

40～50代にこそ読んで欲しい、福祉と介護を考えるフリーペーパー創刊

# Geeya:OISO

超高齢化社会をサバイブしよう！「じーや おおいそ」

2024年3月発行

VOL.1

## 特集

# これからの時代、 あなたはどうか死にたい？

福祉・介護にかかわるメンバーによる本音トーク&座談会  
現場のみなさんに聞きました！突撃インタビュー

- データで見る！
- Let's Think!
- 読んでみて！

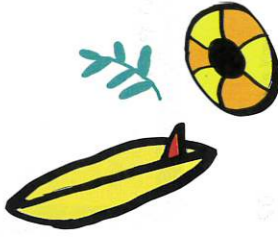
大磯町の未来予測

あったらいいなこんな老人ホーム

より良く生きるためのじーやのおすすめ本「夜明けを待つ」



じいやくん



「じいや」とは海水浴最盛期の大磯で都市部からくるお客様の専属のライフセーバーとして海の安全や泳ぎ方、大磯生活のサポートをする役割を担っていた方々の呼称。この「じいや」を現代に復活。現在の大磯で暮らし人生を楽しんでいる方々に、今の大磯の福祉や介護のありのままの姿、そして少し先の未来の予測をお伝えしながら、この高齢化社会を生き抜くための準備、そして心のあり方など、様々な企画や情報発信を通じて、これから皆さんと一緒に考えていくフリーペーパーをお届けします。

みなさん、こんにちは。

# GeeYa:OISO

“じーやおおいそ”はじまります。

私たちの暮らす大磯町も、高齢化が進んでいます。

2023年には65歳以上人口が34%を超え、

2040年には42%台になる推計です。

ほぼ2人に1人が高齢者という時代。

世界のどの国も一度も経験したことのない  
超高齢化社会を迎える私たち。

医療も発達し、人生百年時代と言われる中、いつまでも元気でアクティブに動ける時間も増える一方、  
高齢になっただけで病気をしたりして体が思うように動かなくなること避けられません。

誰もが等しく死を迎える現実の前に、老後の暮らしをどう描くのか、

今パートナーがいても死ぬときはひとりかも、

また娘や息子が必ず近くにいるとは限りません。

そして長生きすればするほど、必要なお金も増えていく。

「GeeYa:OISO」創刊号のテーマは

## これからの時代、 あなたはどうか死にたい？

本人の望みとは裏腹に、家族が最後の最後まで延命治療を望むことで、  
本人にとって苦痛を長引かせていることも多いとも言われています。

もしかしたら、好きなように生きて、一人で死を迎える方が幸せなのではないか？

最後の最後まで治療をして、病院で亡くなるのか、自宅で家族に看取られつつ亡くなるのか、

もしくは自宅で一人で静かに逝くのか？ どの死に方がいいのか？

福祉・介護の現場に携わる皆さんにお話を伺いました。



じいやくんは、メキシコのお祭り「死者の日」をモチーフに、「ガイコツ」の姿をしています。「死者の日」は、亡くなった家族や友人を追悼し、彼らの霊が家族のもとに戻ると信じられています。墓地や家を飾り、彼らの写真や好物を供え、彼らを祝います。家族や友人が集まり、死者の思い出を共有し、彼らの生涯を称えます。

じいやくん

# 介護・福祉に関わる メンバーが集まって 座談会をやってみた！



住み慣れた我が家で、愛する家族に囲まれて・・・という最期は多くの人の理想。しかし大磯町では「家で死ぬこと」がなくなる時代がすぐそこまで来ています。介護保険制度は維持できるのか？貯金はいくら必要なのか？心配の種は尽きません。だからこそ、大磯町で高齢福祉に関わる皆さんは「40、50代から、どう死にたいかを自分事として考え始めてほしい」と訴えます。

現状に危機感を持つ、東光院の古井昇空さん、大磯町福祉課の磯崎清彦さん、大磯町社会福祉協議会の細住孝次さん、「介護相談こすもす」の井出佐智子さん、大磯町西部地域包括支援センターの岩本朋子さんに、フリースペースや仏教図書館を持つ「ちよつと変なお寺」、東光院に集まったも

## 在宅死を支える機能は崩壊寸前

**古井昇空 (以下、古井)** さてさて、今日は介護・福祉の現場について、リアルな現状をお話する会ですよ。楽しみにして来ました。皆さん、いろいろ喋りたいことたくさんありますよね。(笑) よろしくお願

**皆さん** よろしくお願ひ致します！

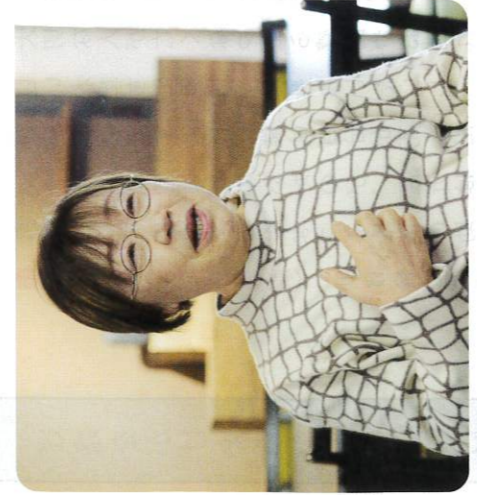
**古井** まずは、ここにいらつしやる岩本さ

んとの出会いで言うと、東光院では霊柩車を所有していて、本堂で葬儀を行っているんです。で、ご遺族の遺産相続トラブルに巻き込まれることもあったりして、生前の苦しみから寄り添えないかと考えていた時に岩本さんと出会ったんですよ。

**岩本朋子 (以下、岩本)** そうでしたね、高齢者をケアする地域の担い手を探している時に東光院さんを紹介してもらって。地域づくりや福祉という視点から、今生きている人たちに積極的に関わってほしいとされているみなさんの姿勢に感動すると同時に「こんなことまでしているんだ」と驚きました(笑)。

**古井** ハハハ。実は僕の母親は脳性麻痺で、父親は理学療法の研究者なんです。だから介護の壮絶な現場を見ても平気だし、やりがいを感じるくらい(笑)。今は多くの人が90歳以上で亡くなるから、家族にとっては介護や入院の段階から「お別れ」が始まるし、数年かけて本人の苦しみや課題に向き合わせるを得なくなる。もめごともあるし、自宅より施設や病院で亡くなる方が楽だったのではないかと後悔するケースもありますよね。

**井出佐智子 (以下、井出)** 確かに終末期を迎えると、多くの方は「家に帰りたい」と思っし、ご家族も在宅介護を頑張ろうと決



介護の現場の厳しさや醍醐味を伝えていきたいと語る井出さん。この分野に飛び込んだきっかけは偶然とも。

意されるんですよ。でも長期化するとみんな消耗しちゃう。うまくサービスを使っていきましょうとお話してはいるものの、そのサービスもヘルパー不足でパンク寸前。大磯町では24時間対応できるヘルパーさんがいないんですよ。

**岩本** そうなんです。大磯のような小さい町では、地域密着型の24時間巡回サービス事業は採算がとれなくて。また自宅で最期を迎えるためには死亡診断書を書いてくださるお医者さんに診てもらわなければならない。懇意にしているホームドクターがいなければ町外の先生にお願いしなければなりません。今はまだ医療と介護の連携システムが機能していますが、大磯町では在宅では死ねない時代が近づいてきています。



東光院 寺務 古井昇空さん

大磯町社会福祉協議会 事務局次長 細住孝次さん

大磯町福祉課 高齢福祉係 磯崎清彦さん

大磯町西部地域包括支援センター センター長 岩本朋子さん

介護相談こすもす 管理者 介護事業家ネットワーク団体 湘南エースト 大磯二町会 介護保険事務推進委員会 代表幹事 井出佐智子さん

1980年兵庫県生まれ。前職はITやアフィリエイト関係。住職の誘いで2015年に大磯へ移住。2018年に出家。人の苦しみ、苦しみに向き合うにこそその仏教との考えから地域の困りに寄り添う。

1973年大磯町生まれ。1995年に入職以来、ディサービスや訪問介護の仕事を通じて多くの高齢者に接してきた経験を持つ。大磯町役場への出向や包括支援センターでの業務を経験したこと、地域福祉の推進について知見を深める。

1974年神奈川県生まれ。旅行業界から転職し2009年大磯町入庁。主に観光・都市計画の分野でまちづくりに携わる。2023年4月から現職。 (\*2024年4月に環境課へ異動)

1971年藤沢市生まれ。祖母の介護をする母親を手伝ったことがきっかけで福祉系の大学に進学し、大磯町社会福祉協議会で介護・福祉の仕事に専任。2021年、合同会社地域包括ケアアスティーションを設立。東光院で、無料で健康相談ができる「暮らしの保健室」を展開している。

1956年大磯町生まれ。2002年、大磯町においてボランティアで行ってきた介護のグループを法人化。ケアマネジャーやディサービス、ヘルパーアスティーションの機能を持ったセンターを運営している。地域に根差したサービスに邁進している。

## 死ぬ際に噴出する人間の醜さ



**岩本** 一人暮らしの高齢者が増え、看取り期に親族が付き添ってくれているとは限らないのも難しい。在宅で最期を迎えるには本人を中心に、家族と医療関係者、ヘルパー、ケアマネジャーがチームになって、どこまで延命治療をするかということを決めておくことが理想なんです。が、「まもなく亡くなる」というタイミングで初めて駆け付けた親族が本人の意思を無視して延命治療を希望することもある。そうすると、長らく見守ってきた私たちも手出しできなくなっちゃう。

**古井** ひどいよね。薬を嫌がっていた本人が自然に衰弱して、あと数日で旅立つというときに点滴をする。吸収能力を失った体からは本来血管内にあるべき水分が血管外に出て胸水や浮腫で苦しむ。最期だけ義理でやってきた親族が喪主なんて、ふざけるなと思うよ。

**細住孝次(以下、細住)** 家族との関係はいろいろ考えさせられますよね。一人暮らしの高齢者の具合が悪くなり、海外で仕事をしている息子さんを何とか呼び寄せたら、対面の翌日にご本人が亡くなったケースが忘れられません。合わせてあげられて良かったと思いましたが・・・

**岩本** あら、でもそれは幸せな事例かも。成年後見人を自ら決めないうちに認知症になった資産家のケースでは、その方が敬遠していた親族が相続することになってしまい、ご本人は簡素な施設に放り込まれてしまったとうかがって心が痛みました。



オルタナティブな取り組みで、福祉・介護の領域を切り開いている古井さん。東光院で行われる「まちの保蔵室」は岩本さん達と一緒に展開中。

**井出** そうね、高齢になると頑固になって人を選ざけてしまう人も多いから。私の親族も電話線を抜いちゃって音信不通になり、つい先ごろ亡くなっているのが見つかって「変死」扱い。異臭の漂うゴミ屋敷で印鑑や通帳を探すなんてもう慣れっこですけどね。ペットボトルに謎の液体が入っていると思ったらおしっこだったり(笑)。

**古井** 80歳を超えると誰でも身体機能が低下して、まともな家事はできない。若い時からため込んできたモノを放っておけばゴミ屋敷になっちゃうよ。

**岩本** 逆にお金がないことで苦勞するケースも多い。浪費癖が直らず貯蓄がなくて、賃貸物件を借りるのに苦勞したり、受け入れ施設が見つからなかったりするケースもあります。

**古井** 老後のお金事情って謎だよ。いくらあっても足りる気がしない。バブル期世代より蓄財パワーの少ないこれからの世代は、お金だけでは解決できないということを意識しないと。結局は助け合いしかないよね。

## 迷惑をかけまくって死にたい



**磯崎清彦(以下、磯崎)** 助け合いの話で言うと、昔は家で亡くなって地域の助け合いで葬儀が営まれていたのが、最近は家族葬が多いですね。僕は自分が死んだら親しい人たちに見送ってもらいたいし、逆に大切な人が亡くなったら感謝やお別れを伝えたいので寂しいなと感じています。

**古井** 葬儀のあり方の問題も大きいよね。金だけかけた無駄に派手な葬儀の反省があつて、今の世代にはその揺り戻しがきている。でも自分たちが納得いくお別れをすることが一番大事。会葬でふるまうのもスーパーのお弁当でいいじゃない。

**井出** うん、私が子どもの頃は葬儀場ではなく自宅でお葬式をする人が多かった。私自身も高齢の親戚が亡くなって葬儀をするまでの経過を自宅で見ただけ記憶があるけど、今となつては貴重な経験。

**古井** 現代はほとんどの人が病院で亡くなり、葬儀は斎場。死をリアルに感じる経験が失われれば自分の死について考えることもできないよ。東光院ではフリースペースに子どもたちがいても普通にご遺体を搬送するし、怖がる子もいない。僕自身に介護が必要になった時には彼らにシモの世話をしてもらつて、最期までめちやくちや迷惑をかけて死んでいこうと思つています(笑)

**岩本** それ最高(笑)。周囲の方を巻き込んでおくことは大事ですね。仮に一人で暮らす家で亡くなつても、死んだら一日でも早く見つけてもらえる仲間がいれば怖くない。



歴談会の様子。それぞれが日々現場で感じていることを言葉にしなが、大磯町での暮らしをより良いものしていくために、どんな視点を持てばいいのか、今足りていないこととイメージしておくという事について、たくさんディスカッションしました。

## 行政が弱体化する時代に



大磯町社会福祉協議会で活躍後、現在は地域包括支援センターのセンター長を務める岩本さん。

**磯崎** 少し自治体としての状況をお伝えしてもいいですか。大磯町の人口は現在約3万2千人。65歳以上の高齢者が約1万1千人、40歳から64歳が約1万人1千人です。これが2040年になると、65歳以上が1万1千人程度で高止まりしているのに対して40〜64歳が7千人程度に落ち込むことが予想されています。僕ら世代は、自分たちを支えてくれる人間が少なく、おそらく社会制度も今より脆弱な中で高齢期を迎えることになると思います。

**岩本** 40〜50代はこれから親を見送る世代でもあるので、大磯での介護福祉の現実も伝えたいです。大磯町は横浜や川崎のような大都市とは違って制度の充足度がもともと低いので、普通の所得の方は「すべて行政やサービスにお任せできる」とは思わない方がいいかなと。

**磯崎** そうですね。自治体の人的リソースも減っているのので、住民の手を借りなければ地域課題が解決できなくなってきている

んです。高齢者の方のゴミ出し支援などはシルバー人材センターに委託してきましたが、シルバー人材センターの皆さん自身が高齢化してきている。

**細住** それに加えて「制度があることで地域の力が弱まってしまった」という要因もあります。介護保険制度が始まる前は民生委員さんが近所のお年寄りの様子を見てくださっていたのが、今はヘルパーさんに気を使って遠慮されるようになってしまった。ただ、庭木の剪定や病院の送り迎えなど、自分のできる範囲でお手伝いをしてくださっている有志の方もいるんですよ。地域の中で受け皿ができれば、担い手を確保できるんじゃないかな。

**井出** そうね、地域でお年寄りの簡単な見守りだけでもできたら。私も、介護の世界に入るきっかけはボランティア。大磯は利用者さんたちがみんないい人で「お上のやることはありがたいねえ」と手を合わせてもらったりして（笑）

**磯崎** 大磯らしいですね（笑）。リタイア後に移住してきて、まだ元気な人たちも多い。そういった方々が地域と関わりを持つことで個々の人生が豊かになり、結果的に地域課題の解決につながると理想的です。

**岩本** いま、介護保険事業の中で「サービズB」という仕組みが始まっています。介護保険料を財源として、ゴミ出しや買い物など、普通の地域住民が手伝えることに報酬が出せるの。お金が介在することで継続性も担保されるし、お互いに気を遣わずにいられる。この制度を活用して大磯で何か生まれるといいですよ。

## 人生は「巻き込まれ事故」



**古井** どうしてもひとつ伝えておきたいことがあって。いま40代以下の人間の多くは、孫や子どもに囲まれ、看取られるという事はないと思っていた方がいい。結婚していてもパートナーに先立たればひとりだし、子どもと疎遠な人も多い。でも今からなら、高齢になった時の人的ネットワークを作っておく時間はある。そのためにも上手に周囲の人に「巻き込まれ」「巻き込んで」おいてほしいんです。

**岩本** そうそう、一人で亡くなることは決して寂しいこと、悲しいことじゃないんですよ。その時代の幸せな死に方を見つけれたらいい。

**古井** 人生は「巻き込まれ事故」なんです。まずは近所のお年寄りの様子を気にしてみる。そういった経験が、自分自身が高齢者になったときに「周りを巻き込むテクニク」として役に立ってくるはず。そんなことを意識する人が増えれば、大磯の福祉も変わってくるんじゃないかな。

**磯崎** 確かに、福祉って高齢者だけのためのもではなく、あらゆる年代の人が「これからどう生きていくか」を考えることにつながっているんですよ。日常の中で少し意識と行動を変えることが、コミュニティ全体を豊かにすることにもつながるかもしれない。このフリーペーパーで、そんな気づきを得てもらえたらいいですね。

次項は、大磯町の福祉・介護の現場について、お話を聞きに行ってみました！



# まちのお医者さん 衰島医院・木内忍先生に 伺いました！

## どう老い、どこに着地するのか 意思を持ちましょう

「ここは昭和38年に父が開業し、60年経ちます。それゆえに診療にくる患者さんは70代、80代と圧倒的に高齢の方が多いです。私は大磯で育ちましたので、小さいころから知っている患者さんがいます。そんな方が診療にこられると「歳をとったな」なんて思ったり（笑）。時は経ち患者さんを取り巻く環境も変わっています。

これはよくあることですが、独居で認知症や身体衰弱が進んできた方がいますと通院や生活面も不安なので遠方に住むお子さんご家族に連絡を取ります。でも、「このもの世話にはならん！」といった本人の頑固さもあつたりして大抵ご家族は距離をとるんですね。ご本人に「お身体が弱ってきていますよ」と告げた時点で落ち込み、さらに弱ってしまうこともあるので、本来はご家族が認知症や加齢衰弱と告げず寄り添うことがベストだと考えています。でも今は核家族化で親といっしょに住んではいないし、お互いの生活環境を変えることも難しい。そして、距離をとつたまま、週末だけご家族が介護のため家に行くと冷蔵庫の中に腐敗した食べ物がたくさん入っていたりと認知症の症状に気付かれます。それを毎回捨てたり、何度も同じことを繰り返して

ていくうちに、極端な話、遠方から訪問、介護し、生活環境を整えているご家族が参ってしまうんです。結局、施設に入れて欲しいとなるケースも少なくはありません。ご高齢夫婦のトラブルもあります。奥様にご主人を介護していましたが、ある時、奥様が足を怪我してしまい動けない。すると一気に生活の質が低下して、双方の症状も悪化してしまつた。

そうなる前に、まちの福祉や医療がどこまで手を差し伸べることが可能なのかケアマネジャーを通じて提案することもあります。でも、現状では「ご近所に家の事情は知られたくない」と奥さんが嫌がったりして行政サービスを断つてしまうこともあるんです。もちろん、人それぞれの生き方に正解はない、いろいろな選択肢から最適なものを、ご本人・家族のみんなで決めていくこと。私たちも、それぞれの意思を尊重して、無理強いはできないんです。

こういった現状から抜け出すひとつの糸口として、事前にACP（アドバンス・ケア・プランニング\*1）を考えておくことが本当に大事だと思います。簡単にいうと自分が最後どこに着地し、どう最後を迎えるのか意思表示をするということです。そして、ACPは、時間がたつと変わっていくこと。例えば、自身の体調がある段階にきたら救急車も呼ばない、入院もしないと決めていたとします。でも、本人が苦しくなったり、あるいはまわりがその姿を見て慌てて救急車を呼び、医療的処置がなされる。「なにもしてほしくない」というご本人の意思には反しますが、これは当然のことで誰も悪くはない。

重要なのは、元気なうちから自分のACPは変わるということを意識し、その時々で何度も考え、変わつてもいいから自

分の意思を周囲の人に伝えていくことなんです。私たち医療介護者は患者さんひとりひとりが考えたACPに、土壇場でどうやって意思決定支援ができるかを常に念頭に入れていきます。そして、本人の意思表示と家族の覚悟が「好きなまちで生活すること」において一番大切だと思います。

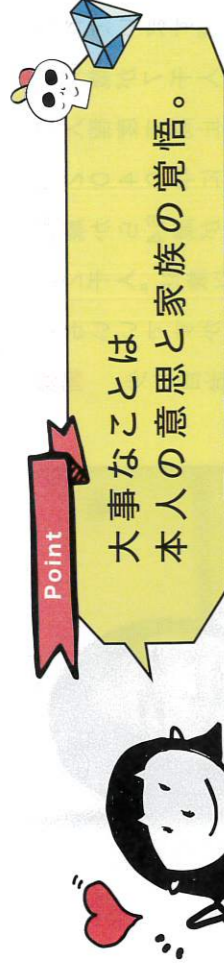
## みんな老いはくるもの だから

大磯は小さなまちゆえに医療介護者や私個人の背景も含めてお互いの顔がよく見えるんですよ。「先生今日は機嫌が悪いな」とわかつてしまう（笑）。訪問看護のマッチング時もこのひとにはこのサービスが合うとか。良い意味で喜らしやすいのかもしれない。しかし、見えすぎるゆえ周囲に認知症とわかつていたり介護は恥ずかしいという風潮も残つていて隠しているケースも多い。でも、実はみんな同じ課題を抱えていて、この先どの家庭にも起こりうる現実です。人生の延長に老いはあり、そこにいろんな支援もあるということを知る、それがまずは一歩目です。

わたしたち小さなまちの医院は患者さんの生き様、その背景まで見えています。ここをハブにして、地域包括ケアシステムにつなぐこともできます。

こんなに良いまちにいて、不安を抱えて生きていくのはもつたない。不安を打ち明ける相談窓口やコミュニティがもつとまちに増え、皆で不安を共有し改善していけたら未来は少し見えてくるのかもしれないですね。

\*1（将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、本人を主体に、そのご家族や近しい人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、本人による意思決定を支援する取り組みのこと。出典／日本医師会ホームページ）





おおいそ訪問看護ステーション  
都築理絵さんに聞きました！



ご主人の看取りをした時に、「私の時もお願ひね」って奥様が言うことも。リップサービスかもしれないけど看取りを共有すると安心が生まれるのかもしれない

住み慣れた家で最期を迎えたい。そんな想いに伴走する「訪問看護師」をご存知ですか。年間約40人以上の看取りに寄り添うという看護師さんの信念とは。「おおいそ訪問看護ステーション」を訪ねました。

「ヘルパーさんが生活を支援する存在と表現するなら訪問看護は身体のアセスメント\*2全般を担う存在です。」そう教えてくれるのは所長であり看護師の都築さん。「基本的に1時間ほどの訪問時間の中で必要な医療面の処置を行います。例えば、糖尿病や褥瘡（床ずれ）に対する予防的処置、利用者さんを車椅子に移動する際には自立具合を観察したり。その他の症状の分析や投薬の見極めなど医師へ判断して報告します。病院と違う点は家族支援やりハビリ環境の整備も行うことですね。」

自宅療養に至るケースは様々と都築さん。「今、看取りの場所を在宅でという医療計画を国が進めています。在宅療養の方の中には、がんの末期で緩和ケア病院を予約しながら空きが出るまで在宅でがんばるとい方もい

たり、また、老衰で治療の効果がなく最後はご家族と家という方もいらつしゃいます。その場合、訪問看護師と往診してくださる医師がセットで生活を整えるんです。」

ただ、自宅での看取りが「幸せな最期」とは少し違うことも。

「必ずしも家で死ぬことが【幸せ】ではないですよ。施設でいつも誰かがいる方が安心という方もいれば、家で馴染みのヘルパーさんや訪問看護にお世話になるほうがいいという方もいます。」

人それぞれの最期の瞬間に立ち会う。

「死に向かうその過程をいかによくしていくかが大事だと思うんです。例えば、体を拭くにしても最終的にはきれいにならばいいのだけれど、いかに暖かくて、気持ちよいつ感じてもらえるか、喜んでもらえるのか。その日々の延長に死があつて、看取りの瞬間は劇的ななにかではないんです。大磯は医療資源も少ない小さなまちです。わたしたちはその中でできることを模索しながら、ひとりひとりの日々の過程に寄り添い続けたい。」



\*2（高齢者の個々のニーズや状況を評価するプロセス。身体的、心理的、社会的要因を考慮し、適切な支援やサービスを提供するための基礎となります。）

都築理絵（つづき・りえ）さん 大磯出身。大学病院勤務を経て、平成11年9月公益社団法人神奈川県看護協会「おおいそ訪問看護ステーション」開設と同時に同ステーションの看護師に。現在、所長・看護師・介護支援専門員。



デイサービスって何をするとこる？



ケアワーカーは人間くさい仕事。しんどいこともあるけど、「生きる」ことをわからあえるそんな仕事です

デイサービス福寿荘  
竹田育海さんに聞きました！



「実は私、介護職とは無縁だったんです。」

そう言つて笑つるのは『デイサービス福寿荘』ケアワーカーの竹田さん。馬が大好きで乗馬クラブへ就職。そこから一転、介護の道へ進んだきっかけとは？

「母が介護職に長く携わつていたこともあり、少しだけ興味はあつたんです。デイサービスからやってみたらという母の一言がきっかけでした。」

右も左もわからなかつた介護の現場も今年3年目。改めてケアワーカーというお仕事について伺いました。

「こちらには1日18名、70歳から100歳を超える方が利用されています。仕事は主に利用者さんの健康観察、お風呂の介助、体操や工作などの補助などですね。体操やアート、書道、音楽教室など本格的な活動も行つたりします。食前には、飲み込む力が弱つている方もいらつしゃるので口腔の体操も必ずやります。読書やテレビを見たり、思い思いに過ごす時間もあり、16時半に送迎というのがおまかな1日の流れになります。」

今の課題は「いかに有意義で楽しい時間を一緒につくるのか」と竹田さん。

「例えばデイサービスが苦手な方もいると思います。そんな方でも雑談の中から、得意なことを観察して提案してみる。手先が器用なら切り物をお願いすると、喜んでくださつたり、やる気につながつていくなです。」

人が生き生きするきっかけはひとりひとり違う。だから、アンテナを張つてどう現場に繋げていくのか実践の繰り返しです。その上でケアの基本でもある自立支援、つまり、ご自宅で困つてしまわないよう伴走することも大事で。靴を履く、着替える、手伝つてしまえば早いけれど、ご自身ができることはちゃんと見守る。そこが大事で、余計なことはしないという方針です。怪我の危険性があつたり、どうしてもという場面では当然お手伝いします。

人間くさい仕事で人と関わつていやかなこともあるけど（笑）。でも、大袈裟だけど「生きる」ことをわかりあえるそんな仕事です。」



竹田育海（たけだ・いくみ）さん 有限会社「福寿社」デイサービス福寿荘勤務・ケアワーカー歴3年。乗馬専門学校卒業後、乗馬関係へ就職。のち、介護の初任者研修を経てケアワーカーへ転身。実務者研修は現事務所に取得した。現在、介護福祉士資格取得も目指し、日々経験を積んでいる。



# これからの時代、 あなたは どう死にたい？

座談会

まとめ



**古井** 皆さんにお話を聞くことで、いろいろと見えてくることもありますね。木内先生が患者さんの生き様、生活の背景まで見ながら、治療やサポートをされていること、頭が下がります。地域全体で支え合うこと、それがやっぱり大事ですよ。

**岩本** 素晴らしいですね。みんなが等しく歳をとる、老いていくこと、それを改めて認識しながら暮らしをデザインしていくことが大事なのかな。

**細住** わかっているんですけど、皆さんいざその時になるまで、やっぱり他人事になってしまう。

**磯崎** 僕自身も今の部署に来ることで意識が随分変わったんですよ。答えがないからこそ、自分で自分のスタンスを決めておかないと、周りに流されてしまう。いろんなサービスや制度を把握しながら、老後はどう生きるのか、イメージしておきたいなど。

**古井** ボケてきたり、体が動かなくなっから考えるんじゃなくて、40代・50代からどう死にたいのか、やっぱり真剣に考えなくちゃダメなんです。本当に。

**井出** 老いても、病気をしても最後まで楽しく目標を持って過ごす人も沢山いるし、そういう生き方も知って欲しいです。

**古井** ですね。最期は必ず一人なんですから。

**細住** ですよ。いろいろ企画していきましょう。

**皆さん** ありがとうございます。引き続きよろしく願い致しますー



答えはないけど、みんな考えていくしかないのかな。  
まずはそれぞれの考えを話すのも大事だよ、と座談会を終えました！

## ① どう死にたい＝どう生きるか

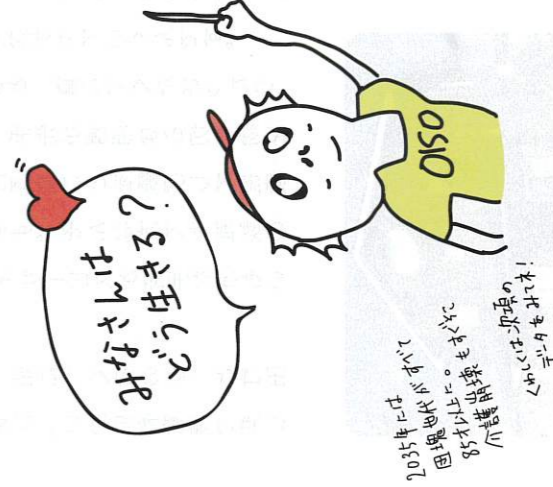
致死率100%の人生で死を考えることは  
老いや変化に向き合うこと、まさに生きることです。

## ② 自分ごととして考える

人生の先輩や肉親に起こる現実には自らにも  
起こり得るという想像力で人生の学びになります。

## ③ 巻き込み巻き込まれ力を手に入れよう

自分一人で考えても何事も実現しません。巻き込まれる事で物事を知り  
巻き込む事で望みに近づいていくことができます。



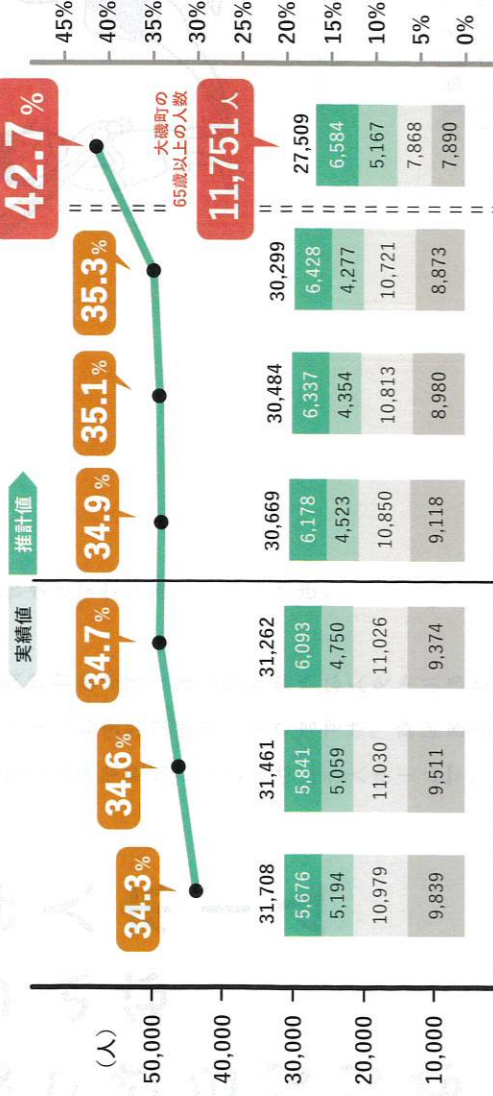


# 大磯町の未来予測

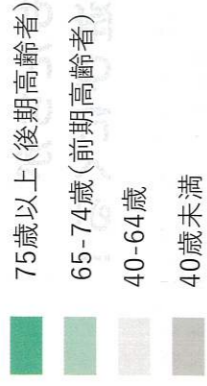
これからの社会は超高齢化、人口減少の時代。  
10年後、20年後の未来を覗いてみよう！

## 高齢者人口と高齢者率の推移と推計

### 大磯町の高齢化率



大磯町の世代別人口

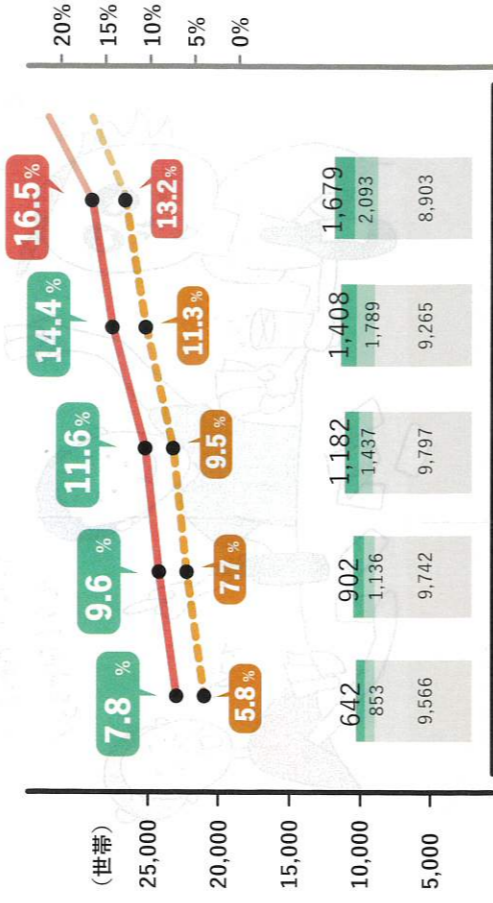


## 介護保険の認定者数の推移と推計

## 高齢者のいる世帯の推移



介護保険サービスを利用するには、まず要支援・要介護認定を受ける必要があります。大磯町で認定を受ける方は年々増加傾向にあり、2040年には2,467人。町民の約1割が要介護・要支援認定となる想定です。



その他の世代  
高齢者のみ世帯  
高齢者のみ世帯割合  
高齢者一人暮らし  
高齢者一人暮らし世帯割合

※出典：「第九期大磯町高齢者福祉計画・介護保険事業計画」より

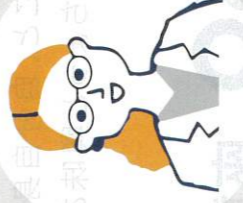
## ⑧ 介護・福祉で働く人ってどんな人たち？

あなたはいくつ知ってる？ 意外と知らないそれぞれの職能と役割



ケアワーカー

ヘルパーとのちがいは、ご自宅ではなく通所・一時入所・施設などで身体介護や身の回りの生活支援を行います。施設でのくらしを支える要となる職種。



ソーシャルワーカー

福祉や介護、医療、教育などの業界において、問題や悩みを抱えている人の支援や援助を行う相談役。適切な医療介護サービスに繋げる水先案内人。



ケアマネジャー

利用者の相談や心身の状況に応じて、訪問介護やデイサービスといった介護サービスを受けられるようにケアプランを作成し、自治体・事業者・施設などの連絡調整する司令塔。



## こどもたちが 毎日遊びにくる!

老人ホームなんだけど、なぜか近所の子どもたちが沢山遊びにくる。日中は野球やオナラインゲームを子どもたちとやったり、とにかく忙しい毎日。毎日騒がしくて楽しい暮らし!



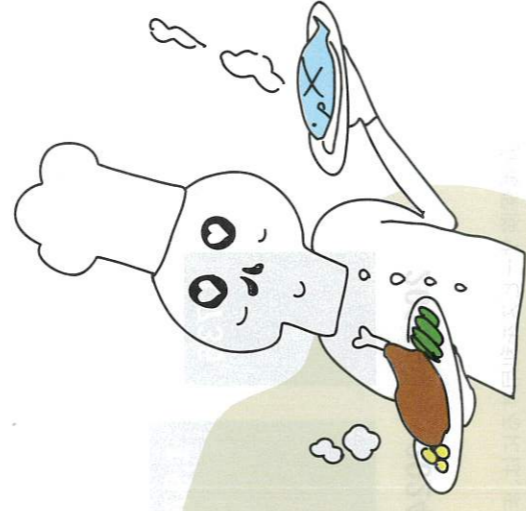
## 友人と一緒に暮らせる シェアハウス型!

気の合う仲間と一緒に暮らせるシェアハウス型も最近が増えているみたい。たまには夜更かしして、夜遅くまで騒げたら、いいなー。

Let's Think!

## あつたらいいな こんな 老人ホーム

介護や食事のサービスが受けられるのが「老人ホーム」。特別養護老人ホームは生活に制限がありますが、有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅など、最近では様々なスタイルのサービスが生まれてきています。ないなら、自分たちでつくるのもありかも。



## 馴染みのお店に 食べに行ける!

健康や消化のしやすさもちろん大事だけど、たまには外食で昔から通っていた馴染みのお店に訪れたり、思いっきり好きなものを食べられる老人ホームとか。



Come Together!  
**GeeYa:OISO リアル座談会開催!**

福祉と介護をテーマにちよっと誰かと喋りたい、まだまだ先だと思ってるけど、親の介護や福祉のこと、自分自身の困りごとや準備しておくべきことを聞いてみたい、よくわからないけど、ちよっと興味ある! そんな皆さん、ぜひご参加お待ちしております。

## GeeYa:OISO 座談会

日付: 6/15(土)

時間: 15:00-17:00 | 座談会 17:30- | 懇親会

場所: 東光院 海近寺 集  
〒2555-0003 神奈川県中郡大磯町大磯1525

定員: 40名

**参加方法**

下記のWEBフォームからエントリーしてください

<https://oiso.life/geeya/>



みなさん、こんにちは。

# GeeYa:OISO

“じーやおおいそ”はじまります。

私たちの暮らす大磯町も、高齢化が進んでいます。

2023年には65歳以上人口が34%を超え、

2040年には42%台になる推計です。

ほぼ2人に1人が高齢者という時代。

世界のどの国も一度も経験したことのない  
超高齢化社会を迎える私たち。

医療も発達し、人生百年時代と言われる中、いつまでも元気でアクティブに動ける時間も増える一方、  
高齢になっただけで病気をしたりして体が思うように動かなくなるとも避けられません。

誰もが等しく死を迎える現実の前に、老後の暮らしをどう描くのか、

今パートナーがいても死ぬときはひとりかも、

また娘や息子が必ず近くにいるとは限りません。

そして長生きすればするほど、必要なお金も増えていく。

「GeeYa:OISO」創刊号のテーマは

## これからの時代、 あなたはどうか死にたい？

本人の望みとは裏腹に、家族が最後の最後まで延命治療を望むことで、  
本人にとって苦痛を長引かせていることも多いとも言われています。

もしかしたら、好きなように生きて、一人で死を迎える方が幸せなのではないか？  
最後の最後まで治療をして、病院で亡くなるのか、自宅で家族に看取られつつ亡くなるのか、  
もしくは自宅で一人で静かに逝くのか？ どんな死に方がいいのか？

福祉・介護の現場に携わる皆さんにお話を伺いました。



カイゴ??



じいやくんは、メキシコのお祭り「死者の日」をモチーフに、「ガイコツ」の姿をしています。「死者の日」は、亡くなった家族や友人を追悼し、彼らの霊が家族のもとに戻ると信じられています。墓地や家を飾り、彼らの写真や好物を供え、彼らを祝います。家族や友人が集まり、死者の思い出を共有し、彼らの生涯を称えます。

じいやくん

igoku(いごく)創刊編集長  
いわき市職員  
猪狩 僚さん



# 創刊おめでとうございます！

「人生のたとえ99%が不幸だったとしても、最後の1%が幸せなら、その人の人生は幸せなものに変わる。」

マザーテレサの言葉です。この言葉に出会った僕は、逆だったらどうしようと思いました。人生の99%がメチャクチャ幸せだったとしても、最後の1%が自分の希望とおりじゃなかったら、その人の人生は不幸なものになっちゃうじゃん!と。「最後の1%」超大事だと思い、2017年に福島県いわき市で「igoku(いごく:いわきの方言で「動く」)というプロジェクトを立ち上げました。

老いや死のタブーを乗り越えるをテーマに掲げ、ウェブやフリーペーパーによる情報発信と、年に一度、公園や劇場に棺桶を並べまくる「いごくフェス」という直接体験型イベントを両輪にプロジェクトを展開し、ありがたいことに、2019年にグッドデザインの金賞をいただきました。

市役所(の職員)が、しかも福祉の分野でグッドデザインを受賞するという珍しさもあってか、全国各地からお声がけいただき、医療介護や福祉や文化やまちづくりやなどについて、様々な

地域の方々との出会い、話し、飲んだりしてきました。そんな僕が太鼓判を押そう。

今、この日本で一番イケてる高齢者福祉系メディアは、この『じいや おおいそ』だ!

創刊号とは思えない、テーマ、読み応え、デザイン、いずれもが超スチキ。そして、様々な立場や職種の方々の視点がバランスよく盛り込まれているけれど、エピソードはみんな「大磯」のこと。どこか遠くの先進事例じゃなくて、このフリーペーパーを読んでいるあなたが暮らす街の話だ。登場する方々は、スーパーや海岸ですれ違っていたかもしれない、あなたの街の(人生の)バイセンだ。老いや死も同じように、どこか遠い話ではなく、もつと身近で、もつと日常の暮らしの中にあるんだと思う。大磯の、大磯による、大磯のための物語&メディア「じいや おおいそ」。

今号の「どう死にたい?」という特集に、トキッとした人もいるかと思いますが、僕が「いごく」で学んだ一番大事なことは、「よりよく死ぬことは、よりよく生きることにつながる」ということだ。人生は有限で、今日と同じ明日が永遠に続くわけでは



RYO IGARI

ないことを意識するきっかけとして、役所なのに棺桶を並べ、市民を棺桶にぶち込んできた(笑)。私もあなたもいつか死ぬ。お互いの人生や時間には限りがある。そんな当たり前のことを当たり前を意識する町民が増えれば増えるほど、大磯はもつともつといい街になる。

いわきも大磯もこれから10、15年、厳しい状況が予想される。それでも人生の「最後の1%」を少しでもよりよいものにしていく。その思いのともじびだけは、ともに灯していきましよう。「じいや おおいそ」がその種火となるんだと確信しています。創刊、おめでとうございます。

猪狩 僚 (いがり・りょう) さん。1978年福島県いわき市生まれ。大学卒業後、1年間ブラジル留学を経て、2002年にいわき市役所入庁。2016年に地域包括ケア推進課へ。翌17年に立ち上げた「いわきの地域包括ケアigoku」で19年グッドデザイン金賞およびファイナリスト5位受賞。また同年、コミュニティ食器「いつたれ kitchen」を立ち上げる。21年「igoku本」を出版。現在は、地域医療課。

## なんでも相談してください! 介護のこと・福祉のこと

### 大磯町民福祉部福祉課

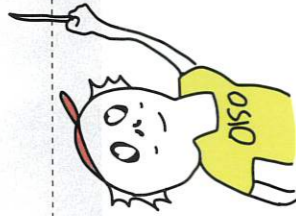
大磯町の介護・福祉のことなら、なんでもまずはこちらにご相談ください

- 場所 〒255-8555 神奈川県中郡大磯町東小磯183
- 電話番号 **0463-61-4100 (代)**
- 営業時間 月曜～金曜(祝日・年末年始は除く) 午前8時30分～午後5時15分

### 大磯町社会福祉協議会

大磯町に暮らす子供から高齢者までが、安心して自宅で生活できるよう各種社会福祉事業を実施しています。

- 場所 〒255-0003 大磯町大磯1352-1(町立福祉センターさざれ石内)
- 電話番号 **0463-61-9390**
- 営業時間 月曜～金曜(祝日・年末年始は除く) 午前8時30分～午後5時15分



OISO  
**FOLKESHI  
& KAIIGO**

### 地域包括支援センター

「地域包括支援センター」は、高齢者が住み慣れたまちでいつまでも暮らせるように、医療、介護、保険、福祉などの必要なサービスを受けることができるように包括的に支援する総合相談窓口です。地域包括支援センターの職員は、保険士、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど、専門職。みんなが連携して業務に取り組めます。

### 地域包括支援センター【東部】

- 対象地域 高麗・東町・大磯・東小磯・西小磯
- 場所 大磯町立福祉センターさざれ石2階
- HP <https://www.shinseikai-roujin-kanagawa.jp/facilities/oiso-comprehensive-support-center/>
- 電話番号 **0463-61-9966**



### 地域包括支援センター【西部】

- 対象地域 国府本郷・国府新宿・月京・生沢・寺坂・虫窪・黒岩・西久保・石神台
- 場所 横溝千鶴子記念障害福祉センター2階
- HP <https://kana.rakuraku.or.jp/oiso/cgsc/140007-cgsc-CH14341N0003>
- 電話番号 **0463-71-5595**



<発行> 大磯町社会福祉協議会

〒255-0003 神奈川県中郡大磯町大磯1352-1 TEL:0463-61-9390 FAX:0463-61-7614

● 企画 一た一大磯(事務局:大磯町社会福祉協議会)

● 制作 森川正信 / 関内イノベーションイニシアティブ株式会社

● 編集・取材・文 太田有紀 | たけいしちえ ● 撮影 八幡宏