

DISCOVER CARER'S SALON

“楽しい場”が支援になる—介護者サロンを始めよう！

介護の悩みは、なかなか人に打ち明けられません。とりわけ男性は、SOSを出せないまま、抱え込みがち。さいたま市のシニアサポートセンター（地域包括支援センター）かさい医院の管理者の小林誠さんは、立場や世代に応じた多彩な居場所を地域につくってきました。その原点や続けるコツを、埼玉出身で自身もヤングケアラーであったフリーアナウンサーの町亞聖さんがインタビューしました。

“目的”を明確にして 参加者が参加しやすい理由をつくる

町：様々なサロンを作ってこられたようですが、原点は何ですか。

小林：地域包括支援センターで、多くの男性が両親や配偶者の介護をしている姿を目にしてきました。一方で、介護はもちろん、台所に立ったり、スーパーで買い物をしたりすることを恥ずかしがる方も少なくなく、負担を抱えている様子がうかがえました。介護のために退職をした方の中には、地域や友人とのつながりが弱い方も見られました。

特に男性は完璧を目指す傾向が強く、誰にもSOSを出せず、行き詰まっている方もおり、何かサポートができないかと思っていました。地域のケアマネさんにもアンケートを取ったところ、同様の課題を感じている方が



町亞聖さん

多くいると知り、まずは男性が集まれる場を作ろうと、2010年に男性介護者の会『メンズ苦楽部』を立ち上げました。その後、育児と介護のダブルケアを行っている方からのダブルケア向けのサロン開催の希望をいただき、ダブルケアの方を対象としたサロンを設置しました。今は8050問題を抱える方を対象としたサロン実施を目指しています。

町：多様な参加者が来られる場には、どのような工夫が必要ですか？

小林：男性の場合、ただ集まって話すというだけではなく、行く目的が明確だと通いやすいようです。調理をしたり、介護保険制度について学んだりといったことや、ケアマネさんから「私の勉強のために、一緒に来てもらえますか」という声掛けにより、「頼られて同席する」ことがきっかけとなり、通っていただくことになったケースもあります。

またダブルケアカフェでは、予算の範囲内でケーキなどを出しています。これは気軽にカフェ感覚で来ていただきたい、という思いからです。スタッフもスーツではなく、普段着を着るようにして、敷居を高く感じさせないようにしています。



小林誠さん

シニアサポートセンターかさい医院が主催・共催する主なサロン（参加費無料）

①メンズ苦楽部（男性介護者の会）

ケアラーの属性：男性介護者
開催頻度：不定期開催
詳細はお電話にてお問合せください。

②カフェケア木（介護者サロン）

ケアラーの属性：ケアラー全般
開催日：8/25（火）、10/27（火）、12/22（火）、2027年2/24（水）
場所：北浦和公民館

③ダブルケアカフェ

ケアラーの属性：ダブルケアラー
開催日：10/20（火）、12/25（火）、2027年2/16（火）
場所：あいぱれっと

④おれんじカフェ さぼ〜と

ケアラーの属性：認知症
開催日：9/29（火）、11/24（火）、2027年1/26（火）、3/23（火）
場所：針ヶ谷公民館

⑤おれんじウォーキング

ケアラーの属性：認知症の方やそのご家族、地域住民
開催頻度：不定期開催
詳細はお電話にてお問合せください。
場所：見沼代用水桜並木など

連絡先 ③：048-829-7043

③以外：048-823-3031

地域のつながり活用 仲間を感じられる場作り支援

町：地域包括がサロンを行う意義はどこにありますか？

小林：公的な機関が行う安心感を感じていただけることです。さらに、サロン運営に挑戦したい方と**共催しやすい点**も、地域包括ならではのかもしれません。サロン運営を通じて、地域の多様な専門職や関係者をつなげることもでき、地域包括の役割を活かしています。運営する側としても、通常業務とは異なる業務を通じて、特に若いスタッフは刺激を受けることが多く、**サロン運営が人材育成にもつながっている**と実感しています。

町：参加者にとって、サロンの一番の価値は何だと思いますか？

小林：「一人ではなかった」と気づけることだと思います。参加者の中には「自分が世界で一番不幸だと思っていたが、人の話を聞いて『自分は三番目くらいだった』と思えた」と話す方もいました。**同じ立場の人と出会うことが、励みになる**と知っていただきたいです。



インタビューが終わり、笑顔の町さん(左)と小林さん

これからサロンを運営する方へのアドバイス

完璧を目指さず、まずは小さくてもよいので場を開いてみましょう。大切なのは、介護者が「一人ではない」と思える居場所があること。運営に不安があれば抱え込まず、サロンを運営している地域包括に相談するのも一つの方法です。

Asei's Voice

- 多様なサロンがあることで、**参加する側も選択肢が与えられ、自分に合った場所に行くことができる**のだと感じました。また、小林さんが関わっているサロンの中には、介護が終わった方や元気な高齢者の方がボランティアとして参加されているケースもあると聞きました。**ケアラーだけではなく、その周囲の方も気軽に行ける場**があることで、介護への垣根も下がるのではないのでしょうか。
- ダブルケアラーのように、重層的な支援は今後より必要となってくると思います。サロンなども活用しながら、そうした方々をサポートできる体制が整うことを願っています。



町 亜聖（まち・あせい）

1995年に日本テレビにアナウンサーとして入社。報道キャスター、厚生労働省担当記者として医療問題や介護問題などを取材。2011年にフリーに転身。著書に、『十年介護』（小学館文庫）、『受援力』（法研）。医療と介護を生涯のテーマに取材、啓発活動続ける。元ヤングケアラー。

介護者サロン設置・運営支援研修のご案内

県内で介護者サロンの運営や、サロンのブラッシュアップを考えている方に向けた研修をオンラインで開催しています。是非ご活用ください。

📖 設置・運営基礎研修

『40分でわかる！』

配信中！

介護者が気軽に来れるサロン運営のアイデア

介護者サロンを運営するにあたり押さえておきたい、ピアサポートの効果や地域の介護者ニーズの把握の仕方、介護者サロン運営・継続のポイントなどを学びます。



←こちらからご視聴ください。
申込不要です。

🌟 運営実践研修（全4回：いずれも13～15時）

介護者サロンを運営するための具体的な「力」の身に付け方について学びます。**申し込み必要**。各回ごとの受講もできます。

	テーマ	開催日
第1回	集客する力	11月9日(月)
第2回	企画する力	12月15日(火)
第3回	地域に根ざす力	2027年1月20日(水)
第4回	成長を促す力	2027年2月19日(金)



←詳細は二次元コードからご確認ください。

主催：埼玉県福祉部地域包括ケア課
問い合わせ先：株式会社ベネッセシニアサポート
Work&Care事業部

📞 080-6651-6012
(受付時間：平日10時～17時)

✉️ saitamasalon@benesse-senior-support.co.jp
東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリスビル5階

(本事業は埼玉県からの委託を受け、株式会社ベネッセシニアサポートが運営しています)