

ひとりで抱えないで ケアするあなたをみんなで支えます

市ではケアラーの皆さんが家族介護や家事などだけを優先するのではなく、ご自身の生活や人生を大切に暮らしていけるよう、相談窓口の設置や学習会の開催など、さまざまな取り組みを進めています。

岡高齢福祉課 ☎245-5166 ㊟245-5548

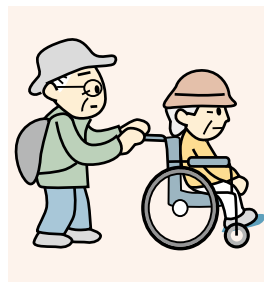
あなたの周りに、こんな人はいませんか？

「ケア」とは、家族の介護や見守り、家事、感情面の支えなど、誰かの暮らしを支えることです。過度な負担が続くことで、ケアを担っているケアラーの方の生活や人生に大きな影響が生じることがあります。周囲の気づきや「大丈夫？」という一言が、相談や支援につながるきっかけになりますので、ケアラーでない方もご覧ください。



ケアラーとは…

家族などの身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活の世話や援助などを行っている方のことです。



自身も高齢でありながら配偶者を介護している



仕事を辞めて一人で親の介護をしている



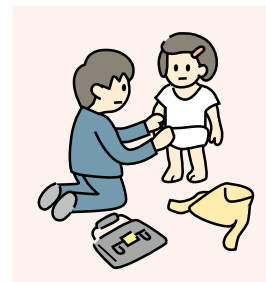
アルコール依存・ひきこもりの家族へのケアの仕方が分からない

ヤングケアラーとは…

本来は大人が担うと想定されている家事や家族の世話、介護などを行う子どものことです。



障害や病気のある家族に代わって、家事をしている



家族に代わって、幼いきょうだいの世話をしている



家計のために労働をして、障害や病気のある家族を助けている

のぞいてみよう！ケアラーの現状

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。

● 高齢者の在宅介護

誰が介護をしている？

配偶者 71.1%
子 23.5%

ケアラーの健康状態は？

疲労が取れない 39.1%
睡眠不足 34.7%
精神的不調がある 33.0%

介護の頻度は？

毎日 76.5%

● 障害のある方（18歳以上）の在宅介護

誰が介護をしている？

父母・祖父母・兄弟姉妹 35.9%
ホームヘルパーや施設の職員 35.1%
配偶者 26.1%

介護の頻度は？

毎日 43.4%

介護をする上での悩みは？

ケアラーの高齢化 48.5%
緊急時の対応 39.8%
ケアラーの健康不安 36.9%

家族が介護をするのは当たり前だと思いませんか？

家族だから自分が介護するのは当たり前と考え、無理を重ねてしまう人も少なくありません。無理なケアが続くと、ケアラー自身の健康や仕事、学業、地域とのつながりなどに影響が生じることがあります。各種サービスや地域の支援、相談機関などを利用しながら、困りごとを解決し、無理なく続けられる方法を一緒に考えていくことが大切です。ケアする人を支えることは、ケアを受ける人を支えることにもつながります。



自分よりケアを優先せざるを得ず、人生設計ができない



理解して相談できる人が身近にいない



ひとりで抱え込んでしまい、心身ともに疲弊している



支援の情報が得づらく、困窮と孤立の悪循環に陥っている



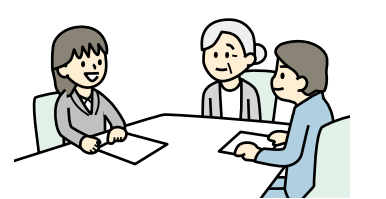
ケアを受ける人が家族以外にケアされたくないと思っている



サービスを使いたいが費用が心配だ

まずはご相談ください！

困ってからではなく、利用できる制度やサービスなどについて早めに相談することで、必要なときに安心して支援を受けることができます。また、困りごとや不安な点なども気軽に相談できます。あなたの周りでケアに悩んでいる人がいたら、ぜひ相談窓口を教えてください。



高齢者をケアするあなたへ

あんしんケアセンター

高齢者や家族、その地域の方の介護に関する悩みや問題に対応します。

市内に32カ所（出張所を含む）あります。お住まいの地区のセンターをご確認ください。詳しくは、[千葉市 あんしんケアセンター](#)

開所時間 月～土曜日9:00～17:00（祝・休日、年末年始を除く）

ヤングケアラーのあなたへ

千葉市子ども・若者総合相談センターLink（リンク）

市内在住の30歳代までの子ども・若者と家族を対象とした総合相談窓口です。ヤングケアラーのほか、不登校やニート、その他の社会生活を営む上で困難を抱えている子どもや若者の相談に応じています。相談員が助言、情報の提供、専門機関の紹介などをします。詳しくは、[千葉市 Link](#)

開所時間 月～金曜日9:00～17:00（祝・休日、年末年始を除く）

場 所 こころの健康センター内

電話相談 ☎050-3775-7007

来所相談 【上記】電話で予約をしてください。

学習会や交流会に参加してみませんか？

家族のケアに悩んでいるのは、あなただけではありません。負担の少ない介護の方法を学んだり、同じケアラーと交流したりすることで、心の負担が軽くなるかもしれません。

交流会



家族介護者支援センター

在宅で高齢者を介護しているご家族が日ごろ困難に感じている介護方法について、市の委託を受けた経験豊富なホームヘルパーが電話やオンライン、自宅訪問によりアドバイスを行います。詳しくは、[千葉市 家族介護](#)

開所時間 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）

岡家族介護者支援センター ☎302-2017 ㊟242-6376

家族介護者研修

在宅で高齢者を介護している家族の方向けに、経験豊富な講師から介護実技などを学べます。

講習のほか、介護方法に関する疑問や質問にもお答えします。

開所時間 ①11月11日(水)＝稲毛保健福祉センター、12日(木)＝若葉保健福祉センター、②13日(金)＝県医師会地域医療総合支援センター（中央区千葉港4-1）。

いずれも10:00～12:30

参加費 ①介護何でも相談（認知症・食事・排泄・移乗など）

②ベッド上の介助・福祉用具を使った介助

各20人（初めて受講する方優先）

申込 10月23日(金)までに電話で、県ホームヘルパー協議会へ。FAX・㊟ chihokyo@kfz.biglobe.ne.jpも可（必要事項17面のほか、希望会場を明記）。

岡県ホームヘルパー協議会 ☎242-5376 ㊟242-6376

認知症介護交流会

認知症を正しく理解するとともに、介護のヒントを得て、心の負担を軽減する場として、介護者や経験者などの交流会を行います。

開所時間 10月28日(水)13:30～15:30 稲毛保健福祉センター

参加費 介護経験者の体験談、交流会、個別相談（希望者のみ）

定員 20人（介護中の家族優先）

申込 10月27日(火)までに電話で、認知症の人と家族の会へ。個別相談を希望の方は、10月22日(木)までに申し込み。

岡認知症の人と家族の会

☎204-8228（月・火・木曜日13:00～16:00）

地域包括ケア推進課 ☎245-5267 ㊟245-5293

メンタルヘルス家族学習会

開所時間 10月19日(月)9:30～12:00 稲毛保健福祉センター

参加費 家族の不安や負担感を軽減するため、精神疾患とその対応について学びます。

申込 電話で、精神保健福祉課へ。

岡精神保健福祉課 ☎238-9980 ㊟238-9991

精神障害者向け家族学習会

開所時間 10月19日(月)13:40～16:00 稲毛保健福祉センター

参加費 家族として本人との関わりを学びます。

申込 電話で、こころの健康センターへ。

岡こころの健康センター ☎204-1582 ㊟204-1584