

ダブルケアのあれやこれ…

分からないことは経験者の声から学ぼう！



今より上手く
向き合えるように
なるかも
しれません！！



ダブルケアをしていく上で、誰もが一度あるかもしれない、または既に経験したエピソードを紹介！

「あるある！」「こういう対処法もあったんだ！」と思えること、知っておくことで皆さんのダブルケア生活に役立つことがきっとあるはずです！

はじめに

「子育てがひと段落ついた頃に親の介護が・・・」という時代から、少子高齢化、晩産化の進展により、今日は「子育てと親の介護が同時に起こる」ダブルケア時代を迎えつつあり、ダブルケアは新たな社会的リスクとして注目され始めています。

ダブルケア当事者らの負担感は精神的・体力的・経済的にいずれも高いことが指摘されていますが、従来からの縦割り行政の下で、支援は断片的なものに留まっているのが現状です。ダブルケア問題の放置は、結婚や第2子、第3子の出産をあきらめる、ケアによる離職、虐待・ネグレクトの誘因ともなりえます。また、このようなダブルケアをはじめとするケア課題の複合化は、今後、増加していくものと予測されており、将来世代に迫る課題として向き合うことが必要です。

本冊子は、大学で「上級まちづくり演習」の授業の一環としてダブルケアについて学んだ学生らが、当事者の方たちの経験世界やダブルケア生活を乗り越えたポイントについてまとめたものです。

「上級まちづくり演習」は、全学部を対象とした教養科目として開講されており、学生らはダブルケアという言葉、授業を通じて初めて知りました。冊子製作は、ダブルケアラーの方たちに活用いただくことを目的としているだけでなく、ダブルケアという言葉すら知らなかった学生らが、各種の調査データやダブルケア当事者の方たちの経験談、支援団体の活動から、「ダブルケアであっても安心して暮らせる社会(地域)であるために必要なことは何か」について学び、自らの考えや意見を深めていく機会として捉えています。

本冊子が、少しでもダブルケア当事者の方や近い将来ダブルケアになるかもしれないと感じている方のお力になれば幸いです。

最後に、授業では名古屋、岩手で活動されているダブルケア支援団体(ダブルケアパートナー:愛知県名古屋市、岩手奥州ダブルケアの会:岩手県奥州市、NPO 法人こだまの集い:東京都杉並区)の方々にご協力をいただきました。ここに深謝申し上げます。

現代社会学部講師 澤田景子



目次

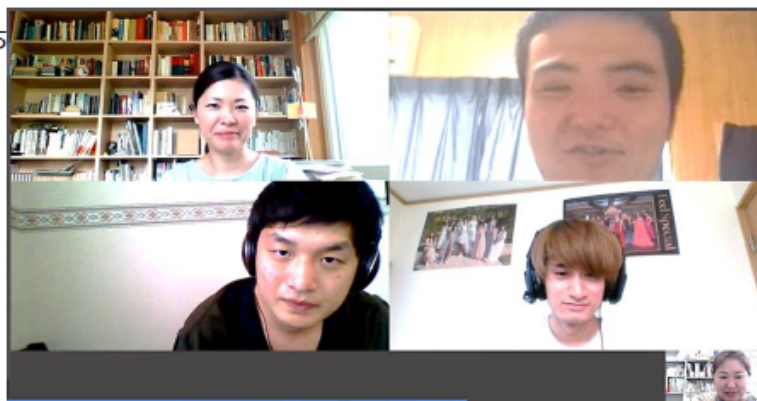
はじめに	1
目次	2
座談会	3
1. ダブルケアの実態	
ダブルケアラー16人にお聞きしました	6
ダブルケアラーさんの経験談	8
ダブルケアラーさんの1日(スケジュール例)	9
2. ダブルケアで大変なこと、よかったこと	
ダブルケアの大変さ	10
ダブルケアでの経済的な負担	11
ダブルケアをしてよかったこと	12
ダブルケアの負担を一人に集中させない	13
ダブルケアラーさんたちが集うカフェ	14
3. ダブルケア生活の乗り切り術	
ダブルケア生活の乗り切り術	15
介護のためのリフォームする場合のワンポイントアドバイス	17
全国のダブルケア支援団体	18

ダブルケアラー&大学生

オンライン座談会

澤田 みなさん、こんにちは。今日は「上級まちづくり演習」の授業に、当事者の松浦さんをお迎えして、ダブルケアについて話し合っていきたいと思います。まずは松浦さんに少し自己紹介いただきます。

松浦 よろしくお願います。私は、自宅から車で30分ほどのところに住む実家の実母を介護していて、4歳と1歳の



子供がいます。実母は50代後半で脳梗塞になったので、仕事をしながら実父とともに介護をしていました。その後、結婚してからは通いで介護をしています。今は要介護5です。

澤田 松浦さんは、結婚や出産より先に介護が始まっています。そういった状況下でお仕事をする、結婚、出産をするなどのステップを踏んで、現在、ダブルケアの生活を送られています。学生にみなさんは、これまでの授業でダブルケアラーの方たちの経験談や調査研究のデータなどからダブルケアについて学んできましたが、育児や介護といったケア、またはダブルケアについてどういうイメージを持っていますか？

渡辺 (学生) はい。自分は、育児や介護、ダブルケアは、結構、肉体的・精神的に負荷がかかるものっていうイメージが最初はありました。授業でダブルケアラーの方と接してみて、イメージが変わったっていうことはあまりないんですけど、その中でも辛い事だけじゃなくやりがいとかもあるんだなと思いましたね。

松浦 私は、自分が若い時ほんとに人をケアすることなんて全く考えたこともなくて、どちらかという、実母にケアされている側で、食事づくりも家事も全部やってもらっている状態だったんですね。それが急に母親が倒れて、自分がケアしないといけないう立場にまわった時、大変というより、実はすごくうれしかったっていうのがあって。今まで、人が生きていくのを助けるなんてことをしなかったから、悲しいことなんですけど、助けてあげられることがうれしくて、すごく気分上がっている状態でした。でも、それがずっと何年も続いてくと、やっぱり肉体的、精神的にすごい負担ってのがきたんですけど。

渡辺 そうなんです。結構マイナスなイメージがすごい多かったんで、逆に人を助けられることでうれしいっていうのはちょっと意外でした。

松浦 私は、介護先行型だったからかもしれないですね。これで、育児とか先に始まっている状態で介護がきたら、無理ってすぐなってしまうんですけど。逆に人の面倒をみるっていう経験が全くない状態で始まったので、妙な充実感がありました。

澤田 金澤くんどうですか？

金澤 (学生) はい。ダブルケアって聞いた時に、最初に思ったことは、育児と介護をほんとに両立できるのかなっていうことです。相談する相手もない中でどうしているのかなって思ったんですけども、こうして調べていく中で、確かに両立はできない人もいますが、両立できている人もいるのが意外でした。やっぱり当事者同士でないとわからないことが多いからこそ、当事者の人同士の団結が強まっているのかなって思いました。

松浦 両立はね、今思えばできていなかったと思います。というのも、母の介護が先に始まっていたから、母親のことしか頭になくて。子供が産まれても、あんまり子育ても両立させなきゃっていう意識はなくて、この赤ちゃんをダシに母親を喜ばせようっていうことを考えていました。一緒に介護している父親に、「おまえ、もっと赤ん坊のことみてやれよ」って何回か怒られたので、ほんとに両立できてなかったと思います。

澤田 どこかに相談はできたんですか？

松浦 私は、相談はできていないですね。妊娠した時に、これでは介護ができなくなってしまう、どうしようって。妊娠した時っていうのは保健師さんとか色々な相談窓口とつながっているんですけど、これから介護をどうしようってなったときに、何度も何度も訴えたんです。でも、やっぱり、保健師さんは「介護じゃなくて、赤ちゃんのことはどうですか」って感じで、いつも介護の話は取り合ってもらえなかったんですね。あー妊婦として話している時は、介護のことは相談してはいけないんだなって思って。こういう経験が何度も何度も重なったので、どこかに相談するっていう発想は全くなかったですね。

澤田 林くん、どうですか？

林 ケアのイメージは、そうですね、一人ではできないなと思いますね。やっぱり、家族とか友達と情報共有したり、お互いに相談したりしてケアをしていくことが大事なんだなっていうイメージが強いんです。

松浦 介護ってしてないと全然わかんないですね。同じ年代で介護している人っていないから、友達に話しても、「大変だねー」って感じで、こっちも暗い話をして悪かったなって思っちゃうんで、なかなか身近な人には話せなかったですね。ダブルケアパートナーを知って、同じ経験をしている人がいるっていうのが、最初はすごい驚きでしたし、いるってだけで、すごく精神的な支えになりました。だから、それが更に集まって、苦労とか経験とか共有することができたら、みんなにとってもすごいサポートになると思います。

林 やっぱり友達とかだと、年代的に情報の共有は難しいんだなって思いました。

澤田 先ほど林君が、家族で情報共有やお互いに相談しあってケアをしていくことが大事だといってくれましたが、夫婦や男女での話し合いや分担はどうされていたんですか？

松浦 夫は介護については何もしてないです。でも、私が介護しか頭になかったから、必然的に夫が子供みている感じにはなったので、介護は私、その間に夫は子供みるってパターンだったと思います。

澤田 学生さんの目線から、家庭内での役割分担というものが、バランスのとれた社会になるためには何が必要だと思いますか。

渡辺 いやあ、具体的な案っていうのは出てこないんですけど、男女共通して言えることは、家事やケアの苦労をお互いわかるだけでもだいぶ変わるのかなと思いますね。人によっては、その苦労を知っているから、手伝おうってはなるとは思うんで。

澤田 どうやったら知れるんだろね。

渡辺 丸一日体験してもらおうとか？知ってもらって、今後変わるかどうかは、その人次第だとは思いますが。それが一つの手かなと思いますね。

松浦 やらないと、ほんとにわかんない。私の夫もそうですけど。多分、本人はすごいしていると思っているんだろうけど、家事の全体像や量がみえていないから、苦労をわかっていないんですね。だから今言ってくれたみたいに、全体像や量を知ってもらえるような機会があるといいかなと思います。

澤田 金澤くんどうですか？

金沢 やっぱり、ほとんど同じになるんですけど、男女がお互いのことを思いやる気持ちがまず大事で、思いやるために、相手がどんなことをしているかを理解する必要があるって、それは体験しかないのかなと思います。実際、その役割を一日だけとか、定期的に入れ替えたりしてやってみるとか。あとは、入れ替ええないにしても、半分に分け合ってやるのが大事かなって思います。

澤田 日常生活の中で、役割をルールみたいに分けてという感じですかね。

松浦 ルールは必要かもしれないですね。思いやりだけだと、ちょっと限界があって。私の夫は思いやりのある人だとは思んですけど、気づかないことはやっぱり気づかないんですね。二人目の子を妊娠した時、家事も育児も介護も仕事もして、もうほんとに八方塞がりの状態になって、夫に相談したんですけど、夫は「大丈夫だよ。なんとかなるよ」って笑顔で言ったんです。いやそうじゃなくて、私は具体的にどうしようか一緒に考えようよって意味で言ったんです。でも、後々聞いてみると、夫は、「あの時、自分がプレずにとっしりと構えていることで、私に不安感を与えないことが大事だと思った」と言って、思いやりの末の発言だったらいいんです。だから、思いやりみたいな、漠然としたものではなくて、具体的に全体像を見据えて、これは私、これはあなたみたいな、具体的なルールづくりみたいなのが必要なかもしれないですね。

澤田 そうですね。なんか、いい人がいて、いやな人がいるという話ではないんですよね。性格も価値観も違う、やろうと思う速さもタイミングも違う、気になるところだって違うので、思いやりはベースでありながらも、具体的なルールは作っていく必要がありますよね。

林くんはどうですか？

林 バランスをとる上で必要なこととして、ケアだと、育児教室とか介護教室とかあるじゃないですか。そういうのに、夫婦の片方だけが出るんじゃないで、二人で出たら、情報とか大変さを共有することができると思うので、二人一緒に参加するっていうのが大切なのかなって思います。

澤田 そうそう、二人で参加するっていうのは、その前提として二人ともがケアを自分自身の役割として認識していることが必要になるので、そこに参加している時点でも意味がありますよね。

では最後に、学生のみなさんが、今回の冊子作りを通じて感じたことを教えてください。

渡辺 いやーほんとにイメージ、やっぱ僕らでもなんだろう、この人はこれをやるっていうイメージを描きがちだと思ったんで、自分も思い込んで押し付けてしまう側になるときがあるので、気をつけようって思いましたね。笑。

澤田 そう思いましたね。さっきの男女の役割もそうだけど、悪意があってやっているわけじゃないんだよね。

渡辺 そうですね。笑。

金澤 僕は、冊子を作るために色々調べる中で、同じ境遇の人たちで、助け合っていくという活動もあるんだってことを知りました。そして、そうした活動はとても大切だということがわかりました。

林 僕が感じたのは、調べている上で、当事者の方たちの経験はそれぞれ違ったものではあるけれど、なんか感じていることは共通していたり、近いものがあるんだなと思いました。

澤田 みなさん、ありがとうございました。まず言葉を認知できるってすごいことで、今の何だか苦しい状況を表す言葉がないというのはわかってもらえないし、かなり辛い。ダブルケアという言葉を知って、自分の状況を表す言葉があるから、訴えられる。言葉がないものを理解してもらおうっていうのはすごく難しい。そういう意味でも、こうした冊子を通して言葉の認知を広げるってことは、すごく大きな意味があることだと思っています。

松浦 私も当事者が集える今の団体に出逢って、代表の杉山さんが、ほんとに苦労しているんな行政窓口とか掛け合って、広めていってくれて、それで少しずつ支援を受ける体制が整うようになったと思います。

澤田 ありがとうございます。松浦さん、最後に学生に向けて何かメッセージいただければ？

松浦 笑。皆さんのような若い方がケアの事を考えてくれるってこと、とても嬉しいです。若い世代の皆さん一人一人がケアのこと考えてくれることで、さっきの男女間の意識の違いとかそういう問題もどんどん変わっていくことができるんじゃないかなって希望を持つことができました。ありがとうございました。

ダブルケアの実態

～ダブルケアラー16人にお聞きしました～

アンケートには、名古屋の「ダブルケアパートナー」と岩手の「岩手奥州ダブルケアの会」、東京の「こだまの集い」という3つのダブルケア支援団体の皆様にご協力いただきました♪

実施期間: 2020年6月18日～25日

実施方法: PC、スマホによる MS Forms への入力

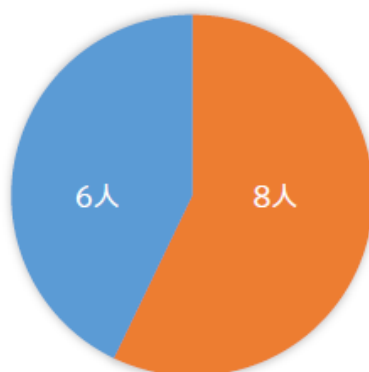
アンケートに協力いただいたダブルケアラーさんたちの属性

- 性別 (女性)16名 (男性)0名
- 年代 (30代)4名 (40代)9名 (50代)2名

団体の当事者メンバーは30代から50代の女性の方たちでした。

ダブルケアと仕事の両立はできていますか？

できていない(いなかった)
43%



できている(いた)
57%

ダブルケアをしながらお仕事をされている(いた)方14人に伺いました！

両立できた理由、意識、コツについて、

職場に理解があった(休暇制度の利用、融通がきく)
自分の中で優先順位を付けた
段取りを意識した
自分が頑張りすぎない(手抜き、自分の時間を持つ)
周りに相談できた
夫、家族とで支え合った

両立できなかった理由について、

職場の理解がない(残業、急な休みなどの対応)
仕事が忙しすぎる
ケアする人数が多すぎる
身体的、精神的に負担が大きい
ダブルケア期間が長期になりすぎた

支えとなっているサービス、施設、その他地域資源は何ですか？

子育て支援サービス

(一時)保育所、認可外保育所

介護サービス

デイサービス・ショートステイ・その他介護保険サービス、ケアマネジャー、訪問診療・訪問歯科・その他医療サービス、介護者教室、高齢者サロン

その他

ダブルケアカフェ、ダブルケア仲間、社協のサロン、生協のお弁当宅配サービス、自治体の無料カウンセリング、コワーキングスペース、地域コミュニティ、自助グループ、元気な親

あってほしいと思うサービスや施設、取り組みは何ですか？

サービス

子育てと介護が同時に担えるような支援サービス(見守り、食事、買い物、子供と親をどちらもみてくれるサービス、ワンストップサービスなど)

急な要望に対応できる預かり、見守りサービス(子供も親も、迅速に預けられる)

家族の誰かが新型コロナに感染した場合、介護が必要な親をすぐに隔離できる施設やサービス
若くして介護が必要になった人向けのデイサービス

特養入所のダブルケア加算、

病児保育や短時間の一時保育

小学生以上の児童でも一時的に預けられる宿泊を伴う施設又はサービス

相談支援

介護と育児をあわせて相談できる窓口

家庭の困りごとに丸ごと対応してくれるソーシャルワーカーのような人、

ピアサポート

ダブルケアカフェをもっと身近に(当事者の居場所、集いの場、語り合う場)

ピアサポートの養成講座

行政

育児と介護の行政手続きの一本化

自治体作成のダブルケアハンドブックと自治体主導のダブルケアカフェ

普及啓発

ダブルケアをしている人がダブルケアであることに気付けるような取り組み

ダブルケアへの周囲の理解を広げられるような取り組み

ダブルケアラーさんの経験談

ダブルケアラー : 30代後半(女性)

家族構成

夫と5歳の長男、1歳の長女、68歳の実母(もともとは別居で実兄と二人暮らし)

母が若年性認知症に

長男の出産の時に母の記憶力が心配になったので、主治医に診てもらったが年相応と言われ相手にしてもらえませんでした。その後、里帰り出産のため実家に長期滞在しているとき、別の病院に診てもらい、初期の若年認知症と診断されました。

当初、育児は母に頼りたいと思っていましたが、母から「また寝てる」「お客様じゃないんだよ」など心無い言葉を言われてしまい、初出産や産後のホルモンバランスの乱れも重なり、ストレスを感じました。母乳も出なくなり、言い争いも頻繁し、2人目のときは里帰りしないことを決心しました。今思うと、認知症の症状の一つだったと思いますが、その時はわかりませんでした。



本格的なダブルケア生活のはじまり

その後、母とは時々電話を掛け合っていました。話の中で向いに住むおじいさんの話を聞くことが多くなっていきました。庭でおしっこをされた、水を撒かれたという母の訴えをはじめは疑っていませんでした。しかし、庭に防犯カメラをつけると、隣のおじいさんが映ることはなく、逆に向かいの家に水を撒く母の姿が映っていました。向いの家族からは、おじいさんは寝たきり状態であることも聞きました。その後も、母の被害妄想は止まらず、警察から注意されたことをきっかけに、デイサービスに通うようになりました。

今までは素人である私と兄が右往左往し、疲弊しながら対応してきましたが、ケアマネジャーに相談できるようになったことは、とてもありがたかったです。

私は長男が1歳となったことをきっかけに、再就職をしました。月に1~2回実家に帰省していましたが、就職したばかりで有給が足りず、また職場のすべての人に事情を話しているわけではなかったため、休みを調整することも大変でした。

現在の同居生活

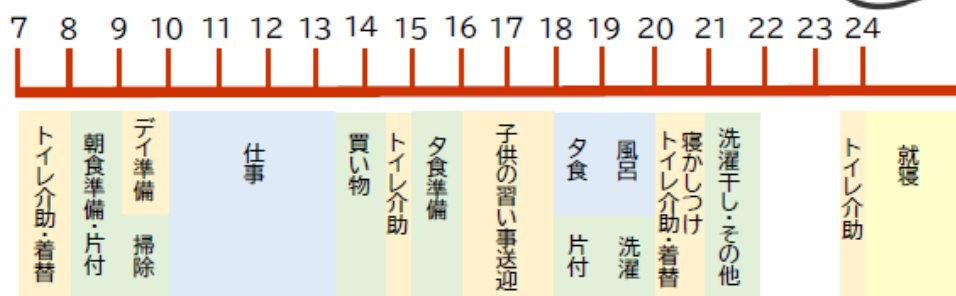
二人目出産後、兄から「もう母の面倒をみることはできない」と言われました。母はこの頃、兄の会社へ10分おきに電話を掛けたりするなどの行動があり、兄は不眠気味になっていました。

現在は母と同居し、私も仕事に復帰しました。母にはお迎え時間に融通のきく小規模多機能に通ってもらい、仕事終わりには、保育所に子供を、小規模多機能に母を迎えに行っています。母は今では電話を使うことも難しくなっているため、新型コロナウイルスの感染が広まる現在、同居していなかったら、母と話せず毎日心配するばかりだったと思います。コロナ禍に入る前に母と同居を始めていたことは、結果的に良かったと思っています。



ダブルケアラーさんの一日 ～スケジュール例～

ダブルケアラーでもあり、名古屋を拠点に活動する支援団体「ダブルケアパートナー」代表の杉山さんの1日をお伺いしました♪



ダブルケアラーの杉山仁美さん:30代前半(女性)

家族構成

夫と9歳(小4)の長女、7歳(小2)の二女、68歳の実母(要介護4、脳梗塞)、71歳の実父

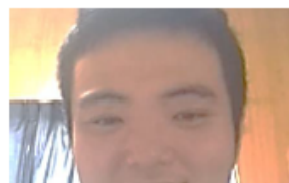
POINT

- ✓「子供が第一」と自分の中の優先順位をしっかりと決めています。
- ✓実母は度々失禁があり、その都度、実父か B さんがシャワーで流したり、着替えをしています。汚物の洗濯や汚れたトイレの掃除は A さんが、夜中のトイレ介助は実父が主に担当することになっています。
- ✓ケアマネジャーさんの勧めもあり、子供の長期休みの間、仕事は休んでいますが、実母にはデイサービスに通ってもらっています。平日、仕事のない日も同様です。
- ✓夜の自分の時間を大切にしています。これがあることで、1日の疲れをリフレッシュできます。
- ✓日曜日は実父にメインで介護してもらい、夫と子供と出かけるなど、家族4人の時間が持てるようにしています。

オレンジの章を担当したのは

現代社会学部4年生の金澤遼くん です。

ダブルケアについて全く知らない0からのスタートでした。ダブルケアと一言でいっても色々なパターンがあり、人それぞれ境遇が違うと知れて良かったです。



ダブルケアの大変さ

ダブルケアをしていく上で、大変なことはたくさんあります。ここではそんなエピソードを紹介します。

同時にトラブルが何個も発生

まず、大変だったエピソードとして挙げられるのが、小さいお子さんと高齢の要介護者が同じタイミングで何かトラブルを起こしてしまう事です。自分の身体はひとつしかないのにも関わらず、二つや三つ問題が同時に起きてしまうので、自分自身もパニックに陥ってしまうケースも聞きます。「よりにもよって今こんなことが…」「もうどうしていいのかわからない…!!」なんて経験も今後あるかもしれません。心身ともに疲れているところですから、よりダメージは大きいでしょう。

やはり日々の生活の中で、何度も発生するこのような問題はダブルケアならではのといえます。

多忙すぎる毎日、自分の時間が全然ない

子育て、介護、家事、仕事に追われる毎日の中、ダブルケアラーは自分の時間がどんどん削られます。人によっては、車を運転している間や、通勤時間のみが自分の時間であるなんてケースもあり、それほどまでに日々やらなければならないことに追われる生活が続きます。

自分の時間が確保できないと気が休まらず、いずれ精神的な負担が過大となり、ダブルケアを続けられなくなってしまいます。

子供や親に十分にできない罪悪感

子どもや親に十分にできない罪悪感。これもダブルケアラーならではの悩みではないでしょうか。どちらか一方を優先すれば、もう片方がおろそかになる。それを分かったうえでバランスを取ろうとすると、中途半端になりそうで罪悪感に苛まれます。「バリアフリーが整っている施設や場所は、子ども達にとっては退屈に思える場所になりがち」「要介護のおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に暮らしていると、子供が友達を家に招きづらい…」等、双方にとってバランスのいい場所を探るのも大変です。



ダブルケアでの経済的な負担

ダブルケアでの経済的な負担は、収入面と出費面に問題があります。ここでは双方の面から考えていきます。

収入面の問題

昨今、ダブルケアをしている家庭に限らず共働き世帯が増えています。2016年内閣府によって実施された調査（「育児と介護のダブルケアの実態に関する調査」）では、ダブルケアによって仕事の量を減らした人の割合は男性16.1%、女性21.2%でした。さらに離職し無職となった人の割合は男性2.6%に対して女性17.5%にも上りました。特に女性はダブルケアによって約4割もの人が、仕事を減らしたり、離職していることとなります。この結果を踏まえて考えると、ダブルケアをしている家庭は片方がケアで手一杯になり、働きたくても働けず、その分収入も減るといった問題が生じていることがわかります。

出費面の問題

子ども達の保育所、学校等の費用、その他習い事など子育て世代は出費の多い時期になります。ダブルケアでは、その上、介護を受けている親等が自分たちで費用を賄えない場合、医療費や介護サービスの利用料などが積み重なります。

以上の事から考えると、ダブルケア家庭は一般の家庭よりも経済的に負担が大きいことがわかります。この経済的負担は、ダブルケアラーにとって、生活困窮や将来への不安といった精神的負担にもつながりかねません。



ダブルケアであっても働き続けられるために

大事になっていくこととしては、ダブルケアになった場合を想定して家庭で貯蓄のプランニングをしておくこととなりますが、ダブルケアになってしまってからでは貯蓄のプランニングも難しいですし、皆がそのような余裕があるわけではありません。解決策として求められるのは、やはりダブルケアラー側だけではなく、雇用している企業や自治体、国による支援や対策にあると考えます。

具体的な案としては、

- 多様な働き方(家庭内で働けるようにするテレワーク、柔軟な勤務時間など)
- 休暇・休業制度
- ケアをする人への企業の理解(相談しやすさ、休暇や休業の取得しやすさなど)
- 手当や減免・免除制度

などが挙げられます。これらが実装できれば収入、出費、どちらの面でも負担が減りますが、現在はまだまだ実現できていないのが現実です。

政府や企業など社会全体が、ケアを担う人にとって優しい世の中に変わっていくことを切に願います。

ダブルケアをしてよかったこと

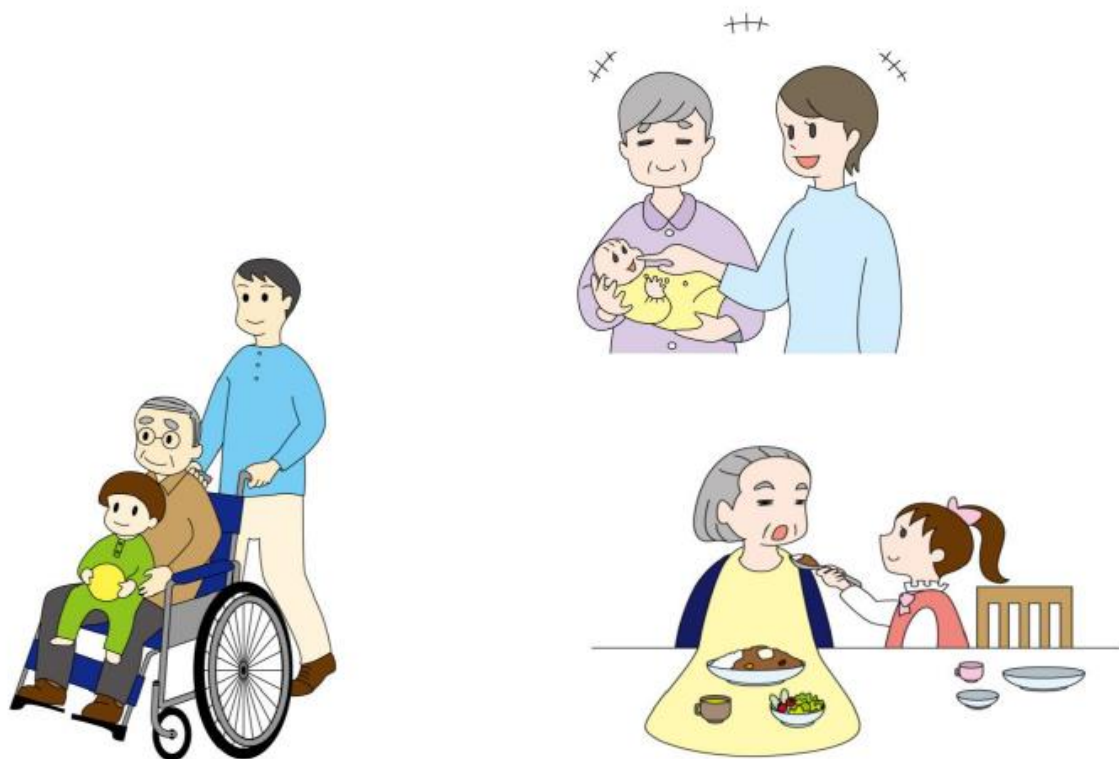
現状、ダブルケアは大変なこと、苦しいことが多いのは事実ですが、そうした中でもダブルケアを選択したからこそ、経験できるうれしいこともあります。結論から書くと、それは我が子の内面的な成長を実感できることです。介護が必要な親との関わりをとおして、「わが子の成長を実感できた」と語られるダブルケアラーさんは少なくありません。

具体的なエピソードとして聞かれたのは、

- 「おじいちゃんやおばあちゃんの介護のお手伝いを、子ども達が自ら勝手出てくれた」
- 「介護で疲れきり、落ち込んでいるときに、優しい言葉をかけてくれた」
- 「何かあるとおじいちゃんやおばあちゃんだけではなく、お母さん、お父さんの心配もしてくれる優しい心を持つ子に育ってくれた」

など様々です。さらに子供が大きくなれば、困っているときに気にかけてくれたり、率先して手助けしてくれる存在がいるだけで、相手の心がどれだけ温まり、苦しい状況下での救いになるかを認識できる機会にもなります。多世代にわたる家族が、暮らしの中でともに気遣い、助けあう経験は、子供の様々な成長段階で、心が育まれる経験なのだと思います。

家族みんなで子供が成長する喜びを分かち合えることも、ダブルケアラーの方にとっては「ダブルケアをしてよかった」と感じられる瞬間です。



ダブルケアの負担を一人に集中させない

これまでみてきたとおりダブルケアは、

- 時間がない
- 体力が持たない
- 精神面が持たない
- お金がない

と、ないない尽くしになりがちです。そして、起こるトラブルは予想もしなかったようなことであり、自分の許容量を超えることばかりです。子どもや介護が必要な親に振り回され、周りの方にも相談できない……。周囲にもあまり理解してもらえず、一人ですべてやる羽目になったりと、色々なトラブルが降りかかってきます。これでは家庭よりも先にダブルケアラー自身が倒れてしまいます。

ダブルケアであっても安心して暮らせるために、**社会全体が意識を変える必要がある**と思っています。ここでは特にダブルケアの負担が一人に集中しやすい実情に対して、考えてきます。

役割が固定化しやすいダブルケア

わたしが実際、ダブルケアラーの方々のお話を伺って、多くの人に知ってほしいな、と感じたものは、家事や育児、介護を「この人がやるものである！」と、**家族や周囲の人がイメージを固定化させてしてしまっている**ということです。これが、助け合ったり、分担したりということが進まない大きな要因ではないかと感じました。

これは、ダブルケアでなくても、日ごろの家事や育児にも当てはまる事だと思います。「こっちは毎日休む暇もなく子供たちのお世話や介護もして、そのうえ家事までしてるのに…どうしてわかってくれないの!？」と感じていても、周囲は別に悪気があるわけでもなく、一緒にやろう、手伝おうとは思わない。これは、当事者ではない私たちもお話を伺っている際に気づかされました。

同時に、これはきっと周りの方も介護や育児の苦労や大変さを経験していないから軽く考えてしまうのではないか？この苦労を一度経験したら何か変わるかもしれない…とも感じました。もし機会があれば身近な方たちにも是非体験してもらって気持ちや苦労を分かち合ってもらうのもいいかもしれません。

抱え込みやすいダブルケア

次に挙げられるものとしては、家事や育児、介護に追われて自分の息抜きやストレスを発散させる時間がどんどん減ってしまう事です。ダブルケアではどうしても一日でやる事が多くなってしまい、なかなか自分の好きな事をやる時間も確保できません。そうなってくると、心に余裕がどんどん無くなってしまったり、更には、小さい事で頭にきてしまったりといいことはあまりありません。そうは言っても手伝ってくれる人も少ないし、自分がやらなきゃ何も進まない…そう思われる方も少なくないでしょう。このような悩みもよく伺いました。

ここでもやはり理想としては、**周りの人に頼れるときは頼って**、なるべく一人に負担が集中しないようにする事が大切だと思います。そのためにも、周りの方に一度体験してもらうのがいいと思います。

ダブルケアラーさんたちが集うカフェ

そこで、ダブルケアラーのみなさんには、ダブルケア当事者や経験者の方たちが集うダブルケアカフェをぜひ利用してほしいと考えています。

- 「家族には言えない愚痴や悩みが話せる」
- 「相談できる先輩ダブルケアラーさんがいる」
- 「解決策を一緒に考えてくれる」

これだけでも、精神面で大きな助けになると思っています。無理をして一人で抱え込まず、いろんな人の力を借りて、ダブルケアを乗り越えられる事を心より応援しています。

〈名古屋のダブルケアカフェの様子(主催:ダブルケアパートナー)〉



グリーンの章を担当したのは

経済学部4年生の渡辺章一くん です。

冊子制作では、様々なエピソードを集め、それを簡潔にまとめて文章にしたり、見やすくページを作ることが大変でした！



ダブルケア生活の乗り切り術！



買い物にはネットスーパーが便利！

育児に必要なものや介護に必要なものはたくさんあります。こんなにいっぱい買い物するのは時間もかかって大変。そんな時には、自宅からできるネットスーパーを活用すべし！



みやすくスケジュール管理！

ダブルケアラーの方たちは、自分のスケジュールだけでなく、子供や親、家族みんなのスケジュールを細かく管理しなければいけません。自分に合ったスケジュール管理の方法で予定を把握しましょう！

〈ダブルケアラーさんが作っているスケジュール表〉

EXCELで管理されている方の週間スケジュール表

日	0時～6時	6時～10時	10時～12時	12時～14時	14時～16時	16時～18時	18時～20時	20時～22時	22時～24時	
月	起床 朝食 洗濯物洗い 掃除 子どものお風呂 お風呂	朝ごはん 通勤 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂
火	起床 朝食 洗濯物洗い 掃除 子どものお風呂 お風呂	朝ごはん 通勤 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂
水	起床 朝食 洗濯物洗い 掃除 子どものお風呂 お風呂	朝ごはん 通勤 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂
木	起床 朝食 洗濯物洗い 掃除 子どものお風呂 お風呂	朝ごはん 通勤 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂	通勤 お風呂 お風呂 お風呂 お風呂

スマホのアプリで管理されている方の月間スケジュール表



自分の時間を作って気分転換！

自分自身が心身ともに健康でないとよい育児も介護もできません。そのためには、自分の時間を持つよう、家族やケアマネジャーに相談しながら介護サービスを活用しましょう。友達と楽しく過ごしたり、趣味に没頭したりすることで気分転換になり、心をリフレッシュできます。忙しいからこそ、リフレッシュの時間を持つことが大切です。



家庭内で役割を決めるべし！

夫婦どちらかにすべて任せてしまうと、任された側は必ず負担が大きくなりすぎて、ストレスが溜まってしまいます。どちらかが抱えこむことのないよう、家族内で役割を決めることが重要です。家庭内の役割を決めることで、ストレスを減らすことにつながります。

また、決めた後もお互いが自分の役割だけでなく、相手がケアで手を離せないときは、もう一方が代わりに家事をやるなど家庭の中でフォローしあうことでより良い生活が送れるのではないのでしょうか。



MUST ラインの設定は低く！

「～しなければいけない」と厳しく設定してしまうと、自分で自分を追い詰めてしまうことになってしまいます。やるべきことの優先順位を見極めつつも、「最低限こなせて、家族が無事に一日を過ごせるようにできたら、それで十分！」と割り切り、気持ちを楽にしてみても！



介護のためにリフォームする場合の ワンポイントアドバイス

自宅介護をする場合、介護が必要な方が暮らしやすいよう自宅のリフォームが必要となる場合があります。ここでは、ダブルケアラーの方たちから伺ったワンポイントアドバイスを紹介します。

介護保険を活用すべし！

介護保険には、住宅改修にかかった費用の一部が支給される制度があります。制度をうまく活用しましょう。ただし、支給されるには細かな条件があるので、事前に調べておく必要があります。

リフォーム業者を選ぶときは介護に詳しい業者を選ぶべし！

リフォーム業者を選ぶ際には、介護に詳しい業者を選びましょう。転倒しても衝撃の少ない床材などを教えてもらったり、トイレには跳ね上げ式手すりがいいなど、自宅や介護が必要な方の状態にあった適切なアドバイスをもらうことができます。

親が元気なうちに介護を想定したリフォームは避けるべし！

例えば、脳血管疾患による後遺症でも左右どちらの麻痺になるかで手すりを付ける場所は変わります。このように、病気や障害によって暮らしやすい住環境というのは変わるので、親が元気なうちから介護を想定したリフォームをしても、無駄になってしまったり、逆にその後のリフォームの手間が増えることにつながる場合もあるため、介護リフォームは親の要介護状態が明らかになってからすることをお勧めします

親が元気なうちに断捨離を勧めるべし！

介護リフォームをするためには、親が暮らす実家や同居の居住スペースを整理する必要があります。同居を開始する場合には荷物を減らしてもらわなければなりません。子供がいる中で、片付けをしたり、不要となった家財や物を処分するのは、時間を作るだけでも大変ですし、作業もはかどりません。

親が介護を必要とする状態になるのは突然です。親が元気なうちに、不要となった家財や物の処分をしておいてもらうことをお勧めします。



ダブルケアラーBさんが両親と同居のために実家の庭に不用品を出した時の写真です。実母が退院するまでの数か月で、制度を調べ、業者を決めて、リフォームの打ち合わせ、家の片付けをしなければならず、子供(下の子は当時1歳)を抱えての真夏の作業は本当に疲れ果てたそうです。

全国のダブルケア支援団体

- ダブルケアパートナー(愛知県名古屋市)

<http://wcarepartner.com>



- 岩手奥州ダブルケアの会(岩手県奥州市)

<https://ameblo.jp/piyo-sunflower>



- NPO 法人こだまの集い(東京都杉並区)

<https://www.kodamanotsudo.com>



全国にはここに掲載した団体のほかにも、様々な支援活動を行う団体があります。また、子育て支援団体が活動の一環として、ダブルケアラーさんたちの支援を行っている場合もあります。インターネットで調べたり、地域の行政窓口や地域包括支援センター、子育て支援センターなどに尋ねてみてください。

イエローの章を担当したのは

リハビリテーション学部3年生の林陸斗くん です。

ダブルケアの詳しい内容や周りの人による支えの重要性、どのような支援団体があるかを、冊子作りを通じて知ることができてよかったです。



〈企画制作〉 名古屋学院大学


澤田景子（現代社会学部講師）と「上級まちづくり演習」受講学生

〈協力〉 ダブルケアパートナー／岩手奥州ダブルケアの会／NPO 法人こだまの集い

〈発行年月〉 2020年8月

本冊子は名古屋学院大学が文部科学省より採択された「私立大学研究ブランディング事業（2018年度採択）」の一環として授業内で製作したものです。

本冊子の全部または一部の無断複製・転載・一切の改造を禁じます。

 **名古屋学院大学**

