

地域ケア会議

鹿児島市地域包括支援センター 谷山中央

【計画】

作成担当者： 伊瀬知 智子

開催日時	令和02年02月22日 10:00 ~ 11:45	開催場所	谷山市民会館 1階会議室
参加者	介護者：9人、認知症本人：1人、民生委員：4人、サービス事業者等：5人、地域包括支援センター職員：5人		
	総数 24人		
内容	テーマ	家族介護者の集い（交流会）	
	目的	家族介護者の集いを開くことで、介護者同士が悩みを共有したり、介護負担の軽減、虐待予防等につながることを目的とする。	
	概要	①心理療法ミニワークの体験 ②介護者同士の語り合い	

【結果】

開催日時	令和02年02月22日 10:00 ~ 11:45	開催場所	谷山市民会館 1階会議室
参加者	介護者：9人、認知症本人：1人、民生委員：4人、サービス事業者等：5人、地域包括支援センター職員：5人		
	総数 24人		
内容	<p><内容></p> <p>①心理療法ミニワークの体験</p> <ul style="list-style-type: none">・自分自身で「今の心の有り様（心の天気）」を探り、それを2人組で意見交換ことで、より深く自分自身の今の心身の状態に気づく。・介護疲れやストレス等を一瞬だけでも忘れられるような体験をすることで、心身をリラックスできる。 <p>②介護者同士の語り合い</p> <ul style="list-style-type: none">・現実に直面している介護者の悩み等をグループメンバー同士で分かち合う。具体的な問題について、助言し合い解決方法を探す。・地域の社会資源の紹介。今後の負担軽減策の情報提供。 <p><成果></p> <ul style="list-style-type: none">・心理療法ミニワークを体験することにより、講話や参加者同士の意見交換よりも深く、自分自身の心身の状態に向き合い、気づくことができ、リラックスすることができた。・介護者同士の語り合いを通じて、お互いの状況を理解・共有でき、介護者同士知り合う機会となった。・介護者のストレスを解消するために、地域にあらゆる社会資源があることを知って貰えた。		
	今後の課題など	<ul style="list-style-type: none">・介護負担の重さや疲労度合いに差があったので、程度別に意見交換ができるような工夫が必要である。・年数回開催して欲しいという意見があった。そのためには、通常業務との調整を行い、包括としての独自性や他の介護者交流会との差別化を図る工夫が必要である。・認知症本人がくつろげる空間を作る工夫が必要である。	