

### 3 ケアラーを支援するための地域づくり

#### (1) 現状と課題

ケアラーが家族介護に関する悩みや負担を周囲に相談できず、地域から孤立しがちな状況にある場合、その解決は、地域の中で行われることが求められます。既存の制度のみでは、ケアラーにとっての「自分らしい暮らし」の実現や社会参加の促進は図られません。そこで、ケアラーを支援するための地域づくりが必要となります。

#### (2) 基本的な考え方（地域づくりの視点）

地域においてケアラーとその家族が安心して暮らすためには、公的支援やサービスを活用するだけでなく、地域全体で支える社会的包摂（ソーシャル・インクルージョン）の視点が重要です。

包摂的な支援に向けては、福祉分野の関係機関のみならず、地域住民が広くケアラー支援について関心を持つことが必要ですが、家庭内の介護や援助に関する事柄に直接関与することは難しく、ケースによっては必ずしも望ましいといえません。地域全体がケアラー支援に関する理解を深め、相互に支え合う意識を醸成していくための地域づくり・まちづくりを目指すことが大切です。

地域づくりの視点を持って取り組む見守り活動の一例

地域住民向けの簡易な「気づき」チェックシート

（項目のイメージ）

☒ 一人で家族のケアをしている

☒ 家族のケア以外にも負担の大きな役割がある（仕事や子育てなど）

☒ ケアラー本人に病気や障がいがある

☒ 家族が公的支援やサービスを利用していない（利用しようとしていない）

☒ 家族のケアについて、どこにも相談していない

☒ 疲れた様子に見える（疲れたとケアラー本人が言っている）

〔※ 厚生労働省「市町村・地域包括支援センターによる家族介護者支援マニュアル」参照〕

#### (3) 具体的取組

こうした現状と課題を踏まえ、道では、主に次の①から④までに取り組むことで、市町村の地域づくりを推進していくこととしています。

- 1 地域住民や事業者への意識啓発
- 2 介護者サロンやカフェなどの交流拠点の整備促進
- 3 ケアラー支援体制を構築するためのアドバイザー派遣
- 4 公的支援やサービスの周知と利用勧奨

## 取組①：地域住民や事業者への意識啓発

家族介護に対する意識については、道民意識調査で明らかになったように、介護サービス等の公的支援を受けることが望ましいとする回答が最も多い一方で、家族による介護のほうが望ましい・当然であるとする回答も少なからず認められています（P16）。

ケアラーが誰にも相談できずに悩みや負担を一人で抱え込むことのない地域づくりを目指すに当たっては、介護サービス等の公的支援を活用することや仕事と介護を両立して続けることについて、地域住民や事業者が肯定的に評価し、応援していく意識の啓発を行うことが必要です。

道では、こうした考え方を地域住民や事業者へ周知するとともに、経済・労働分野の関係機関とも連携を図りながら、離職防止や再就職支援も含めた取組を推進していきます。

### 仕事と介護を両立して続けるためのポイント

- ① 家族の介護を行っていることを職場に伝え、勤務先の「仕事と介護の両立支援制度※」を確認の上で活用する。
- ② 介護保険サービスを利用し、自分一人で介護を抱え過ぎないようにする。
- ③ ケアマネジャーを信頼し、何でも相談する。
- ④ 日頃から家族や要介護者宅の近所の方々等と良好な関係を築くようにする。
- ⑤ 介護を深刻に捉え過ぎず、自分の時間を確保する。

※ 介護休業、介護休暇、介護短時間勤務等の制度、所定外労働の免除、時間外労働の制限、深夜業の制限など

〔 厚生労働省「仕事と介護 両立のポイント」参照 〕

## 取組②：介護者サロンやカフェなどの交流拠点の整備促進

介護者サロンやカフェなどの交流拠点は、ケアラーとその家族にとっては、当事者同士の出会いや地域住民とのつながりが創出され、新たな居場所や外出の機会が確保されることで、孤立防止やケアの負担軽減を図ることができるほか、地域住民にとっては、家族介護への偏見を軽減し、理解を深める場となり、行政や関係機関等の支援者にとっては、多職種連携や学びの場となるものです。

また、ケアラーとその家族をそれぞれに支援するだけでなく、双方がともに参加する場において、互いの思いを共有し、スタッフが仲介役となって関係調整を行い、一体的に支援することが、良好な家族関係の維持に有効とされています。

道の実態調査によると、ケアラーが求めている支援については、「相談できる人や場所」や「負担を軽減する支援」、「精神的な支え」とする回答が多数であり（P 80及び92）、ヤングケアラーに関しても、「自由に過ごせる時間・場所」や「将来についての相談相手」を求める回答が一定数認められています（P 107及び117）。

このため、道では、先進的取組事例や国によるマニュアルを周知するなどして、既存の交流拠点を活用する方法も含め、地域における介護者カフェやサロンの整備を促進するとともに、ヤングケアラーについては、児童生徒にとって、行政など公的機関への相談は心理的ハードルが高いとされていることを踏まえ、当事者同士が気軽に話し合うことのできる居場所づくりを推進していきます。

### ✓ ヤングケアラーを対象としたオンラインサロンの開催

〔法人・団体等に  
委託して実施〕

- ➡ 開催目的 … 様々な地域に居住するヤングケアラーが互いに悩みや経験などを共有する
- ➡ 開催方式 … Web会議システムを活用したオンライン方式
- ➡ 開催頻度 … 月1回程度

R 4  
開始

ホームページで  
開催日時を周知



所定のURLから  
参加者ログイン



ファシリテーター  
の進行により開始



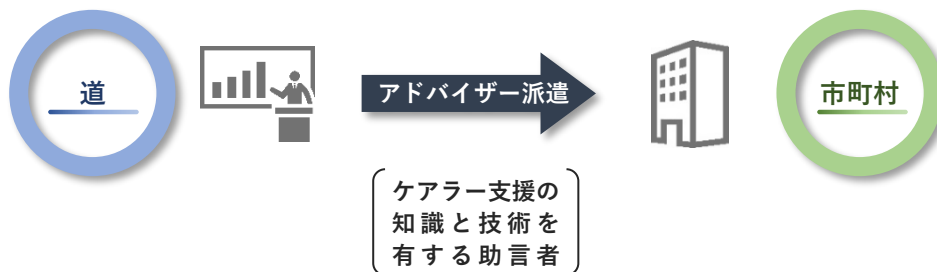
サロンの開催に当たっては、ヤングケアラーへの支援の知見を有するファシリテーターを配置するとともに、個々のヤングケアラーの置かれた状況や心情に配慮した企画・情報を積極的に発信するなど、適切な運営体制の確保を図る。

### 取組③：ケアラー支援体制を構築するためのアドバイザー派遣

ケアラーを支援するための地域づくりは、身近な市町村が中心となっていくことが望まれますが、ケアラーの実態や活用可能な社会資源は地域によって様々であることから、行政のみならず、関係機関や団体等も含めて包括的な支援の仕組みを構築していくことが大切です。

こうした地域づくりの取組を適切に進めていくに当たっては、地域特性や課題などを踏まえて、ケアラー支援に関する知識と技術を有する支援者による働きかけを行うことが効果的です。

道では、地域住民への意識啓発や交流拠点の整備促進のほか、市町村の希望に応じて、それぞれの地域におけるケアラーの実態や課題を把握・検討し、多様な関係機関のネットワークを構築するとともに、支援体制の構築に向けた助言などを行うアドバイザーを派遣することで、市町村における地域づくりを支援していきます。



#### 支援メニューの一例

- ✓ 地域におけるケアラーに関する実態把握方法の検討・協議
- ✓ シンポジウムや講演での講師・ファシリテーターの受任
- ✓ 支援計画やガイドラインなど、固有のルールづくりに関する検討・協議
- ✓ 介護者サロンやカフェなど、交流拠点の設置に向けた助言支援

地域の実情に応じた助言等の働きかけを行うことにより、市町村が目指すケアラー支援の地域づくりを推進。

#### 取組④：公的支援やサービスの周知と利用勧奨

ケアラーが安心して暮らすことができる地域づくりに向けては、家族へのケアに係る負担を軽減・解消することが必要であり、家族介護者支援の「新たな視点」に基づき（P 28）、ケアラーとその家族の双方について、一体的な支援を行っていくことが求められます（P 20）。

ケアラーの負担を軽減するための具体的な取組として、ケアを必要とする家族への公的支援やサービスの周知と利用勧奨が挙げられます。

支援を必要としているにも関わらず、適切な医療・福祉のサービスにつながないケースへの利用勧奨はもとより、既に一定の支援を受けている世帯であっても、ケアラーの存在が家族介護の「介護力」と捉えられ、それを前提としたサービス等の利用調整などが行われる場合があることから、家族介護が行われていることをもって一律に対象外としないよう、関係機関内で改めて認識を共有しつつ、適切なサービス等の利用支援を行うことが重要です。

特に、ヤングケアラーが主な介護者となっている場合については、当該児童生徒の「介護力」を前提とせず、支援を必要とする家族へのサービス等の利用に十分配慮することが大切です。

道による実態調査の結果では、「ケアの負担を軽減する支援」を求めるケアラーが多い（P 80及び92）一方で、地域包括支援センター等の相談機関を対象とした調査では、相談窓口につながないケースがある理由として、ケアラー自身が「公的支援やサービスを知らない」との回答が多数認められたことから（P 100）、支援を必要とするケアラーがサービス等の情報を入手しやすくなるための工夫を講じるよう、市町村や関係機関等に働きかけていきます。

