

ケアラー支援の制度とプログラム

～Caring with Confidence(CwC)の紹介～

木下 康仁

聖路加国際大学・看護学研究科

2023年4月30日

ケアラーの概念：（ライフスタイルとしてのケアラー体験）

- 誰もが誰かをケアする ⇔ 誰もが自分の人生を生きられる
 - 特別なこと ⇔ 普通のこと （対立ではなく両立するもの）
 - ケアラーには、家族以外のインフォーマルな参加者を含む
- **ケアラーは包括的概念**
- ケアラー体験の現象特性：
 - 離れられない／手放せない ⇔ 離れる／手放す
 - （スイッチの切り替えができること-現実面と心理面）
 - （主力サービスとしての**レスパイト respite**：
施設respite、在宅home respite, day respiteなど多様）
 - 多様なケアラーは**制度横断的存在**で、縦割り制度の限界：
 - 多様性に対応できる受け皿としての**地域包括**
 - ケアラーは**自身も支援の対象**
 - もう一つの主力サービス：**ケアラーをサポートするプログラムの必要性**

ケアラー支援の制度的位置づけ：発想の転換

- オーストラリアの試みを参考に

- 1997年の高齢者ケア構造改革（連邦政府）
 - 改革3本柱：**施設ケア**、**在宅ケア**に加え、**ケアラー支援**が入る
 - 在宅ケアは地域ケアシステムによって支える →ケアラー支援が重要
- ケアラー支援は、高齢者ケア領域から始まり拡大
 - この改革以前から、人口規模に応じて全国を地域区分しサービス拠点を配備（ACAT: Aged Care Assessment Teamsなどの時期から）
 - Carer Respite Centre 新設し地域配備（上記の地域区分内に）
レスパイト専門：施設、在宅、デイの3タイプ
 - Carer Resource Centre 各州一か所と首都に
意識啓発、情報提供、カウンセリングなど：選挙時や予算編成時に政策提言

2011年全国ケアラー戦略 (National Carer Strategy 2011)

- 2010年『**ケアラー貢献認識法** (Carer Recognition Act)』制定
(連邦政府、すべての州でも制定)
- NCS 2011により、ケアラーの対象範囲の拡大

高齢者、障害者、精神疾患患者、慢性疾患患者、薬物依存症患者、退院後の患者、終末期患者などをケアしている人をケアラーと位置づけ、支援サービスの対象に

--ヤングケアラーへの本格的注目はこの時からと考えられる



英国で開発されたケアラー支援のプログラム

Caring with Confidence

- 自信をもってケアしよう -

Linda Cairnsさん

彼女はこのプログラムの主任トレーナーであり
Expert Patients Program CIC に所属

(東京でのワークショップ：主催・木下科研、2012年11月11日)

背景

英国政府、保健省がExpert Patients Programme CIC
(Community Interest Company)に委託して開発されたケ
アラー支援のプログラム

ケアラー支援の主要4福祉団体が作成に参加

2007年に始まり、2008年に試行。実施は2009年から。
ケアラーの実際の体験の調査に基づき構築。

優れた内容でプログラム自体は評価されたが、開発費
の増加と費用対効果で厳しい評価を受け、打ち切りになる

現在は全国規模ではなく地方自治体などで実施されている

CwCプログラムの実施方法

- それぞれ独立した7つのセッションで構成：最初はセッションは共通だが、それ以外はどのセッションからもよい
- 各セッションの所要時間は、3時間
- セッションごとに、終了時に修了証を出す
- 参加者がやり取りしやすいよう、最大でも10人から15人
- 研修を受けたファシリテーターが2人つく
- 地域社会で開催：ケアラーが参加しやすいように
- 2, 3か月の実施期間に同じ内容を3回行う
- 使用する資料は帰宅後にみれるよう、参加者に渡す
- 受講申し込み受付は運営主体のコーディネーターが行う。実際のケア状況に気になるところがないか注意して対応する。コーディネーターはファシリテーターのバックアップも行う

参加したケアラーへの最初の問いかけ

- ケアラーは選択肢がありますか？
- ケアラーになる前に、こうした研修を受けたことはありますか？
- 365日24時間ケアできますか？
一般の祝日、病欠、週末に当たる日があなたにありますか？
- もし自分が病気になったら、誰が私たち二人をケアしてくれますか？
- 高齢になって弱ってきたので、この先大丈夫なのか不安になりますか？
- もし自分が先に亡くなった時、一体だれがケアしてくれますか？
- ケアには他の人に言いにくいプライベートな部分がありますが、言えなくて自分で抱えていることがありますか？
- 施設入所/入居になった場合、喪失感や罪悪感にどう対処しますか？
- 孤独感や孤立したとき、どんなサポートがありますか？

Stop/ Go のワークシート

	<p>Negative things I am going to STOP saying to myself:</p>
	<p>Positive things I am going to START saying to myself:</p>

ヒーローでなくても良いとき（がんばりすぎない）

自分で対処しても安全な状況

(例)
椅子から立ち上がる時

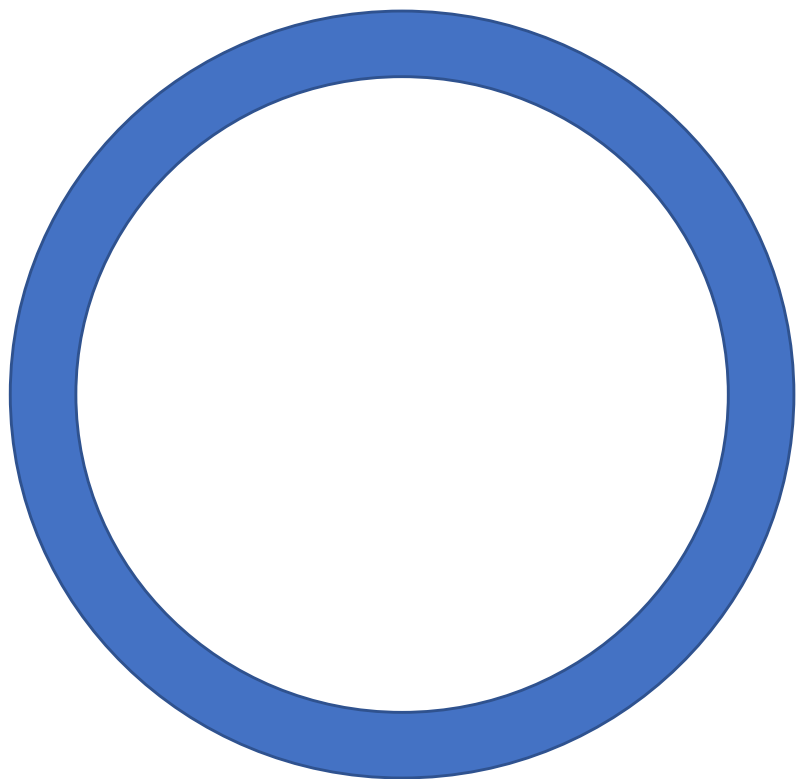
少々の切り傷や打撲

湯舟から出られなくなった

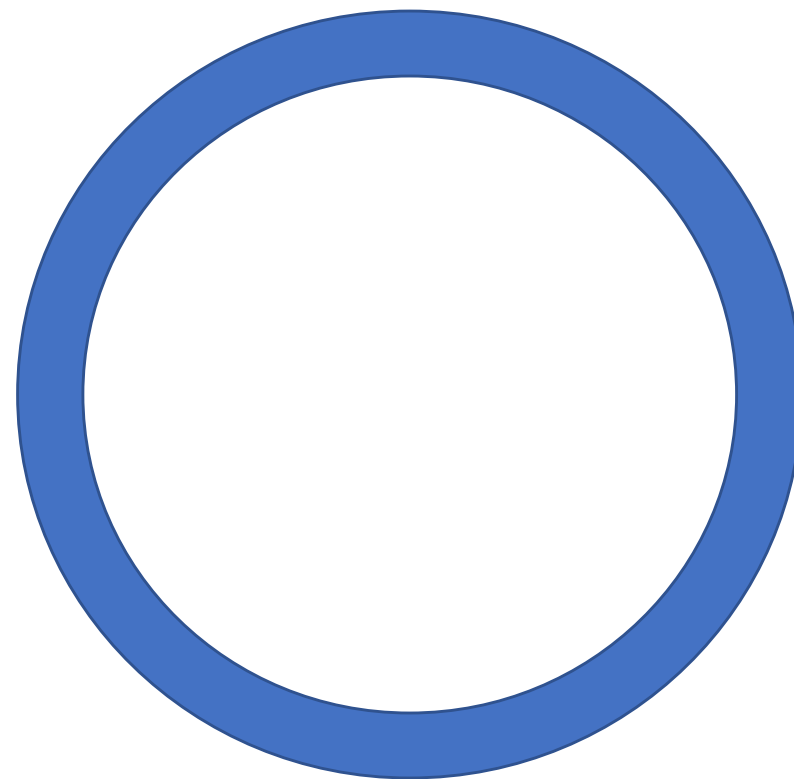
飲んだ薬の量がわからない

転倒した

助けを求める方が望ましい状況

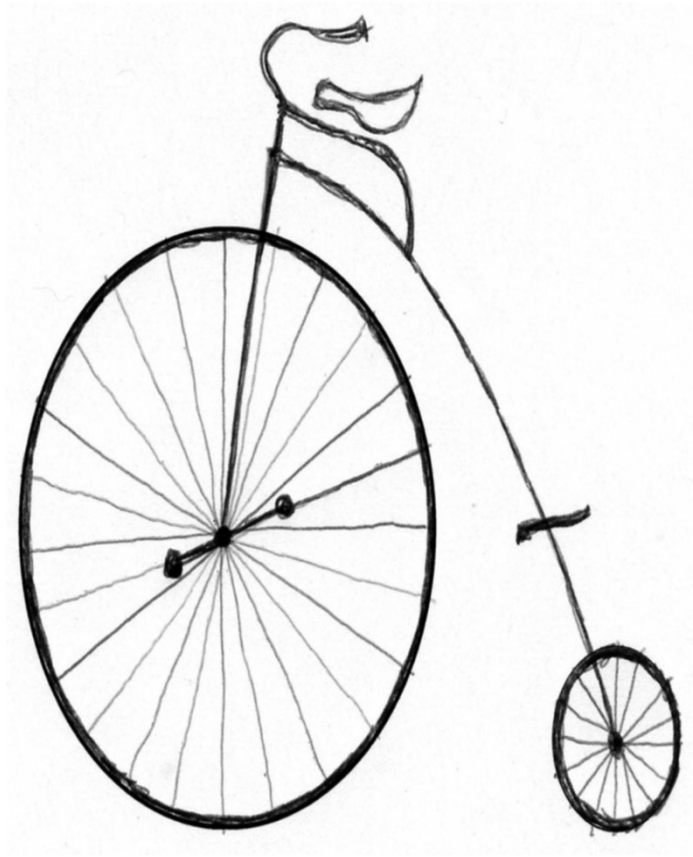


ケアで私がしなくてはならないこと

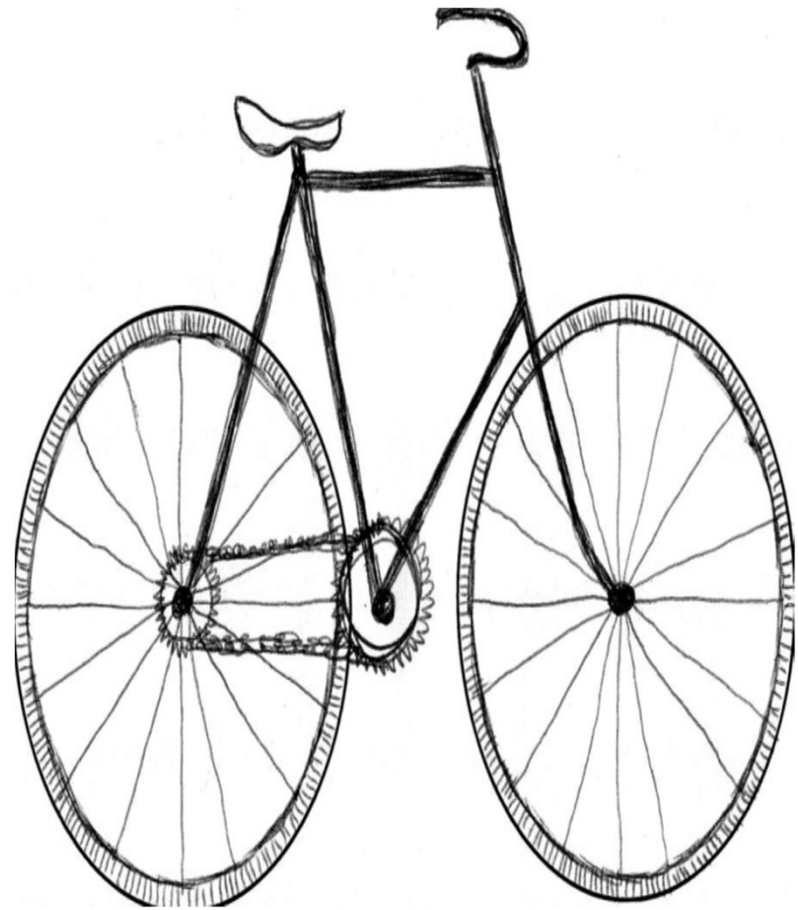


私が自分のためにしたいこと

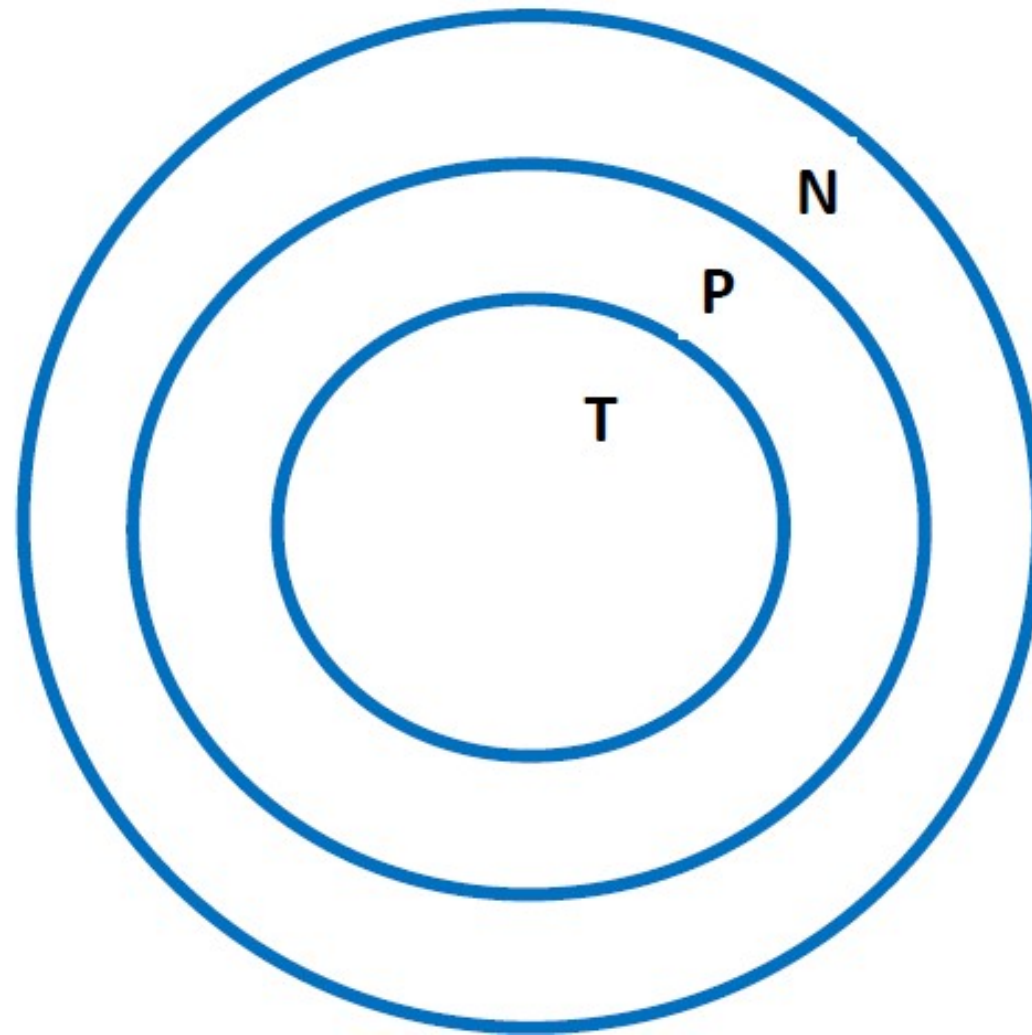
それぞれに書き出してみる



不安定な昔の自転車



安全でバランスのとれる自転車



Totally in
my Control

Partially in
my Control

Not in my
Control

My Plan is...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Picture Plan : 計画を絵に描いてみよう

My Plan

ME TIRED! ASH OK AGAIN! MUST PHONE SOCIAL SERVICES! LETTER FROM G.P.

LEAVE ASH FOR 1/2 HOUR YES! PACKED TRANSPORT

RESPITE CARER CHECKING ASH IS OK RING RING RING WEEKEND WITH MY SISTER!

My Plan

参考文献

- 『ケアラー支援の実践モデル』
木下康仁編著、ハーベスト社、2014
- 『改革進むオーストラリアの高齢者ケア』
木下康仁著、東信堂、2007