

【後編】レギュラーと学ぶ ビジネスケアラーを支える強い味方「地域包括支援センター」

出演者（敬称略）

- ・西川 晃啓（お笑いコンビ「レギュラー」）
- ・松本 康太（お笑いコンビ「レギュラー」）
- ・川内 潤（NPO法人「となりのかいご」代表理事）
- ・長谷部 朋子（春日部市第6地域包括支援センター センター長）
- ・常見 美和子（春日部市第6地域包括支援センター 職員）
- ・ナレーター

○オープニング(00:00)

ナレーター：皆さん突然ですが、介護の準備できていますか？

突然やってくる介護。昨今、働きながら介護をするビジネスケアラーが増加。

介護は何から始めたらいいいのか、どこに相談したらいいのか、いざ介護に直面すると疑問ばかり。

そんな不安を払拭するため、介護への心構えやケアラーの強い味方について、この動画でご紹介します。

西川：レギュラーと学ぶ ビジネスケアラーを支える強い味方「地域包括支援センター」
（タイトルコール）

ナレーター：後編の動画では、いつか来る家族の介護に向けて必要な準備やケアラーの心強い味方となる地域包括支援センターについて深掘りしていきます。

○地域包括支援センターとはどんな施設？（00：57）

西川：続きまして、介護に準備が必要だということがわかりましたので、ケアラーの心強い味方、先ほどからいっぱい出てきましたが、地域包括支援センターについて詳しくご紹介していきます。

西川：さあ、地域包括支援センターってどんな施設なんですか。こちらをご覧ください。

「地域の住民の健康や生活の安定のために必要な援助を行い、包括的に支援することを目的とする施設」ということだったんですね。

西川：でも、僕ちょっと勘違いしていました。
僕なんか、介護のこと限定って思っていたんですけど、介護だけじゃないということですよ。
地域包括支援センター、今ざっくりとした説明なんですけど、一体どんなところなのか、具体的にお願いします。

長谷部：皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるようにということで、「地域包括ケアシステム」というのがあるんですけども、その地域包括ケアシステムの構築のための拠点のセンターという形になります。
ちょっと難しい言葉なので、なかなか頭に入らないと思うんですけど、いわゆる、医療・介護・福祉が一体となって、その方が安心して住める地域を作ろうというところで、私たちが要になる、市町村が設置したセンターになります。
保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーという専門職が必ず常在しておりまして、様々な相談を受けさせていただきますが、その相談がたらいまわしにならないように、相談からきちんとサービスにつないでいけるように、ワンストップ窓口というのが私たちの大切な役割になっています。

西川：いや、これやっぱちょっとね、たらいまわしが一番相談者としては、「あれ？またおんなじこと1から言わなあかんの？」とかってなるよね

松本：家電製品とかもね、ここじゃないの？とかあるので。

長谷部：ここに相談したら「あっちに行って」、ここに相談したら「あっちに行って」とならないように、その地域に私達がいれば、私たちが専門職なので、いろいろなアドバイスができますよ、いろんなとこに繋いでいけますよっていったところでできたセンターになります。

松本：すごくわかりやすい説明ありがとうございます。

西川：そういうシステム化されているっていいことですよ。
ちなみにすいません。ちょっとこんなこと聞くのもなんですけど、お金ってかかったりするんですか？

松本：お金、気になりますよね。

常見：皆さん結構気にされる場所なんですけれども、無料で。

松本：見ている方、もしかしたら知らない方がいるかもしれないですけど、本当にこれ無料なんですよ。

常見：電話での相談でも、来所での相談でも。実際に地域包括支援センターに行くことが難しくってどうしようって戸惑っている方とかもいるんですけども、私たちがご自宅に訪問して、相談受けたりもしているので、それも無料になってはいます。

長谷部：本当に訪問した方が、その方の状況がよくわかりますので、伺わせていただくことが一番だと思います。

松本：ちなみに営業時間と違ってあるんですか。

長谷部：各センターでそれぞれ営業時間は違うと思うんですけども、うちのセンターは平日は9時から17時まで、土曜日が9時から12時までということで、営業しています。他のところだと、例えば日曜日に営業しているとか様々だと思います。

松本：それこそ、本当に住んでいる地域によって違うのですね。見ている皆さんには調べていただいて。

西川：電話も対応されているんですか。

長谷部：うちは24時間で電話対応しています。

松本：電話もまた地域によって差がある？

長谷部：そうですね。違うと思います。

西川：ちなみに、2人が働いている地域包括支援センターは何人ぐらいいらっしゃるんですか。

長谷部：今、私達も入れて7名で。

川内：7名。多いですね。

西川：少ないなと思ったんですけど。多いんですか？

長谷部：あんまり多いって言わないでください！

川内：間違えた。少ない！もっと増やした方がいい。

西川：ということは、今こういった撮影に参加していただいていますから、実際は5名の方でやっているんですね。なるべく早く帰っていただいて、他の方に負担にはならないようにということで。

西川：ねえ。松本君、地域包括支援センター、全国に何ヶ所あるか知っている？

松本：僕、めちゃくちゃ介護のこと勉強している。
そんな恥かかないよ。それは。
全国でしょ？2ヶ所。
冗談ですよ！
めちゃくちゃ数が多いのは知っているんですよ。どれぐらいだろう。4,000か所は超えていると思います。

西川：一体どれぐらい全国にあるんでしょうか。正解はこちらです。
何と全国に5,431ヶ所。ブランチ・サブセンター含めると7,397ヶ所。

松本：これだけ多かったら本当に自分が住んでいる場所から近いところが絶対ありますよね。

長谷部：およそ人口3万人に対して1ヶ所なので、中学校区に1つあるようなイメージです。

西川：そして、埼玉県内にはこれだけの数の地域包括支援センターがあります。こちらです。
埼玉県内の地域包括290ヶ所。確かに多いと思うんですよ。

長谷部：春日部もだいたい24万人ぐらいの人口なので、8ヶ所の地域包括支援センターが設置されています。
大体そんなイメージで他の市町村もありますので、本当に気軽に行ける距離に地域包括支援センターがあります。

○担当の地域包括支援センターの調べ方 (06:56)

西川：最寄りはどうやって調べたらいいですか？

常見：実はご相談される方自身ではなくて、介護が必要になっているご本人が住んでいる地域、町名とあとは地域包括支援センターで検索していただくと、担当の地域の地域包括支援センターがちゃんと出てきます。
なので、親御さんとかが介護が必要になりそうかなとか、まだ今は必要じゃないけれどもこれから必要になるかもっていう、事前の準備っていう1つとして、親御さんの住まいの地域包括支援センターはどこが担当かなっていうのを把握していただけるといいのかなと思います。

松本：僕ら東京にいるけど、例えば親が京都とか、桂にいるとかそういうこと。

西川：情報隠すっていうのはないの？
いや、でもこれ大事ですよ。僕だったら、お父さんが住んでいる家の近くの地域包括センターに相談した方がいいってことですよね。
僕、家に来てもらえるってことを知らなかったの、それがやっぱ一番いいですよ。
僕が電話で何か言っても、状態が違いますから。
会ったときに全然違うじゃんってなる可能性もあるし。

松本：ピリピリしているよね、出番前に。

西川：電話の音声だと伝えづらいこともいろいろありますからね。

○地域包括支援センターにはどんな人が相談に来るの？ (08 : 27)

西川：ちなみに、長谷部さん・常見さん、この地域包括支援センター、どんな方が相談に来られるんですか？

長谷部：高齢者の方ご本人が相談に来るっていうのももちろんありますが、ご家族さんであったりとか、あとご近所とかお知り合いの知人の方とかが心配して、ご相談に来てくださったりです。あとは、やっぱり地域を支えてくださっている自治会とか民生委員さんとかがご相談にという形で様々な方から相談があります。あと、例えば警察ですとかそういったところからもご相談が入ったりとか、様々なご相談があります。

西川：警察っていうのは、それはどういった相談ですか。

長谷部：迷子になっちゃったから保護しているよとか、帰り道がわからなくなっちゃって保護していますよとかですね。

松本：何かこう、地域包括支援センターに連絡するのはなんか身内とか家族、それから本人のイメージあるんですけど、話聞いたら、お友達が「友達が一人暮らしやけどちょっと何か様子おかしくなってきたから心配」っていうのでも電話かけてOKなんですかね？

長谷部：もちろんです。OKです。

松本：その方の許可を取らなくても大丈夫ですか？

長谷部：その電話をしてきてくださった方のこともちゃんと私達がお守りします。その方が相談に来たから行くのではなくて、70歳以上の方のところに訪問に行きましたって言って、さりげなく訪問させてもらったりして。

松本：すごいですね。ちゃんと、お気づかいいただいて。

常見：本当に地域包括支援センターを知ってくださる方が少しずつやっぱり増えてきているっていうところもあって、ちょっと困ったなっていうときに、ちょっと聞いてみようみたいな感じで、ご友人の方やご近所さんとかからも相談がある。あと、企業の方とか、警察とか、配達員の運転手さんが「あそこの家、新聞たまっちゃっているよ」とか。

西川：そういうので気づくんですね。

常見：そうですね。生活している方に関わっている方のすべてが相談する可能性はあるなっていうところですよ。

西川：その新聞配達員の方みたいな、善意の方もなんか教えたいけど知らない方だから、直接言えない。だから、地域包括支援センターに「あそこ新聞たまっていますよ」みたいな。皆さんね、善意で何か気になった方がいたら、地域包括支援センターさんに連絡すると取り次いでくれますので。

西川：いろんな相談来ると思うんですけど、どういった対応されるんですか？

長谷部：やはり相談の中で、最近多いなって感じるのはやっぱり認知症の相談。
実際、認知症の方って、まだまだできることがたくさんあるので、例えば時々お会い
するご家族だったり、普段お電話だけだったりとかすると、意外と気がつかない。
あと、うちの母親は大丈夫とかそういう思いがあったりして、なかなか1歩を踏み出
せない。そのあとに、例えばご近所さんが何か様子が変わるとか、電気が止まってい
るとか、通帳なくなったっていうふうに言い始めて、初めてご相談に来るっていう
ケースは本当に多いかなというふうに思いますね。
そういう状況になったときは、いきなりご家族さんが地域包括支援センター行くよっ
て連れてくるとかは、ご本人さんも多分、抵抗があると思います。
そういったときは、お子さんたちと一緒に作戦会議を開いて、どんなふうに関わらせ
てもらおうと一番良いかっていうことをお聞きして、介入させていただくっていう対応
をすることも多いです。

○介護について親や家族と事前に話をしておこう！（12：37）

西川：事前に親の介護については、もちろん周りの近所さんとかもそうですけど、家族との
相談も大事ですよね？

常見：そうですね。家族でなかなか介護のこととか、これからのことって何か切り出し方と
かすごく難しいですし、やっぱり遠方に行っちゃうと集まって話をすることもあんま
りなかったりする。
けれども、今忙しくてやっぱりいつかは来るっていうところで、事前の準備ってい
うところもありますし、家族がこうなったら誰が最初にとか、誰がメインでやるとか
も話しておくことが大事ですね。

松本：西川君は、弟やもんね。

西川：そうなんです。長男なんですけど姉がいるんですよ。

松本：西川君は介護のことを勉強しているから、できることは本人にやって欲しいんです
よ。
だけど、お姉ちゃんは「それやってケガしたらどうするの？」「あんたひどいな」っ
てなるんですよ。
全部こっちがやらないといけないって、姉弟でも意見が違っちゃうらしいよね。

西川：そうなんですよ。

常見：家族間で意見が違っちゃうと私たち支援する者としても、どっちに寄り添ったらい
いんだろうって悩んじゃう時もある。
実際、どっちの意見も大事だなって思いますし、ただやっぱりご本人の思いが一番に
考えていかなきゃいけないので、そこを中心に家族でも話をしておいていただけると
いいかなと思います。

西川：いや本当に大事ですよね。だから、どっちが京都行くみたいな話になるんですよ。
だから、僕もたまに行っておかないと、姉から「あんたは、ほんま何もせえへんな」
っていう言葉が出てくるかもしれないので。それ言われるとつらいじゃないですか。
姉ちゃんも関東にいるので、お互い助け合えるようには僕は心がけていますけど。

松本：その時は、「地域包括支援センター」

ナレーター：知っているようで知らないのが自分の親のこと。

この機会に親御さんのことを知っておくのも、介護の準備として重要なことなんです。

親御さんの趣味や好きなことは何ですか？

趣味は介護を受けるようになったときの生きる目標になります。

親御さんの友人関係を把握しておくのも大事です。

些細な変化に気づいてくれるのは、日頃親しくしている友人です。

さらに、親御さんの健康状態を気にするのはもちろん、かかりつけ医や本人が病気とどう向き合っているのかしっかり把握しておきましょう。

そして家族みんなで集まったときには、介護や終活について話しておきましょう。

どうやって介護していくのか。お墓や財産はどうするのかなど、事前に家族で共有しておくことで、いざというときの決断のヒントになるんです。

○地域のつながりが大事（15：55）

西川：常見さんもお仕事されていて地域の繋がりが大事と思うことありますか？

常見：そうですね。

もう本当に毎日繋がりが大事だなんていうふうには感じていて、生活していく中でいろんな人と繋がっていると思うんですけども、繋がっていることでちょっとした変化に周りが気づいてくださる。

家族じゃなくても、あれ今日なんか洗濯物が干してないということだったり、本当にちょっとした気づきをしてくださるってところで繋がりが大変大事だなんて思っています。さらに、私たちの介入もすぐスムーズに行くので、やっぱり繋がりは本当に切らさない・絶やさないようにしてもらえたらなんていうのは思っています。

西川：いろんな方がまず地域包括支援センターを知ってもらった方がいいってことですよ。

いろんな方が知っていただくと、そこに一報入れられるからね。

川内：地元の地域包括支援センターが身近で相談に乗ってくれる。やっぱり働いてらっしゃる方々からすると、これをどれだけ早いところで相談ができていくかということが大事。あとは、うちの親は幸いにしてまだ元気だけど、万が一、何かあったときにこの地域だったらどうやってサポートしてくれますか？っていう電話でもいいと思うんですよ。

そうすると、これが地域にあるんだったら自分は安心して働けるなっていうこの安心感を持つための強い味方でもあるかなと思います。

西川：心強いですけど、職員の皆さんの負担が大変ですよ。なんかもうやること多くて。

川内：いや、でもこれは誤解が無いようにと思うんですけど、早く相談していただいた方が地域包括支援センターの職員も楽なんですよ。

だから、みなさんが早く連絡しておいていただいて、ちょっとした変化からお話しておいていただくと皆さんが普通に定時で帰れる。

西川：なるべく早いほうがいいと。相談はしたらいけないこともないですし。

長谷部：まだ元気なうちにご相談しておいていただいて、様々な介護予防サービスというのがありますので、そういったところにつないでおいて、いざ使うときには介護の申請をしましょうということ。

地域にある地域包括支援センターとちょっと顔見知りになっておいていただくことが大事かなとおもいます。

○エンディング（まとめ）（18：12）

西川：長谷部さん・常見さんが地域包括支援センターで働いてよかったと思うことはありませんか？

長谷部：本当に相談してよかったな、ここに来てよかったなといってもらえることが何よりうれしいです。

西川：相談に行くということは、悩んでいていかれるわけですから。それが解決した時っていうのは気分も晴れますし、なんかよかったって心配事もなくなるわけですね。

長谷部：きっと、相談の一步ってすごくハードルが高くて、相談に来てくれたことにも感謝しなきゃいけないですし、それでやっとその方とつながるわけですから。本当にそんな思いです。

常見：やっぱり悩みや不安を抱えながら来て、気持ちが軽くなったっていうふうに言っただけだと、やっぱり聞いてよかったなっていうふうにも思いますし、長くつき合っていくと地域の方とすごく顔を合わせる機会とかも多くなるんですけど、すごい身近に感じてもらえているなって実感できる時も働いていてよかったなっていうふうに感じます。

ナレーター：どんな些細なことでも1人で抱え込まずに、まずは地域包括支援センターに相談。あなたのその1歩を全力で支えてくれる強い味方が地域包括支援センターです。

西川：本当にこの地域包括支援センターというのは難しい場所でもないですし、身近にありますし、介護のことだけじゃないっていうのもわかりました。

松本：介護のことだけじゃないですよ。

西川：介護に携わる方だけじゃなくてね、生活されている方が気づいたことでも何でも言っただけだと、それが人のためになったりしますので、本当にこの地域包括支援センターを調べていただいて、連絡できるようにしていただけると。相談は早いうちにさせていただいた方がいいみたいなんでね。是非ともよろしく願いいたします。

西川：お時間となってきましたけど、僕たちも勉強になりました。

松本：自分たちは知っていたつもりなんですけども、より詳しくわかりました。

西川：川内さん。ビジネスケアラの方にはさっきもありましたけど、もう他人に頼っていいとか、地域包括支援センターにどんどん相談して欲しいっていうことでいいんですよね？

川内：いやもう本当に早くから頼ることが、お互いのために大事。地域包括支援センターの職員さんのためにもなり、実は高齢者の方自身のためにもなるっていう。やっぱり働く人たちがもっともってご認識いただくと良い。頼るっていうのは悪いことではない。自分のできないことを頼るっていうこと以上に、相手を大事にするっていうこともそこに含まれているように感じるんです。やっぱり親のことを思うからこそ頼るのであって、この動画で皆さんが知っていただけると嬉しいなど。

西川：改めて、長谷部さん・常見さん本日はいかがでしたか。

長谷部：意外と親のことって知っているようで知らない。本当に知らないんですよ。親がどんな人と仲がよかったかとか、どんな人生を送ってきたかとか、本当に意外と知らなくて、いざ介護になって初めて知ったみたいなことも多いと思うんです。何かの機会にきちんとコミュニケーションを取ってもらって、そのコミュニケーションをとる中で、「地域包括支援センターに行ってみようか」じゃないけど、「お母さんこんなところがあるよ」っていうふうに言っただけだと良い。私たち地域包括支援センターはこのお仕事以外にも地域づくりっていうところもすごく手がけています。いろんなところの団体の皆さんとネットワークを組んで、やっぱりそういった相談もスムーズにいくようにしています。あと、地域づくりの介護予防的のところも先ほど言ったようにやっています。そこから繋がる地域になっていければなと思いますので、ぜひ地域包括支援センター、相談に来てくださいね。

西川：常見さん、どうでしょうか。

常見：そうですね。今回ビジネスケアラーさんっていうところをテーマに取り上げていて、自分自身もこれからビジネスケアラーになる可能性が十分ありますし、仕事をして毎日忙しい中でも、やっぱり親のことってあると思います。ぜひコミュニケーションっていうところで、親御さんだったり兄弟だったりとのコミュニケーション、それから職場の方ともコミュニケーションを取りながら、すぐに対応しやすい環境をやっぱり事前に作っておくっていうことはすごく大事だなと思います。あとは、お住まいの地域の何か特徴を知りながら、親御さんが今までと変わらないように過ごせるっていうところがすごく大事だと思うので、「早めの相談。地域包括支援センター」って合言葉のようになってはいますが、そこは皆さんに把握しておいていただければなと思います。

西川：長谷部さん常見さん、そして川内さん。ありがとうございました。