

ケアする ケアされる



鎌倉みんなの スタートブック

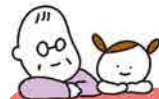
ケアする人が幸せなまち 誰もが誰かに相談できるまち
そんなまちをつくるために。



「ケア」ってもしもやだれかのことじゃなく、いつでもみんなに起こること。

わたしたちにも
関係あるわ

「ケアする・される」ことは、みんなが誰かと
一緒に生きる毎日の中で、いつでも起こり得ます。



「ケアラー」は
たとえばこんな人

高齢・障害・疾病その他の理由により、**ケアを必要とする家族等**に、
無償でケアを行っている人をケアラー（家族介護者）といいます。

高齢になった家族の
介護をしている



がんや難病、
精神疾患など**病気の**
家族のケアをしている



家族の病気や障害のため
大人のかわりに
家事をしている



身体的・知的・精神的な
障害のある家族をケアしている



依存症などの
問題をもつ家族の
ことに悩んでいる



医療的ケア児、
障害児を育てている



こんな人も
ケアラーです

ひきこもりや
不登校の家族の
ケアをしている

遠くに住む親を
心配して電話をしたり
面倒をみたりする

近所のひとり暮らしの
お年寄りを気にか
け手伝っている

ケアは社会からの「断絶」じゃなく「つながる」はじまり。

だからもっと話しやすく、支え合いやすく。

鎌倉市では、すべてのケアラーが孤立することなく、

安心して自分らしく暮らせる共生社会をみんなで作っていくため、

「**鎌倉市ケアラー支援条例**」を制定しました。



このままではケアは、**社会的な孤独・孤立**のきっかけに。

どんなメッセージをもつ条例かというと…

ケアされる人だけでなく
ケアする人の
困りごとにも
まるごと対応します

ケアする人が
自ら望む形で社会と
関わられるよう、
みんなで支え合います



だけど現代のケアラーは、こんな状況。

がんばる人が、ひとりで苦しさを抱えています。

ケアをとりまく
社会の変化

少子高齢化

核家族化

きょうだい数の減少

共働き・ひとり親世帯の増加

ケアラーになる可能性は大きく、ひとりの負担は重くなっています。

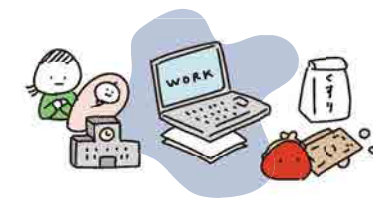
離職で**家計が破綻**
ケアが終わっても
社会復帰が難しい



理解して相談できる
人が**身近にいない**



家族・仕事・お金が
複雑に絡むため悩みが深まる



ひとりで抱え込み
心身ともに疲弊している



自分よりケアを
優先せざるを得ず
人生設計ができない



支援の**情報が得づらく**
困窮と孤立の悪循環



誰かを支えることも、支えられることも、
自分らしい人生の一部です。自分のケアのかたちを
あたりまえに語り合い、誇りにして生きられる。
ケアする人をみんなで包み、支援を重ね、共に生きる。
鎌倉市はそんな社会を目指しています。

あちこちで 支える

介護事業所
医療機関
事業所（障害福祉サービス）
など

ケアしている人と日常的に関わる、あるいは関わる可能性のある機関。いろんな場所でケアする人とケアされる人を支えています。

うかがう 案内する

まずは
ここを
見てね！

くらしと福祉の相談窓口

「ひとりで大変」「何か良い方法ないかな」など、ケアで困ったらまずここへ。お困りごとの解決策と一緒に考えます。

かまくら
子ども相談窓口「きらきら」

ここに来るだけで市の子育て、子ども支援、教育、発達支援の部署と一度つながれる。どんなお話でも、子ども本人や家族でも。

さらに具体的な 相談ができる窓口

困りごとの分野や内容に合わせて、さまざまな専門の相談機関があります。

地域包括支援センター 一般相談（障害福祉サービス）

自立相談支援

- インクル相談室鎌倉

一般相談（障害福祉サービス）

- 地域生活サポートセンター とらいむ
- キャロットサポートセンター
- 鎌倉地域支援室

ケアに気づいて 寄り添う

学校や職場はケアと関係ないと思われがち。でもケアする人の辛さを一番に見つけ、寄り添い、支援につなげる力があります。

学校

ヤングケアラーはもちろん、今はケアをしていなくても、将来的に負担を抱えるかもしれないことの早期発見に努め、支援が必要かを把握するよう心がけます。

職場（事業所）

従業員がケアラーである場合は、本人の意思を尊重し、勤務時の配慮、就労と介護等の両立に関する情報提供、職場内の理解形成など、必要な支援を心がけます。

関係機関

（学童、塾、地域活動など）

ヤングケアラーに関わる可能性を認識し、ヤングケアラーの早期発見に努めます。教育の機会が確保されているか、支援が必要かを把握するよう心がけます。

一緒にケアを 考える

支援について
詳しくは



毎日の助けから補助制度まで支援はいろいろ。それぞれに合わせて層を重ねるように支援します。

子育て中の人と こどものケア

一時預かりや家事、園の送迎などケアとの両立が難しい時にも頼りやすく。

- 子どものショートステイ
- 鎌倉市ファミリーサポートセンター

高齢の人のケア

高齢者を社会で支えることは、ケアする家族の人生を支えることでもあります。

- 介護保険サービス
- 高齢者生活支援サポートセンター
- 地域包括支援センター

障害のある人のケア

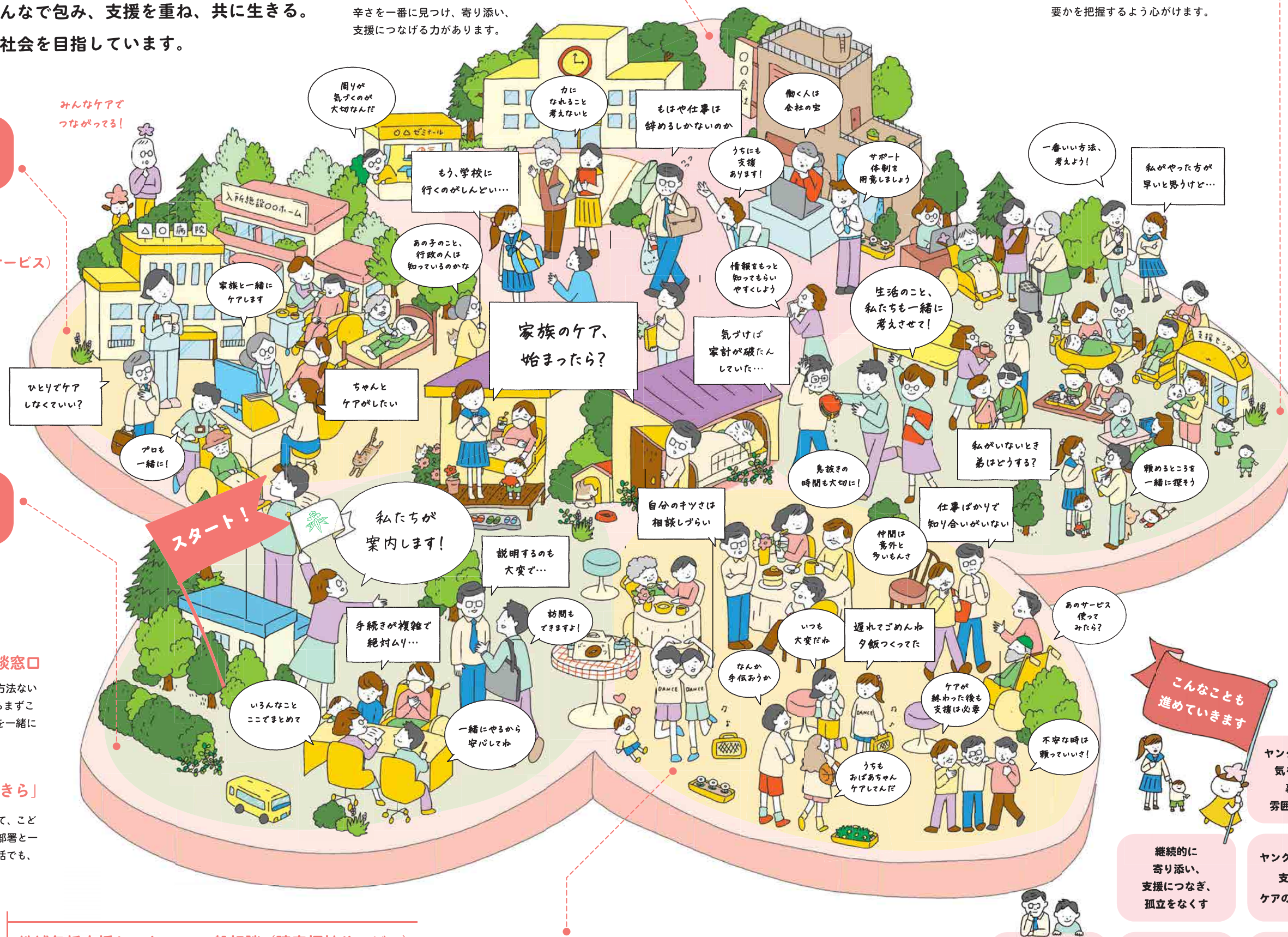
身体障害・知的障害・精神障害のある人と、その家族の暮らしやすさを支えます。

- 各種手当や助成
- 障害者手帳の交付
- 生活援助 ●福祉有償運送 など

学業・就労・経済の お悩み全般

ケアする人の人生設計も大切に考えます。未来のための蓄積も大切です。

- 各種学習支援 ●各種就労支援
- ひとり親家庭の教育・職業訓練への給付金 など

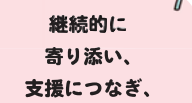


つながることで ケアをする

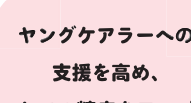
ケアする人自身にもケアが必要。誰かに「話せる」という大きな支えになります。ケアを“知る”機会を増やし、関係機関に限らず友人やご近所と、ケアのことをあたりまえに話せる雰囲気をつくっていきます。



多分野のサポートを
一望できるツールで
心の負担をなくす

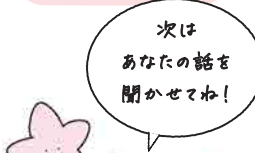


継続的に
寄り添い、
支援につなぎ、
孤立をなくす



ヤングケアラーへの
支援を高め、
ケアの精度をアップ

スクールソーシャル
ワーカーなど、学校での
ヤングケアラー支援を
あたりまえに

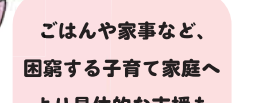


次は
あなたの話を
聞かせてね！



ヤングケアラーが
気を遣わずに
暮らせる
雰囲気をつくる

障害者のための
支援情報は、
もっと使いやすい



ごはんや家事など、
困窮する子育て家庭へ
より具体的な支援も

今、ケアをしているあなたへ



Aさん(20代・女性)

3人家族。忙しい父親に代わり家事とケアを担う「ヤングケアラー」を経験

ケアする人は、しんどい自覚がない人も多い。

高校生だった自分に「ちょっと手放していいよ」と言えたなら。

「私、ヤングケアラーだったんだ」と自覚したのは、大人になってからです。病気の母を中学の頃から私が支え、学校以外は家事とケアの生活。視野も極端に狭くなっていて、すべてを諦めたい気持ちと戦いながら何とか大学に進学しました。自分が男だったらあそこまで任せきりにしたんだろうかと思ったり、父には複雑な気持ちが残っています。

「ヤングケアラー」という言葉は苦手です。でも、ケアしている人が自分の権利を守るためには必要な言葉だと思います。ケアは大切な思い出でもある。だけど「自分らしく生きるのはわがままじゃなく大切な権利」ということを忘れず、誰かに頼ってみてほしいです。



Bさん(50代・男性)

一人息子として介護と企業の管理職を両立する「ビジネスケアラー」を経験

自分でやったほうが早い、と思いがちな現役世代。

そのがんばりを、「誰かとつながる」ほうへ向けてみて。

遠方の父の介護。子育ては妻が担い、リモートワークで自宅と実家の2拠点生活を始めましたが、介護の情報に疎く、地域包括支援センターに辿りつくのもひと苦労。仕事の責任に加え父との関係にも疲れ、爆発しそうな毎日でした。今感じるのは、介護を気楽に語れる場所が非常に支えになった、ありがたさ。そして「ケアが終わってもケアラー」という感覚です。介護に精一杯で将来設計をリセットしていた分、喪失感に重ねて生き方も見失い、思わぬ孤独に襲われました。介護には家族の役割が欠かせない一方、育児も仕事もこなす今の現役世代は、大変な状況。だからこそ支え合いが本当に大切だと思います。

「ケア」だと気づきにくいこんなケースも

二人暮らしの老老介護



高齢者が、病気の高齢者のケアをしているケース。自分の不調を後まわしにして、共倒れになりがちです。



家族に病気の自覚がない

不調を抱えた親等が社会から孤立すると、支援とつながるのは極めて困難。周囲からの発見・相談がとても大切。



家族のケアで仕事に出られない

病気や障害に限らず、常に気にかけて、何よりも優先する必要がある「ケア」です。家族の中の問題だと思わず、ご相談を。

「私、ケアラーかも?」「あの人はケアラーでは?」と思ったら

くらしと福祉の相談窓口 ☎0467-61-3864

 市役所本庁舎 1階3番カウンター  shisei@city.kamakura.kanagawa.jp

