

[様式D-1]

平成28年10月19日

公益財団法人 笹川記念保健協力財団
理事長 喜 多 悦 子 殿

2016年度地域啓発活動助成

活 動 報 告 書

活 動 課 題

フォーラム

「ひとり暮らしでも（おひとりさまも）このまちで、
安心して最期まで暮らそう」

活動団体名： 特定非営利活動法人なかの里を紡ぐ会

活動者（助成申請者）名： 富田真紀子

I 活動の目的

地域包括ケアのまちづくりを推進していく上で、年齢を問わず、ひとり暮らしの方への支援は重要な課題である。東京中野区ではひとり暮らし高齢者を対象とした町会・自治会による地域の見守りや住民主体による「支えあいサロン」が年々充実しつつあるが、その一方でがんなどの病を抱え、人生の最終段階にいるひとり暮らしの方を支える体制は十分とはいえないのが現状である。

そこで、この度のフォーラムでは病により人生の最終段階にいるひとり暮らしの方へのサポートの現状を踏まえ、医療・介護・福祉等の専門職はひとり暮らしの方の暮らしと療養の実態を知り、区民は自身や家族の未来をイメージ化することにより、それぞれの課題と心構えを模索する。これを通して、医療・介護・福祉等の専門職と区民がともに地域包括ケアに向けたホスピス・緩和ケアのあり方について考える機会となることを目的とする。

今後急増していく「病を抱えたひとり暮らし」の方への支援のあり方を模索することは喫緊の課題となっている。また、この度のテーマは「人生の最終段階をいかに生きるか」そして「今をいかに生きるか」ということにも繋がり、ひいては地域の支えあいや在宅ホスピス・緩和ケアについて普及が進むことが期待される。

II 活動の内容・実施経過

1) 活動の内容

(1) 活動内容

フォーラム『おひとりさま』もこのまちで、安心して最期まで暮らそう

※この度の研究助成申請時点は「ひとり暮らしでもこのまちで、安心して暮らそう」という表現であったが、7月4日開催の実行委員会において、「おひとりさまも」という表現の方が易しく望ましいという意見があり、テーマの表現を上記に変更した。

(2) 日時 2016年9月3日(土) 14:00~16:00

(3) 場所 中野区医師会 3階会議室

開場は中野区医師会の地域活動講演会の一環として無償で使用させていただいた。

(4) 方法 パネルディスカッション

①パネリスト

- ・医師の立場から 宇野医院 院長 宇野真二氏
- ・看護師の立場から 中野区医師会立訪問看護ステーション管理者 遠藤貴栄氏
- ・民生児童委員の立場から 中野区沼袋地区民生児童委員 浅井郁子氏

②座長

特定非営利活動法人なかの里を紡ぐ会 富田真紀子・石田佳世子

(5) 対象

区民、医師・歯科医師・薬剤師・看護師・ケアマネジャー・ヘルパーなどの医療・介護・福祉の専門職、学生、民生児童委員、行政・社会福祉協議会の職員など

(6) 実施体制

区内で介護や認知症支援活動を行っているNPO（NPO法人ピクニックケア、NPO法人若年認知症交流会小さな旅人たちの会）と共催。当法人を主催とし、区民有志も参加した実行委員会を結成し実施する。

2) 実施経過

フォーラム開催の決定から実施までの経過は下記の通りである。

28年3月27日

法人理事会においてフォーラムの開催を決定

4月下旬

区内で介護や認知症支援を行っているNPO法人に企画案を提示し、共催の相談。
同時に熱心に地域活動を行っている区民に参加要請。

5月初旬

- ・パネリストへの依頼と内諾
- ・中野区医師会に会議室の借り入れ及び名義後援の申請。地域活動講演会の一環に位置付けていただき、無償使用の許可。

5月23日 貴財団へ助成金申請

6月中旬 中野区及び中野区社会福祉協議会へ名義後援を申請し承認いただく。

6月下旬 イベント保険に加入

7月1日 当フォーラムへの助成金決定 広報チラシ作成

7月4日 第1回フォーラム実行委員会

主催団体、共催団体、区民有志参加者、パネリストが参加し、フォーラムの趣旨及び論点、当日の運営体制を協議

7月初旬 広報開始

参加団体のネットワークを通してチラシ配布・郵送、SNS、ホームページで予告、社会福祉協議会ボランティアセンターの広報誌にてフォーラム開催の予告

8月中

- ・各パネリストと座長で個別打ち合わせ(面談、メールでのやり取り等)
- ・当日ボランティアの募集と依頼

9月3日

- ・第2回実行委員会を開催（フォーラム直前）
パネリストにフォーラムの論点と進行について説明し、協議。
- ・フォーラム実施
- ・反省会実施

9月中旬 共催団体、後援団体にアンケート結果速報及び報告書の提出

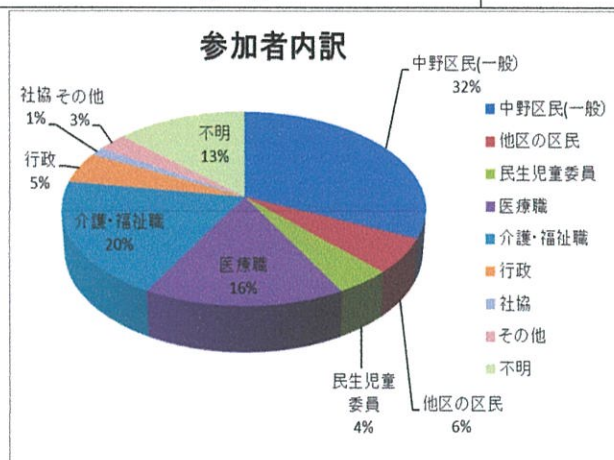
10月初旬 貴財団へ収支報告書提出

Ⅲ 活動の成果

1) 参加者数及び内訳

参加者数 138 人 内訳 下記のとおり

区 分	人数(人)	割合(%)
中野区民(一般区民・学生含む)	44	32
他区の住民	8	6
民生児童委員	6	4
医療職	22	16
介護・福祉職	27	20
行政	7	5
社会福祉協議会	2	1
その他(教員・区議)	4	3
不明	18	13
合 計	138	100



2) アンケート結果

(1) フォーラムの感想

【多職種連携と情報共有、個人情報】

- ・地域において多職種連携の場が大切。そんな場があらこちらでいろいろな形で多発すると、いつも間にか、大きなつながりになると思う。
- ・多職種かつ地域との連携についていろいろ考えることができて良かった。(他同意見2)
- ・地域の中で地域住民サイドから、いかに医療や福祉の支え手との連携を進めていくかを考えて活動していきたい。
- ・多様な立場の人の考えを聞けて良かった。さまざまな職種、立場の人達が集まる機会はなかなかないので貴重だったと思います。気運が高まればいい。(他同意見4)

- ・他職種と連携し、支え、支え合いながら、高齢の方とかかわりサポートしていくこと、また、情報共有をしながら、個別性(その人らしさ)を活かしていけるような地域になっていけばと思いました。
- ・プライバシーなどの壁もあり、慎重な対応も必要だが、地域と専門職が繋がり、生活者にとって温かい社会になっていったら素敵だと思う。そこに携わる訪問看護師を目指しています。
- ・改めてネットワークの仕組みづくり、情報共有の重要性について感じました。その中で行政の役割についてもさらに検討を深める必要があると考えます。
- ・それぞれが心を開いて在宅医療のシステムを利用して行くことが大切だと思います。
- ・当事者を含め周囲の連携が大事ですが、在宅ケアの経験上、質のいいケアマネ等を探すのに苦労もあります。

【特にパネリストの発表に関して】

- ・民生委員がこれほど対象者の生活や人生を考えているのかと驚いた。(他同意見3)
- ・医療職(Ns)なので民生委員の方のお話しが新鮮で面白かった。民生委員の方が「あったらいいな」と言ったサービスが実現されるといいですね。(他同意見1)
- ・家族ではないが「家族のような」関係性があつたらどんなにか救われるかと思いました。
- ・民生委員の方、訪問看護師の方、医師の方とそれぞれの立場からの医療介護の現状をお話しいただき、自己の未来(終末期)への方向を考える参考になりました。(他同意見5)
- ・ハードルの高い内容ではなく、先生を始め身近な内容でお話し下さったことや誰にでもすぐ傍にあるテーマでわかりやすかった。(他同意見2)

【今後に向けて】

- ・町会の活動として、お互いが理解し合える人間関係の構築を考えています。
- ・地域の人と人との連携に役立つ仕事をしてみたい。
- ・支える立場と支えられる立場についてもう一度考えてみたい。
- ・趣味を持つことの大切さを感じます。
- ・趣味を介して高齢者同士、高齢者と地域住民の交流を図れるような活動をしたい。
- ・10年、20年後の老後を考えていかなければとつくづく思いました。
- ・実際に今住んでいる地域の高齢者についても知ってみたい。
- ・私を含めて延命処置はしないよう子ども達にも申し伝えています。
- ・健康で長生きしたい。健康づくりが先決。(他同意見2)

【その他全般的な意見】

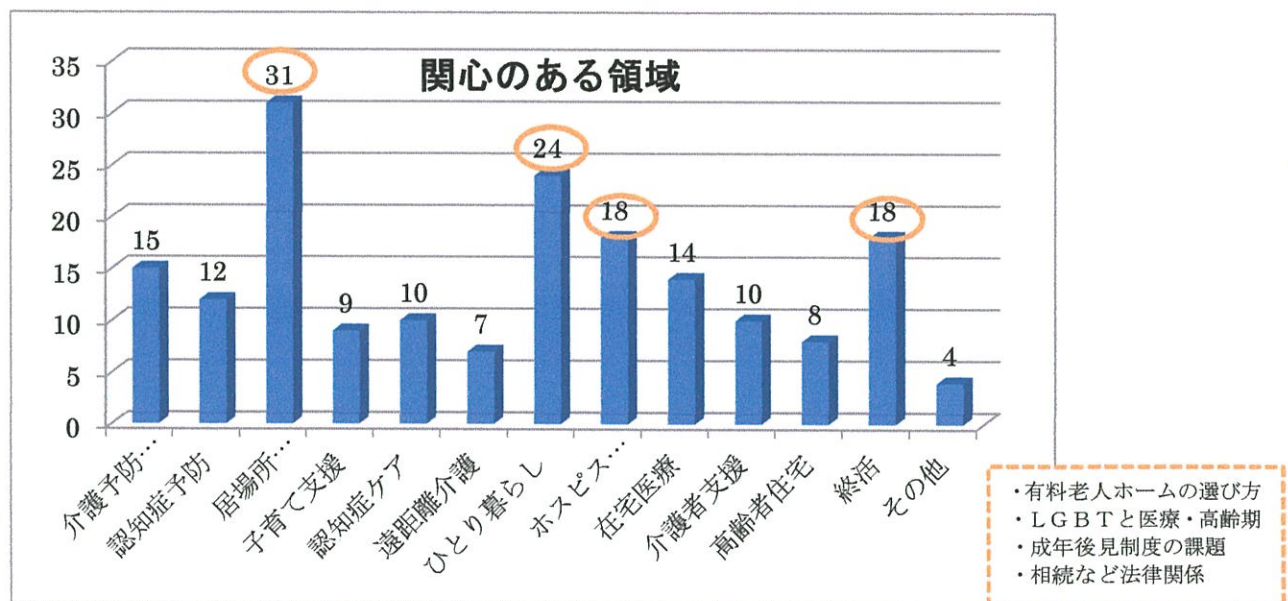
- ・地域でボランティア等いろいろ活動をしているが、自分がひとり暮らしになって、これからどう暮らして行ったらと毎日考えている時にいろいろお話を聞けて良かった。
- ・単身の高齢者にとって関心の深いテーマで大変参考になった。(他同意見3)
- ・「おひとりさま」は一人ではないと安心した。(他同意見1)

- ・中野区に単身世帯が多いことに驚きました。
- ・最後まで自宅(一人)が当たり前になる日を期待する。(他同意見2)
- ・自分自身がこの先、自宅、地域で最期を迎える為に、自分がやっていかなければならない事、支え支えられる意識、地域の活動を知る、個人情報取扱いの問題等、大変参考になった。
- ・中野、住み慣れた場所の近くで様々な老人ホームが出来ればと思います。
- ・20歳なので正直に話すと自分事のような感じが得られず、自分にはまだ関係ないことと
思ってしまった自分に残念です。自分よりも親の介護などだったら、想像しやすいのか
なと考えました。死に方なんて考えていなかったのも…でも将来こういうサポートがあ
ったら安心だと思いました。
- ・引きこもり高齢者にどう対応するか。実際にはネガティブなおひとりさまの実数の方が
多いのでは…。(他同意見1)
- ・認知症になったら全く話が違ふと思ひながら聞いた。
- ・医療費も安くないので、老後の蓄えは重要。
- ・区を超えてのつながりが出来たら嬉しい。

【運営に関して】

- ・それぞれに密度の濃い講演内容だったので持ち時間をもう少し長くとり、ゆっくり語っ
ていただけたら尚良かった。
- ・もう少し一般の方の発言があるとより良かったと思う。(他同意見1)
- ・最後のQ&Aの時間はとても良かった。(他同意見2)

(2) 関心のある領域



関心があり、今後、講演会等を期待する領域で最も多かったのは「居場所・地域の支え合いと参加」(31人)であった。2番目に多いのは「高齢期の一人暮らし」(24人)、続いて「ホスピス・緩和ケア・看取り」(18人)と「終活」(18人)であった。

三番目の二つの領域は合わせると36人となり、「人生の終末期」にかかわるテーマについて関心が高いことがわかった。

3) フォーラムの成果 (総括)

(1) テーマについて

中野区は単身高齢者が多く、今後も増加していく現状と、参加者数及びアンケート結果より、多くの人にとって関心のあるテーマであった。住民を主体に多様な立場の参加者があったことも評価できるが、一方、学生など若年層の参加が少なく、多世代のテーマとしていくためにはさらに工夫が必要と考える。

(2) フォーラムの内容について

まず、自分たちが暮らす中野区の人口動態の現状を参加者で共有することができた。

次に、パネリストを区内で実際に活動している方々から選任したことは、身近な活動の実際を参加者に伝える良い機会となったと考えている。実際に「おひとりさま」を支えている職種はたくさん存在するため、本テーマの切り口は無限であると感じた。その中でも医師と訪問看護師の話は議論の入り口として「在宅医療とケア」への信頼を醸成することに効果があったと考える。また、「おひとりさま」の暮らしを支えるキーパーソンとして「民生・児童委員」の活動を紹介し、一住民の目線で「病を抱え、虚弱となっても、人と繋がり、生きがいを持って生きること」の重要性を提言いただいたことは多くの参加者の心に響いた。

フォーラム後半のディスカッションの論点は以下の4点とした。

- ①おひとりさまが最期まで地域で暮らし続けることを阻むものは何か？
- ②本人の意思に基づいて支援者が情報の共有を行っていく上での課題
- ③地域のどんな支えや場所があれば、おひとりさまが病気になっても安心してくらすことが出来るか？
- ④「おひとりさま」の療養を支えていくにあたりそれぞれが大切にしたいこと

1については、本人やご家族の不安は医師や訪問看護師、ヘルパーなどが丁寧に支えていくことにより緩和されていくが、個人情報の保護という理由で情報の共有が困難になっている現状が明らかになった。

2については本人を中心にした「支援者の輪」、互いに信頼し合える多職種連携を築いていくことの大切さを共有した。

一方で、実際には本人は自宅で最期まで過ごしたいと思っけていても、ご家族やケアマネなどが心配して施設に入所してしまうケースも多いことがわかり、連携構築の重要性を痛感した。また、支え合い活動を行う住民にとっては、行政の理解と協力が重要という事もわかった。

3 については、「食事の支援」や「乗合タクシー」のような移動のサポート、「緊急通報コール」や「災害時のサポート」、「気軽に相談できる場所」など、多様な意見が出たが、「地域のニーズに本当に繋がっているか」という視点が大切であることを共有できた。そして、やはり本人が自ら繋がってこうとする姿勢が大切であり、これを丁寧にサポートしていくこと、そのために地域を掘り起こし、小さな支えをたくさん見つけていくことの重要性を分かち合うことができた。

最後の4については、民生・児童委員からは「本人が待ち遠しくなるような事や人の繋がりを創っていききたい」、訪問看護師からは「一人ひとり、人生の歴史をもった生活者として対応していききたい」、そして医師からは「最期まで地域で暮らしたいと意思表示している方についても、治療をして一時的でも回復することがあれば、提案していききたい」という意見があった。それぞれの意見からは、病いを抱えて療養する「おひとりさま」の尊厳を大切にす温かい視点を学ぶことができた。

最後に、民生・児童委員の浅井氏が提言された「家族よりも家族のようなものの存在が必要ではないか」という意見については、地域の中で互いに支え、支えられる温かい関係性を育むことの重要性を示唆している。

(3) 実施体制について

同じ地域で活動するNPOと志のある区民が協働してフォーラムを開催できたことは、地域包括ケアを推進するネットワークの構築においても有意義であった。

(4) 目標の達成状況について

本フォーラムにより、住民は自身や家族が病いを抱えてひとり暮らしとなった時にどのように暮らして行くのかを考えるきっかけとなり、同時に日頃から地域と繋がりながら暮らして行くことの意義を「自分事」として考える機会となったと考えている。

一方、医療・介護・福祉の専門職や行政、社会福祉協議会の職員などは、今後増えていく「おひとりさま」を支えていくために、真剣に、信頼し合える多職種連携を構築していく必要性を認識することができた。

そして、アンケート結果などから、「おひとりさま」が住み慣れた地域で安心して、最期まで暮らして行くためには、地域と専門職が助け合っていくことが求められていることを多くの参加者が感じたものと推測する。この度のフォーラムは住民と専門職を繋ぎ、互いの立場を知る機会ともなつたと考える。

IV 今後の課題

この度のフォーラムでは「おひとりさま」自身の意見を十分にお聞きすることができなかった。ただし、「おひとりさま」といっても、一人ひとりの考え方は十人十色であり、それぞれ環境も全く異なる故、集約することは困難である。重要なことは一人ひとりの思いに寄り添い、尊厳を守っていくかかわりと考える。その在り方はこれからも住民と専門職が地域密着で、共に考えていく機会を積み上げていく他、早道はない。

今後、人口構造、家族形態が変わっていく中で、人生の最終段階においても、多様な価値観による多様な暮らし方が出てくるものと思われる。その中で「人と繋がりながら暮らす」ことや「誰かの支援を受けながら暮らす」ことなどについては、「死生観」も含め、さらなる深い議論が必要であろう。引き続き、今回のフォーラムのテーマを深掘していく機会を創っていければと思う。

V 活動の成果の公表予定

今回のフォーラムの様子は当法人のホームページで公表する他、フォーラムを通して得られた知見を機関誌や地域の講演会等において報告していければと考えている。学会での発表や雑誌等に掲載の予定はない。

末筆となりましたが、この度、フォーラムの開催にあたり、費用助成およびご指導を賜りました貴財団に心より感謝申し上げます。

富田真紀子

おひとりさまもこのまちで 安心して最期まで暮らそう

～ご本人の思いに寄り添える地域を目指して～

日 時： 平成 28 年 9 月 3 日（土）

14：00～16：00（開場 13：30）

場 所： 中野区医師会館 3 階会議室（中野 2-27-17）

参加費： 無料

事前申込みは不要です。当日直接会場までお越しください。

なお、参加に際しお手伝いが必要な方は事前にお問い合わせ願います。

パネリスト：

◆民生児童委員の立場から 沼袋地区民生児童委員 浅井郁子氏

◆訪問看護師の立場から

中野区医師会訪問看護ステーション 管理者

訪問看護認定看護師

遠藤貴栄氏

◆地域医療の立場から

宇野医院 院長 医師

宇野真二氏

座長：特定非営利活動法人なかの里を紡ぐ会 富田真紀子・石田佳世子

主 催：特定非営利活動法人 なかの里を紡ぐ会

共 催：特定非営利活動法人 若年認知症交流会小さな旅人たちの会・区民有志
特定非営利活動法人 ピクニックケア

後 援：中野区・中野区医師会・中野区社会福祉協議会
中野区介護事業所連絡会介護支援専門員部会・
訪問看護部会

※当フォーラムは公益財団法人 笹川記念保健協力財団の
助成を受けて開催します。

【問い合わせ先】

NPO法人なかの里を紡ぐ会

住所 中野区中央 3-27-19

TEL 03(5332)3366