春号

都民連だより

平成 24年4月
（第 47 巻4号）

思いやり
あなたと私の地域の“わ”
ー東京都民生委員・児童委員・主任児童委員ー

特　集　相談支援の流れ
～個別支援活動を振り返る～

●共に支える「高齢者・介護家族への支援」●都民連通信
●きらり☆この人●東社協コーナー●活動記録あれこれ●カンタン！おまかせレシピ

東京散歩

北山公園（東村山市）　200 種、8 千株。多彩な花菖蒲が一面に咲き競う湿地帯

狭山丘陵の東端、「となりのトトロ」の舞台となったともいわれる八国山緑地の麓に位置する「北山公園」は新東京百景に選ばれた花菖蒲の名所です。見頃の 6 月には、「東村山菖蒲まつり」が開かれ 8 万人の来場者があります。品種は江戸系が 7 割を占め、丸く抱えあうような玉咲きの「王宝蓮」や八重多弁咲きの「天女の冠」などの珍しい品種も数多く見られます。

特集

相談支援の流れ

～個別支援活動を振り返る～

民生児童委員活動の基本ともいえる「個別支援活動」。

当事者の相談を聴き、受け止め、どのような解決策が考えられるかと知恵を絞り、支援を行っています。

その「相談支援の流れ」は、専門機関が行っているものと同じです。

「相談支援の流れ」を理解し、意識することで、物事を冷静に判断し、適した支援を行うことができます。

また相談内容にのめりこみすぎることを防ぐことができ、メンタル面での予防にもなります。

今回は、具体的な事例を通して、「相談支援の流れ」の理解を深めていきます。

※なお、この記事の中では、問題を抱えた支援の対象者を「当事者」と呼びます。

一、温かい心（Heart）助けてあげたいと思う気持ち・心

二、冷静な頭脳（Head）物事を冷静に判断できる頭脳

三、優れた手腕（Hand）社会資源（関係機関の場所・サービス内容など）の知識や支援方法

四、円滑な人間関係（Human relationship）関係機関等との連携

五、健康（Health）援助者の健康

これらは、社会福祉に携わる者に必要な五つの要素※と言われています。熱い思いがあっても、サービスを知らなければ解決できません。支援方法が分かっても、健康でなければ当事者に向き合えません。これらをバランスよく保つことで、心身ともに健康で活動を継続することができます。

特に、「冷静な頭脳」は、困難事例に向き合う際には、大いなる助けとなります。相談支援の流れを理解し、客観的に事例を見つめ直してみましょう。

ケース①【高齢者・菊江さん】
認知症の症状が見られる夫を、一人で介護している。

ケース②【子育て・真美さん】
長男が6カ月になったものの、おとなしい性格からママ友ができず、悩んでいる。

※頭文字をとって「５Ｈ」ファイブエイッチと呼ばれています。

ケースに気付く

当事者からの相談もあれば、近隣住民からの情報で分かることもあります。サロン活動で情報を得たり、様子の変化に気付くこともあります。相談に乗れる立場であることを普段からPRしておくと、情報が入りやすくなります。

ケース①【菊江さん】

菊江さんと同じアパートに住んでいる方から、「最近、お向かいの方をあまり見掛けないので、訪問してあげて」と声が掛かる。

ケース②【真美さん】

子育てサロンで、子どもと二人きりで遊んでいる真美さんに気付いて、声を掛ける。

悩み事を把握する

解決に向けて、まずは何に困っているのか、しっかり話を聴くことが大切です。「傾聴」「共感」を心掛けましょう。また、話の内容を箇条書きに整理しておくと、後々役立ちます。

ケース①【菊江さん】

その後、何度か菊江さん宅を訪問するうちに、愚痴をこぼしてくれるようになった。関係機関の支援は拒否している。

ケース②【真美さん】

ぽつぽつとお話しする真美さん。できるだけ相づちや共感に努め、話に耳を傾けた。

問題を整理し、支援方法を考える

当事者は、問題は何か理解できていないことがあります。

しかし、これから問題の解決に向けて、決断を重ねていくのは当事者です。

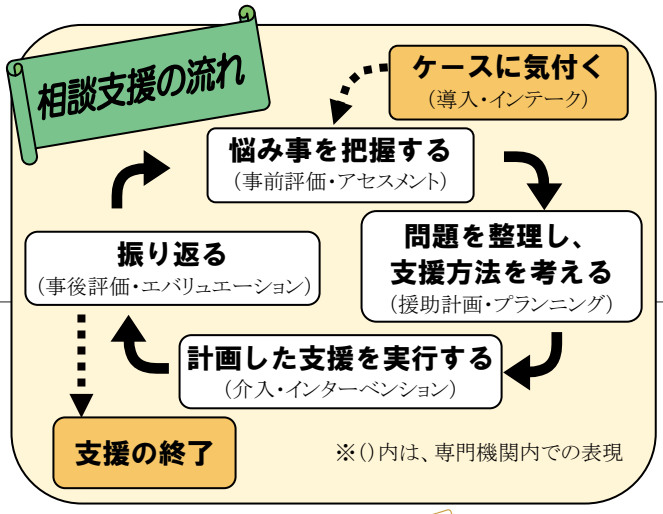
そこで、一緒に話を整理し、問題を明らかにしていきましょう。事例によっては、最終的な目標の他、「まずは」の短期目標も考えられます。

ケース①【菊江さん】

地域包括支援センター（以下、包括）への連絡は拒否的なもの、夫を大切に思っている菊江さん。まずは、地域の人と交流してもらおうと考え、ご主人と一緒に高齢者サロンに誘った。

ケース②【真美さん】

閉じこもってしまわないよう、「来月も必ず来てね。待っているから」と伝えた。友達をつくりたいという思いを尊重し、次回は、同じ月齢の子の親同士、話す時間を設けることにした。



計画した支援を実行する

事例によって、関係機関や仲間と連携しながら支援を行います。

その際、物事をマイナスに捉えている当事者が前向きになれるよう、良い点を見つけ出し伝えたり、引き出すよう心掛けましょう。

振り返る

何となく事例に関わり続けるのではなく、支援方法は適切か、振り返ることも大切です。仲間や関係機関とともに行うと、より客観的に物事を捉えられます。

当事者の問題が解決すれば、そこで支援は終了です。しかし、解決できなかった場合は、もう一度「悩み事を把握する」に戻り、どんな問題が残っているか、どんな支援が良いか、考え直します。

ケース①【菊江さん】

サロンに来てくれたものの、夫の様子を周りが見ていると気にして、早々に帰ってしまった。

周りを気にする菊江さんが安心できるよう、また包括を身近に感じてもらいたいと考え直し、包括主催の介護者のための講演会に誘うことにした。

ケース②【真美さん】

少人数のグループは、真美さんにとって話しやすかったようで笑顔が見られた。その後、何人かでサロンに来るようになり、一安心。

時に無我夢中で関わる相談支援。ふと立ち止まり、今、自分は流れのどの段階にいるのか、この先どのように関わっていこうか、考えてみてはいかがでしょうか。

共に支える

～神楽家と地域の絆～

人生は、山あり谷あり。うまくいくこともあれば、問題が起こり、悩み、立ちすくむこともあります。
神楽家と地域の人たちの、人生のひと場面を通して、関係機関・団体と民生児童委員が重層的に支える姿を追っていきます。

【第三話】高齢者・介護家族への支援

【神楽家】
夫・民夫（51歳・会社員）
妻・鳩子（50歳・専業主婦）
長女・ナナ（18歳・大学生）

ナナはこの春、大学に進学しました。受験の折は、心配な毎日を過ごしていた鳩子も一安心です。

そんなある日、民夫の母（82歳）が住む地域の民生児童委員から「民夫の母が自転車で転び、けがをした」と電話がありました。民夫の母は隣県でひとり暮らしをしており、緊急連絡先となっていた鳩子のもとに電話がかかってきたのです。鳩子は病院に向かい、入院中の世話をすることになりました。

数日後、担当医から「高齢での骨折で、介護が必要になるだろう。非常に落ち込んでいるので、退院後のひとり暮らしは難しいと思う」と話がありました。どうしたらよいかと家族で話し合い、神楽家で暮らすことになりました。

一日の大半をベッドで過ごすようになった民夫の母は、四六時中、鳩子を呼ぶようになりました。精神的に不安定で、突然泣き出したり、鳩子にあたることもしばしばです。「財布がなくなった」「泥棒が来た」などと大声を上げるようにもなりました。民夫に相談しても、ろくに話を聞いてくれません。家族のためにと一生懸命介護していた鳩子でしたが、誰にもつらさを分かってもらえず、疲れ切ってしまいました。

関係機関・団体

地域包括支援センター

高齢者の総合的な支援の窓口となる機関です。平成18年に改正・施行された介護保険法に基づいて創設されました。

ケアマネジャー、保健師、社会福祉士等の専門職が配置され、高齢者や家族の立場に立って相談に応じるほか、介護、福祉、医療など、必要なサービスにつなぎ、支援します。

運営は区市町村、または区市町村から委託された法人が行い、都内でも地域によって異なります。区市内に複数のセンターを設置している地域では、センターによって運営主体が異なる場合もあります。

センターの役割

≪ずっと元気に≫
介護予防ケアプランを作成し、筋力向上や栄養改善等のサービスを実施、評価します。

≪どんな相談でも≫
介護に限らず、高齢者に関するさまざまな相談に応じています。個別訪問によるニーズ把握や援助を行うこともあります。

≪権利擁護のために≫
高齢者虐待、消費者被害の防止、成年後見制度の活用などを通じて、高齢者の権利や安全を守ります。

≪いつでも必要なサービスを≫
途切れることなく、いつでも必要なサービスが提供されるよう、ケアマネジャーへの指導・助言や、関係機関との調整を行います。

民生委員 児童委員

介護者向け サロンの実施

【世田谷区 経堂地区】

経堂地区民児協は、日頃の活動で認知症や寝たきりの方を介護する家族の負担と支援の必要性を感じていました。そこで3年前、2名の委員が中心となり、賛同する仲間と一緒に「介護中の方、ちょっと一息つきませんか。日頃の思い、たまっていませんか」をテーマに「サロン如（きさらぎ）」を立ち上げました。如は介護施設「PAO経堂」、地区社協、地域包括支援センター、日赤の方々に協力を頂き、民生児童委員、ボランティアを含め20人ほどの参加者で行う「介護をしている方」を対象としたサロンです。

参加のルールに「①他の家族の批判はしない、②話したくないことは話さなくて良い、③ここでの話はここでおしまい」を掲げています。

認知症や寝たきりの家族の介護で、いっときもそばを離れられない方々が、さまざまな方法で家族を看てもらい、「友達にも言えない。近所にも話していいものやら」等、疲れた心と体を癒す、月1回「ホッ」としていただくひとときです。同じ悩みや苦労を分かち合ったり、悩んでいたことが先輩や専門家のアドバイスで解決できたりします。一人の発言を出席者みんなで自分のこととして話し合い、一緒に生きていくことの大切さを実感し、仲間づくりや支え合いの場の一助として活動しています。

ふれあいサロンで 介護予防

【稲城市】

稲城市民児協では、ふれあいサロンを実施しています。サロンそのものは社協の事業ですが、企画・運営の中心は、民生児童委員と地域のボランティアです。一人でも多くの高齢者に、介護保険を利用せず、元気に生き生きとした生活を送ってほしいと、介護予防に重点をおき、活動しています。

地区ごとに展開されるサロンは、実施回数や内容もさまざまです。市の転倒予防教室で運動や体操を学んだ民生児童委員が、サロンで先生役となって一緒に体験をしたり、手芸をしたりすることもあります。高齢者の希望を聞きながら、ニーズに合わせて工夫しています。

運動機能の維持・向上はご本人の自信になり、友人ができることで笑顔も増えています。家にこもりがちだった高齢者も、継続してサロンに来てくれるようになりました。人と会い、話すことは心身の健康にとても大切です。サロンに通い始め、どんどん元気になる姿を見て、ご家族も喜んでくれます。

楽しい時間を過ごせるよう、ボランティアも積極的に声を掛け、関わってくれます。中には、「買い物や散歩の際、近所の高齢者を気にするようになった」「隣家の人をサロンに誘ってみようと思う」という人もおり、サロン以外の場所でも高齢者を見守る目が増えてきています。

介護予防に取り組み、高齢者を支援するとともに、地域の福祉人材も育んでいるサロン。これからも活動し続けていきます。

次回の予告

周囲の支えもあり、民夫の母の介護を続ける鳩子。同居生活も少しずつ落ち着いてきました。しかし、新たな悩み事が…

都民連通信

去る3月14日、東京都庁にて平成23年度第2回協議員総会が開催され、平成24年度の事業計画・予算が承認されました。今回は、その事業の一部をご紹介いたします。別紙と併せてご覧ください。

東日本大震災から1年。災害からの復興に向けた動きの中で、住み慣れた地域での人々の絆やつながり、そして支え合いの大切さが改めて浮き彫りになりました。

その一方で、孤立死や児童虐待など要援護者の孤立化は深刻な事態を引き起こしています。

本会としては今年度も引き続き、こうした事態に的確に対応できるように、また、住民の信頼と期待に応えられるように、各地区民児協と一体となって研修事業や普及・啓発活動等に取り組みます。

民生委員・児童委員の普及・啓発活動の推進

一昨年から力を入れている普及・啓発活動を踏まえて、東京都全体で統一的なPR活動を展開します。

具体的には、民生委員・児童委員の日に合わせて、5月13日に各区市町村の代表者が都内をパレードし、活動をアピール。当日は、イメージキャラクターのミンジーも参加し、パレードに花を添える予定です。各区市町村においても、活動紹介のパネル展示等、さまざまな方法で普及・啓発活動を展開していただき、民生委員・児童委員の日を盛り上げましょう。

研修事業の一層の充実に向けて

都民連が東京都から受託して実施する研修は、新任研修をはじめ、経験年数ごとに実施するほか、主任児童委員対象や島しょ地区の民生児童委員を対象にした研修など、多岐に渡ります。各研修の内容は、別紙に記載された通りです。

その中でも、会長・副会長研修では、PR活動を取り上げ、PRの意義や効果的な方法等について実践を交えて学び合います。

都民連では、研修の持ち方を常に工夫し、活動上の課題に即した企画・実施に努めています。

24年度も、より充実した研修を目指しますので、お気付きの点は事務局までご意見をお寄せください。

東日本大震災による被災者への支援

震災に際し都民連が呼び掛けた義援金には、900万円を上回る寄付が寄せられました。多大なご協力に、深く感謝申し上げます。

震災で孤児や遺児となった子どもたちは、合わせて1，500人を超えています。都民連では、お預かりした義援金を子どもたちへの支援にあてるために行政等に設置された孤児・遺児支援義援金の窓口へ、直接お渡しに伺います。

この支援を今後も継続するため、改めて「東日本大震災子ども応援募金」を設置。全都を挙げて取り組むため、3月には募金箱や周知用ポスターを各地区民児協へ送付しました。ぜひとも、地元の行事やイベントの際に多くの都民に呼び掛けていただきたく、ご協力お願いいたします。

関東ブロック活動研究協議会準備

来年、平成25年度の開催地は東京都です。関東近県からの参加者約300名をお迎えする準備をします。

※都民連では、この他にも多くの事業を実施する予定です。詳細は、別紙をご覧ください。

活動コラム

★福祉保健局幹部職員との意見交換会実施★

2月6日、都庁にて、常任協議員と福祉保健局長や各部長との意見交換の場が持たれました。各区市町村から寄せられた高齢福祉や児童福祉などの分野ごとの意見を取りまとめ、常任協議員の代表が発表しました。

この事業は、本会の役員と福祉保健局の幹部職員が顔を合わせ、東京都の福祉と民生児童委員活動の一層の発展に向けて協議する貴重な機会となっています。

このコーナーは、きらりと輝く人生を送る委員を紹介するコーナーです。
お仲間の委員をぜひご紹介ください。

きらり☆この人

杉並区荻窪地区民生児童委員
西村（にしむら）　嘉子（よしこ）さん

西村さんは、「自然に寄り添い、自然を守る」活動をしている環境カウンセラー仲間の一人でもあります。
「人」と「環境」にやさしく接している様子をご紹介します。
（紹介者：古賀委員）

緑のカーテンの前で微笑む西村さん

「人に寄り添い、人を見守る」

環境カウンセラーは、環境保全に関する専門知識や経験をもとに、地域住民や事業者にアドバイスする人材です。西村さんは、地域の小中学校の総合学習に協力されています。ゴミを土に埋めたらどうなるかという実験や、ゴミの中から再利用できるものを仕分けるクイズなどを通して、子どもたちが環境問題に自ら気付くことのできる授業を心掛けているそうです。

地域に関わり始めたのは、PTAや読み聞かせの会に参加したことがきっかけでした。以来、「情けは人のためならず」をモットーに、地域で活躍されています。「誰かのためにしたことが巡り巡って自分に返ってくる、そんなつながりをいつも感じています」とのこと。

「どんなお役割でも、続けていると楽しくなってくるの。人と交わるのが好きだからかしら」と、生き生きと話されます。最近、民生児童委員活動にますますはまってきたと言う西村さん。人々に寄り添い温かく見守り続ける、そんな地域の交わりに一段とやりがいを感じるそうです。

東社協コーナー

「高齢者退院支援の手引き」を発行しました

東京都社会福祉協議会では、平成22年8月に、「退院後、行き場を見つけづらい高齢者への支援の構築プロジェクト」を設置して、行き場を見つけづらい要因について調査を行い、どのようにすれば高齢者の退院支援と在宅への移行がスムーズに行えるのか、検討を行ってきました。その結果、次のような課題が明らかになりました。①行き場を見つけづらい要因が1ケースあたり平均3つ以上複雑に重なり合っている、②医療や介護の必要性が高くなくても行き場が見つけづらい状況がある、③退院を支援する医療関係者と福祉関係者との間で「在宅生活が可能かどうか」の視点が異なる、④退院支援の期間が短い、⑤退院時に医療と福祉の連携に役立つ書式などが整っていないなどです。

プロジェクトでは、以上のような課題に対して、平成23年度の検討の中で、区市町村を主体とした高齢者の退院支援の新たな取り組みを検討しました。本書はこの検討を踏まえて、医療と福祉の多職種連携を核にした退院支援の取り組みについて提案をするとともに、関係者の間で手引書として活用されることを企図したものです。

手引きの内容は、退院支援を担う病院や地域包括支援センターなどの仕組みと役割や医療と福祉の多職種連携に向けての考え方を整理するとともに、具体的な退院支援の取り組みとして、次の3つを提案しています。

1つは、《退院支援チーム》を医療、福祉および地域の関係者の参加を得て設置することです。2つ目は、退院後に在宅生活に近い環境で体験と評価ができる《中間的な機能》をつくることです。3つ目は、退院支援の目標と情報を共有する《退院支援連携ツール》を作成して活用することです。本書は、以上の3点について、先駆的に取り組んでいる事例も収録しています。

現在、「地域包括ケアシステム」の実現が目指され、地域のネットワークの構築と要援護者に対する日常的な相談活動と関係づくりが求められています。民生児童委員の皆様にも是非ご一読いただきたく存じます。

活動記録
あれこれ

～春に行われる主な行事について記入の仕方を紹介します～

新年度を迎え、民児協や学校、地域に出向く機会がスタートしました。また、5月12日の「民生委員・児童委員の日」に合わせて、各地区でさまざまな取り組みが行われることでしょう。5月13日には東京都全体のイベントとして、多くの人でにぎわう新宿駅東口付近の新宿通りで、住民に向けたパレードを行う予定です。

今回は、このような春の行事の記入の仕方について紹介します。

民児協の総会（合同民児協）に出席

◆民児協が行う事業になりますので、その他の活動件数**「民児協運営・研修（4）」**に記入します。

小中学校の入学式に参列

◆学校の事業への参加として、その他の活動件数**「行事・事業・会議への参加・協力（2）」**に記入します。

※小中学校の運動会や文化祭などの行事も、同様に記入します。

小中学校への学校訪問を実施

◆民児協から学校に働き掛けて実施する情報交換の場になりますので、その他の活動件数**「地域福祉活動・自主活動（3）」**に記入します。

学校訪問　民生児童委員と学校が地域の取り組みや子どもたち、学校の実情について、情報交換や意見交換を行い、連携をより密にするための場です。

「民生委員・児童委員の日」に合わせた街頭でのPR活動やパネル展示、「民生委員・児童委員活動 普及・啓発パレード」に参加

◆住民に向けた地域福祉活動として、その他の活動件数**「地域福祉活動・自主活動（3）」**に記入します。

※実施に向けた準備（街頭の下見やパネルの作成等）についても同様に記入します。

編集後記

編集委員のそれぞれの間には絆というものがあります。それは、紙面についてさまざまな視点から白熱した議論を交わす中で「都民連だより」を読んでくださる方々の顔を思い浮かべながら、より良いものにしていこうという委員たちの共通の思いから生まれたものです。

委員になって一年。会合のたびに触発され、改まった気持ちで帰路に着きます。

細川（ほそかわ）　幸子（こうこ）

編集委員

桜井　慧雄（港　　区）
大島志づ江（北　　区）
古賀　昭弘（世田谷区）
牧田　勝夫（中 野 区）
細川　幸子（墨 田 区）
青山　豊子（町 田 市）
小林　邑子（武蔵野市）
酒井　治子（東村山市）
田所　佳洋（立 川 市）

編集協力

市東　和子（都民連副会長：広報担当）

発行
東京都民生児童委員連合会
〒162-0823
新宿区神楽河岸 1-1
セントラルプラザ4階

TEL：03(3235)1163
FAX：03(3235)1169
E-mail：tominren@u01.gate01.com
年4回発行
印刷：株式会社サンワ

カンタン！おまかせレシピ

春キャベツの納豆あえ

1. 春キャベツをさっと茹でます。
2. 納豆をよく混ぜます。
3. 茹であがった春キャベツと納豆に醤油（付属のたれ）を合わせて、味を調えたら完成です。

しらすやごま等を
トッピングしてもOKです♪