

介護サポート通信

vol. 04

発行：東京女子医科大学・介護サポート (受託：NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ)
〒162-8666 東京都新宿区河田町8-1 東京女子医科大学 巴女子学生会館 3階 介護サポート(面談室)
☎03-5312-5206 fax 03-5312-5207

5月15日 発行

2025

「あってよかった!! 介護サポート」



1人暮らしの母が
老いてきて、食事作り
が難しくなった…仕事
があるし毎日はいけな
い…どうしよう…

子育てがひと段落したと
思ったら…次の問題が…
介護と仕事の両立ができ
るだろうか…

近所のスーパーや駅で歩けなくな
ってしゃがみ込んだり、転倒する
ことが増えてきました。これでは
一人で外出させられません。

病院の付き添い・お迎えについ
ては相談しました。私は女子医
大の関連施設で常勤医として勤
務しています。朝早く母を病院
に連れて行くことはかろうじ
て可能ですが、1日がかりの受
診にずっと付き添うことはな
かなかできません。

『介護ロードの歩き方』を読
み返し、地域包括支援センタ
ーに連絡し、介護保険を申
請、母は「要支援2」と認定
されました。

そうだ!!
「ちょこっと介護見守
り支援 アドバイザー」
に相談してみよう!!

はい!
どんな内容の支援
が必要ですか?

気軽にお問合せ下さい!
家族がお出かけ、旅行等
に行く場合の家事やお世
話ができます。
お話し相手もOKです!

ご自身が病気等で家事が困難
な時にも**支援が可能です。**

TEL: 03-5312-5206

- ① 登録や詳細について
介護サポート室でお話
できます。(火)・(木)
- ② 登録後、支援者をご紹介します。
- ③ 支援前に支援者との顔合わせ、事前打合せをします。

こんなことで 利用しました…

〈心温まる介護サポート事例ー A さん物語〉

きっかけ

私が女子医大の介護サポートのシステムを知ったのは大学から職員に配布されたガイドブック『介護ロードの歩き方』がきっかけでした。ゆくゆく母の介護が必要になるだろうと思いながらガイドブックに目を通しました。その少し後、女性医療人キャリア形成センターから介護講演会のお知らせがあり、その動画も観ました。それらを通して私が学んだのは「どうやら頼れるものは頼って早めに動いたほうがいいらしい」ということでした。

相談

私には、70代後半の母がおり、母は月1回女子医大病院に通院しています。幸い病状は安定しており全身状態は良好だったので、杖を突きながらも一人で通院していました。しかし、近所のスーパーや駅で歩けなくなってしゃがみ込んだり転倒することが増えてきました。これでは一人で外出させられません。大きい怪我をする前に家に手すり等も必要です。『介護ロードの歩き方』を読み返し、地域包括支援センターに連絡し、介護保険を申請、母は「要支援2」と認定されました。

依頼内容

病院の付き添い・お迎えについては女子医大の介護サポート『ちょこっと介護見守り支援』に相談しました。私は女子医大の関連施設で常勤医として勤務しています。朝早く母を病院に連れて行くことはかろうじて可能ですが、1日がかりの受診にずっと付き添うことはなかなかできません。私の状況を介護サポートのアドバイザーさんにお話し、母の付き添い・お迎えをしていただける方すなわち提供会員さんを紹介してもらいました。

事前打ち合わせ

提供会員さんとの初顔合わせにはアドバイザーさんも同席し、システムの説明・確認がありました。

それ以降、母の受診時にはほぼ毎回提供会員さんに付き添い・お迎えをお願いしています。

サポート内容

母は提供会員さんとの会話も楽しいようです。私がバタバタと時間に追われながら病院を行ったり来たりするのは大変ですし、そんな状況では母は私に気兼ねするでしょう。介護サポートの利用は母と私お互いにとって良い選択だったと思います。

感想

今回我が家は病院の付き添い・お迎えという小さなヘルプをお願いすることから始めたので、母も家族以外に頼って手伝ってもらうということを受け入れ易かったと思います。また、この段階で手助けを得られたことで、本当にシビアな状況を少し先送りできたのではないのでしょうか。今後更に周りに助けを求めることが増えていくと思いますが、頼れる場所・手札があるのは心強い限りです。

今後も頼れるものは頼って早めに動いていこうと思います。

アドバイザーより

毎月1回の病院での付き添いサポートですが、お互い最初は不安があったようですが、日々のサポートにより徐々にお互いに信頼を持てるようになり、援助を受ける側も援助をする側も、会うのが楽しみになったようです。

子育ても介護も、人の生活は人の手を借りて成り立っています。援助が必要な人、援助をしたい人、相互援助活動で支え合いながら、生活を充実したものにしていくのが幸いです。

小さなサポートがAさんの生活を支える一助を担えたことに提供会員と共に喜びを感じています。

皆さまのご相談・ご依頼お待ちしております。



♪♪♪ お知らせ ♪♪♪

提供会員さんを募集します！！

下記の通り提供会員養成講座を実施します。どなたでも参加できますので、是非ご参加お願い申し上げます。

日	時間	内容	講師	会場
2025 年 9 月 9 日 (火)	13 : 00 ~ 13 : 20	オリエンテーション	介護サポート・アドバイザー	東京女子医科大学 総合研究棟 3 階会議室
	13 : 20 ~ 14 : 50	福祉の制度とサービス	社会福祉法人 福音会 元理事長 奈良 高志 氏	
	14 : 50 ~ 15 : 00	休憩		
	15 : 00 ~ 16 : 30	サービス提供の基本視点 活動の仕方・手引きの使用	ピッコロ・介護サポート アドバイザー	
	16 : 30 ~ 16 : 50	振り返り	介護サポート・アドバイザー	
2025 年 9 月 17 日 (水)	13 : 00 ~ 15 : 00	利用者の理解	社会福祉法人 福音会 元理事長 奈良 高志 氏	東京女子医科大学 総合研究棟 3 階会議室
	15 : 00 ~ 15 : 10	休憩		
	15 : 10 ~ 16 : 20	福祉用具への理解	介護サポート・アドバイザー	
	16 : 20 ~ 16 : 50	提供会員登録・修了証 振り返り	介護サポート・アドバイザー	

■申込：お電話(火・木9～17時)またはFAXにてお申込みください。

■申込・問合せ：電話 03-5312-5206 FAX 03-5312-5207

東京女子医科大学・介護サポート(面談室) (担当) 中山

提供会員さんのスキルアップ研修

日時：9 月 30 日 (火) 13 : 30 ~ 16 : 30

内容：「自分自身が援助される側だったら…

どうして欲しいか…考えてみる」

～相互援助活動のやりがいと大切さ

&

配慮しなければならない点～

場 所：東京女子医科大学 総合研究棟 3 階会議室

講 師：NPO 法人子育てネットワーク・ピッコロ
理事長 小俣みどり

申込：お電話(火・木9～17時)またはFAXにてお申込みください。

申込・問合せ：電話 03-5312-5206 FAX 03-5312-5207

東京女子医科大学・介護サポート(面談室) (担当) 中山

早めに、援助が必要な方が住んでいる地域の地域包括支援センターへ行ってみましょう。

高齢者の健康面や生活全般に関する相談を受け付けている、地域に密着した総合相談窓口です。各市区町村に設置されており、高齢者および高齢者を支える人たちが利用できます。相談できる内容は、日常生活でのちょっとした心配事から、病気、介護、金銭的な問題、虐待など多岐にわたります。多様な相談内容に対応するため、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー（主任介護支援専門員）などの専門スタッフが配置されているのが特徴です。地域包括支援センターの利用に際して、総合相談や介護予防ケアマネジメントは、ほとんどの自治体で無料です。



困ったときはお互い様



提供会員

お手伝いできたら
幸いです！

介護サポート・援助内容について

- ◎ 食事の準備や後片付け
- ◎ 部屋の清掃や衣類の片づけ
- ◎ 通院時や買い物時の付き添い
- ◎ 病院等への薬の受け取り・受付予約 ほか

【編集後記にかえて】

○人生のライフステージにおける介護は、だれもが経験する可能性がある重要な出来事です。その時に援助が利用できるように準備することや、一歩踏み出し、他人の手を借りることが必要です。

○介護についてお困りのことや疑問点がありでしたら、どんな些細なことでも構いません。まずはお気兼ねなくご連絡をお願いいたします。

○第4号をお届けいたします。ご意見、ご質問などございましたらお電話、メールでお問合せ下さい。

東京女子医科大学・介護サポート（面談室）

●受付時間：月～金曜日 9:00～17:00 直通☎：03-5312-5206 fax：03-5312-5207

〒162-8666 新宿区河田町 8-1 東京女子医科大学 巴女子学生会館 3 階

☎：03-3353-8112（内線）4136 1

メールアドレス：kaigo--support.bm@twmu.ac.jp

ホームページ：https://twmu.piccolonet.org



▲介護サポート
ホームページ
はこちら