きている困りごと、今後必要となる互助(手助け)は何かや、今取り組まれている互助の取り組みを把握して住民に伝えてください。公助の取り組みも住民に知らせてください。公助と共助がしっかりしていないと互助と自助は頑張れません。

■**共助(専門職)**は、日ごろの業務において、利用者を中心に置きつつ、その家庭や地域を俯瞰して、利用者以外の人々の生きづらさや暮らしにくさにも気を配ってください。誰と組めば家庭を支援できるか、地域と利用者との関係をつなげられるかを考え常にネットワークづくりに取り組んでください。

■**互助(地域住民)**は、今地域で起きていること、今後起きるであろうことを知り、“気にする”を育ててください。助け合い活動は、必要とする人が見えることで広がります。そして、互助活動は“我が事”であり、自身の元気にもつながっていることを周囲に広めてください。

■**自助(自分自身)**は、自分で何をすれば虚弱や要介護状態になることを遅らせることができるかを、公助や共助に聞いて実践してください。禁煙、服薬、運動、助けてと言え、ことで自身の心身の健康を守りながら、自分のためにも互助活動に参加してみてください。

【作成：中澤 伸 2017.05.27 (一部加筆)】

参加された方から「両親の介護しています。視野を広げて、自分だけでなく地域や数年後の生きづらさ等を考えながら準備して対応していきたい」「自分がまったく近隣に関心を持っていないことを実感した」「助けてと言え環境づくりが大切」「相談窓口を知っていくことは大切」「多様な人が多様な形で住む社会。それぞれの地域で個々の対応が必要で、それも各方面からのアプローチが大切」等々の感想、ご意見をいただきました。

