

い か た そ う ぞ う
生き方の創造 21号

ひとり がんば
一人で頑張らなくてもいいよ
～「ケアラー」をし、き、つなげる～



「ケアラー」を知る

「ケアラー」とは

心や体に不調のある人への「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアに必要な家族や近親者、友人、知人などを無償で世話する人のことです。

こんな人が「ケアラー」です (イメージ)

©一般社団法人日本ケアラー連盟



障がいのある子どもの子育てや障がいのある人の介護をしている



健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている



仕事と介護でせいっぱいでほかに何もできない



仕事を辞めて一人で親の介護をしている



遠くに一人で住む高齢の親が心配で頻繁に通っている



目を離せない家族の見守りなどのケアをしている



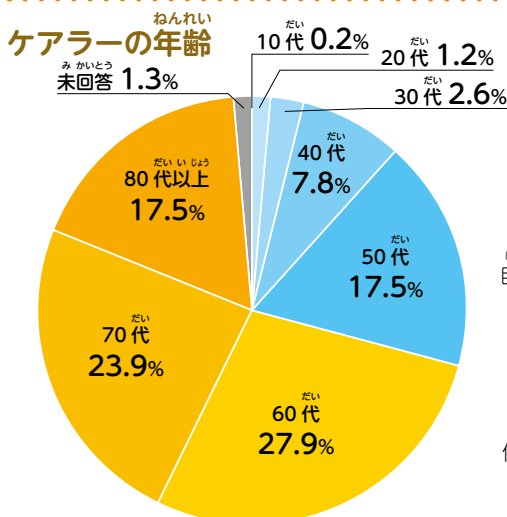
アルコール・薬物依存やひきこもりなどの家族をケアしている



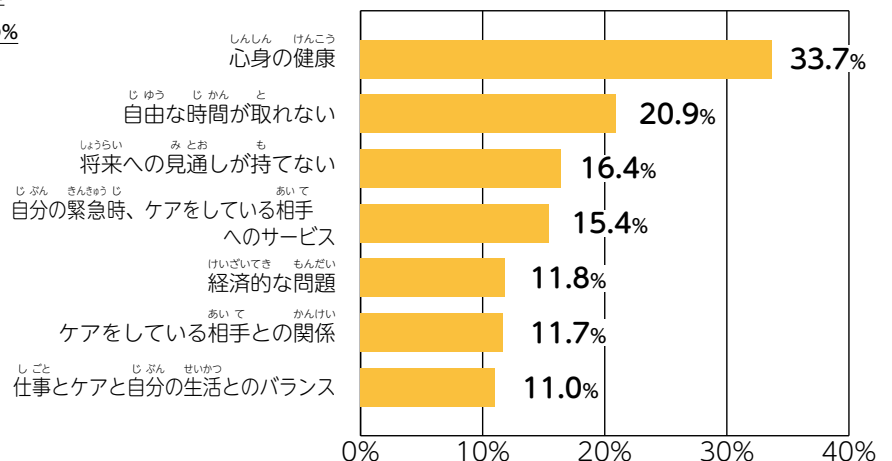
障がいや病気の家族の世話や介護をいつも気にかけている

支援が必要な「ケアラー」

(兵庫県ケアラーの実態に係る福祉機関調査 2021年度)



ケアラーの悩み (複数回答) 上位7つ



60代以上が約70%を占め、少数ながら10代・20代もいます。

ケアを一人で背負い、心身の負担が大きい人がいます。家族だけでケアを担うことは困難です。

「ダブルケア」って？

「ダブルケア」とは

「子育て」と「介護」を同時に担うことです。

全国に少なくとも約 25 万 3 千人
 女性：約 16 万 8 千人、男性：約 8 万 5 千人（推計）
 （内閣府育児と介護のダブルケアの実態に関する調査 2016 年度）



こんなことで困っています！

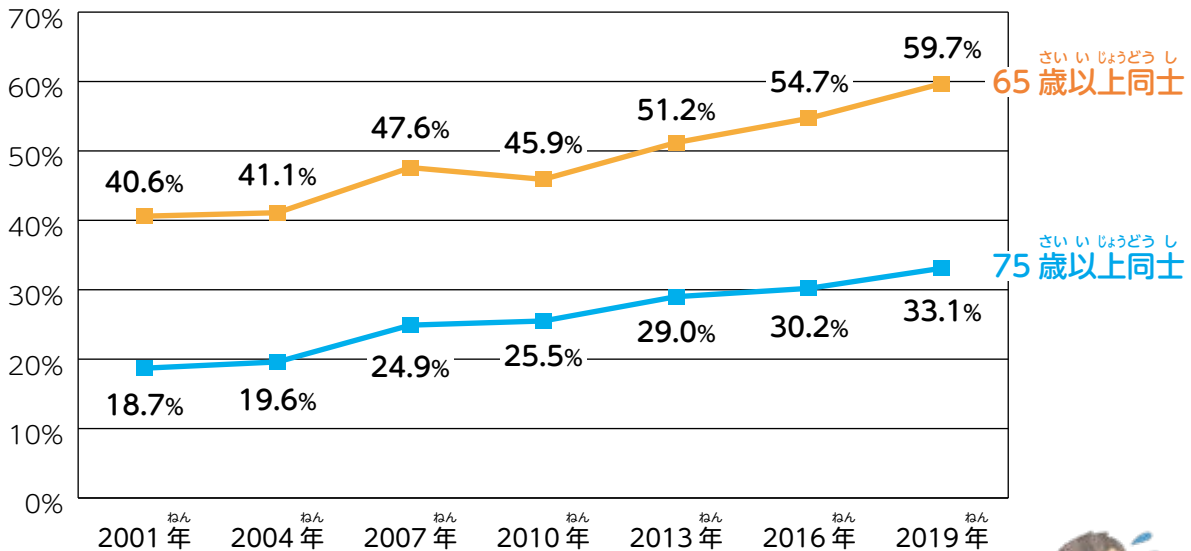
- ・大きくなりがちな女性の負担
- ・悩みを言える人が少ない
- ・介護に費用がかかったり、育児の時間が削られることによる子どもへの悪影響
- ・きょうだいや親戚などから助けを受けにくい
- ・仕事との両立が困難

「老老介護」って？

「老老介護」とは

「65歳以上の高齢者」が「65歳以上の高齢者」の介護をすることです。

要介護者等と同居の主な介護者の年齢組合せの割合



（厚生労働省国民生活基礎調査の概況 2019年度）

こんなことで困っています！

- ・身体面への大きな負担
- ・外出できる時間が減ると人との交流も少なくなり、孤立につながる
- ・一人でしなければならぬという責任感に伴うストレス
- ・ケガをしたり、させたりしやすい



「ヤングケアラー」って？

「ヤングケアラー」とは

家族にケアを必要とする人がいる場合に、大人が担うようなケアの責任を受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを日常的に行っている子どものことです。自分のための時間が取れず、成長期の子どものようにやりたいことができません。

たとえば、こんなことをしています

© ヤングケアラー研究チーム（濱島淑恵、宮川雅充、南多恵子）／イラスト FMC イラスト工房 多田文彦

高齢の家族の話し相手



日常生活の介護、手伝い



外出の手伝いをしている



精神的に不安定な親を支えている、グチを聞いている



病院に付き添っている



家事をしている



年下のきょうだいの面倒をみている



障がいや病気を有するきょうだいの見守り・お世話



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族の通訳



「ヤングケアラー」は、中学校・高校のクラスに1人～2人はいると言われています。

(厚生労働省・文部科学省ヤングケアラーの実態に関する調査研究 中学2年生・高校2年生対象 2020年度)



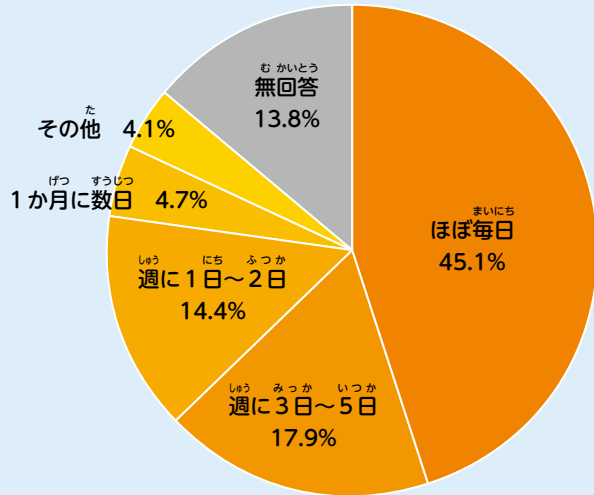
わたし
私たちは、このような子どもを
ほめることがあります。

「よくお手伝いをしてえらいね！」
「家族思いでやさしいね！」

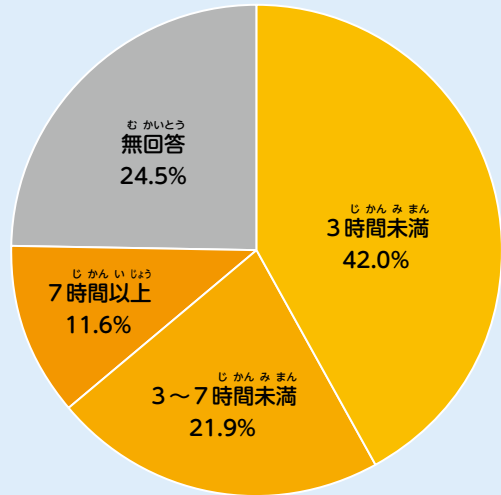


でも、本当はやりたいことをじっと我慢して、
家族のために世話をしている子どもがいます。

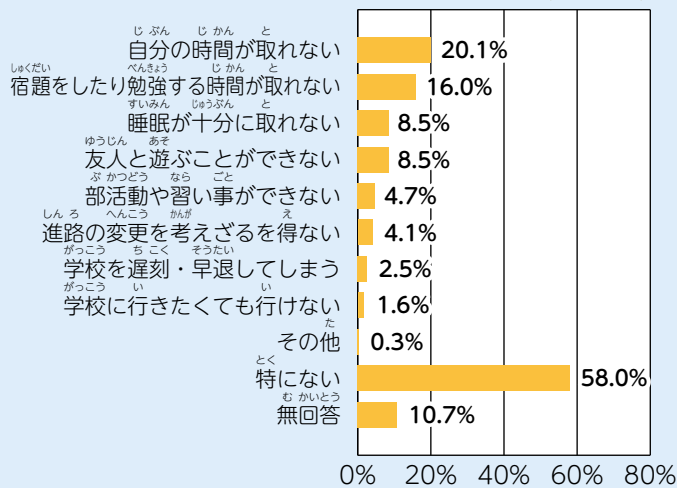
世話をする頻度



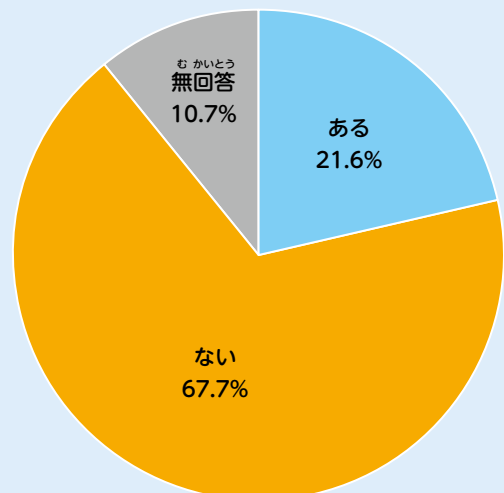
平日1日あたりに世話に費やす時間



世話のために、やりたいけれどできていないこと
(複数回答)



世話について相談した経験



(厚生労働省・文部科学省ヤングケアラーの実態に関する調査研究 中学2年生 2020年度)

ほぼ毎日の世話、そして平日1日に3時間以上、長くて7時間以上世話をしている子どもがいます。
相談をしない子どもも多いと思われます。

- 学校生活、学習、健康、進路、友だち関係などに影響が出ることがあります。
- 誰にも言えず、孤立することがあります。
- 世話が日常になってしまい、
自分が「ヤングケアラー」だと気づいていない子どもがいます。
- 子どもに大きな責任を背負わせていることに、親も悩んでいます。



「ケアラー」に気づき、つなげる

- ・ケアは家族がすべき
- ・よその家のことには関わりにくい
- ・隣に住む人がどんな人か知らない

- ・人に言うことは恥ずかしい
- ・どうせわかってもらえない
- ・家族で乗り切るしかない



ちいき ひと
地域の人たち



声をかけてみませんか！

- ・「おはよう」「こんにちは」「元気け？」
- ・「一人で頑張らんでええんやで」
- ・「相談してみようや」 ・ 「一緒に行こか」
- ・「何かええ方法あるかもしれんで」



みんせい いん じどう いん
民生委員・児童委員

自分から声をあげてもいいですよ！

- ・「ちょっと聞いて」 ・ 「どうしたらいいんやろ」



じ ち かい
自治会



み まも たい
マメに見守り隊



がっこう
学校



い りょう かん けい しゃ
医療関係者



ふく し かん けい しゃ
福祉関係者

子ども支援

市役所 家庭児童相談室
(市役所 社会福祉課)

丹波篠山市教育委員会教育研究所

障がい者支援

市役所 社会福祉課
障がい者相談支援センター
(市役所 社会福祉課)

高齢者支援

市役所 長寿福祉課
東部地域包括支援センター
(城東公民館)

西部地域包括支援センター
(丹南健康福祉センター)

福祉全般

ふくし総合相談窓口
(市役所 長寿福祉課)

丹波篠山市社会福祉協議会
(丹南健康福祉センター)

相談して良かった!!

親の介護が必要になってきた。どうしたらいいの?

相談員は、家の状況などを聴き、介護をするうえで必要な手続きについてわかりやすく教えてくれました。「要介護認定の受け方」「施設入居と在宅介護の違い」も理解できました。少し気持ちが楽になってきたように思います。



近くに住む一人暮らしの高齢者が心配!

相談員は、すぐにその家を訪問し、その高齢者の様子を確認してくれました。体調を崩していることがわかったので、親族に連絡をし、医療機関への受診につながりました。

障害者手帳を持っているが、どんな制度が利用できるの?

相談員は、障がいの種別や区分に合った制度やサービスを教えてくれました。サービスを受けるための調査や申請手続きなどもよくわかりました。これからはすぐに相談します。



近所の中学生が家事に追われ、学校に行けていないみたい!

相談員は、学校やスクールソーシャルワーカー（学校や関係機関と連携し、児童生徒がおかれた様々な環境の問題へ働きかける福祉の専門家）、スクールカウンセラー（悩みのある児童生徒をケアする心の専門家）につないでくれました。すぐに会議が開かれ、その中、学生に寄り添った支援方法が話し合われました。



どこに相談したらよいかわからない!

介護や世話の悩みを聴いてほしくて、「ふくし総合相談窓口」に相談してみました。相談員は、自分の思いをしっかりと聴いて、「よくやってられますね」「一緒に考えましょう」と共感してくれました。聴いてもらっただけで、気持ちが楽になりました。そして、関係機関にもつながりました。



そう だん まど ぐち
相 談 窓 口

そう だん ない よう 相 談 内 容	そう だん まど ぐち 相 談 窓 口	でん わ 電 話	そう だん に ち じ ほ か 相 談 日 時 他	も っ と 詳 し く し 知 る た め に
ふく し ぜん ぱん 福 祉 全 般	そう ぐ う そう だん まど ぐち ふく し 総 合 相 談 窓 口 し や く し ゃ ち ょ う じ ゅ ふ く し か (市 役 所 長 寿 福 祉 課)	552-5346	げつ きん 月 ~ 金 8:30 ~ 17:15 ねん ま つ ねん し し ゅ く じ つ の ぞ (年 末 ・ 年 始 ・ 祝 日 を 除 く)	 
	たん ば さ さ や ま し し ゃ か い ふ く し き ょ う ぎ か い 丹 波 篠 山 市 社 会 福 祉 協 議 会 たん ば 南 け ん こ う ふ く し (丹 南 健 康 福 祉 セ ン タ ー)	590-1112		
こう れ い し ゃ し え ん 高 齢 者 支 援	し や く し ゃ ち ょ う じ ゅ ふ く し か 市 役 所 長 寿 福 祉 課	552-5346	げつ きん 月 ~ 金 8:30 ~ 17:15 ねん ま つ ねん し し ゅ く じ つ の ぞ (年 末 ・ 年 始 ・ 祝 日 を 除 く)	 
	と う ぶ ち い き ほ う か つ し え ん 東 部 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー じ ょ う とう こ う み ん か ん (城 東 公 民 館)	556-2340		
	せ い ぶ ち い き ほ う か つ し え ん 西 部 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー たん ば 南 け ん こ う ふ く し (丹 南 健 康 福 祉 セ ン タ ー)	594-3776		
し ょ う し ゃ し え ん 障 が い 者 支 援	し や く し ゃ し ゃ か い ふ く し か 市 役 所 社 会 福 祉 課	552-7102	げつ きん 月 ~ 金 8:30 ~ 17:15 ねん ま つ ねん し し ゅ く じ つ の ぞ (年 末 ・ 年 始 ・ 祝 日 を 除 く)	 
	し ょ う し ゃ そう だん し え ん 障 が い 者 相 談 支 援 セ ン タ ー し や く し ゃ し ゃ か い ふ く し か (市 役 所 社 会 福 祉 課)	555-6070		
こ し え ん 子 ども 支 援	たん ば さ さ や ま し き ょ う い く い い ん か い 丹 波 篠 山 市 教 育 委 員 会 き ょ う い く け ん ぎ ょ う し ゃ 教 育 研 究 所	552-5824	げつ きん 月 ~ 金 8:30 ~ 17:15 ねん ま つ ねん し し ゅ く じ つ の ぞ (年 末 ・ 年 始 ・ 祝 日 を 除 く)	 
	し や く し ゃ か て い じ どう そう だん し つ 市 役 所 家 庭 児 童 相 談 室 し や く し ゃ し ゃ か い ふ く し か (市 役 所 社 会 福 祉 課)	552-7101		
じん けん そう だん 人 権 相 談	し や く し ゃ じん けん す い し ん か 市 役 所 人 権 推 進 課	552-6926	げつ きん 月 ~ 金 9:00 ~ 17:00 ねん ま つ ねん し し ゅ く じ つ の ぞ (年 末 ・ 年 始 ・ 祝 日 を 除 く)	
「ヤングケアラー」についてもっと知りたい方はこちらへ こう せ い ろ う どう し ょ う こ こ ま ち 厚 生 労 働 省 「子 ども が 子 ども で い ら れ る 街 に。」				