

令和4年度ケアラー支援推進シンポジウム
2022年11月15日

支える人を、ひとりにしない。

パネルディスカッション

「支え合いのまちづくりに向けて」

【コーディネーター】

北海道社会福祉協議会

ケアラー支援推進センター長

中村健治

【パネリスト】

一般社団法人日本ケアラー連盟代表理事

牧野史子氏

福祉支援相談プリズム代表

吉田綾子氏

栗山町社会福祉協議会

スマイルサポーター（ケアラー支援専門員）高橋みはる氏

ケアラーとは

ケアラーとは、こころやからだに不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアの必要な家族や近親者・友人・知人などを無償でケアする人のことです。 ※ケアラーの内、18歳未満の子供をヤングケアラーと呼んでいます。



障害のあるこどもの子育て・障害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



仕事と介護でせいじっぱいでほかに何もできない



仕事を辞めてひとりで親の介護をしている



遠くにひとり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



障害や病気の家族の世話や介護をいつも気にかけている

ヤングケアラーとは

ヤングケアラーとは、家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話・介護・感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

ケアラー・ヤングケアラーになることでの影響

ケアラーになることでの影響

- 心身の健康をそこねている
 - ➡約7割にストレス、常に緊張、睡眠中断・不足etc
- 経済的に苦しんでいる
 - ➡介護離職（年間約10万人）、ミッシングワーカー
- 精神的に追いつめられている
 - ➡時間の制約、拘束
 - ➡ケアラーの5人に1人は終日介護
- 孤独を感じ、社会的に孤立している
 - ➡代わりにケアを担ってくれる人
…頼めばいるが頼みにくい+いない

ヤングケアラーになることでの影響

- 学校生活への影響
 - ➡「遅刻」、「欠席」、「宿題の遅れ」、「成績不振になる」など
- 友人・人間関係への影響／孤立・孤独の影響
 - ➡学校に行けない、友人と遊べないことで、友人や人間関係に影響
 - ➡友人関係が希薄化することで、孤立や孤独に
- 進学・就職への影響／恋愛・結婚への影響
 - ➡これからの人生に大きくかわることについても、ケアを担うことで先が見えなかったり、あきらめざるを得ないという影響
- 健康面（身体的・精神的）への影響
 - ➡「若いから大丈夫」と思われがち
- イメージによる影響
 - ➡家の手伝いをしている「良い子」というイメージが…

ケアラーの4つの特徴

特徴1 「介護は家族」に縛られている

介護は家族がすべきという考え方に縛られて、支援を求めたら「家族なのに介護をするのを嫌がっていると思われるのではないか」という心配から、SOSを出せず孤立する傾向があります。

特徴2 ケアラーが支援の必要性に気づかない

客観的にみると支援が必要な状態であるにもかかわらず、「特徴1」の考え方を背景として、家族が介護をして当然だからと、体調が悪くても助けを求めることすら考えつかないケアラーが多くいます。

特徴3 誰に何を相談したらいいかわからない

誰にとっても初めての経験となる介護は突然始まり、わからないことばかりです。そのうえ、制度は複雑になっており、介護に関連する大きな変化にどうにか対応しようと精一杯の状況で、誰に何を相談していいのかわかりません。

特徴4 将来の見通しがもてない

何歳になったらだいたいこうなるだろうといった予測ができる育児と違って、介護はあまりに多様です。そのため、将来の見通しがもてない、あるいはもちにくい傾向があります。