



公益社団法人 認知症の人と家族の会

えひめ支部だより 第 126 号

事務局 〒790-0843 松山市道後町2丁目11-14

愛媛県看護協会内

電 話 : 089-923-3760 (直)

089-923-1287 (呼)

FAX : 089-926-7825

E-mail : kazokunokai@nursing-ehime.or.jp

ゆっくり やさしく おだやかに

【もくじ】

○電話相談のひとこま	栗田 八重	2
○愛媛県支部総会報告		3
○研修会報告	和家 真利子	3
○本部総会報告	鈴木 大	4
○会員様の声	斉藤 ミヤ	5
～ある日のつどいでの会話から～		
○松山のつどい	渡部 佳世	6
○南予のつどい	矢野 みつこ	7
○お知らせ		8



電話相談のひとこま

世話人 栗田 八重

こんにちは。

「認知症の人と家族の会」愛媛県支部で電話相談員をさせていただいている栗田です。私は先輩の元看護師の方から紹介され世話人になりました。認知症の本人を直接介護した経験もなく、電話相談の回数も少ないため、電話がなるたびドキッの連続です。



『その中で一人、「どうしようもないですよね」と何度も言われた女性の言葉が頭から離れません。

- ・徳島の実家のお母さんが2年前施設入所後、90歳のお父さんが独居となった。
- ・一人で寂しいのか酒量も増えている様子。
- ・新居浜から月に1回は徳島に行き掃除しているがそのたびに暴言をうける。
- ・暴力はないが暴言によりデイサービスやヘルパーさんとの折り合いが悪く薬(高血圧・便秘症・胃薬・安定剤)もきちんと飲めていない。
- ・実家の近くに姉がおり自営のため週に一度程度様子を見に行ってくれている。
- ・ケアマネさんも親身してくれているのだが、このまま放置したのでいいのか、精神病院に入院させた方がいいのか悩むとの内容でした。』

お父さんの暴言は一人でさみしいのと、不安からきているのではないかと、ガスを使用されているのでIHになんとか変更できないかと、お話しし、沈黙が怖い私は自分の92歳の母のことを話したりしていました。最後は「どうしようもないですよね」と言われ、私は「またお話を聞かせてくださいね」と伝え電話を終了しました。

今振り返るとお父さんの居住している徳島の家族の会や、娘さんに新居浜のつどいへの参加も案内すれば良かった、また自分の母の事など伝えてもこの方には何の参考にもならなかったのに、と反省しきりです。

最近「どうすれば良いですかね？」と相談を受けた女性がつどいに参加されました。一人で知らない所へ来るのは相当の勇気が必要だったと思います。でも来ていただくことで得られることも多いのがつどいの強みです。介護の先輩からはねぎらい、適格なアドバイス、そして参加することで、自分一人ではないと思える希望がみえてくるのではないのでしょうか。

「どうすればいいですかね？」「どうしようもないですよね？」ちょっとした言葉の違いではありますが、その言葉の背景には、混乱、歯がゆさ、将来への不安、あきらめ等々。それをくみ取って、電話してよかったと思ってもらえるような対応を心がけたいと思います。こうしている間にも電話が鳴りました。ドキッ、さあ深呼吸して、落ち着いて、「お電話ありがとうございます・・・」

令和 8 年度愛媛県支部総会報告

令和 8 年 5 月 16 日 13 時から愛媛県看護研修センターにおいて、「認知症の人と家族の会」愛媛県支部総会が開催されました。個人会員総数 63 名、出席者 14 名、委任状 22 名で総会の成立が宣言されました。その後、事業報告等 6 項目の議案事項について審議が行われ、全ての議案事項が賛成多数で承認されました。

昨年「認知症の人とともにある家族の権利宣言」が作成されました。改めて家族支援の原点を見つめ直し、地域や社会全体で認知症を支えるあり方について、皆様と共に考えてまいりたいと思います。

支部研修会 「家族支援について」に参加して

世話人 和家 真利子

5 月 16 日総会の後、「家族支援について」というテーマで研修会が開催されました。

まず、介護家族の立場から鬼北町の坪北幸代さんに「家族の想い」として講演していただきました。夫の坪北浩次さんが 63 歳で若年性認知症と診断された時、ショックでどうしたらよいのかと悩み、引きこもり、4 年間他人には誰にも言えない沈黙の苦しい空白の時期があったこと、回想しながらお話されました。本人の苦悩も理解できるが、家族としての想いを赤裸々にお話されました。今は子供さんたちの協力もあり、誰かの役に立ちたいとの思いで 2 年前に「カフェ忘れん坊」をオープンされました。また「えひめ認知症希望大使」をつとめる夫の浩次さんのパートナーとして、当事者の視点から認知症への理解を広める啓発活動に積極的に取り組まれています。お話を通して介護するつらい涙だけでなく、ご主人とともに介護・歩むことができる涙に変化していると感じました。参加者からも認知症当事者の家族の生の声が聴けて良かったという意見が出ておりました。



次に森川支部代表より、「認知症の人とともにある家族の権利宣言」について解説・説明されました。

1. 家族一人ひとりの尊厳と人権が尊重されること
2. 家族がともに安心して暮らせる社会の実現を保証すること
3. 家族が必要な支援を受けられること
4. 社会全体で支えあうこと
5. 家族の経験が社会で活かされること

私たちは、家族への支援が、充実する社会が実現できることを望みます。

森川代表の解説の後、松山圏域の地域包括支援センターの有志のメンバーを交えてグループに分かれ情報交換の場となりました。かなり盛り上がっていましたが、グループごとの発表などあれば良かったかなと思われました。

認知症を恥ずかしい・隠すという古い認知症感ではなく、本人家族がオープンにできる認知症は誰もがなり得るものとした安心した社会を目指していきます。住み慣れた地域で暮らせるにはまだまだですが、希望をもって自分らしく暮らせる社会になることを期待したいものです。

本部総会・支部交流会報告

副代表 鈴木 大

1 本部総会報告 6月6日(土)に都ホテル京都八条において、第17回総会がハイブリッド形式で開催されました。2025年度活動まとめ、2026年度活動の進め方、2025年決算及び2026年度収支予算などについて審議が行われすべての議案が承認されました。

2026年度、活動の進め方において、印象に残る内容を報告します。

本部方針として、支部活性化パッケージと「伴走支援」を掲げ、本部と支部が一体となり、高齢化や財源不足といった組織の課題を打破するための具体策が提示されました。

具体的には、支部活動チェックシート(レーダーチャート)を導入し、記載することで各支部の「強み」と「伸びしろ(課題)」を見える化し、世話人間で共有できるようにしたこと。世話人一人ひとりが個別に記入・共有することで、認識のズレや役割ごとの課題を可視化するツールとしても有効だと感じました。

2. 支部交流会 6月7日(日)に京都JAビルで支部交流会が開催されました。

3つのグループに分かれ、それぞれテーマごと話し合われました。

テーマAは「本人との関わり方・新しい介護の工夫」、テーマBは「家族の権利宣言の実践と浸透、政策提言への反映」テーマCは、地域ネットワークと支部活性化について活発な意見が交わされました。

私が参加した、テーマCでは、本部作成のレーダーチャートを作成したことで各支部の課題が可視化され、共有できました。全国の支部から、現状を打開するための生々しい課題と目線を変えた成功事例が話し合われ参考になりました。

具体的には、世話人、会員の確保と高齢化への対策が急務であること
対策として、

①世話人の負担を軽減する： 毎回会議に出るのが難しい人向けに、イベント時のみ手伝う「サポーター制度」を設け、参加のハードルを下げる。

②看取り後の関係性を継続する： 介護中に深く寄り添われた経験がある人は、信頼関係や声かけで、看取り後も恩返しの気持ちで世話人として活躍することがある。

③誘い方を工夫する： 待つのではなく、既存の世話人の繋がりでの引き込みや、集いの常連へ「定年後の役割(居場所)」として声をかける(名刺や肩書き、役割がやりがいになる)等、様々な意見が出されました。

3. 支部交流会の報告

テーマBの「家族の権利宣言の実践と浸透、政策提言への反映」について下記の内容が印象に残ったので報告します。これからの「認知症観・家族観」と「権利宣言」を活用し、古い「認知症観・家族観」からの脱却を図ること。認知症になった途端に既存のサークルから排除されることがあるが、周囲が少しの工夫を学び、本人が慣れ親しんだ地元の居場所に残り続けられる社会を目指すこと。「実の娘だから見るのが当然」といった古い家族観の縛りは、私たちの心の中にも潜んでいるのでは…。まずは身近な日常の暮らし(5分お茶を飲みに行く関係)から変えていく。

参考例：「権利宣言」を武器にした行政交渉(桑名市・鈴鹿市等の実績)

「認知症の人とともにある街づくり権利宣言」を自治体の担当課に持ち込んだところ、行政側から「施策の予算を出す根拠になる非常に立派なもの」と評価され、議会での全議員配布などに向け行政が自ら迅速に動いた。権利宣言は、みんなが「ほんわかと幸せに楽しく生きていくために必要なもの」。各支部とも「予算獲得の根拠になる」と自信を持って行政窓口へ提示・アプローチしてほしい等、参考になる活動が紹介されました。

以前私は「認知症の人と家族の会」では、ずいぶんお世話になりました。夫が認知症を発症した時に何もわからず一人で悩んでいた頃、友人から家族の会を紹介され参加しました。そこで私は参加者の皆さんや先生方に励まされ、気持ちが一変し介護に対して真剣になり、実に何にも勝る癒しの場となりました。

その後 7 年余りの介護生活を送り、夫は他界いたしました。私を筆頭に会員さんたちの配偶者が次々と亡くなり、現在は私一人残りましたが、新居浜市のつどい「おひさま」と「オレンジカフェ」に参加しています。それは家族の会でお世話になったことが嬉しくて忘れられず、新しい会員さんたちに私の体験談が少しでもお役に立てばという恩送りの気持ちで、参加しています。

先月、えひめ支部だよりで「認知症の人とともにある家族の権利宣言」が作成されたことを知りました。支部代表の森川さんが語られたように私もやはり 5 番目の「家族の経験が社会で活かされること」に同感です。「なぜ自分が」「なぜ家族が」ということで、ずいぶん悩みました。しかし、その体験に意味を見いだせた時、「なぜ自分が」から「だからこそ自分に」という意味がはっきりと自覚いたしました。認知症になればこそその夫婦の深い愛情も知ることができました。

介護は本当につらく悲しいこともあります。決して「認知症になったらおしまい」ではなく当事者本人の心の奥ではしっかりとしたハートを持っています。いつかきっと希望の光を見出すことを信じて頑張ってください。

～ある日のつどいでの会話から～

A さん（夫を在宅で介護中）

普通の会話ができることがあり家族でもびっくりしている。毎朝「どこに行くのか？」と聞かれるが、嫌がらずにデイに行ってくれるのでありがたい。デイでも「歌を歌っている」など過ごし方の報告もあるが「家に帰る」ということが多く、個別に対応してくれていることも多いと聞いている。着替えを繰り返し、食事中も何度も歩いているが、危なくないのでそのままにしていれば自分なりにできているので、したいようにしてもらっている。

ストレスで耳鳴りがあるが、趣味の卓球をしている時に耳鳴りはしない。

世話人

「家に帰りたい」は“安心できる場所に帰りたい”ということ。ご本人にとってそのような場所があるのは素晴らしいことだと思う。

介護中の方、介護を終えた方、それぞれ介護を通じて得たことを糧に今を過ごされていると感じた。

“自分に優しくないと、人に優しくできない”笑いあり、涙ありのつどいとなったが、終わった後の「また来月も元気に会いましょうね！という温かい雰囲気、つどいのあるべき姿だと改めて感じた。

松山のつどい

世話人 渡部 佳世

私自身、両親の在宅介護を12年間続けてきた介護経験者、介護者家族です。在宅での介護はケアマネジャーさんをはじめ、様々な介護保険サービス関係者の方々に支えられながらも、家ではワンオペで孤独感、閉塞感にしばしば襲われ、大変しんどい日々でした。

同じような経験をしている方々と交流できる場がないだろうかとネットであれこれ検索して知ったのが、家族の会のつどいでした。残念ながらその時はコロナ禍で開催中止という状況で諦めましたが、後にふとしたきっかけでケアマネジャーさんが会の世話人をされていることを知り、ご縁あって参加するに至りました。

参加してみるととても受容的な雰囲気です。話しやすく、初回からたくさん介護の悩みや愚痴を聴いてもらいました。居心地が良かったので毎回参加しているうちに、会員そして世話人へと誘っていただき今日に至っています。

母が亡くなった一昨年は、つらかった看取りの日々の話もつどいで傾聴してもらって、温かなコメントをいただき心が救われました。昨年からは父が施設に入居したことで在宅介護からは解放されましたが、引き続きご恩返しのためつどいに参加しながら、時には自分の父に関する悩みを聴いてもらっています。

私が初参加した時から、松山のつどいは男性介護者、特に奥様を介護されているご主人というお立場の方が多く、現在に至るまでほぼ毎回参加してくださっている常連のメンバーもおられます。私は密かに親しみを込めて彼らをケアメンズと呼んでいます(笑)。

ケアメンズの皆さまは仲が良く、連絡先を交換したりしてプライベートでも交流されておられる様子です。そしてつどいに新規相談者の方が来られたら、我先にとご自分の介護の経験と知識を惜しみなく開示し、様々な情報提供をして激励するという、結束力ある頼もしいアニキたちなのです(笑)。

新規の参加者の方は、電話相談をきっかけにつどいにも興味を持ってくくださった方、私と同じようにネット検索で知った方、リーフレットを見たという方などが多いです。

松山のつどい開催日時は毎月第二月曜日の13～15時。場所は、愛媛県在宅介護研修センターという、介護に関するセミナーなどの情報が集まっている恵まれた環境で、松山市長寿福祉課の方、地域包括支援センターの方も毎回参加して介護に役立つ情報やコメントをくださいます。ただ地理的に、公共交通機関の便が少なく、自家用車でないと会場に来るのが不便という難点もあるからか、最近は参加者が若干減少傾向にあります。



社会全体としては、困っておられる当事者を含めた介護者家族の方は年々増加しており、仕事との両立に悩むビジネスケアラーも多数おられますので、どんなでもより参加しやすいよう開催日時や場所、告知や参加者誘導方法等を工夫してはどうかといったご意見もあります。支部で知恵を絞り、一人でも多くの方にこの有意義なつどいに参加していただくため取り組んでいけたらいいと思います。

南予のつどい・・・話題

世話人 矢野 みつこ

南予の「つどい」にて、皆で真剣に話した事をご紹介します
介護を経験した人達ばかりだから「自分が介護される立場になったら?」「これからの自分」の話で盛り上がりました。

「早くに施設入所し子供達に迷惑をかけないようにしたい」
「施設に入所後、雰囲気その他に馴染めなかった、考えていたのと違った場合どうしたらいいの?」
「自分の想いを伝えることができる状態なら、変更できると思うけど、うまく伝える事が出来ない場合は我慢しなければいけない??」
「自分の家、つまり住み慣れた場所で過ごすほうが混乱無く穏やかに過ごせるかも」
「独りになっても住み慣れた場所のほうがよいかな?」・・・と。

この話題になったのは、宇和島で今年 2 月に丹野智文さんの「オレンジランプ」の映画上映会そして映画後、丹野さんと長野先生による対談の時がありました。

そして 3 月には谷向教授のセミナー「MCI・認知症に備える～Before,After～」がありこの二つに「つどい参加者」が多数参加しイロイロ教えられ考えさせられたからでした。特に、丹野さんの「忘れたら困るから、そして困るのは自分だからいろいろ工夫しています」と丹野さんご自身の工夫を聞いたこと。

また谷向教授からは南海トラフ等、自然災害に備え防災用品は準備している筈、この高齢化社会に於いて認知症に対しての備えは?と講演の中で問いかけられたフレーズが心に刺さったメンバーが多く、すぐそこまで迫ってきている老後に対する備え等を真剣に考える機会となったのです。

今まで、介護での辛い体験や困りごと等、外では話せないことも「つどい」では隠さず話し一緒に涙を流した仲間だからこそ、これからの生き方、メンバーの想いを素直に話せる時間となりました。

お知らせ

中四国ブロック会（愛媛県）の日程変更

支部だより 125 号でお知らせしました愛媛県開催の中四国ブロック会は、
12 月 12 日（土）午後～13 日（日）午前に変更になりました。

会場：奥道後 壱湯の守

詳しい内容は次号でお知らせします。

各県の方と交流を図ってみませんか?

会員の皆様の参加をお待ちしています。

2026 年度「世界アルツハイマーデー記念事業」

○街頭活動

日時：9 月 19 日（土）11：00～12：00

場所：大街道一番町入り口

○愛媛県認知症普及啓発フォーラムについて

日時：10 月 11 日（日）13：00～

場所：子規記念博物館

内容：えひめ認知症希望大使の委嘱状伝達式

記念講演 テーマ「認知症とともに生きる」

講師：丹野 智文氏

ミニアトラクション～「落語を楽しもう」～

演者：芸乃虎ふく（佐山 祐子）氏

笑いヨガリーダー社会人落語家

トークセッション テーマ「認知症とともに生きる」

～「丹野さんと話そう、聞いてみよう」～

世話人募集

「家族の会」愛媛県支部では世話人を常時募集しています。
認知症を理解し共に歩める人、一緒に活動しませんか？

投稿のお願い

支部だよりでは皆様のご意見・ご要望・ご感想・ご提案・短歌や俳句・介護体験など自由に募集しています。施設紹介もお待ち致しております。皆様のお力をお借りして、紙面の充実と会員相互の交流を図っていききたいと思います。事務局まで FAX、郵送、メール等で宜しくお願いします。

編集後記

毎日暑い日が続いています。会員の皆様、熱中症に気を付けてお過ごしください。9 月には街頭活動、10 月には認知症フォーラム、12 月には中四国ブロック会が愛媛県で行われます。皆様も是非参加してください。10 月からのつどいの日程を挟んでいます。

今年度も会員継続よろしくお願いします。

（編集委員 宮子・上岡）

