

# 令和元年度 上砂川町ケアサポーター養成講座

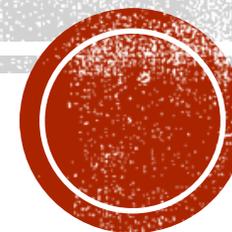
## 実施レポート

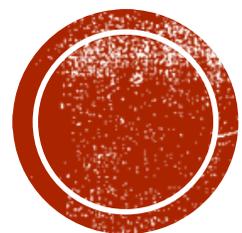
WEB版

令和元年6月3日～同10月1日 全6回実施

【主催】

上砂川町福祉課保健予防係 上砂川町地域包括支援センター  
上砂川町社会福祉協議会





# 第1回 (6月3日) 認知症の人と 対話しよう

令和元年度の認知症に関する講座は『実践』にこだわったプログラム構成になりました。第1回では、グループホーム見学に備えて基本的な事गरらるを学びました。

実際に認知症を抱える方々と対話をする上で、どんなことに気を配ると良いのかを、振り返ってみましょう。

# 講演【合同会社うえるかむ 代表 池田ひろみ 氏】

認知症は「病気」である。

誰も悪くない。恥ずかしいことでもない。

認知症は「記憶ができなくなる病気」です。

本人は自分で何を話しているか途中で分からなくなったり、相手の人が言うことを理解できなくて辛い思いをしています。

解決しようとしなくても良い。

ケアサポーターとしては、まず否定しないで聴くこと、前に向かっていく会話を心がけることが大切です。

白黒はっきり決着つけることではなく、お互いの気持ちの納めどころを見つけていく会話が大切です。



# 寸劇【認知症老人と共に歩む会『さつき会』】

認知症支援に欠かせない、上砂川の宝物  
『さつき会』

小林保健師作オリジナル寸劇  
「ババ抜きの手がわからない」「コーヒー飲んでない！」  
の寸劇を、さつき会の皆様が演じてくれました。

劇中の認知症の人は、なぜ怒ってしまったのか？  
劇中のサポーターの対応は、どこに問題があったのか？  
参加者へ向けて、いくつかの課題が示されました。

現在、上砂川町の認知症支援は様々なところからの注目を  
集めています。さつき会の活動は、決して少なくない恩恵を  
上砂川にもたらしています。

さつき会に関するお問い合わせは、  
福祉課保健予防係（☎62-2222 小林）まで



# グループワーク

認知症カフェスタッフを演じて学ぶ。

高難度グループワークもへっちゃら！

上砂川の養成講座でもすっかり定番となりつつあるグループワークです。参加されている皆さんも、かなり場慣れしてきています。多少難しいグループワークでしたが活発な意見交換を行うことが出来ました。

実際にスタッフ側の役を演じてみることで、認知症の方々との対話を、かなり具体的にイメージ出来たのではないかと感じています。

百聞は一見にしかず。実際に対話をしてみよう！

## 《グループホーム訪問》

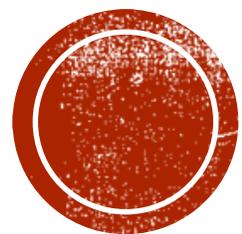
グループワークの後、グループホーム訪問体験の参加希望者を募りました。総数24名の方々（当講座参加者のおよそ85%）が、実際に認知症の方々との対話を体験しました。

その成果は早速、今年度第5回の養成講座で現れてきます・・・！



第2回へつづく





# 第2回 (6月26日) 福祉とお金

～え？それタダでいいの？～

10月1日から消費税が10パーセントに上がりました。

すでに息切れしているように見えてしまう日本の社会保障の現状に加え、8050問題、就職氷河期世代の問題など先行きが不安な状況の中、これを乗り越える手段のひとつが『支えあい』だとされています。

今一度、福祉とお金について、一人ひとりが当事者としてしっかりと考える必要性を感じます。

# 導入【なぜ『お金』がテーマなのか？】消費者協会と共に！

道徳なき経済は罪悪である。

経済なき道徳は寝言である。

第2回の講座は、二宮尊徳の言葉から始まりました。最近マスコミ等でも『支えあい』や『ボランティア』が持ち上げられる中で、上砂川ではどのような形を作っていけば良いのか…

我が事として福祉と経済を考えるきっかけとなるような講座を目指しました。

支えていく世代の課題を知る。

これから日本の福祉を支えていく世代が抱えている経済的な課題として、8050問題とロスジェネ（就職氷河期世代）問題について触れました。



# 講話【北翔大学 生涯スポーツ学部 健康福祉学科 教授 尾形良子 氏】

## 『福祉とお金』というテーマと、時代の変化

家族構成、女性の勤労、近所付き合い、人間関係など、時代と共に環境が大きく変化しています。本講では、無償・有償・ボランティアについて、それぞれどう変化をしてきたのか、今後どうしたら良いのかのヒントを学習しました。

## 有償ボランティアの出現

もともと『無償性』のイメージが強いボランティアですが、『経費削減の手段として何かに利用される』ことがあってはいけません。

一方で、「無料でやってもらうのは心苦しい」という利用者の声を元に、有償ボランティアという考え方が生まれたことを、事例を通して学びました。

## 現金以外のやりとり

有償ボランティアの報酬を現金でやり取りすることに、抵抗を感じる方も少なくありません。

本講では**仮想通貨**や**時間預託**についても学習しました。

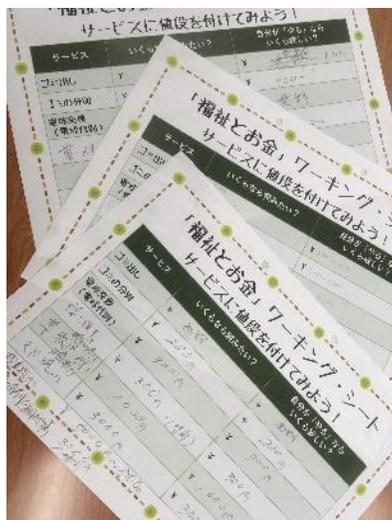


# グループワーク

ありふれたサービスと、その価値を見つめる。

この先どんな生活支援サービスが欲しいか、自分がそのサービスをやる立場ならいくら欲しいか、頼む立場ならいくら支払うかを、ざっくばらんに話し合いました。

ボランティア＝タダという印象に一石を投じることを目的としたグループワークです。



## 意外と現実的だった！養成講座参加者の価値観

上砂川に来てから、「炭鉱があった時代は色々なものがタダだったから、“無料慣れ”している人が多い…」といったセリフを良く耳にしていました。

ところが今回のグループワークの結果、多くの方が必要な生活支援サービスに加えて価格やボランティアポイント等の設定をしっかりと行ってくれています。

今回参加された皆様が示してくれた価値観は、上砂川での福祉事業展開の大切な道しるべとなります。



# ワークシートまとめ

## 「福祉とお金」ワーキング・シート 集計概要

※中央値：データを大きさ順に並べた時、真ん中に来るデータの値

サービス	いくらなら頼みたい？	自分が「やる」ならいくら欲しい？
ゴミ出し	最小値 ¥0、最大値 ¥1,000 中央値 ¥100	最小値 ¥0、最大値 ¥1,000 中央値 ¥100
ゴミの分別	最小値 ¥0、最大値 ¥1,500 中央値 ¥100	最小値 ¥0、最大値 ¥1,800 中央値 ¥200
電球交換（電球代別）	最小値 ¥0、最大値 ¥1,200 中央値 ¥200	最小値 ¥0、最大値 ¥1,500 中央値 ¥300
除雪（時給換算）	最小値 ¥500、最大値 ¥3,000 中央値 ¥1,200	最小値 ¥500、最大値 ¥2,000 中央値 ¥1,200
草刈り（時給換算）	最小値 ¥300、最大値 ¥1,500 中央値 ¥1,000	最小値 ¥0、最大値 ¥1,500 中央値 ¥1,000

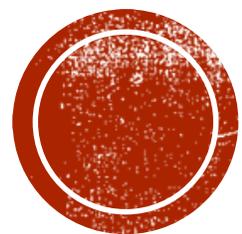
・『欲しいサービス』では、除雪・除草が圧倒的に多く、労働力に応じて高値が付けられています。すでに町内にある有料サービス等を活用するのが現実的なように感じます。その他、屋内清掃、窓洗いや病院への付き添いを挙げられた方もいましたので、来年度に焦点を当てたいと思います。

・『頼む立場』と『実行する立場』両方に記入があるシートが多く、数字の差も少なかったことから、一方的な『支える』『支えられる』立場はあまり求めていないのではないかと感じます。実は仮想通貨などを挟んだ仕組みにとっても向いているのかも知れません。実際に、ポイント換算が良いと答えた方も数多くいらっしゃいました。

・対象が講座参加者のみなので、これが上砂川全体を表すわけではないですが、大変参考となる結果でした。

第3回へつづく





# 第3回（7月12日） めざせ！つやつやシニア ～3本の矢でフレイル予防～

1年ずつ歳をとるのは、あたりまえのこと。でも、周りに年齢の割には驚くほど元気な方がいませんか？

今まで「年齢のせい」と考えられてきた身体や心などの衰えは「フレイル」（元気に戻れる虚弱）と呼ばれる状態です。上手に付き合い、適切に手入れすることで元気でいられる時間（健康寿命）を延ばせたり回復させたりできるのです！ 上砂川で元気に暮らし続けましょう！

# 導入【上砂川町で元気に歳を重ねよう！～フレイルとは】

## ①生活習慣病は、しっかりコントロールしよう！

高血圧、高コレステロール、糖尿病は、心臓、脳、関節に悪影響を及ぼします。そして「足腰が弱り」、「認知面が弱り」、「骨折し」、フレイルを引き起こします。

## ②年齢と共に・・・

- ・何かをきっかけに食欲が落ちて→入れ歯が合わなくなると→やせて→体力が落ちる
- ・視力が落ちて、薬が多くて副作用で→ふらつき・転倒



「ますますカード」も活用して、週2回以上の運動習慣を！



# 講演 & 実技【ダックススポーツ 健康運動指導士 齊川 義章 氏】

## 第1の矢《栄養》

『野菜が大事』は、もう浸透しました。  
今は、たんぱく質（プロテイン）が大事！  
筋肉を作る材料たんぱく質をしっかり摂って、  
百歳体操すると筋肉がつくのです。

## 第2の矢《体力》

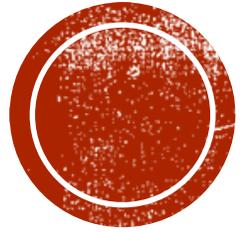
週1回の百歳体操に加えて、もう2回ほど  
運動をしましょう！「動楽体操」を紹介！  
パンフレットは保健予防係にあります。

## 第3の矢《社会参加》

日常的に触れ合う家族や友人、知人、隣人が7人以上いますか？6人以下は要注意！いろいろな場所に出かけましょう！



第4回へつづく 



# 第4回 (8月30日) あなたにもできる! 介護術教えます!

きっかけは、ひどい風邪や打撲、骨折・・・そんなちょっと助けが必要なとき、どんな介助をしたらいいの? 車椅子、見たことはあるけど、乗ったことも押したこともない。

そんな声を聞いて、砂川市立病院リハビリの先生たちに来ていただきました。聞くのと、やってみるのとでは、大違い! 「良い体験ができた」とたくさん喜びの感想をいただきました。

# 講演 & 実技

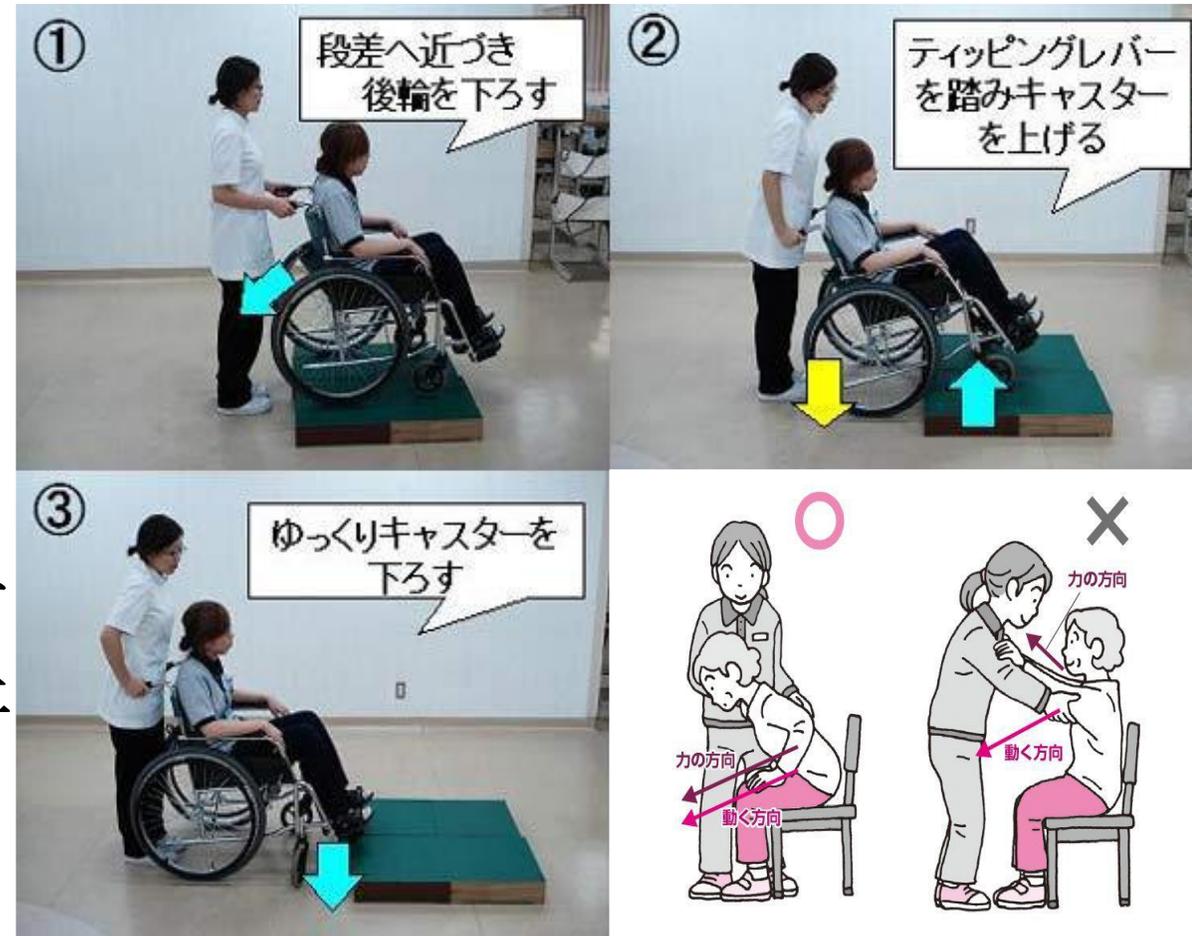
【砂川市立病院 理学療法士 木下 伸大 氏】  
【同 水上 知也 氏】

## 介助、介護のポイント

- ① 相手を知る～「痛いところない？」 「体調どう？」
- ② 何をしたいのかを知る、伝える  
→ 動く本人と介助する人が同じ認識になる
- ③ ペースを合わせる～相手本位で

## 実際に介助してみよう！

- ① 起き上がりを助ける～重心の移動を意識して
- ② 立ち上がりを助ける～上ではなく、前から上へ
- ③ 車椅子を押してみよう  
段差やスロープの介助法を体験



# 紹介【介護術を活かせる活動～「ぷちもえ」でのサポーター活動】

## 「要支援」を対象にした通所サービス「ぷちもえ」で

「ぷちもえ」は、週1回、萌で行われています。ケアサポーターは、ちょっとしたお手伝いをしています。出番は、月1回程度です。

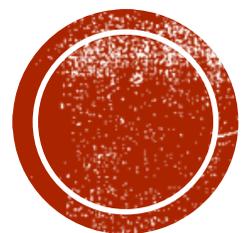
## 一緒に楽しむ

足若の会などでもお世話になっている井澤先生の工夫を凝らした運動や脳トレを一緒に楽しみ、ご自身の身体にもプラス！

月1回の「萌ランチ」（640円が300円で食べられます！）の日をまずは1度体験してみませんか？

第5回へつづく 





# 第5回（9月24日） 介護体験者のみよう 第5回（9月24日） 介護体験者のみよう

ある日、家族が認知症と診断されたら？

認知症は本人にも家族にも切実な問題です。

認知症の人の対応に大切なことは、ご本人自身が「自分は必要な存在だ」と認識できることが大切です。今回は認知症の介護している方からたくさんの方の学び機会となりました。

# 講演

【合同会社うえるかむ 代表 池田 ひろみ 氏】

グループホームへ「お客」として訪問してみました。どうでしたか？

認知症の人に、自分を認めていただく為の努力は必要だった！

- ①安心できる雰囲気を作り出して、遠くから視界に入って近づいていく
- ②柔らかに話しかける
- ③目線を合わせて放さない
- ④軽くスキンシップをとってみる
- ⑤やや大袈裟に感情を表現してみる



グループホームへ定期的にお客として訪問できると良いですね！



# 介護体験談【介護体験者2名と共に語り合う！】

頑張りすぎない介護を行うには・・・まずは自分も大切にすること！

## ①Kさん

- ・認知症に良いことを実践し、本人の状態を保つよう努力している（朝日を浴びること、散歩すること等）
- ・本人に対し多くを望まず、一つできたら良しとすること！
- ・介護している私は地域の活動に出て、介護から離れる時間を作るようにしている。

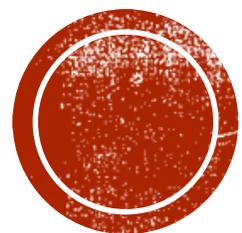
## ②Tさん

- ・本人が不安にならないように、どこにでも一緒に連れて行く。
- ・本人ができること（布団あげてもらおう等）はやってもらうこと。
- ・介護している私はとにかくぐっすり眠ること！



第6回へつづく





# 第6回 (10月1日) 災害で生き残る 時代をうらう! 皆

地球がおかしい。最近では日本でも毎年のように地震、台風、集中豪雨などの自然災害が頻発しています。胆振東部地震や北海道全域停電（ブラックアウト）は私たちの記憶にも強く残っています。第6回の内容は、地域の防災を求める声から生まれました。

「上砂川は災害の少ないまち」というのは私たちの常套句です。同じ様に「災害の少ないまち」で実際に被災された方と一緒に、自然災害について考えました。

# 公開対談①【安平町社会福祉協議会 高橋 光暢 氏】

## いかにして災害を身近に感じるか

防災の第一歩は、災害を身近に感じることです。

それには、実際に体験された方と接するのが良いだろう...そして、この養成講座でしか聞けない話を、参加者の皆さんと一緒に聞きたいと考えました。

要望に応じて下さった安平町社協の高橋さん。こうした養成講座で防災を取り上げるのは先進的だということで、お忙しい中に時間を作って下さいました。

## 災害のなかったまち 安平町

安平町は人口およそ8,000人、なだらかな丘陵と平野が広がり、海と面していないことから津波等の被害も起きにくく、非常に災害の少ないまちでした。そのため防災に対する意識も、あまり強いとは言えなかったそうです。

私たちも今、心のどこかで思っているのではないのでしょうか。「まさか上砂川で...」



# 公開対談②【安平町社会福祉協議会 高橋 光暢 氏】

## 胆振東部地震発災と、その後の生活

災害の少ないまちで、大きな地震は起きました。平成30年9月6日午前3:07、安平町での最大震度は6強。現場の特徴として、外からでは原型を留めているように見える家が、実は土台から数十cmもずれていて“全壊”扱いになるようなケースが挙げられました。そして、新たなローンを組めない高齢の方などは、そうした家で今も暮らしているという現実も知らされました。

また、避難場所として指定されていた建物が避難所として使えなくなったり、状況の変化に合わせて必要な物資が刻々と変化することなど、予想を越える課題の解決に追われる様子が赤裸々に語られました。



# 公開対談③【安平町社会福祉協議会 高橋 光暢 氏】

自然災害は役職や組織をも壊しかねない。問われるのは「地域力」

災害対策のひとつとして、色々な仕組みを作ったり役職を決めたりすることがありますが、実際はそれがうまく機能しなくなる可能性がある話はとても印象的でした。

安平町において避難等が比較的順調に行われた地域では『とりあえず集まる場所を決めていた』そうです。集まる場所が決まっていれば行政等も対応しやすい。集まったあとは、地域のつながりを軸にして現場で臨機応変に対応できる...災害から問われたのは『地域力』でした。

## 地域、人、つながり

産業も雇用もしっかりしている安平町でさえ、震災後わずか1年の間に人口が約250人減少しました。

「壊れたもの、失ったものは元に戻りません。」高橋さんは語ります。「それでも、地域の繋がり、人との繋がりを大切にしながら、必要なものや新しいものをひとつずつ積み重ねていくことが『復興』なんだと思います。」



# AED講習 【砂川地区広域消防組合 砂川消防署上砂川支署】

## 地域からの要望に応える講座を

上砂川町では、超高齢社会であることもあってか、頻繁に救急車が出動しています。その現状を気にかけて地域の方から『私たちにも出来ることがあるならやらなきゃ。AEDはどうだろうか?』という話を持ち掛けられました。

被災後の避難所生活では、持病の心疾患などが原因で症状が悪化し、AEDが使われる場合もあるとのこと。AEDについて学習することは、防災の観点からも意義のあることです。

## 現場で混乱しないために

目の前で実際に人が倒れると、どうしても混乱してしまいます。そんな中でも、最低限どのような対応が必要なのかを、消防の方々が実演してくれました。

第一歩は興味を持つことです。そして実際に目にした事は、なかなか忘れないものです。

いざというときに、今回の講座が心の支えに、そして人命救助の役に立つのではないのでしょうか。

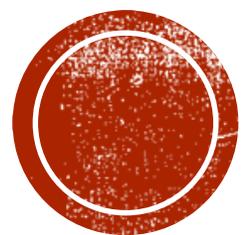


# 上砂川のAED設置施設

施設名	住所	設置台数	設置場所
町立診療所	本町南3丁目	1	1階ロビー
上砂川中央小学校	東鶉北1条4丁目1-1	1	体育館前
上砂川中学校	鶉1条2丁目2-1	1	職員室
町民センター	中央南1条5丁目2-1	1	1階ロビー
上砂川岳温泉パンケの湯	字上砂川65-106	1	1階フロア
上砂川町役場	中央北1条5丁目	1	1階ロビー
認定こども園ふたば	鶉1条1丁目1-2	1	玄関入口
まちなかの駅ふらっと	中央北1条4丁目	1	玄関入口
下鶉生活館	下鶉南3条1丁目5-1	1	事務所前
鶉本町生活館	鶉本町北3丁目2-2	1	事務所前
緑が丘生活館	緑が丘4条2丁目1-9	1	事務所前
鶉若葉生活館	鶉2条2丁目2-2	1	事務所前
中央ふれあいセンター	東鶉南1条2丁目1-3	1	事務所前
朝駒集会所	朝駒3条1丁目1-1	1	事務所前



あとかきへつづく 



あ と が き

# 令和元年度の養成講座を終えて

## 上砂川の養成講座

「上砂川の養成講座は変わっている」と言われることがあります。なにやら役場と社協が一緒にやっているらしい...内容も生涯学習教室みたいだ...何を養成する講座なんだろう...

私たちは「ボランティアの数」を育てる事を第一とはしていません。また、この養成講座は「私たちがボランティアを養成する」といった“おこがましい”ものではありません。

私たちも参加されている方々と同じ目線で講師から学び、グループワークなどでは様々な意見に触れ、皆様に育ててもらっています。皆様の声に後押しされて始まった行政と社協の連携も、試行錯誤の途中ではありますが少しずつ形になってきています。

主催者も参加者も参画するすべての人が学び、まちの福祉を支えるサポーターとして共に育って行きたい。上砂川町ケアサポーター養成講座は、とても欲張りな講座です。

## より柔軟に、したたかに

令和元年度の養成講座が終わりました。まもなく来年度の計画が始まります。

昨年度～今年度は主催側の思いが色濃く反映された内容でした。来年度以降は、少しずつでも地域の思いを形にする養成講座を目指したいと考えています。

学びたいこと、挑戦してみたいこと、必要だと感じることなど、どんな事でも構いません。声を挙げてみて下さい。私たちはその声を形にするお手伝いが出来たら幸せです。

きっとその失敗・反省・成功を繰り返した先に、本当の意味での「上砂川らしい福祉」が待っているのではないかと強く思います。



福祉課保健予防係 小林京子

地域包括支援センター 内野奈穂子

社会福祉協議会 飯酒盃琢一



# 御協力頂きました皆様 貴重な御講演、有難うございました。

回	テーマ	講師
第1回	認知症の方と対話しよう	合同会社うえるかむ 代表 池田ひろみ様
第2回	福祉とお金	北翔大学 生涯スポーツ学部 健康福祉学科 教授 尾形 良子様
第3回	めざせ！つやつやシニア	有限会社 ダックススポーツ 代表 齊川 義章様
第4回	あなたにもできる！介護術教えます	砂川市立病院 理学療法士 木下 伸大様 同 水上 知也様
第5回	介護経験者の話を聞いてみよう	合同会社うえるかむ 代表 池田ひろみ様
第6回	災害多発時代を皆で生き残ろう	社会福祉法人 安平町社会福祉協議会 事務局長補佐 高橋 光暢様 砂川地区広域消防組合 砂川消防署 上砂川支署の皆様



御参加頂きました皆様、  
共に学ぶことが出来て嬉しいです。  
有難うございました。

回	テーマ	参加者数
第1回	認知症の方と対話しよう	28名
第2回	福祉とお金	32名
第3回	めざせ！つやつやシニア	33名
第4回	あなたにもできる！介護術教えます	28名
第5回	介護経験者の話を聞いてみよう	30名
第6回	災害多発時代を皆で生き残ろう	29名

今回の養成講座に一度でも御参加頂いた方： 50名

全6回延べ人数：180名

令和元年10月1日現在のサポーター登録者数： 83名

