

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！

介護者同士が悩みを打ち明け、共感し合い、体験によって得た情報を交換する場である「介護者サロン」を知っていますか？ 坂戸市内で10年以上介護者サロンを開催している須田正子さんに開催の意義や継続のポイントを、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。

介護経験が背景に 情報や人とのつながりが大切

町：なぜ介護者サロンを立ち上げられたのですか？

須田：1995年ごろから約5年間、子育てのかたわら、義理の両親を遠距離介護、そして在宅介護をしてきた経験が背景にあります。当時は今のようにインターネットも普及しておらず、手探りで介護をしていました。介護について気軽に相談できる場所や仲間がない一方で、PTA活動の仲間とたわいもないことを話す時間は貴重で、息抜きになっていました。



須田正子さん



町亞聖さん

介護が終わった後、介護経験を活かしてみてもどうかという友人の声を受け、自治体の介護保険審議会に市民公募で参加

したり、ボランティア活動に携わったりと、介護との関わりは途切れませんでした。そうした中で2012年に『埼玉県介護者支援セミナーin坂戸』を受講する機会を得ました。自分の経験からも、人との触れ合う時間がとても重要だったことを再認識。地域で介護に悩む方を支える活動をしたいと考え、一緒に受講した仲間30人とともに翌年、「介護者支援の会 さかど」を立ち上げ、サロン活動を開始しました。

町：開催ペースなどを教えてください。

須田：月1回、開催しています。参加者の方は1回だけの参加で終わる方もいれば、常連となり継続的に顔を出していただいている方もいます。運営メンバーは担当制とし、2～3人がサロンに参加する形をとっています。サロン後には、担当以外の運営メンバーも集まり、定例会を開催しています。

運営メンバーは介護の専門家ではないため、参加者の悩みを必ずしも解決に導くことはできないかもしれません。しかし、「話を聞いてもらって、ちょっとすっきりしました」という声や、「いつか行こうと思っていました」とサロンのチラシを大切に握りしめて参加された方の存在などから、介護者サロンという存在は、ケアラーの支えになっているのだと考えています。

介護者サロンさかど「結・結」

開催日：毎月第4金曜日

(12月のみ別日程)

時間：午後1時半～3時※事前予約不要
(サロン後に定例会を開催)

場所：坂戸市福祉センター等

参加費：100円

連絡先：049-281-0162

(介護者支援の会さかど代表 関口)

サロン開設年：2013年

運営母体：介護者支援の会さかど

運営メンバー：13人

サロンの情報はこちらから！

<https://yuyu.niconico39.com/>



無理ないペースを堅持 「来てよかった」を追求

町：10年以上、介護者サロンを継続するのは大変だと思います。
秘訣はなんですか。

須田：運営が無理をしないことだと思います。たとえば開催ペースですが、最初に「月1回」という頻度を決めたわけではありません。当時は、メンバーも仕事や介護を抱えていたため、プライベートと両立しながらメンバーが参加できる無理のないペースを検討した結果、このペースとなり、今に至っています。

また、サロン後の定例会で運営メンバーが話す場をつくっていることも重要です。サロンで出た話や、前回のサロンから1か月の間に起きたことなどをメンバー同士で共有しています。その時間が楽しく、「また次も来よう」と運営する側が思えることが、サロンの継続につながっています。



インタビュー後の町さん（左）と須田さん

これからサロン運営を運営する方へのアドバイス

「来た人が“来てよかった”と思える時間をつくること」だと思います。無理のない開催ペースを意識し、参加される方だけでなく、運営側も「やってよかった」と思える場所づくりから始めてください。

Asei's Voice

- 介護保険制度が始まる前の18歳の時から親の介護に直面し、学業や仕事との両立をしてきました。当時は介護者サロンのような場所はなく、気軽に相談できる人も周りにはいませんでした。
- 経験上、介護に関する情報はあればあるほど良いと感じます。特に介護の状況は人によって異なります。ケアマネジャーなど専門職の方に加え、同じ家族介護者の視点で話せる場があると、家族介護者の心の支えになると感じます。
- さらに介護に直面する前から介護について考える機会があることが望ましく、そういう場所として、介護者サロンが機能してくれることも期待しています。

町亞聖（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、啓発活動を続ける。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！

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。

配信：8月3日(月)～



←配信はこちらから
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

（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）

☎ 080-6651-6012
（受付時間：平日10時～17時）

✉ saitamasaloon@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

参加
無料