

ダブルケア ハンドブック

～子育てと介護の両立を応援します!～



はじめに

近年、晩婚化・晩産化を背景に、子育てと親や親族の介護を同時に行う「ダブルケア」の問題が指摘されるようになってきました。

子育てや介護は精神的、体力的な負担が大きく、また、誰に相談したらよいか分からず、問題を当事者だけで抱え込みがちになってしまいます。ダブルケアを行う方は、なおさらです。

この冊子は、ダブルケアを行っている方や、今後ダブルケアの状態になるかもしれない方に、子育てや介護の相談窓口や利用できる支援制度、仕事との両立を支援する制度や、ダブルケアの体験談などをご紹介します。

この冊子を活用していただくことで、ダブルケアを行う方の悩みや不安が少しでも解消され、皆さんのお役に立てれば幸いです。

目次

1. 一人で悩まず、まずは相談しましょう！	1
2. 応援メッセージ「ダブルケアを独りで抱えこまないで下さいね」	2
3. あなたが安心して子育てするために	4
4. あなたが介護をすることになったら	6
5. ダブルケアになる前に、あなたにできること	10
6. 私のダブルケア体験談	12
7. ダブルケアもさまざま	14
8. 仕事を続けたいと思うあなたに	16
9. 応援メッセージ「ダブルケアをがんばっているあなたへ」	18
10. 子育て・介護のお役立ちホームページ	20
11. セルフチェックしてみましょう！	22
12. マイ電話帳	24

1. 一人で悩まず、まずは相談しましょう！

この冊子を手にとってご覧になっている、あなた。

あなたは今、子育てをしながら親のことで困ったり悩みを抱えて、苦勞をされていませんか？一人で、途方に暮れたりしていませんか？

何か困っているという方は、今すぐ誰かに話をしてみてもいいでしょう。

まずは、家族や友人、職場の上司や同僚など、身近な方に声をかけてみてください。親身になって考えてくれる人や、あなたの力になってくれる人が、きっといるはずです。

身近な人に話すことで、少し心が軽くなったら、次はお住まいの地域の相談窓口にアプローチしてみてください。子育てのこと、介護のこと、それぞれに専門的な相談窓口があります。

頼りになる専門スタッフが、あなたの悩みや不安に思っていること、困っていることに丁寧に耳を傾け、解決に導いてくれます。

一人で悩まず、まずは相談することから始めてみましょう。

2. 応援メッセージ

「ダブルケアを独りで抱えこまないで下さいね」

岐阜市地域包括支援センター南部 管理者 入学 佳宏

「母親が認知症と診断されました。ついさっきのこととも忘れてしまふんです。この間も知らないうちに家から出て行ったまま帰ってこれなくなって警察に保護されました。これからどうやって母の介護をしていったらいいのか分からなくて・・・。」こんな不安を抱えている方がいました。

「やっと授かった大切な子供なんです、育児が大変で毎日ストレスに押しつぶされそうなんです。こんなに可愛い子のためなんだから私が頑張らなくちゃと思えば思うほど空回りしてしまって、毎日夜になると涙が出てくるんです・・・。」こんな不安を抱えている方がいました。

前者は母親の介護の悩み。後者は育児の悩み。どちらも本当に大変です。でも実はこの悩みは同じ方の悩みでした。そうです、ダブルケアです。介護だけでも大変なストレスです。育児だけでも大変なストレスです。その両方がのしかかって来る。どれだけ辛いでしょう、どれだけ不安でしょう。悩むのは当たり前です。自分の母親のことですから、自分の子供のことですから。でも、その悩みを独りで抱えこまないで、相談できるパートナーがいる方はパートナーへ、相談できる家族がいる方は家族へ、相談できる仲間がいる方は仲間へ悩みをはき出してみてもはどうでしょうか。まずは近くであなたを支えてくれる人を大切にして下さい。そして、その悩みを専門家に相談してみてもどうでしょうか。

このハンドブックにはあなたを支えてくれる相談機関が掲載されています。きっと強い味方になってくれるはずです。きっと親身に相談にのってくれるはずです。介護の相談であれば地域包括支援センター

へご相談下さい。相談は無料です。各市町村に必ずあります。地域包括支援センターには主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士といった介護相談のプロがいます。わざわざ地域包括支援センターの事務所まで来ていただかなくても大丈夫です。ご自宅まで伺います。わずらわしい申請書の記入方法もお伝えします。行政への申請も地域包括支援センター職員が代行します。必要なサービスの説明や導入もします。地域包括支援センターはヘルパー・デイサービス・訪問看護・施設・福祉用具と言った様々なサービス事業所とあなたとの懸け橋になります。医師とも連携を取り、医療と介護を不安なく受けられるように調整します。必要であれば育児に関する専門家とも連携します。そして、地域包括支援センター職員はあなたの悩みを聞きます。もしよかったらお話を聞かせて下さい。一緒にこれからのことを考えましょう。

ダブルケアで頑張っている方は年々増えています。悩みも不安も様々です。そんな悩みや不安を抱えた状態は辛いものかも知れません。その辛さがストレスとなって大切な親やお子さんに向かってしまわないようにしたい。悩んでいるあなたを支えたい。そんなふうに考えています。地域包括支援センター職員はあなたをできる限り支える準備ができています。

では最後に一言お伝えします。ダブルケアで頑張っている皆さん、大切な人のためにダブルケアを独りで抱えこまないで下さいね。

岐阜市地域包括支援センター南部

所 在 地：岐阜市茜部菱野 1 丁目 65-2 河ハビル 1-B

T E L：058-275-0173

事 業 内 容：介護予防マネジメント、総合相談支援、権利擁護、
包括的・継続的ケアマネジメント支援 など

ホームページ：<https://www.city.gifu.lg.jp/kenko/koureisyafukushi/1004574/1004580.html>

3. あなたが安心して子育てするために

この章では、子育てに関する支援制度をご紹介します。今すぐに利用しなくても、どのような制度があるかを知っておくことは、いざという時に役立ちます。お住まいの市町村で利用できる支援制度について確認しておき、家庭の状況に応じて有効に利用しましょう。

■地域子育て支援拠点（地域子育て支援センター）

子育て中の親子が気軽に集い、相互交流や子育ての不安・悩みを相談できる場です。公共施設や保育所、児童館などの地域の身近な場所で、乳幼児のいる子育て中の親子の交流や育児相談、情報提供を行っています。地域によって、「子育てサロン」や「子育て支援センター」などの名称で実施しています。

■子育て世代包括支援センター

保健師、助産師等の専門スタッフが妊娠・出産・育児に関する様々な相談に対応し、必要に応じて支援プランを策定するなど妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を提供します。

■ファミリー・サポート・センター（ファミサポ）

地域で子育てのサポートを受けたい人で行いたい人が会員となり、支え合う会員組織です。保育所などへの子どもの送り迎えや、急な用事・買い物など外出時の子どもの預かりのサポートを受けることができます。

■病児保育

保護者が就労している場合などにおいて、子どもが病気で自宅での保育が困難な際、病院や保育所などに子どもを一時的に預けることができます。

■一時預かり

保育所等を利用していない家庭において、保護者の急な用事やリフレッシュなどで、昼間に家庭で乳幼児を保育することが一時的にできなくなった場合に、保育所などに預けることができます。

■ショートステイ（子育て短期支援事業）

保護者の仕事や病気等により、家庭で子どもを一時的に養育できない場合に、短期間の宿泊を伴って子どもを預けることができます。

■トワイライトステイ（子育て短期支援事業）

保護者が仕事などで、平日の夜間または休日に家庭で子どもを養育できない場合に、一時的に子どもを預けることができます。

■保育所（認定こども園）

保育所は、保護者の就労や疾病などのため、家庭で保育のできない保護者に代わって乳児・幼児の保育を行う施設です。認定こども園も同じような機能を持った施設です。

同居の親族（長期間入院等をしている親族を含む）を常時介護または看護している場合、利用することができます。

■放課後児童クラブ

保護者が就労などにより昼間家庭にいない小学生に対し、放課後や長期休業日に、小学校の空き教室や校内専用施設、児童館などを利用して適切な遊びや生活の場を与えて、その健全な育成を図るものです。市町村によっては「留守家庭児童教室」や「学童保育」などの名称で実施しています。

■児童館・児童センター

子どもに健全で楽しい遊びの場を提供する施設です。

4. あなたが介護をすることになったら

1 まずは地域包括支援センターへ行こう

親の介護は突然やってきます。そんなとき、あなたはどのような対応をしますか？
何から手を付けてよいか分からないという方は、まずは地域包括支援センターに行って相談をすることから始めましょう。「地域包括支援センターなんて聞いたことない！」という方は、お住まいの市町村のホームページを確認するか、問い合わせるなどして調べておきましょう。

■地域包括支援センター

介護が必要な高齢者やその家族のために、介護保険サービスや日常生活に関する相談を受け付ける機関です。市町村が直接または委託して運営している公的な相談窓口で、各市町村に1箇所以上設置されており、お住まいの地域によって担当のセンターが決まっています。要介護者のケアプランを立てるケアマネジャーの紹介もしてくれます。

相談の際は、介護が必要な方の状況の他、子育てや仕事など家庭の状況についても伝えましょう。

■ケアマネジャー（介護支援専門員）

介護分野における専門職で、要介護者や家族の状況を適切に把握することや、ケアプランの作成、介護保険サービスを提供する施設・事業者との調整、適切なサービスが提供されているかの確認などを行います。

ケアマネジャーに相談をする際は、要介護者の状況を伝えるだけで

はなく、あなた自身の子育てを含めた家庭の状況、親族や仕事の状況、介護に対する考え方など、具体的な情報を伝えましょう。要介護者やその家庭の状況に応じた、より最適なケアプランを作成してもらうことができます。

■ケアプラン（介護サービス計画書）

利用する介護保険サービスの内容や日時、介護保険サービス事業所などを定める計画書のことです。サービスが始まった後は、ケアマネジャーが定期的に訪問などをして、状況に変化があれば随時見直しを行います。

■介護保険

介護が必要となった高齢者の自立した日常生活の支援のため、社会全体で支え合う仕組みです。要介護認定（要支援認定）を受けた方が介護保険サービスを受ける際に、利用料の原則 1 割負担（所得に応じて 2 割または 3 割負担）で受けることができます。40 歳以上の方が被保険者となり、保険料を負担します。

■要介護認定（要支援認定）

介護の必要量を全国一律の基準に基づき、客観的に判断する仕組みであり、市町村が認定を行います。要支援 1～2 と要介護 1～5 の 7 つの区分に分けられ、区分によって利用できるサービスや利用料の利用限度額が異なります。市町村の介護保険窓口で申請し、訪問調査を受けることなどで判定されます。

2 介護保険サービスを受けるとこんなに楽になる

要支援や要介護の認定を受けると、認定区分に応じて様々な介護保険サービスが受けられます。サービスは主に、自宅に居ながら受けるサービス、自宅から施設に通って受けるサービス、施設に入所して受けるサービスがあり、要介護者の生活支援や身体機能の維持・向上、家族の介護負担を軽減するといったメリットがあります。

普段聞き慣れない用語が多く難しく感じるかもしれませんが、どのようなサービスがあるのか概要を理解しておきましょう。

○主なサービス

↑
居宅系サービス

訪 問 介 護	ホームヘルパーが家庭を訪問し、食事、入浴、排泄（身体介護）や調理、洗濯（生活支援）を行います。
訪 問 入 浴 介 護	自宅の浴槽での入浴が困難な方に対して、専用の浴槽を持ち込んで行う入浴サービスです。
訪 問 看 護	看護師などが利用者宅を訪問して、病状の観察や診療の補助などを行います。
訪 問 リ ハ ビ リ テ ー シ ョ ン	専門家が訪問し、座る、食事するなどの基本動作や、日常生活動作の向上のための訓練をします。
居宅療養管理指導	医師、歯科医師などが訪問し、服薬、栄養、口腔ケアなどの指導を行い、在宅生活を支援します。
通 所 介 護 （デイサービス）	日中にデイサービスセンターと呼ばれる施設に通い、食事や入浴、機能訓練などを行います。
通所リハビリテーション（デイケア）	日中に病院や介護老人保健施設などに通い、心身の機能の維持・向上を主な目的としてリハビリを行います。
小規模多機能型 居 宅 介 護	「通い」によるサービスを中心に、「訪問」や「泊まり」のサービスを利用者の選択に応じて提供します。
看護小規模多機能型 居 宅 介 護 （複合型サービス）	小規模多機能型居宅介護に「訪問看護」のサービスを組み合わせて提供します。

施設系サービス	短期入所生活介護 (ショートステイ)	短期間介護老人福祉施設などに入所し、日常生活の支援や機能訓練などを行います。
	短期入所療養介護 (ショートステイ)	短期間病院や介護老人保健施設などに入所し、医学的管理のもと、介護や機能訓練などを行います。
	特定施設入居者生活介護	有料老人ホームなどに入居している要介護者に、食事や入浴などの介護、日常生活の支援を行います。
	認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症の人がスタッフの介護を受けながら、共同生活を行います。
	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	寝たきりなど常時介護が必要な方が長期間入所する施設で、日常生活の世話や介護、機能訓練などを行います。
	介護老人保健施設	リハビリが必要な要介護者が入所する施設で、医学的管理のもと介護や機能訓練などの医療サービスを行い、家庭への復帰を目指します。
	介護医療院	長期療養のための医療と日常生活上の介護を一体的に提供する施設です。
	介護療養型医療施設	医療の必要性が高い要介護者が入所する医療施設で、医学的管理のもと看護、介護、機能訓練、医療などを行います。

○自宅の生活環境を整えるサービス

福祉用具貸与	車いすや介護用ベッドなど、日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。
特定福祉用具販売	貸与になじまない入浴や排泄などに使用する福祉用具について、購入費の一部を支給します。
住宅改修費支給	手すりの取り付けやスロープの設置など、住宅改修にかかる費用の一部を支給します。

市町村によっては、配食サービスや紙おむつの費用助成など、介護保険の制度外で独自のサービスを行っている場合があります。
お住まいの市町村の制度についても確認してみましょう。

5. ダブルケアになる前に、あなたにできること

1 親の介護も気にかけて

子どもを授かったら、子育てに関する制度や、困った時の相談先を調べますよね。

産前産後の休暇や育児休業など、仕事を持つ人が活用できる制度をはじめ、保育所・幼稚園などの情報、子育ての悩みを相談できる「地域子育て支援拠点」、子どもの預かりなどに対応する「ファミリー・サポート・センター」など、あなたを助けてくれる所はたくさんあります。

そんなあなたにもう一つ知っておいてほしいのは、介護に関すること。

ぜひ今のうちに、あなたの親など身近な人に何かあった時に慌てないために、介護について調べてみたり、介護の基礎講座などを利用して、少しずつ「知識の備え」をしておくことをお勧めします。

【介護の講座を受けられる機関】

○岐阜県介護実習・普及センター（岐阜県福祉事業団）

「介護入門講座」「介護基礎講座」などの一般向け講座を実施しています。小中学生、高校生が対象の特別講座もあります。

【お問い合わせ】岐阜県福祉事業団

岐阜市中 2-470 県立寿楽苑内 TEL 058-239-8063

○お住まいの市町村でも講座が開催されていることがあります。広報誌などで確認しましょう。

2 親自身に、地域とのつながりを深めてもらおう

あなた自身が介護について知ることでも大事ですが、親にも「自分に介護が必要になった時」を想定して、普段からの備えをしてもらいましょう。

急な体調変化などへの対応や日常生活上の困りごと（電球の交換やごみ出しなど）に対応できるよう、各地域で自治会や住民グループなどによる見守り活動や安否確認、生活支援などが行われています。また、高齢者の一人暮らしや高齢夫婦世帯など、配慮が必要な方には地域の民生委員も目配りをしています。

ぜひ「頼れるご近所」に助けてもらいましょう。

今は支援を必要としていない方も、地域のふれあいサロン※への参加などを通じて、顔見知りを増やしておく、いざという時に助け合えたり、あなたへの連絡がスムーズに届くので安心です。



※高齢者の生きがいづくり、健康づくりなどを目的に、地域を拠点として、参加住民とボランティアが協働で茶和会や健康づくりセミナー、三世代交流会などを企画し、運営していく仲間づくりの活動。

6. 私のダブルケア体験談

当時 40 代女性（家族構成：父、夫、子 3 人）

父が 76 歳の時に体調を崩し、病院嫌いの父を無理やり病院に連れて行ったら、肺がん末期で余命 3 か月と言われました。がんの位置が大動脈の近くで手術は不可能。放射線治療も健康な細胞が先に傷ついてしまうので、為す術がないという診断でした。がんの治療を行わないため入院することができないということで、脱水症状の治療が終わり次第、自宅での介護をせざるを得ない状況でした。

私は既に母を亡くしており、兄弟もいないため、自分だけで介護をするしかありませんでした。当時フルタイムで仕事をしており、休日は小学生の子どもスポーツ少年団等の送迎があり、そんな状況で仕事を続けることができるのか、ずいぶん悩みました。勤め先には介護休暇の制度もありましたが、同僚に迷惑をかけてしまうのではないかと、利用することを躊躇しました。

地域包括支援センターでケアマネさんを紹介いただき、自分の状況と心配事をすべて相談しました。ケアマネさんとお話する中で、介護保険制度と職場の在宅勤務制度を組み合わせると、私一人でも在宅介護ができそうということが分かり希望が持てました。

月曜日から金曜日までのうち、週 2 日を在宅勤務にし、残りの 3 日間を 1 時間おきくらいにヘルパーさんと訪問看護に入ってもらおうという計画にしました。ケアマネさんの全面的なサポート、職場の方の理解、かかりつけ医の支援、そして夫や子ども、ママ友さんの協力を得て、2 か月間の在宅介護を乗り切りました。

結局、父は肺炎を起こしてしまったので、家での看取りはできませんでしたが、病院に入院してからの 1 か月間頑張って闘病し、最後は眠るように静かに息を引き取りました。

私の場合は、病院での入院期間を含めて4か月間のことだったので、体力的にも乗り切ることができたと思います。これが長期の介護となると、自分一人で仕事を続けながらの介護は難しかったと思います。

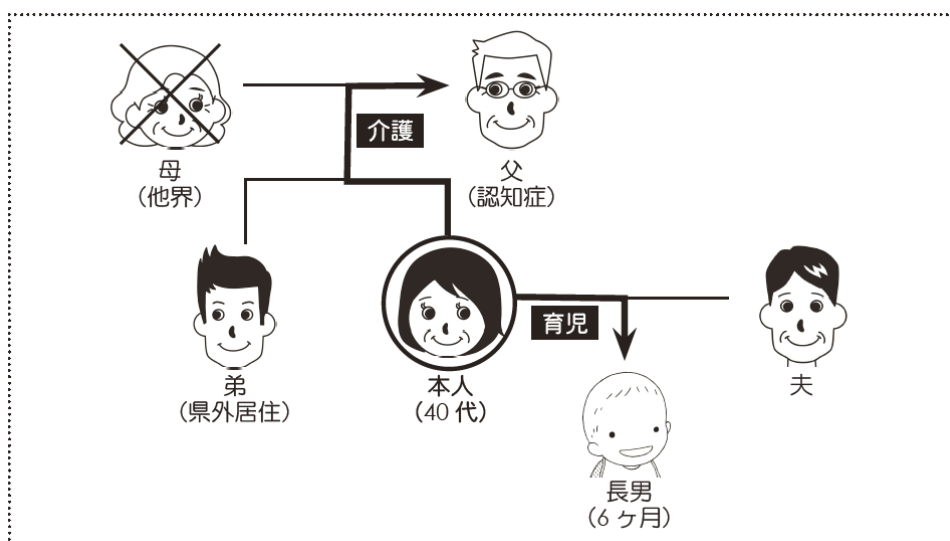
しかし、体力的には厳しくても、仕事をやめて介護のみの生活にしまうと精神的に行き詰まってしまうと思います。私自身、仕事に出かける日があったから、家で在宅介護をする時は、精一杯頑張ることができました。

今は、介護保険制度だけでなく、制度外のサービスもずいぶん充実してきていると思います。決して、問題を一人で抱えることなく、周りの人や専門家にオープンに相談するようにしましょう。

7. ダブルケアもさまざま

ダブルケアと言っても、ケースは人それぞれです。ダブルケアを乗り越えるためには、友人や職場の上司、各種相談支援機関に相談し、自分や家族に合った支援制度を活用するということが肝心です。

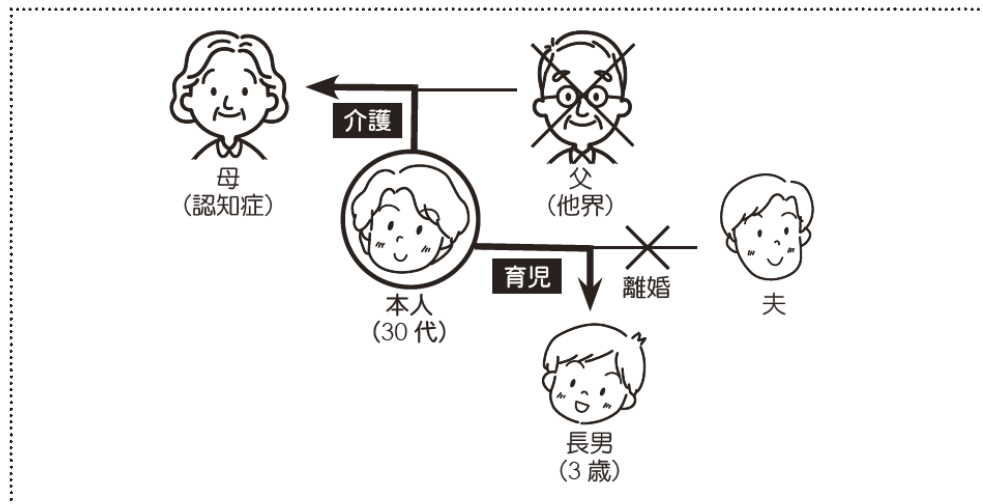
ケース 1 認知症の父と乳児のダブルケア（40代女性）



認知症の父（要介護2）が実家で一人暮らしをしていましたが、段々と症状が悪化してきたことと、一人での生活が心配で、ある日、父にデイサービス（P.8）の利用を勧めました。しかし父がこれを頑なに拒否。地域包括支援センター（P.6）に相談すると、職員の方が何日もかけて父を説得してくださり、ついには受け入れてもらうことができました。

その後、長男を出産。初めての子どもで育児に不安を抱える中、父の介護相談もしなくてははいけませんでした。泣き続ける子を抱えながらの相談で、私自身ストレスを抱えていましたが、保育所の一時預かり（P.5）の紹介を受けて利用しました。その後は子どもを気にすることなく、父の介護相談に集中できるようになりました。

ケース2 病後の自分のケアと子育て、母の介護（30代女性）



結婚後に乳がんが発覚し、手術と放射線治療を受けました。その後、がんの再発はしていませんが、通院と経過観察は続くことになりました。

2年後に長男が生まれましたが、夫との不仲により離婚することになりました。その頃仕事をしていましたが、母に認知症が出始めたため、育児、母の介護、自分自身の治療と、複数のストレスを抱えることになり、仕事を辞めることになりました。

母のことで地域包括支援センターに相談すると、要介護認定（P.7）の申請をすることを勧められ、要介護1の認定が出ました。子どもが小さいため、介護の負担を軽減させて育児に専念したいということと、子どもの急な発熱等で母の面倒が見られないときに宿泊にも対応できるサービスを希望したところ、小規模多機能型居宅介護（P.8）を勧められ利用することにしました。その後は安心して母を預けることができ、子育てを頑張ることができるようになりました。

もし、がんが再発した場合に、長男をどこに預ければよいか不安を抱えていましたが、ショートステイ（P.5）があることを教えてもらい、一時的に入院する必要がある場合でも安心することができました。

8. 仕事を続けたいと思うあなたに

介護や育児をしていくためには、心身の負担だけではなく経済的な負担もかかってきます。育児・介護休業法や労働基準法では、働きながら介護や育児を行うための支援制度が設けられています。育児や介護で困りごとがあったら、まずは職場に相談して、仕事を続けながらダブルケアに対応する方法を考えていきましょう。

介護と仕事の両立支援制度

■介護休業

要介護状態の対象家族 1 人につき通算 93 日まで 3 回を上限として取得可能。一定の要件を満たす場合、介護休業給付金が支給。

■介護休暇

要介護状態の対象家族 1 人の場合年 5 日、2 人以上の場合年 10 日まで取得可能。

■所定外労働の制限（残業の免除）

要介護状態の家族を介護する場合、残業免除制度が利用可能。

■時間外労働の制限

要介護状態の家族を介護する場合、1 か月 24 時間、1 年 150 時間を超える時間外労働の制限制度が利用可能。

■深夜業の制限

要介護状態の家族を介護する場合、午後 10 時～午前 5 時の労働の免除制度が利用可能。

■所定労働時間短縮等の措置

会社が定める次のいずれかの制度（1 日 6 時間勤務等の短時間勤務、フレックスタイム制、始業・終業時刻の繰上げ・繰下げ、介護費用の助成制度）を、対象家族 1 人につき、利用開始から連続する 3 年以上の間で 2 回以上利用可能。

育児と仕事の両立支援制度

■産前・産後休業（産休）

産前休業は請求すれば出産予定日の6週間前（双子以上の場合は14週間前）から取得可能。産後休業は出産翌日から8週間まで。6週間は強制的に就業できない期間。

■育児休業

1歳に満たない子を養育する場合取得可能。条件により最長2歳まで延長可能。一定の要件を満たす場合、育児休業給付金が支給。

■子の看護休暇

小学校就学前の子を養育する場合、子1人の場合年5日、2人以上の場合年10日まで取得可能。

■所定外労働の制限（残業の免除）

3歳に満たない子を養育する場合、残業免除制度が利用可能。

■時間外労働の制限

小学校就学前の子を養育する場合、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働の制限制度が利用可能。

■深夜業の制限

小学校就学前の子を養育する場合、午後10時～午前5時の労働の免除制度が利用可能。

■所定労働時間短縮の措置（短時間勤務）

3歳に満たない子を養育する場合、1日の所定労働時間を原則6時間とする制度が利用可能。

上記の制度は、利用に際し一定の要件が付されている場合があります。詳しくは、岐阜労働局 雇用環境・均等室（TEL：058-245-1550）にお問い合わせください。

勤め先によっては、法律で定められた制度以上の内容の制度を設けている場合があります。勤め先の制度についても確認してみましょう。

9. 応援メッセージ

「ダブルケアをがんばっているあなたへ」

キッズピアおおがき交流サロン受託者 NPO 法人くすくす 理事長 安田典子

「本当はもっと子どものことを考えてあげたい。好きなご飯を作ってあげたり、どこかへ連れて行ってあげたい。今度ね、またね、じゃなくて、今ゆっくり遊んであげたい、話を聞いてあげたい。そうでなくても、ただ、笑顔で応えてあげたいのに、気力体力の限界でイライラして後悔ばかり・・・」

あるいは、「子どもに我慢させたり、気を遣わせてしまっているのではないか、もし、子どもに何か問題が生じたとしたら、きっと私がちゃんと見てあげられていないせいではないか、と自責、罪悪感にさいなまれる・・・」

一方で、「自分が育ててもらった親だから」「家族だから」と、介護をする相手のことも大切にしたい気持ちや、「私しかない」「私が動かなければ」「周囲に迷惑はかけられない」という思い。

核家族化が進み、地域社会とのつながりも希薄化している現在の社会は、「子育て」をしにくい状況になっていると言われ、子育ての不安や重圧を、まわりになかなか理解してもらえない辛さを多くの人を感じています。でも、その「子育て」の大変な日々に、さらに「介護」までが加わってしまうと、まさにオーバーワークです。両方の大きなプレッシャーを自分ひとりで抱え、ゆっくり考える時間もなく、毎日をひたすらに全力疾走して疲れ切っている。それでも、頑張っているあなた。頑張らざるをえない、と毎日を送っているあなた。

あなたは、本当にがんばっていると思います。でも、どちらにも全力を注いで、どちらも完璧にこなせる人なんていません。モヤモヤの中で、どちらも不十分になってしまうのなら、まず子どものことから

考えて大丈夫です。その中で、「介護も行っていくにはどんな方法があるか」を検討する、とを考えてみてはどうでしょうか。外部のサービスを利用することで、あなたの気持ちに少しでもゆとりができることは、介護される側にとっても、決してマイナスではありません。

直接、身の回りの世話をすることだけが「介護」ではありません。介護保険が導入されて以来、介護の外部サービスは、どんどん充実されてきました。高齢者の生活支援も、毎日の身体介助も、施設入所も、さまざまな選択肢が選べるようになりました。地域包括支援センターやケアマネージャーさんなどの「プロにつないでいくこと」が、すでに立派な「介護」なのです。

そして、自分自身のゆとりを得るために、子育てへのサポートも活用してください。「ちょっと困っていることがあって…」「手伝ってほしいことがあるのだけど…」と、気軽に話したり相談できたりする場所は、あなたの地域にも、いくつもあります。「地域子育て支援センター」や「ファミリー・サポート・センター」は、力になってくれます。子育ても介護も、一緒に考えてくれる人や場所は、あなたが思っているよりたくさんあります。自分たちの生活を大切にするために、ぜひさまざまな制度を活用して、「自分たちにとって無理のない方法」を選択してください。自分の家族を、子どもたちを、最優先してください。少しずつ歯車がかみ合って生活が回り始めるよう、私たちも、せいっぱいのお手伝いをしたいと思っています。

キッズピアおおがき交流サロン（地域子育て支援拠点）

子育て世代包括支援センター（基本型）

大垣市ファミリー・サポート・センター

所在地：大垣市宮町1丁目1番地 スイトアベニュー2階

T E L：0584-47-8910

ホームページ：<https://wagamama-arugamama-npokusukusu.net/free/kidspia>

10. 子育て・介護のお役立ちホームページ

子育てに関する情報

■ぎふ子育て応援団（岐阜県）



県内の子育て支援に関する情報や子育て家庭に役立つ情報、関連施設等の情報を総合的に提供するウェブサイト。

<http://www3.pref.gifu.lg.jp/pref/kosodateoen/>

介護保険に関する情報

■介護保険（岐阜県）



岐阜県による介護保険の概要を掲載したウェブサイト。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/13263.html>

■介護保険制度の概要（厚生労働省）



厚生労働省による介護保険の概要を掲載したウェブサイト。

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/gaiyo/index.html

■介護事業所・生活関連情報検索（厚生労働省）



全国の介護サービス事業所の情報を検索・閲覧できるウェブサイト。介護保険の解説や用語の解説も掲載されています。

<http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/>

■地域包括支援センターについて（岐阜県）



県内市町村で設置されているセンター一覧表を掲載したウェブサイト。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/14433.html>

仕事と家庭の両立に関する情報

■育児・介護休業法について（厚生労働省）



育児・介護休業法の情報を掲載したウェブサイト。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html>

■両立支援のひろば（厚生労働省）



企業における仕事と家庭の両立の取組を支援する情報を総合的に提供するウェブサイト。

<http://ryouritsu.mhlw.go.jp/>

■育児・介護と仕事の両立（厚生労働省）



両立支援のための各種サイトの紹介をするウェブサイト。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000137518.html>

■岐阜労働局（厚生労働省）



厚生労働省・岐阜労働局のウェブサイト。

<https://jsite.mhlw.go.jp/gifu-roudoukyoku/home.html>

市町村に関する情報

■岐阜県内市町村一覧（岐阜県）



県内市町村のウェブサイト及び連絡先を掲載。

http://www.pref.gifu.lg.jp/kurashi/shichoson/shichoson-gyosei/11108/index_21441.html

11. セルフチェックしてみましょう！

子育ては、お腹に子どもを授かってから生まれるまで、ある程度の期間があり準備もできますが、介護は急に始まる場合もあります。

いざという時に慌てないために、普段からそれぞれができる範囲で情報を整理しておくことをお勧めします。

あなたがダブルケアについてどれだけ準備ができているか、次のセルフチェックを試してみてください。

セルフチェック パートⅠ

☐ 近くの市町村子育て担当窓口や地域子育て支援拠点など子育ての相談窓口を知っている

☐ 近くの地域包括支援センターなど介護の相談窓口を知っている

→ 子育て、介護のいずれか一方の相談窓口を知っている方は、もう一方の相談窓口を確認しておくで安心です。（子育ての相談窓口についてはP.4へ、介護の相談窓口についてはP.6へ）

セルフチェック パートⅡ

☐ 子どもの面倒を親（祖父母）にみてもらっている（または子どもが生まれたら頼みたい）

☐ 保育所等への送迎など、親（祖父母）が担当しているものがある

☐ 父親が母親の面倒を見ている（母親が父親の面倒を見ている）、または離婚、他界などでひとり親である

→ 1 つでもチェックが付いた方は、親に何かあっても慌てないように備えを進めましょう。（P.10へ）

セルフチェック パートⅢ

- ☐ 親に何かあった時に頼れる近所の人がいる
- ☐ 子どもを一時的に預けられる近所の人や友人がいる
- ☐ 介護や育児を分担してくれる兄弟姉妹や配偶者がいる

→ チェックが付いた方は、いざという時に頼れる人材に恵まれています。これからも「もちつ、もたれつ」の関係を大切にしていきましょう！（チェックがない方は P.11 へ）

セルフチェック パートⅣ

- ☐ 勤め先の介護に関する支援制度を知っている
- ☐ 勤め先の子育てに関する支援制度を知っている

→ チェックがない方は、これを機に勤め先の支援制度を確認しておきましょう（P.16 へ）。支援制度を知っている方は、職場で困っている同僚などがいたら、支援制度について教えてあげましょう。



12. マイ電話帳



名称・氏名

市役所・町村役場

地域包括支援センター

ケアマネジャー

地域子育て支援拠点

保育所・幼稚園等

ファミリー・サポート・センター

小学校

放課後児童クラブ

かかりつけ医

勤め先

()

()

所 在 地	連 絡 先
	 () -
	 () -
	 () -
	 () -
	 () -
	 () -
	 () -
	 () -
	 () -
	 () -
	 () -
	 () -



ダブルケアハンドブック

岐阜県 健康福祉部 地域福祉課

〒500-8570 岐阜市蘇田南2丁目1番1号

TEL 058-272-1111(代表)

令和4年3月発行