

発行：川崎市社会福祉協議会ボランティア活動振興センター 地域福祉情報バンク  
川崎市中原区上小田中6-22-5 川崎市総合福祉センター6階  
電話：044-739-8720/FAX：044-739-8739/Email：jyoho@csw-kawasaki.or.jp

## 2024年春号の内容は…

- ★専門相談のご案内、「こどもの居場所 活動紹介ガイドブック 第4弾」
- ★「ビジネスケアラー」に関連する図書を紹介
- ★「地域包括支援センター」とは？
- ★新着図書&DVDの紹介



…など、今号も情報満載でお届けします！

## 弁護士・精神科医師・臨床心理士による 専門相談のご案内

川崎市社会福祉協議会では、川崎市民（在勤・在学も含む）の方を対象に、弁護士・精神科医師・臨床心理士による相談をお受けしています。相談料は無料、予約制です。原則として1回のみ、来所での相談となります。ご予約は「ふくし相談」までご連絡ください。



**ふくし相談 044-739-8719**

※月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)  
9:00～16:00 (12:00～13:00を除く)

### 【法律に関する相談】

弁護士：金曜日(1回30分間)

法律問題（相続・離婚・借金・不動産・近隣問題など）で、お困りの方の相談をお受けします。  
※その後の書類作成・交渉などはできません。

### 【心の病・認知症などに関する相談】

精神科医師：木曜日(1回50分間)

気分が落ち込む日が続いている・不安やイライラすることが多い・眠れない・物忘れがひどくなったなど。ご家族の方の相談もお受けします。

### 【人間関係や心理的な悩みなどの相談】

臨床心理士：火曜日(1回50分間)

人間関係の悩み・心理的な悩み・家族の問題・こころとからだの不調・気持ちの整理をしたいなどの相談をお受けします。

詳しい日程はHPをご確認ください



川崎市社協HP



市社協キャラクター  
ななふく

## 「こどもの居場所 活動紹介ガイドブック 第4弾」を発行

「かわさき福祉情報サイトふくみみ」に掲載している団体を中心に、市内でこども食堂・学習支援・寺子屋事業を行っている団体を掲載しています。昨年よりも掲載団体はさらに増え、こども食堂・学習支援団体は67か所、地域の寺子屋事業を行っている学校は94か所になりました。

ガイドブックは川崎市社会福祉協議会、各区社会福祉協議等で配布しています。こども食堂や学習支援を利用してみたい方、一緒に活動してみたい方は、ぜひご覧ください。



川崎市社協HPからもダウンロードできます ▶





## 特集

# 「ビジネスケアラー」に関連する図書の紹介

～地域福祉情報バンクで貸出しています～



「ビジネスケアラー」とは仕事をしながら親の介護をする人を指します。

団塊の世代が75才以上の後期高齢者となることで、働き盛りの40～50代の子どもに介護の負担が重くのしかかり、仕事と介護の両立に悩む人が増えています。

介護は一人で抱え込まず、追いつめられる前に適切なところに相談しましょう。福祉のプロの力を借りて、様々な制度やサービスを上手に利用することが大切です。

「困ったときに相談するのはどこ?」「利用できる制度やサービスは?」「こんな時はみんなどうしていたの?」など、「ビジネスケアラー」が知りたい情報が書かれた本をご紹介します。

### ビジネスケアラー

少子高齢化が進む日本で、「仕事と介護の両立」は個人の問題であるとともに、日本社会全体の問題でもあります。「そろそろ親の介護が…」という人はもちろん経営者・管理職・人事担当者も必見! 「ビジネスケアラー」問題について今後の指針を示します。  
(酒井穰 / ディスカヴァー・トゥエンティワン / 2023年発行)



### 仕事は辞めない!

#### 働く×介護 両立の教科書

多くの人が働きながら介護をすることになるなら、必要なのは「休みやすい職場環境」より、むしろ「仕事を休まずに介護をこなすための知識」です。親に介護が必要となる前から準備できることは? 「働く」と「介護」を両立させるために誤解してはいけないことは?

(木場猛、佐々木裕子:著、日経クロスウーマン:編 / 日経BP / 2023年発行)



### 親不孝介護 距離を取るからうまくいく

親と適切な距離を取ることができれば、介護のストレスは激減する。一見、親不孝と思われそうなスタンスが、介護する側の会社員や家族をそしてなにより介護される親をラクにしていく。子どものあなたが朗らかでいることが一番の「親孝行」ではないでしょうか。  
(山中浩之、川内潤 / 日経BP / 2022年発行)



### 弱った親と自分を守る

#### お金とおトクなサービス超入門

「親の介護」で損をせず、おトクに便利に過ごすために知っておきたいことをまとめました。親と自分のお金と時間を守るための介護の超入門書。

最近、親が弱ってきて心配だと思ったときに、何から始めれば良いのかがスッキリわかる1冊。

(安藤なつ、太田差恵子 / KADOKAWA / 2022年発行)



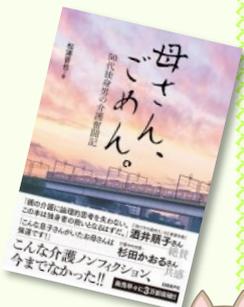
### 母さん、ごめん。

#### 50代独身男の介護奮闘記

「50代・独身・男性」が1人で認知症の母の介護に向き合うノンフィクションストーリー。

仕事との両立、ストレス、お金のことなど。科学ジャーナリストである著者が母の介護で何を体験し、何を考えたかの記録。

(松浦晋也 / 日経BP / 2017年発行)



続編「母さん、ごめん。2 グループホーム編」(2022年発行)もあります。

### 関連図書

- 親の介護、それでも人生思い通り! ちょっと待った その介護離職 (児玉浩子 / みらいパブリッシング / 2020年)
- マンガで解決 親の介護とお金が不安です (上大岡トメ:著、黒田尚子:監修 / 主婦の友社 / 2021年)
- 健康以下、介護未済 親のトリセツ (カータン / KADOKAWA / 2020年)
- 介護破産 働きながら介護を続ける方法 (結城康博、村田くみ / KADOKAWA / 2017年)





# 「地域包括支援センター」とは？



地域包括支援センターは川崎市から委託を受け、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で元気に暮らし続けることができるよう様々なサポートを行っています。高齢者の「よろず相談窓口」として川崎市には49か所あり、日常生活のちょっとした心配事から、介護や病気、高齢者の方の人権や金銭問題など多岐にわたる相談を受けています。また、要支援1・2と認定された方のケアプラン作成など、相談者の生活に寄り添いながら一緒に解決策を考えてくれるところです。

親の介護などで必要に迫られてから地域包括支援センターの存在を知るのではなく、困ったときにはどこを頼ったら良いのかを知っておくことで、漠然とした将来の不安を軽減できるのではないのでしょうか。今号では地域包括支援センターのお仕事について、溝口地域包括支援センターの永井所長にお話を伺いました。

※ 以下「地域包括支援センター」を「包括」と記載している部分があります。



永井所長



## 1、どのような相談が多いのでしょうか？

ご本人、ご家族、地域の住民などから様々な相談が寄せられますが、約半数は介護保険関連の相談です（介護保険の利用・介護保険の申請について等）。高齢者等緊急通報システムなど川崎市独自のサービスや、成年後見制度、認知症、施設入所についての相談などもあります。

相談料はかかりません



社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師などの専門職がおりますので、安心してご相談ください。

## 2、相談したい場合はどうしたらよいですか？

地域包括支援センターは、住んでいる地域によって担当する包括が決まっています。まずはお住まいの地域の担当包括をご確認ください。

また、包括の職員は訪問に出ていることも多いため事前に連絡をしていただくと助かります。

ご自宅への訪問も行っていきますので、まずはお電話でお問い合わせください。



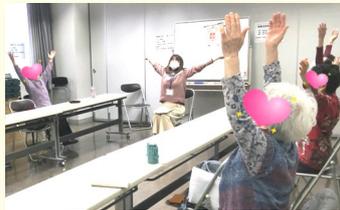
市内包括一覧 ▶



## 3、まだ介護が必要ではなくても相談できますか？

もちろん大丈夫です。具体的な困りごとではなくても将来的な不安のある方の相談にも対応します。介護予防教室なども含め、高齢者の皆さんが地域で楽しく参加できる活動も紹介しています。

溝口包括では月2回、脳トレやリフレッシュ体操を行っていますので、健康づくり、仲間づくりのためにもぜひご参加ください。



脳トレ&リフレッシュ体操

## 4、地域との関わりはありますか？

様々な関係機関の方との地域のネットワーク作りや定期的に地域の困りごとについて話し合う「地域ケア会議」を主催しています。

地域の方に職員の顔を覚えてもらえるように、地区社協主催の「ふれあい会食会」や公園体操、地域のお祭りやイベントなどにも参加し、包括の存在をより多くの方に知ってもらうような活動を続けています。

高齢者のよく行く場所に包括のチラシを掲示してもらうなど、地道な努力も欠かせません。



包括からの情報提供

## 5、包括の所長として、皆さんに伝えたいことは？

今、介護等で大変な思いをされている方の日常生活が、少しでも過ごしやすくなるようにお手伝いしたいと思っています。介護保険サービスなどを利用することで楽になることもあります。

何かあった時にご相談いただくのはもちろんですが、まだ何もなくても包括の存在を知ってもらい、相談先の一つとして覚えておいてもらいたいと思っています。早めの対応が大切なこともあります。相談を迷っている方は、ぜひお気軽にご相談ください。



# 新着図書&DVDの紹介

蔵書検索は「ふくみみ」で!  
<https://k-fukumimi.com/>



## 【図書】（書名／著者・編者名／出版社）

- 望まない孤独／大空幸星／扶桑社
- 三訂 社会福祉士の倫理 倫理綱領実践ガイドブック／公益社団法人日本社会福祉士会／中央法規出版
- 「生きづらさ」を聴く 不登校・ひきこもりと当事者研究のエスノグラフィ／貴戸理恵／日本評論社
- 図解でわかる 意思決定支援と成年後見制度／岩崎香／中央法規出版
- 「ひとり終活」は備えが9割／岡信太郎／青春出版社
- 親の介護、それでも人生思い通り! ちょっと待った、その介護離職／児玉浩子／みらいパブリッシング
- Q&A 地域包括支援センターのシゴト 押さえておきたい基本と実務対策／田中明美、中澤伸、中恵美、山本繁樹／ぎょうせい
- なが生きしたけりゃ 居場所が9割／川口雅裕／みらいパブリッシング
- おうち性教育はじめます 一番やさしい!防犯・SEX・命の伝え方／フクチマミ、村瀬幸浩／KADOKAWA
- おうち性教育はじめます 思春期と家族編／フクチマミ、村瀬幸浩／KADOKAWA
- 保育士よちよち日記 お散歩、お昼寝、おむつ替え…ぜんぜん人手が足りません／大原綾希子／フォレスト出版
- なぜかいじめに巻き込まれる子どもたち／川上敬二郎／ポプラ社
- マンガAPD／LiDって何!? 聞こえているのに聞き取れない私たち／きょこ、小淵千絵、佐々木香緒里／合同出版
- アルビノを生きる 新装版／川名紀美／河出書房新社
- 障害があり女性であること 生活史からみる生きづらさ／土屋葉／現代書館
- DCD 発達性協調運動障害 不器用すぎる子どもを支えるヒント／古荘純一／講談社
- 障がいや難病のある小さな命の帰る家／松原宏樹／Independently published
- 「家族」を超えて生きる 西成の精神障害者コミュニティ支援の現場から／山本智子／創元社
- 起立性調節障害お悩み解消BOOK 「朝起きられない」子に親ができること!／吉田誠司／翔泳社
- 目の見えない白鳥さんとアートを見に行く／川内有緒／集英社インターナショナル
- マンガでわかる 防災のトリセツ／アベナオミ／マイナビ出版



- 今日から始める 家庭の防災計画 災害で死なない環境を作るための事前対策メソッド／高荷智也／徳間書店
- ふるさとの笑顔が、咲き始める場所 地域包括ケアシステムを实践する、とある病院のチャレンジ／田中志子／幻冬舎
- ボランティアの教科書 できるときにできることをできる人がやればいい／ツノダヒロカズ／こぎげんビジネス出版
- ワークサポートケアマネジャーガイドブック～仕事と介護の両立のために～／日本介護支援専門員協会／社会保険研究所
- 心の病気はどう治す?／佐藤光展／講談社
- 氷の橋を渡る 統合失調症支援手控え帖／北山大奈／風詠社
- がんになった人のそばで、わたしたちができること 「幸せな生」を支えるための10の講義／西智弘／中央法規出版
- 大切な人を亡くしたあなたへ 自分のためのグリーンケア／坂口幸弘／創元社
- 母の壁 子育てを追いつめる重荷の正体／前田正子、安藤道人／岩波書店
- モラハラ夫の精神的支配から抜け出す方法 7つのワークで「自分らしさ」を取り戻す／福山れい／日本能率協会マネジメントセンター



- 星を編む／凧良ゆう／講談社
- リカバリー・カバヒコ／青山美智子／光文社
- あした死のうと思ってたのに／吉本ユータヌキ／扶桑社

## 【コミック】（書名／著者／出版社）

- 居るのはつらいよ ケアとセラピーについての覚書(1)～(3)／東畑開人、いぬめこの／秋田書店
- 無職の学校 職業訓練校での200日間(1)～(4)／清家孝春／小学館

## 【DVD】（題名／制作／仕様）

- 高齢者虐待防止研修用DVD 事例で考える これって虐待!? ①経管栄養のチューブを触ってミトンの手袋となったご利用者のケース／シルバーチャンネル／25分
- 高齢者虐待防止研修用DVD 事例で考える これって虐待!? ②定時のトイレ誘導で介護を拒否したご利用者のケース／シルバーチャンネル／23分
- 高齢者虐待防止研修用DVD 事例で考える これって虐待!? ③胃ろうのチューブを抜いてしまったご利用者のケース／シルバーチャンネル／21分
- 障害のある方への合理的配慮 考え方とは? 進め方とは?／映学社／20分
- 相談援助 第3巻 問題解決アプローチ／アローウィン／30分
- 相談援助 第4巻 課題中心アプローチ／アローウィン／28分



地域福祉情報バンクを  
紹介してみた!



You Tube  
ななふくチャンネル



川崎市社協のYouTubeチャンネル「ななふくチャンネル」で、地域福祉情報バンクの紹介動画を配信しています。「地域福祉情報バンクってどんなところ?」という疑問に答える内容になっています。ぜひご覧ください。  
 「地域福祉情報バンク通信」に関するご意見・ご感想、図書・DVDのリクエストなどお待ちしております。次号は7月発行予定です。(ま)