

自宅リビングを「住み開き」。 家族介護者など孤立しがちな 地域の人々の居場所になる。



介護のある暮らしは本人のみならず、家族にもさまざまな負担を強いる。介護にストレスを感じる家族の割合は約6割に及び、原因の7割は「家族の病気や介護」との結果も（グラフ参照）。

「気軽に仲間に会え、話せ、聞け」場ができるだけ自宅の近くにあることが家族介護者の助けになります。要介護者がデイサービスや訪問介護を利用している間にちょっと出かけることができますから」と言うのは東京都内で自宅を地域に開放する「住み開き」と呼ばれるスタイルで、コミュニティカフェを運営する岩瀬はるみさんだ。

コミュニティカフェとは常利を目的とせず、地域の人々の居場所に開放する「住み開き」と呼ばれるスタイルで、コミュニティカフェを運営する岩瀬はるみさんだ。

岩瀬はるみさんは、洋菓子作りの講師として近くの区民センターで約10年間教室を持つていました。教えることがなくなり卒業しようかという時に生徒さんに「自宅でサロンを続けて」と請われ、わが家で手作りケーキを囲んで集まるようになつたのが最初でした

かという時に生徒さんに「自宅でサロンを続けて」と請われ、わが家で手作りケーキを囲んで集まるようになつたのが最初でした

かという時に生徒さんに「自宅でサロンを続けて」と請われ、わが家で手作りケーキを囲んで集まるようになつたのが最初でした

かという時に生徒さんに「自宅でサロンを続けて」と請われ、わが家で手作りケーキを囲んで集まるようになつたのが最初でした



上、自宅リビングの「ケアラーズカフェKIMAMA」は介護者が一息つける場。
下左、参加費650円（手作りケーキと飲み物）。右、玄関の看板。予約なしで参加可。

ケアラーズカフェでは日頃の思いなどを分かち合うほか、介護や医療の専門家などを招いてミニセミナーを開催することも。「介護はある日突然始まりますから初めはみな知識も情報もありません。家族介護者にとって福祉や病気の知識を学ぶことはストレス発散と同じくらい欠かせません。遠距離で見守り、数年前に亡くなつた実母がレビー小体型認知症とわかつたのも、私が勉強しても病気の知識を学ぶことはストレス

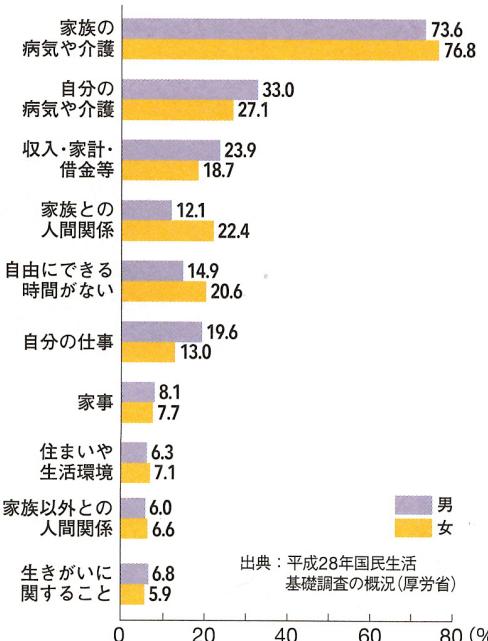
や？と感じたのがきっかけでした」

参加者には子育て世代が多く、話題は子どもに関わることが中心だったが、当初から介護の悩みや離れて暮らす親の心配を抱えた人も。「年ごとに、うちの親が、実はうちも、となつて家族介護者の会を設けることに。小さな子どもが賑やかな中で、介護の切実な話つてしまづらいから、と

医師や専門家に聞きづらいことや、そもそも誰に聞けばいいかわからないことも仲間とおしゃべりする中で自然と解決したり、適切な機関に繋がる契機になるそう。今も会がある日は毎回、朝5時から参加者のためにケーキを焼く。「お茶も陶器カツツで丁寧に。それが私のおもてなしだから。住み開きならではのアットホームな雰囲気の中で参加者に少しでもホッとしてもらうのが私の喜びです」

ケーキで繋がったサロンが地域ケアや孤立を支える場に成長した。「高齢期を生きる自分の居場所にも。この先、介護が必要になつて人の助けを借りてできる限りここに住み続けたいと思います」

在宅介護者のおもな悩みやストレス



出典：平成28年国民生活基礎調査の概況（厚労省）
介護者の悩みの原因は、家族のことのみならず、介護することによる鬱や腰痛など、自分自身の病気や介護も。

●介護に関する体験：「意見、今後、話を聞きたい
人や取り上げてほしいテーマなどがありましたら、
はがき封書で、〒104-8003 東京都中
央区銀座3-13-10 マガジンハウスクロワッサ
ン編集部女の新聞・介護系までお知らせください。
」