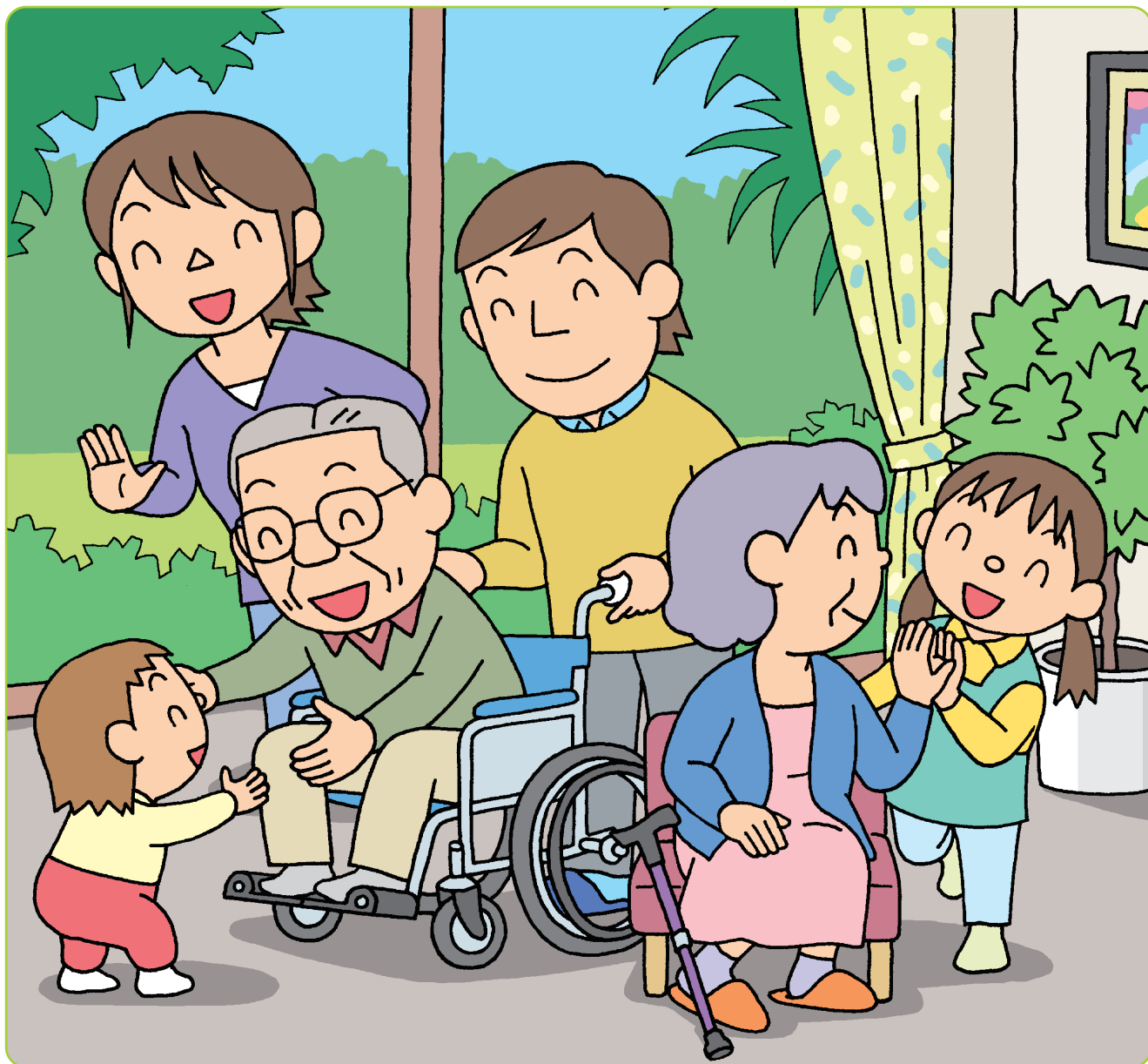


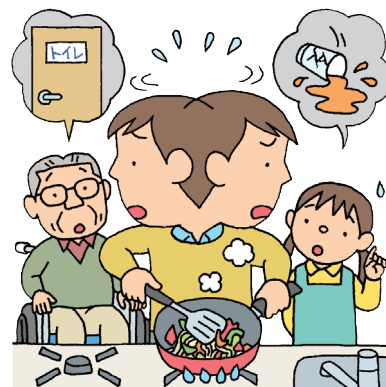
知っていますか? ダブルケア



名古屋市

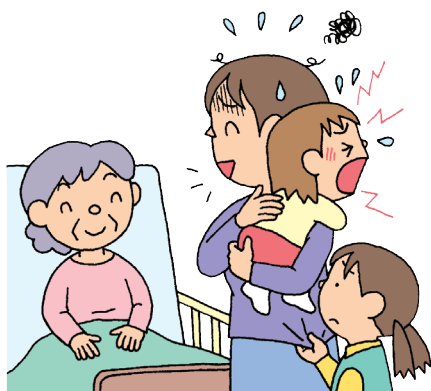
ダブルケアとは

子育てと介護を同時に抱える状態を「ダブルケア」といいます。この「ダブルケア」を広い意味で用いる場合は、親と義理の親のケアなど、子育てと介護にかかわらずケアが重なっている状態を指します。中には、三重、四重と重なっている方もみえます。ダブルケアは**体力的な大変さ**だけでなく、**仕事との両立**や**家族間でのすれ違い**、**周りに相談できる人がいない**など様々な困りごとを抱えやすいといわれています。結婚年齢や出産年齢が上がる中で、子育てと介護のダブルケアに直面する人は増えています。



私のダブルケア経験談

ダブルケアの当事者だった方の体験談をご紹介します



㊦ ダブルケアの始まり

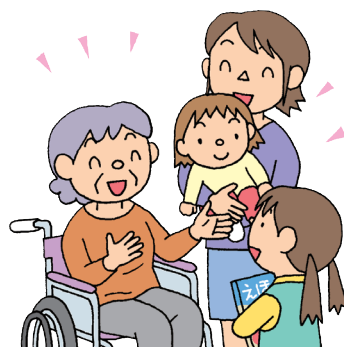
当時、私は33歳の専業主婦でした。**3歳と1歳の子育て真っ只中**に母親が脳出血で倒れ、右半身不随になってしまいました。退院後、母の希望で自宅に戻ることになりましたが、父親は仕事をしていたため私たち家族が同居をして、私が介護をすることになりました。夫は仕事で忙しく、**子育てもほぼワンオペ、介護も1人**で担っていました。しかし、子育ても介護も思い通りにいかないことだらけ。**周りにダブルケアをしている友達も愚痴を吐ける場所もない**中、次第に精神的に追い込まれていきました。

㊦ 一番大変だったこと

ある朝、便失禁をした母が、1人で試行錯誤した結果、トイレが便まみれになりました。「失敗したら自分でやらずに教えて！」と**怒鳴ってしまい**、母は声を上げて泣き始めました。とりあえず掃除を始めましたが、幼稚園バスの時間が迫っていることに気づきました。しかし長女は身支度もせず、妹と大喧嘩を始めています。母は便まみれで泣き、トイレはぐちゃぐちゃ、子供たちは私にしがみつきながら泣き叫び、幼稚園バスはもう来てしまう…**私はこのまま消えてしまいたい**と思いました。

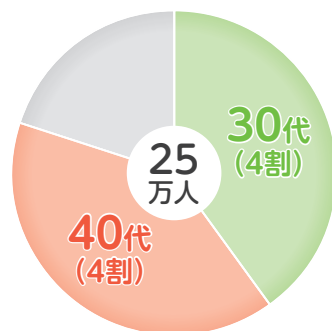
㊦ 母が他界し、7年半のダブルケア生活を終えて

子育てだけでも大変です。介護だけでも大変です。その責任ある二つの事を同時にこなしていかなければいけない大変さは、簡単に言葉にはできません。抱え込まずに**相談すること**、事前に**話し合っておくこと**も大切です。大変なことは沢山ありましたが、**家族みんなで過ごせた時間は宝物**です。母と過ごして子供たちが心優しく育ってくれたことは、ダブルケア生活でえた私の財産です。ダブルケアであっても、家族が楽しく暮らせることはもちろん、自分自身の人生も大切に生かされる社会であってほしいと思います。



子育てと介護のダブルケアを知ろう

- 未就学児の子を抱えながら介護をしている人は**25万人**、その多くが30代、40代の**働き盛り世代**です。
- 子育てより介護の方が、**精神的、経済的、身体的にも大変で、社会活動（仕事など）への支障**が大きいと感じています。
- 男女比は1：2です。男性より女性の方が、パートナーからの支援が週3回以上得られている人の割合が4割弱と少なく、**一人で抱え込んでいます**。
- ダブルケアによって女性の2割が無職となり、もう2割が仕事量を減らしています。ダブルケアによる**世帯収入の減少、離職**は大きな課題です。
- 日本では、仕事、家事、ケアの合計時間は男女ともに高く、ケアサービスなどの利用により、**家庭で抱え込まない**ことが大切です。
- ダブルケアをしている人自身が、**介護をしている認識がなかったり、ダブルケアという言葉を知らない**場合が少なくありません。



※データは内閣府男女共同参画局「育児と介護のダブルケアの実態に関する調査報告書（2016）」をもとに記載。

介護保険サービスについて

● 介護保険サービスとは？

被保険者の方が介護や支援が必要になった場合に、費用の一部を負担することで介護サービスを利用できる制度です（40～64歳の方は特定疾病が原因の場合に限ります）。

● どうやって使うの？

★ **まずは相談** いきいき支援センターや区役所・支所の窓口で、利用したいサービスなどについて相談します。

★ **認定申請** 区役所・支所の窓口で要介護・要支援認定を申請します。認定調査員が自宅を訪問して調査し、結果は原則として30日以内に通知されます。

★ **ケアプラン** ケアマネジャーという職種のひとと、どのようなサービスが必要か、どれくらい必要かを相談し、サービス利用の計画（プラン）を作成してもらいます。どのようなことで困っているか相談してみましょう。

● どんなサービスがあるの？

在宅の主なサービスをご紹介します。これとは別に施設サービスもあります。

訪問系サービス	訪問介護、訪問看護など、ヘルパー等に訪問してもらい介護や療養上の支援が受けられます。
通所系サービス	通所介護や通所リハビリなど、施設に通って食事や入浴などの日常生活上の支援や機能訓練が受けられます。
ショートステイ	施設に短期的に入所し、日常生活上の支援などが受けられます。
小規模多機能	訪問・通所・ショートステイを組み合わせたサービスが受けられます。
福祉用具	福祉用具のレンタルや購入費の助成が受けられます。
住宅改修	手すりの取り付けなどの住宅改修について補助が受けられます。



相談窓口

▶相談内容をお聞きし、
悩みに応じた相談機関等と協力して対応します。



❁いきいき支援センター❁

介護サービスの利用についての
相談や介護するご家族の支援をします

区	名 称	電 話
千 種	千種区東部	781-8343
	分 室	726-8944
	千種区西部	763-1530
東	東 区	932-8236
	分 室	711-6333
北	北 区 東 部	991-5432
	北 区 西 部	915-7545
	分 室	902-7232
西	西 区 北 部	505-8343
	西 区 南 部	532-9079
	分 室	562-5775
中 村	中村区北部	486-2133
	分 室	412-3030
	中村区南部	483-6866
中	中 区	331-9674
	分 室	262-2265

区	名 称	電 話
昭 和	昭和区東部	861-9335
	昭和区西部	884-5513
	分 室	852-3355
瑞 穂	瑞穂区東部	858-4008
	分 室	851-0400
	瑞穂区西部	872-1705
熱 田	熱 田 区	671-3195
	分 室	682-2522
中 川	中川区東部	354-8343
	中川区西部	352-8258
	分 室	364-7273
港	港 区 東 部	651-0568
	港 区 西 部	381-3260
	分 室	309-7411

区	名 称	電 話
南	南 区 北 部	811-9377
	分 室	698-7370
	南 区 南 部	819-5050
守 山	守山区東部	758-2013
	分 室	736-0080
	守山区西部	758-5560
緑	緑 区 北 部	899-2002
	分 室	877-9001
	緑 区 南 部	624-8343
名 東	名東区北部	726-8777
	分 室	771-7785
	名東区南部	720-6121
天 白	天白区東部	809-5555
	分 室	808-5400
	天白区西部	839-3663

❁子育て総合相談窓口❁

子育てに関することや、
育児と介護の両立について相談に乗ります

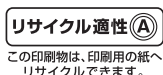
保健センター	電話番号
千 種	757-7033
東	979-3588
北	910-6815
西	529-7105
中 村	483-6811

保健センター	電話番号
中	269-7155
昭 和	745-6030
瑞 穂	837-3285
熱 田	679-3086
中 川	364-0065

保健センター	電話番号
港	655-8745
南	619-7086
守 山	797-5220
緑	899-6518
名 東	769-6288
天 白	847-5981

発行／名古屋市健康福祉局高齢福祉部介護保険課 TEL972-2591 FAX972-4147

協力／一般社団法人ダブルケアパートナー



ユニバーサルデザイン (UD) の考えに基づいた
見やすいデザインの文字を採用しています。