

自宅で家族の介護をしている人へ 無理のない介護ができるよう サポートします

家族の介護を頑張り過ぎて毎日とても疲れていたり、介護と仕事の両方で睡眠不足になっていたりするなど、無理をしながら介護をしている人はいませんか？また、皆さんの周りに介護で困っている人はいませんか？市では、無理のない持続可能な介護ができるよう、さまざまなサポート機関を設置しています。まずは、気軽に相談してください。

のぞいてみよう ケアラーの現状

ケアラーとは？

病気や心身の衰え、障害などによりケアを必要とする家族や友人などを無償でケアする人のことです。最近、老老介護や介護離職などのケアラーを巡る問題が指摘されていますが、ケアラー当事者はどのような状況に置かれているのでしょうか。ここでは、ケアラーに関する主な調査結果を紹介します。



● 高齢者の介護

誰が介護をしている？

配偶者 70.0%
子 23.4%

ケアラーの健康状態は？

疲労が取れない 38.3%
体の不調がある 38.0%
精神的な不調がある 37.6%
睡眠不足 32.4%

介護は週に何回？

毎日 78.8%

介護離職の理由

自分以外にケアラーがいなかったから 79.0%

睡眠時間はどれくらい？

4~6時間 52.2%

介護をする上での悩みは？

心身の健康 59.5%
本人の状態悪化 52.0%

● 障害者*の介護 *18歳以上の障害者

誰が介護をしている？

父母・祖父母・兄弟姉妹 38.1%
ホームヘルパーなど 34.7%
配偶者 32.8%

1日の介護時間は？

9時間以上 15.8%
6~9時間未満 6.8%
3~6時間未満 13.0%

介護は週に何回？

毎日 51.7%

介護をする上での悩みは？

ケアラーの高齢化 54.1%
緊急時の対応 47.0%
ケアラーの健康不安 42.1%



編集担当Z

ケアラーは大人だけではなく

ヤングケアラーと呼ばれる子どもたちがいます

こんな悩みや思いを抱えています

- 家族のために自らケアをしたいという思いがあったり、自分がケアを担うのが当たり前だと思っている
- 過度に家族のケアを担うことで勉強する時間がとれない
- 進学したいが、諦めざるを得ない
- 特別な目で見られることが嫌なので、家族のことを知られたくない
- 助けてもらえた経験がないため、自分の気持ちを伝えようと思えない

☎こども家庭支援課 ☎245-5608 FAX245-5631

ヤングケアラーとは、本来は大人が行うような家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことを指します。

市では、子ども・若者のためのさまざまな相談窓口を設置しています。SNSで気軽に相談できる窓口もあります。

詳しくは、[千葉市 ヤングケアラー](#)



家族が介護をするのは、当たり前？

大切な家族を親身になって介護することはとても尊いことですが、ケアラーが責任を感じ過ぎたり、周りの人が考えを押し付けてしまったりした場合、過重な負担となってしまふ恐れがあります。

そうしたことにより、ケアラーが仕事や学業を続けられなくなると、ケアラー自身の人生設計や世帯の経済状況などにも影響が出る可能性があります。また、体を壊したり、適切な介護を行えなくなったりするだけでなく、最悪の場合、虐待などにつながってしまった事例もあります。

介護を行う際は、家族による介護だけでなく、市などのサポート機関・サービスを利用してみませんか。



介護と仕事・学業を両立しているケアラーに聞きました！

両立できている理由にはどのようなものがあるのでしょうか？

- ① 各種サービスの利用 35.0%
- ② 勤務時間の短縮 26.9%
- ③ 家族のサポート 18.1%



このように、多くの人が介護サービスをうまく利用することで負担を減らすことができているんですよ。

気軽に相談！市のサポート機関

● 福祉サービスの利用に関する相談

高齢者・障害者の在宅生活全般について、利用可能なサービス、必要な手続き、料金の目安などの相談に丁寧に応じます。

今すぐにサービスを利用するつもりがなくても、ケアラーの急な病気・けがなどが起きた際に、すぐに短期の泊まりサービスなどが必要になるかもしれません。

いざという時に速やかにサービスが使えるよう、あらかじめ相談しておくことが重要です。

あんしんケアセンター（高齢者）

市内に32カ所あります。お住まいの地区のあんしんケアセンターを確認しておきましょう。詳しくは、[千葉市 あんしん](#)

☎月～土曜日（祝・休日、年末年始を除く）9:00～17:00

☎地域包括ケア推進課 ☎245-5168 FAX245-5293

障害者基幹相談支援センター（障害者）

ワンストップの相談窓口として、お住まいの区ごとに設置されています。詳しくは、[千葉市 基幹](#)

☎月～土曜日（祝・休日、年末年始を除く）9:00～17:00

☎障害福祉サービス課 ☎245-5228 FAX245-5630

● 在宅介護をしている方へ 介護方法のコツをお伝えします

家族介護者支援センター

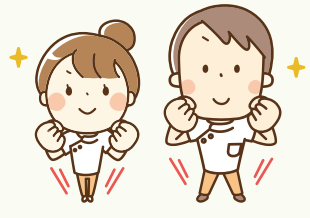
日頃、困難に感じている介護方法について、経験豊富なホームヘルパーが自宅を訪問してアドバイスを行います。

電話やオンラインでの相談も可能です。「こんなときはどうしたらいいの?」「自分の介護方法はこれで大丈夫?」など、疑問や心配ごとについてお答えするほか、介護サービスの上手な併用や利用方法も案内します。

詳しくは、[千葉市 家族介護者](#)

☎平日9:00～17:00、土曜日10:00～13:00（いずれも祝・休日、年末年始を除く）

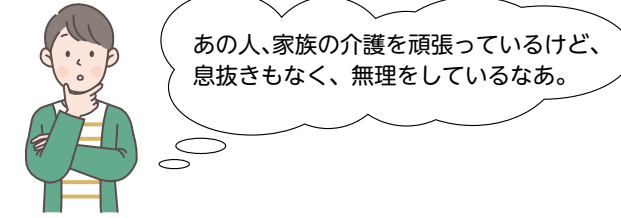
☎家族介護者支援センター ☎302-2017 FAX242-6376



あなたの周りに、こんな人はいませんか？

● 大人（ケアラー）

- 家族の介護で無理をしまい、体調が良くない うっ、腰が痛い…!
- 家族を介護するために会社や学校などを「辞めようかな」と言っている
- 家族の介護を理由に趣味やイベントに全く参加しなくなった
- 顔色や表情からつらそうに見えるので声をかけるが、いつも「大丈夫」と言う

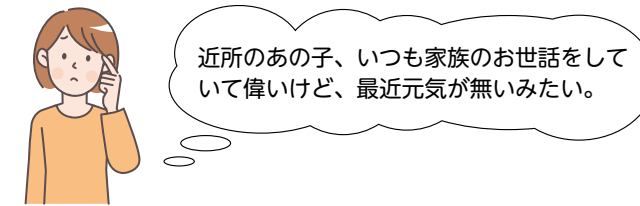


…と思ったら

気軽に相談できる市のサポート機関【上記】があることを伝え、相談してみるよう、アドバイスしてみてください。当事者でなくても、直接相談することもできます。（相談に来た人のプライバシーは守ります。）

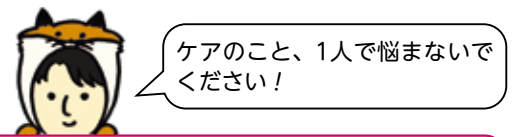
● 子ども（ヤングケアラー）

- 家族のために料理や洗濯をしていて友達と遊べていない、勉強できていない
- 大人に代わって、毎日きょうだいの世話をしている
- いつも子どもだけで家の買い物をしている



…と思ったら

まずは、「困っていることはない?」と聞いてみましょう。「気にかけてくれる大人がいる」というメッセージを伝えることが大切です。そして、いつでも相談できる子ども・若者のためのさまざまな相談窓口【8面】があることを伝え、相談してみるよう、アドバイスしてみてください。



● 認知症に関する相談・交流

ちば認知症相談コールセンター（☎238-7731または#7100）

認知症介護の経験者が、相談者の気持ちに寄り添って対応します。
電話相談=☎月・火・木・土曜日（祝・休日、年末年始を除く）10:00～16:00

☎面談相談=☎金曜日10:00～16:00（電話【上記】で要予約）

認知症カフェ

認知症の人やその家族が気軽に集い、情報交換や交流ができます。詳しくは、[千葉市 認知症カフェ](#)

☎地域包括ケア推進課 ☎245-5267 FAX245-5293

● 仕事・収入のことにに関する相談

生活自立・仕事相談センター

介護で働ける時間が限られ収入が少ないなどの困りごとや不安を抱えている場合は、1人で悩まず相談してください。各区に1カ所設置しており、居住区以外のセンターでも相談が可能です。詳しくは、[千葉市 生活自立](#)

☎月～金曜日（祝・休日、年末年始を除く）8:30～17:30

☎保護課 ☎245-5188 FAX245-5541

● 精神障害者家族向け学習会

精神障害者の家族の負担や不安を軽減するため、適切な対応方法や病気そのものを学ぶ学習会などを開催しています。

詳しくは、[千葉市 精神障害者家族](#)

☎精神保健福祉課 ☎238-9980 FAX238-9991

☎こころの健康センター ☎204-1582 FAX204-1584

● 福祉に関すること全般

10月OPEN! 福祉まるごとサポートセンターを開設します。

福祉に関して分野を問わずあらゆる困りごとの相談に応じます。困っている本人だけでなく、困っている人に気づいた人からの相談も受け付けます。今後、ホームページなどで案内をしていきます。

☎地域福祉課 ☎245-5397 FAX245-5620