令和４年度
ケアラー支援関係機関職員等研修
【応用研修】

北海道社会福祉協議会　ケアラー支援推進センター

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。

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**
１５：３０～　**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

時間は会場ごとに
ことなります

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。

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、研修外ではお話しないようお願いします。

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、後程休憩時間等にお願いします

2　ケアラーのニーズを考える【事例】

家族構成

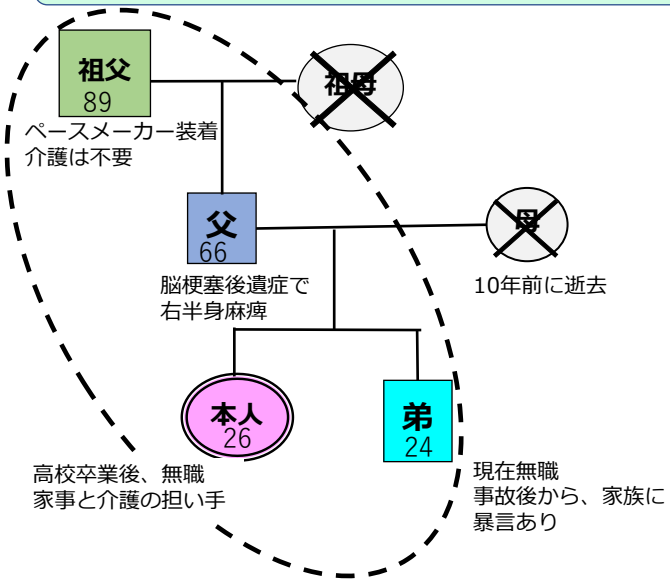
本人：２６歳女性。高校１年生のときに母を亡くし、家事全般を切り盛りしている。高校３年の秋に祖父が狭心症を患い、卒業後は看病のため進学も就職も諦めた。祖父は現在ある程度日常生活的に自立したが、従来からの家事に加え、５年前から父の介護も担っている。

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行えるが、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。

2　ケアラーのニーズ考える【事例】



＜経済的な状況＞
- 祖父は農家廃業後、農地を売却した。
- 現在は祖父と父の老齢年金と、農地売却の譲渡収入金で生活している。
- 当面は経済的な心配はないが、いずれ不足することが懸念される。

＜家族の状況＞
- 父は娘（＝本人）に介護を任せており、福祉サービスを使うつもりがないため、要介護認定も受けていない。
- 祖父自身は現在は介護は不要だが、息子（＝父）の介護をすることまでは難しい。
- 母逝去後は、本人が家事を全て行っている。

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ので、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

【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。

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う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います。
　自分と異なる意見も含めて参考にしてください。

ここで１０分間休憩です

３　ケアラーへの支援を考える

支援の展開①

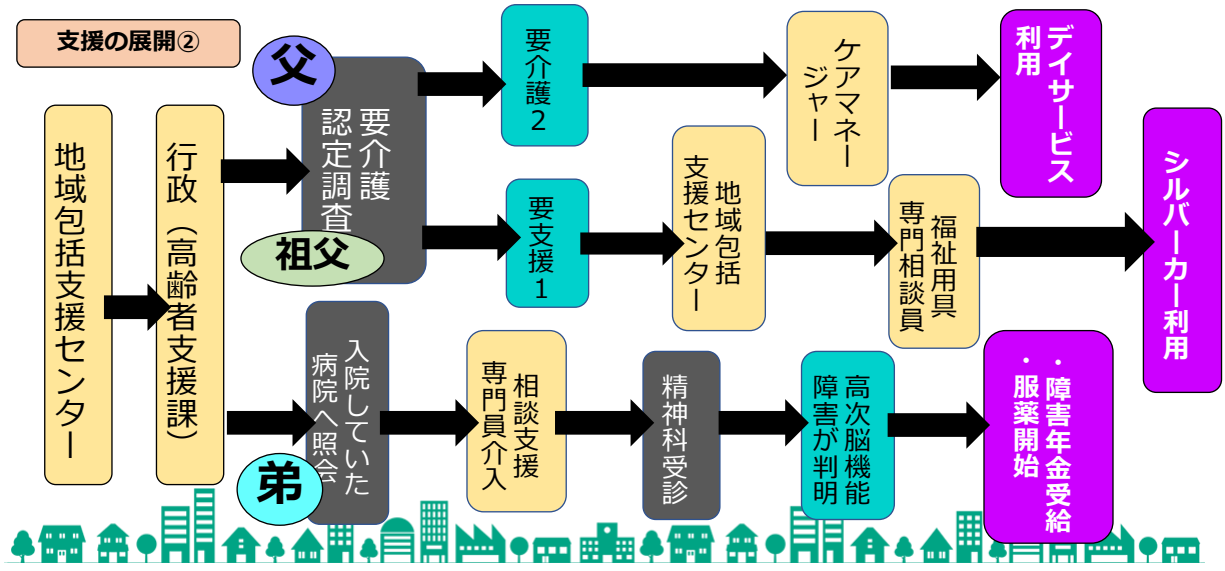
聴き取りの結果、本人は**「家事も介護も、自分がやるしかない。いずれ祖父の介護も加わってくるだろう」**とあきらめていることがわかりました。

⇒本人に自分自身の生活・人生を大切にしてもらうため、
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

3　ケアラーへの支援を考える

支援の展開②



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。

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た。
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。

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いに行ったり、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。

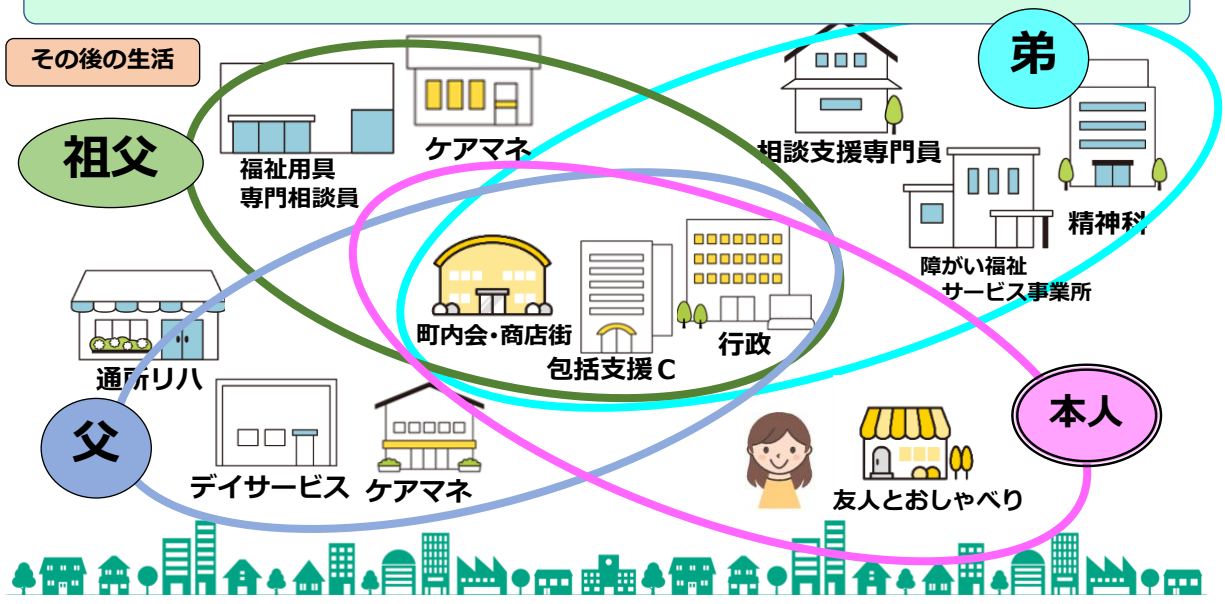
【自由時間には…】
・ひとりで散歩や買い物に出かけた。
・高校時代の友人とランチを楽しんだ。

→

・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。

3　ケアラーへの支援を考える

その後の生活

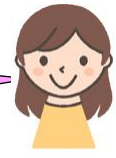


3　ケアラーへの支援を考える

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



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。

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。

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が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。

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。

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

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。
ケアの真っ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

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

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

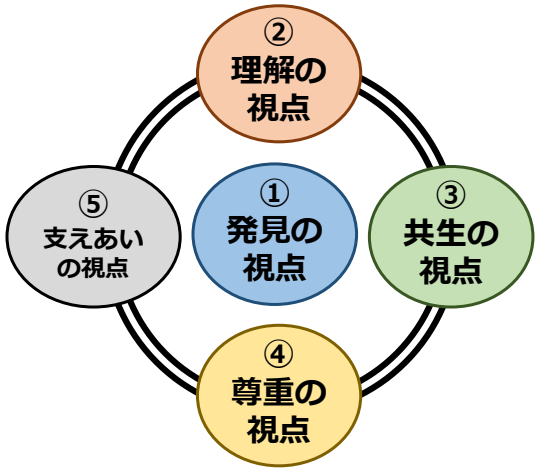
- 多様なケアラーに気づく支援
- ケアラーを孤立させない支援
- ケアラーのウェルビーイングに着目した支援
- ケアラーの人生に寄り添う支援

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

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