



通信

会員数 5,434人 共済契約数 1,619件 ACTつながるケア時間数・金額 2,234時間 6,487,910円 (11月末)

特集 p4-5

気づいて欲しい あなたのそばの ヤングケアラーに



江戸川区でヤングケアラーを支援する活動をしている
「ケアラーパートナー～木の根っこ～」メンバーのみなさん

- p2 つくろうよ 私のまちの地域ACT「江戸川ACT活動開始しました！」
／まちの縁がわフォーラムを開催しました!
- p3 みんなのアビリティ共済!「安心の贈り物 アビリティ共済」
／教えて!介護のコツ「ベッドからの起き上がり介助のコツ」
- p6 理事会だより「たすけあいワーカーズのない地域にも～ACTつながるケア～を」／理事紹介
- p7 政策提案委員会より「コロナ対策・感染症予防支援に関して厚生労働省に予算要望を提出」
「子どもの今を大切に」
社会保障を考える「多様な働き方と信頼、その両立のための社会保障」
- p8 在宅の生活をいきいきと豊かにするために / 3人でGo!!

江戸川 ACT 活動開始しました！

江戸川 ACT 設立は9月5日、新型コロナウイルス感染拡大の最中でしたが、今やなくては！！と、規模を絞っての総会となりました。

江戸川区には約200人のACT会員がいます。活動に参加する会員はまだ15人前後ですが、まずは「おしゃべり会」と「お散歩会」の二本立て、楽しい集まりからはじめています。

顔を合わせての「おしゃべり会」は、みなさんが待ち望んでいたことでした。「都合がつかなくて残



待ち望んだ設立総会
ちよつぱり緊張したスタート



自然と親しむ会お散歩会
咲き誇るバラ園を皆で散策

念!!!」「このゆるい雰囲気がいいのよ」「続けて！」というわけで、毎月の定例となりました。

「自然と親しむ会お散歩会」は、バラ園や葛西臨海公園など、区内の公園を歩きますが、中でも膝を痛めた私が一番サポートを受けて歩くことになり、身近なたすけあいの実践の場となりました。

これからも楽しくゆるやかな集いの場をつくり、人と人のつながりの輪を広げていきます。

江戸川 ACT 代表 弟子丸すみえ

まちの縁がわフォーラム 開催しました！

子どもから高齢者まで、地域の居場所「まちのほっとスペース」を拡散しよう！

11月13日(土) 生活クラブ館

主催：まちの縁がわ東京 共催：生活クラブ運動グループ・インクルーシブ事業連合

2年ぶりの縁がわフォーラムは、ハッピーエナジー株式会社の西本良行さんの講演、それぞれに特徴のある5つの縁がわワーカーズからの活動報告、世田谷区高齢福祉課の杉中寛之さんから区の取り組みについてのお話など、盛りだくさんの内容でした。

ハッピーエナジーでは、自然エネルギーによる電気の販売で得られた利益を、こども食堂や無料散髪などの社会貢献活動に還元しています。西本さんの「とにかくやってみよう」というパワフルさに元気をもらった講演でした。

縁がわワーカーズからの報告では、コロナ禍でなかなか思うように事業ができない中、工夫を凝らして活動や事業を行っている様子が伝わってきました。



会場とオンラインの同時開催で行なわれ、44名の参加がありました



西本良行さんの講演は、沢山のヒントとエネルギーをいただきました

参加者アンケートの質問より

Q 事業継続が最大の課題だと思いますが、それ以外の今後の課題は？

A 若い世代の発想力で楽しく・面白くやりたい事業を「まちの縁がわ」でやってみて欲しいです。自ずと多様な人が集まり事業継続になると思います。

安心の贈り物 アビリティ共済

みんなの
アビリティ共済！

その9

アビリティ共済

「ほすぴたプラン」

- ・入院保険金日額 1,500円
- ・ワーカーズ・ケア保険金 20万円まで
- ・傷害通院保険金日額 500円

お誕生日、卒業、入学、
就職のお祝いに！

15歳から加入
できます。

15歳になったら、 アビリティ共済！

自分の子どもには、アビリティ共済の声掛けをしたのですが、孫のことには気が回っていませんでした。あるとき、募集人さんとの雑談の中で「孫が15歳になったので、声を掛けた」と聞きました。『あっ、そうか!』と気が付き、孫が15歳になったので声を掛けました。孫への「安心の贈り物」、お守り代わりになるでしょう。(練馬区Kさん)

アビリティ共済は15歳から84歳までどなたでもACT会員になって加入できます。

さらに充実したプランも展開中
詳しくはお問合せください。

「ほすぴたプラン」なら 保険料もお手軽

15～19歳	月払 470円
20～24歳	月払 570円
25～29歳	月払 860円

- ♥ ACT年会費 3,000円を考えてもお手頃です。
会員の同居家族の場合は会費が2,000円になります。



第2回 教えて! 介護のコツ

ベッドからの 起き上がり介助のコツ

生活の質(QOL)の向上を考える時、ベッドから起き上がり座る(座位)ことはとても大切です。QOLだけではなく、意欲の向上にもなります。

1. 体をベッド上に起こす
イ) ベッドは、介助に楽な高さ上げます。ご本人の膝を立てていただきます。(できれば両膝を)
ロ) 体を横向きにさせていただきます。(顔を介助者の方に向けてもらい、立てた膝と肩を軽く手前に動かす)その時、腕を体の下から抜いてください。
ハ) ご本人におへそのあたりを見ていただき、起き上がりやすい姿勢にします。踵をベッドから下すようにします。
ニ) 介助者が首の下の隙間から腕を入れ、手のひらで背中を支えます。反対の手は膝の後ろ側に添



下側の腕を体の
下から抜く。

えます。(握らないように)介助者の重心移動を利用して上体を起き上がらせる。

2. ベッド上に座る
身体を介助者に密着させ起き上がりと同時に、足はベッドから下りるようにします。ご本人のふらつきやめまいに注意します。
3. 最後に必ずベッドの高さを下げて、ご本人の足が床に付くようにします。

ACT在宅介護研究会

介護の悩みやご相談はこちらまでご連絡ください
ACT事務局 03-5302-0393

気づいて欲しい あなたのそばの ヤングケアラーに



ヤングケアラーの周知を進め、支援につながる活動を行なっている「ケアラーパートナー～木の根っこ～」の毛塚香恵子さんにお話を伺いました。

NPO 法人ほっとコミュニティえどがわの運営を担いながら、数年前にヤングケアラーの実態を知りこの問題に取り組んでいます。福祉関連団体や行政にも働きかけて多くの人を巻き込みながら、ヤングケアラー支援の取り組みを進めています。当日は、木の根っこメンバーの坂本はるみさん、本西光枝さんにも同席いただきました。

ヤングケアラーの現状

最近、新聞やテレビでヤングケアラーの存在が報道されています。ヤングケアラーとは、大人が担うようなケアを引き受け、家事や介護をしている18歳未満の子どものことです。障がいや病気のある親、高齢の祖父母、きょうだいなど、様々な事情で助けが必要な家族のケアを担っています。

日々過度のケアで学校を休む、友達と遊べない、部活動が出来ない等々、成長期の子どものにとっては厳しい状況です。しかし子どもはケアラーの自覚はなく、家庭内のことは知られたくないなど、周囲からは気づかれにくい存在です。公的サービスを利用できることを知らないまま孤立を深め、進学や就職を諦めるといった事例も報告されています。

この現状を捉え、厚生労働省も初めて全国の公立中学校・高校2年生を対象に調査を実施し、各クラスに1名～2名ヤングケアラーがいることが分かりました。木の根っこでは、一人で悩まないでと、早期からの支援につながるように様々な取り組みをしています。

毛塚さんがヤングケアラーの存在を知ったのは、



木の根っこのメンバー

左から、坂本はるみさん、本西光枝さん、毛塚香恵子さん

2017年のセミナーに参加したことがきっかけでした。当事者である若者が子どもの頃からケアを担ってきた現状を訴え、衝撃を受けました。

それから「ケアを担う若者たちの声を聴こう!」と学習会を開催し、集まった仲間たちで調査活動を開始しました。医療・福祉・教育の現場で働く方を対象にアンケートを実施、ヤングケアラーを発見してもどこに相談すればいいか分からなかった、といった回答も寄せられ、多くの課題が明らかになったといいます。また学習会や調査を後援した江戸川区は、その後ヤングケアラーをテーマとした動画を作成、庁内や福祉関係者向けに活用されたそうです。

2021年に「ケアラーパートナー～木の根っこ～」と命名し、新たな活動を始めました。「気づいてほしいあなたのそばのヤングケアラーに」というリーフレットを作成、区の後押しもあって、医療・福祉・保健の専門職から区内の小・中学校の教職員まで、約9,000人の手に渡っています。(2021年12月現在)

「ケアを担う若者たちの声を聴こう！」
実行委員会による
「ケアを担う子どもたち・若者たちを
支援するための調査」報告書 PDF



医療・福祉・保健・教育の現場に向け、作成されたリーフレット

ヤングケアラーには 支援が必要です

ケアを担う子どもは、その経験から多くを学ぶこともあります。しかし責任や役割が年齢に不釣り合いだったり、長期間にわたることは将来へ大きく影響します。進学や就職といった人生の大事な節目など、成長する上での不利益を生じないように、早期に発見して支援につなげることが重要です。

江戸川区では、18歳以下の子どもの相談はすべて児童相談所で受けています。学校や行政との連携は不可欠です。毛塚さんは、子どもの発信をキャッチして気付いてくれる人を増やし、支援体制を構築することを目標に、精力的に活動を進めています。

これまで見えにくかったヤングケアラーの存在を市民の活動から発信したことで、区の支援にもつながりました。現場で見えてきたことを提案する大切さを改めて実感しました。

ケアラー支援が必要だと数年前から自治体でも取り組みが始まっていますが、小学生の子どもたちまでケアを担っている現実があります。介護は家族だけが担うのではないと20年以上前にできた介護保険制度ですが、自助ばかりが前面に出ています。特にヤングケアラーについては、国が責任を持って解決すべき問題です。



「木の根っこ」名称の由来

色とりどりの美しい花や、青々とした緑の枝葉を支えているのは、地中に根を張る「木の根っこ」。そんな木の根っこのように、私たちの活動も地域にしっかり根付かせたい…そんな思いが込められているそうです。

私たち ACT もその思い、活動に賛同しています。



ご相談・ご支援の連絡先

ケアラーパートナー～木の根っこ～

NPO 法人ほっとコミュニティえどがわ ほっと館内

電話 03-3652-7212

メールアドレス：hotcom@nifty.com

● 理事会だより ●

たすけあいワーカーズのない地域にも「ACTつながるケア」を



ACT 設立以来、現在も33箇所のたすけあいワーカーズがそれぞれの地域で行なっている『ACT つながるケア』ですが、たすけあいワーカーズのない地域ではサービスの要望があっても受けることができないという課題がありました。そこを解決しようと考えた



3回の説明会には46名の方の参加がありました

のが、たすけあいワーカーズのない地域で、ACT と直接契約をしたケア者がサービスを行なう「ACTが行なうACTつながるケア」です。

12月にはこのケアに関心のある方に向けて3回にわたり、オンラインでの説明会を行ないました。登録してスタート前には丁寧に研修を行ないます。来年度にはワーカーズのない地域の担い手として活躍されることでしょう。

今まで利用したくてもできなかった地域の方が困った時に対応できるように、この事業をすすめ、新たな人材を育てていきたいと考えています。



理 事 紹 介

えびさわ せつこ
海老沢 節子

たすけあいワーカーズ連合役員
2021年就任



そよかぜ設立後、当時の代表から「地域の困った人を地域で支える」と「ケア(自立)に行くのは自分の空いている時間で良い」という言葉に魅力を感じて入会しました。あれから20年以上たち、まさか私が代表になるなんて思いもしませんでした。趣味である料理を通して知り合いの人たちと交流をしていますが、居場所にもなっているのだと最近感じています。そよかぜの仕事と料理とまだしばらく頑張ろうと思っています。

こでら ひろこ
小寺 浩子

生活クラブ生活協同組合・東京
副理事長 2021年就任



生活クラブ生協に加入をして、活動を始め17年が過ぎました。娘、息子は成人し独立。今は夫と二人暮らしです。

趣味のひとつがサッカー生観戦。息子が小さな頃からサッカーをしていたこともあって、応援しているチームのアウェイ試合に家族旅行でよく出かけていました。

年々忙しくなりスタジアムに足を運ぶことが無くなりましたが、来春は時間を作ってぜひ応援に出かけたいと思っています。

政策提案委員会 より



左)「コロナ対策において介護職が安心して仕事
ができる環境整備に関する要望書」を提出
右) 衆議院議員の大河原まさこさん(前列左)も、
障がい当事者の立場から出席し要望しました

コロナ対策・感染症予防支援に関して 厚生労働省に予算要望を提出

日々ケアにあたる介護従事者が安心して介護サービスを提供できるよう、定期的なPCR検査は必須です。東京都では「区市町村との共同による感染拡大防止対策推進事業」で予算措置を行っていますが、取り組みは自治体の判断で対応に差が生じています。しかも今年の3月までと期限が限られています。国として一律の検査体制やPCR検査の助成制度など、支援策を求めました。

また、コロナ感染症予防のアルコール消毒液や手袋、マスクなど、日々消耗も多く現在の支援では足りない場合もあります。年度末以降も支援の継続と、拡充を求めました。

以上の2点について、介護の崩壊をさせない実行委員会から12月16日厚労省に要望書を提出しました。

子どもの今を大切に

コロナ禍の影響で格差社会は益々広がりDVや虐待など、子どもたちにも大きな影響を及ぼしています。学校へ行くことも友達と遊ぶことも制限され、さらに食の確保も難しい子どもも表面化しており根本的な解決策が必要です。

2021年東京都に子どもの権利を尊重し養護する「東京都子ども基本条例」が制定されました。子どもを権利の主体として最大限尊重することを基本に、子どもの安心安全の確保、子ども・子育て家庭に寄り添った多面的支援などが規定されました。ひとり親家庭や、表面化したヤングケアラーの課題など、解決するためには、家庭を丸ごと支援する家族ケアが必要です。

今後も政策提案委員会では、社会の宝である子どもたちを応援するため、子どもの貧困対策などに取り組んでいきます。

連載
コラム

社会保障を考える(3) 多様な働き方と信頼 その両立のための社会保障



かど よく
角 能

ACT理事

島根県立大学地域政策学部地域政策学科
地域公共コース准教授

今回は、ひとびとの働き方の多様性の保障と社会保障制度の役割について考えてみたいと思います。

いま地方への移住と起業はじめ様々な就労形態が模索されています。これは企業や公務員として雇われて働くことしか選択肢がない社会の限界を示しています。言い換えれば、従来の働き方を再定義する 때가到来したといえます。一方、自己責任や互助のみではこのような働き方を達成することは難しいのが現状です。そこで社会保障制度を通じた支援が必要になってきます。しかしそこで直面するのが、財政負担について、納税者(被保険者)の理解を得られるかどうかです。ここで理解が得られなければ、

日本社会は多様性のない息苦しい社会に逆戻りしてしまします。

今こそ市民型福祉を提供し続け、そして政策提言、情報発信も担ってきた、ACTの出番です。社会保障を通じた新しい働き方への支援の意義をひとびとに訴えかけていくときではないでしょうか。

在宅の生活を
いきいきと豊かに
過ごすために!

「生活自用品」

ACT が掲げた 3 つのたすけあい
「人・もの・お金」のひとつ
『生活自用品』(もののたすけあい)
介護用品や食品など安心して良質
なものを会員価格で提供します。

レナテのヴェール 高保湿プロテクトクリーム (ドイツ製)

〜手荒れや踵^{かかと}などのケアにおすすめ
家族みんなで使えます。

70g 入 4,015 円

20g 入 2,090 円

5g 入 660 円

の 3 種類 (税込、送料別)



ご自宅にお届け!
プレゼントにも!

沖縄産もずくスープ(根昆布入り)

〜食欲そそる、ゆずと椎茸の香り!
ランチやピクニックに持参しても good
フリーズドライでお湯を注ぐだけで
簡単!

10 食 1,404 円 (税込、送料別)



♡ 送料・手数料の改定で ACT からの自用品発送料が
サイズによって安くなりました。
(詳細は ACT 事務局にお問い合わせください。)



ACTインフォメーション

ご協力をお願い まちの縁がわへ緊急特別支援寄付

まちの縁がわは地域に欠かせない居場所です。新
型コロナの影響で運営が厳しいまちの縁がわへ、皆様
の温かいご寄付のご協力をお願いします。

皆様のご協力とご寄付に御礼申し上げます

ACTコミュニティ活動応援基金

まちの縁がわ緊急特別支援寄付 73 件

286,000 円 (12 月末現在)

編集後記

最近よく聞く SDGs をご存じですか? 「2030 年
までに達成すべき具体的な 17 のゴール (目標)」
だそうです。日本でも多くの企業がこれを掲げて未
来へ残す持続可能な開発計画に取り組んでいます。
ACT としても取り組むべきことがあるのではない
かと思っています。

小さなことでも意識して取り組むことが大事です
よね。(H・I)

住所、連絡先等変更されたときは、ACT事務局までお知らせください。

特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい

〒164-0012 東京都中野区本町 2-51-10 OKビル4階

☎ 03-5302-0393 FAX 03-5302-0394

E-mail: tokyoact@maple.ocn.ne.jp https://npoact.org/



「Facebook で
「いいね!」してね」

