

わたしの ケアラー 体験記



妻と息子のダブルケアで苦渋の選択を

ケアラー：夫（60代）

息子は20代半ばで、重い知的障害（自閉症）を患っています。幼少期より妻と二人で力を合わせて息子を育ててきましたが、彼の介護も生活の一部と考えていたのでそれほど苦にはなりませんでした。

しかし、5～6年ほど前から妻の様子がおかしくなったのです。被害妄想的な発言をしたり、見えないものが見えたり、変な臭いがすると言い出したり、物忘れがひどくなったり・・・

受診を渋る妻をなんとか説き伏せて病院へ。診断は「若年性認知症」でした。妻の病状の進行は凄まじく、約4年の間で要介護度は1から3、そして最重度の5に。自営業の私は殆ど出社ができなくなり、息子も最初の頃は変わりゆく妻を受け入れられず荒れる日々でした。

悩んだ末、私は妻の特別養護老人ホームへの入所を決断しました。今、息子も落ち着き、家庭内の負担は軽くなり、社員や多くの方々の支えもあって、仕事に復帰できました。

私は、少しでも長生きをして妻を看取り、息子の将来については成年後見制度を利用したいと考えております。

ゴールの見えない介護生活の中で

ケアラー：娘（50代）

ある年の大晦日の夕方、「お母さんが倒れたのですぐ帰ってくるように」と父から1本の電話が。あれから10年、私は未だにゴールの見えない介護の日々を過ごしています。

私の実家は日本海にある離島です。母に続いて父も介護が必要になり、7年間毎月藤沢から実家に通いました。冬の日本海を渡るのは過酷なもの。荒れ狂う波を見ながら、このまま海に飛び込んだらラクになれるかな、と何度も思いました。船酔いでフラフラになりながら島に上陸して、暗い雪道を歩いていると自然と涙が流れました。

父が先立ち、母は私の家へ。しかし80代後半になって生活環境を変えることは、母にとっても私にも大変なことです。私は現在、母が週2回のデイサービスに行く時以外は、ゆっくりと外出することができません。

私の思い描いていた人生設計ではバリバリ働いているはずでした。このまま社会に埋もれたまま一生を終えるのではないかと辛くなります。今私の望みは、時間を気にせず思い切って外出したいこと、それにこの介護生活の中で私が頑張っている、ということを誰かに認めてもらいたいのです。

（協力・在宅介護者の会in藤沢）

相談窓口 一覧

藤沢市

地域福祉推進課・バックアップふじさわ

（市役所本庁舎 2階/福祉の総合相談）

電話 0466-50-3533

高齢者支援課

（市役所本庁舎 2階/高齢者への介護や家族会に関する相談）

電話 0466-50-3523

こども家庭センター

（市役所本庁舎 3階/子ども・子育て・青少年に関する相談）

電話 0466-50-3569

学校教育相談センター

（市役所本庁舎 3階/学校生活についての相談など）

電話 0466-50-3550

藤沢市社会福祉協議会

バックアップふじさわ社協

（市役所分庁舎 1階/コミュニティソーシャルワーカー

（CSW）による総合相談）

電話 0466-47-8131

ケアラー支援に関する条例が施行されました。

藤沢市では、ケアをされる人もケアをする人もどちらも大切にされ、夢と希望をもって健康で文化的な自分らしい人生を送ることができるよう、ケアラーに対する支援に関する基本理念を定め、「ケアをされる人もする人も自分らしい生き方ができる藤沢づくり条例」が2025年（令和7年）4月1日に施行されました。



「ケアラーに、ケアを」



2025年（令和7年）4月発行

発行元：藤沢市福祉部

地域福祉推進課・高齢者支援課

「ケアラー」 のことを知って いますか？



© 一般社団法人 日本ケアラー連盟

「ケアラー」という言葉を

目や耳にされたことはありますか？

今、大切な人をケアしているあなたも

「ケアラー」かもしれません。



藤 沢 市

ケアラーとは？



ケアラーとは、「介護」「看病」「心や身体に不調のある方への気づかい」などケアに必要な家族や近親者・友人・知人などをケアしている方のことです。特に、学齢期のお子さんが大人と同じようなケアを担う場合には、**ヤングケアラー**と呼んでいます。

ケアをされている方の立場や背景は多岐に渡り、そのケアの内容も広範囲で、個別性も高くなっています。

もしかして、ケアラー？

★当てはまるものがありますか？

- ☐ お年寄りや障がい、難病のある家族の介護や看病をしている
- ☐ 精神疾患、ひきこもりなどで家族の看病・世話をしたり、アルコールや薬物などの課題を抱える家族の対応で疲弊したりしている
- ☐ 親や兄弟、祖父母等の介護・看病で勉強や友達と遊ぶことに時間を使えない
- ☐ 子育てと親族の介護・看病、両方関わりたいのに、それぞれの時間を十分にとれない
- ☐ 介護・看病と仕事を両立することができるのか、今後の生活に不安がある
- ☐ 不登校、ひきこもりなどのことで不安や悩みがある
- ☐ 親族のひきこもりの状態が長期化し、対応に苦慮している
働いていない家族がおり、隣や近所の目が気になる
誰にも相談できない



1つでもチェックがあれば、
ご自分で気づいていなくても、**「ケアラー」**と言います。



ケアラーの現状

2010年の日本ケアラー連盟の調査ではおおむね5世帯に1世帯はケアラーがいることがわかりました。

また、ケアラーの方の生活実態や思いを聞く中で、問題を抱えながら懸命に介護に取り組むあまり、たとえ心身の健康を損なったとしても、なかなかご自身のケアまで気が回らない現状がみえています。



気づかれにくい・気づきにくい ケアラーの思い

ケアラーの方が置かれている状況は
本当にさまざまです。

「どうせ他人に話してもわかってもらえない」

「ケアしている相手は大切な人とわかっているのに、
自分の気持ちが添えない」

そんな気持ちを抱える中で孤立しがちになります。

また、ケアをすることが日常的で当然と思っていると、自身に負担がかかっていることなどに客観的に気づくのが難しくなってきます。



「ケアラーのあなたを支えたい」

大切な人の介護や看病等に多くの時間を使う中で自分の時間が持てなかったり、仕事や学業にも影響が出たり・・・ケアを行う方の世代も子どもから高齢者までとさまざまになってきている中で、ケアラーは大切な人を支える立場であると同時に、自身も誰かの支援（ケア）が必要になる時があります。

地域で「ケアラー」の方自身も心身の健康を保ち自分らしく暮らせるよう、藤沢市では「誰もが」安心して暮らし続けることができるまちをめざしています。

ケアラーのみなさんへ

今、あなたは大切な人をケアする立場にあるかと思いますが、あなたは「ケアをする人」だけでなく、あなた自身も「ケアを必要とする大切なひとり」です。

ちょっと肩の力を抜いて立ち止まり、まずご自身の心と体の状態を振り返ってみませんか？

セルフチェック



- ☐ 眠れていますか？
 - ☐ 食欲はありますか？食事はおいしいと感じますか？
 - ☐ 今まで楽しめていたことは、今も楽しいですか？
- 一生懸命な状態が続いていると、精神的な疲労が続いていることに気づきにくい場合もあります。
ぜひ、次のチェックサイトもご活用ください。



こころの体温計

ストレス度・落ち込み度などのチェックができます！

●スマートフォンはこちら→

●パソコンはこちら↓

<https://fishbowlindex.jp/fujisawa/>



★自分の気持ちを誰かに話せていますか？

誰かに話すことで自分自身の気持ちに気づいたり、客観的に振り返れたりすることがあります。ぜひ、藤沢市の相談窓口をご活用ください。



また、藤沢市にはケアラーの家族会などもありますので、悩みや不安をわかちあう場として参加してみてもいいかもしれません。

相談窓口や家族会などの詳細は、裏面の「相談窓口 一覧」をご覧ください。

参考文献

一般社団法人 日本ケアラー連盟「ケアラー手帳」
神奈川県精神保健福祉センター
「わたしのこころサポートミニハンドブック」