

ケアラー支援関係職員等養成研修

ファシリテーター用マニュアル

- **オリエンテーション【5分】**
 - 1 基本研修の振り返り【30分】**
 - 2 ケアラーのニーズを考える【40分】**
- **休憩【10分】**
 - 3 ケアラーへの支援を考える【35分】**
 - 4 これからのケアラー支援に向けて【25分】**
- **まとめ【5分】**





メモ

事務局が行います

- ねらい** : ①研修のねらいについて共通理解
②タイムスケジュールの確認
③ファシリテーター紹介
④その他事務連絡

研修受講にあたって

(1) 研修のねらい

- 【1】専門職として、ケアラーが尊重されるべき一人の人であることを認識する。
- 【2】ケアラーへの理解を深め、専門職として必要な支援について考える。
- 【3】ケアラーを支える地域での専門職のあり方について考え、仲間づくりの場とする。

※本研修でいう「ケアラー」とは、年齢に関わらず、
ヤングケアラーも含む全てのケアラーを指します

本研修は、基本研修（オンデマンド研修）修了者を対象とした研修です。
未視聴の方は受講いただけませんので、事務局までお申し出ください。



事務局より、本研修のねらい、スケジュール、事務連絡等を行います。

研修受講にあたって

(2) 本日のスケジュールとファシリテーターの紹介

- 13:30～ オリエンテーション
- 13:35～ 1 基本研修の振り返り
- 14:05～ 2 ケアラーのニーズを考える
- 14:45～ 休憩
- 14:55～ 3 ケアラーへの支援を考える
- 15:35～ 4 これからのケアラー支援に向けて
- 15:55～ まとめ
- 16:00 終了



開始時間は会場によって異なります。

タイムスケジュールを確認した後に、ファシリテーターを紹介します。

研修資料（パワーポイント）は、受講者には研修実施後にお渡しすることを伝えます。

研修受講にあたって


(3) 研修受講にあたってのお願い

- ・研修の録音、録画、撮影はご遠慮ください。
- ・研修中はマスクの着用をお願いします。
- ・適宜換気を行いますので、ご理解ください。
- ・体調不良時は、ご退室ください。



ここまでの時間
5分

1 基本研修の振り返り

 30分

目標：基本研修を振り返り、応用研修での学びの目的を認識する。

実施方法：グループワーク

ポイント：自己紹介・アイスブレイクを兼ねたグループワークであり、下記を意識してすすめる

- ①基本研修の振り返り
- ②自身の経験から、ケアラーについて気づき、誰もがケアラーになる可能性から、支援について考える
- ③時間を意識した発言

1 基本研修の振り返り

【グループワーク①】基本研修の振り返りと自己紹介

- (1) 自己紹介の時間は1人5分（5人×5分＝25分）
- (2) 自己紹介の内容は
 - ①自分の名前、所属等
 - ②基本研修を踏まえ、これまで自分が出会った「支援が必要なケアラー」はどんな人か、「なぜその人がケアラーかもしれないと思ったのか」を話す

※②は、事前に作成いただいた「事前課題」の内容です



1 基本研修の振り返り

共通：グループワークを進めるためのお願い

- ・各グループの中で、名簿最初の方が司会進行役、次の方がタイムキーパーを務めて、グループワークを開始してください。
- ・時間の延長はしません。
- ・事例についてお話される際は、その方が特定されない内容となるよう配慮してください。
- ・ここで知りえた事例（他の受講者の発表内容）については、研修外ではお話ししないようお願いします。



はじめに進行担当者がグループワークの内容・方法について説明します。ファシリテーターは、グループで話し合う際、下記に配慮して助言をしてください。

- ・自由に受講者が話せる雰囲気づくり
- ・時間内に全員が話し終える時間管理
- ・それぞれの発表に対し、否定的な意見が出ないように配慮する（否定的な発言があった場合は、やんわり止める）

1グループ5名を基本とし、業種等はシャッフルです。




「地域におけるケアラーの存在に気づく」ことへの気づきが、ポイント。

単に事例を発表して共有することが目的ではなく、GWの中から「ケアラーが身近な存在であり、支援者として存在に気づかなければいけない」と確認することが目的。そのため、そこに至っていないようであれば、ファシリテーターから助言してください。

なお、それぞれの事例の適否について議論する必要はありません。

ここまでの時間
27分

1 基本研修の振り返り

 30分

1 基本研修の振り返り

全員、お話できましたか？

- ・ 個別のケアラー支援に関する相談をしたい方は、後程休憩時間等をお願いします



進行担当者より、声掛けを行います。

【例】

「みなさんのケアラーについての認知に、共通理解ができたと思います」

もしグループ内で解決できない質問や疑問があれば、発言を促してください。
ただし、個別の相談等は別途休憩時間に申し出るように伝えます。



メモ

ここまでの時間
30分

2 ケアラーのニーズを考える

🕒 40分

目標：ケアラーのもつニーズについて、事例を通して考え、ケアラーが「介護を担う人」ではなく「ひとりの尊重されるべき人」であることを理解する

実施方法：事例説明、グループワーク、発表

ポイント：ケアラーの思いを知り、潜在的ニーズを含めたケアラーのニーズ（ケアラーとしてのニーズ、ケア役割以外の『その人』としてのニーズ）に気づく

2 ケアラーのニーズを考える【事例】

家族構成

本人：26歳女性。高校1年生のときに母を亡くし、家事全般を切り盛りしている。高校3年の秋に祖父が狭心症を患い、卒業後は看病のため進学も就職も諦めた。祖父は現在ある程度日常生活的に自立したが、従来からの家事に加え、5年前から父の介護も担っている。

父：66歳。10年前に妻を亡くし、以来娘に家事を頼っている。5年前に脳梗塞を患い、右半身麻痺と言語障がいの後遺症が残った。要介護認定も拒否しており、福祉サービスも利用せず、日常的に娘に介護をしてもらっている。

祖父：89歳。息子世帯と同居し、70代まで農業を営んでいたが、81歳のときに重度の狭心症を患った。その後ペースメーカーを装着したものの、体力が衰えたため廃業。現在は、自分の身の回りのことはある程度自分でできるが、孫に日常的な家事は全てやってもらっている。

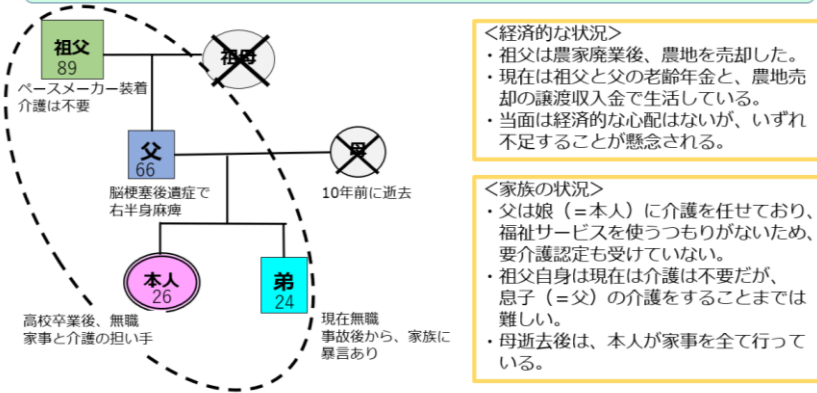
弟：24歳。専門学校卒業後、実家で暮らしながら近隣の町で働いていたが、仕事帰りバイクで事故を起こした。手足の骨折は治ったものの、性格が一変。暴言がひどく、仕事も出来なくなり、自宅にこもりきりの生活になった。



進行担当者（R4年度は事務局。以下同様）が、事例について説明します。

事例は架空の事例です。事例情報は十分ではありませんが、今ある情報から心情やニーズを考えてもらうように進めてください。

2 ケアラーのニーズを考える【事例】



👉 事例のポイント①

この事例には、
父・祖父：高齢者
本人：元ヤングケアラー
弟：障がい者(ネタばれ)
世帯：経済的に困窮する可能性
という要素があります。

👉 事例のポイント②

祖父が元農家で、近隣づきあいもあったからこそ、町内会（＝近隣住民）が世帯の状況を知っており、心配されています。

包括支援センター介入は
①虐待の可能性
②父や祖父の状況確認
の2つの視点から

2 ケアラーのニーズを考える

発見

町内会の役員から「家族がみんな暗い顔をしており、しょっちゅう男性の怒鳴り声が聞こえる。弟の声のようだ。脳梗塞を患った父親や祖父も家から出てこないで、心配だ」と、地域包括支援センターに相談が入る。

状況の確認


地域包括支援センターでは、息子（＝弟）から暴言等虐待についての可能性と、疾病がある父や祖父の状況確認を踏まえ、調査を行った。

その結果、家族全員（祖父・父・本人）が弟から暴言等を受けていた。暴言等がはじまったのは、弟がバイク事故で負傷した後とのことであった。

特に介護・家事を担う本人への暴言がひどく、本人は心身とも疲弊していることがわかった。



2 ケアラーのニーズを考える

 40分

2 ケアラーのニーズを考える

【グループワーク②】
この本人（＝ケアラー）について考えましょう。
どのようなニーズがあるでしょうか。



GWでは、発言者が偏らないこと、自由な意見がでること、自分の意見と異なる意見であっても否定しないこと等に配慮しながら、助言してください。

GW開始前に、下段のパワーポイントで、GWの進め方を確認します。

GW時間目安：20分

2 ケアラーのニーズを考える

【グループワーク②】この本人（＝ケアラー）について考えましょう。
どのようなニーズがあるでしょうか。

【GWの進め方】

- ①名簿順に、司会進行、記録・発表、タイムキーパーを務めてください。
 - ②司会進行は全員発言するようながしてください。
 - ③記録・発表者が発言ポイントをメモしてください（全グループが発表するとは限りません）。
- ※グループ内には様々な職種の人があります。
自分と異なる意見も含めて参考にしてください。

進行担当者よりいくつかのグループに、グループでの意見を発表いただきます。
その後、休憩に入ります。



このGWの目的は、ケアラーの心情を踏まえ、ニーズをイメージすることです。「利用者本位・主体」の視点だけではなく、「ケアラー主体」の視点をもつことがケアラー支援のスタートであることを理解します。ケアラー自身が、自分がケアラーであること、「ケアを行う上で充足されていない自分のニーズや困りごと」に気づいていないことも多いため、専門職として「対象者（この場合はケアラー）にどのようなニーズがあるか」を考えることが重要です。

ここで10分休憩☺️入ります

ここまでの時間
40分

- ・休憩時間は、GWの延長にならないよう配慮しましょう。グループ内の会話を妨げるものではありませんが、休憩できない状況になることは避けてください。
- ・もし休憩中に受講者から質問があった場合、ファシリテーターの方に回答をお願いすることがあるかもしれません。
- ・GWがうまくいっていなかったり、理解が追いついていなかったりする受講者やグループがあれば、他のファシリテーターおよび事務局と共有してください。

ご協力よろしく申し上げます。

休憩時間
10分

3 ケアラーへの支援を考える

🕒 35分

目標：ケアラーの思いに寄り添った支援とその必要性について、事例を通して理解する。またケアラー支援における専門職の役割の重要性と、関係機関連携の必要性を理解する。

実施方法：事例を通じたグループワーク、発表

ポイント：①ケアラーへの支援が、ケアラー自身及び家族全体にどんな影響を与えるのか理解し、世帯全体（家族まるごと）を考えた支援が重要であることに気づく
②要介護者を支援する仕組みや制度はあるが、ケアラーを支援するものは不十分であることに気づく

3 ケアラーへの支援を考える

支援の展開①

聴き取りの結果、本人は「家事も介護も、自分がやるしかない。いずれ祖父の介護も加わってくるだろう」とあきらめていることがわかりました。



⇒本人に自分自身の生活・人生を大切にもらうため、地域包括支援センターが何度か聴き取りを行い、本人とともに目標を設定しました。

目標：週に1回、半日だけでも自分の時間をもつこと

進行担当者より、支援の展開について説明していきます。

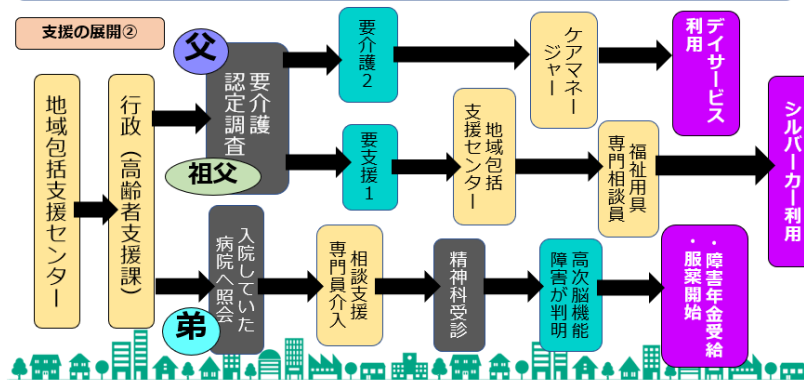
あきらめていた本人に寄り添う中で、本人から発せられた言葉に着目し、本人とともに目標を設定したことを理解します。

※ケアラー支援においても、本人主体の考え方



3 ケアラーへの支援を考える

支援の展開②



それぞれの支援の進め方です。ケアラー支援は家族全員に関わる問題です。特に今回きっかけになっている弟についてのどのような関係機関連携ができていのか、把握する必要があります。次ページから個別に詳しく見ていきます。黄色が関係機関です。

包括Cは、弟からの虐待が疑われる案件として行政に通報の義務があります。ただし暴言のみであり、緊急性はないと判断されました。その後、事実確認→コアメンバー会議→個別ケース会議を経て、弟が事故後に入院していた病院へ照会をしています。



「ケアラー自身は、働きかけがないうちはあきらめている」ところがポイント。

日本では「介護は家族がやるもの」「介護が辛いといえば、冷たいと思われてしまうのではないかな」等、様々な思い込みや遠慮がケアラーにあります。ケアラーの気持ちに、専門職等が気づくことの重要性をこの事例から読み取ることが重要です。

また、「自分がやるしかない／あきらめる」背景に、これまで「介護の担い手」としての役割を請け負っていたこと、ケアラー支援に関する情報をケアラー自身が知らないことにも着目する必要があります。

ここまでの時間
5分

3 ケアラーへの支援を考える

35分

3 ケアラーへの支援を考える

支援の展開③

父

- 【当初】「家族がいるのだから、福祉サービスなんて必要ない」と考えていた。人に相談したり頼ったりすることが苦手な性格でもあった。
- 【現在】・要介護認定を受け、要介護2となった。
・ケアマネージャーから、興味がありそうなカラオケができるデイサービスの利用をすすめられ、月2回利用することになった。
・元同僚が通所リハビリテーションを利用していると知り、近いうちに見学することも検討している。

祖父

- 【当初】「自分の身の回りについてはある程度出来るが、家事は一切無理」と、自室でテレビを見ている生活をしていた。「自分の家だから、最後まで自宅で暮らしたい」とも言っていた。
- 【現在】・要介護認定を受け、要支援1となった。
・シルバーカーを使って、近所の商店に買い物へ行くようになった。
・孫の負担を考える様子が見えてきた。



この事例における支援の展開について、進行担当者より説明します。

それぞれの状況に応じて、多様な専門機関が関わっていることを示すため、専門職や関係機関は赤字で示しています。

3 ケアラーへの支援を考える

支援の展開④

弟

- 【当初】バイク事故後は自宅にこもりきりで、座っているだけの生活をしていて、突然怒り出して、家族に怒鳴ったり暴言をはいたりしていた。
- 【現在】相談支援専門員が介入して精神科を受診し、バイクでの事故が原因で、高次脳機能障害となっていたことが判明。

- ・精神保健福祉手帳を取得
- ・障害年金の受給を開始
- ・障がい福祉サービスの利用を開始
- ・自身に合った服薬を開始

- ・精神的に安定し、暴言が大幅に改善された。
- ・介護は無理だが、家事を少しずつ手伝ってくれるようになった。



弟は、高次脳機能障がい被判明し、暴言の理由がわかりました。

弟自身も、服薬や障害年金の受給によって、精神的に安定していくことに着目します。

最後に、ケアラー本人への支援について考えます。

3 ケアラーへの支援を考える

支援の展開⑤

本人

- 【現在】
- ・父のデイサービスの日は、祖父がシルバーカーで近所の商店にお弁当を買って行った。弟とふたりで外食に行ったり出来るようになり、半日程度の自由時間が出来た。
 - ・弟の豹変理由がわかり、医療と繋がることで、気持ちが楽になった。
 - ・将来的に父の介護に加え祖父の介護が再び始まることを恐れていたが、相談できる場があることで、「自分がやらなくては」と気負わなくなってきた。

- 【自由時間には…】
- ・ひとりで散歩や買い物に出かけた。
 - ・高校時代の友人とランチを楽しんだ。

- ・徐々に負担に思っていることや困っていることを、家族以外に話せるようになった。
- ・表情が明るくなった。
- ・将来について、少しずつ考えるようになってきた。



自由時間が出来たこと、弟の豹変理由がわかったことで、精神的負担感が軽減されてきました。

これによって外に出る機会も増え、関係機関との関わりも増えています。

本人と関係機関の信頼関係が構築されることで、良い方向に向かっています。

「高校時代の友人とランチ」では、友人から仕事や趣味、交際等さまざまな経験をきき、自分だけ社会から取り残されたように感じるかもしれません。また、介護に追われる自分のことは話しにくいかもしれません。ケアラーの孤独や孤立も、ケアラー支援には重要な視点です。

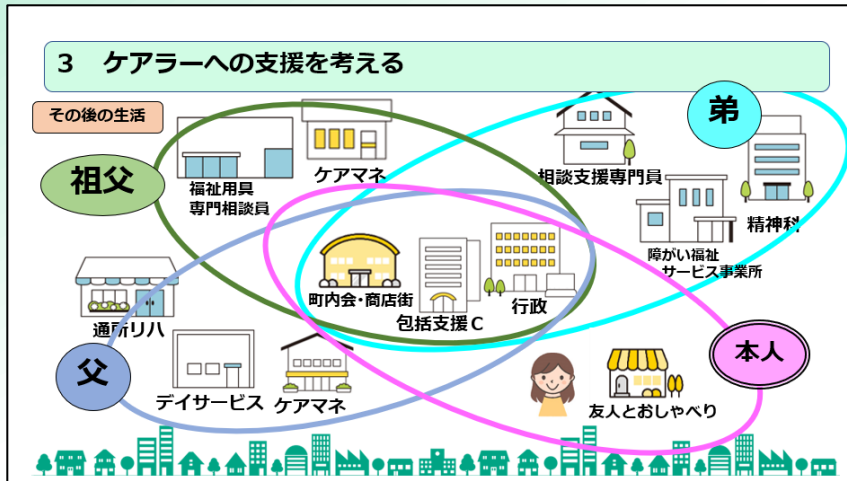


「ケアラー支援は家族全体に様々な影響があること」「様々な人やサービスが関わり連携していること」を理解するのがポイント。ケアを担う人は、家族のキーパーソンとも言えます。ケアラー支援の実施は、世帯としての課題と展開を考えることが重要です。

ここまでの時間
9分

3 ケアラーの支援を考える

🕒 35分



それぞれにどのような支援が介入したかをみていきます。あわせて、関係機関の連携についても気づきを促します。

3 ケアラーへの支援を考える

その後の生活

- ・父のデイサービス利用や、弟が医療と繋がることにより、本人の介護負担や精神的負担が軽減された。
- ・祖父と父の老齢年金に加え、弟の障害年金受給で、家計が安定した。
- ・世帯に関わる関係機関それぞれが本人の状況を気に掛けるようになった。
- ・ひとりで散歩や買い物に出かけた。
- ・高校時代の友人とランチを楽しんだ。
- ・本人自身が、「支援を求めて良い」ことに気づき、自分の将来について考えはじめた。

関係者が「介護者であると同時に1人の女性」として捉えることで大きく変化



これまで「介護の担い手」であったケアラー本人も、周囲の意識も変わったことで、ケアラーの生活に変化が訪れたことを理解します。特に要介護者のサービス利用だけがケアラー支援に繋がるものではないことを意識しましょう。

3 ケアラーへの支援を考える

- 本人：26歳女性。高校1年のときに母を亡くし、家事全般を切り盛りしている。高校3年の秋に祖父が狭心症を患い、看病のため進学も就職もしていない。今は家事に加え、父の介護をしている。父がデイサービスを利用する日が月に2回あり、散歩や買い物等、自分の時間を過ごしている。
- 父：66歳。10年前に妻を亡くし、以来娘に家事を頼っている。5年前に脳梗塞を患い右半身麻痺と言語障がいの後遺症が残った。基本的に娘が介護をしてもらっている。月に2回デイサービスでのカラオケが楽しみ。通所リハビリの見学で、元同僚と顔を合わせるのを心待ちにしている。
- 祖父：89歳。息子世帯と同居し、70代まで農業を営んでいたが、81歳のときに重度の狭心症を患いペースメーカー装着、農業は廃業。現在は、自分の身の回りのことはある程度自分で行う。月に2回、シルバーカーで商店街にお弁当を買いに行ったり、孫(弟)と外食に行けるのを、楽しみにしている。
- 弟：24歳。専門学校卒業後、実家で暮らしながら近隣の町で働いていたが、仕事帰りにバイクで事故を起こした後から性格が一変。暴言がひどくなり、仕事も出来ず、自宅にこもるようになった。事故により高次脳機能障害を受傷したことがわかったため、服薬と障がい福祉サービスの利用を開始し、暴言が落ち着きつつある。



家族の現状を再確認します。

黒字が支援前の状況、青字が支援開始後の現状です。様々なターニングポイントがあったにも関わらず、『なぜケアラーが相談しなかったか』を考えることで、ケアラーの状況を考えることができます。




ケアラーの気持ちの変化（精神的負担の軽減）がポイント。

実際に自由になっている時間は週に1日程度でありながら、「自分がやらなければいけないから仕方ない」というあきらめの気持ちでいた本人が、自分の気持ちを専門職に話せるようになってきたこと、表情が明るくなってきたことに着目します。

ここまでの時間
12分

3 ケアラーの支援を考える

 35分

3 ケアラーへの支援を考える

【グループワーク③】

この事例について、どのように感じましたか？
「自分の地域だったらどのように支援できるか」
「どのような支援をしたいか」等、ご自身の考えを
グループ内で共有してください。



事例全体を振り返ります。
最後のGWです。

「こんな支援や仕組みがあったらいいな」ということも、
グループ内で共有してください。

ここではあくまで「この事例
について」のGWです。もし
そこから離れた議論になって
いる場合は、介入してください。

GW時間目安：20分

GW実施後は、司会進行者より
いくつかのグループに結果
を聴きます。



メモ




ケアラーの発見を促し、自分の地域と結びつけるGW

地域によって活用できるサービスや関係機関の連携状況等、現状は様々です。
自分だったらどのような支援を考えるかグループ内で共有することは、他地域の
現状を知ることにも繋がります。

社会資源づくりは、地域づくりに欠かせない視点であることに気づけると、ケア
ラー支援への取り組みがさらに進みます。

ここでの時間
32分

3 ケアラーの支援を考える

 35分

3 ケアラーへの支援を考える

当初の目標「週に1回、半日だけでも自分の時間をもつこと」は達成できましたが、これでこの方へのケアラー支援は終了するのでしょうか。

【ひとりの人としての人生を考える】

この事例で、ケアラーは26歳女性。今後の人生設計を考えるにあたって「就労」は大きなポイントになります。

ただし、下記についても専門職と一緒に考えていく課題です。

- ・父や祖父の介護度が今後変わっていく可能性があり、先を見通して家族内での協議する。
- ・弟自身の生活への希望を聴き取り、現実とすり合わせながら、弟の将来について考える。



進行担当者より、事例についてまとめます。

以下、シナリオ案です。

・本事例のケアラーは26歳であり、これから先の人生設計が重要な年齢です。ヤングケアラーを経て、そのまま若者ケアラーとして、家族のケアを継続しています。

・これまでの人生を考えると、ケアラーとして就職や進学タイミングで専門職が別の関わり方をしていたら、この女性は就職や進学をあきらめずに済んだかもしれません。

・あるいは父の退院や祖父の狭心症発症時に、専門職の介入をする視点もあるでしょう。

・人生を考える際、ケアがケアラー自身の将来や生活に過度な負担にならないよう、専門職として支援を続けていくことが望まれます。

・現時点では全てのケアラーが満足できるサービスがあるとは言えませんが、専門職がケアラーに寄り添うことで、ケアラーが求めているサービスが見えてくるのではないのでしょうか。


この流れのまま、最後のプログラムにすすみます。



メモ

ここまでの時間
35分

4 これからのケアラー支援にむけて

 25分

目標：これから地域におけるケアラー支援に向けて、自らが担う役割を考える。自分が地域で何ができるか、何から始めていくかを再確認する。

実施方法：全体発表、ファシリテーター助言

ポイント：多様な地域におけるケアラー支援のアプローチや、専門職同士の連携に気づき、受講者同士が連携体制の必要性を考えることが意識できるとよい。

4 これからのケアラー支援にむけて

【全体発表】
これからケアラーをどのように支援していきたいか、1人2分以内で発表してください。



全体でケアラー支援についての意見共有を行います。各市町村等により社会資源に差がある中、自分が地域の中でどのようなケアラー支援を担うか、意見表明していただくイメージです。

最初に発表者の立候補を募りますが、出てこない場合、ファシリテーターから推薦いただくこともあります。積極的な受講者がいれば、進行担当者に教えてください。


発表時間目安：12分

最後に、ファシリテーターからひとつひとつ助言等。ファシリテーター数によっても異なるが、1人2分程度をイメージ。

**助言時間目安：6分
(1人2分程度)**

ここまでの時間
18分

4 これからのケアラーの支援にむけて

 25分

4 これからのケアラー支援に向けて

ケアラー支援とはケアラーの人生を支援することです

「ケアラーの人生」のための支援を

ケアラーが心身ともに健康であること、働くことや学ぶこと、遊ぶことや人生を楽しむことなどの、健康で文化的なあたりまえの社会生活やその人らしい人生を送れるようにすることが、ケアラー支援の目的です。無理なく介護を続けることや介護以外の人生を選択することも含め、ケアラー自身の人生をあきらめることなく生活ができ、その質を高めるための支援が必要です。

多様なケアラーへの支援を

ケアラーがケアする相手は、認知症だったり、病気だったり、障害をもっていたり、事故の後遺症だったり、薬物中毒やアルコール中毒や引きこもりなどいろいろな理由があります。どんな理由であっても、ケアする人の大変さは変わりません。「ケアラー支援」の対象は、子どもから高齢者まで多世代にわたる、多様なケアラーなのです。

日本ケアラー連盟

ケアラー支援は、ケアラーと家族の人生を支援することです。

○ケアラー自身にも生活があり、その人らしい人生をおくるために、どのような支援が必要か、ケアラー自身、そしてケアラーの人生のステージに寄り添って考えることが必要です。

○ケアを必要とする人の状況は様々で、それをケアするケアラーの状況も同じく様々ですが、ケアの大きさは変わりません。

ケアを受ける人の生活をよくするためには、ケアを担う人の生活もともに考えていくことが重要です。

4 これからのケアラー支援に向けて

ケアラーを孤立させない支援を

ケアラーの多くは、自分自身をケアラーと認識していません。ケアラーは、SOSを出しにくく、人知れず自らを追い詰めてしまい、社会的に孤立しがちです。ケアラーを孤立させないためには、ケアラーを社会的に認知し、ケアラーの抱える問題・課題を認識し、相談しやすい環境を整備することやアウトリーチによる声かけや相談・情報提供など、包括的に支援の届きやすい体制整備が欠かせません。

ケアを受ける人も、ケアを担う人も、尊重される人生を

ケアを受ける人、ケアを担う人(ケアラー)の片方が生活や人生を犠牲にするのではなく、両者がひとりの尊厳を持った人として、また、ひとりの人として夢や希望をもつことができる支援が大切です。

ケアの真ただ中にいるケアラーが、自分自身のことや将来のことを考えるのは大変難しいことです。寄り添う専門職(伴走的支援)だからこそ、家族の状況変化を見据えた継続的な支援を考えていくことが重要です。

日本ケアラー連盟、一部加筆

○「ケアをする生活」が続くほど、ケアラーにとってその生活は当たり前になってしまい、自分がケアラーであることに気づけなくなります。本人が気づけないニーズに気づくことが、専門職には求められません。

○ケアを受ける人もケアを担う人も、尊厳をもったひとりの人です。山のように目の前にすることがある中、ケアラーが自分自身や将来について考えることが難しいのは当たり前です。今後、ケアを受ける人が寛解したり施設に入所したりお亡くなりになったり等、状況が変わることが考えられます。ケアが楽になったり終わったとき、何をするか。ケアラーの5年後、10年後を見通した支援を考えることが、専門職だからこそその支援です。

ここまでの時間
22分

4 これからのケアラー支援にむけて

🕒 25分

4 これからのケアラー支援に向けて

ヤングケアラー・若者ケアラーへの支援を

障害のある兄弟姉妹をケアしていたり、病気の親をケアしていたり、認知症の祖母・祖父をケアしているという例が少なからずあります。多くのヤングケアラーは、声をあげることもなく、大人たちはヤングケアラー・若者ケアラーがいることに気づかず、彼らが家族のケアのために学業や就業、子ども・若者らしい生活やその将来を犠牲にしているという実態があります。

ケアラー支援で安心社会を

誰もがケアを受ける側かケアラーになる時代です。ケアラーを社会的に放置すれば、教育や雇用機会の喪失、経済的逼迫や困窮リスクの増大、社会不安の増大など、社会的・経済的影響ははかり知れません。将来の社会保障コスト・社会的リスクも大きくなり、社会の支え手の減少をも招きます。ケアラーを社会的に支えることは、持続可能で安心な社会をつくることにつながります。ケアラーへの社会的支援は不可避です。

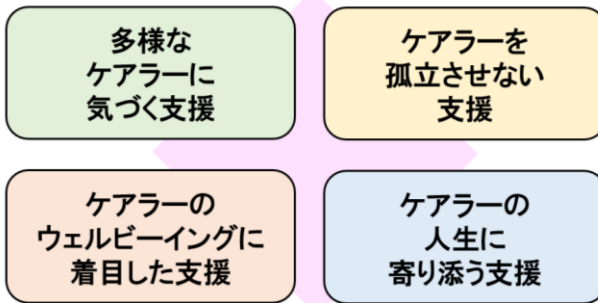
日本ケアラー連盟

○特にヤングケアラーや若者ケアラーは、自分たちから声を上げることはありません。支援者も含めた周囲の大人がその存在に気づかないうちに、子ども・若者らしい生活や将来を犠牲に、ケアをしている現状があります。

○ケアラーを見過ごすことは、社会的な側面からは様々なコスト・リスクにも繋がります。ケアラーを地域や社会で支えることが、将来の地域づくりや社会づくりに繋がることを、専門職は知っておいてください。

4 これからのケアラー支援にむけて

ケアラーが求めている支援



作成：山口麻衣（ルーテル学院大学）2017：効果的な介護者支援方法を海外実践から学ぶ

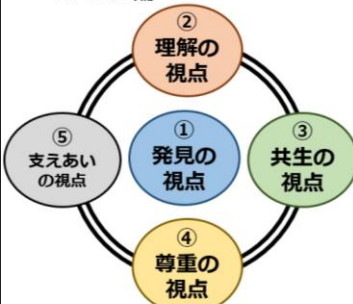
○ケアラー支援の開始は、ケアラーに気づき、ケアラーが求めている支援について考えることからです。

○支援に繋がるまでに、心身とも疲弊しているケアラーを取りこぼしたりたらいまわしにすることがないよう、支援者側の体制基盤（チームづくり等）の準備が重要と考えられます。

4 これからのケアラー支援にむけて

ケアラー支援の仕組みづくりのための5つの視点

≪5つの輪≫



≪ケアラー支援の5つの視点≫

①発見の視点	まずあなたのまちのケアラーを知るためにいていねいな調査をすること
②理解の視点	ケアラーの実情をしっかり把握し、どんな支援が望まれているか理解すること
③共生の視点	ケアラーにとっていちばんの危機は社会的な孤立であることを認識すること
④尊重の視点	介護する人の、市民・社会人としてあたりまえの生活を尊重する姿勢が必要であること
⑤支えあいの視点	支えあいを望む多くの市民の力を信じてケアラー支援の仕組みをつくること

日本ケアラー連盟

○そしてケアラー支援を行う仕組みづくりに必要な5つの視点について、紹介します。これからケアラー支援ができる地域づくりに取り組む中で、この視点をぜひ活用いただきたいと思います。

ここまでの時間
25分



北海道

支える人を、
ひとりにしない。

こころやからだに不調のある家族の
介護や援助を行う人を「ケアラー」といいます。
悩みや不安がある場合は、ひとりで悩まず相談してください。

令和4年4月 北海道ケアラー支援条例 施行

相談窓口一覧	子ども相談支援センター (北海道教育委員会(文部科学省))	高齢の家族の介護や援助に関する相談 (地域包括支援センター)	QRコード
	児童相談所相談専用ダイヤル (北海道・厚生労働省)	障がいのある家族の介護や援助に 関する相談(市町村窓口)	
	北海道ヤングケアラー 相談サポートセンター(北海道)		

詳細はこちらをご覧ください▶

ケアラー支援関係職員等養成研修ファシリテーター用マニュアル

発行日：令和4年9月

作成者：北海道社会福祉協議会 ケアラー支援推進センター