

# ケアラー支援の現状と課題



NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン

# 《本日の流れ》

1. アラジンの  
活動紹介

2. ケアラーの現状  
と課題

3. ケアラーサポートの  
現状と課題

# 1. アラジンの 活動紹介

- ・介護者と介護家族からの電話による相談
- ・介護者と介護家族を支える人材養成
- ・介護者と介護家族の地域での交流の場（以下「交流拠点」）づくり、



## 交流拠点の運営支援、交流拠点（利用者）相互のネットワーク促進

- ・介護者と介護家族に関する研修・講演会などの開催 ◎企業、自治体
- ・介護者と介護家族に関する調査研究、情報収集・情報提供
- ・介護者と介護家族に関する普及啓発（映像公開、会報・出版物発行）



## ◎「**介護者手帖**」発行 ◎「**家族介護**」のきほん（翔泳社発行）監修

- ・介護予防と介護者支援のための施設の運営・管理 ◎杉並区



# 中野区での ケアラー支援

**中野区ケアラー相談**

LINE  
ケアラー  
Talk



家のことは友達や親しい人に知られたくない  
行政のサービスってなにか使えるのかな  
家族の認知症が進んでて心配  
誰かに言ってどうにかなるのかな...  
介護と仕事の両立がむずかしい  
家族のお世話、時々休めたらいいな  
家族について話せる人がいたらしいな  
誰かに言ってどうにかなるのかな...  
介護と仕事の両立がむずかしい

**ケアラーとは？**

学校に行きながら働きながら介護している人、親・パートナー（配偶者）を介護している人、介護と子育てを同時にしている人、障害のある子ども・きょうだいのケアをしている人、みんなケアラーです

家族のケアについて、LINEで話してみませんか  
ケアに関する悩み、不安などあなたの話をきかせてください  
一緒に考え、必要な情報を届けます

\*相談時間\*（祝日、12月29日～1月3日を除く）  
【月・水曜日】12～19時【土曜日】12～17時  
最終受付時間 18時30分 16時30分  
※相談時間以外でもメッセージは送れます

QRコード

中野区 地域包括ケア推進課  
(委託事業者:NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン)  
アラジンは2001年に創立し、介護者の悩みをサポートするNPO組織です。中野区に拠点をもつNPO組織です。

## 中野区ケアラーTalk

開催日時  
月・水 12:00-19:00  
土 12:00-17:00

## ヤングケアラーコーディネーター

- ◆支援者からの電話・メール相談
- ◆関係機関との調整・連携
- ◆研修の企画・実施

**中野区ヤングケアラー・ケアラーLINE相談**

### 家族のこと・ケアのこと 話せる人がいます



家族の病気が心配  
日本語の書類がむずかしくて困っている  
きょうだいのお世話が大変  
介護にたくさん時間がかかる  
家族が大切だけど、もう少し自分の時間もあるといいな  
LINEでお話しできます  
\*相談時間\*（祝日、12月29日～1月3日を除く）  
【月・水曜日】12～19時【土曜日】12～17時  
※相談時間以外でもメッセージは送れます

子ども相談室「ポカコロ」は、お手紙での相談もできます  
子どもオンラインで話したいこと、伝えたいことを書いて、封のボストーいてください。  
区内の見学会、ふれあい会、図書館で、「中野区子どもオンラインお手紙相談」が  
もらえます。切手をはらずに子ども相談室「ポカコロ」へ送ることができます。

中野区 地域包括ケア推進課  
(委託事業者:NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン)

# 中野区にはヤングケアラー コーディネーター がいます！

こんなとき、ご連絡ください

ヤングケアラーコーディネーターが話を聞き、  
一緒に考え、関係機関と連携をとります

子どもが相談できる  
機関を知りたい

ヤングケアラー  
かもしれない  
気になる子どもがいる

ヤングケアラーに  
ついて  
正しく理解したい

どんな  
声掛けをしたらよいか  
わからない

ヤングケアラーに  
ついて  
地域で支援したい

どのような支援が  
あるのか  
わからない

支援に繋がる  
橋渡しをしてほしい

中野区のヤングケアラーコーディネーターは、介護福祉士、介護支援専門員、社会福祉士等の有資格者、大学院にて臨床心理学を学んでいる元ヤングケアラーや、ケアラー支援に長年携わり、ヤングケアラー支援の現場に適している複数のメンバーが担当しています。

【ご相談・お問い合わせなど、お電話やメールで受付ています】



03-6336-3506  
(受付時間 / 月・火・水・金 10:00～16:00)  
nakanoyc62713@gmail.com

NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン

## 2. ケアラーの現状 と課題

# 多世代で多様なケアラーの存在 ⇒すべての人がケアラーになる時代

### (1)-1 ケアラーの様相 (たとえば・・)

- ・親や祖父、祖母をケアするヤングケアラー・若者ケアラー
- ・子育てと介護を担うダブルケアラー
- ・障害児や医療的ケア児を療育する母親ケアラー
- ・働きながら親の介護をするワーキングケアラー  
(=ビジネスケアラー)
- ・独身で両親をケアする息子・娘(シングル)ケアラー
- ・舅・姑をケアする嫁ケアラー
- ・高齢者が認知症等の高齢者(配偶者・親)をケアする高齢ケアラー

認知症

がん・難病

精神障害

依存症

ひきこもり

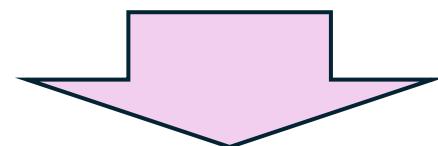
## 2. ケアラーの現状 と課題

### ケアの担い手の減少

#### (1)-2 ケアラーの背景

- ・少子高齢化 核家族化
- ・兄弟が少ない 晩婚化・未婚化
- ・雇用が不安定
- ・地域社会のつながりが薄れている

息子・夫の介護者が  
3～4割



\*介護をひとりで担う＝疲弊し、孤立化傾向にある

## 2. ケアラーの現状 と課題

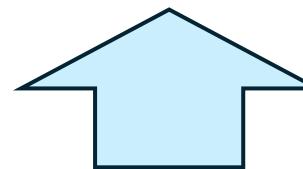
# 心身の健康・人生設計

### (2)-1 ケアラーの課題

- ・体や心の健康を害している（うつやがんなど）
- ・仕事を辞めざるを得ず（介護離職）経済的困難に陥っている
- ・介護をきっかけに人間関係が崩れる（兄弟・友人・親類など）
- ・閉塞的になり、自己評価が低くなる

---

---



- ①ケアラーという自覚が持ちにくい（親だから・娘だから当たり前）
  - 相談することができない

②ケアラー自身のことを相談する場がない

# アラジンの ケアラーサロン

孤立感を訴える  
若者ケアラーからの  
メールや電話からまつた  
(2006~)

## 娘サロン

会場開催

オンライン開催

毎月第4(土)

隔月第2(土)

## 息子サロン

オンライン開催

毎月第1(土)

ポストケアラーのつどい 第5(土)



## 娘サロン

- ・介護のこと
- ・親・兄弟の関係性
- ・自分自身の健康
- ・仕事のこと など

\* 共感・情報共有



## 息子サロン

- ・介護のこと
- ・仕事のこと
- ・よもやま話 など

\* 解放感・仲間意識



## ポストケアラーのつどい

### 3. ケアラー支援の現状と課題

## 任意事業か自助グループ

### (3)-1 ケアラー支援の現状（介護の支援や相談がメイン）

- ・介護保険の各種任意事業やサービス
- ・一部の自治体による電話相談など
- ・「家族会」や「介護者サロン」（ボランティアによる地域資源）
- ・「認知症（オレンジ）カフェ」



- ・医療者やケアマネさん等への相談

① ケアラーが相談場所の情報へなかなかたどりつけない

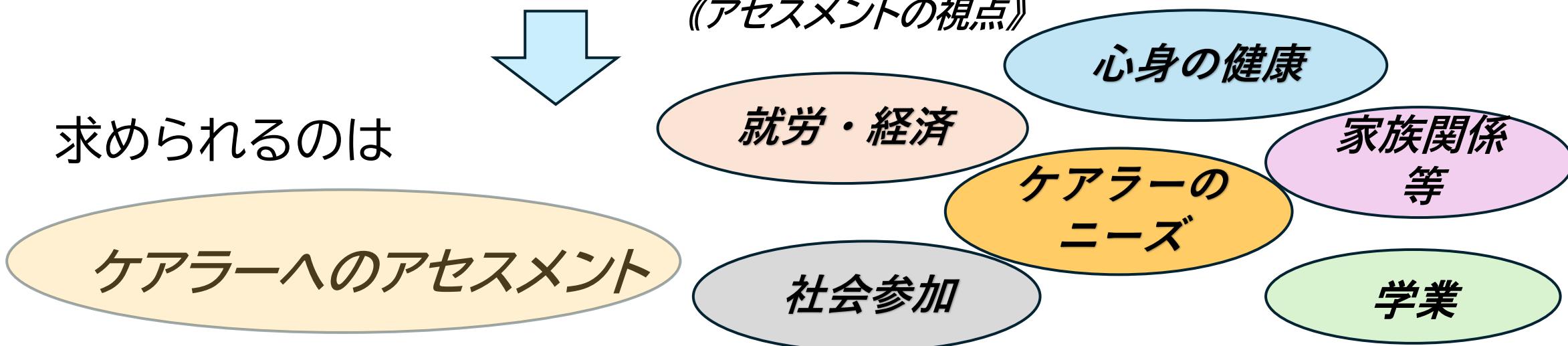
② 自助グループやケアラー自身の相談場所等  
中野区内の支援制度・地域資源は少ない

### 3. ケアラー支援の現状と課題

## ケアラーへのアセスメント

### (3)-2 ケアラー支援の課題解決のために

- ① ケアラー支援とは、介護の支援にとどまらない  
→ ケアラーの人生や生活(QOL)支援であることの共通理解
- ② ケアラー自身も支援を求めてよいということを知る



介護も仕事も人生もあきらめない

## 日本版！！ 「ケアラーセンター」が新宿に誕生します

ワーキングケアラーの  
あなたへ

～自分自身と向き合う  
時間を持ちませんか～

### 『専門家による講話と 講師を囲むサロン』

講話：10時45分～11時15分

サロン：11時15分～12時



11月 16日 (日) 今月の

「介護と仕事の両立のために」  
介護離職防止対策促進機構  
代表理事 和氣 美枝氏



12月 21日 (日)

次回のテーマ  
「ケアマネジャーとの  
付き合い方」



ウェルビーイング21  
台東区ケアマネ協議会代表 山田 理恵子氏

NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン

ケアラーセンター事業

お問い合わせ： arajin2001@arajin-care.net

TEL: 03-5368-1255 (平日 11:00~17:00)

開所

毎月第3日曜日  
10時半～15時

お好  
参加費

中野区内で本格的な  
全国初「ケアラーセンター」拠点を！

イメージアンケートによ  
ランチもあります



ランチ 1200円 (要予約)  
Caféメニュー 500円

ランチの  
ご予約は  
こちら⇒



ヒアリングや  
利用アンケートのお願い  
「ケアラーセンター」は、ケア  
対象に健康や生活の状態、希望  
聴き取る「アセスメント」を実  
施するのが特徴です。そのため、今回  
組みでは、来場者への聴き取り  
としています。  
拠点利用についてのアンケート  
に「アセスメント」(聴き取り)  
ご協力ください。

ワーキングケアラーのため  
の「ケアラーセンター」  
モデルを実施します！  
(11月16日から毎月第3日曜日)

ケアラー支援の先進国である  
イギリスにはケアラー支援の法律があ  
ります。ケアラーのためのさまざまな  
支援を実施する拠点にて、相談、交流、  
レスパイト、就労支援など多岐に渡り  
ます。

今後、日本でもこうしたセンターを  
設置するべく、モデルとして実施し  
波及をめざします。