

ケアラー支援アセスメントツールの手引き

北海道社会福祉協議会 ケアラー支援推進センター
地域アドバイザーワーキングチーム作成

1 本ツールの主旨

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、ケアに必要な家族や近親者、知人、友人などを無償でケアする人のことを「ケアラー」と呼び、そのうち18歳未満の子どもを「ヤングケアラー」と呼びます（一般社団法人日本ケアラー連盟による定義）。

なお、令和6年6月に改正された「子ども・若者育成支援推進法」では、家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者（おおむね30歳代まで）を「ヤングケアラー」とし、各種支援に努める対象と位置付けました。

これまで、福祉・保健・医療等の現場において、ケアラー（ヤングケアラーを含む）は、ケアを必要とする人（以下、「要ケア者」）を支えるための「資源のひとつ」として見られてきた傾向にありますが、「北海道ケアラー支援条例（令和4年4月施行）」においても謳われているように、ケアラー自身も尊厳を持つ一人の人として「孤立することなく、健康で心豊かな生活を営み、将来にわたり夢や希望をもって暮らすことができる社会」を実現するため、各関係機関がケアラーへの理解を深め、支援に向けて連携・協働することが重要です。

現在のケアラー支援は、ケアラーが心身に不調をきたしたり、介護離職したりするなど、問題が表面化してから具体的な支援が始まることが多いと指摘されています。ケアラーの自己犠牲を最小限にするためには、早期から継続的にケアラーと関わり、予防的な支援を行うことが必要です。

そのためには、全ての関係機関が、ケアラーを含む世帯全体を支援する視点を持ちながら相談支援業務に当たることが欠かせません。要ケア者についてはもちろん、その家族等の状況についても丁寧に把握し、アセスメントすることが大切です。

本ツールは、要ケア者の支援に関わる関係機関の職員が、ケアする家族の負担や負担感、生活や人生にも目を向け、その現状や思いに気づき、支援に向けたきっかけをつくるとともに、ケアラーも自分自身の生活を振り返る機会を持つことを目的に開発しました。

本ツールを使用する方の職種については、限定しておりません。特定の支援者が単独でアセスメントを行うだけでなく、その世帯に関わっている複数の支援者が、本ツールを共有し、分担しながら聞き取ることも想定されます。支援者間で「意識的にケアラーを気にかける」ための共通ツールとしても活用いただけると幸いです。

<活用場面の例>

- ・ 要ケア者への支援に入るにあたり、家族も含めて世帯全体の状況を把握するとき
 - ・ 関係機関への情報提供や、支援方針の共有を行うとき
 - ・ 地域ケア会議、自立支援協議会、要保護児童対策地域協議会等の会議体における検討材料と
するとき
- ※ 第三者にアセスメント情報を共有する場合は、原則本人の同意を得てください。

2 ツールの活用方法

(1) 暮らしの見える化シート

- ・ ケアラーと一緒に書き込むことで、ケアラーの生活状況・負担状況を客観的に「見える化」するためのシートです。
- ・ 要ケア者に関わっている支援者と、ケアラー本人の双方が、ケアラーの生活や負担感に目を向け、「気づき」を促すことを目的にしています。

(2) 支援者向けチェックシート

- ・ 要ケア者に関わっている支援者が、ケアラーの状態把握をするとともに、支援の必要性を検討するためのアセスメントとして使用するシートです。
- ・ 定期的（3～6か月毎を目安）及び随時チェックし、状態に変化がないか確認します。
なお、リスクが高いと考えられる世帯の場合は、チェックする間隔を短縮することも検討するほか、世帯の状況・環境が大きく変わった場合には、都度チェックするようにすると良いでしょう。

(3) 評価・分析

- ・ 「暮らしの見える化シート」と、「支援者向けチェックシート」の比較により、ケアラーの主観的な受け止めと、支援者による客観的な評価を確認し、乖離がないか確認します。

① 支援者の見立てよりも、ケアラー自身の負担感が低いと思われる場合

→ ケアラーが、自分自身に大きな負担がかかっている／孤立している等の状況に気づいていない可能性があります。無理がつつのって、何かをきっかけに急にバーンアウトしてしまう可能性も否めませんので、注意して見守るとともに、少しずつ負担軽減に向けた情報提供なども行うと良いでしょう。

② 支援者の見立てよりも、ケアラー自身の負担感が高いと思われる場合

→ ケアラーの負担感は、本人自身の問題だけではなく、ケア期間の長さ、家族関係、協力体制など、様々な要因が絡み合っています。関係する要因について再度確認することで、新たな姿が見えてくるかもしれません。

→ 本人が負担感を強く感じている場合は、どういった部分が特に負担になっているかを丁寧に聴き取り、支援のつなぎ先を検討しましょう。

- ・ アセスメントを通して得た、ケアラーを取り巻く状況を踏まえて、ケアラーへの今後の関わり・支援方策について検討します。
- ・ アセスメントの結果、緊急性が高い状況である（虐待がすでに発生している可能性がある、ケアラー・要ケア者いずれかの生命に危険がある）と判断される場合は、早急に支援機関につなぎます。
- ・ リスクが高い状況と見受けられる場合や、前回のアセスメントから大きく変化が生じたりした際は、できるだけ早期の介入を検討します。
- ・ 介入にあたっては、支援者間でアセスメントを評価・分析した上で、介入するタイミングや切り口について検討することが望ましいです。世帯に関わる支援者間で共通認識を持ち、役割分担をしながら支援に関わりましょう。
- ・ その他発言の中からも、精神的に追いつめられている状況と考えられる場合は、関係機関とも情報共有の上、連携した形で負担軽減のための介入策を検討しましょう。

<緊急性が高い状況と判断される例>

○支援者向けチェックシート「⑥ケア対象者との関係性等」の太字項目にチェックがつく場合

- ・「お世話している家族に手を上げそうになったことがある」
- ・「ケアしている家族に暴言等を吐いてしまう、吐きそうになる」
- ・「お世話している家族から暴力や暴言がある」

○心中などをほのめかす発言があったり、逃避したい気持ちを表したりしている場合
(※支援者向けチェックシートの下欄に記入しておく)

- ・「家族に死んでほしいと思った瞬間がある」
- ・「心中しようと思ったことがある」
- ・「すべて投げ出したい、家出してしたいと思ったことがある」 など

⇒ 早急に世帯支援を行う必要があると判断します。
また、虐待が疑われる場合は、行政機関への通報が必要となります。

<リスクが高い状況と判断される例>

○支援者向けチェックシート「心身の健康」の項目に多くのチェックがつき、ケアラーの心身に影響が生じていることが確認できる場合

- ・「眠れない日が続いている」
- ・「以前と比べて、ケアの際にイライラすることが多い」
- ・「気持ちが落ち込むことが多い」
- ・「笑顔や口数が減ったと思う」 など

○その他、次に示されるようなメンタル不調の兆しが見受けられる場合
(※支援者向けチェックシートの下欄に記入しておく)

- ・些細なミスが増えた
- ・注意が散漫になっている
- ・集中力が低下している
- ・いつも以上にイライラする
- ・些細なことで一般的な反応以上の感情を出す(感情失禁)
- ・食欲不振または食欲過多
- ・体に不調(頭痛、だるさ、胃痛、めまい等)が現れている など

⇒ リスクが高い状態をそのまま放置すると、「緊急性が高い」状態へ移行する可能性があるため、世帯との関わりを切らさず、支援策について検討する必要があります。

3 聞き取りの際の基本姿勢

ケアラーへの聞き取りを行う際には、以下の内容を参考にしてください。

○相談援助における基本的な面接技法を意識しましょう

- ・ 観察、傾聴、共感、受容、支持、質問、言い換え、要約などを意識する
- ・ 非言語的な表出（表情、雰囲気、しぐさ）にも着目する
- ・ 非審判的態度で関わる（安易に肯定も否定もしない、あるがまま受け止める）
- ・ 相手の様子に応じて、オープンクエスチョン（自由に答えられる質問）、クローズドクエスチョン（はい、いいえまたは一言で答えられるような質問）をうまく使い分ける

○ケアラーの特徴を踏まえた声かけ・聞き取りを行いましょ

- ・ 自分のことはこの次であり、自分自身のことについて尋ねられるとは思っていない
 - 支援者から尋ねられる内容は、要ケア者のことだけであると認識している場合が少なくありません。ケアの話題ばかりだけではなく、ケアラーの健康状態や、やりたいことを話題にするなど、「お世話をしているあなたのことも心配している、気にかけている」というメッセージを伝えることが大切です。
- ・ 頑張っていることを誰かに気づいてほしい、認めてほしいという気持ちがある
 - 日々の頑張りを認めるとともに、労いの言葉をかけましょう。
- ・ 「介護は家族がするもの」という考えに縛られている
 - 「大切な家族のために頑張りたい」という気持ちは尊重し、否定しないようにしましょう。一方、要ケア者を支えるための様々な制度サービスが整えられており、それを活用することは決して悪いことではないことを伝えましょう。
- ・ 自分自身に支援が必要な状況にある（ケアラーである）と気づかない
 - アセスメントの結果、ケアラーへの負担が大きくなっていることが見受けられる場合は、「ケアされている側と、ケアしている側の両方が心身ともに健康であるためにも、支援を受けるという選択肢がある」ことを伝えましょう。
 - ケアが日常化することで、ケアラー自身の心身の変化に気づきにくくなります。ケアラーに寄り添う、頼れる第三者（専門職）となりましょう。
- ・ 誰に何を相談したらいいかわからない
 - もし悩みや不安があれば、どんなことでも教えてほしい旨を伝え、課題を解きほぐして一緒に整理するよう努めましょう。
 - 「要ケア者の支援者」として訪問する際、ケアラー自身のことを相談しにくいと思われる場合は、複数で訪問して、役割分担で相談を受けるのも一つです。

○一度に全ての項目を埋めようとしな、話したくないことは無理に聞き出さない

- ・ ケアラーへの支援は、信頼関係が大切です。途中で話しにくそうな場面があれば、まだ心の準備ができていない／十分心を開けていない可能性がありますので、無理に聞き出すことは避けましょう。シートの項目は、必ずしも一度に全て埋める必要はありませんので、関係を構築する中で少しずつ聞いていく形でも結構です。

- ・初回の聞き取りの際は、「ケアラーであるあなたのことを気にかけている」と感じてもらうことが大切です。まずは優先度が高いと考えられる、「心身の健康」の項目を、無理のない範囲で確認することを目標にするとよいでしょう。
- ・「くらしの見える化シート」に日々のスケジュールを書き込み、確認する過程で、「支援者向けチェックシート」の項目に含まれる情報が見えてくる場合もあります。また、「支援者向けチェックシート」の一項目について尋ねる中で、他の項目にも関連する内容を把握できることもあります。工夫しながら、同様の内容を繰り返し尋ねることは避けましょう。

○うまく気持ちを引き出すためのフレーズ、使うのを避けるべきフレーズ

- ・特に自分が困っているという自覚がない場合は、「困っていることはありますか？」や「要望はないですか？」という聞き方では答えにくいものです。プラス志向を意識した質問（例：「ケアに対する思いは？」や「自分の生活に対する希望や意向は？」など）を心がけましょう。
- ・また、自分が困っていることを言いにくそうにしている場合は、直球の「困っていることはありますか？」ではなく、プラス面（過去を含めて）を迫りかける聞き方（例：「うまくいっていたときは、今とは何か違いましたか？」など）を心がけましょう。
- ・チェックシートの項目を順番通りに聞くと、相手は尋問されているように感じ、本音を話しにくくなります。質問の順序にはこだわらず、自然な会話の中に織り交ぜながら尋ねるよう努めましょう。質問の仕方については、12～14ページの「質問の例」も参考にしてください。
- ・事実だけでなく、それに関連する心境・感情を聴くということを意識してみましょう。
 - 例) それを思い出すと、どういう気持ちが湧いてきますか？
 - それをイメージするとどういう気持ちになりますか？
 - 感情を表す単語を引き出す（うれしい、楽しい、悲しい、辛い、不安、怖い、寂しい、苦しい等）

虐待に繋がってしまうケースでも、怒りの感情の前には上記の感情が背景にあります。この1次的な感情を日頃の支援から表出してもらうことで、その背景に何があるのかを探り、その次の支援に繋がるきっかけになります。
- ・「ケア」や「ケアラー」という言葉は、日常的に馴染みがなく、戸惑われる方もいらっしゃいます。対象者の属性も踏まえて、わかりやすい表現（「お世話」「介護」「お手伝い」「サポート（支援）」など）を使うことも考えられます。

○ケアラーの属性に応じて項目を使い分ける

- ・「支援者向けチェックシート」については、幅広い世代のケアラーに対応できるよう項目を設けています。後半の「就労・学業」「将来のこと」に関しては、聞き取る対象者によっては内容がそぐわないため、適宜項目の取捨選択をしてください。
- ・ケアラーの属性や特徴に応じて、追加で項目を設けても結構です。

4 アセスメントシートの記入例

【記入例】 ケアラー支援アセスメントツール①「くらしの見える化シート」

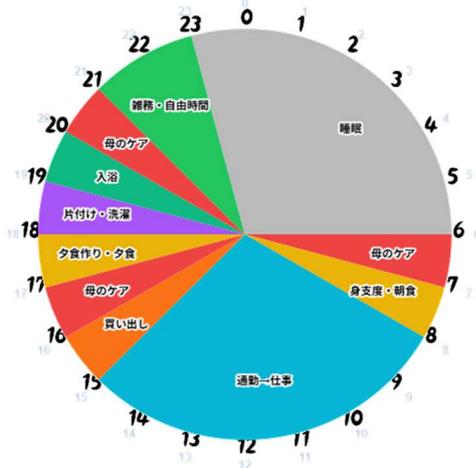
氏名 ●●●● さん

○1週間の大まかなスケジュール

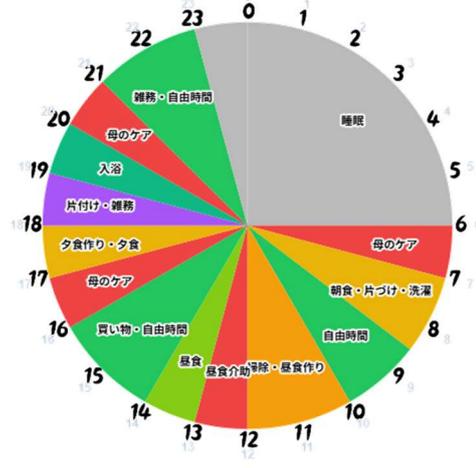
	月	火	水	木	金	土	日
あなた	仕事 (パート)	→				休み	→
ご家族		デイサービス	訪問 リハビリ		デイサービス		
利用しているサービス		同上	同上		同上		

○毎日の大まかなスケジュール

<平日>



<休日>



○日常的ではないが「たまに」やらなければいけないお世話や家事、通院などの付き添い

- ・ 通院介助 (月1回)
- ・ ケアマネジャーとのモニタリング面談 (月に1回程度)
- ・ 役所や銀行での手続き補助 (2か月に1回程度)

家族のお世話や家事をしている時間は…	自分のために使っている時間は…
1日に平均 6~9 時間くらい ⇒ (多いと思う・少ないと思う・どちらでもない)	1日に平均 3~6 時間くらい ⇒ (多いと思う・少ないと思う どちらでもない)



○自分の時間では、主に何をしていますか (例: テレビやラジオ、仮眠、趣味、外出…)

読書、テレビ視聴、編み物など

○最近の気持ち（心）を5段階であらわすと？（番号に○をつけてみましょう）

1（イキイキ）	2	3	4	5（ヘトヘト）
				

<選んだ理由>

- ・仕事と介護の両立は大変だけど、介護サービスを使っているおかげでなんとかやれているし、自分の時間もまあとれていると思う。
- ・今後、さらに介護度が高くなった時のことを考えると、家で見られるか少し不安はある。

○最近の体調（身体）を5段階であらわすと？（番号に○をつけてみましょう）

1（イキイキ）	2	3	4	5（ヘトヘト）
				

<選んだ理由>

- ・色々持病があり、通院が欠かせない。
- ・慢性的に腰痛があり、常にしんどさはある。

○もう少し自分の時間があれば、やってみたいこと

- ・昔は旅行が好きだったからたまには行きたい気持ちはあるけれど、親の介護をしている今の状況ではなかなか考えられない。
- ・時間に余裕があれば、お菓子作りをしたい。友人とのランチもしたい。

○家族のお世話や家事等に対する思い・意向、今後の生活において大切にしたいこと

- ・今後も人の手を借りながら、うまく仕事と介護の両立をしていきたい。
- ・状態が悪化したら、施設入所も考えなければならないかもしれないと思っているが、家で生活できるうちは自分が世話をしたいと思っている。
- ・たまに辛くなるときもあるが、友人やきょうだいに話を聞いてもらっている。

【参考】聞き取りを行う際の補足質問例

- ・今、不安に思う事、心配なことはありますか？
- ・ご自身が家族のお世話や家事などを担う事についてどのようにお考えですか？
- ・お世話や家事などについて、「誰かに手伝ってもらえたらいいな…」と思うことはありますか？
- ・お世話や家事などにより、ご自身の生活（就学や仕事、家庭内の関係、地域や知人等とのつながり、趣味ややりたいことなど）への影響はありますか？（ある場合）例えばどんなことですか？
- ・ご自身のことについて、これは知っておいてほしいということはあるですか？

【記入例】 ケアラー支援アセスメントツール②「支援者向けチェックシート」

記入日 2026年 3月 ×日 対象者 ●● ●●さん 記入者 △△ △△

	大項目	小項目	チェック	備考・所見
(優先的に聴き取りたい項目) 心身の健康	① 体の健康状態 ★多数○がつく場合はリスクが高い可能性あり	体調がよくない	○	持病がいくつかあり、体調に不安あり。疲れやすい傾向もある。
		疲れが溜まっていると感じる	○	
		食事量が減った、食欲がない		
		体のどこかに痛みがある	○	
		持病がある	○	
	② 心の健康状態	体調不良だが受診できていない		
		定期受診ができていない		
		気持ちが落ち込むことが多い		
		笑顔や口数が減ったと思う		
	③ 休息や睡眠	ケアのことが頭から離れない		
		以前と比べて、ケアの際にイライラすることが多い		
		ストレスが溜まっていると感じる		
		眠れない日が続いている		
		息抜きする時間が持てていない	○	
	④ 心身のリフレッシュ	趣味や生きがいを持っていない		友人と会う機会が減っている
		話を聞いてくれる人が身近にいない		
家族	⑤ 心の支え ★太字部分に○がつく場合は緊急性が高い可能性あり	話を聞いてくれる人が身近にいない		
		ケア対象者との関係性等	ケアしている方との関係が良くない	
		ケアしている家族に暴言等を吐いてしまう、吐きそうになる		
	⑥ ケア対象者との関係性等	ケアしている家族に手を上げそうになったことがある		
		ケアしている家族から暴力や暴言がある		
	⑦ 他の家族の存在	身近に協力してくれる家族がいない		義理の親宅にも週1回通っている
		他にもケアしている家族がいる、または子育て中	○	
ケアの現状	⑧ 緊急・急用時の対応	緊急時に代わりを頼める人がいない		いざという時、親類には頼もうと思えば頼めるが、積極的な気持ちではない
		他の人にケアを頼みたくない		
		他の人にケアを頼みたいが要ケア者が拒否をする		
	⑨ ケアの知識や技術	ケアの方法に不安がある		
		病気や障害の知識がない、知識が不十分		
	⑩ ケアの継続	ケアを続けていくことに不安がある		
⑪ 信頼できる支援者	自分がケアを続けなければならない	○		
	困ったときに相談できる支援者がいない			
	⑫ サービス利用	第三者の支援やサービスを利用していない（要ケア者の意向）		
		第三者の支援やサービスを利用していない（家族・親族等の意向）		
第三者の支援やサービスを利用していない（ケアラー本人の意向）				
第三者の支援やサービスを利用していない（金銭的問題）				

	大項目	小項目	チェック	備考・所見
		公的サービスに不満・不足がある		
地域・社会参加	⑬ 地域とのつながり	地域・近隣住民とのつながりがない		大災害に遭った場合、親を避難所に連れていけるかわからない。 集いの場については考えたことがなかった。
		地域・近隣住民にケアのことを知られたくない		
	⑭ 外出の機会	外に出る機会が少ない		
		要ケア者が外に出るのを嫌がる		
		外に出る気にならない		
⑮ 社会資源の把握	相談窓口を知らない			
	集いの場を知らない	○		
⑯ 災害時のそなえ	災害時の避難場所を把握していない			
	避難場所への移動に不安がある	○		
経済状況	⑰ 収入状況	現在、安定した収入がない		パート勤務のため、収入減。大学生で一人暮らしの子がいるため、金銭面でやや不安。
		このままだと、将来の収入が不安	△	
	⑱ 貯蓄状況	貯蓄が少ない（不安）	△	
		貯蓄がない		
	⑲ 困窮状況	食べるものに困っている		
公共料金や税金等の滞納がある				
公的支援制度の存在を知らない				
住環境	⑳ 掃除や片付け	ケア前に比べて、家の中が荒れている（掃除・整理整頓をする時間がない）		室内を車いすで移動するだけの広さはない。 手すりや伝い歩きをしてもらえない。
		杖や車いす、手すり、ベッドなどの福祉用具があればいいが、今は使用していない		
	㉑ ケアを行う環境	住宅改修をしたいが、できていない	○	
		要ケア者と寝室が一緒		
		家の中の要ケア者の移動が難しい	○	
就労・学業	㉒ 仕事や学業への影響	ケアのために、仕事や学校を休みがちである	△	たまに仕事を休まなければいけないこともあるが、今のところ大きな影響は出ていない。
		ケアのために、仕事や学校を遅刻・早退しがちである	△	
		ケアのために、仕事の付き合いや学校でのクラブ活動・友人との付き合いができない		
	㉓ 職場や学校の理解	職場や学校で、ケアを理由に不遇（差別、いじめ、孤立）な状況に置かれている		
		職場や学校で、ケアをしていることについて理解してもらえない		
㉔ 就労（就業）の継続	仕事（学校）を退職（休学）または退職（退学）した			
将来のこと	㉕ 将来の意向	ケアのために、将来や進路のことに悩んでいる		
		ケアのために、将来や進路を諦めようとしている（考えないようにしている）		
≪ケアラーへの聞き取り、観察を通して気になった点など≫				

- ※ 本チェック表は、大項目毎に順番に確認するのではなく、関連する項目を意識しながら確認するものです。
- ※ チェック項目は、機械的に確認するものではなく、ケアラーとの関係性、ケアラーのその時の心情などを意識して、何気ない会話の中で確認していくものです。（ある程度時間をかける気持ちで、ケアラーのよき支援者（専門職）としての立ち位置をとってください。）
- ※ なお、緊急性が高いと感じられた場合は、関係機関と連携して速やかに適切な支援につなげてください。

○支援者から見た評価

チェック	客観的評価	ケアラーの状況（例）	関わり・支援
<input type="checkbox"/>		【1】 イキイキ ・心身ともに健康 ・家族や地域との関係が良好 ・介護の負担や悩みもない	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な支援者 ・寄り添い支援 ・当事者グループ紹介 ・集いの場へのつなぎ等 ・専門的介入 ・チームアプローチ ・サービス活用等
<input checked="" type="checkbox"/>		【2】 ・少し疲れ気味である ・家族や地域の協力がある ・自分の時間は持てている	
<input type="checkbox"/>		【3】 ・持病を抱えている ・家族や地域との関係が疎遠 ・ケアの技術に不安がある ・介護サービスを知らない	
<input type="checkbox"/>		【4】 ・体調が思わしくない ・家族や地域など、相談相手がおらず抱え込んでいる ・食事の支度、掃除、介護ができていない	
<input type="checkbox"/>		【5】 へトヘト ・体調が悪い ・家族との関係が良くない、地域とのつながりが無い ・サービスを活用しない ・要ケア者に手を上げてしまいそう	

○本人の主観的な受け止めと、支援者の客観的評価の差

差はない 多少差がある 差が大きい
（補足）

- ・今のところ、冷静に自身の状況を見ることができている。
- ・支援者から見ても、現時点で大きな課題がある状況ではないといえる。

○今後のケア継続に支障を来たすリスク

リスクは低い リスクが多少ある リスクが高い
（補足）

- ・母親の介護度が上がったり、高齢である義理の両親も介護が必要になったりした場合、ダブルケアとなり負担がかなり大きくなる。
- ・身体的な体調面に少し不安がある。

○今後の目標、支援の必要な点など（※ストレングスも意識して）

- ・今後も自分の時間を確保しつつ、体調に不安がある際はセルフケアや受診を怠らないようにしてもらう。
- ・母親の状況に変化があった場合は、本人に大きな負荷がかかっていないか注意深く確認する。
- ・災害時の対応について、事前に確認しておく。
- ・介護度が上がったときのことを含め、将来的なビジョンについて考える機会をもっておく。

【参考資料】支援者向けチェックシートにおける質問の例

※ 本資料に記載された質問はすべてのケアラーに対して必ずしも適切とは限りませんが、各項目に関連する内容を聞き取る際の切り口の一例として参考としてください。

	大項目	質問の例（プラス志向を意識）
心身の健康 (優先的に聞き取りたい項目)	① 体の健康状態	<ul style="list-style-type: none"> ・今の体調はいかがですか？ ・家族のお世話を始める前と後で、体の調子に変化はありますか？ ・ここ2週間くらいの食事量はいかがですか？
	② 心の健康状態	<ul style="list-style-type: none"> ・今の心の色は「何色」ですか？ ・気分の浮き沈みはありますか？（ある場合）どんな時ですか？ ・これまで一番落ち込んでいた時が10だとしたら、今の気持ちはどれくらいですか？ ・これまで一番ストレスを感じた時が10だとしたら、今の気持ちはどれくらいですか？
	③ 休息や睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ・今まで、人から言われたことで悲しくなったことは何ですか？（心の傷の確認） ・言われて嬉しい「ことば」、好きな「ことば」は何ですか？（自己肯定感の確認） ・夢は見ますか？どんな夢が多いですか？ <p>※睡眠時間については、「くらしの見える化シート」に記載することで確認できますので、「平均睡眠時間と比べて、ここ最近はどうですか？」という聞き方もできるかと思います。</p>
	④ 心身のリフレッシュ	<ul style="list-style-type: none"> ・現在、家族のお世話以外にしていることはありますか？（仕事、子育て、趣味など） ・どんなことをしている時が一番楽しいですか？ ・今「一生懸命になっていること」はどんなことですか？ ・感謝の気持ちを伝えたい人はいますか？
	⑤ 心の支え	
家族	⑥ ケア対象者との関係性等	<ul style="list-style-type: none"> ・●●さんのことをどう思っていますか？また、どう思われていると思いますか？ ・●●さんとの関係は、お世話が始まる前と後で変わりましたか？ <p>※暴言や暴力は直接的には聞きにくく、ケアラーも話しにくい項目です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「Youメッセージ」ではなく「Iメッセージ」で、「私も親（・配偶者・子ども）にイライラして大声をあげたりしてしまう時があって、その後落ち込むんだよね」など、ケアラーが話しやすい雰囲気を作るのも一つです。
	⑦ 他の家族の存在	<ul style="list-style-type: none"> ・「困ったとき」はどうしていますか？ ・「家族のみなさんも忙しく、なかなかケアの協力は難しいですよね？」と聞くことで、協力状況がわかる場合もあります。 ・ご兄弟や身近なご親族はいらっしゃいますか？ ・他に見ているご家族やお子さんはいらっしゃいますか？
ケアの現状	⑧ 緊急・急用時の対応	<p>※緊急時に代わりに頼める人として、「子ども」が浮上することがあります。</p> <p>ここで、ヤングケアラーの存在を確認できます。</p>

	大項目	質問の例（プラス志向を意識）
	⑨ ケアの知識や技術	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族の介護・世話に関して、専門的なことを聞ける相手はいますか？ ・ 介護の方法などで、悩んでいることはありますか？ <p>※多様な要ケア者がおり、病気や障害などの理解は困難です。わからないという気持ちを持たせるのではなく、理解は難しく、専門職等に聞くことが必要であること、また、どの程度理解しているのかを聞くことが大切です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「病気や障害は色々あるので、私も難しく、専門の方に聞くことが多いですが、あなたは、どうですか？」「〇〇〇（病気や障害）は、〇〇〇ですよね…。」 <p>※ケアの継続では、不安だけではなく、本人のケアの継続意識を確認することが大切です。特に共依存関係の場合は、「自分がケアしなければ」という思いが強くなりすぎますので、ケアの継続意識は重要となります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ サービスの利用では、「サービスを利用しない」だけでなく「サービスを知らない」場合もあるので、聞く時には意識することが大切です。
	⑩ ケアの継続	
	⑪ 信頼できる支援者	
	⑫ サービス利用	
地域・社会参加	⑬ 地域とのつながり	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日頃から連絡を取り合う友人等はいますか？ ・ 同じ境遇におられる方との繋がりがありますか？ ・ 町内会には加入されていますか？ ・ 回覧板は回ってきますか？（町内会に加入していないと、回覧板が回ってこない） ・ ふれあいカフェなど、誰でも行ける場所へ最近参加しましたか？ ・ ご近所方とあいさつしたのは、いつ頃ですか？ ・ 町内の会館の集まりに最近参加されましたか？（子育て、健康教室、健康相談など） ・ （対象がこどもの場合）近隣に「子ども食堂」があるか知っていますか？または活用されたことはありますか？ ・ （対象がこどもの場合）こども児童会館やミニ児童会館に最近行きましたか？
	⑭ 外出の機会	
	⑮ 社会資源の把握	
	⑯ 災害時のそなえ	
経済状況	⑰ 収入状況	<ul style="list-style-type: none"> ・ ケアを行うことで収入の面や生計に影響、変化はありますか？ ・ 収入の中心は、給与、年金、仕送り、生活保護などありますが、〇〇ですか？ ・ 差支えなければ、月額収入額をわかる範囲でお知らせいただけますか？ ・ 仮に収入がストップした場合、何カ月くらいならば生活できそうですか？ ・ 今の生活に、あといくらくらい収入があると安心できますか？ ・ 食材はどこでスーパーで購入されるのですか？いつも買い物に行くところはどこですか？ ・ ご飯代には、どのくらい必要ですか？ <p>※聞きにくい項目かもしれませんが、生活を継続するにあたって重要な内容のため、確認しておきましょう。</p> <p>※くらしの見える化シートの仕事に関する聴き取り内容から、話を広げていくと良いかもしれません。</p>
	⑱ 貯蓄状況	
	⑲ 困窮状況	
住環境	⑳ 掃除や片付け	<ul style="list-style-type: none"> ・ トイレ掃除はどのくらいの頻度でされていますか？ ・ 洗濯はどのくらいの頻度でされていますか？ ・ 今のお住まいで、不便な場所はありますか？ <p>※自宅で聴き取りを行う場合は、自宅の環境も確認しながら</p>
	㉑ ケアを行う環境	

	大項目	質問の例（プラス志向を意識）
就 労 ・ 学 業	㉒ 仕事や学業への影響	<ul style="list-style-type: none"> ・ 同じ職場や学校の人で、同じように介護やお世話をしている方はいますか？ ・ 職場は、家族のお世話について配慮や協力してくれる風土ですか？ ・ 遅刻、早退、短時間勤務などについて、職場に相談しやすいですか？ ・ 介護育児休業制度があるのを知っていますか？ ・ 転居を伴う人事異動の可能性はありますか？
	㉓ 職場や学校の理解	
	㉔ 就労の継続	
こ と 将 来 の	㉕ 将来の意向	<ul style="list-style-type: none"> ・ ●年後（子どもであれば、学校卒業後）やってみたいことは、どんなことですか？ ・ あなたの「今」の目標は何ですか？
≪ケアラーへの聞き取り、観察を通して気になった点など≫		

アセスメントシート様式 (P.16～20)

ケアラー支援アセスメントツール①「くらしの見える化シート」

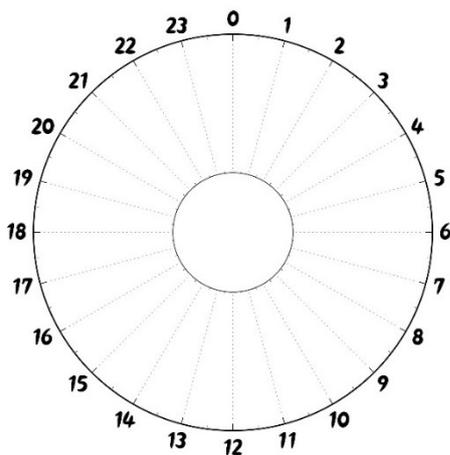
氏名 _____ さん 記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

○1週間の大まかなスケジュール

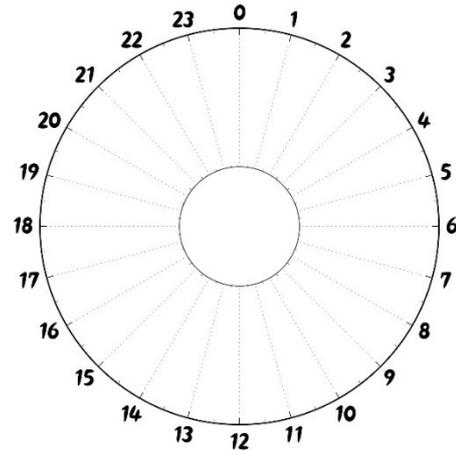
	月	火	水	木	金	土	日
あなた							
ご家族							
利用しているサービス							

○毎日の大まかなスケジュール

<平日>



<休日>



○日常的ではないが「たまに」やらなければいけないお世話や家事、通院などの付き添い

家族のお世話や家事をしている時間は…	自分のために使っている時間は…
1日に平均 <input type="text"/> 時間くらい	1日に平均 <input type="text"/> 時間くらい
⇒ (多いと思う・少ないと思う・どちらでもない)	⇒ (多いと思う・少ないと思う・どちらでもない)



○自分の時間では、主に何をしていますか（例：テレビやラジオ、仮眠、趣味、外出…）

--

○最近の気持ち（心）を5段階であらわすと？（番号かイラストに○をつけてみましょう）

1 (イキイキ)	2	3	4	5 (ヘトヘト)
				
<選んだ理由>				

○最近の体調（身体）を5段階であらわすと？（番号かイラストに○をつけてみましょう）

1 (イキイキ)	2	3	4	5 (ヘトヘト)
				
<選んだ理由>				

○もう少し自分の時間があれば、やってみたいこと

--

○家族のお世話や家事等に対する思い・意向、今後の生活において大切にしたいこと

--

ケアラー支援アセスメントツール②「支援者向けチェックシート」

記入日 年 月 日 対象者氏名 記入者氏名

	大項目	小項目	チェック	備考・所見	
(優先的に聞き取りたい項目) 心身の健康	① 体の健康状態	★多数○がつく場合はリスクが高い可能性あり	体調がよくない		
		疲れが溜まっていると感じる			
		食事量が減った、食欲がない			
		体のどこかに痛みがある			
		持病がある			
		体調不良だが受診できていない			
		定期受診ができていない			
	② 心の健康状態	気持ちが落ち込むことが多い			
		笑顔や口数が減ったと思う			
		ケアのことが頭から離れない			
③ 休息や睡眠	以前と比べて、ケアの際にイライラすることが多い				
	ストレスが溜まっていると感じる				
④ 心身のリフレッシュ	眠れない日が続いている				
	息抜きする時間が持てていない				
⑤ 心の支え	趣味や生きがいを持っていない				
	話を聞いてくれる人が身近にいない				
家族	⑥ ケア対象者との関係性等 ★太字部分に○がつく場合は緊急性が高い可能性あり	ケアしている方との関係が良くない			
		ケアしている家族に暴言等を吐いてしまう、吐きそうになる			
		ケアしている家族に手を上げそうになったことがある			
⑦ 他の家族の存在	ケアしている家族から暴力や暴言がある				
	身近に協力してくれる家族がいない				
ケアの現状	⑧ 緊急・急用時の対応	他にもケアしている家族がいる、または子育て中			
		緊急時に代わりを頼める人がいない			
		他の人にケアを頼みたくない			
	⑨ ケアの知識や技術	他の人にケアを頼みたいが要ケア者が拒否をする			
		ケアの方法に不安がある			
	⑩ ケアの継続	病気や障害の知識がない、知識が不十分			
		ケアを続けていくことに不安がある			
	⑪ 信頼できる支援者	自分がケアを続けなければならない			
	⑫ サービス利用	困ったときに相談できる支援者がいない			
		第三者の支援やサービスを利用していない(要ケア者の意向)			
第三者の支援やサービスを利用していない(家族・親族等の意向)					
第三者の支援やサービスを利用していない(ケアラー本人の意向)					
		第三者の支援やサービスを利用していない(金銭的問題)			

	大項目	小項目	チェック	備考・所見
		公的サービスに不満・不足がある		
地域・社会参加	⑬ 地域とのつながり	地域・近隣住民とのつながりがない		
		地域・近隣住民にケアのことを知られたくない		
	⑭ 外出の機会	外に出る機会が少ない		
		要ケア者が外に出るのを嫌がる		
		外に出る気にならない		
	⑮ 社会資源の把握	相談窓口を知らない		
		集いの場を知らない		
	⑯ 災害時のそなえ	災害時の避難場所を把握していない		
避難場所への移動に不安がある				
経済状況	⑰ 収入状況	現在、安定した収入がない		
		このままだと、将来の収入が不安		
	⑱ 貯蓄状況	貯蓄が少ない（不安）		
		貯蓄がない		
	⑲ 困窮状況	食べるものに困っている		
		公共料金や税金等の滞納がある		
公的支援制度の存在を知らない				
住環境	⑳ 掃除や片付け	ケア前に比べて、家の中が荒れている（掃除・整理整頓をする時間がない）		
	㉑ ケアを行う環境	杖や車いす、手すり、ベッドなどの福祉用具があればいいが、今は使用していない		
		住宅改修をしたいが、できていない		
		要ケア者と寝室が一緒		
		家の中の要ケア者の移動が難しい		
就労・学業	㉒ 仕事や学業への影響	ケアのために、仕事や学校を休みがちである		
		ケアのために、仕事や学校を遅刻・早退しがちである		
		ケアのために、仕事の付き合いや学校でのクラブ活動・友人との付き合いができない		
	㉓ 職場や学校の理解	職場や学校で、ケアを理由に不遇（差別、いじめ、孤立）な状況に置かれている		
		職場や学校で、ケアをしていることについて理解してもらえない		
	㉔ 就労（就業）の継続	仕事（学校）を休職（休学）または退職（退学）した		
将来のこと	㉕ 将来の意向	ケアのために、将来や進路のことに悩んでいる		
		ケアのために、将来や進路を諦めようとしている（考えないようにしている）		
《ケアラーへの聞き取り、観察を通して気になった点など》				

○支援者から見た評価

チェック	客観的評価	ケアラーの状況（例）	関わり・支援
<input type="checkbox"/>	 【1】 イキイキ	<ul style="list-style-type: none"> ・心身ともに健康 ・家族や地域との関係が良好 ・介護の負担や悩みもない 	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な支援者 ・寄り添い支援 ・当事者グループ紹介 ・集いの場へのつなぎ等 ・専門的介入 ・チームアプローチ ・サービス活用等
<input type="checkbox"/>	 【2】	<ul style="list-style-type: none"> ・少し疲れ気味である ・家族や地域の協力がある ・自分の時間は持っている 	
<input type="checkbox"/>	【3】	<ul style="list-style-type: none"> ・持病を抱えている ・家族や地域との関係が疎遠 ・ケアの技術に不安がある ・介護サービスを知らない 	
<input type="checkbox"/>	 【4】	<ul style="list-style-type: none"> ・体調が思わしくない ・家族や地域など、相談相手がおらず抱え込んでいる ・食事の支度、掃除、介護ができていない 	
<input type="checkbox"/>	 【5】 ヘトヘト	<ul style="list-style-type: none"> ・体調が悪い ・家族との関係が良くない、地域とのつながりがない ・サービスを活用しない ・要ケア者に手を上げてしまいそう 	

○本人の主観的な受け止めと、支援者の客観的評価の差

差はない 多少差がある 差が大きい
 （補足）

○今後のケア継続に支障を来たすリスク

リスクは低い リスクが多少ある リスクが高い
 （補足）

○今後の目標、支援の必要な点など（※ストレングスも意識して）

5. 参考資料

- ・ 栗山町社会福祉協議会「ケアラー度アセスメントシート」(2014年)
- ・ 全国介護者支援団体連合会「ケアラー支援の基本的な手引き ケアラーアセスメントガイド」(2018年)
- ・ 有限責任監査法人トーマツ「ヤングケアラー支援に係るアセスメントツール等の使い方ガイドブック」(2023年)
- ・ 長崎県地域包括・在宅介護支援センター協議会「長崎県全世代型ケアラー支援多分野共有シート活用の手引き」(2025年)
- ・ 栃木県「ケアラー支援の手引き」(2025年)
- ・ 旭川市「ヤングケアラーリスクアセスメント指標」
- ・ 福井県「介護負担アセスメントシート」

北海道社会福祉協議会 ケアラー支援推進センター 地域アドバイザーワーキングチーム (アセスメントシート企画会議) 構成員名簿【順不同】		
専門分野	氏名	所属・役職
高齢福祉	今井 敦	社会福祉法人旭川三和会 神楽・西神楽地域包括支援センター センター長
障がい福祉	石黒 建一	特定非営利活動法人こみっと 日高圏域障がい者総合相談支援センター地域づくりコーディネーター
児童福祉	吉川 淳也	特定非営利活動法人あい 理事長 (児童発達支援・放課後等デイサービス愛ちゃん家 管理者)
地域福祉	田上 香	社会福祉法人江差町社会福祉協議会 地域福祉推進課長
医療	所 大介	社会福祉法人北海道社会事業協会 富良野病院 地域医療福祉連携室 医療ソーシャルワーカー
医療	吉田 一樹	社会福祉法人北海道社会事業協会 富良野病院 地域医療福祉連携室 医療ソーシャルワーカー

ケアラー支援アセスメントツールの手引き

発行日 令和8年2月

編集 社会福祉法人北海道社会福祉協議会 ケアラー支援推進センター
地域アドバイザーワーキングチーム

発行 社会福祉法人 北海道社会福祉協議会

〒060-0002 北海道札幌市中央区北2条西7丁目1番地 かでる 2.7 3階
