

2009年度 在宅医療助成（指定公募）
完了報告書

市民公開講座
「ケアする家族の心のケア」

申請者：田部井康夫
(デイみさと施設長)

〒370-3513 群馬県高崎市北原町 67-4

平成 21 年 11 月 日提出

市民公開講座 ケアする家族の心のケア 概要

1. 開催時期 2009年9月21日（月）13時15分～14時45分
2. 開催場所 ベイシア文化センター（群馬県民会館）
〒371-0017
群馬県前橋市日吉町一丁目10番1号
TEL(027)232-1111
FAX(027)232-1115
3. 主催 NPO在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワー
ク
全国の集い in 群馬 2009 大会長 大澤誠
(医療法人あづま会 大井戸診療所 理事長)
4. 助成 財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団
5. プログラム

座長：田部井 康夫（デイみさと 施設長）

講師：渡辺 俊之（高崎健康福祉大学 教授）

座 長

田部井 康夫 デイみさと 施設長

1947年前橋市生まれ。1970年東北大学法学部卒。
1982年群馬県ぼけ老人を支える会（現認知症の人と家族の会群馬県支部）の活動に加わる。1983年民間デイセンター「みさと保養所」の設立に参加。1987年家族の会県支部代表。現在、「デイみさと」代表、認知症の人と家族の会常任理事。著書「18坪のパラダイス」、「ぼけと二人三脚」、「息子、娘に頼らず老後を楽しく生きる法」（共著）

講 師

渡辺 俊之 高崎健康福祉大学 教授

群馬県出身、1986年東海大学医学部卒業、2000年に介護家族の心理的研究で医学博士、同年より東海大学付属病院で「介護家族カウンセリング」を開始。

2001年東海大学医学部講師・医局長、2004年高崎健康福祉大学大学院教授、東海大学医学部非常勤教授、日本精神神経学会専門医、日本精神分析学会認定スーパーバイザー、2006年第23回日本家族研究・家族療法学会高崎大会会長著書にはケアの心理学（ベスト新書）、ケアを受ける人の心を理解するために（中央法規）、介護者と家族の心のケア（金剛出版）、希望のケア学（明石書店）など。

テレビ、ラジオ、週刊誌や新聞などでコメント多数。

市民公開講座「ケアする家族の心のケア」感想

座長 田部井 康夫
(デイみさと 施設長)

本講座は市民公開講座であり、ケアする専門職と、ケアを受ける家族、一般市民が共に参加した。

渡邊先生は講座を、認知症となった祖父にかかわる自らの介護体験から始められた。ケアする家族にとっては、講師との距離感、親近感が大きな意味を持つことが多い。それ自体がピアカウンセリングの意味を持つし、その後の論理的な展開も抵抗なく浸透しやすくする働きも持つ。日ごろ家族に接している先生ならではの「つかみ」となった。これに関して述べられた「病人や障害者に対する価値観は、家族の歴史の中で形成される」との言葉も強く印象に残った。

最初に、家族の心をケアするためには「家族を支配する感情」を理解してケアに当たることが重要であると述べられた。

感情の一は「不安」である。初めての体験で、知識や情報が不足し、わからないことが不安を高め、困難を増大させる。適切な知識や情報の提供があれば不安感はずいぶん和らげることができる。感情の二は「被害感」である。困難な状況におかれることによって、思考や認知に歪みが生じ、被害感を持ちやすくなる。同じ介護者の集まりなどで話すことが、孤立感、被害感を解消する上でもとても有効である。感情の三は、「無力感」である。休養が取れる体制を十分整えた上で、その大切さを伝える必要がある。感情の四は「怒り」である。怒りは相手も傷つけるが、自分をも傷つけ、「罪悪感」にも結びついてゆく。怒りを静めるには、「話す」「書く」「振り返る」などの働きかけが重要である。

ストレスに対処する上で、責任から離脱する「退行」が意味を持つ。介護は、大人としての責任を自覚する自分がしていることである。退行（心の子ども返り）により、責任感から解放され、力を蓄えて回復することができる。ストレスへの対処は、退行と回復の繰り返しである、との言葉も心に残った。

専門職がかかわる上で、「ジェノグラム」（家族関係図）の作成は有効である。家族から聞き取りをしながら作成するなど、家族とケアの歴史を共有することができる。「家族」と言っても、狭く考えず、友人の家族も広く社会資源と考えて行くほうが良い。

まとめとして、家族の心をケアする上で、凝集性（まとまり具合）、表出性（コミュニケーション）、組織性（役割分担）を高めることが大事である。凝集性とは、家族の会などを通して同じ仲間と同じ空間にいる、まとまっていると感じてもらふことである。表出性とは、マイナスの感情を十分に表出できることである。そのための聞き役、場所をたくさん用意する必要がある。組織性とは、出来てしまう者が一人で行うのではなく、直接介護、間接介護、役割交代など組織的に行えるようにすることである。

話の中身もさることながら、今回の市民講座の最大の収穫は、参加者に渡邊先生という個性に触れてもらうことが出来たということかもしれない。そのゆったりとした語り口、飾らない人柄こそが、心をケアする者にもっとも必要なことであることを多くの参加者が感じ取ってくれただろう。

その表れの一つが、最後に行った質疑の場だった。時間の都合で1件しか受けることはできなかった。会場から、一般市民の方で、最近お父さんを見送られたという女性が発言してくれた。癌で闘病していたお父さんに時にはきつく当たるなど、十分なケアが出来ぬまま看取りを迎えてしまった。その後悔の念を誰にも言えぬまま、今日まで来てしまった。渡邊先生の話聞き、思い切ってその気持ちをこの場で伝えようと思った。もし、この場がなかったら、私は、一生この思いを封印したまま生きてゆくことになっただろう、と話してくれた。それは、とりもなおさず、この市民講座の場自体が、「ケアする家族の心のケア」の場になっていると、発言者が感じてくれたことを物語っていた。参加者もその意味を共有してくれ、今回の企画が十分な成果を挙げることが出来たものと確信している。

今後、高齢化、少子化の進行と共に「ケア」の問題は、ますます大きな課題となることは避けられない。社会的な施策の充実が待たれるところではある。しかし、いかに施策が充実しようとも、その課題に直面した家族の心の問題は、施策だけでは解消できない。心のケアに当たる人材とそのスキルの充実は、喫緊の課題である。それを充実させるための今回のような企画に対する継続的なご支援を心からお願いしたい。

「財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団の助成による」