

# ささえーる新聞

2025 年 11月 28 日  
 新宿区市谷薬王寺町 20 番 40 号  
 区立薬王寺地域ささえあい館  
 (ささえーる薬王寺)  
 電話 03-3353-2333

## 介護者の心に寄り添う家族会



「大久保・あった会」は大久保地域センターで毎月第2火曜日に活動している介護者家族会です。介護をしている家族が悩みや不安を共有し、同じ立場の方たちとの交流を深めることを大きな役割としています。新宿区では9カ所に家族会があります。住まい地域に限らずどの家族会にも参加できます。

「あった会」は2014年10月14日にボランティア団体として登録し、コロナ禍には開催が困難な時期もありましたが、参加者とともに介護問題に取り組んできました。参加者は、お互いに、自分の現状を語り合い、体験からのアドバイスをしています。会では愚痴を言ったり、時には和やかな笑い声が起ったりすることもあります。

代表の福元治美さん（右写真・左）、仁平おきむ総さん（右写真・右）は「この会では、介護者の話に耳を傾け、介護者が穏やかに介護と向き合えるように支援することを目指して発足しました。区の高齢者総合相談センターのバックアップもあり、年1回程度行われる介護についての

学習会には10名を超える相談者が来ています。介護者家族が問題をひとりで抱え込まないように、孤立しないように、会が交流の場になれば」と思いを語っていました。

「大久保・あった会」は、相談者に介護に詳しいスタッフや区の職員、介護経験者が対応しています。この日も丁寧に応じ「ショートステイやデイサービスを利用することで介護から離れる時間を持つことも大切です」と語りかけていました。



介護者家族会は、新宿区の関係各所と連携して運営されている、介護者に寄り添う地域ささえあいの会です。

記事 藤田禮子  
 写真 原木孝夫