

＼ ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の実現に向けて /

# キラッと★スマイル 八戸ナビ

25



はれやま くみこ  
晴山久美子さん(キャラバン・メイト)

認知症について理解し、当事者や家族を支援する「認知症サポーター」。市内の居宅介護支援事業所でケアマネジャーとして勤務する晴山さんは、認知症サポーターを養成する「キャラバン・メイト」として、仕事や家事と両立しながら活動を続けていらっしやいます。そんな晴山さんからお話を伺いました。

## キャラバン・メイトとして

仕事で認知症の人やその家族と常に接していたため、キャラバン・メイトの活動にも興味を持つようになりました。学校や町内会、事業所などで養成講座を開催し、受講者の年代や職業に合わせてお話しするようにしています。一緒に働く同僚が養成講座を受講した後、認知症の人を支援するボランティア活動に参加するようになり、支援の輪が広がっていくのを感じたときはうれしかったです。

「認知症の人と家族の会」の活動では、介護者同士が経験や思いを語り合う「つどい」や、認知症について理解を深めるイベントの開催などを行っています。

## 両立が面白い！

現在、中学生と高校生の2人の子育て中です。仕事や活動で家を不在にするときもありますが、子どもたちが大きくなってからは家のことを手伝ってくれるので、日ごろから「ありがとう」「助かっているよ」と言葉にして伝えるようにしています。

また、仕事の知識がキャラバン・メイトの活動に役立ったり、逆に活動の経験が仕事に活かされたりと相乗効果があり、自分にとっては、仕事と活動の両立がすごく面白いです。これらのことが原動力になり活動が継続できていると思います。

## 認知症に理解のある社会へ

認知症は誰でもなる可能性があり、特別なことではありません。このことを伝え、正しく理解している人が地域が増えて、認知症の人が住み慣れた地域で暮らしていけるようにしたいです。講座は町内会や職場など5人以上で開催できますので、ぜひご検討ください。

また、認知症のことや介護のことで悩みのある人は1人で抱え込まず、地域の高齢者支援センターなどの相談窓口や、介護予防センターで行われている「認知症の人を抱える家族のつどい」などでお話を聞かせてください。



キャラバン・メイトとして活動中の様子



「認知症の人と家族の会」の一員として「認知症フォーラム」の運営にも携わっています。



「キャラバン・メイト」  
についてはこちら

次回は10月号に掲載！

