

ケアラー(介護者)について 知っていますか？

こんな人がケアラーです



障害をもつ子どもを育てている



健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている



仕事と介護でせいっぱい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



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・ギャンブル問題を抱える家族に対応している

© 一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

ケアラーとは、

こころやからだに不調のある人の「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ことです。

ヤングケアラーとは、

本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っていることにより、子ども自身がやりたいことができないなど、子ども自身の権利が守られていないと思われる子どものことです。

ダブルケアとは、

子育てと介護を同時に担うことです。

※「ケアラー」は、一般社団法人日本ケアラー連盟による定義。
「ヤングケアラー」は、国のヤングケアラー実態調査における定義
「ダブルケア」は、市町村・地域包括支援センターによる家族介護者支援マニュアル
～ 介護者本人の人生の支援 ～ 厚生労働省(平成30年3月発行)参考

ケアラーを支える地域のネットワーク

ケアラーがひとりではできることには限界があります。

あなた自身や周りの人が悩みやつらさを抱え込まないよう、地域のネットワークへの相談・活用をお願いします。

地域包括支援センター

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職がいて、高齢者やその家族を総合的に支えています

市役所

福祉・子育て・教育など、関係する部署が連携して、それぞれが担当している内容の相談に対応します

医療機関

往診や訪問看護サービス、健康管理などをします

ケアラー

(家族など無償の介護者)



市社会福祉協議会

高齢者や障害のある方など、日々の暮らしの中のさまざまな相談を受け付けています

児童相談所

育児、里親、ヤングケアラーなど、子どもの福祉に関する様々な相談を受け付けています

民生委員・児童委員

生活についての相談にのり、必要に応じて関係機関へつなぎます

NPO・ボランティア

ケアラズ・カフェの運営や生活の手助けなど、公的には対応しにくいサービスを行います

介護・障がい福祉サービス事業所

高齢者や障がいのある方への介護サービスを提供したり、相談を受け付けています

小樽市の相談窓口



こんなとき	相談先	連絡先
高齢者の介護について相談したい	小樽市福祉保険部福祉総合相談室 地域包括ケアグループ	0134-32-4111内線313
	小樽市地域包括支援センター	東南部 0134-51-2301 南部 0134-61-7268 中部 0134-24-2525 北西部 0134-28-2522
障がい者の介護について相談したい	小樽市福祉保険部福祉総合相談室 障害福祉グループ	0134-32-4111内線302
子育てについて相談したい	小樽市こども未来部こども家庭課 子育て世代包括支援センター「にこにこ」	0134-32-5208
生活の困りごとその他について相談したい	小樽市福祉保険部福祉総合相談室「たるさぼ」	0134-33-1124