

筑後市社会福祉協議会 / 広報

人として

筑後市社会福祉協議会
(〒833-0032 筑後市野町680-1)
TEL 52-3969
FAX 53-6677
mail info@chikugo-shakyo.or.jp
URL http://www.chikugo-shakyo.or.jp

私たちの手で 私たちのまちを 福祉のまちに ... それが社会福祉協議会の目標です。

ひとり親のための暮らし応援講座 & 介護家族の会コスモス講座

いつまで続くか分からない家族のケア…。 そんな不安の中で、 ダブルケアをしている人は

多いのではないのでしょうか



●WORD / ダブルケア

育児や介護等、複数人の家族のケアを同時に担う状態のことです。晩婚化や少子化の社会問題として近年取り上げられています。

3月2日(日)、ダブルケアの学習会が開かれました。経験者から実体験をお聴きし、子育ても介護も、一人で抱え込まないことの大切さを学びました。

「私が母をケアする！」

子育てと介護の日々に

私が29歳の時、実母が脳腫瘍と診断されました。当時、2歳の息子と3か月の娘があり、育児と介護を同時にする生活となりました。夫は出張が多く、ほとんど家にはいません。さらに私は一人っ子。母とはとても仲が良く、「私が母をみないといけない」という思いが強くありました。

63歳でケアが必要になった母

心の整理が追い付かない

最初の頃は「気がまぎれるから」と母は仕事を続けていました。ただ運転は危険なので、2人の子どもを連れて、送迎していました。

▲佐藤智子さん / ダブルケア経験者

自身の介護・育児の経験から、同じ境遇の人たちが集まれる「ダブルケア大分県しましまかふえ」を運営。

当時母は63歳。子育てをサポートしてもらっていましたし、母にまだ甘えたい気持ちもありました。母はいつまでも元気だと思っていました。しかし、病院からは、「余命は1年」と宣告されており、心の整理が追いつきません。相談場所も分かりませんでした。

育児と介護の同時進行で

目まぐるしい日々

毎食の準備、入浴や排せつ等の介助、病院の付き添い、子どもの送迎など、育児と介護が同時進行で目まぐるしかったです。

その様子を見たケアマネジャーから「ヘルパーを利用しましょう」と提案されました。しかし、母が「娘がいるから必要ない」と言い、外部の支援を利用しづらい状況でした。

最終的には福祉サービスを利用するのですが、「母を支えるんだ」と強く思い過ぎていた面もあったように思います。

「娘のあなたがするべきでは？」

伯母との関係は最悪に

母は入退院を繰り返すようになりました。子連れで病院へお見舞いに行

くのは、負担でした。

わずかな望みをかけて、東京の病院で治療を受けることにしました。しかし、子どもを連れて母と東京に行くのは、現実的に困難。そこで、伯母に協力してもらいました。

ただ、伯母の負担も大きくなりま
す。「娘のあなたが行くべきでは？」
と言われることもあり、伯母との関
係は最悪になっていきました。

介護の周辺事情に

心も体も疲れていく

徐々に食が細くなっていく母を見
るのがつらかったです。一方で伯母
は「しっかり食べさせなさい」と言っ
てきます。心も体も満身創痍で疲れ
切っていました。

母は「私のせいで仲が悪くなった」
と言っていました。介護も大変でし
たが、こうした介護の周辺事情に頭
を悩ませることが多くありました。
そこもダブルケアの大変さの1つだ
と思います。

友達に愚痴を聞いてもらう

それだけで気持ちは楽に

この頃、よく友達に愚痴っていま
した。家の大変な状況を聞いてもら

い、理解してもらえただけで、気持
ちは楽になっていました。

余命のことは、母には最後まで言
いませんでした。介護をする中で、
母の気持ちを一番近くで聞いてきま
した。だから、言わない選択がベス
トだったと信じています。

最後は自宅で家族に見守られなが
ら、旅立ちました。私としては最善
を尽くした介護ができたと思ってい
ます。

家族のケアに大事なものは

一人で頑張らないこと

家族のケアの「始まり」「終わり」は
予測できません。いつまで続くか分
からないという不安の中で、ダブル
ケアをしている人は多いのではない
でしょうか。

大事なことは一人で頑張らないこと
です。地域の中で安心して家族のケ
アを話せる環境づくりが求められて
います。

この研修会は母子寡婦福祉会と介護
家族の会コスモスの協働により実施さ
れました。
いずれの団体も、随時会員を募集し
ています。左記参照ください。

ここでは安心して話せる

一ふくおか・筑後きょうだい会 会員募集一



同会は、障害のある人の兄弟姉妹の会です。2月の定例会には5名が参加し、「親亡き後の不安」「恋愛・結婚」「家族関係」「友人関係」などが話題に。「他ではなかなか話せないことも、ここでは安心して話せる」と感想が出されました。

次回は下記の通り。きょうだいの参加をお待ちしています。

- とき 4月20日（日）14:00～16:00
- 会場 筑後市総合福祉センター
- 問合せ 筑後市社会福祉協議会

TEL 52-3969 MAIL info@chikugo-shakyo.or.jp

福祉活動のやり方は自由な発想で!

一水洗校区福祉会 研修会一



2月22日（土）、水洗校区福祉会の研修会が開かれました。研修では、小グループに分かれ、地域サービスをはじめとした地域活動についての情報交換が行われました。

その中からは、「地域に居場所をつくることは大事。そうした活動を通して顔の見える関係ができていくと良い」「“福祉”にこだわる必要はない。趣味やサークル活動等であつなっていくのも良いのでは」などの意見が出されました。

また「やり方は自由でいい。楽しみながら活動を進めよう」という声もありました。

気軽にお立ち寄りください

精神障害のある人のための居場所・交流スペース

かたる〜むの4月の予定

と き 4月11日・25日(金)
13:30 ~ 15:00

★予約不要・時間内出入り自由

と ころ 筑後市総合福祉センター(野町680-1)

問 合 せ 筑後市社会福祉協議会

TEL 52-3969 FAX 53-6677

MAIL info@chikugo-shakyo.or.jp

家族の介護のこと、話しに来ませんか？

筑後市介護家族の会コスモスは、 介護している家族の会です



- 家族会として、介護者同士の交流や学習会などを行なっています。
- 会員へは定例会の案内を毎月郵送します。(年会費2,000円)

●事務局 筑後市社会福祉協議会 TEL 52-3969
MAIL info@chikugo-shakyo.or.jp

筑後市社協 LINE 公式アカウントの 友達追加・受信設定を お願いします！



- ・イベント情報
- ・食を通じた支援関連情報
- ・地域活動紹介 等々



様々な情報をお届けしています。

◀登録はコチラから！

募 集 中 員 筑後市母(父)子寡婦福祉会は、 ひとり親家庭を 応援します！

●主な活動

- ・交流会 ・バスハイク
- ・学習会 ・クリスマス会等

●年会費 1世帯1,000円

●問合せ 筑後市社会福祉協議会 TEL 52-3969
MAIL info@chikugo-shakyo.or.jp



不登校・ひきこもりの方の家族会

サルビアの会 に来てみませんか？

同じ立場同士なら話せる！分かい合える！

と き 4月5日(土) 14:00 ~ 15:30

内 容 「共依存」の学習会・意見交換

会 場 筑後市総合福祉センター

対 象 者 不登校やひきこもりの方の家族

申 込 み 筑後市社会福祉協議会 TEL 52-3969

ひきこもり家族相談会

◎と き：4月17日(木) 13:00 ~ 16:00

◎と ころ：筑後市総合福祉センター

- ・相談希望の方は、4月10日(木)17時までにご予約ください。(1日限定3組)
- ・原則、来所での相談となります。
- ・匿名での相談も可能です。

問合せ・予約は筑後市社会福祉協議会へ
TEL 52-3969 FAX 53-6677

まずは親自身が楽しむように —不登校・ひきこもり家族会サルビアの会—



サルビアの会は不登校やひきこもりの人の家族の会として、月に1回集まり、情報交換や学習会などを開いています。

3月1日(土)の定例会では、新たな試みとしてフラワーアレンジメント体験が開かれました。作業をしながらだと会話も盛り上がり、「楽しいことをするのも大事」「まずは親が元気であること。親自身が楽しみを持つこと」という感想が出されていました。

今後も「楽しさを基本にした活動も取り入れていきましょう」ということになりました。

社会福祉事業資金寄付

★ 香典返し寄付の部 ★

平田 一男様 (故マサ子様 西牟田町)
 古賀 和子様 (故省吾様 二本松)
 下川 久美子様 (故正弘様 馬間田南)
 井上 英幸様 (故後藤 壽子様 久留米市)
 中尾 敏明様 (故那知子様 久富)

★ 一般寄付の部 ★

○匿名様(1件) から現金の寄付がありました。

★ 計 三〇一、二四四円

善意奉仕銀行寄付

● 預託の部 (物品口座)

○匿名様(1件) からカイロの寄付がありました。
 ○下川久美子様(馬間田南) から紙オムツの寄付がありました。
 ○立山康弘様(和泉中) から野菜の寄付がありました。
 ○匿名様(1件) から紙オムツの寄付がありました。

ひとり親家庭を応援します!



食品等を無料で配布します!

食品等を配布します。お気軽にお越しください。なお、数に限りがありますので先着順とします。

配布日 4月12日(土) 13時30分～15時

対象 平成15年4月2日以降生まれの子がいるひとり親家庭

内容(予定) お米・レトルト食品等

配布場所 筑後市総合福祉センター

問合せ 筑後市社会福祉協議会 TEL 52-3969
 mail info@chikugo-shakyo.or.jp

★事前予約は必要ありません

これまでと配布方法が変わります。下記ご確認ください。

- 当日直接お越しください。
- 取り置きの対応はいたしません。
- ご家族以外の方の代理受取はできません。

○匿名様(1件) からお米の寄付がありました。
 ○ユーコーラッキー37筑後店様(長浜)からお菓子の寄付がありました。
 ○匿名様(1件) からお菓子の寄付がありました。
 ○JAふくおか八女よらん野様(前津)から野菜の寄付がありました。
 ○(株)プレシア様(下北島)からお菓子の寄付がありました。

【いずれも2月1日～2月28日まで】

食品の寄付にご協力ください



市社協では、お米やレトルト食品・缶詰等の食品寄付を募っています。皆様のご協力をお願いいたします。

賞味期限が概ね3か月以上のものに限りです

受付 問合せ 筑後市社会福祉協議会
 筑後市野町 680-1 TEL 52-3969

事務局通信

「本当に良い人だった。私は幸せだった。」

夫を病気で亡くされた方が言われていました。

余命宣告をされ、いつどうなるもおおしくない状況。「入院中の病院で、『家に帰りたい』と夫が言うので、その願いを叶えてあげたい」と相談があり、自宅で過ごすために、わずかながらのサポートさせてもらっていました。

家に帰り、5日後に旅立ったそうです。

ですが、「退院に合わせて、子どもたちも家に帰ってきた。最後の5日間は家族みんなが同じ部屋で一緒に寝た。最後の夜は、夫と同じ布団で一緒に寝た」と話されました。

旅立つにはまだ若い年齢。だけど、人生の最期を愛する家族と一緒に過ごすことができた。ほんの僅かですが、そのお手伝いができたのなら良かったなと思います。

そして、「本当にいい人だった。私は幸せだった」と思われるように、生きていきたい、とも思いました。

(善)