

5

ケアラーを支援するための具体的取組

1 普及啓発の促進

(1) 現状と課題

周囲の関係者や地域住民がケアラー支援について理解を深め、支援の必要性に気づき、適切な支援につなげるためには、社会的認知度を向上させることが極めて重要とされています。

また、ケアラー自身が悩みや負担を相談し、支援を求めることができる仕組みへの理解も必要となります。

道内のケアラー支援に関する認知度は高いとはいえない状況にあるほか、「家族による介護が望ましい」といった見方もあり、支援が必要であっても対外的に相談できず、悩みや負担を抱え込んでしまうことが懸念されています。

こうしたことから、ケアラーに関する道民の認知度を高め、適切な理解の促進を図っていく普及啓発の取組が重要となります。

(2) 基本的な考え方（メッセージの方向性）

ケアラー支援は、家族介護の考え方や受け止め方が様々ある中、過度な負担を負ったり、自分らしい暮らしを送ることができなくなる場合がある点を課題として行うものです。

普及啓発に当たっては、この認識に立ち、家族介護が望ましくない、一律に解消されるべき問題であるといった固定化された価値観に基づくメッセージとならないよう留意する必要があります。

(3) 具体的取組

① 「ケアラー支援推進月間」の設定

ケアラーに関する理解を広めていくため、一定の期間を定めた上で、集中的な広報や啓発活動を行うこととし、11月11日の「介護の日」と連動して、毎年11月を「ケアラー支援推進月間」に位置付け、重点的な啓発活動を展開していきます。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

11月

NOV.

毎年11月は
ケアラー支援推進月間

介護の日

② 広報啓発活動の展開

a ポスターやリーフレット等による啓発

ポスター等の主題は、個々のケアラーの負担感や課題感は様々であることを念頭に、その置かれた状況や立場などを道民が広く認知し、理解を深めていくことで、社会からの孤立を防ぎ、本人とその家族が安心して暮らすことができる環境づくりにつなげるため、次のメッセージを主題と位置付けています。

支える人を、ひとりにしない。

〔啓発資材の種類と内容（ポスター、ステッカー）〕

道では、ケアラー支援の認知度を向上させるとともに、条例の施行を周知し、支援が必要な場合の相談先を併せて掲載した啓発資材を作成しました。

この啓発資材は、掲示スペースなどを考慮して、ポスター・リーフレット・ステッカーの3種類とし、市町村や関係機関、医療機関、学校のほか、道と包括連携協定を結ぶ企業等との協働により、コンビニエンスストアなどにも広く配布しています。



↑ (ポスター (ケアラー全般用))



↑ (ポスター (ヤングケアラー用))

【啓発資材の種類と内容（リーフレット）】

こころやからだに不調のある
家族などの介護や援助を行う「ケアラー」。
家族から頼りにされる一方で、
周囲に悩みを理解されず、
心身に大きな負担を
抱えている場合があります。

特に18歳未満の「ヤングケアラー」は、
本人に自覚がない場合があるなど、
支援が必要でも表面化しづらい傾向があります。

令和4年4月に「北海道ケアラー支援条例」を
施行しました。

悩みや不安を抱えるケアラーとその家族が、
安心して暮らすことのできる
地域社会を目指すものです。

誰もがケアを受ける側か、ケアラーになる時代。
まずは、ケアラーのことを知ってください。

ひとりで悩まず相談してください。

ケアラー（介護者）支援に 関する相談先

子ども相談支援センター（北海道教育委員会（文部科学省））
いじめ、不登校、友人関係、親子関係、LGBT、性被害、家庭の事情で自分の時間とれないなど、様々な悩みを相談できます。（毎日24時間対応）
TEL 0120-3882-56

児童相談所相談専用ダイヤル（北海道・厚生労働省）
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。（毎日24時間対応）
TEL 0120-189-783

北海道ヤングケアラー相談サポートセンター（北海道）
ヤングケアラーに関する専門相談窓口です。（平日8:45～17:30）
TEL 0120-516-086

高齢の家族の介護や援助に関する相談（地域包括支援センター）
最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kbf/117374.html>

障がいのある家族の介護や援助に関する相談（市町村窓口）
お住まいの市町村の相談窓口にご相談ください。
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/MsM/care.html>

支える人を、
ひとりにしない。



令和4年4月
北海道ケアラー支援条例 施行

↑（リーフレット（表））

「ケアラー」って、どんな人？

ケアラーとは、こころやからだに不調のある家族の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」などをする人のことです。

CHECK! 1つでも当てはまれば「ケアラー」です。自分自身や周りに当てはまる人がいないか、チェックしてみましょう。

障がいのある子どもを育てている

健康に不安のある高齢者が高齢者をケアしている

仕事を休めて一緒に過ごす余裕がない

仕事を休めてひとりで介護の負担をしている

アルコール・薬物依存やひきこもりなどの家族をケアしている

「ヤングケアラー」って、どんな子？

ヤングケアラーとは、本来大人が担うような家事や家族の介護などを日常的に行っている18歳未満の子どものことです。

CHECK! 1つでも当てはまれば「ヤングケアラー」です。自分自身や周りに当てはまる人がいないか、チェックしてみましょう。

障がいや病気のある家族に代わり、重い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている

家族に代わり、知らないようないの世話をしている

目を離せない子供の見守りや声かけなどの気づかいはしている

日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている

家族を支えるために労働をして障がいや病気のある家族を助けている

【参考】一般社団法人日本ケアラー連盟 (<https://caerajapan.com/>)

令和4年4月施行
北海道ケアラー支援条例

地域社会全体で
ケアラーを支えることが必要です。

■ 基本理念（第3条）

- ケアラー支援は、全てのケアラーが個人として尊重されるときに、周囲から大切にされ、社会から孤立することなく健康で心豊かな生活を営み、及び将来にわたり夢や希望を持って暮らすことができるよう、行われなければならない。
- ケアラー支援は、ケアラーの年齢、置かれている状況等に応じて適切に行われなければならない。
- ケアラー支援は、道、市町村、道民、事業者、関係機関及び支援団体が相互に連携を回りながら、ケアラーを地域社会全体で支えるよう、行われなければならない。
- ケアラー支援は、ケアラーによる介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を受けている者及び当該ケアラーの家族に対する支援と一体的に行われなければならない。
- ヤングケアラーへの支援は、ヤングケアラーの意向を踏まえつつ適切に行われるとともに、子どもの権利及び利益が最大限に尊重され、心身ともに健やかに育成され、並びに適切な教育の機会が確保されるよう、行われなければならない。

道のケアラー支援に関する
取組や詳細は、
こちらをご覧ください。



ひとりで抱え込まず、悩みや不安について相談することが大切です。
▼▼▼ 相談先の一覧は、裏面へ ▼▼▼

↑（リーフレット（裏））

b ホームページやSNSを活用した情報発信

道のホームページでは、条例本文や基本的施策に関連する事業のほか、実態調査の結果、有識者会議の開催状況など、ケアラー支援に関する取組状況を一体的に掲載することで、普及啓発を一層促進していきます。

→ https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/khf/keara_shien.html



The screenshot shows the official website of Hokkaido, specifically the page for caregiver support. The header includes navigation options like '読み上げる' (Read aloud) and 'Foreign Language'. The main content area is titled 'ケアラー支援に関する道の取組について' (About the prefecture's support for caregivers). It features a table of contents with links to various documents and reports, such as 'ケアラー（介護者）支援について' and '北海道ケアラー支援条例について'. A sidebar on the right lists categories like '地域福祉' (Community Welfare) and '高齢者施策' (Elderly Policy).

また、道庁のツイッターやブログ、知事のフェイスブックなどのSNSに加え、「広報紙ほっかいどう」など、様々な媒体を用いたケアラー支援の周知に引き続き努めていきます。

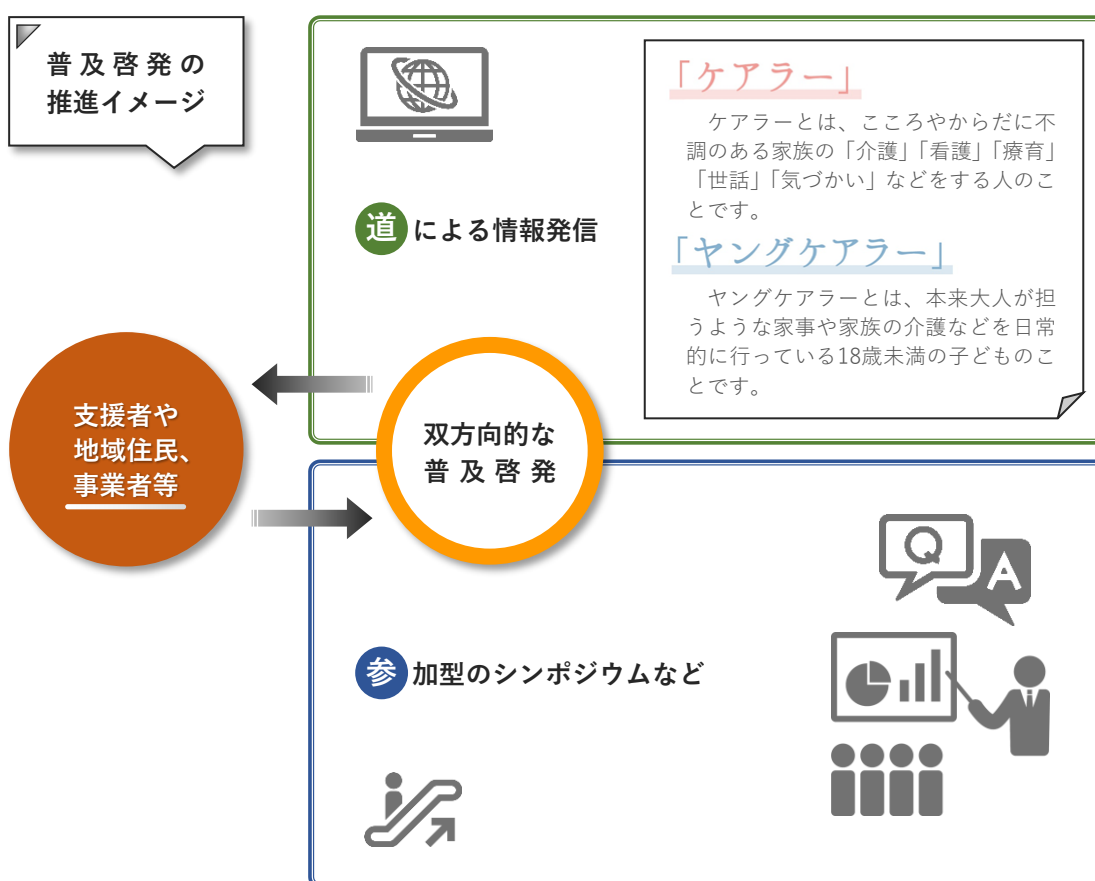


The screenshot shows the official Twitter profile of Hokkaido. The profile name is '北海道' (Hokkaido) with a verified account icon and the handle '@PrefHokkaido'. The bio indicates '4.4万 件のツイート' (44,000 tweets). The profile picture is a circular image of the Hokkaido Prefectural Office building. The header image is a large photograph of the same building. A 'フォロー' (Follow) button is visible in the bottom right corner.

c ケアラー支援に関するシンポジウムやフォーラムの開催

普及啓発が効果的に図られるためには、道による情報発信に限らず、ケアラー支援に携わる関係者や地域住民が広く集い、主体的に理解を深めることができる参加型のシンポジウムやフォーラムを開催することが有効です。

道では、条例制定前の令和3年に初めてケアラー支援を主題の一つとしたシンポジウムを開催しており、今後とも、こうした取組を通じて、普及啓発を一層推進していきます。



d 道と包括連携協定を結ぶ企業等との協働

普及啓発は、道民にとって身近な場所で行うことが最も効果的と考えられます。

道では、民間協働の枠組みを活用し、企業等の理解と協力を得ながら、ケアラー支援に関するポスターやリーフレット等の掲示を行っているところであり、引き続きこうした普及啓発の展開を図っていきます。