

はじめに

現代社会は、急速に進んだ核家族化で家族の人数が減り、親子だけ・夫婦だけの世帯が多くなり、一人暮らしも年々増えています。

介護の人手が少なく、家計を支えるための仕事と介護と家事、すべてを一人で行なさなければならないケースが多くなっています。

しかも、実際に介護が始まると、介護者は介護について何も知らないことに気が付きます。介護保険の仕組みや内容を、学校でも会社でも教わらなかったからです。

明日から何をすれば良いのか……。その場で立ちすくんでしまうことになるのです。

インターネットで調べることのできる人は、介護の情報サイトなどで情報を得ることもできますが、コンピューターが苦手な人や高齢者の場合は、情報を得る手段が限られます。今は個人のプライバシーが尊重され、気軽に家族の問題に関わるのが難しい時代です。家族はそれぞれ孤立し、公的機関やインターネット、一般に出回っている書籍や広報紙によって情報を得るしかありません。

介護に関する知識や情報は、公的なことと民間の宣伝などに偏っていることが多く、必要としている情報を得るのに時間と手間がかかります。

周囲に相談したくても、介護について知っている人がほとんどいません。介護保険の利用すらできなくて、介護者一人で抱え込むことで孤立し、ますます情報が得られなくなります。

介護者は誰からも介護について教わることなく、また話を聴いてくれる人もいない状況で精神的にも身体的にも大きな負担を強いられることになります。

不幸な事件や事故。なぜ誰も気づけず、手を差し伸べられなかったのでしょうか？

周囲に多くの人がいるのに、誰も介護者に手を差し伸べられないのは、専門家で

はないという意識と、介護に関する知識が普及していないためです。

一般社団法人日本エルダーライフ協会は、こうした介護者への情報サポートを身近な人が行うために、『お節介士（ケアライフサポーター）』という資格をつくりました。

誰でも介護に必要な知識や情報が得られるように、友人やご近所、いつも利用しているお店の人などが情報提供すること、そして積極的に介護者に声をかけ、一人で困っていれば一緒に考えるのが目的です。誰かを思いやるのに難しい資格は必要ありません。ほんの少しの知識と声をかけるためのきっかけがあれば良いのです。

介護者が一人きりで、辛い介護を続けることがないように。お節介士は人と人がつくる、温かなセーフティネットです。

お節介士の具体的な役割は、介護が始まった時点から、適切に介護保険サービスを利用できるよう、公的機関の窓口や専門の相談窓口に関する情報を提供することです。

お節介士は、介護に関する知識や情報の大切さも伝えます。

公的な機関のように、民間の情報は民間へ、専門の情報は専門の機関へという区分はありませんので、総合的な情報提供ができます。

プライベートな内容の相談相手ですから、身近な人への対応だけで構いません。

日頃の交流があるからこそ、お節介ができるのです。介護をしている人だからと言って、知らない人にいきなり声をかけたのでは、単なる『不審者』になってしまいます。

また、お節介とは言っても、独りよがりなお節介ではなく、『節度ある介入』を意味する新しい形のお節介だと考えてください。プライバシーを尊重しつつも、きちんと個人的なことに関われるバランス感覚が必要になります。ですが、お節介士というからには相手からのアプローチを待つのではなく、こちらから働きかける積極性が重要です。

現在の仕事に介護の知識を活かすことで、単なるボランティアとしてだけでなく、自分自身の付加価値を高めてください。介護の知識が価値あるものになれば、介護について知りたい人はさらに増えるでしょう。

身近な人が介護に直面した時に、親身になって声をかけて相談にのることが目的ですので、活動の範囲は自分自身が決めてください。

できる範囲、できる限りの社会貢献で良いと考え、自分らしい資格の活かし方を考えてください。それが、節度と親身さを併せ持つお節介士が最も活躍できる方法です。

地域でのつながりが希薄な現代に、新たな^{こじょ}互助の形としてネットワークを築くことにも役立ちます。

お節介士は、介護者に対して必要な情報提供をしますが、場合によっては逆に専門の機関に介護者の情報提供を行うこともできるので、介護者が相談窓口に行くことが難しい場合や、緊急を要するような場合には、介護者の了承を得て、専門の機関につなげることができます。ケアマネジャーがすでにいる場合には、プライベートな見守りとして連携する場合もあるでしょう。その場合も、お節介士自身ができる範囲で活動します。

お節介士になるために必要なことは、基本的な介護に関する知識です。

特別なことではなく、広く浅く、介護に伴って必要となる総合的な知識を学びます。

そして、介護保険を上手に利用するためのポイントなど、家族の立場で「制度を利用する前の段階で必要な」、最も初歩的なことをアドバイスします。

大切なことは2つです。家族と同じ目線で考えること。そして支援者としての姿勢です。

自分の意見を押し付けるのではなく、選択肢を提示し、介護者が選んだ方法を尊重してその後も見守る姿勢を持ってください。

＜「お節介士」になるためのカリキュラム内容＞

- ・介護保険制度利用のために家族でしておけること
- ・介護サービスを上手に利用するためのポイント
- ・施設入所についての正しい知識
- ・民間サービスとボランティアの利用
- ・家族会とは
- ・介護保険制度や行政サービスの地域差
- ・費用と減免・補助金の制度と利用方法
- ・高齢者の住まいの種類と選び方
- ・高齢者住宅、民間と公的老人ホームの違い

※（一社）日本エルダーライフ協会が主催する養成講座ではこれらのカリキュラムの全てとお節介士の心得を3時間の養成講座で学習できます。講座についての詳細は協会のホームページ（<http://elder-life.org>）をご覧ください。

この本は、介護をこれから始める方や介護者の支援をしたいという方に、介護保険制度などの基本、介護に対する意識や家族介護の心構え、そして高齢者住宅や高齢者施設への入居に対する正しい認識などを学んでいただくための講座のテキストとして使用することを前提に書かれています。本だけの知識に頼らず、介護者の声に耳を傾け、体験者の話を聴いて介護に対する理解を深めてください。