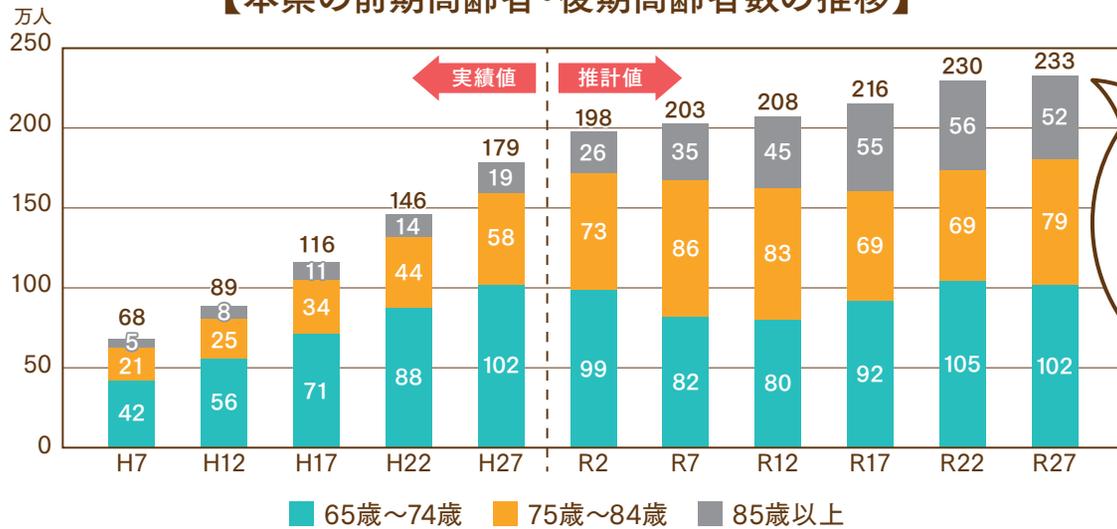


# なぜケアラー支援が必要なの？①

ケアラーとは、家族などの身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話や援助をしている方のことです。埼玉県ケアラー支援条例では、ケアラーを「高齢、身体上、精神上的の障害又は疾病等により援助を必要とする親族、友人その他の身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を提供する者」と定義し、うち18歳未満の者をヤングケアラーとしています。

## 高齢者人口の増加(埼玉県の場合)

【本県の前期高齢者・後期高齢者数の推移】



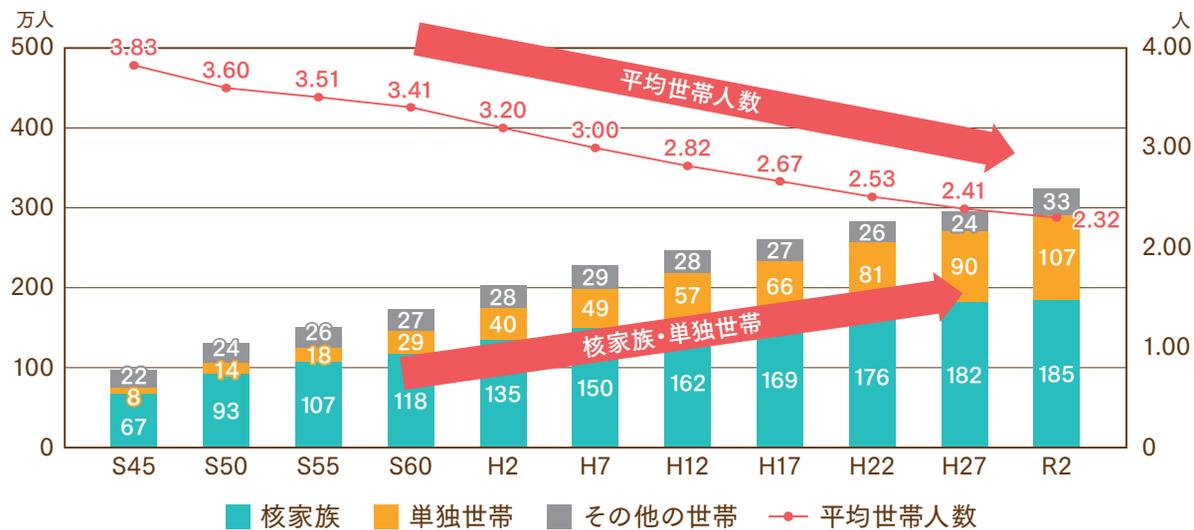
介護ニーズが高まる  
85歳以上の高齢者人口は増加し続け、令和27年(2040年)には現在の約2倍となることが予想されます。

総務省「国勢調査」及び国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」を基に作成

高齢者を介護する方、ケアラーが増加していきます。

## 世帯人数の減少(埼玉県の場合)

【本県の世帯数と平均世帯人数の推移】



総務省「国勢調査」を基に作成

一世帯あたりの人数が少ないということは、  
1人にかかるケアの負担が多くなる可能性があります。

# なぜケアラー支援が必要なの？②

## 家族の領域に起きた様々な環境変化(全国のデータ)

家族や家族を取り巻く環境が大きく変化していることに目を向ける必要があります。

一般世帯の 一世帯あたり人員	2000年 2.67人	2020年 2.21人
共働き 世帯の数	1980年 614万世帯	2020年 1,240万世帯
平均寿命	1955年 男性:63.60歳 女性:67.75歳	2019年 男性:81.41歳 女性:87.45歳
健康寿命	2001年 男性:69.40歳 女性:72.65歳	2016年 男性:72.14歳 女性:74.79歳
高齢者数	1965年 618万人	2021年 3,640万人
精神障害者数 ・外来	2002年 223.9万人	2017年 389.1万人

出典:厚生労働省 令和3年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業  
「多機関連携によるヤングケアラーへの支援の在り方に関する調査研究」  
多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル ～ケアを担う子どもを地域で支えるために～ (有限責任監査法人トーマツ)

誰もがケアラーになる時代が来ており、家族だけでなく、  
社会全体でケアラーを支えていく必要があります。

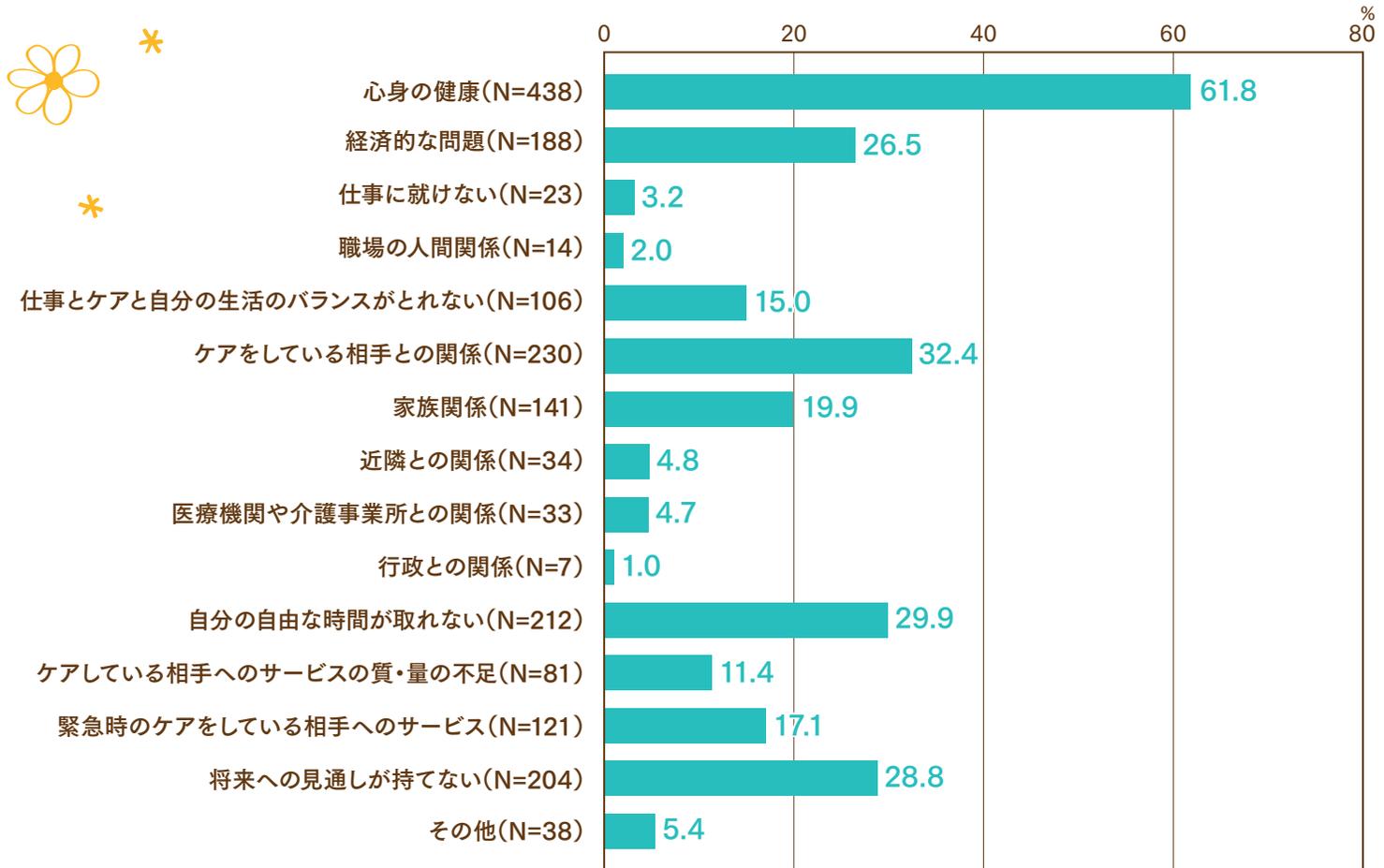
# ケアラーの悩み



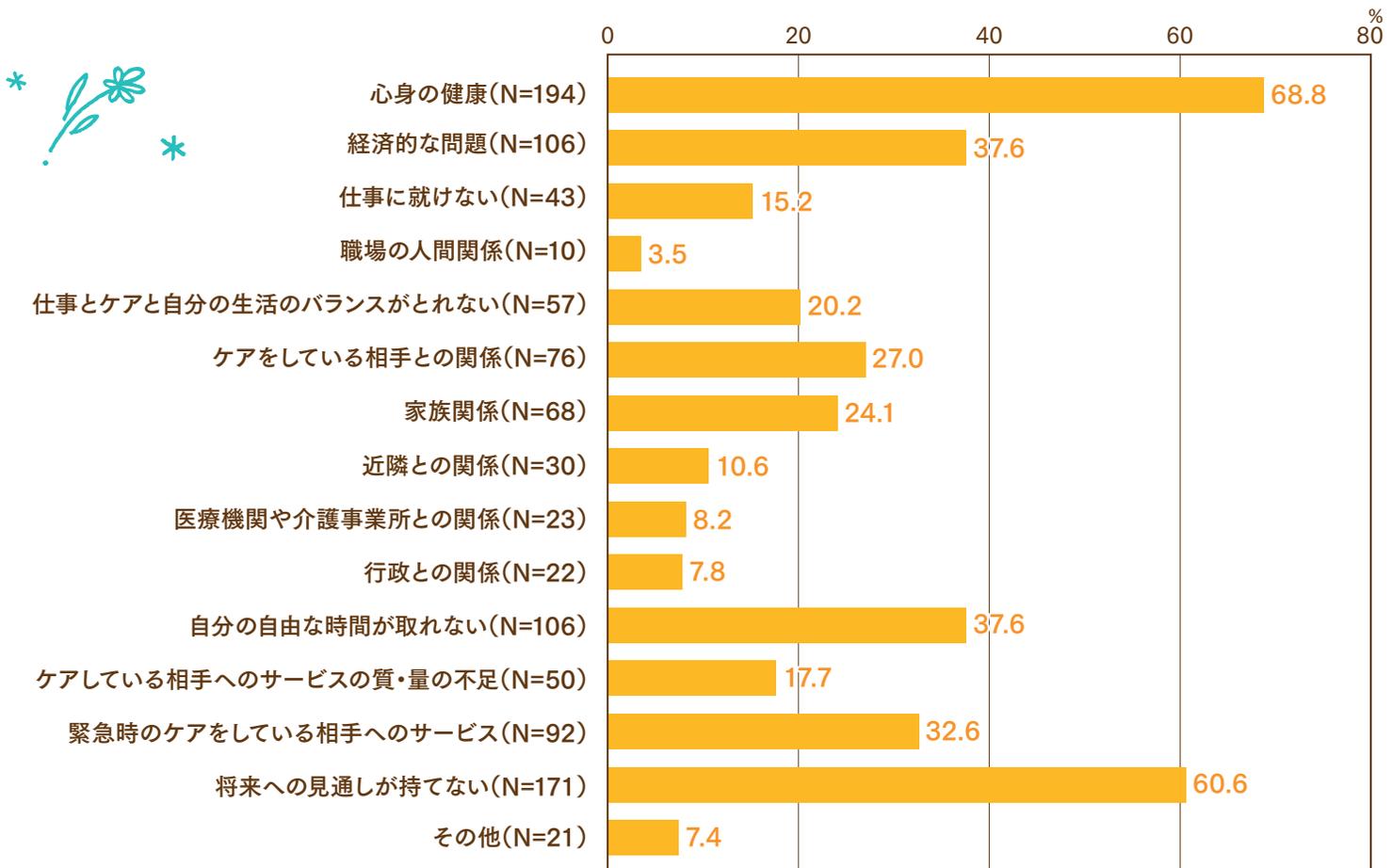
詳しくはこちら!

以下のデータは令和2年度に実施した埼玉県ケアラー実態調査の結果に基づきます。

## 地域包括支援センターを利用しているケアラーの回答



## 障害者相談支援事業所を利用しているケアラーの回答



# ヤングケアラーの現状①



詳しくはこちら!

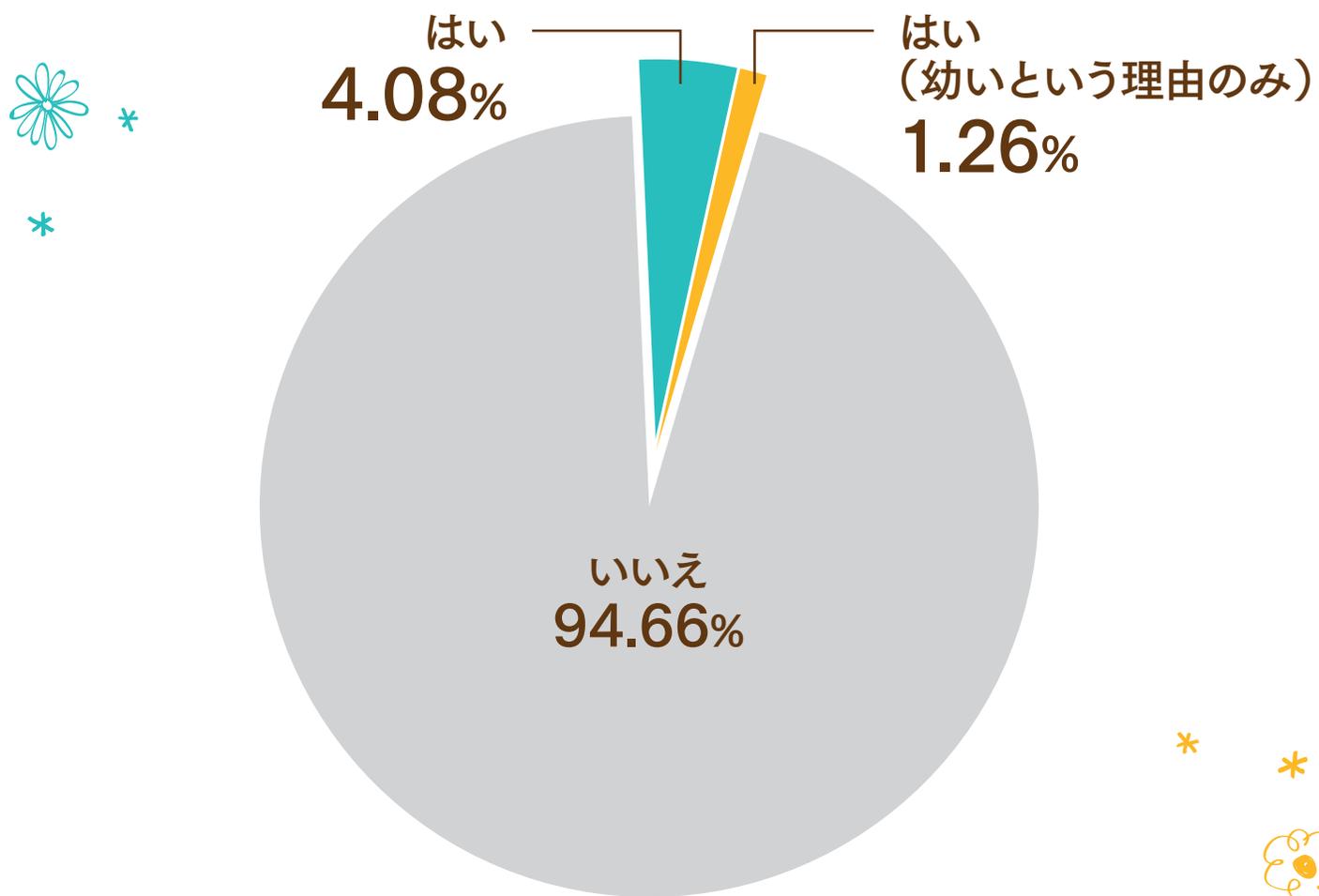
ヤングケアラーとは、病気や障害がある家族のために、本来大人が担うような、家事や家族の世話・介護などのサポートを行っている18歳未満の子供をいいます。埼玉県ケアラー支援条例では、ケアラーを「高齢、身体上、精神上的の障害又は疾病等により援助を必要とする親族、友人その他の身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を提供する者」と定義し、うち18歳未満の者をヤングケアラーとしています。

以降のデータは令和2年度に実施した埼玉県ヤングケアラー実態調査の結果に基づきます。この調査は、県内の高校2年生55,772人を対象に実施しました。(回答者数48,261人)

## 県内のヤングケアラーの存在

ケアの程度の差はありますが、自身が「ヤングケアラー」である、または過去にそうであったと思うか尋ねたところ、回答者48,261人の内、「はい」と回答したのは1,969人(4.08%)でした。

【「ヤングケアラー」の存在割合】



※本調査ではケアの相手が幼いという理由のみでケアをしている608人を除いて、集計しております。

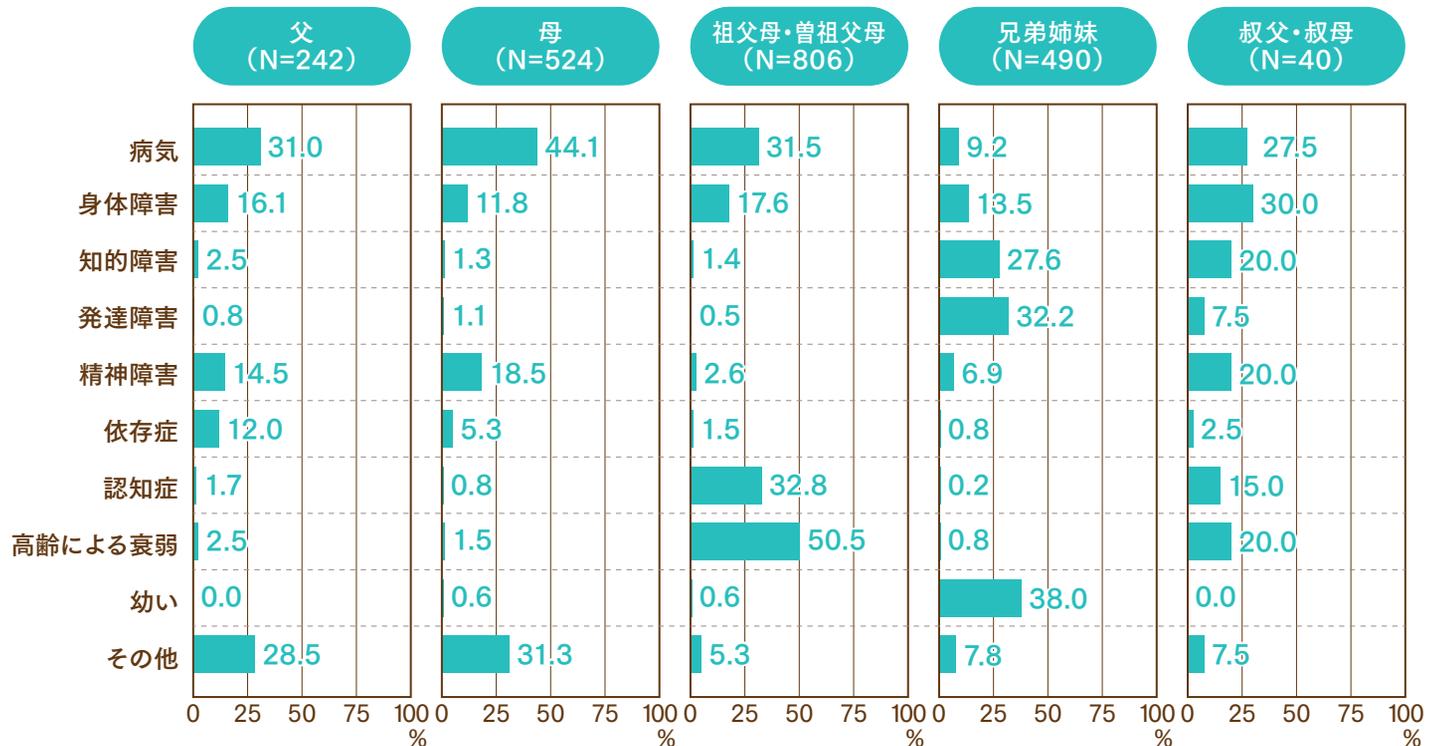
回答者の約4.1% (約25人に1人) の生徒がヤングケアラーです。

# ヤングケアラーの現状②

## ヤングケアラーがケアしている対象・状況は…？

被介護者は母が最も多く、次いで祖母、祖父、父、兄弟姉妹となっています。  
被介護者の状況は「病気」「高齢による衰弱」「身体障害」など。

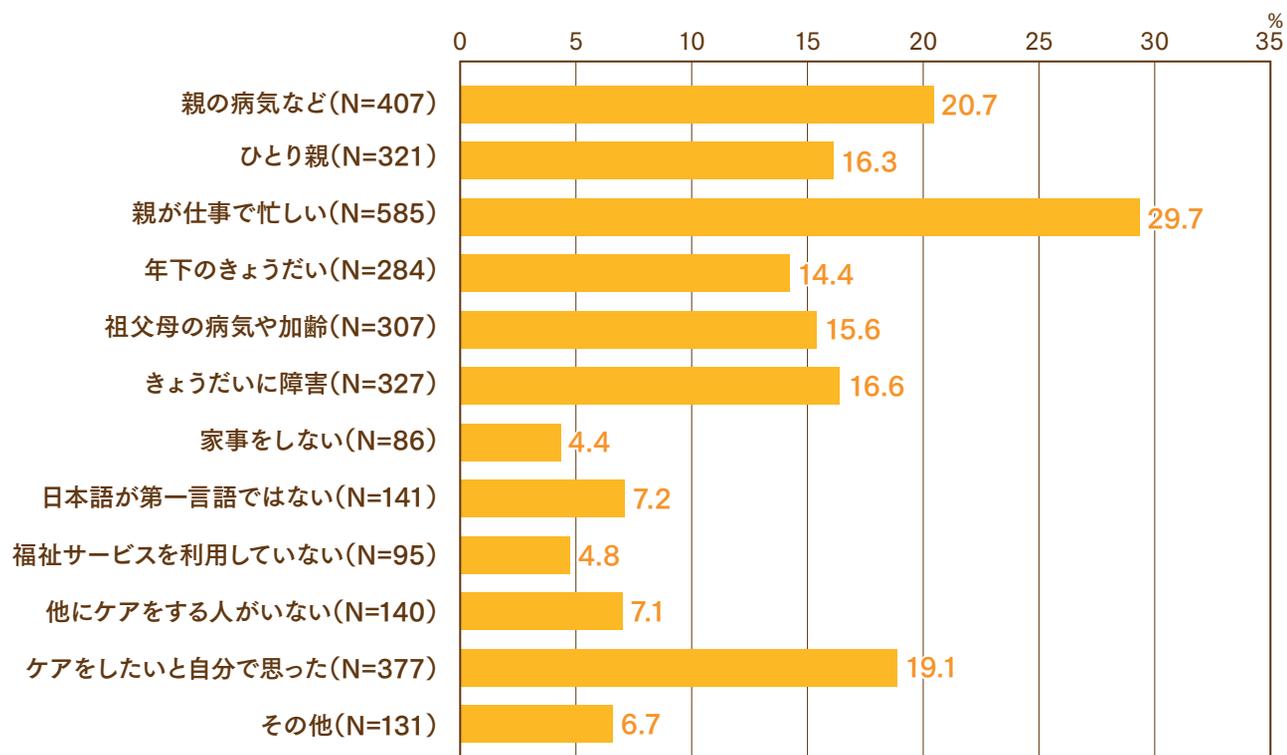
### 【主な続柄別にみた介護が必要になった主な原因】



## ヤングケアラーがケアしている理由は…？

「親が仕事で忙しい」「親の病気や障害等のため」「ケアをしたいと自分で思ったため」など。

### 【ケアをしている理由(複数回答)】

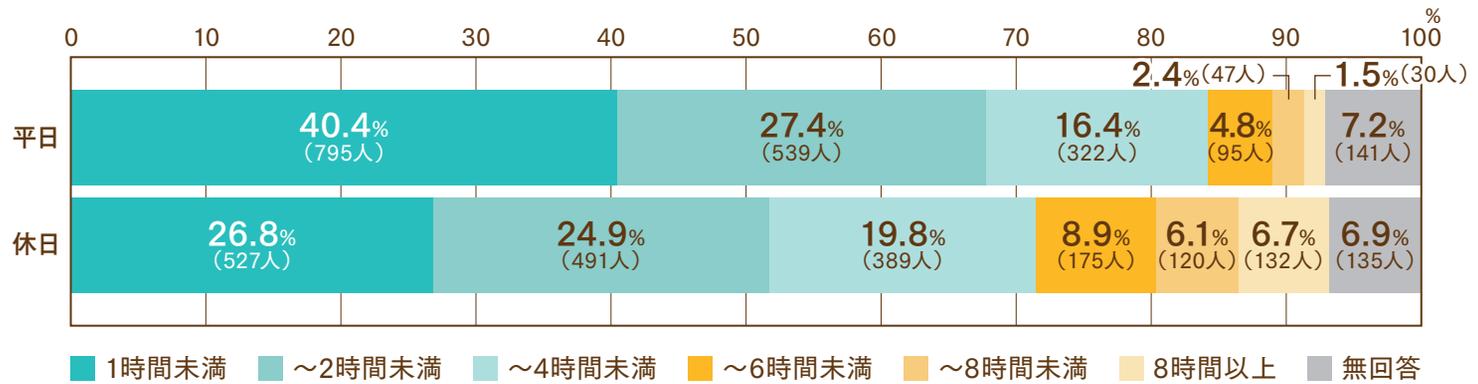


# ヤングケアラーの現状③

## ヤングケアラーは1日どのくらいケアをしているの？

ケアの時間が2時間未満の方は平日だと全体の約7割、休日だと全体の約5割。  
しかし、中には平日に8時間以上ケアを担っているヤングケアラーもいます。

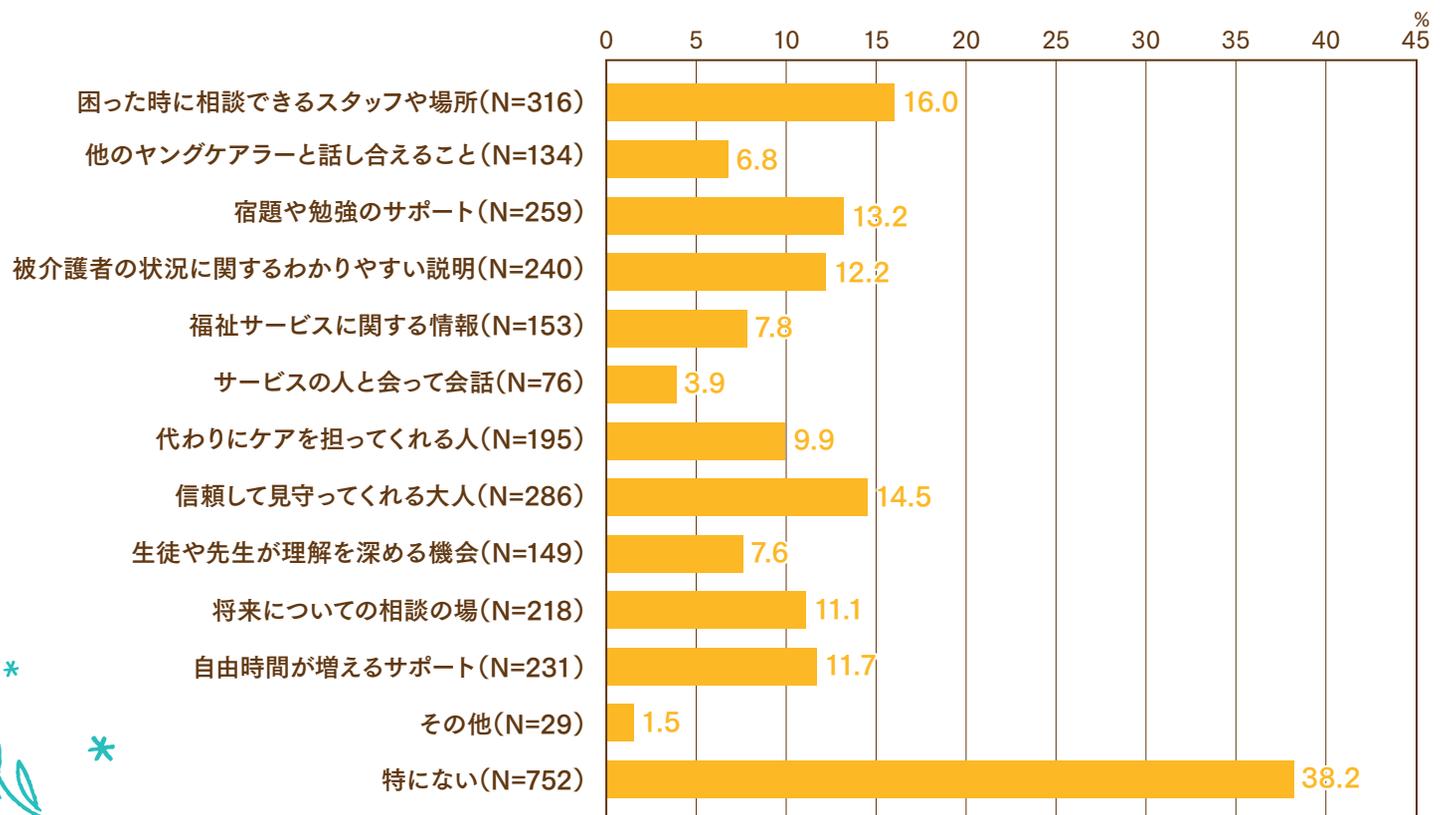
【ケアにかける時間の割合】



## ヤングケアラーが求める支援は…？

「特にない」が約4割で最も高く、  
次いで「困ったときに相談できるひとや場所」「信頼して見守ってくれる大人」など。

【ヤングケアラーが望むサービス(複数回答)】



ケアの時間や、本人の負担感は様々であることがわかります。

# ヤングケアラーの現状④

## 実態調査の自由記述に寄せられた 高校2年生のヤングケアラーの意見

**家事の6~7割を担っていました。**兄や姉がいましたが中々手伝ってくれなかったので勉強への負担が大きかったです。何か負担が減る支援があれば安心だと思います。

私はケアをすることが負担になっていたとは感じなかったけど、様々な状況の中でケアをし、負担になってしまっている人がいるなら、**もっと周りの人の理解を深めることができる機会を設けたり、支援をしてくれる環境を整備するべきだ**と思いました。

自分の親が日本人でないことがコンプレックスに思ったりすることもあります。親と上手く話せなかったり、人と生活習慣が違ったり、親戚の人が来た時に会話できなかったり、話せる姉と比較されたり、様々な悩みがあります。**みんなと同じ生活をおくりたいです。**

私は障害者の兄がいます。周りとは少し違いますが、それでも頑張っている兄を見ると勇気もらえます。なので、**今不安に思っていることは特にありません。**

突然ヤングケアラーが大変だとか、支援が必要と言われても、**本当に大変な人はできるだけそっとしておいてほしいと思う。**学校でヤングケアラーという人が自分たちの周りにいるということを知るのには良いことだとは思いますがそれによって**変に気をつかわれたりすると息抜きの場である学校までも失ってしまう。**それでもヤングケアラーを手助けしたいならば**正しい知識を広めて**ほしい。

ヤングケアラーの高校生の**交流会をして悩みを打ち明け相談し合いたい。**

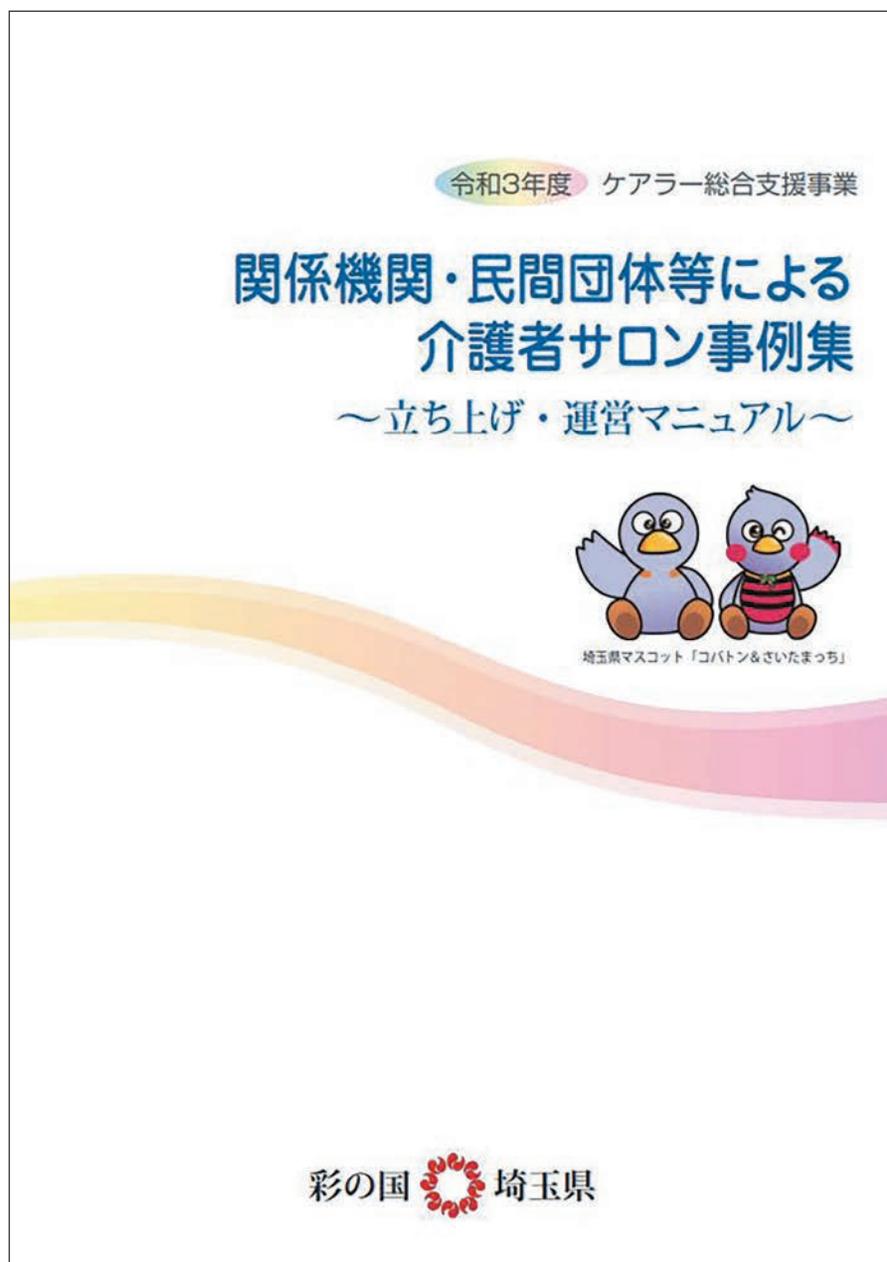
この間、テレビでヤングケアラーという言葉を知りました。今年の夏に祖母が亡くなって、それまでは私も母や姉と一緒に介護をしていました。アンケート程の負担は私にはなかったと思いますが、**自分がヤングケアラーという存在だったことを初めて知り、少し救われる気持ち**でした。

**自分の将来が心配です。**今、父をすぐに支えられるのが祖母と自分だけなので、この先就職や結婚など、どう行動すべきか全くわかりません。今は学校に行ってる間に、祖母が世話をしている、お金の方も父の仕事場が2年間見てくれているので生活は安定しています。今心配なのはこの先の生活です。

# 介護者サロンをご存じですか？①

## 介護者サロンとは…

ケアラー同士がお互いの悩みを打ち明け、共感し合い、体験によって得た情報を交換する場が必要であり、「介護者サロン」はケアにより地域で孤立しがちなケアラーにとって安心できる居場所となるものです。県内各地での立ち上げを支援するために、「関係機関・民間団体等による介護者サロン事例集～立ち上げ・運営マニュアル～」を作成しました。



### <事例集の内容>

- 1.介護者サロンとは
- 2.介護者サロンを立ち上げるには
- 3.介護者サロンの運営
- 4.地域包括支援センター・社会福祉協議会運営のサロン
- 5.住民運営のサロン
- 6.参考資料の一覧



詳しくはこちら！

# 介護者サロンをご存じですか？②

## 1 介護者サロンとは

ケアラーは日々ケアをしながら多種多様な悩みを抱えています。ケアラー同士がお互いの悩みを打ち明け、共感し合い、体験によって得た情報を交換する場が必要であり、「介護者サロン」はケアにより地域で孤立しがちなケアラーにとって安心できる居場所となるものです。「介護者サロン」は「ケアラーズサロン」や「介護者のつどい」、「ケアラーズカフェ」と呼ばれる場合もあります。ケアラー同士が集まり、お茶などを飲みながら、介護の悩みや介護の情報などを話し合います。

認知症や難病など特定の疾病をもった患者の「家族会」が主催する場合もありますが、その場合は自団体の会員が対象となっています。しかしケアラー同士がお互いの悩みを打ち明け、共感し合い、また体験によって得た情報を交換する場であることは同じです。

### ●埼玉県内の介護者サロンの現状

県内で行われている「介護者サロン」の運営主体は、①地域包括支援センター等の行政機関、②中間支援組織である社会福祉協議会、③家族会や介護者支援を行う住民団体の3つに分かれます。

「介護者サロン福」(P9)に見るように地域包括支援センターの発案で、職員が関わって実施する場合は、業務として実施することができます。方針に「ケアラー支援」が位置づけられていれば、なおやりやすいと思います。

上尾市介護家族会(P9)では、10の地域包括支援センターのうち4つの地域包括支援センターが当番制で、毎月1回、「介護者サロン」を駅前施設で開催していく方法で実現しています。

鶴ヶ島市社会福祉協議会では「オンライン介護者の会」(P10)を開いており、積極的に取り組んでいます。

埼玉県内で「介護者サロン」を開いてい習会を企画・開催し、自立して活動している通じてネットワークを組んでおり、情報交

## 3 介護者サロンの運営

「介護者サロン」の運営は原則として「同じ場所」「同じ曜日」「同じ時間帯」が望ましいです。毎回、場所や曜日、時間帯が変われば、予定が立ちにくくなります。

たとえ1年後であっても、同じ場所、同じ曜日、同じ時間帯であれば参加しやすくなります。この原則を踏まえつつ、(1)場所、(2)日時、(3)開催数、(4)広報活動、(5)ファシリテーション・傾聴、(6)団体運営について、順次見ていきましょう。

### (1) 場所

場所については同じ場所で開催することが望ましいです。まず「無料」の施設を探します。公共施設ではその施設の目的に合った団体には無料で貸出する施設があります。また民間事業者が無料で貸してくれる場合もあります。

※有料であっても比較的価格で借りられる公共施設となります。しかし決まった曜日を希望している場合は、公共施設が少ない地域では駐車

場が確保しにくい場合があります。公共交通機関が少ない地域では駐車

場が確保しにくい場合があります。公共交通機関が少ない地域では駐車

場が確保しにくい場合があります。公共交通機関が少ない地域では駐車

場が確保しにくい場合があります。公共交通機関が少ない地域では駐車

場が確保しにくい場合があります。公共交通機関が少ない地域では駐車

場が確保しにくい場合があります。公共交通機関が少ない地域では駐車

場が確保しにくい場合があります。公共交通機関が少ない地域では駐車

場が確保しにくい場合があります。公共交通機関が少ない地域では駐車

場が確保しにくい場合があります。公共交通機関が少ない地域では駐車

### 地域包括支援センター・社会福祉協議会運営のサロン

#### 春日部市 介護者サロン福 参加者がゼロでもいい

春日部市の武里団地の公民館で開かれている「介護者サロン福」は、平成26年に春日部市第6地域包括支援センターが立ち上げた。

「立ち上げに必要なことは第一にコンセプトだと思います。「幸福は特別なことではなく、ふつふつ・う・のこと」という言葉を知り、これをコンセプトにするのを「介護者サロン福」としました」と長谷部副所長が語る。

会場確保に苦労したが、2年後に公民館との共催事業にすることができ、定期的に公民館を借りられるようになった。宣伝は公民館だよりや団地の自治会ニュースで行い、商店の店先にも毎月のようにポスターを貼らせてもらった。ケアマネジャーからの紹介も来るようになり、4年目頃には

地域に「福」が根付いたと感じたそうだ。

新型コロナウイルス感染拡大前は参加者は12～3人、感染拡大後は予約制にして5～6人している。職員2人が同席して司会をするが、参加者同士の話し合いにまかせ、少々脱線しても口を出さず、助言もしない。常連の参加者がうまく戻してくれるそうだ。ケアラー同士の話に任せ「縁の下力持ち」に譲るといふ。

サロンに人が集まらないのが悩みという声をどう思うかと、長谷部さんに尋ねたところ「ゼロでも一人でもいいじゃないですか」と明快だ。

「私も最初は人数にこだわりましたが、それは本質ではないと思います。自分のことを話せる、話に絡められる、心が落ちる、孤独から解放される、それが「ふつ



このこと」で幸せなのではないでしょうか。人数が少なくても続けることに意味があります」と長谷部さん。新型コロナウイルス感染が収まれば、サロンを圏域で3か所にしていきたいと積極的である。

- 主催：春日部市第6地域包括支援センター
- 場 所：春日部市武里大枝公民館
- 開催日：毎月第4木曜日 13:15～14:30
- 連絡先：048-738-0021
- 参加費：無料

#### 上尾市 上尾市介護家族会 地域包括支援センターが当番制で開催

上尾市では10の地域包括支援センター（以下、包括）に委託して、上尾駅西口徒歩3分にある公共施設「上尾市プラザ22」で「上尾市介護家族会」を毎月1回行っている。「どう介護したらよいかわからない」「他の介護者の話を聞いてみたい」「自分の悩みを聞いてほしい」など、介護の悩みや不安を抱える介護者が集まり話し合う会である。

市内の10の包括のうち4つの包括が担当して行っている。開始は平成18年。当初は9の包括の共催で行っていたが、参加者よりもスタッフ数(9人)の方が多いため「威圧感」を感じるのではないかと思い、平成20年頃に今の4つの包括で行う当番制になったという。

参加者は平均すると1回7～8人ほどで、2グループに分かれて話

し合う。司会・書記に職員が2人ずつ入ることになっている。職員以外には(公社)「認知症の人と家族の会」に依頼してアドバイザーに入ってもらったことが年2～3回あるそうだ。

開催日は同じ曜日ではないが市の広報・HP、チラシで年間の開催日をあらかじめお知らせしている。また介護認定の通知書にサロンのチラシを同封して発送している。

現在は集合型では行わず、事前

に申し込んでもらい開催日の13:30～15:00の間に担当の包括がケアラーに電話をかけて相談をうけている。

「自分だけではいけないことがわかり、頑張る気持ちになりました」「自宅では本人がいるので本当のことを話せなかったが、ここで話せてよかった」などの声がある。新型コロナウイルスが落ち着けば、集合型で再開したいと上尾市高齢介護課は話している。

- 主催：上尾市
- 場 所：上尾市プラザ22 (上尾駅西口徒歩3分)
- 開催日：毎月1回 13:30～15:00
- 連絡先：048-775-4190 (上尾市高齢介護課)
- 参加費：無料



主に地域住民の方が介護者サロンを立ち上げ、運営していくためのポイントをまとめています。また、県内で介護者サロンを運営されている方にお話を伺い、運営での苦労や心掛けていること、コロナ禍ならではの取組を12事例掲載しています。



# ヤングケアラーチャンネル

## ヤングケアラー向けLINE相談 「埼玉県ヤングケアラーチャンネル」を開設しました。

ヤングケアラーが元ヤングケアラーに悩みを相談したり、話を聞いてもらえる場所として、LINE相談窓口を開設しました。

### 【対象者】

埼玉県内のヤングケアラー及びその保護者等

### 【「埼玉県ヤングケアラーチャンネル」の特徴】

- ・話を聴く相談員は、全員元ヤングケアラーです。経験者だからこそできる共感や、先輩ケアラーならではのアドバイスを受けることができます。
- ・相談でなくても構いません。ただ話を聞いてもらいたい、他にも同じ境遇の人がいるのか聞いてみたい、いい情報が得られるかもしれない、少しでも気になったら気軽にお友だち登録してみてください。
- ・今後、さまざまな情報もLINEで発信予定です。LINE登録者限定のオンラインイベントも開催予定です。

### 【開設時間】

平日11:00~20:00

ただし、相談者からの送信はいつでも受け付けます。



お友だち登録は  
こちらから！

# ヤングケアラーハンドブック①

ヤングケアラー本人はもとより、周りの児童・生徒や教職員の理解を促進するとともに、相談先等を紹介するためのハンドブック「ヤングケアラーってなに？」を作成しました。

児童・生徒の成長段階に合わせ、小学生編、中学生編、高校生編の3種類を作成しました。県内在学の小学校4年生～6年生、中学生、高校生及び教職員に配布をしています。

## ヤングケアラーってなに？（小学生編）



小学生編では、自身のケアの相手とケアの内容、困ったり悩んだりしていることを信頼できる大人に伝えられるよう、切り離し可能な「伝えたいことカード」を添付しています。



# ヤングケアラーハンドブック②

## ヤングケアラーってなに？(中学生編・高校生編)

### ヤングケアラーってなに？

家族のために日常的に家事や家族の世話などを行っているヤングケアラーのことを知るために

**中学生編**



の国 埼玉

### ヤングケアラーってなに？

家族のために日常的に家事や家族の世話などを行っているヤングケアラーのことを知るために

**高校生編**



彩の国 埼玉



詳しくはこちら！



詳しくはこちら！

### ヤングケアラーとは

本来大人がすると想定されているような家事や家族の世話などのケアを日常的に行っている18歳未満の若者のことです。

ヤングケアラーは、家族のためにさまざまなケア

- 病気や障害がある家族に代わり、家事をしている
- 家族に代わり、幼い子どもたちの世話をしている
- 病気や障害のあるきょうだいの世話や見守りをしている
- 目が離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている
- 日本語が話せない家族や障害のある家族のために通訳している

病気や障害、高齢や幼いなどの理由で、家族のだれかが見守りや支えを十分にできない時には、子どもであっても、家族を支えています。

埼玉県が県内高校2年生に行ったヤングケアラー実態調査の結果、**4.1%**(約25人に1人)の生徒がヤングケアラーであることがわかりました。回答者のうち**75%**は高校生になる前にケアを始めました。

### ヤングケアラーの日常①

日ごろから家族のケアを行っているヤングケアラーの日常は、どんな様子か見てみましょう。

ヤングケアラーは家族の世話をしているんですか？

そうですね。例えば病気のお母さんに代わって、食事の用意とか洗濯や掃除をしたり、認知症のおばあちゃんのお身の周りの世話をしたりしています。

食中の用意や洗濯、掃除もケアになるんですか？

他にも親が仕事でいそがしくて、弟や妹の面倒をみたり、親と一緒に障害のあるお兄さんやお姉さんの世話をしているヤングケアラーもいますよ。

### 埼玉県ヤングケアラー実態調査結果の解説①

- ヤングケアラーがケアをしている相手は、母が最も多く、その他は多い順に祖母、姉妹、祖父、父、兄弟となっています。
- ケアの内容は、家の中の家事(食事の用意、後片付け、洗濯、掃除など)、感情面のケア(その人のそばにいる、元気づける、話しかける、見守るなど)、家庭管理(買い物、重いものを運ぶなど)が多いようです。その他にも、介護や家族のために通訳をするなど、さまざまなケアを行っています。