

西東京・生活者ネットワーク 活動レポート



TEL 042-453-4121
FAX / 042-410-0014

E-mail / nishitokyo@seikatsusha.net
http://nishitokyo.seikatsusha.me/

政治をもっと、身近なものに。

一人ひとりの生活の中から生まれた実感を
きちんと政治につなげ、社会全体を良いものにしていきたい。
これが私たち、生活者ネットワークの望みです。

No.111



発行日 / 2024年1月23日

発行責任者 / 広瀬 郁美

市議会議員 ● 後藤 ゆう子

市議会議員 ● かとう 涼子

〒202-0015 西東京市保谷町6-25-1-102

TEL 042-453-4121

介護を支え合う場を地域につくる ——ケアラズカフェ10年間の取り組みから

「介護の悩みや不安をもっと気軽に語り合える場がほしい」との思いで立ち上げた介護者のつどいの場「ケアラズカフェ」は、この10年間で市内3カ所に拡がりました。ケアラズカフェのネットワークを運営する片山さんが、取り組みを紹介します。

ケアラズカフェの立ち上げ

きっかけは、仕事の仲間で介護の苦労やグチを言う中での、「こんな場所があつて良かった」との一言だった。互いに励まし合い、経験や情報を共有する場をつくらうと、2013年にコミュニティレストラン木々（もくもく）で、ケアラズカフェを立ち上げた。現在は市内3カ所（保谷町、新町、緑町）でそれぞれ月2回、約30名の利用者がスタッフ8名と共に情報交換やおしゃべりを楽しんでいる。

介護にはいつか終わりが来る。現役ケアラーもいつかは介護を卒業するが、中には喪失感を抱える人もいる。ケアラズカフェはそんな利用者の居場所ともなり、自分を見つめ直す機会にもなってきた。

介護環境が年々厳しさを増す中、スタッフとしては、より多くの現役ケアラーに来てもらいたい。しかし、介護の辛さの上位に挙げられるのは「自分

の時間が取れない」ことで、ここに来たくても時間が取れないケアラーの現実に思いを寄せながら今日まできている。

コロナ禍が浮き彫りにした ケアラーの現実

コロナ禍で公共施設の閉鎖が続く中、ケアラズカフェはぎりぎりまで開催を続け、「行くところがない」「息抜きがほしい」との声に応えてきた。すると、長引く自粛生活で精神的な負担が限界と思われる方、認知症の配偶者を同伴し訪れる方など、利用者層にも変化が現れた。

あるケアラーは、母親が通うデイのケアマネジャーに連れられて参加した。はじめは緊張していたが、ケアマネが見守る中、1対1での個別対応に安心されたのか、次第に会話の輪に入れるようになった。信頼する専門職のサポートがあつて初めて、つどいの場に参

加できる利用者がいることを実感したケースだった。

また、あるケアラーがふっと漏らした「たまには一人で吉祥寺に買い物に行くのが夢です」との一言には、若年性認知症の夫を介護する苦労が詰まっていた。本人の拒否など様々な理由でデイの利用が難しく、ほぼ24時間つき切り介護。認知症とはいえ夫は健脚で、日課の外歩きに付き添うには体力的な負担が大きい。公的サービス



▲互いの介護を語り合い、励まし合うひとときは貴重（緑町ケアラズカフェ）

の狭間で孤立するケアラーの存在は、外からは見えにくい。コロナ禍は、そんなケアラーの現実を再認識する機会となった。

すべてのケアラーを支える 制度をつくりたい

団塊の世代が後期高齢者となる一方で、介護サービスは人手不足や財政縮減による劣化が懸念される。ケアラーを取り巻く環境は、今後ますます厳しさを増すだろう。

これからのケアラズカフェに期待されるもの、あるべき姿を一言では言い切れないが、多様なニーズに応え、橋渡し役を担い、ケアラーを孤立させないこと。そこに出席、参加することで何かが得られる場所。多様なものから新しいものが生まれる、「ごった煮」のイメージに近い気がする。

そんな「ごった煮」の中から見えてきた必要な支援を、カフェに来られないすべてのケアラーに届けるため、行政との協働で「ケアラー支援条例」を制定したい。これが今年の初夢である。

片山文敏（ケアラズカフェ・ネットワーク）

まちづくりカフェ

ヤングケアラーを支える ——いま私にできること

家族のケアに追われ、自分のことはいつも後回しのヤングケアラーを受け止め支えるために、地域ができることを一緒に考えます。

日時：2月14日（水）14時～16時
場所：コミュニティレストラン木々（保谷町6-25-1）

講師：牧野史子さん
（NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン 理事長）

参加費：無料

申し込み

西東京・生活者ネットワーク

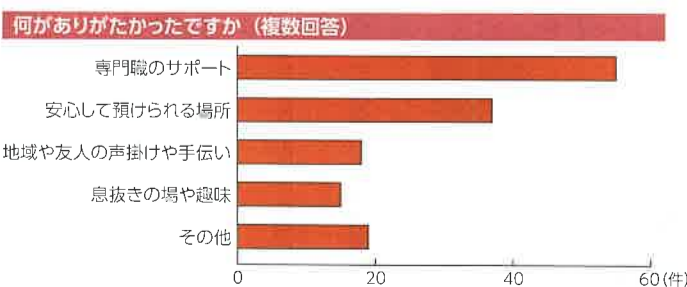
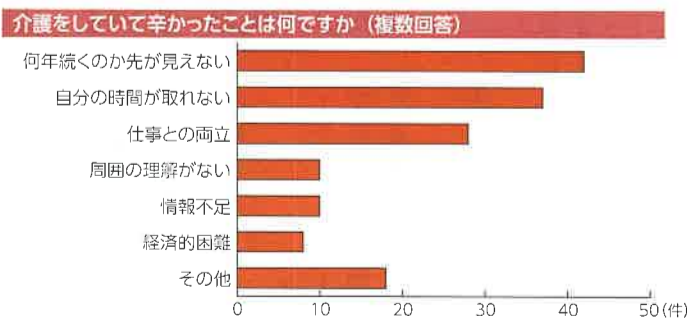
☎ 453-4121

Mail : nishitokyo@seikatsusha.net



お待ちしています。

「介護をされていて辛かったことは何ですか（複数回答）」という問いに、53%の方が「何年続くのか先が見えない」と答えています。また、「自分の時間が取れない」「仕事との両立」「周囲の理解がない」「情報不足」「経済的困難」などの声も寄せられました。一方で、「専門職のサポート」「安心して預けられる場所」「地域や友人の声掛けや手伝い」「息抜きの場や趣味」などの声も寄せられました。



「介護をされていて辛い」とは？（複数回答）
「何年続くのか先が見えない」が58%と最も多く、「自分の時間が取れない」と（51%）や「仕事との両立」（39%）に悩みを抱える方が多いことが分かります。

生活者ネットの「ひとこと提案」のアンケートから
いま求められるケアラー支援とは

議会報告



生活者ネットワーク 3つのルール

選挙はカンパとボランティアで行います。

議員は交代制。議員を職業化せず、誰もが議員になることで特権化しません。

議員報酬は市民の活動資金として使い、お金の流れは公開します。

これではスポーツを続けられない 芝久保テニスコートが閉鎖

多くの市民に親しまれてきた芝久保第二運動場が、昨年末に閉鎖されました。「民間の借地に整備した公営テニスコートは、いずれ返還されるとわかっていながら、市はなぜ事前に対応策を検討しなかったのか」。市民から、厳しい意見が寄せられています。

多摩26市で最下位の コート数

西東京市では2017年にも、民間借地の東町テニスコートが閉鎖されています。代替コートの早期整備を求める陳情が

スポーツ施設の確保 は喫緊の課題

市にはまだ用途が定まらない保谷庁舎跡地や旧ひばりが丘中学校跡地もあります。こうした跡地の暫定的な活用や、市と連携協定を結んでいるMUFパークのテニスコート利用補助を提案し、池澤市長から「市民の声にこたえられるよう検討したい」との答弁を得ました。

公平性の点から、テニスだけに補助を出すのは課題があるとのこと。ならばこれを機に、民間施設の利用補助を他のスポーツへも広げてはどうでしょうか。MUFパークには、サッカーやラグビーにも適した

天然芝のグラウンドが整備されています。こうした施設利用のハードルが下がれば、子ども・若者世代を含めて、スポーツ振興の機運も高まるはずですよ。

健康増進や体力維持がますます重要とされる中、西東京市がスポーツで活気あふれるまちになるのか、スポーツを諦めざるを得ないまちになるのか――。

ここが行政の正念場です。

かとう涼子



地域から 「非核」「平和」を進めよう

おとしの2月にロシアがウクライナに軍事侵攻し、いまだ終結が見えない中、昨年10月イスラム抵抗運動（ハマス）がイスラエルを攻撃したことをきっかけに、イスラエル軍は連日パレスチナ自治区ガザへ激しい報復攻撃を行っています。犠牲者の多くは民間人で、罪のない子どもや女性、高齢者といった弱い立場の人々です。多くの市民の方からも心配や憤りの声、祈ることしかできない無力感にとらわれているとの声が聞かれます。

恒久平和を願う 市民による「非核・ 平和都市宣言」

西東京市は市誕生1周年の2002年に、市民からの公募により選考された「非核・平和都市宣言」を制定しました。現在、全国の自治体の93%以上が、同様の宣言を行っています。西東京市の宣言文は市民の思いがあふれる出色の作だと思っています。

紙面の都合で、宣言文の後半を抜粋します。

私たちは訴える。

必要なのは笑顔での話し合いであ

ることを

必要なのは人類愛と思いやりであること

私たちは宣言する。

あらゆる人を傷つける地雷や武器をなくすこと

あらゆるものの破壊を招く核兵器をなくすこと

地球上から戦争をなくすことを私たち市民のこの声と願いを世界に広く訴えるために非核、平和都市 西東京市の宣言とする。

西東京市非核平和条例 を制定し、市の姿勢を 一層明確にしよう

今年度、西東京市は平和事業に力を入れ、「子ども・若者平和ワークショップ」の開催や、小中学校でウク

ライナから避難されている方との交流会を開いたり、平和に関する活動を行う市民との協働で平和特別授業を行いました。

これらの事業を継続的かつ着実にすすめていくために、宣言を深化させて「非核平和条例」の制定をするよう提案しました。

市長は、既存の「西東京市平和推進に関する条例」を基本原則とする答弁しましたが、地域から核と戦争をなくす市の姿勢を明確化させるためにも、引き続き働きかけていきます。

後藤ゆう子



後藤 イスラエルによるガザへの無差別攻撃が、あまりにもひどくて心が沈むわ。

かとう 私も。こんなことが21世紀の世界で起きているのが、未だに信じがたい。

後藤 「アロ職滅」を口実に、病院や学校、難民キャンプまでもが標的にされ、民間人が無差別に殺されている。犠牲者数が2万人を超えてるって耐えられへん。

かとう しかもガザは完全封鎖されているから、逃げ場もないよ。死者の7割が子どもや女性などの非戦闘員だなんて。明らかに国際人道法違反だよ。

後藤 ジェノサイド（大量虐殺）が起きていて、全世界がそれを見ているのに、誰も止めることすらできないなんて。国連憲章や国際法の限界を感じてしまふ。

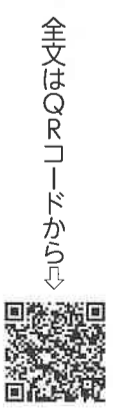
かとう 本当だね。私は、この状況をただ見ていだけの自分も情けないよ。

後藤 そう思っている人は、私の周りにもたくさんいるよ。命の危機を救うには停戦しかない。どんなに小さくても、一人ひとりが諦めんと「即時停戦」の声を上げていくしかないねん。

かとう そうだね。私も、小さくても声を上げる。そして、どうすれば戦争を起こさずに済むのか、日本が国際社会で果たすべき役割は何かを、必死に考え続けるわ。

※ゆう子は滋賀県出身で関西弁です
西東京市議会は「パレスチナ紛争の人道的停戦を求める決議」を、全会一致で可決しました。

ゆう子と涼子の「控室放談」 即時停戦を求める声をあげよう!! Do not kill No War



池澤市長に予算要望書を提出しました

2024年度の予算編成に先立ち、生活者ネットワークの予算要望を行いました。

- ✓ひきこもりの実態調査と居場所の創設
- ✓障がい者の多様な就労機会の確保
- ✓公共交通空白地域への移動支援の実現
- ✓学校給食の無償化、公会計化の実現
- ✓小中学校・公共施設の断熱化促進
- ✓PFAS対策及び井戸水の水質検査の実施
- ✓平和を考える学習会・企画展の実施



要望書の全文はこちらから→



この度の能登半島地震の被害にあわれた皆様には、心よりお見舞い申し上げます。西東京市では、田無庁舎（2F）・保谷庁舎（1F）に義援金箱を設置しておりますので、ご協力よろしくお願いたします。市議会も1月9日に災害義援金を送金しました。

議会 TOPICS