



# 介護者だより No.367

令和2年3月1日  
多可町社会福祉協議会発行

まだまだ寒い日もありますが、木の芽のふくらみや花のつぼみに春を感じる嬉しい季節となりました。みなさん、お元気でお過ごしでしょうか。

多可町介護者の会では、2月に多可赤十字病院看護師を講師として看取りについて学びました。「もしものための話し合い」をする「もしバナゲーム」では、余命わずかの想定で、自身の価値観について考えて話し合われました。このような話し合いをしておくのも大切ですね。

また、介護者の会の新年度入会案内を掲載しておりますので、この機会にぜひご入会ください。みなさんと同じ立場の方々との出会いは、きっとかけがえのない時間になると思います。

**もしものための  
話し合いをされました！**



## 介護のポイント☆「セルフヘルプグループ」

### 同じ悩みを抱える人たちのつながる場 ～セルフヘルプグループ～

兵庫県社会福祉協議会発行  
「ひょうごの福祉」参照

～気持ちを分かってくれる場所 若年認知症支援連絡会「ひよこの会」(宝塚市)～

Aさんは夫が62歳で認知症の診断を受ける前から、「なにか様子がおかしい」という不安を抱えながら生活してきた。夫は定年前から、物忘れや理解力の低下などを感じながらも、「俺のどこが悪いんだ！」と受診を拒否してきた。やっと大学病院を受診し、認知症の薬が処方されるようになって、「本人への告知はできなかった」とAさんは当時を振り返る。徐々に、食事や排せつなどできないことが増え、夫がぶつけてくる不安やいら立ちを独りで受け止め続けたが、誰にも相談できなかった。「家にいても、家の周りを散歩していても、夫の認知症が分からないように、いつも鎧を着けているように気を張り詰めていた」とAさんは語る。

その後、ようやく福祉関係者とつながり、若年認知症支援連絡会「ひよこの会」を知った。他の家族が自分の気持ちをオープンに話す雰囲気、「ここは自分の気持ちを分かってくれる場所だ」と感じ、胸の内を夢中で話していた。

ひよこの会で旅行やサロンなどの活動に参加する中で、夫に「つらい気持ちを誰にも話せず、ずっと独りで苦しんでいた」と打ち明けた。それを聞いた夫は絞り出すような声で、「そんなに苦しんでいたなんて知らなかった」と驚いていたという。

「自分の気持ちを話すことだけでは問題は解決しないかもしれないが、同じような立場の人と気持ちを分かち合うことで、だいぶ気持ちが楽になる。同じ悩みを抱えている人にはぜひ参加してほしい。」とAさんは語る。

介護や障害、難病などに悩む人たち同士が自らつながることのできる場の一つがセルフヘルプグループと呼ばれるものです。セルフヘルプグループでは、同じ悩みや課題を抱えた当事者同士が集まり、自分の気持ちを仲間と分かち合い、情報交換できる場です。同じ悩みを抱えた仲間と話すことは、「悩んでいるのは自分一人じゃない」という安心感につながります。

多可町にも「多可町介護者の会」というセルフヘルプグループがあります。介護という同じ悩みを抱える人たちのつながる場として、“心がほっと元気になる”ような会にぜひご参加ください♪

### 多可町介護者の会 令和2年度会員募集☆

対象者 ご家族を介護されている方、介護の経験がある方  
※介護を受けている方が病院や施設に入られている場合でも対象となります。

内容 クリスマスケーキ作り、ふれあい喫茶への参加や他市町の介護者との交流など(予定)

活動日 毎月1回程度(予定)

会費 年間1,500円

**初めての方も大歓迎です！**

令和2年度初めての活動日は、

**4月23日(木) 13:30~15:30、**

**会場は社会福祉協議会本部(中区靴屋)です！**

ご興味のある方はお気軽にご参加ください☆

《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425

加美支部 30-8151

八千代支部 37-0360



※介護者だよりはみなさんから寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金を使って発行しています。