

2024. 2.5 労働政策フォーラム

仕事と介護の両立

～介護離職の防止に向けて～



ケアするあなたの願いや
夢と一緒に叶えましょう

NPO法人 介護者サポートネットワーク
センター・アラジン
一般社団法人 日本ケアラー連盟
牧野 史子

ケアラーズカフェ 2012～杉並区

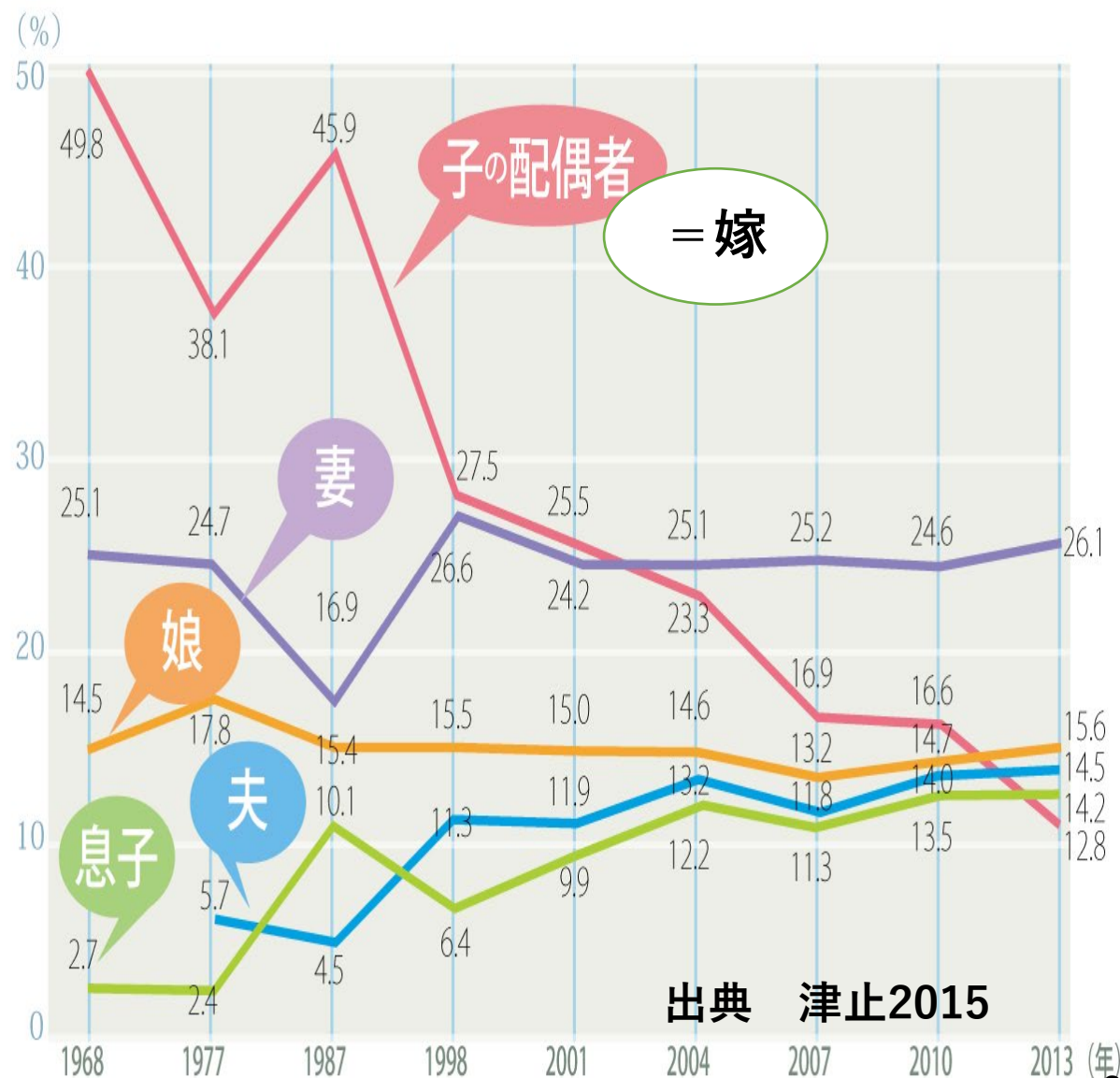


*ケアラー支援が必要な背景

～時代とともに地域社会・家族が変化。追いつかない方策～

1. 急速な高齢化とともに、ケアの必要な（要介護者・障害者）が増えつつある。介護期間の長期化。
2. 核家族化、世帯構造が変化し、小世帯化している。兄弟の数も減少。
3. ケアの担い手が少なく、多様化。（ケア役割は、若年層にも）
4. 未婚化・非婚化・晩婚化 — シングルダブルケアラーの増加
5. 雇用不安 — 社会保障がない。
6. 地域のつながりが希薄化、気軽に相談する人がいない。しかし、

こうした地域や社会の変化が介護や介護者に大きな影響を及ぼすことに



<変わらない社会や家族の規範>

アラジンの事業紹介とケアラー支援のスタンス

2001年発足



VISSON

介護で人生や仕事をあきらめなくて
いい社会の実現

MISSION

“地域でケアラーを孤立させない”
ための取り組みの普及

“ケアラーの社会保障制度”の実現



アラジンHPより

ひとりではない、
介護者サロン

具体的事業

ピアサポート等



支援者養成



交流拠点



研修講演会



書籍出版



電話相談

訪問相談

介護者サロン

介護者サポーター
養成講座

介護者の会の立ち上げ

ケアラズカフェ

企業内研修
仕事と介護の両立
セミナー等

在宅介護者手帖

「家族介護」のきほん

ケアラーのつどい場

孤立感を訴える
若者ケアラーからの
メールや電話から始まった
(2006～)

● 娘サロン

会場開催

毎月第4 (土)

オンライン開催

隔月第2 (土)

● 息子サロン

オンライン開催

毎月第 (土)

● ポストケアラーのつどい

第5 (土)



娘サロン

- ・介護のこと
- ・親・兄弟の関係性
- ・自分自身のこと
- ・仕事のこと など
- *共感・情報共有

息子サロン



- ・介護のこと
- ・仕事のこと
- ・よもやま話 など
- *解放感・仲間意識



ポストケアラーのつどい

ケアラーズカフェ



ケアラーズカフェ in アラジン (第1号)

～介護者の存在を「みえる化」=社会に映し出す拠点～

《地域の資源》

～地域でケアラーを
孤立させないためのしくみ～
(2012～)



〈ロケーションがキー〉

JR中央線
阿佐谷駅2分
駅前商店街の中

- ・遠方からのケアラー
- ・要介護者と来店
- ・地域との連携
- ・自分の地域で



★向いに病院
斜め前が地域包括支援センター





～個人宅リビングを地域に開放（地域拠点）～

・ *住み開きカフェのすすめ（2017～杉並区）

ケアラーズカフェin 都会（まち）の実家

- ・ 月&木（週2）にワンコインランチ（20～25食）
 厨房ボラさんの活躍
- ・ ゆったりとした実家の雰囲気 《「住み開き」事例》
- ・ 月1回（土曜日）介護する娘のつどい



*常設型「ケアラズカフェ」の多様な事例 (NPO等)

◎ レストラン型



◎ 個人宅 (空き家活用) 型



◎ センター型



◎ 行政設置型



◎ 個人宅 (住み開き) 型





* 介護者は何に負担やストレスを感じるのか

① 介護そのものからくる負担やストレス

【BPSDによる混乱→昼夜逆転による睡眠不足 食事・排泄・入浴等介助
そのもの など】

② 要介護者との関係からくるもの

【意思疎通のなさ・依存（あるいは支配）関係の延長・☆喪失感・☆罪悪感・自己嫌悪】

☆無力感

③ 他の家族メンバーとのストレス

【介護へのかかわりの濃淡への不満・方針についての意見の相違・文句による
傷つき・経済問題】

☆被害感

④ 医療・介護職などサービスにかかわるストレス

【サービス等への不満、言葉かけへの傷つき調整等のコミュニケーション不足による
不満など】

わかってもらえない
= 無理解と感じる ☆ 孤立感

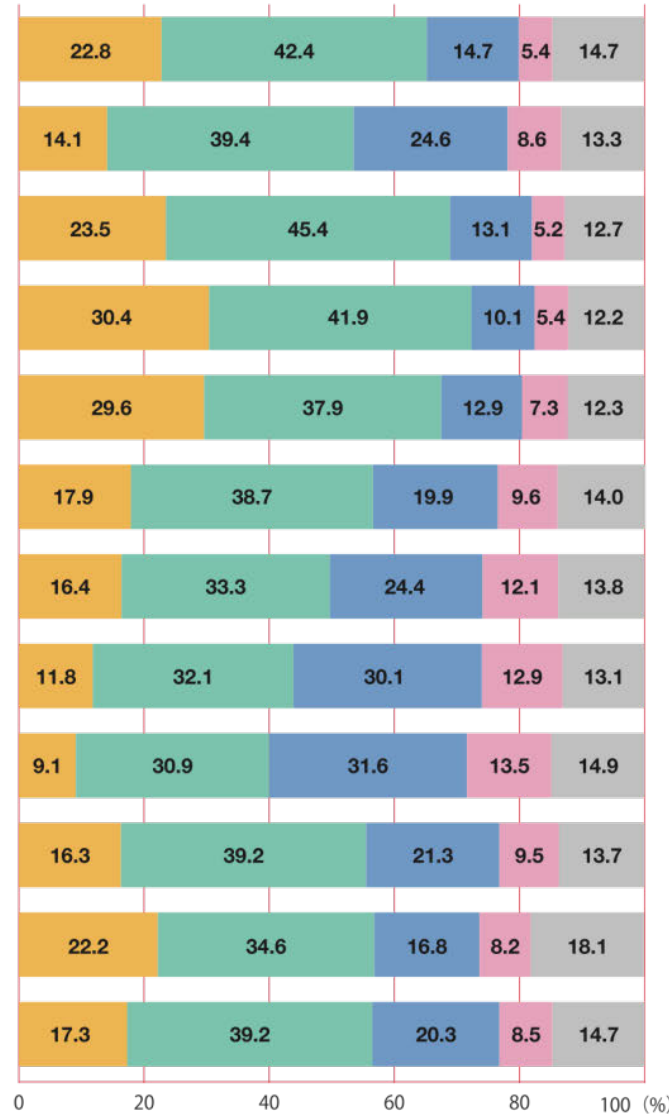
いつまで続くのかわからない
= 見通しが持てない ☆ 不安感

ケアラー自身がほしい支援 (2010年度ケアラー調査/回答者1,734人)

■ とてもほしい
 ■ まあまあほしい
 ■ あまりほしくない
 ■ 全くほしくない
 ■ 無回答

《ケアラーへの直接支援策》

1. ケアの悩みに気づいてもらえる機会
2. 電話や訪問による相談
3. 定期的な情報提供サービス
4. 気軽に休息や休養がとれる機会
5. リフレッシュの旅行ができる時間
6. ケアラーの定期健診や健康手帳
7. カウンセリング
8. ケアラーが集まり気楽に話せる場所
9. 家族やケアラー同士の自助グループ
10. ケアの技術が学べる研修
11. ケアを担う児童や若者への支援
12. 必要な支援を明らかにする面談



《経済的支援策》

13. 在宅介護者手当
14. 年金受給要件に介護期間を考慮



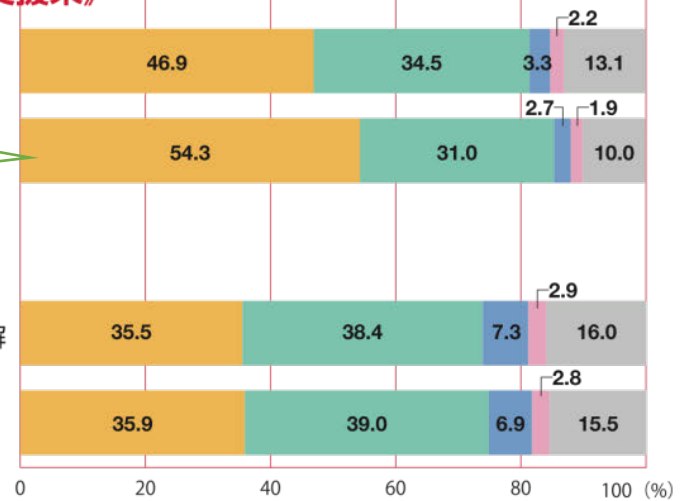
《仕事と介護の両立支援策》

15. ケアを踏まえた勤務体制づくり
16. 介護休業制度の普及と利用の促進
17. ケアによる離職後の再就職の支援



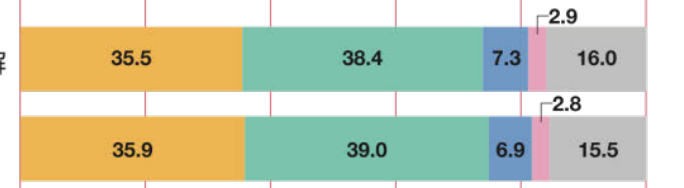
《ケアをしている相手への直接支援策》

18. 要介護者へのサービスや制度の充実
19. 本人緊急時の要介護者へのサービス



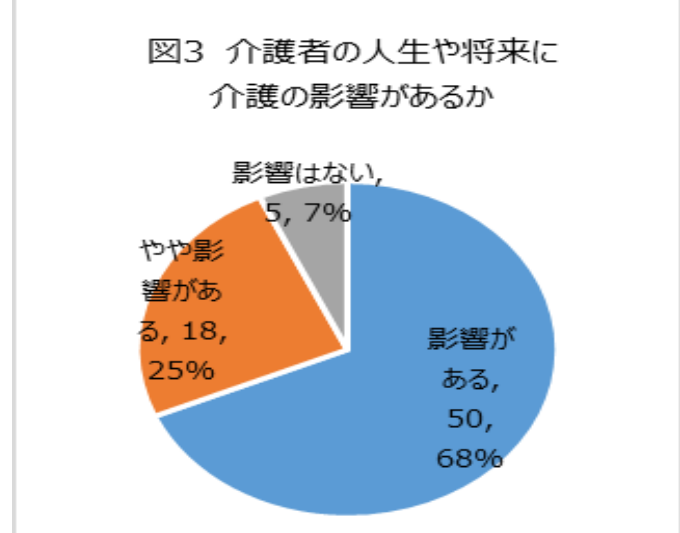
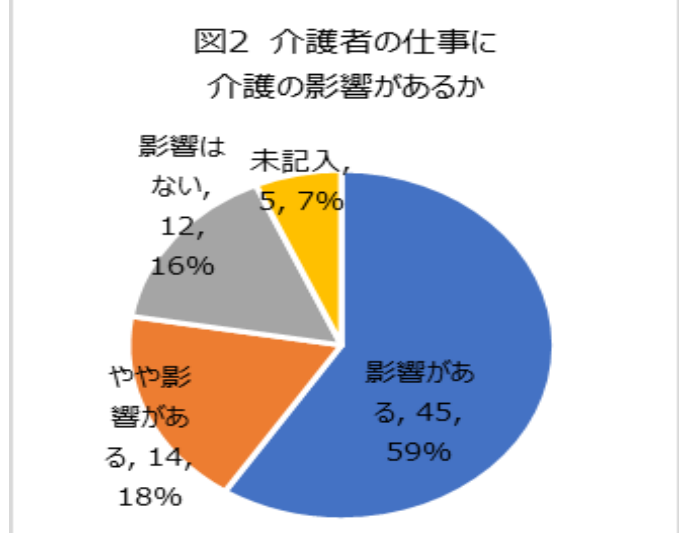
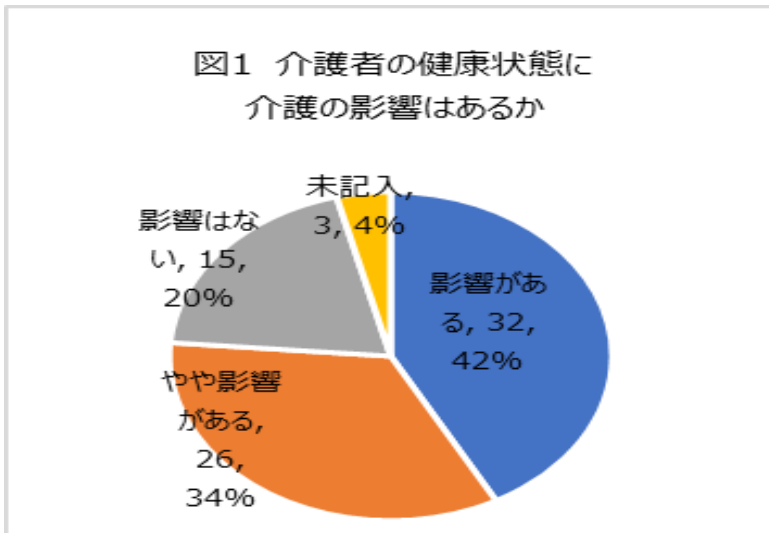
《ケアラーへの理解》

20. 専門職や行政職員のケアラーへの理解
21. 地域や職場等のケアラーへの理解



参考30代～50代のシングルケアラーの介護と人生の調査から(2019アラジン実施)

- 1. 調査方法.. 30～50代の単身介護者の現状やニーズ等を把握し、よりよい支援の在り方を検討するための資料を得ることを目的。対象は30～50代の単身介護者(含過去にこの年代での介護経験がある人)
- 2. 結果の概要. 配布総数157件、回収数77件、回収率は49.0%。76件が分析対象調査対象者の基本属性は、男性20名(26.7%)、女性55名(73.3%) 回答日の平均年齢は51.3歳。介護が始まった年代は40代が最も多く27名(35.5%) トータルの介護年数は、5年未満が最も多く28名(36.8%)だったが、20年以上という介護者も9名(11.8%)いた。
- 3. 結果のまとめ.. 今回の調査では、若い単身介護者の約7割の人が健康に、約8割の人が仕事に約9割の人が人生に、介護が影響があると答えていた。一般的に、仕事や子育てに専念する人も多い 30～50代という年代で介護という役割を担うことが、介護者の人生の様々な面において大きな影響を及ぼしている可能性が示唆された。今後、こうした介護者に対し、健康や精神面、経済面、就労面等、様々な側面からの支援を検討することは喫緊の課題である。



- 職場の同僚は介護に理解がない。仕事を休むと怒り「なんの悩みもなく元気そう」などと言われた（50代女性）
- 通院や急な体調不良で病院に行く場合、都度会社を休まなければならない。介護休暇はあるが年5日しか付与されず、**有給休暇を使わざるを得ない**。（50代男性）
- 仕事を辞め親の年金での生活なので、介護でどれだけ働いてもただ働き、社会的にも孤立している。何度も殺して自由になりたいと思ったが、どこも助けてはくれない（40代女性）
- 自身が病気**のとき**食事を用意してくれるサービスがあれば**（家族がいても使えるように）だいぶん違った。（50代女性）
- 更年期障害+介護うつで体調が悪いが**自身の病院に行く時間が取れなかった**（60代女性過去）
- 1時間半～2時間おきに介護のために起きなければならず、短時間睡眠の繰り返しだった。（50代女性過去）
- 在宅で自身も闘病しながら介護していたが限界を感じ、SOSを出したが“最後まで在宅”ということを押し通された。（不明）
- 20年以上の介護で人生設計ができなかった**。介護中に結婚の話もあったが、あきらめざるを得なかった。結婚し家庭をもっている友人たちと会うことが辛い（50代女性）

【参考】仕事と介護について（“ケアラーの声”から一部抜粋）

〈介護支援制度について〉

- フレックスタイムや在宅勤務はありがたい。
 - ⇒ 産業医や契約期間のメンタルヘルスに関する電話相談ができるとよい。(50代女性 正規雇用)
 - ⇒ 勤務時間や状況に応じて、利用できる時間やサービス内容が柔軟に広げられるようなサービスがあるとよい。(40代女性 正規雇用)
- ⇒ 人事との定期的なコミュニケーション（健康面・精神面も含め）の場がほしい。

〈寄りそう人や場〉

*「介護者の人権」と「社会的な立場の確立」を

- ⇒ 誰にも言えない心の思いや悩みを聞いてほしい。
- ⇒ ケアマネージャー以外で、気軽に相談できたり悩みを相談できる場がほしい。(50代女性 正規雇用)

〈情報の支援〉

- 必要な情報がみつからない（調べる暇もないまま介護が始まるケースが多い）。
 - ⇒ ケアラー向けの情報サイト、ネットワーク等のPRがもっと必要。(50代女性 正規雇用)

〈アドバンテージについて〉

- ケアラーを雇用することで、**税制面等何かしらのメリット**を付加するとよいのでは(50代女性 自営)

- 仕事に就けない人を支援する制度がない⇒ **ケア経験も学歴や職歴のようにキャリアとしての認定を!** 13



*ケアラーに必要な多面的支援の視点

⇒ケアラーの介護負担軽減



1. 介護サービス等
物理的支援
(介護の代替)



2. 心理的支援



3. 健康支援



⇒ケアラーへの直接支援

ケアラー

6. 緊急支援



5. 経済的支援
(就労支援・職業訓練・斡旋など)



4. 情報・教育支援



⇒ケアラーへの直接支援