

経験談を交えた ダブルケアの実情について

一般社団法人ダブルケアパートナー
代表理事 杉山 仁美



ダブルケアパートナーは、名古屋を拠点としたダブルケア支援のための団体です。

団体メンバーは、現在ダブルケアをしている人だけでなくダブルケア経験者、
またダブルケアへの理解を広めるサポートをしたいと思っている人など様々です。
ダブルケアであっても、家族で楽しく暮らせることはもちろん、自分自身の楽しみや
仕事もあきらめないで暮らせる社会であってほしい。

そんな願いを胸に、ダブルケアカフェやケア活講座などを開催し、みんなで楽しく活動しています♪



- 2018年11月に任意団体を設立
- 2021年4月一般社団法人化
- 現在スタッフ数17名



1

ダブルケアとは？

2

ダブルケア何が問題なの？

3

私のダブルケア経験談

4

団体紹介



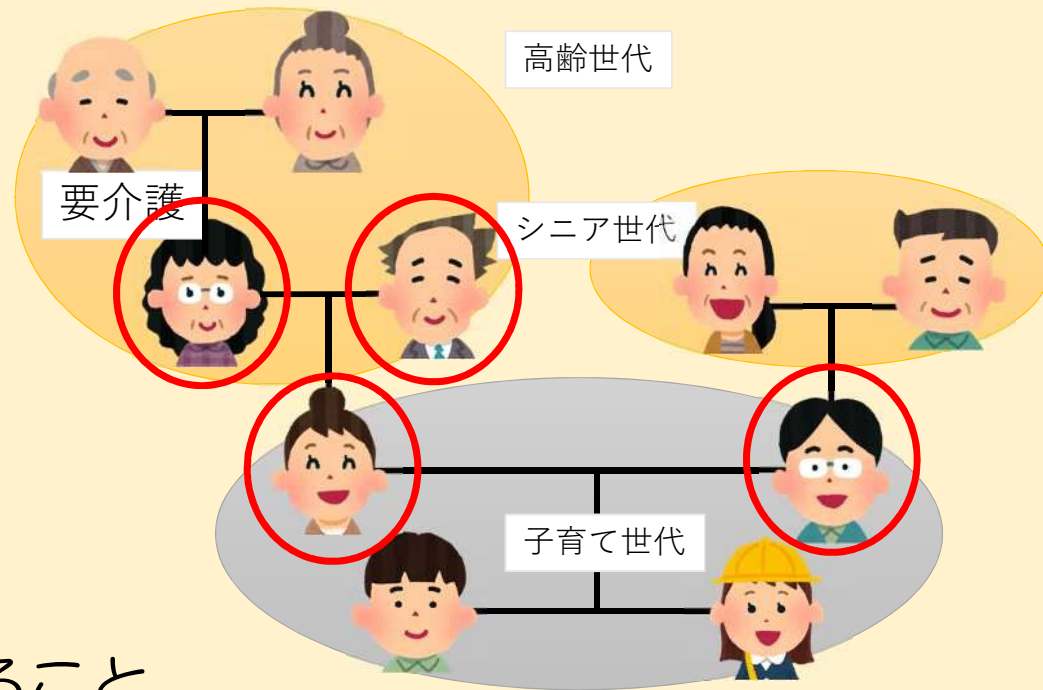
ダブルケアとは？

ダブルケアとは

＜一般的には＞
育児と介護が同時期に
起こること

＜広義＞
さまざまなケアが重なること

親のケア×義親のケア、親のケア×配偶者のケア、セルフケア×子育て
障害を持つ兄弟姉妹のケア×子育て などなど



近い将来、ダブルケア人口は
さらに増えていくことが予想されます

第一子出産平均年齢



※第一子出産平均年齢は厚生労働省「平成29年(2017)人口動態統計月報年計(概数)の概況」によります

ダブルケア問題の要因（まとめ）

晩産化
晩婚化

- 子育て期が遅くなる

高齢化
長寿化

- 要介護者の増加
- 介護期間の伸長

少子化
兄弟姉妹数の減少

- 介護分担
- 協力者の減少

共働き家庭の増加

- 女性の役割過多
- 孫育てニーズの増加

ダブルケア
なにが問題なの？

ダブルケアによって生じる問題

○一人に集中する役割(仕事、育児、家事、介護)

- ・女性ダブルケアラーは男性の2倍

○子どもをあきらめる→少子化への拍車

- ・第2子、第3子をあきらめる、中絶を選択する

○高齢者・児童の虐待・ネグレクトにつながる

- ・精神的負担感が重く、孤立化しやすい現実

○働く機会を失う、短縮する→貧困化

- ・介護、育児、ダブルケアを理由に仕事をやめた人は28.5%に

○家族関係が悪くなる(嫁姑、夫、子、親戚、兄弟姉妹間)

- ・世代間・性別間での考え方の違い、誰がやるか、お金の問題などで険悪に



ダブルケアラーが困ること

○子育てと介護のジレンマ

子ども、親ともに十分にできない申し訳なさ
どちらを選んでもどちらかに我慢させる

○多忙すぎる毎日

身体的・精神的な限界(子どもや親、家族にあたってしまう)
自分の時間を少しも持てない

○ダブルケアの現状全体を受け止めてくれる場所がない

- ・市役所などでも窓口を子どもを連れてたらい回し
- ・育児と介護それぞれの話をわけて相談しないといけない

○現状に合った制度・サービスがない、使えない

- ・基準や条件、費用面があわない
- ・親やパートナー、兄弟姉妹など家族間での意見があわない

○制度・サービスがわからない、知らない

- ・どうやって知ればいいのかわからない、情報が届かない
- ・聞ける人がいない(聞いても十分な答えをもらえない)
- ・サービスや制度が複雑すぎて理解できない

孤立化しやすいダブルケアラー

○周囲に相談しづらい

- ・世代間・性別での考え方の違い → 家族間での相談しづらさ
- ・同世代に介護経験のある人がいない → 友人・知人への相談しづらさ
(同じ状況にある同世代は周囲にいない)
- ・相談窓口がない → 行政・支援機関への相談しづらさ
- ・近所の人とは付き合いがあまりない
親が周囲に話すことを嫌がる → 近隣の人への相談しづらさ

○自分がダブルケアをしていると認識しづらい

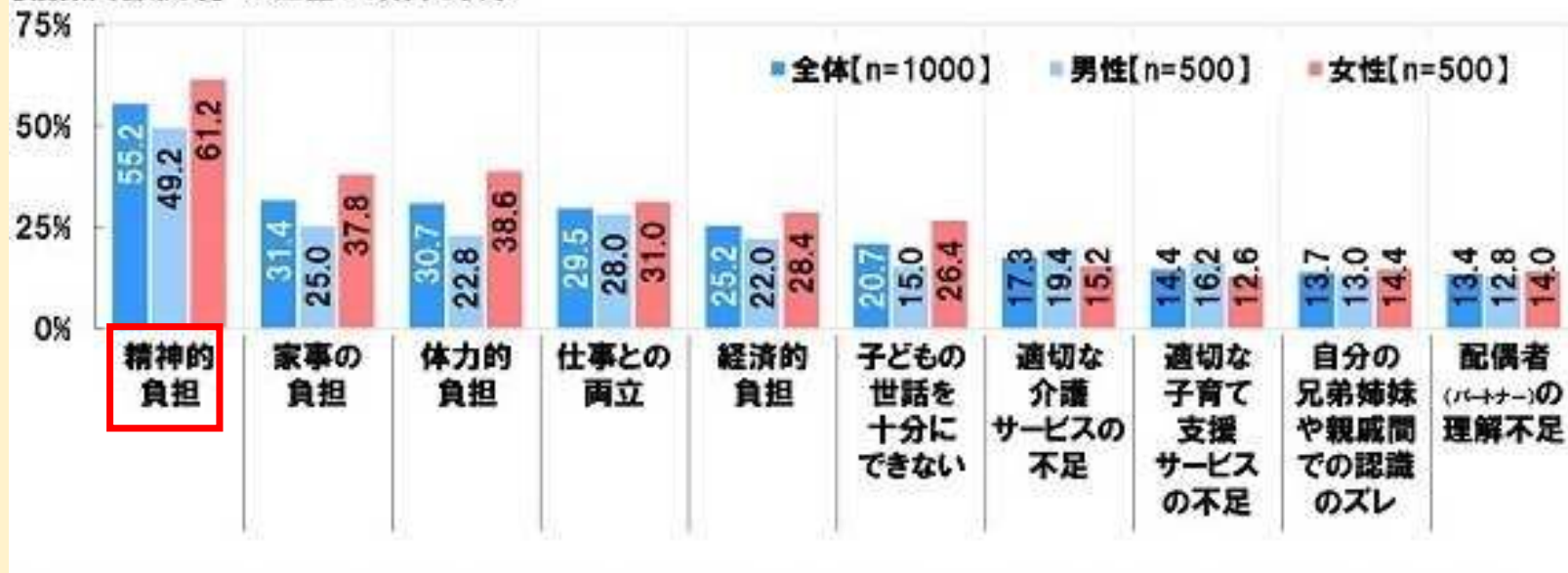
- ・実態が多様
- ・介護もさまざま

○「大丈夫」と思われやすい



ダブルケア経験者が何を負担に感じているか

◆子育てと親・義理の親のケア（見守り・世話・援助・介護・介助）とが同時期に重なったとき、負担に感じている（いた）こと
 [複数回答形式] ※上位10項目を表示



ソニー生命「2024年ダブルケアに関する調査」

第1位は……男女共に「精神的にしんどい」

ダブルケア当事者の実際の声

大変すぎて記憶がない

自分は誰のために、なんの為に生きているのかわからなくなった

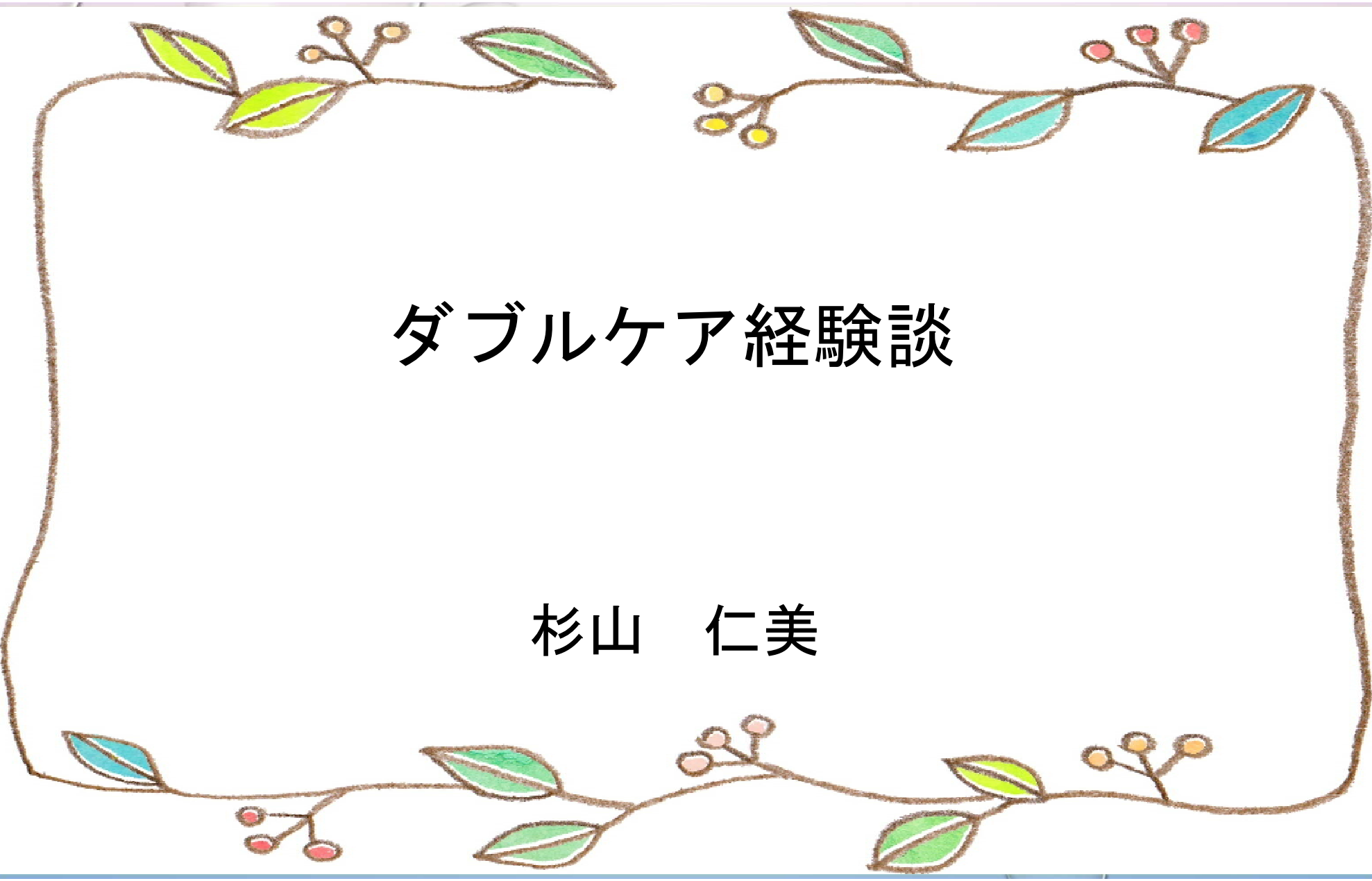
毎日子育てと介護に追われ、**逃げ場もなく**
最悪なパターンを
考えてしまったことがある

行政での対応やサービスも
介護は介護、保育は保育。

ダブルケアを支えてくれる
窓口も制度もなくて、
子どもをつれて何か所も窓口を
たらい回し・・・悲惨でした

周りには介護を理解しているママ友
がいなくて、気持ちをわかり合える
仲間が欲しかった

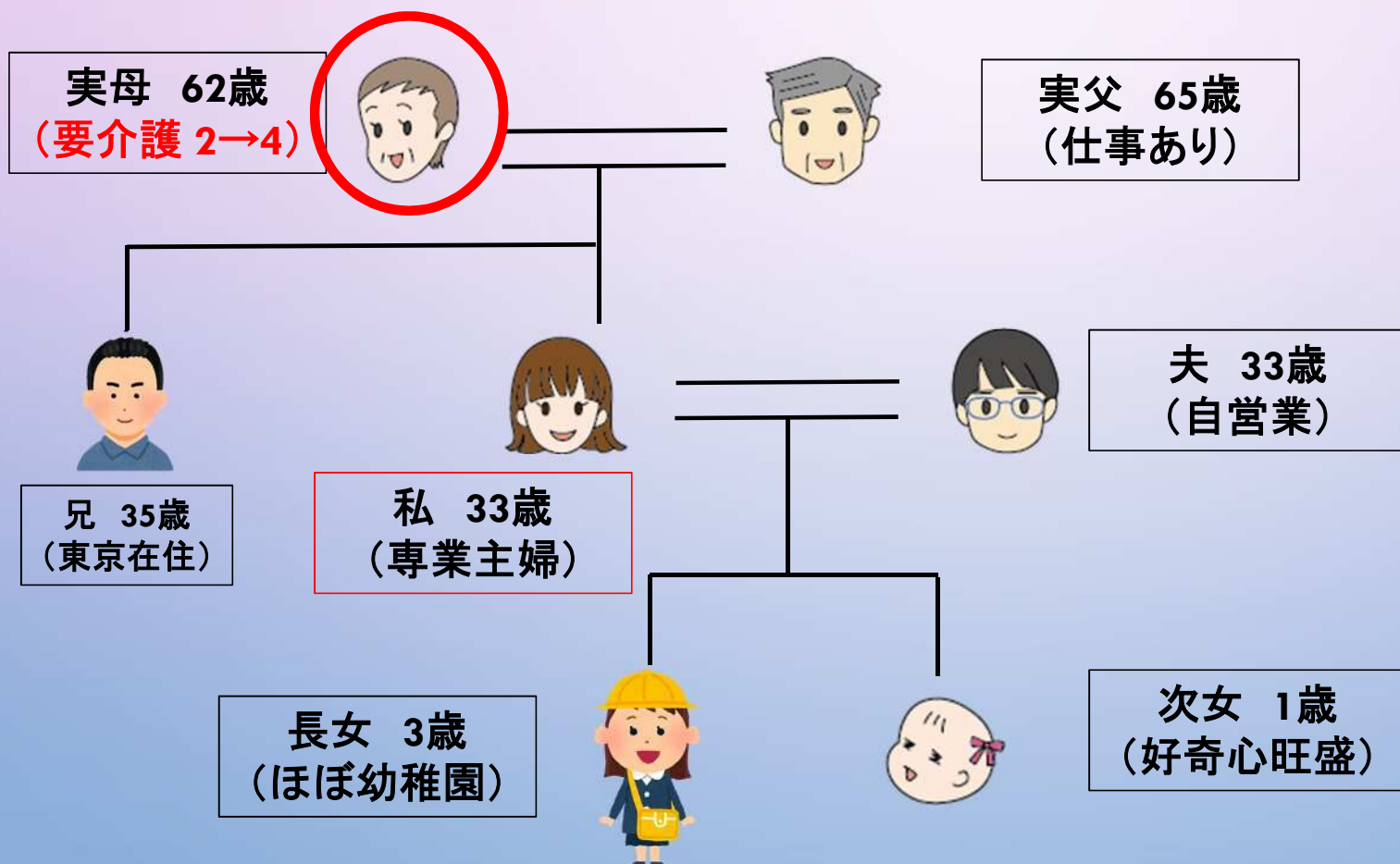
気持ちの落ち込みがひどく、
相談できる人もいなくて
本当に辛かった



ダブルケア経験談

杉山 仁美

<ダブルケアスタート時の家族構成>



<私のダブルケア歴>

2014年4月～2021年9月の約7年半



<晩年の母の状態>

右半身麻痺、言語障害、嚥下障害、高次脳機能障害
右空間無視、排泄障害、脳血管性認知症

<主介護者2名の役割分担>

父・・・日常の身体介護、服薬管理、デイサービスお見送り等
私・・・スケジュール管理・調整、身体介護、身の回りの生活用品準備、金銭管理、食事、清掃等

ある日突然ダブルケアに



楽しい旅行を終えて



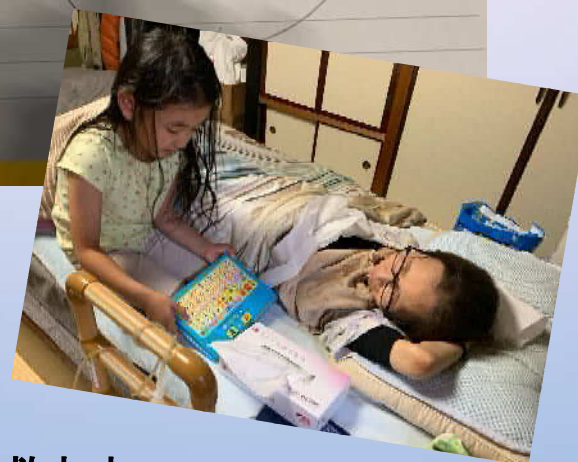
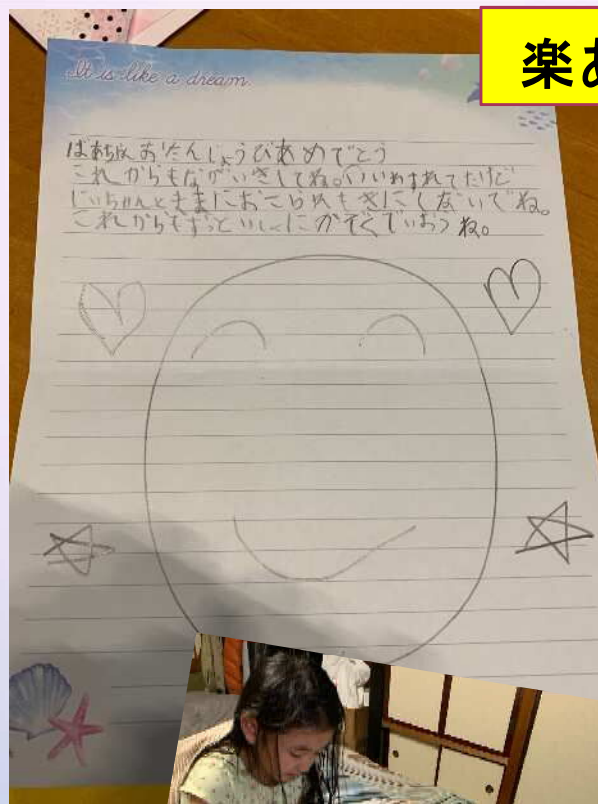
4 日後



脳出血で倒れて右半身麻痺に



楽ありや苦もあるダブルケア生活



母は子どもたちの存在に何度も癒し救われ、
そして母の存在がまた子どもたちの優しさを引き出してく
れていました。今となってはすべてが宝物。

子育てと介護、
どちらもできる期間は限られています。
どちらもいつかは終わります。

その限りある時間を、貴重に、大切に、
後悔のないよう精一杯過ごしていきたい。

そして自分の人生も私らしく、
思い切り楽しんでいきたい。
それが私の望みです。

私のように子育て中に突然介護が始まって、
安心してダブルケアできる社会になってほしい。

また、介護が先に始まって子供を持つことを諦めなくて良い社会になってほしい。

そんな社会を実現するための道のりを、
みなさんにも一緒に考えていただけたら嬉しいです。

団体紹介

ダブルケアラーの方を支えるために

①ダブルケアカフェ



ダブルケアカフェとは??

通常の喫茶店やカフェとは異なり、ダブルケア当事者及び経験者の方が集まって、交流したり、情報交換したり、〈つながり〉を作ったりすることを大切にする場所です。
当団体では、児童館や子育て支援施設、地域の老人ホームのお部屋等をお借りして開催しています。現在はオンラインと対面の両パターンにて開催しています。

2ヶ月に一度の頻度で開催

平均10名前後の参加者

参加者にとってのこころの充電場所

共感しあえる場所

情報交換の場所

②個別相談事業

個別相談事業とは??

ダブルケアそのものを受け止めてくれる相談先が欲しかった！との声を受け、名古屋学院大学と共同で2021年から毎年4月～12月まで実施しています(対面orオンライン)。
ダブルケアカフェが苦手な方やじっくりとお話を聞いてほしい方のニーズにもしっかりこたえていきます。
虐待などの痛ましい事件を未然に防止する意味でも、大切な事業だと考えています。

③LINEオープンチャットの運営

LINEのオープンチャット機能を使って「ダブルケアだよ、全員集合!!」という部屋を作り、オンライン上でダブルケアラーがいつでも繋がれる場所を提供。リアルタイムで愚痴を吐き出せて、共感できる仲間たちと支えあえる場所。2024年8月現在、99名が参加(ダブルケアの分類では日本1のオープンチャットです☆)。

ダブルケアへの理解、備えを考えてもらうために

当事者でない方々へダブルケアを「自分ごと」として関心を持ってもらい、地域での理解者を増やしていくことを目的として、講座等を開催しています。

④ケア活講座・ダブルケア講座

「ケア活」とは、ケアラーになっても、前向きに自分らしい人生を選択できるよう、ケアに事前に備える様々な行動・活動のことを言います。

ダブルケアの始まり方は十人十色です。

当事者が揃って仰るのは、「もっと備えておけば良かった」という言葉。名古屋学院大学と共同で制作した「ダブルケア版クロスロードゲーム」を使いながら、楽しくケアに備えられる講座内容となっています。



⑤HPへの経験談動画の掲載

団体メンバーがそれぞれのダブルケアの経験談をお話しています。

まだまだ周知されていないダブルケアの困難さ、実態の多様さを伝えることで、孤立しがちなダブルケアラーの良き理解者を地域の中に育てていくことを目的としています。また、ダブルケア経験者にとっては自身の経験を活かして、「安心してダブルケアができる地域づくり」に主体的に貢献することで、地域づくりの担い手としての意識を醸成していくことができます。



※外部委託による講師派遣実績

・2019年～現在 名古屋学院大学「上級まちづくり演習」授業

・2022年11月 明和町役場まちづくり戦略課 介護支援専門員等専門職向け研修「いま知りたいダブルケアラー！」

・2023年1月 島根県自治労本部「意外に身近なダブルケア子育てと介護を同時に担うダブルケアについて学ぼう」

・2023年10月 大府市石ヶ瀬会館ミュージーしかぜ「やれきた！それきた！ダブルケア。楽しく事前に備えるケア活講」

・2024年1月 天白区東部いきいき支援センター研修 など

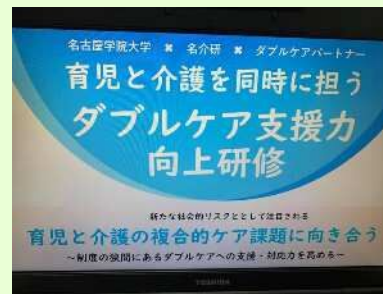
地域との協働で広がるネットワーク

地域や大学と積極的に協働し、ダブルケア支援に関する取り組みを行っています。

⑥地域・研究機関との連携・協働事業



名古屋学院大学、熱田区児童館とダブルケアシンポジウムを開催(共催)



名古屋学院大学、名介研と専門職向けのダブルケア支援力向上研修を開催(共催)



熱田区の高校の演劇部とコラボをし、ダブルケア経験談をもとに、地域のフェスティバルで高校生にダブルケア寸劇を演じてもらいました。

⑦調査・研究協力

大学の卒論やダブルケアの研究等のための依頼があれば、協力しています。

ダブルケアへの理解を広げるために

ダブルケアへの理解を広げるために、様々なツールを制作しています。

⑧普及啓発活動

◇支援ツール

- ・ダブルケアハンドブック(税込300円)
- ・ダブルケア版クロスロードゲーム(名古屋学院大学と共同制作)
- ・ダブルケア イラスト(HPより無料ダウンロード可)

※本資料に使われているイラストは、その一部です。



◇SNS拡散ツール

- ・ダブルケアパートナー公式SNS
(HP、Facebook、Instagram、公式LINE、X)にて情報拡散
- ・各種取り組みの紹介 など

◇その他

- ・イベント毎にフライヤーを制作し、関係各所に配架依頼
(毎回1000部～2500部ほど印刷し、名古屋市役所、名古屋市内のいきいき支援センター、名古屋市社協、区社協、医師会、児童館等に配架依頼)



SNS・団体概要(お問い合わせ先)



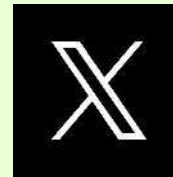
FACEBOOK

•ダブルケアパートナー



LINE

•【公式アカウント】
•ダブルケアパートナー



X

• @wcarepartner



INSTAGRAM

• @wcarepartner

団体名	一般社団法人ダブルケアパートナー
所在地	名古屋市瑞穂区陽明町2-12-15
電話番号	090-4795-0816
メールアドレス	wcarepartner@yahoo.co.jp
ホームページURL	https://wcarepartner.com
代表理事	杉山仁美・澤田景子
設立年月	2018年11月(法人化2021年4月)