

ダブルケア ガイドブック

令和2年9月

岩手県

はじめに

ダブルケアなど地域住民の多様化・複雑化した支援ニーズに対応するため、社会福祉法の一部改正が行われ、市町村全体で全地域住民に対する重層的なセーフティネットを強化する「重層的支援体制整備事業」が新たに制度化（令和3年4月1日施行）されるなど、ダブルケアに対する支援の必要性は全国的にも高まっています。

このような中、岩手県では、令和2年7月に市町村及び市町村社会福祉協議会に対して、「ダブルケア支援に関する基礎調査」を行い、本県におけるダブルケア支援に関する現状と課題のほか、市町村及び市町村社会福祉協議会が把握しているダブルケア当事者の人数などの把握を行いました。

本ガイドブックは、ダブルケアの社会的認知度の向上や支援の充実等を目的に、ダブルケアに関する基本情報のほか、当事者と支援者それぞれにとって、ダブルケアに関する必要な情報を整理したものです。

本ガイドブックがダブルケアに関する支援の充実の一助になることを願っています。

目次

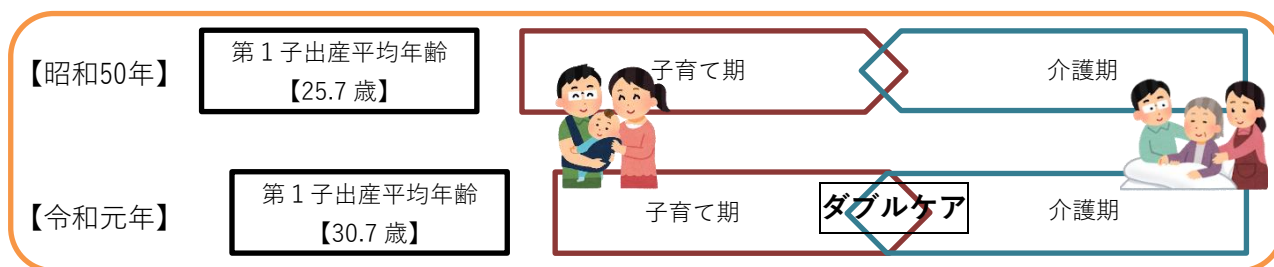
ダブルケアとは	1
ダブルケアの現状	1
－当事者の人数	
－年齢層	
－就業状況等	
－生活状況	
当事者の皆さん向け	4
－ダブルケアを知る	
－ダブルケアになったとき	
－介護、子育て、仕事に関する相談先と支援制度の紹介	
－相談する際のポイント	
－当事者による経験談	
支援者の皆さん向け	12
－当事者の抱える支援ニーズ	
－ダブルケアカフェ（当事者の集いの場）	
－ダブルケアカフェ（当事者の集いの場）をやってみませんか？	
－ダブルケアに係る支援の取組事例	

ダブルケアとは

育児期にある者（世帯）が、親の介護も同時に担うことなどを「ダブルケア」といいます。

ダブルケア当事者（以下、当事者という。）は、育児をして、介護をして、仕事をしてと、非常に多忙な生活を送っていて、「どうしてこんなに辛いのか」、「誰に相談したらいいのか」など、**体力的・精神的に大きな負担を抱え、みなさんの理解・配慮を必要**としています。

ダブルケアの背景には、近年の晩婚化・晩産化等が影響しています。**第1子出産平均年齢**が昭和50年は25.7歳だったのに対して、令和元年は30.7歳と、**約5歳上昇**しており、**子育て期と介護期が同時にやってくるダブルケアのリスクが高くなってきている**のです。



ダブルケアの現状

○当事者の人数

国の「平成27年度 育児と介護のダブルケアの実態に関する調査」によると、**全国に当事者が約25万人**（男性8万人、女性17万人）いるほか、15歳以上の人口に占める0.2%が当事者であると推計されています。

岩手県にこの推計割合を当てはめた場合、**当事者が約2,000人程度**いると推計（※）されます。

※岩手県における当事者の推計

- ①令和元年10月1日現在の岩手県の人口は1,226,430人
- ②そのうち、15歳以上の人口は1,089,819人
- ③15歳以上の人口に、当事者の割合0.2%を乗じると、**2,179人**

また、県では、市町村及び市町村社会福祉協議会に対して、当事者（育児と身体的な介護に限定）を何人把握しているか調査した結果、**146人**（市町村及び市町村社協の延べ人数かつ合計）との回答がありました。

このことから、**県内にも当事者が相当数いる**ことが分かります。

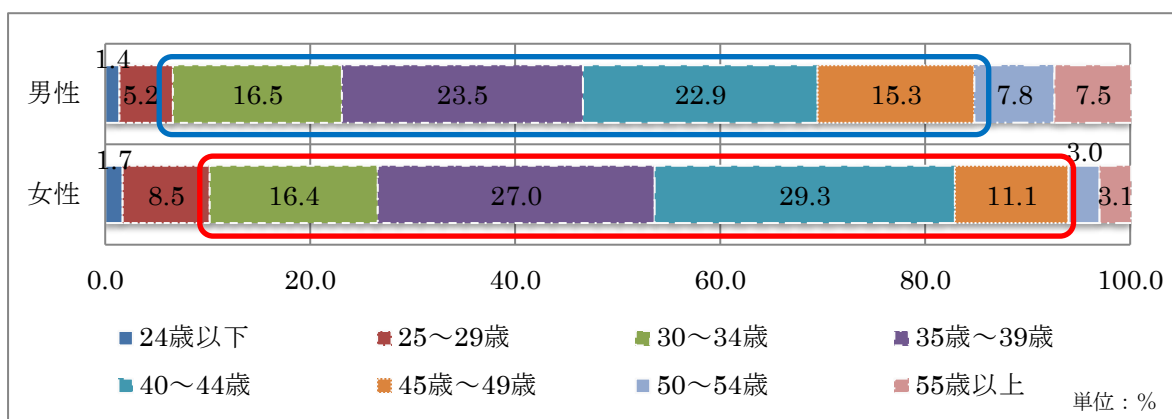
○年齢層

当事者の年齢層は、**男女とも 30～40 歳代が多くなっており**、全体の約 8 割を占めています。

30～40 歳代男性：78.2%

30～40 歳代女性：83.8%

このため、多くの当事者は仕事に関する課題も抱えていることが分かります。



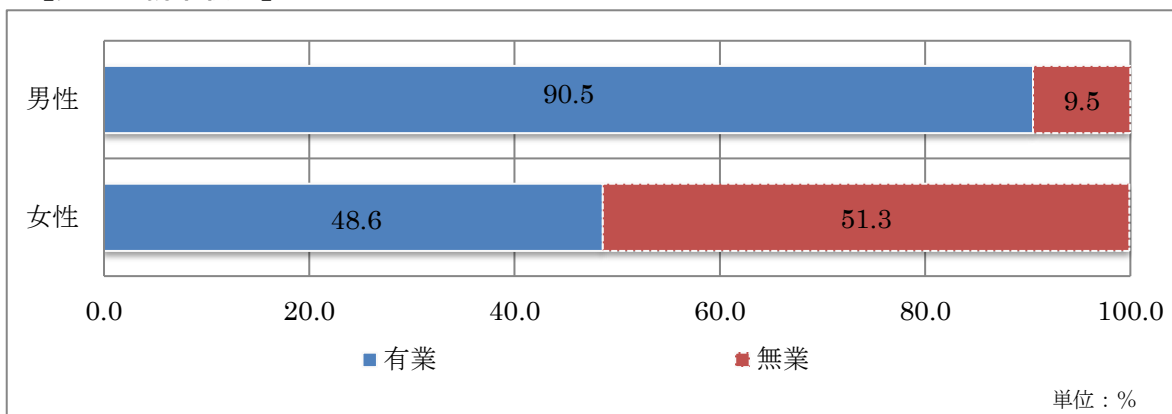
(資料：平成 27 年度 育児と介護のダブルケアの実態に関する調査)

○就業状況等

当事者のうち、**男性は 9 割、女性は約半数が有業者**です。

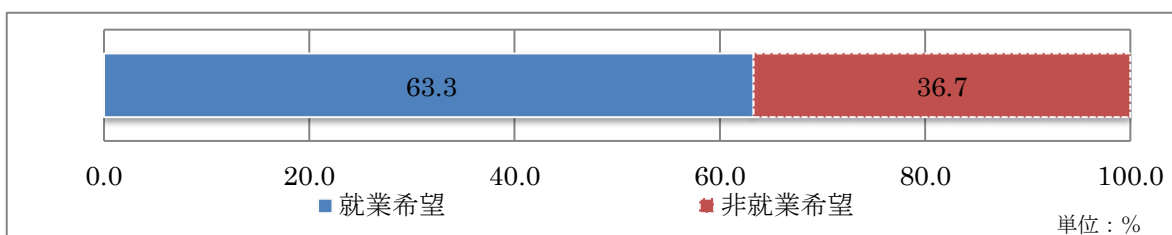
また、**無業女性の約 6 割は就業を希望**しています。

【男女別就業状況】



(資料：平成 27 年度 育児と介護のダブルケアの実態に関する調査)

【無業女性の就業希望状況】



(資料：平成 27 年度 育児と介護のダブルケアの実態に関する調査)

○生活状況

Aさん/実父、13歳と11歳の子育て/実母及び義父の介護（別居）

Aさんは、中学1年生と小学5年生の子育てをしながら実父（要支援1）、実母（要介護1）及び義父（要介護3）の介護をする当事者です。夫が単身赴任中だったため、子育てと介護をほとんど一人でこなしていたAさんは、その頃の状況を「まるで子どもたちと高齢者に左右から腕を引っ張られて自由に身動きがとれないような状況だった」といいます。

被介護者が複数人いる上、自立（生活）状況がそれぞれで異なっているため、介護といっても、様々な介護が求められ、日中は介護に時間をとられた後、夕方からは、子どもの部活や習い事、子ども会の役員の業務などの対応に追われる日々でした。

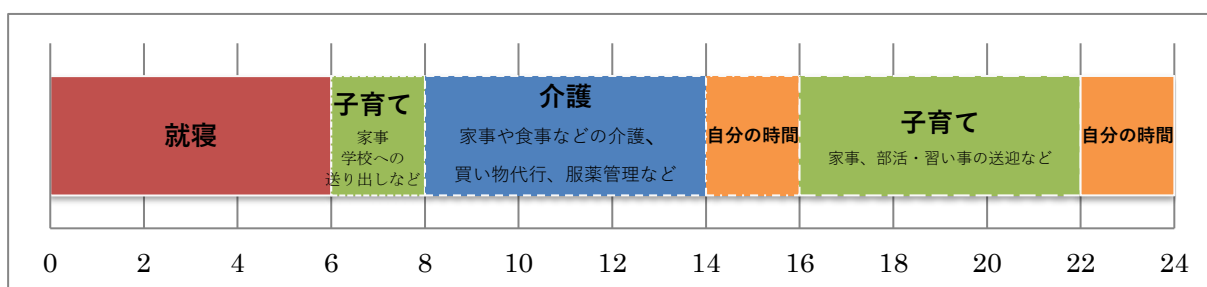
1日のうち

子育てに関わる時間は **8時間**

介護に関わる時間は **6時間**

自分の時間は **4時間**

< 1日のスケジュール >



Bさん/3歳と0歳の育児/祖父の介護（同居）

Bさんは、3歳と、0歳（6か月）の2人の育児しながら祖父の介護（要介護5）をする当事者です。

子どもは0歳であったため、夜間の授乳や、寝かしつけなど夜も十分に眠れない日々でした。

また、祖父は、ほぼ寝たきりであったため、食事や排せつ物の処理などの介護はもちろんのこと、口腔内吸引や酸素吸入を行っており、常に気を付けていなければならない状況だったといえます。

3歳と0歳の育児をし、祖父と同居しているBさんは、**24時間、育児と介護に関わっていたと言っても過言ではない**状況でした。

1日のうち

子育てに関わる時間は **24時間？**

介護に関わる時間は **24時間？**

自分の時間は **0時間？**

当事者の皆さん向け

ここでは、当事者の皆さんや、これからダブルケアになるかもしれない全ての方向けに**子育て、介護、仕事に関する支援制度の紹介、ダブルケア相談シート、ダブルケア経験者の経験談（アドバイス等）**などを掲載しています。

○ダブルケアを知る

ダブルケアの経験者に話を聞くと、当初は、ダブルケアという言葉を知らず、どうしてこんなに辛いのか、その理由が分からなかったといいます。

この方は、偶然、ダブルケアという言葉に出会ったことで「**自分はダブルケアだったから辛かったのかと理解し、ダブルケアの課題に向き合うことができた**」といいます。

この方のように、**自身の抱えている課題がダブルケアだと、知ることが第一に大切**です。



例えばこんな方は当事者です。

- 育児をしながら、同居している家族の入浴・着替え・トイレ・見守り等の手助け（介護の例）をしている方
- 育児をしながら、別居している家族の入浴・着替え・トイレ・見守り等の手助けをしている方
- 介護をしながら、乳児のおむつの取り替えや乳幼児のお世話（育児の例）をしている方
- 介護をしながら、子どもの見守りや勉強・遊び・習い事などの練習の相手（育児の例）をしている方

○ダブルケアになったとき

ダブルケアは突然始まります。そのとき、何をすればいいのでしょうか。

まずは、**身近な相談相手や市町村の介護、子育てに関する相談窓口などに相談することが大切です。**

一方、ダブルケアは、悩みや課題が多岐にわたっているため、「**相談先が分からない**」、「**相談すること自体に負担が大きい**」という声があります。

そのような方は、**5ページと9ページ**を参照してみてください。5ページでは、**分野別の相談先**を、9ページでは**相談する時のポイント**を紹介しています。

○介護、子育て、仕事に関する相談先と支援制度の紹介

介護に関する相談先と支援制度

相談先

まずは、**地域包括支援センターに相談**しましょう。

地域包括支援センターは、介護保険サービスの利用に関する支援や、介護・健康に関する相談を受け付ける公共機関で、市町村が直接または市町村社会福祉協議会などに委託して運営しています。

地域包括支援センターに相談することで、介護保険サービスの利用につながり（心身の状況等によっては利用できない場合もあること）、**介護に関する負担が大きく軽減**できます。

具体的な地域包括支援センターの連絡先は、お住まいの市町村によって異なりますので、市町村のホームページ等で確認してみてください。

支援制度

介護保険サービスは「在宅で利用する」、「通って利用する」、「施設に入所する」など、利用者の状況に合わせた様々なサービスがあります。

サービスの種類は多様ですが、**介護の専門職の方（ケアマネジャー）が必要なサービスをコーディネートしてくれるので安心して利用できます。**

【在宅サービス】

区分	種 類	概 要
自宅 で 利用 する	訪問介護	ホームヘルパーが訪問し、食事・排せつなどの身体介護、掃除・洗濯などの生活援助を行います。
	訪問入浴介護	浴槽を積んだ入浴車が家庭を訪問し、入浴の介助を行います。
	訪問 リハビリテーション	リハビリの専門職が自宅を訪問し、リハビリテーションを行います。
	訪問看護	看護師などが自宅を訪問し、病状の観察や療養上のお世話をを行います。
	居宅療養管理指導	医師・歯科医師・薬剤師などが自宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。
	夜間対応型訪問介護	夜間の定期巡回や通報によりホームヘルパーが訪問して、日常生活の世話などを行います。
	定期巡回・随時対応型 訪問介護看護	日中・夜間を通じて、介護士または看護師が短時間（20 分程度）の定期巡回訪問と随時の対応を行います。
施設 内で 利用 する	特定施設入所者 生活介護	有料老人ホームなどの特定施設に入居している方が、食事や入浴などの介護や機能訓練を受けます。



区分	種類	概要
施設に通い (泊まり)で 利用する	通所介護	通所介護施設に通い、日帰りで入浴や食事の提供や日常生活上の介護を行います。
	通所 リハビリテーション	医療機関や介護老人保健施設に通い、日帰りでリハビリテーションを受けます。
	短期入所生活介護	短期間、介護老人福祉施設などに入所して、日常生活上の介護やリハビリテーションを受けます。
	短期入所療養介護	短期間、介護老人福祉施設などに入所して、介護や医療上のケアを受けます。
	認知症対応型 通所介護	認知症の高齢者がデイサービスセンターなどに通い、入浴、食事などの介護や訓練機能を受けます。
	小規模多機能型 居宅介護	通所サービスを中心に訪問や泊りを組み合わせ、本人の心身の状況や希望に応じ、入浴、排せつ、食事などの介護や機能訓練などを受けます。
	看護小規模多機能型 居宅介護	小規模多機能型居宅介護に訪問介護の機能を付加した介護サービスを行います。
生活環境を整える	福祉用具の貸与	車いす・介護用ベッド・リフトなど、日常生活の自立を助けるための福祉用具をレンタルすることができます。
	特定福祉用具購入	排せつや入浴など、貸与になじまない福祉用具を費用の1割で購入できます。
	住宅改修費の支給	手すりの取付け・段差の解消などの住宅改修にかかる費用の1割で改修できます。

【施設サービス】

区分	種類	概要
入所する	介護老人福祉施設	常に介護が必要で、自宅での介護が難しい方が入所して、日常生活の介助などを受けます。
	介護療養型医療施設 (2023年度まで)	病状が安定し、長期間の療養が必要な方が入所して、医療や看護または介護などを受けます。
	介護老人保健施設	病状が安定し、リハビリテーションが必要な方が入所して、介護や機能訓練などを受けます。
	介護医療院	要介護者に対し、長期療養のための医療と日常生活上の世話(介護)を一体的に提供します。
	認知症対応型 共同生活介護	認知症の高齢者が少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で介護や機能訓練を受けます。
	地域密着型特定施設 入所者生活介護等	小規模な有料老人ホーム(定員29人以下)などに入居している方が介護や機能訓練、療養上の世話などを受けます。

子育てに関する相談先と支援制度

相談先

まずは、お住まいの**市町村の子育てに関する担当課**に相談しましょう。

各市町村の子育てに関する担当課に相談することで、**子育ての助けになる様々な制度を紹介**してもらえます。

具体的な連絡先はお住まいの市町村によって異なりますので、市町村のホームページ等で確認してみてください。

支援制度

支援制度	概要	お問い合わせ先
保育所	保護者の就労や疾病などのため、家庭で保育ができない保護者に代わって乳児・幼児の保育を行う施設です。	各市町村 子育て担当課
地域子育て支援拠点	子育て中の親子が気軽に集い、子育ての不安や悩みを相談できる場所です。	各市町村 子育て担当課
ファミリーサポートセンター	子育てのサポートを受けたい人と、行いたい人とが会員になり、地域の人が子育てを支援する組織です。	各市町村のファミリーサポートセンター
病時保育	保護者等が就労のため、子どもが病気で自宅での保育が困難な場合、病院や保育所などに子どもを一時的に預けることができます。	各市町村 子育て担当課
一時預かり	専業主婦家庭などの育児疲れの解消や、保護者の急病等による緊急時の保育などを行います。	各市町村 子育て担当課



仕事に関する相談先と支援制度

相談先

まずは、**職場の方に相談**しましょう。

支援制度の詳細について知りたいときは、岩手労働局に相談することもできます。

支援制度

支援制度	概要	相談窓口
育児休業	子が1歳に達するまで育児休業を取得できます。	職場 岩手労働局
介護休業	要介護状態にある対象家族を介護する労働者は、対象家族1人につき、通算して93日まで、3回を上限として分割して、介護休業を取得することができます。	
介護休暇	要介護状態にある対象家族の介護その他の世話をを行う労働者は、年5日（2人以上の場合は年10日）、1日又は半日単位で介護休暇を取得することができます。	
産前・産後休業	産前休業は出産予定日の6週間前から取得可能。産後休業は出産翌日から8週間まで取得できます。	
パパ休暇	ママが出産後8週間以内の期間内に、パパが育児休業を取得した場合には、特別な事情がなくても、再度、パパが育児休業を取得できます。	
パパ・ママ育休プラス	両親がともに育児休業を取得する場合、原則、子が1歳までの休業可能期間が、子が1歳2か月に達するまで（2か月分はパパ（ママ）のプラス分）に延長されます。	
子の看護休暇	小学校就学前までの子を養育する労働者は、年5日（2人以上の場合は年10日）、1日又は半日単位で看護休暇を取得できます。	



※一般的な相談先・支援制度の紹介であるため、地域の実情によってはこれと異なる場合があります。

○相談するときのポイント

相談するときは、現在の生活状況や困っていることなどを整理した上で相談すると、相談する側、受ける側の負担が軽減されます。次の「**ダブルケア相談シート**」で整理してみましょう。場合によっては、本書を持参して相談に行くこともおすすめします。

ダブルケア相談シート

氏名				年齢	
住所					
家族構成	同居者 _____人 <input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 子 <input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 祖母 <input type="checkbox"/> 祖父 <input type="checkbox"/> その他 ()				
子育ての状況	子どもの人数 _____人				
	続柄	年齢	就学状況		
			<input type="checkbox"/> 保育所 <input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学校 <input type="checkbox"/> その他 ()		
			<input type="checkbox"/> 保育所 <input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学校 <input type="checkbox"/> その他 ()		
			<input type="checkbox"/> 保育所 <input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学校 <input type="checkbox"/> その他 ()		
介護の状況	続柄	年齢	要介護認定	被介護者の自立状況	
			<input type="checkbox"/> 受けている <input type="checkbox"/> 受けていない <input type="checkbox"/> 申請中	<input type="checkbox"/> 身の回りのこと (※) がある程度自分ひとりでできる <input type="checkbox"/> 身の回りことに部分的な介護が必要である <input type="checkbox"/> 身の回りことに全面的な介護が必要である	
			<input type="checkbox"/> 受けている <input type="checkbox"/> 受けていない <input type="checkbox"/> 申請中	<input type="checkbox"/> 身の回りのことがある程度自分ひとりでできる <input type="checkbox"/> 身の回りことに部分的な介護が必要である <input type="checkbox"/> 身の回りことに全面的な介護が必要である	
			<input type="checkbox"/> 受けている <input type="checkbox"/> 受けていない <input type="checkbox"/> 申請中	<input type="checkbox"/> 身の回りのことがある程度自分ひとりでできる <input type="checkbox"/> 身の回りことに部分的な介護が必要である <input type="checkbox"/> 身の回りことに全面的な介護が必要である	
仕事の状況	<input type="checkbox"/> 就労している <input type="checkbox"/> 就労しているが、転職先を探したい/探している <input type="checkbox"/> 仕事を探したい/探している (現在無職) <input type="checkbox"/> 仕事をしていない (仕事は探していない)				
相談したいこと (○をつけてください。)					
	子育てに関すること		介護に関すること		仕事に関すること
	その他 ()				
相談したいことや、どのような支援を受けたいかなど具体的に書いてください。 ※支援制度等についてはP7～11を参照、					

※食事、排せつ、歩行などを指すこと。

注：本書は岩手県が作成した「ダブルケアガイドブック (令和2年9月)」から抜粋したものになります。

○当事者による経験談

Cさんより

私は、娘が1歳半の頃から、認知症のお姑さんの介護が始まりました。お姑さんはデイサービス等の介護サービスを利用したものの、それまでよりも娘と一緒に子育て支援センターに行く時間は少なくなりましたし、お姑さんと娘と私と3人で過ごすリビングが、とても息苦しいと感じるようになりました。次第に、お姑さんは認知症と分かっているにもかかわらず、些細な態度にイラ立ちを感じ、思わず罵ってしまったり、言う事を聞かない娘を怒鳴ったり、咄嗟に手を上げてしまったこともあります。そのたびに、**うまく育児と介護ができないことに自己嫌悪でいっぱいになり、消えてしまいたい気持ち**になりました。

これではいけない、溜め込んでいてはダメだと思うようになり、少しずつ、自分の置かれている状況を周囲に話すようになりました。すると、地域包括支援センターで『認知症カフェ』を紹介されました。行ってみると、お姑さんはスタッフのみなさんが気にかけてくれますし、小さい娘も、周りの参加者に相手をされ楽しそうに遊んでいました。私は、地域包括の職員さんに話を聞いてもらいながら、ゆっくりとコーヒーを飲むことができました。

介護が必要なお年寄りも、小さな子どもも、両方連れて出かけられ、ゆっくりすることができる「**認知症カフェ**」という場所を見つけたことによって、**ダブルケアの孤独感から少し抜け出すことができたような気がします。**

Dさんより

私は、2歳の長女の子育てをしているときに、認知症の義母の介護（ダブルケア）が始まりました。義母は認知症でしたが、歩行などの身体的な動作に問題はなかったため、私が気付かないうちに、長女を連れて外出したり、長女に触れさせたくないような裁縫道具や、化粧品などで遊ばせていたり、長女はもちろんですが、義母の行動にもほとんど目が離せない生活でした。

精神的に休まることのない緊張の毎日で心身の疲弊も募り、ダブルケアになる前に定期的に通っていた子育て支援センターへも、自ずと足が向かなくなりました。まだ分別もつかない幼い長女と認知症の義母、どちらとの意思疎通も容易ではなく、3人で家にいるのも息の詰まる思いでしたが、**必要以外に2人を連れて外出する気力はなくなっていました。**

そんな日々ですが、介護の負担が軽減されるきっかけとなったのは、義母の通院先の病院の先生の一言でした。「介護保険サービスを利用したほうが良いです。じゃないと、あなた(私)が体調を崩しますよ。」**身近な場所から助言を頂いたことで、介護保険サービスの利用申請・適切なサービスの利用につながることができました。**

私の経験から言えることは、ダブルケアの負担が軽減されるきっかけは、様々なところがあり、困っていることを声に出すことが大切だということです。ダブルケアは、家庭内のことで課題が表に出にくい、理解されにくい面も多く、相談窓口に行くことすら躊躇いを感じる方が殆どではないでしょうか。まずは、**自分の気持ちを話しやすい人、通っている場所でも、助けに繋がるヒントに出会うことがあります。**介護を自分だけのものにせず、お試しに、『私、こうなんです…』の第一歩で、開けると思います。

Eさんより

私は大学生のときに、父の脳梗塞をきっかけに介護生活が始まりました。介護生活は、父の病状の変化（パーキンソン病の発症、脳梗塞の発症にともなう認知症状）への対応や、学業との両立など大変な日々でした。

当時を振り返ると、**私の中で一番の負担になっていたのは、精神的なストレス**でした。もちろん、介護サービスを利用していましたが、精神的なストレスがなくなることはなく、「これくらいのこと、大したことないのだけどね…」と声をかけられたことが何より辛かったです。当時、調べ尽くしましたが、**なかなか同世代の介護者とのつながりが持てませんでした**。運良く同世代のケアマネージャーさんに出会い、「気持ちわかりますよ。なんでも言ってくださいね。」と、大変親身になって話を聞いてもらえたことや、親戚、友人など親しい人にも話を聞いてもらえたからこそ、頑張れたのだと思います。

その数年後、私は結婚して妊娠し母になりましたが、臨月の時に父の病状が悪化し危篤になってしまいました。「今日、明日にでも産まれる！」という状態にも関わらず、父の病室で泊まりがけの看病をして、お腹がはることもしょっちゅうでした。結果的に無事、父は一命をとりとめ、私も出産できましたが、その時は本当に大変な日々でした。

看病（介護）と育児を両方抱えたダブルケア状態の私の心は、いつも張つめていました。そんな、私にとって、**大きな助けとなったのは、産後ケア施設や、子育て支援施設、民間の家事代行サービスなどの存在**です。どれほど、助けられたかは分かりません。

介護も子育ても一人でできるものではありません。専門の相談窓口に、どうか勇気をだして相談してみてくださいね。

Fさんより

私は、母の介護と3歳と5歳の育児をしながらフルタイムの仕事をしている当事者です。介護については、体力的・精神的な負担はもちろんですが、**要介護度の変更（要介護3→要支援2など）により利用できる介護サービスの内容が限定的**になり、それに合わせた生活スタイルをどうするか検討（対応）しなければならないことや、急な出張によるショートステイの利用などで、介護利用限度額を超える月もあり、**経済的な負担**も感じています。

仕事については、**職場の理解を得られ**、介護休暇や勤務時間の変更など配慮していただき、何とか継続できています。その一方、仕事に関する時間的な制約を余儀なくされたことで、思うような仕事ができない（希望している部署に配属できない）などの葛藤があるのも事実です。

私がダブルケアに対応している現在、意識していることは、**自分の中に優先順位をつける**ということです。私の場合、**①子育て②介護③仕事と優先順位を付け、割り切った生活**をしています。

支援者の皆さん向け

ここでは、市町村、社会福祉協議会、ケアマネージャー等の支援者や、これからダブルケアに対する支援を検討している方向けに、**当事者の抱える支援ニーズ**、**ダブルケアカフェ**など具体的な支援策を掲載しています。

○当事者の抱える支援ニーズ

当事者はこんなことで困っています

- ◇**体力的・精神的に大きな負担**を抱えています。
- ◇毎日が忙しくて、**不安でいっぱい**です。
- ◇どこに相談にいけばいいのかわからない、支援者に話をきちんときいてもらえるか（相談のたらい回しにならないか）など、**相談することに負担**を抱えています。
- ◇誰かに**想いや悩みを共感してほしい**と思っています。
- ◇仕事に**時間的な制約**を受け、仕事を辞めなければならない、勤務時間を減らさなければならないなど**不安**を抱えています。
- ◇育児、介護の出費や仕事への影響により、**経済的な負担**を感じています。



こんな支援・対応してほしい

- ◇**ダブルケアの大変さを理解**してほしいです。
- ◇（介護関係の支援者の皆さま）**若い介護者だから大丈夫、と思われると辛い**です。
- ◇関係機関で**情報共有**をした上で、**必要な支援につないでほしい**です（毎日が多忙で相談する時間の確保も困難です。）。
- ◇**福祉に関する総合相談窓口**があるといいです。
- ◇当事者同士で**想いや悩みを共感できる場**があるといいです。
- ◇**職場のみなさんの配慮**（勤務時間の変更や急な休みなど）が**必要**です。



○ダブルケアカフェ（当事者の集いの場）

ダブルケアカフェとは**当事者や支援者が集い、ダブルケアに関する想いや、悩みを共有する場**のことです。

こうした場は当事者にとって、介護、子育て、仕事などの想いや、悩みを人に打ち明けることができ、**精神的な負担を軽減する場として効果的**です。

全国的にも広がってきており、**県内では、「岩手奥州ダブルケアの会」が実施**しています。

岩手奥州ダブルケアの会・八幡さんにダブルケアカフェを始めたきっかけや普段の活動の様子などを聞いてきました。

ダブルケアカフェを始めたきっかけ

▷八幡さん自身のダブルケアの経験から、**ダブルケアに関する想いや悩みを共感する場が身近にあったら良い**なと思ったことがきっかけと言います。

活動頻度

▷①水沢会場 毎月1回 / 2時間程度

②江刺会場（地域子育て支援センターで実施）
2か月に1回 / 2時間程度

③花巻会場 2か月に1回 / 2時間程度

※参加者のニーズに合わせて、開催日を日曜日にするなど、工夫しているとのこと。



ダブルケアカフェの様子

活動内容

▷参加は自由で、「最近どう?」、「〇〇のサービスを利用したよ」など、当事者が気軽に参加し、おしゃべりを通じたピアサポートを実施しています。

活動から見てきたもの（八幡さんより）

▷ダブルケアカフェを継続して4年になります。

参加者からは「こんな風に介護の話をしたことは無かった」、「これまで知らなかったサービスの情報を得られた」、「話してスッキリした」といった声が聞かれます。

また、4年継続していると、その間に、ダブルケアを卒業する方もいますが、卒業後においても継続して参加していただき、新しく参加する方の聴き役になる、という良いサイクルができてきました。

こうした声や様子を通じて、**ダブルケアカフェの重要性を年々、強く感じるよう**になってきています。これからも**5年後10年後に「この地域にダブルケアカフェがあっ**てよかった」と言ってもらえるような会を目標に、**ダブルケアカフェを継続**していきます。

○ダブルケアカフェ（当事者の集いの場）をやってみませんか？

ダブルケアカフェ（当事者の集いの場）と言っても、必ずしも「カフェ」というかたちにこだわる必要はありません。

当事者や支援者が集い、ダブルケアに関する想いや、悩みを共有する場になれば、それで良いのです。そう考えると、普段の活動を少し工夫するだけで、実施できる場合もあります。

ここでは、工夫して実施しているダブルケアカフェの取組の紹介と、ダブルケアカフェの実施に当たってのポイントを簡単にまとめておりますので、活動の参考にしてください。

地域子育て支援拠点での実施

地域子育て支援拠点において、ダブルケアカフェを実施している事例があります。

実施するメリットは、子育てをしている方が集う場ですので、「支援ニーズを拾いやすい」ほか、「子どもと一緒に参加しやすい（子どもが長時間いても飽きない）場所」であることです。

ダブルケアカフェ立ち上げのポイント

1 情報収集をしましょう

実際に活動している団体が、「いつ開催しているのか」、「どのように開催しているのか」など情報収集し、活動の具体的なイメージをもちましょう。

県内では「岩手奥州ダブルケアの会」が実施していますので、八幡さんに話を聞いてみてください。活動状況等について丁寧に教えていただけます。

また、ゼロからダブルケアカフェを立ち上げることは大変です。**既存の社会資源の活用や、関係機関と連携して実施できないかなど検討**してみてください。地域子育て支援拠点での実施など、活動の場所を少し工夫するだけで効果的に実施できる場合もあります。

2 賛同者はいますか？

ダブルケアカフェを一人で行うのは大変です。継続して実施するためにも賛同者を見つけましょう。

もし、賛同者が集まらなければ、市町村や市町村社会福祉協議会等に相談してみるのもいいかもしれません。

3 実施するための場所がありますか？

当事者の方が、**子どもと一緒に参加できるよう、子どもが遊べるスペースがある**と良いです。近隣に適切な場所があるか確認してみましょう。

先述のとおり、当事者が集う場として、地域子育て支援拠点は最適です。

4 周知方法はありますか？

回覧板やチラシ等の紙ベースでの周知のほか、SNSを活用することも効果的です。

また、できるだけニーズを持った人に周知が行き届くよう、市町村や市町村社会福祉協議会等に協力してもらうなど工夫してみましょう。

なお、**周知に一番効果的なのは「口コミ」**です。周囲の人に積極的に声掛けをしましょう。

○ダブルケアに係る支援の取組事例

◆取組事例1◆ 大阪府堺市の取組①

各区役所内の基幹型包括支援センターでは、子育てと介護の両方を担っているダブルケアを行う方に向けて、相談窓口を開設しています。相談窓口では、子育てや介護などの知識がある専門職員（保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士）が相談に応じ、関係機関との連携や利用できる社会資源、制度の相談を行います。

窓口開設にあたり「ダブルケアを考えるセミナー」の開催や市内の認定子ども園等にポスターの掲示を行い、その後も子育てひろばで保健師が子育て中の親子を対象にダブルケアについて啓発を実施しています。子育て支援課と連携し、ダブルケア当事者を囲んで語り合う「子育てカフェ」を立ち上げ、当事者が共感できる居場所づくりの取組みを始めています。



子育てひろばで啓発している様子

◆取組事例2◆ 大阪府堺市の取組②

ダブルケアラーが体調不良などで一時的に介護ができなくなった場合に、ショートステイ事業の利用日数を年間30日以内に拡充しています。また、特別養護老人ホームの入所基準を緩和し、ダブルケアで介護が困難な世帯には、加点点扱いにし、また、特例入所（要介護1、2の認定を受けた方の入所）の要件にダブルケアを追加しています。

さらに、認定子ども園・保育所等の利用への配慮として加点点項目の対象としています。

◆取組事例3◆ NPO法人わははネット（香川県）の取組

NPO法人わははネットは、月1回のダブルケアカフェを地域子育て支援拠点で実施しています。

活動の特徴としては、ダブルケアカフェに地域包括支援センターの保健師が参加していることです。

NPO法人わははネットの地域子育て支援コーディネーター太田さんによると、「毎日忙しく時間がない中、小さな子どもを連れての当事者にとって、ダブルケアカフェの時間内で育児と介護の相談を同時にでき、保健師を中心に必要な支援のコーディネートや支援ニーズのつなぎなどの支援まで一体的に受けられることは大きなメリットです。」とのこと。



ダブルケアカフェの様子

ダブルケア ガイドブック

岩手県 保健福祉部 地域福祉課

〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10番1号

T E L 019-629-5421 F A X 019-629-5429