

ケアラーについて考えよう ～みんなで知ろう、ケアラーのこと～

埼玉県では、ケアラーが孤立しない社会の実現を目指して、ケアラーの周知やさまざまな支援を行っています。今回は、ケアラーについて学ぶとともに、ケアラーをサポートする、市の支援団体を紹介します。

問合せ／ケアラーに関すること：長寿応援課 ☎048(473)1395

ヤングケアラーに関すること：子ども家庭総合支援室(子ども支援課内) ☎048(456)5362

ケアラーとは

ケアが必要な家族や身近な人の介護、看病、療育、世話などを無償でケアする人のことをいい、主に次のようなサポートをしている人をいいます。

介護	看病	療育	世話
			
仕事を辞めてひとりで親の介護をしている。	仕事と看病で精一杯となり、ほかに何もできない。	障がいを持つ子どもを育てている。	目が離せない家族の見守りなどのケアをしている。

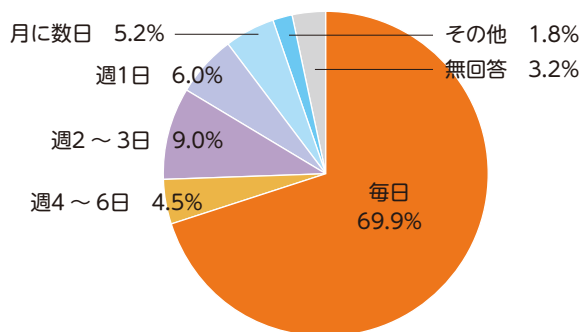
ケアラーの実態

県では、令和7年までに、75歳以上の後期高齢者人口が著しく増加することが見込まれており、それに伴い介護が必要となる人やそのサポートをするケアラーの増加が予想されています。

県のケアラー実態調査では、ケアラーがケアしている頻度は毎日という回答が最も多く、ケアの内容として「家事」が83.8%、「通院の援助」が78.6%となっています。

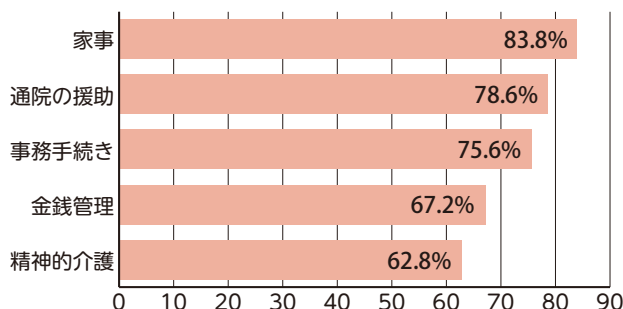
ケアラーは仕事との両立や自分の時間が取れないなどさまざまな負担があるにも関わらず、社会的に十分に理解されているとは言えず、悩みを抱えたまま生活している人が多くいます。

ケアをしている頻度



▲埼玉県ケアラー実態調査
(令和2年度実施/地域包括支援センター対象)

ケアの内容 (複数回答可)



▲埼玉県ケアラー実態調査
(令和2年度実施/地域包括支援センター対象)

ケアラーをサポートする支援団体

社会福祉協議会は、地域福祉を推進する中核的な団体として、「誰もが安心して暮らすことができる福祉のまちづくり」を進めるため、介護者からの相談を受け、適切なサービスや施設の紹介を行っています。

家族介護者交流事業

市では、社会福祉協議会と連携して家族介護者交流事業を実施しています。

この事業は、在宅で高齢者を介護している家族のために、介護に関する情報の提供や介護者同士の交流を図り、リフレッシュする場を提供しています。

参加者の声

話すだけで心が軽くなった (50代女性)

高齢者あんしん相談センターに勧められて参加しました。一人で参加したので不安もありましたが、身近にも私と同じように介護をしている仲間がいることを知り、安心と勇気をもらいました。また、参加者同士で介護に関する情報交換をする場もあり、とても有意義な時間を過ごすことができました。

介護サービスに関する知識が深まった (50代男性)

自身のリフレッシュのために母を家に一人にして出かけることに心苦しく感じていました。しかし、介護者交流事業を知り、母からも「行ってきたら？」との後押しで、参加を決めました。講座では介護の息抜きの重要性とさまざまなサービスの存在を知ることができたので、今後活用していきたいと思います。

悩まずにご相談ください

介護者の多くは日々の介護に追われ、相談できる環境が少ないために介護の悩みを一人で抱え込んでしまう傾向にあります。息が詰まる状況が続くと、介護者のストレスは想像以上となり、一人で対処することは難しくなります。

介護者同士の仲間を作ることにより、「大変なのは自分だけじゃない」という認識の共有やリフレッシュにつながればと思います。

家族介護者交流事業は、デイサービスを利用している間に介護者が参加できるよう、日中の早い時間に開催していますので、お気軽にご参加ください。



▲社会福祉協議会
川嶋 祥子さん

いざという時の介護と介護サービスの選び方

市では、ケアラズサロン^{かがやき}輝、高齢者あんしん相談センター館・幸町、SOMPOケアラヴィーレの協力のもと、介護が必要となった際の手続きや介護サービスの選び方について講演会を開催します。

ケアラズサロン輝について詳しくは、5ページをご確認ください。

とき 11月24日(金) 13時30分～15時 **ところ** 柳瀬川図書館



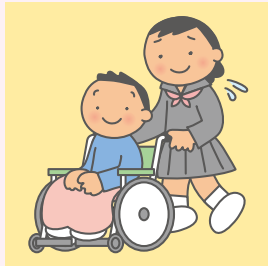

定員 50人(先着順)

申込み 11月10日(金)から電話または直接、柳瀬川図書館へ ☎048(487)2004

▼受付:9時30分～17時

ヤングケアラーとは

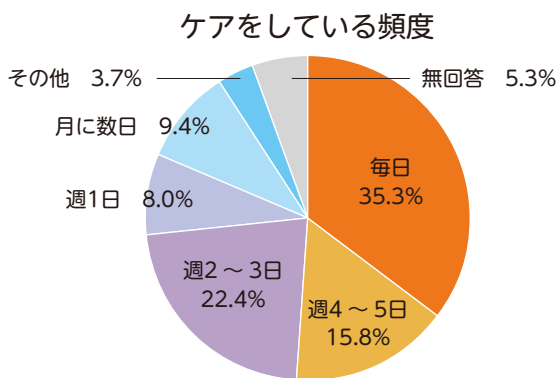
ケアが必要な家族など身近な人に対して、大人が担うようなケアを引き受け、無償で介護、看護、日常生活上の世話や援助などを行っている18歳未満の人のことをいい、主に次のようなサポートをしている人をいいます。

料理	幼いきょうだいの世話	世話や見守り	通訳
			
障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。	家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。	障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。	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。

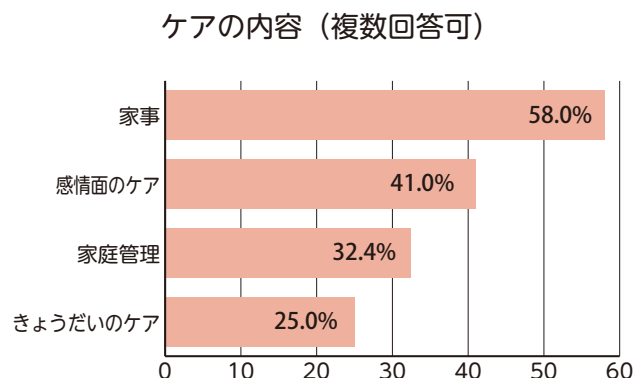
ヤングケアラーの実態

県のヤングケアラー実態調査では、ヤングケアラーがケアしている頻度は毎日という回答が最も多く、ケアの内容としては「家事」が58%、「感情面のケア」が41%となっています。

ヤングケアラーは、本来大人が担うべきケアをしており、学校生活などにも影響を及ぼしています。このことから、ヤングケアラーが必要としているサポートは、相談できる大人の存在や悩みを打ち明けられる場所といえます。



▲埼玉県ヤングケアラー実態調査
(令和2年度実施/県内高校2年生対象)



▲埼玉県ヤングケアラー実態調査
(令和2年度実施/県内高校2年生対象)

志木っ子が笑顔で暮らすために～ヤングケアラー講座～

市では、「ヤングケアラーについて知ろう」をテーマとし、市内すべての小・中学校の小学4年生から中学3年生までを対象に、ヤングケアラー講座を実施しています。

講座終了後には、ヤングケアラーについてのアンケートを実施し、家族のケアで悩んでいる児童・生徒の悩みに寄り添いながら、関係機関とともに適切な支援へつなげていきます。



相談窓口一覧

※祝休日、年末年始を除く

悩みごとの内容	相談窓口	連絡先	受付日時
ケアラー、高齢者のケアに関すること	高齢者あんしん相談センターブロン (本町地区)	048(486)0003	月～土曜日* 8時30分～17時15分
	高齢者あんしん相談センター柏の杜 (柏町地区)	048(486)5199	
	高齢者あんしん相談センター館・幸町 (館・幸町地区)	048(485)5610	
	高齢者あんしん相談センターせせらぎ (宗岡北地区)	048(485)2113	
	高齢者あんしん相談センターあきがせ (宗岡南地区)	048(485)5020	
	長寿応援課	048(473)1395	月～金曜日* 8時30分～17時15分
ヤングケアラーに関すること	志木市児童虐待ホットライン	048(473)1124	月～金曜日* 8時30分～17時15分
	児童相談所虐待対応ダイヤル	いちはやく 189	24時間
	親と子どもの悩みごと相談@埼玉		9時～21時 ▼土・日曜日、祝休日は9時～17時
	埼玉県ヤングケアラーチャンネル		11時～20時 ▼月～金曜日* ▼相談者からのメッセージの送信はいつでも可
	子ども家庭総合支援室(子ども支援課内)	048(456)5362	
障がい児者のケアに関すること	共生社会推進課 障がい者福祉グループ	048(473)1449	月～金曜日* 8時30分～17時15分
	相談センター志木彩の杜	048(423)0991	
相談先が分からない場合	基幹福祉相談センター(共生社会推進課内)	048(456)6021	月～金曜日* 8時30分～17時15分

ケアラースタジオ輝 ～お話しませんか、介護の悩みや困りごと～

介護している人ならだれでも参加できます

介護における悩みや気持ちについて話し合っています。お互いに介護者だからこそ、気持ちや悩みに共感しやすいといえます。また、介護に関する制度やサービスなどの情報交換もできます。

令和5年4月から、くらぶメゾン志木「スペースIMA」でもサロンを開催していますので、ぜひお越しください。

とき ①第1月曜日 10時～12時 ②第3木曜日 10時～12時

ところ ①くらぶメゾン志木「スペースIMA」(館2-6-11 柳瀬川駅前ペアクレセントビル2F)
②埼玉警備保障(株)1Fレンタルスペース(本町3-2-24)

参加費 100円

問合せ 志木介護する人を支える会 ☎048(472)1649