

調

布

市

ケアラー サポートブック

ケアラーかもしれないあなたへ

あなたは、ひとりではありません。



公益財団法人調布ゆうあい福祉公社



① ケアラーかもしれないあなたへ 大事にして欲しいこと

あなたに一番大事にして欲しいこと
それは
あなたの心と体の健康、自分を大事にすること
そして
あなたらしく生きること

覚えていてください、**あなたはひとりではありません**

あなたと同じように悩みながら介護に向き合っている仲間がいます。

介護は突然やってくる…

介護や看護に向き合うことになった人の多くが思うことです。

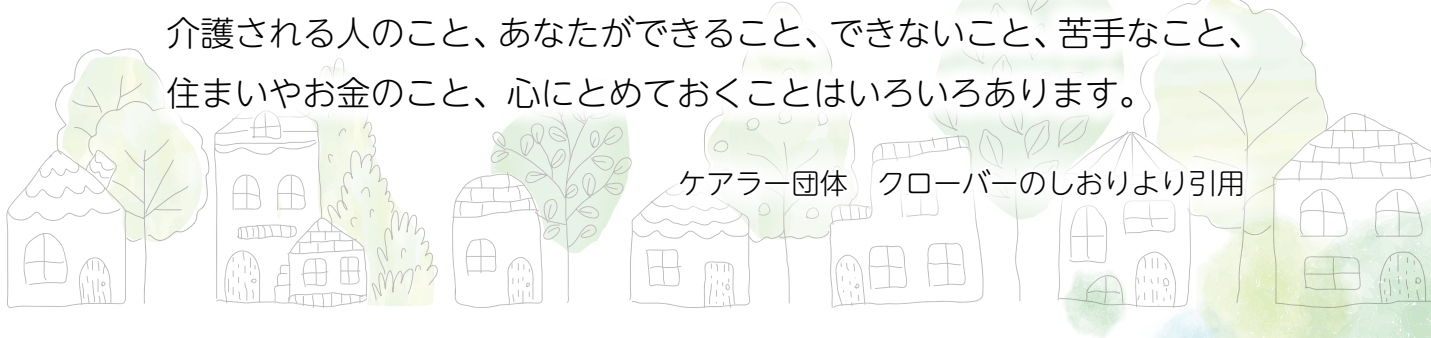
まさか、どうして、なんで、その連続ではないでしょうか。

介護する人も介護される人もびっくり、どうしよう！

どちらも不安がいっぱいです。

だからちょっと立ち止まって、まず状況を整理してみましょう。

介護される人のこと、あなたができること、できないこと、苦手なこと、
住まいやお金のこと、心にとめておくことはいろいろあります。



ケアラー団体 クローバーのしおりより引用

2 なぜ今、ケアラー支援が必要なのか

変化する「介護」の今

介護をする期間が長くなっています。

平均寿命は延びていますが、健康でいられる期間もあわせて延びているわけではありません。その結果介護をする期間が長くなっています。

働き方が多様になっています。

夫婦共働きが増えています。高齢者も社会の生産活動を支える担い手として活躍しています。家庭内の家事や育児、介護の担い手も多様化しています。

家族の人数が少なくなっています。

単独世帯、夫婦のみの世帯、ひとり親世帯が増えています。人数が少なくなることによって家族の中で支え合うことが、難しくなっています。

- 家族内のことは、家族だけでするべきなのではないでしょうか？
- 介護のために、仕事を辞めなければならないのでしょうか？
- 介護のために、学業をあきらめなければならないのでしょうか？
- 介護のために、現在の生活や将来の人生を我慢しなければならないのでしょうか？
- 介護を必要としている人は、自分のために介護者が人生を我慢することを望んでいるのでしょうか？



ケアラーは一人ではありません。
地域には、介護で同じように困っている人や、先輩がいます。
一人で抱え込まず、あなたらしく健やかに過ごしてほしいのです。



3 ケアラーとは？

こんな人がケアラー 介護する人 です

こころやからだに不調のある人への「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たちのことです。



障害のある子どもの子育て・障害のある人の介護をしている



健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている



仕事と病気の子どもの看病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



遠くに住む高齢の親が心配で頻繁に通っている



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・薬物依存やひきこもりなどの家族をケアしている



障害や病気の家族の世話や介護をいつも気にかけている

ヤングケアラーはこんな子どもたちです

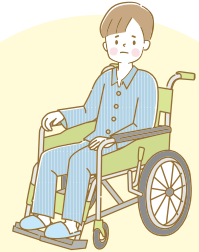
家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。



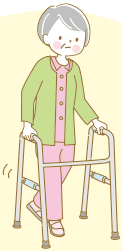
障がいや病気のある家族に
代わり、買い物・料理・掃除・
洗濯などの家事をしている



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



目を離せない家族の
見守りや声かけなどの
気づかいをしている



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



家計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



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



がん・難病・精神疾患など
慢性的な病気の家族の
看病をしている



障がいや病気のある家族の
身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の
入浴やトイレの介助をしている

4 自分の気持ちを知ろう

こんな思い、
かかえていませんか？

一つでもあてはまれば、
あなたはケアラーかも…

家事に手が回らない

自分が仕事（学校）をやめて介護に
専念すればすべて解決するのかな

自分のために使える
時間とお金がない



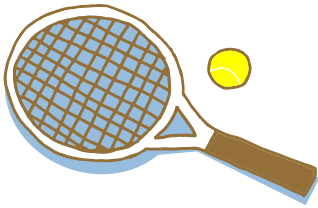
目が離せないので
体力的にも精神的にも疲れる



優しくできない
自分が情けない

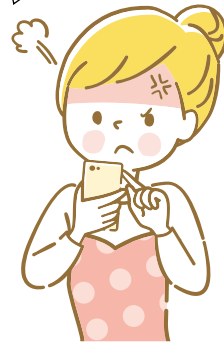


友だち付き合いや
習い事 (部活)、趣味をやめた



イライラすることが増えた

介護の悩みを話したり、
相談できる人は近くにいない

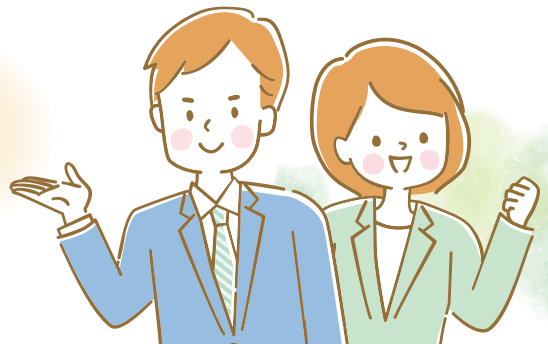


人に会うのが面倒になった



疲れやすく、
食欲や気力が落ちた

自分の心と体、
大切に・・・



5 先輩ケアラーから一言

一人で抱えこまないで
一緒に考えてくれる
人がいっぱいいるよ。

頑張りすぎないで、
60%できたら
OKとしよう。

本人の人生、
介護する立場になった
自分の人生、どちらも
大切に生きよう。

あなたを助けてくれる
人は絶対いる。
何かしらのサービスは
絶対あるから
探してみよう。

分からなくても
気持ちを伝える
ことが大事。
後悔がない。

仕事は続けていたので、
その時間は仕事に
熱中して気持ちを
切り替えられた。

最大限の事は
できなくても
最小限の事はやる。

介護される方も
する方も
笑顔でいられる為に、
自分たちの一番良い
方法をえらんで
欲しいと思う。

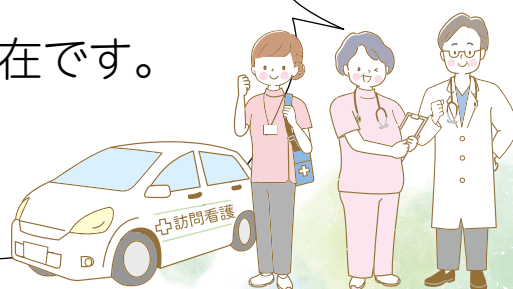
6 介護の経過とケアラーの気持ち



情報共有が
大切！

介護はひとりではできません。
チーム（本人・介護職・医療・地域）で
 支えることが大切です。
 そしてケアラー自身も大切な存在です。

- 仲間に出会う
- 地域での居場所を見つける



7 先輩ケアラーの経験談

たくさんの人に支えられて

介護生活が始まった当初は、自分一人でなんとかしなくては！と抱え込んでしまい、自分の時間も持てずに一生こんな日が続くのでは…とっていました。地域包括支援センターに相談したことで、介護保険のサービスを利用できることが分かり、ケアマネジャーさんやヘルパーさん、主治医の先生や訪問看護師さんなど多くの方に支えてもらえるようになりました。苦しい時には苦しい！辛い時には辛い！助けてほしい時には助けてほしい！と口に出して相談できる、味方がたくさんいる、と思えたことで、気持ちが楽になりました。あの時勇気を出して相談して良かったと思います。

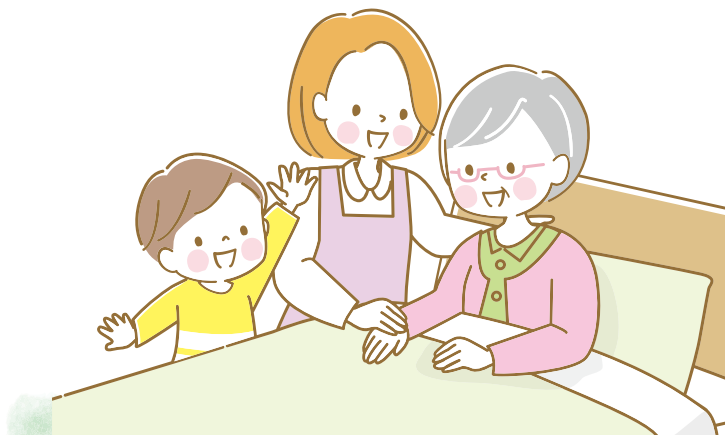
自分の時間を大切に

介護をしているときは自分の時間はないと思って過ごしていました。

そんな時に、市報と一緒に配達されたケアラー支援マップを見て、ケアラーグループに思い切って参加をしてみました。同じ経験をしてきた方々に話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になりました。

介護は自分の時間を犠牲にしないといけないと思っていましたが、経験者の方々からは、「自分の時間を作るためには、ショートステイを利用する」ここでアドバイスをもらわなければそのような選択はできなかったかもしれません。自分の時間が有意義でないと介護される側も窮屈な思いをする。

ケアラーのグループに参加をすることで、殻にこもっている自分と向き合え、前に進めた気がします。



民生委員を味方に

長年引きこもりの息子と一緒に暮らしていました。本当にこのままでよいのだろうかと悩んでいる時に、知人の民生委員さんに話を聞いてもらいました。10年以上一人で悩んでいたことが、誰かに相談することで次々に色々な機関とつながり、解決したこともありました。

民生委員さんに話しをすることはとてもハードルが高いものと思っている人が多いと思います。でも民生委員さんが「雑談でもよいから話してほしい。話すことが大切」と言っていたその言葉が本当にその通りだと実感しています。

世界が広がった瞬間

地域の認知症カフェに参加をしました。

ここ2年のコロナ禍で外出を控え気味にしていたら、母の意欲低下や物忘れが進行していることに気がつきました。

介護保険でデイサービスを使うことも考えましたが、母は気がすすみません。今回のカフェ参加がきっかけで、こういうお部屋でデイサービスをやっているのね、と母も思っていた印象といい意味で違う様子でした。

カフェに参加していた職員さんがお話しを傾聴してくださり、介護保険でなくても、地域のインフォーマルサービスを利用すること等を教えて下さいました。それがきっかけで有償ボランティアさんが自宅に訪問し、母と一緒におしゃべりをする等、人との交流の機会をもつことで、本人の刺激になっていると感じています。

一人じゃないんだ

親のデイサービスの家族会に参加してみて、それまでは、デイサービスに通わせていることに後ろめたさがありましたが、皆さんも利用されていることを知りました。みんな同じなんだと思うことで肩の荷が下りました。家族会への参加は、デイサービスに通っている皆さんの介護の現状などを知ることが出来、とても大切な機会だと思っています。皆さんの話を聞くと、手抜きをしてもよいんだ、こんなに話を分かってくれる人がいると思ひ、ホッとします。気取らずに話ができる雰囲気が続きますようにと願っています。

8 地域の相談機関

① 地域包括支援センター・行政の窓口

高齢者のご家族のための総合相談窓口です

介護や福祉のことはまず地域包括支援センターへ相談しましょう。
介護・医療・福祉などの制度の説明をしてくれたり、地域のサービス提供者を紹介してくれます。



その他、高齢分野に関すること

調布市役所

高齢者支援室・高齢福祉担当 ☎042-481-7150

例えば??

- 介護保険サービスの利用について
 - 介護保険外のサービスについて
- ◎くらしの案内～シルバー編～も発行しています



① ちょうふの里 ☎ 042 (441) 6655
西町 290-5

② ちょうふの里 ☎ 042 (444) 5151
サブセンター 上石原 3-54-2

担当地域

富士見町1丁目、2丁目1～10、13～23、3～4丁目、野水、西町、下石原1丁目1～9、36～51、2丁目1～38、3丁目1～17、28～50、上石原、飛田給

③ ちょうふ花園

☎ 042 (484) 2285

小島町 2-45-22 ビル1階

担当地域

深大寺元町1丁目、調布ヶ丘1丁目、3丁目1～4、41～44、4丁目、布田1丁目、4丁目、富士見町2丁目11～12、小島町、下石原1丁目10～35、52～62、2丁目39～62、3丁目18～27、51～75、多摩川1～5丁目

④ はなみずき

☎ 042 (441) 5763

深大寺北町 4-17-7

担当地域

深大寺東町1丁目、2丁目1～6、10～20、5～8丁目、深大寺北町、深大寺南町1丁目13、15～17、21-8～20、22、25、2丁目15～24、3丁目1～6、4丁目、5丁目1～40、44～57、深大寺元町2丁目1～3、5～41、3～5丁目、佐須町1丁目15～40

⑤ 至誠しばさき

☎ 042 (488) 1300

柴崎 1-6-8 鴨志田荘 2-1階

担当地域

西つつじヶ丘1丁目6～21、40～58、2丁目4、28～30、深大寺東町2丁目7～9、21～24、3～4丁目、深大寺元町2丁目4、深大寺南町1丁目1～12、14、18～20、21-1～7、21-21～、23、24、深大寺南町2丁目1～14、3丁目7～17、5丁目41～43、柴崎、佐須町1丁目1～14、2丁目、3丁目25～41、4～5丁目、調布ヶ丘3丁目23～25、28～40、45～74、菊野台1丁目36-1～3、37、38-1、39(国税寮1～2号棟)、40、41、45～56

⑥ ゆうあい ☎ 042 (481) 4973
国領町 3-8-15-5-109

⑦ ゆうあい ☎ 042 (484) 8011
サブセンター 八雲台 1-22-1 1階

担当地域

国領1～5丁目、8丁目1～4、八雲台、佐須町3丁目1～24、42、調布ヶ丘2丁目、3丁目5～22、26、27、布田2～3丁目

⑧ ときわぎ国領

☎ 050 (5540) 0860

国領町 7-32-2-101

担当地域

国領6～7丁目、布田5～6丁目、染地、多摩川6～7丁目

⑨ つつじヶ丘

☎ 03 (5315) 5400

東つつじヶ丘 1-5-2

担当地域

緑ヶ丘、仙川町、若葉町1丁目1～6、11～28、西つつじヶ丘1丁目1～5、22～39、2丁目1～3、5～27、西つつじヶ丘3丁目13～38、4丁目1～13、29～36、39、53～55、東つつじヶ丘1～2丁目、3丁目1～3、6～11、菊野台1丁目32～35、36-4～、38-2～、42～44

⑩ 仙川

☎ 03 (5314) 0030

若葉町 2-22-2 1階

担当地域

若葉町1丁目7～10、29～46、2～3丁目、入間町、東つつじヶ丘3丁目4、5、12～54、西つつじヶ丘3丁目1～12、4丁目14～28、37、38、40～52、菊野台1丁目1～31、2～3丁目、国領8丁目5～15

② その他の相談機関



社会福祉法人

調布市社会福祉協議会

調布市小島町 2-47-1 ☎ 042-481-7693

地域福祉の推進を目的に様々な事業を行っています。

例えば??

- 地域の情報が知りたい
- 長く自宅にいて、外出していない方がいる
- 生活で困っていることがある
- 地域のサロンに参加してみたい・サロンを立ち上げてみたい

特定医療法人社団青山会 青木病院

認知症疾患医療センター

調布市上石原 3-33-17 ☎ 042-483-1399

認知症に関する専門医療相談をお受けしています。

例えば??

- 認知症に関する詳しい検査や診断を受けたい
- 認知症の症状や対応について相談したい
- もしかして？認知症かも？と不安を感じたとき

☆認知症疾患医療センターは各地域（都内 52 ヶ所）に設置されています。（令和 5 年 1 月現在）
詳しくは、東京都のホームページをご覧ください。

公益財団法人 調布ゆうあい福祉公社

調布市国領町 3-8-1 ☎ 042-481-7711

ケアラーを支える取組みを行っています。

例えば??

- 介護で疲れて、家事ができなくて困っている
- 介護者同士の会に参加したい（ケアラー支援マップ）
- 認知症のことを知りたい方に認知症サポーター養成講座の開催
- 家での介護の仕方を知りたい

ケアラー支援マップの紹介

「認知症等の当事者とケアラー（介護者）のための集い場」の情報がのっています。調布市内には、認知症当事者とそのご家族の方、子育てと介護のダブルケアに直面している方、これから介護をはじめの方が、ひとりで介護を抱え込まないために、悩みや不安を話したり、ホッとできる場所があります。

会に参加したい！会を立ち上げたい！
その他、お問合わせは、

さあ！
でかけてみよう

調布ゆうあい福祉公社まで



◎ 1年に1回最新のものに更新しています（調布市内全戸配付）



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

おわりに


調布市ではケアラー支援を市の重点施策にしており、調布ゆうあい福祉公社でも、平成26年からケアラー支援マップを作成、ケアラー団体向けに学習会や意見交換会を開催し、ケアラー支援に取り組んで参りました。

今回このサポートブックを作成した背景には、近年の社会、家族環境等の変化で老老介護やダブルケア、ヤングケアラー等、年齢・性別を問わず、多くの人が様々な形でケアに関わっている実情があります。その中には、ケアする日常が当たり前で、自身が「ケアラー」であることやサポートが必要であることに気づいていない人、また、サポートがあることを知らない人もいます。

そのような方々にこのサポートブックを手にとっていただくことで、お気持ちが少しでも楽になり、これからの生活の一助になれば幸いです。

令和5年3月 調布ゆうあい福祉公社

ケアラー サポートブック

ケアラーかもしれないあなたへ 

あなたは、ひとりではありません。

調布市版ケアラーサポートブック

令和5年3月 初版発行

発行 公益財団法人調布ゆうあい福祉公社

〒182-0022

東京都調布市国領町3-8-1

TEL 042-481-7711

<https://www.chofu-yu-ai.or.jp/>