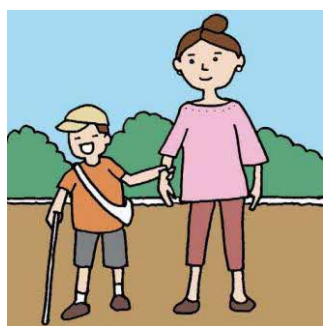


# ケアラー(介護者)について 知っていますか？

## こんな人がケアラーです



障害をもつ子どもを育てている



健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている



仕事と介護でせいっぱいでほかに何もできない



仕事を辞めてひとりで親の介護をしている



目を離せない家族の見守りなどのケアをしている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している

© 一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

## ケアラーとは、

こころやからだに不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアの必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアする人のことです。

## ヤングケアラーとは、

本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っていることにより、子ども自身がやりたいことができないなど、子ども自身の権利が守られていないと思われる子どものことです。

※「ケアラー」は、一般社団法人日本ケアラー連盟による定義  
「ヤングケアラー」は、国のヤングケアラー実態調査における定義

# ケアラーを支える地域のネットワーク

ケアラーがひとりではできることには限界があります。

あなた自身や周りの人が悩みやつらさを抱え込まないよう、地域のネットワークへの相談・活用をお願いします。

## 地域包括支援センター

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職がいて、高齢者やその家族を総合的に支えています

## 市町村役場・福祉事務所

役所・役場等の各課が、それぞれが担当している内容の相談に対応します

## 医療機関

往診や訪問看護サービス、健康管理などをします

## 市町村

### 社会福祉協議会

高齢者や障がいのある方、ケアラーのためのサービスや相談にのっています

## 児童相談所

育児、里親、ヤングケアラーなど、子どもの福祉に関する様々な相談を受け付けています

## ケアラー

(家族など無償の介護者)

## 民生委員・児童委員

生活についての相談にのり、必要に応じて関係機関へつなぎます

## NPO・ボランティア

ケアラーズ・カフェの運営や生活の手助けなど、公的には対応しにくいサービスを行います

## 介護サービス事業所

高齢者や障がいのある方への介護サービスを提供したり、相談にのります

## ケアラーのみなさんへ

**あなた自身にもケアが必要です。**

**自分の気持ちを誰かに話してみましょ。**

**自分の健康に気を配りましょ。**

**ひとりで背負い込まないケアラー生活を。**

一般社団法人日本ケアラー連盟発刊 ケアラー手帳より