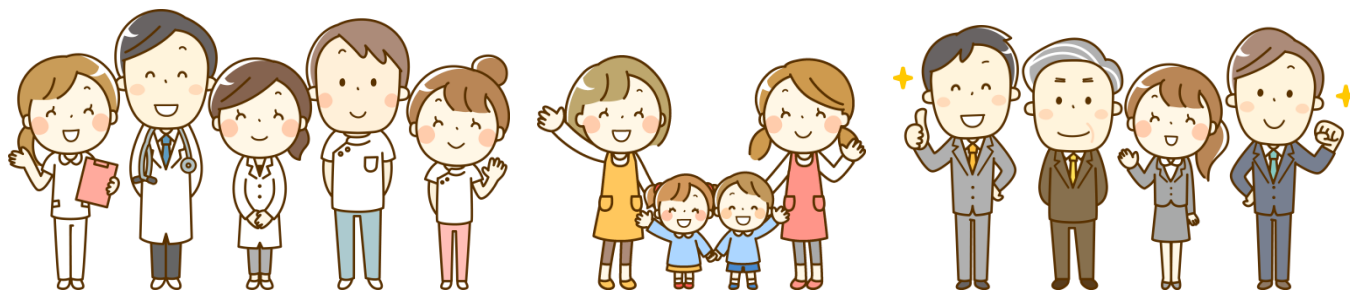
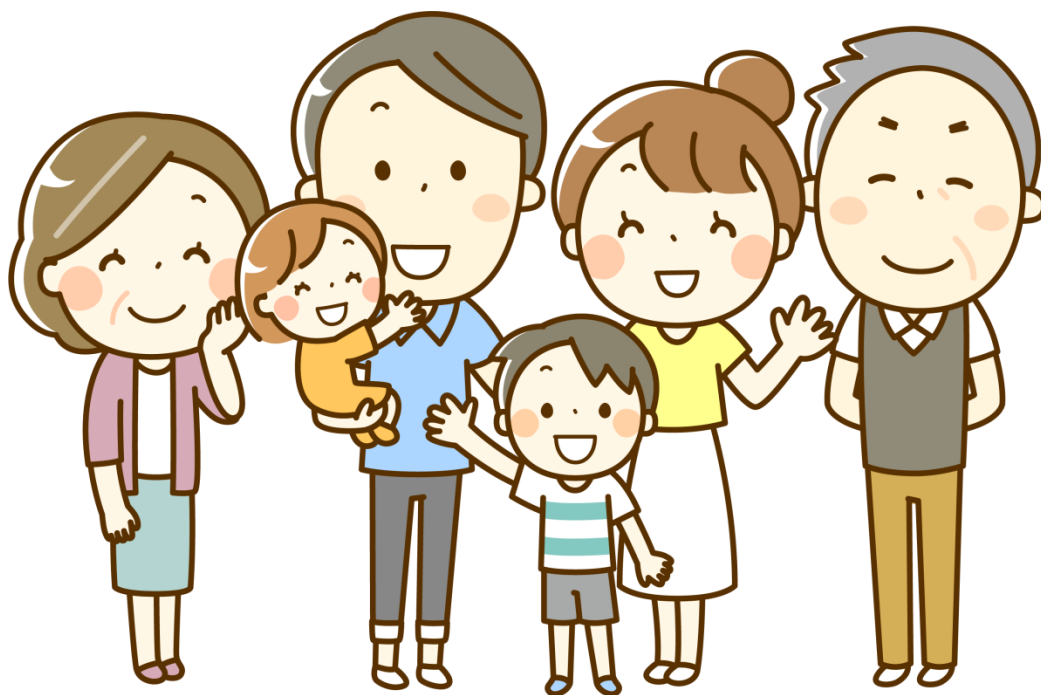


子育てと介護が同時期に重なるダブルケア

今から準備できること



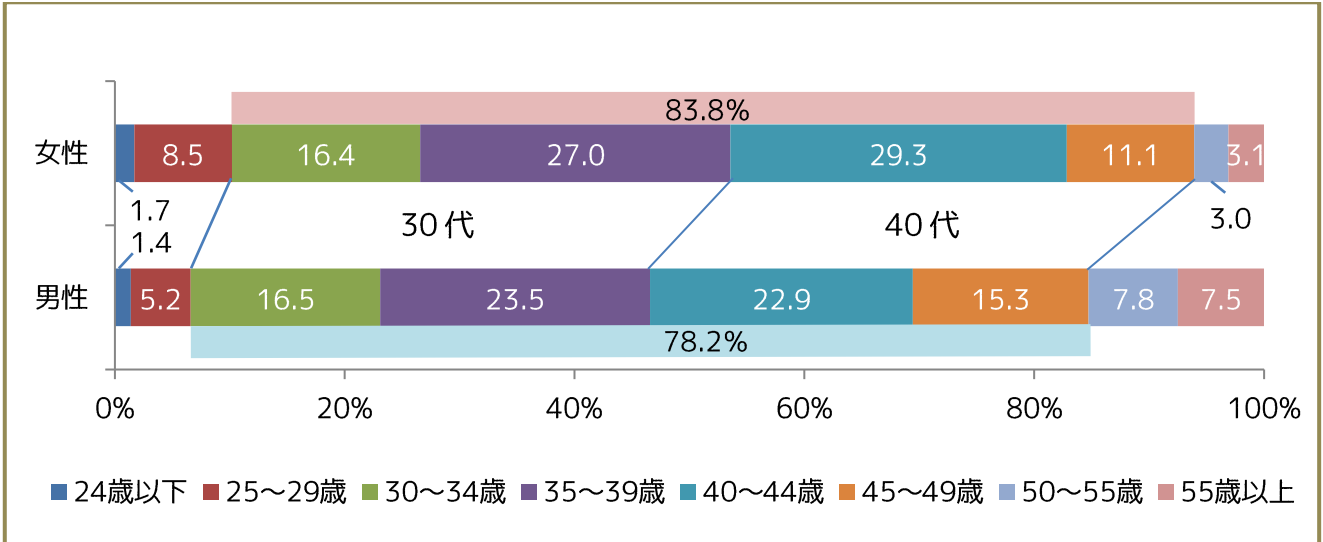
この情報誌の発行はまちづくり協働推進事業として、東海市がNPO法人 SmileyDream に委託しています

ダブルケアの負担は女性に偏りやすい傾向があります
 ダブルケアを行う人は約25万人！そのうち女性が約17万人



ダブルケアを行う人の年齢構成

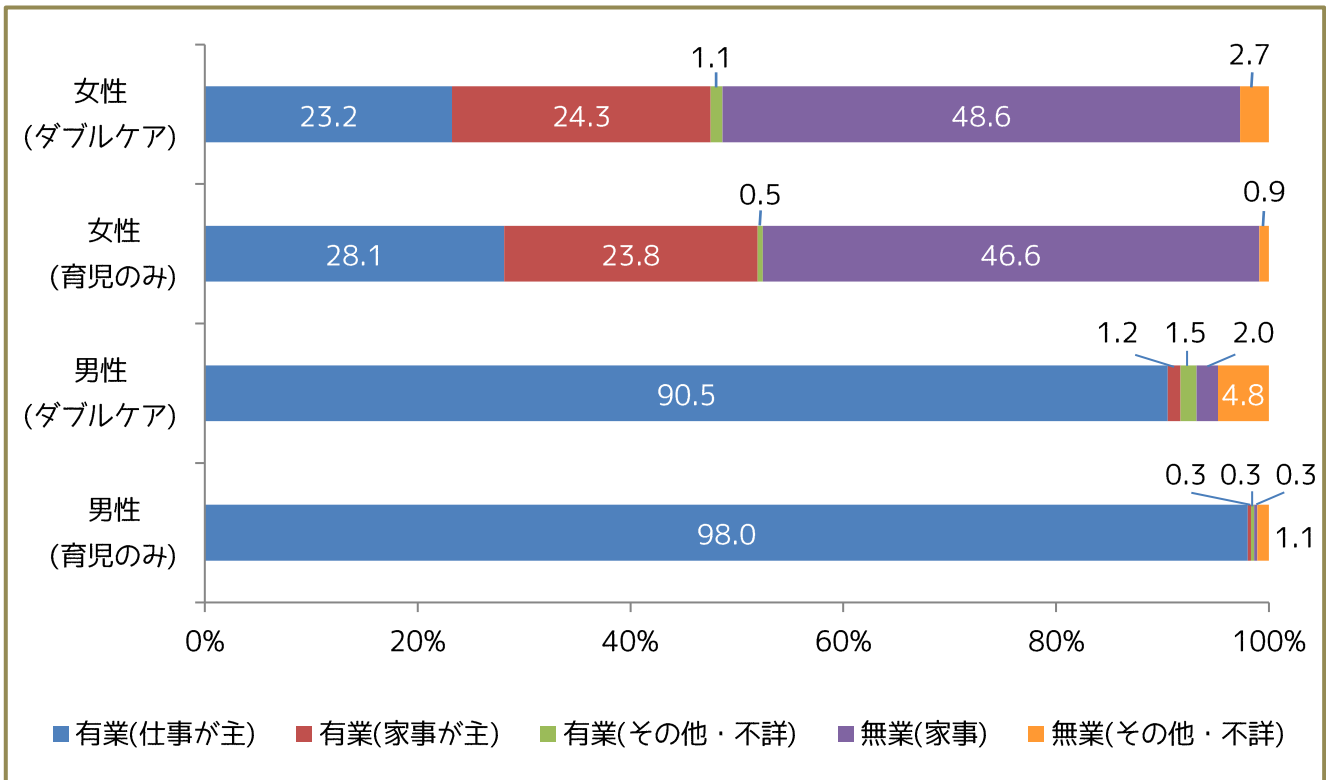
ダブルケアを行う人は30～40歳代が多く、男女ともに全体の約8割



総務省「平成24年就業構造基本調査」を内閣府にて特別集計

ダブルケアを行う人の就業状況

ダブルケアを行う女性の半数は有業者であり、うち「仕事為主」である人が約半数



総務省「平成24年就業構造基本調査」を内閣府にて特別集計

育児・介護の状況において「ふだん育児をしている」「ふだん介護をしている」両方の選択者を「ダブルケアを行う人」として集計

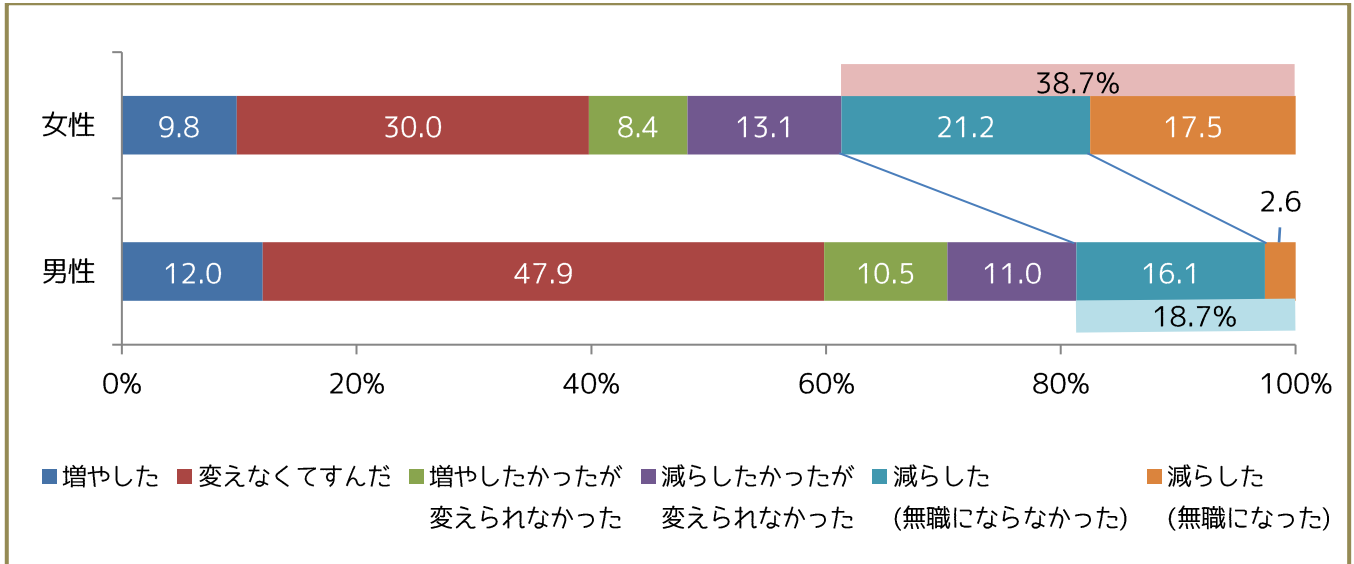
ダブルケアと仕事の両立の実現について

当事者の約20%が勤め先の勤務条件では両立が難しいと感じています



ダブルケアに直面する前後の業務量や労働時間の変化

仕事をしながらダブルケアに直面し「業務量や労働時間を減らした」人は、男性で約2割、女性では約4割
そのうち離職して無職になった人は、男性で2.6%、女性で17.5%



インターネットモニター調査「育児と介護のダブルケアに関するアンケート」(平成28年2月実施)
(内閣府委託調査：株式会社NTT データ経営研究所実施)

ダブルケアに直面して業務量や労働時間を変えなくてすんだ理由

ダブルケアに直面することで「業務量や労働時間を変えなくてすんだ」と回答した人のうち、その理由として「家族の十分な支援が得られた」とする人は、女性では男性より20%ほど低く、「両立可能な勤務条件で働くことができた」とする人は、女性では男性より10%高い

男性			女性	
家族(配偶者や親等)の支援が十分に得られたから	47.3%	1	子どもを育児サービス(保育所・学童保育等)に預けることができたから	38.2%
被介護者を病院や老人福祉施設等に入所・通所させることができたから	31.6%	2	被介護者を病院や老人福祉施設等に入所・通所させることができたから	29.2%
子どもを育児サービス(保育所・学童保育等)に預けることができたから	23.8%	3	子育てや介護との両立が可能な勤務条件(労働時間等)で働くことができたから	28.1%

インターネットモニター調査「育児と介護のダブルケアに関するアンケート」(平成28年2月実施)
(内閣府委託調査：株式会社NTT データ経営研究所実施)

A

ダブルケア経験者 「子育て」と「介護」どちらかだけでも大変なのに同時に・・・



今振り返ってみると、母と6人で過ごした日々はかけがえのない宝物。当時、子どもは3歳、1歳と幼く、記憶もないくらい大変な日々でした。でも決して大変なだけではなかった私のダブルケア生活。



名古屋市 杉山仁美さん

ダブルケア当時の
家族構成

父、母、夫、私
長女、次女

ダブルケア歴
7年5ヶ月

元気だった母が突然倒れ同居を決意

一緒に旅行に行った4日後、忘れもしない長女の幼稚園入園式の前日、突然母が脳出血で倒れました。なんとか一命は取り留めたものの、右半身麻痺、失語症などの症状が残りました。半年間の入院生活を経て、母の強い希望で自宅介護することになりました。父は仕事をしていたので、当時専業主婦だった私が日中の母のお世話をすることになり、夫と相談し同居を決意しました。

精神的に限界だったエピソード

ある朝、幼稚園の支度をしなければいけない忙しい時に母が便失禁をしました。したらすぐにシャワーに連れて行くので私に言ってね、と常々言っているのに、プライドからか、母は自分で何とかしようしました。その結果、扉や床や壁、全部が便まみれに。私はたまたま母に激怒しました。そこに今度は姉妹喧嘩が勃発し、私にしがみついで姉妹が泣き狂っています。幼稚園バスがもう来てしまう、幼稚園の支度が全然できていない、トレイは便まみれ、母は下半身裸の便まみれで号泣、姉妹は泣き叫ぶ、、、完全に地獄でした。この瞬間「もう消えたい」と思ったのを覚えています。

大変さの中に散りばめられた『ほっこり』

身体的に大変だったこともあります。母が誤嚥性肺炎になり、車で10分ほどの病院へ朝晩2回、10日間、小さな娘を連れて毎日点滴に通いました。ダブルケア生活は大変なことの連続ですが、子どもの成長とともにほっこりする瞬間も増え、母の枕元で娘が「私の後に続けてね、apple」と英語の先生をやり、母には発語のリハビリになりました。他にも母の食事を刻んだり、一生懸命お手伝いしてくれるようになりました。娘たちに母が救われていたのはもちろん、母の存在が娘たちの優しさを育ててくれたのかなとも思います。

ダブルケアが始まった時に欲しかったサポート

晩年こそ在宅医療制度を使っていましたが、当時は制度について誰も教えてはくれませんでした。本人にとって必要で、かつ家族にとっても負担を減らせるような制度は積極的に教えて欲しかったです。また、突然ダブルケアになってパニックの時には、今後の流れもわからず不安なので、自分や家族の置かれている状況を一緒に整理して、必要なサービスの提案等をしてもらえたら心強いです。



今から準備できること

- 介護保険サービスやその他のサービス → **B**
- 職場で利用できるサービス → **C**
- 講座等でダブルケアの理解を深める → **D**

B ダブルケア支援の市民団体 より良い「子育て」と「介護」のために一人で抱えずまずは相談



ダブルケアであっても、家族で楽しく安心して暮らせることはもちろん、自分自身の楽しみ、仕事もあきらめないで暮らせる社会であってほしい。そんな願いを胸に、みんなで楽しく活動しています。

一般社団法人
ダブルケアパートナー
代表 杉山仁美
澤田景子



名古屋市を拠点としたダブルケア支援のための団体です。メンバーは、ダブルケア当事者や経験者、ダブルケアへの理解を広めるサポートをしたいと思っている人など様々です。

団体設立への思い

私がダブルケアに直面した時、周りにはダブルケアをしている友達はいませんでした。ママ友に介護の話をして、経験していない人にはわかってもらえないですし、場の雰囲気も暗くしてしまいます。暗くなった話をどう終わらせたいのか、考えるのも気が重くなり、それならいっそ触れられたくないと思い、友達の優しい心遣いも逆に当時の私には心苦しかったのを覚えています。やはりわかってくれる人に話したい、ダブルケアを頑張っている仲間が欲しい！その強い思いから、平成30年11月に任意団体を設立しました。

ダブルケアで大切な「こころの健康」

「介護」だけでも大変！「子育て」だけでも大変！その責任ある二つの事を同時にこなさなければいけない大変さは簡単に言葉にはできません。逃げ場もなく、仲間もなく、自分の気持ちを吐き出せる場所もない、これでは負の連鎖です。やはり自分のこころが健康でないと、いい子育てや介護はできません。ケアする人にとっても、日常の延長線上に仲間と繋がれるような場所が必要です。一人で悩まないでください。

私たちの活動

現在、2ヶ月に一度、対面またはオンラインで「ダブルケアカフェ」を開催しています。ダブルケアの当事者や経験者が集まり、日々の困り事や悩み、情報の交換などを行っています。「帰ってから子育てや介護を頑張ろう！」と思えるような、こころの充電場所でありたいと思っています。また、名古屋学院大学と協働で「ダブルケアお悩み相談」を試験的に実施しています。カフェでは話せない悩みや、個別にしっかり聞いてほしいというニーズを丁寧に扱い、ひとりひとりの悩みに寄り添うことで、孤立するダブルケアラーをなくしたい、そんな気持ちで相談をお受けしています。

「介護があっても子育てがあっても安心してダブルケアできる社会」を目指して活動しています。



参加してみませんか

ダブルケアの悩みや不安を分かち合い、安心して相談やおしゃべりのできる場として、ダブルケアカフェを開催しています。令和2年からオンライン開催もしています。お住まいの地域は問いませんので、気軽にご参加ください。活動の内容や各種イベント・講座については団体ホームページ <https://wcarepartner.com> にてご確認ください。





企業の取り組み 会社の支援制度を事前に確認し、準備しておくことが大切です



<2025年のカゴメ像(ありがたい姿)>
**「食を通じて社会課題の解決に取り組み、
 持続的に成長できる強い企業になる」**
 社会問題の解決に貢献し、持続的成長を成
 し遂げるための主な活動を紹介します！

カゴメアクシス株式会社

カゴメグループの業務改革を推進するとともに、健康経営をサポートする等を目的に、平成28年4月に設立したカゴメ100%出資の国内関連会社です。

■従業員数 令和3年11月1日時点
 109名(うち女性53名)



仕事と家庭の両立支援サイト



出産・育児、介護の支援方法を掲載した「仕事家庭の両立支援サイト」があります。利用できる制度、手続き、チェックリストなど「こんな時どうすればいいの？」に役立つ情報が多く掲載されています。

業務改革と働きやすい制度・しくみ整備

社内取り組みとして、20時以降の残業禁止、社内呼称を「さん」付けに統一、副業制度等を実施しています。家庭支援として、家庭内調理推進活動、両立支援として企業内保育園「ベジ・キッズ」設立、ワークライフセミナーの開催等を実施しています。

特にワークライフセミナーでは、仕事と生活の両立と今後のキャリアについて自ら考えるきっかけづくりを目的とし、平成28年度より「育児との両立」「介護との両立」を始め多様なテーマで実施しています。



取り組みによる従業員の意識の変化

～ワークライフセミナー受講後の感想～

- ◎「仕事を休めないほうが異常なんじゃないか」という漫画の一コマがとても印象的だった。
- ◎代替要員がないという問題が大きい。すぐに休みをとれる体制を作るには、その人がどんな仕事をしているのか周囲が理解する必要がある。
- ◎育休をとるには、自分の意志の持ち様も大事。出産予定日と責任ある仕事が重なったときに、周囲の理解とサポートに助けられた。
- ◎パートナーとの間でうまくキャリアの形成とバランスが取れるように休暇をシェアするような働き方ができれば、良いのではないかと思う。
- ◎社内に制度があるにもかかわらず、それを知らずに活用できないともったいない&啓発の必要性を感じた。



カゴメの今後の取り組み

「知っておきたい！育児も介護も同時にしなければならないとき」と題し、制度の要点や利用時のアドバイスをハンドブックに一覧化して、従業員にわかりやすく、利用しやすいようにしています。今後も従業員の意見を取り入れ「働きやすく、働きがいある会社」実現にむけた環境整備していきます。
 (第2次中期計画 ダイバーシティ推進方針)

平成29年度 経済産業大臣表彰
 新・ダイバーシティ経営企業
 100選を受賞！

ダイバーシティ活動への取り組みへのスピード感、施策のユニークさ、施策間連携が評価されました。





子育て中の方だけではなく、介護をしている家族の方にも寄り添った支援を行っています。関係機関がしあわせ村の中にあるので、顔を合わせて連絡を取りあい、課題解決に取り組んでいます。



東海市 高齢者支援課 今枝由美さん
東海市 健康推進課 宮田洋子さん
高齢者相談支援センター 山本由香利さん

常にアンテナを張った相談対応

本市にはダブルケア専門の相談窓口はありませんが、ダブルケアの可能性をいつも頭の隅に置いて相談を受けて、見逃さないようにしています。ダブルケアは家族構成から予測できることが多いと感じます。例えば、高齢者相談支援センターでは「相談窓口」で話を聞いている時、健康推進課では「赤ちゃん訪問」等で家庭の状況を聞く時などに、ダブルケアの可能性をキャッチし、早期介入することができます。目先だけではなく、将来的な問題を見据えて、地域の見守りの協力をいただきながら、伴走的な支援を行います。

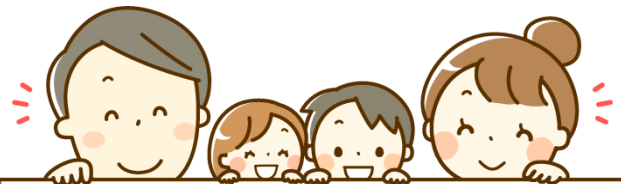
ケアマネジャーから始まった支援の連携

要介護のおじいちゃんとお要介護の認知症のおばあちゃんが近所に住んでいて、電話がかかるとお手伝いに行くお母さん。障がいがあるお子さんもみえる家庭で、お母さんの負担感が大きいとケアマネさんから連絡をもらいました。特に緊急時はお子さんの預け先にとっても困っていました。そこで、子育て支援センターの一時預かりやファミリー・サポートをお願いしました。ケアマネさんもダブルケア発見には大きな役割を担っています。

高齢者相談支援センターでできること

日常生活で手助けが必要な65歳以上の方や、その家族の方の介護などに関する相談や、認知症に関すること、高齢者の日常生活機能及び要介護状態の悪化の予防、高齢者に対する虐待の防止や早期発見、ケアマネジャー(介護支援専門員)への支援、さらに市の福祉サービスや介護保険制度の利用相談や代行申請を行います。

妊娠・出産・子育てに関することは「子育て総合支援センター」や「しあわせ村健康推進課」など身近なところで相談していただくこともできます。



相談窓口

東海市高齢者相談支援センター
東海市子育て総合支援センター
東海市健康推進課

*連絡先は裏表紙をご覧ください



連携して対応しているので、どの窓口からでも相談をすることができます。

それぞれの家庭にあった支援を一緒に考えます

ダブルケアが始まってから制度を調べ、支援先を探すのはとても大変なことです。誰かが突然倒れて、今日から介護が始まるかもしれません。みなさんが元気なときに「ダブルケアになったらどうするのか」話し合っておくことをおすすめします。そして、困っていることを抱え込まずに、まずは気軽に相談してください。一緒に問題を整理し「今何が一番必要なのか」「これからどんな支援が必要になるのか」を考え、利用できる制度を最大限に利用していただき、笑顔で生活が送れるようお手伝いします。



東海市高齢者相談支援センター

所在地: 荒尾町西廻間 2 番地の 1
(しあわせ村内)
電話: 052-689-1606



東海市高齢者相談支援センター分室

所在地: 加木屋町南鹿持 27 番地の 1
(加木屋デイサービスセンター内)
電話: 0562-31-3312



子育て相談窓口

東海市子育て総合支援センター

所在地: 大田町後田 20 番地の 1
ソラト太田川 3 階
(市民交流プラザ内)
電話: 0562-85-6668



妊産婦・子育て総合相談窓口

東海市健康推進課

所在地: 荒尾町西廻間 2 番地の 1
(しあわせ村内)
電話: 052-689-1646

令和 4 年 1 月発行

編集: NPO 法人 SmileyDream

発行: 東海市 市民福祉部 女性・子ども課 女性活躍支援担当

〒476-8601 愛知県東海市中央町一丁目 1 番地

Tel: 052-603-2211・0562-33-1111

E-mail: kodomo@city.tokai.lg.jp