

認知症介護 苦から楽への道のり

～介護する側のケアも必要～

講師：認知症の人と家族の会 福岡県支部 世話人 久野 寛さん

福岡市人権啓発センターの市民講座・第4回ココロセミナーが1月19日に開催され、「認知症の人と家族の会 福岡県支部」世話人の久野寛さんが「認知症介護 苦から楽への道のり」をテーマに講演しました。久野さんは母親が亡くなるまでの6年間の介護体験をもとに、「要介護者だけではなく、介護する人のケアも重要」と語りました。高齢社会の進展に伴い、認知症患者は6年後の2025年には65歳以上の5人に1人、約700万人に上るといわれています。介護にどう向き合うか、参考になるセミナーでした。以下は要旨です。



退職後、家族と離れて実家に戻り、1人で母親の介護を始めた。当初は、失禁や弄(ろう)便(排泄物をつかみ床や壁などに擦りつけたりする行為)など、介護の厳しい現実を思い知らされた。焦りや不安から気力が失せて、昼間からビールを飲んでボーっとしていた時期もあった。排泄介助は介護の中で最も大変で、排泄講座を受講して、トイレと一緒に歌うなどして母の気持ちに寄り添うことを心掛けた。しかし思いもよらない行動に戸惑うことも度々起きた。ある日台所で、包丁を持った母が自分の着衣を切り裂こうとしていたのにはびっくりした。実は失禁対策として着せていたつなぎの服が、おしっこでぐっしょり濡れていたのだ。歯磨きの介助中に突然歯ブラシを投げつけられたときは、ついカーッと母を叩いたことがある。「虐待か…」自責の念に駆られて専門の先生に相談したとき、4つの助言をもらった。「怒ってはいけない」「問いつめるような話し方をしない」「笑顔が出るような会話を心がける」「本人が嫌がることは言ってもしてもいけない」。以来、それが私の介護の基本となった。

私の場合、「認知症の人と家族の会」に通い始め、悩みを打ち明けたりアドバイスをもらったりするうちに、「自分だけではない」と知って気持ちに余裕が生まれた。私が笑顔になると母の表情も和らぐことを知った。歌ったり笑ったりする時間が増えると、介護が前向きで楽しいものになってきた。

介護は先が見えず、不安が募るものだ。一人で抱え込まず、周囲の協力や介護施設などを利用しながら、時には介護休日をつくり、心身をリフレッシュすることも必要だ。地域包括支援センター、行政の認知症相談窓口、「家族の会」などを利用して情報を得、悩みを共有できる仲間を見つけることで、介護への気負いが軽減され、楽な気持ちで向き合えるようになる。

公益社団法人認知症の人と家族の会の活動

- ①つどい：認知症の本人や介護者同士が直接話し合うことが出来る。
- ②月刊・会報「ぼ～れば～れ」の発行
- ③電話相談：悩んだり困った時に相談、自治体の認知症コールセンターにも協力。0120-294-456(フリーダイヤル)

福岡県支部 〒810-0062 福岡市中央区荒戸3-3-39 福岡市市民福祉プラザ4F団体連絡室 TEL/FAX(092)771-8595

DVD紹介

風の匂い

DVD…字幕副音声版(34分)

スーパーマーケットで働く青年、歩と正人。歩には知的障がいがあります。子どものころは共に遊び、共に学ぶ「大切な友だち」でした。しかし、大人になった二人を隔てる健常者と障がい者という壁。その壁を作っているのは誰なのか！二人の成長と職場での人間模様を通して、社会的な課題でもある「合理的配慮」についても触れ、障がいを自分自身の問題として考えるきっかけとなるDVDです。

企画…兵庫県・(公財)兵庫県人権啓発協会 企画協力…兵庫県教育委員会
制作…東映株式会社



「ココロセンターだより」No.75 発行：平成31年3月 福岡市人権啓発センター

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号健康づくりサポートセンター(あいれふ)8階 TEL092(717)1237 FAX092(724)5162
E-mail:jinkenkeihatsu.CAB@city.fukuoka.lg.jp ホームページ http://jinken.city.fukuoka.lg.jp/
TEL092(717)1247(人権啓発相談室では人権問題に関する相談及び、研修会や学習内容に関する相談を受け付けています)



法務省委託事業

CONTENTS「主な内容」

- 福岡市障がい者差別解消条例施行 …… 1P
- 企業セミナー・障がい者相談窓口電話紹介 …… 2P
- 人権啓発地域推進組織の活動・人権啓発推進指導員のコーナー …… 3P
- ココロセミナー・DVD紹介 …… 4P



福岡市障がい者差別解消条例(平成31年1月1日施行)

福岡市障がいを理由とする差別をなくし障がいのある人もない人も共に生きるまちづくり条例

障がいのある人たちは、誤解や偏見などから、日常生活の様々な場面で、障がいを理由として不利益な取扱いを受けています。

福岡市障がい者差別解消条例は、障がいのある人たちへの差別、生きづらさなどの解消を図るために、福岡市、事業者、市民がどのように行動すればよいかをまとめたものです。

福岡市に住む誰もが障がいの有無にかかわらず、互いにかげがえのない個人として尊重しあい、思いやり、支え合いながら暮らせる、やさしいまち福岡になることを目指して制定されました。

障がいを理由とする差別のない社会を実現するには、市民一人ひとりが、障がいや障がいのある人への理解を深め、差別をなくしていくという気持ちを持って、行動していくことが求められています。

● 障がいのある人にとっての社会的障壁とは？

今の社会は、基本的に障がいのない人を基準に制度が作られています。そのため、障がいのない人にとっては何でもないものが、障がいのある人には生活のしづらさや不安などを感じる原因(社会生活上のバリア)となることも少なくありません。そのような、社会の側が作り出す社会生活上のバリアのことを「社会的障壁」といいます。



社会的障壁とは……

- ①社会における事物(通行、利用しにくい施設・設備)
- ②制度(利用しにくい制度など)
- ③慣行(障がいのある人の存在を意識していない慣習・文化など)
- ④観念(障がいのある人への偏見など)

この条例では、社会的障壁をなくすために、次の2つのことを基本的な考え方としています。

◆ 不当な差別的取扱いの禁止

障がいがあるという理由だけで、障がいのない人と異なる不利益な取扱いをしてはいけません。

- 公共交通機関で 障がいを理由に、バスやタクシーなどで車いす利用者や白杖(はくじょう)使用者などの乗車を拒否する。
- 教育の場で 障がいを理由に、本人や家族の意見を聞くことなく就学先を決める。
- サービス提供の場で 障がいを理由にアパートなどの見学や賃貸契約を断る。
- 医療機関で 障がいを理由に治療や入院を断る。
- 雇用の場面で 障がいを理由に採用を拒否する。



◆ 合理的配慮の提供

障がいのある人などから、社会的障壁を取り除いてほしいという求めがあったときは、その時々状況に応じて、社会的障壁を取り除いたり、そのための努力をしなければなりません。やむを得ず対応できないときには、理由や事情を説明することが大切です。

- 段差や階段には、簡易なスロープを用意したり、車いすの人が乗り物に乗る際に手助けをする。
- 窓口で筆談や読み上げを行う。
- 役所や病院、銀行等の窓口では音声と掲示板の両方で案内する。
- 会議などの資料や教材を点字や拡大文字、音声形式で用意する。



人権・同和問題企業セミナー

障がい者目線の人事制度で「やりがい」を引き出す

シダックス特例子会社が実践報告

福岡市人権・同和問題企業研修推進会議の企業セミナーが1月17日に福岡市民会館で開催され、「障がい者雇用と就労意欲を引き出す取組み」をテーマに、シダックスオフィスパートナー株式会社の高橋秀明・相談役担当部長と、古里充・障がい者定着支援室グループリーダーが講演しました。同社は障がい者の雇用促進のために設立されたシダックスグループの特例子会社で、従業員81人のうち51人が障がい者。障がい者がモチベーションを維持・向上できる人事制度づくりに関して、高橋氏は「会社側の押し付けでなく、当事者目線になることが大切」と強調しました。要約は以下の通り。



▲左から高橋秀明さん、古里充さん

就労意欲が低下する要因は、「仕事がうまくいかない」「単純作業」「給与が変わらない」「人間関係が苦手」「将来が見えない」などが挙げられる。まずは日報や面談、カウンセリング、コンプライアンスなどの相談体制を整え、本人の不安や意向を丁寧にくみ取り、不安・不満を軽減することが大切だ。働き続ける力を身につけるには、日常生活力、仕事への責任感、互いを理解するコミュニケーションスキルが求められる。これらを踏まえ、「やりがい」を実感できるように、キャリア推進室を設置して「職位」「教育」「評価」の人事制度を具体化した。

能力給や手当を支給する職位制度は、自らの成長が実感できることがポイントになる。目標ポジションへの道筋を可視化し、無理しない将来設計で個人に合った選択ができ、短時間勤務も立派な目標と位置付けるようにした。

教育制度では、講義形式の集合研修をやめ、より記憶に残り能動的になれるグループワークを採用した。これは円滑な対人関係づくりにも役立つ。テーマは、例えば「職場のマナー」「ミスをしたときの謝り方」「ストレス緩和法」などビジネス、コミュニケーション、健康などの分野から設定する。グループで考え、解決に向けて意見交換することで、自らをコントロールし、思考パターンを見直し、未来志向になれることを目指す。その際、経験豊富なスタッフの意見は課題解決の参考になった。

評価制度は、月間・年間の目標達成シートを作成し、評価よりも目標達成に重点を置いて、障がいの種類や程度別に人事考課をする。個人個人の課題を解決しながら職位制度のキャリアアップにつなげることで、モチベーション維持ができるようになり、職場の定着率もアップした。

福岡市障がい者就労支援センター

障がいのある方の「働きたい!」「働き続けたい!」をサポートします。

障がい者の就労のための支援機関です。障がいのある人からの相談に対応し、就職活動から就職後まで継続して支援を行います。相談は原則予約制です。まずはご連絡ください。

住所 〒810-0072 福岡市中央区長浜3丁目11-3 鮮魚市場会館4階 **電話** 092-711-0833 **FAX** 092-711-0834

URL <http://fc-jigyoudan.org/syuro>

障がい者雇用サポートデスク

障がい者の雇用や職場定着に関して、企業への支援も行っています。訪問が必要な場合は、障がい者雇用に関する知識を持ったキャリアアドバイザーを派遣します。直通電話(092-711-0839)またはメール(ca-support.0701@fuku-syuuro.or.jp)までご相談ください。

障がい者110番

電話・FAX共通 092-738-0010 メール shougai110@c-fukushin.jp

福岡市は、市民福祉プラザ(ふくふくプラザ)4階に専用の相談室を設置しています。市内在住の障がい者とその家族および市内の企業を対象に、障がい者の権利擁護や、障がいを理由とする差別に関する相談に無料で対応しています。相談に関する秘密は厳守します。気軽にご相談ください。

一般相談 平日 午前9時～午後5時、第1・第3土曜日 午前9時～正午

定期相談 ◇精神保健福祉士による相談=第1水曜日 午後1時～3時
◇弁護士による相談=第2・3・4木曜日 午後1時～3時(要予約)
◇各種障がい別ピア相談(障がいのある人が相談に応じます)=第3水曜日 午前9時～正午

人権啓発地域推進組織の取組紹介

脇山校区人権尊重推進協議会

「違い」を認め合う オイスカ交流で培った人権意識

里山の風景が広がる福岡市早良区の脇山校区は、南区とほぼ同じ面積。人口は約2300人、高齢化率は市の平均を大きく上回る37%に上り、少子高齢化に歯止めがかかりません。こうした地域課題も意識して、本年度、脇山校区人権尊重推進協議会が企画した人権講座には、「子ども」「高齢者」「外国人」をテーマに加えました。人権の視点から課題を共有し、子どもを守り育て、認知症の患者さんやお年寄りをどう支えるか。人尊協の活動は自ずと地域づくりに結びつきます。

「外国人の人権」については、これまで地元にあるオイスカ西日本研修センターとの交流を通して多くを学んできました。施設ができて28年、農業などの技術習得にアジア・太平洋地域からやってくる若者たちは今や、私たちの地域づくりに欠かせない存在です。

研修生たちは、田植え、草刈、収穫祭、敬老会、運動会、餅つき、どんと焼きなど地域行事にも積極的に参加してくれて、若い力は運営にも協力的で大助かりです。脇山小の子どもたちも毎年、「オイスカ お祭り会」を楽しみにしています。

昨夏、自治協議会メンバー有志は南太平洋のフィジーに元研修生たちを訪ねました。その前年、帰国する研修生にバットやグローブなど一式をプレゼントしており、訪問はソフトボールをするのが目的でした。試合は3-5で脇山チームが負けましたが、「ラグビーの国」で実現したソフトボール交流は新鮮で、きずなはさらに深まりました。



オイスカ研修生歓迎会

こうした交流の積み重ねによって、どちらかといえばコミュニケーションが苦手なわれわれは外国人との向き合い方を会得することができました。そこから学んだことは「肌の色、宗教、習慣など『違い』を認め合い同じ高さの目線で付き合うこと」でした。4月から改正入管法が施行され、福岡市も外国人が増えていくでしょうが、オイスカとの交流にも課題解決のヒントがありそうな気がします。そして、「違いを認め、互いを尊重すること」は、外国人だけでなく、身の回りにある差別や偏見をなくす第一歩だと思います。

人権啓発推進指導員のコーナー

“必見! ボヘミアン・ラブソディ”

人気ロックバンド「クイーン」のボーカル「フレディ・マーキュリー」とメンバーを描いた映画「ボヘミアン・ラブソディ」。

地球的規模で大ヒット中の映画です。今年のゴールデングローブ賞では、最優秀作品賞も受賞しています。

主人公のフレディとクイーンの間々との絡みの中で、「ウィ・ウィル・ロック・ユー」などの名曲が誕生するいきさつや、歴史に残るコンサート「ライブ・エイド」再現シーンなどが圧巻です。映画化にあたって、若干の史実の変更はあったようですが、そのおかげで、重たくなりがちな移民、性的マイノリティ、エイズなどのテーマをさりげなく伝え、考えさせてくれます。

この映画では、フレディとつきあってきた異性の恋人メアリーが、同性とも付き合うようになったフレディに対して、その後も友人として彼を支え続けたこと、今のようにHIVに感染しても薬で発症を抑える事ができなかった時代、差別の目が厳しい時代に、エイズ患者であるフレディをメンバーが支えたことなど、人権問題は当事者の問題ではなく、当事者と向き合う側の意識の問題であることを示唆してくれています。是非、ごらんください。

(笠原)

他者と関わろうとする姿勢をもつこと

久しぶりに回転ずしに行った。席まで案内してもらい、注文は、「タッチパネル」。機械操作に慣れていない私は、注文までかなりの時間を要してしまった。その後、注文した品は、レーンに運ばれて自分の前までくる。食べたお皿は、「トレイ入れ」に入れ、会計はパネルに表示される。

また、地下鉄に乗ると、みんなスマホの操作。立っている人も操作している。明らかに友達同士で乗ってきた若者も、話をせずスマホの操作。「会話しなくても成り立つ社会」であることを改めて実感した出来事であった。

他者と「関わらない」でも物が買えるし、地下鉄にも乗れる社会。とても便利です。でも私たちの他者と関わる能力は少しずつ低下しているかもしれません。そのことに一人ひとりが気づくことから共生社会づくりが始まるのではないかと思います。

人権について学ぶことは重要です。しかし「共に生きる」ためには、学ぶことだけでなく、行動が必要です。一人一人が他者と関わろうとする姿勢をもつこと、それがその第一歩なのではないでしょうか。

(久保)