



Speaker

室津 瞳 (むろつ ひとみ)

NPO法人 こだまの集い 代表理事

- 看護師
- 介護福祉士

介護職・看護師として病院や施設勤務を経て、令和元年5月に「NPO法人こだまの集い」設立、代表理事に就任。自身も、育児と介護と仕事の重なるダブルケアを約8年間経験する。

ミッションは、
「育児と介護が重なる現役世代が、働き続けられる社会への実現～多世代が活躍できる仕組みづくり～」

編著書


『育児と介護のダブルケア-事例からひもとく連携・支援の実際-』中央法規出版

監修

『1000人の「そこが知りたい!」を集めました 仕事や育児と両立できる共倒れしない介護』オレンジページ



地域や職場でケアしている人が
ほぼ全員だったらどうする？

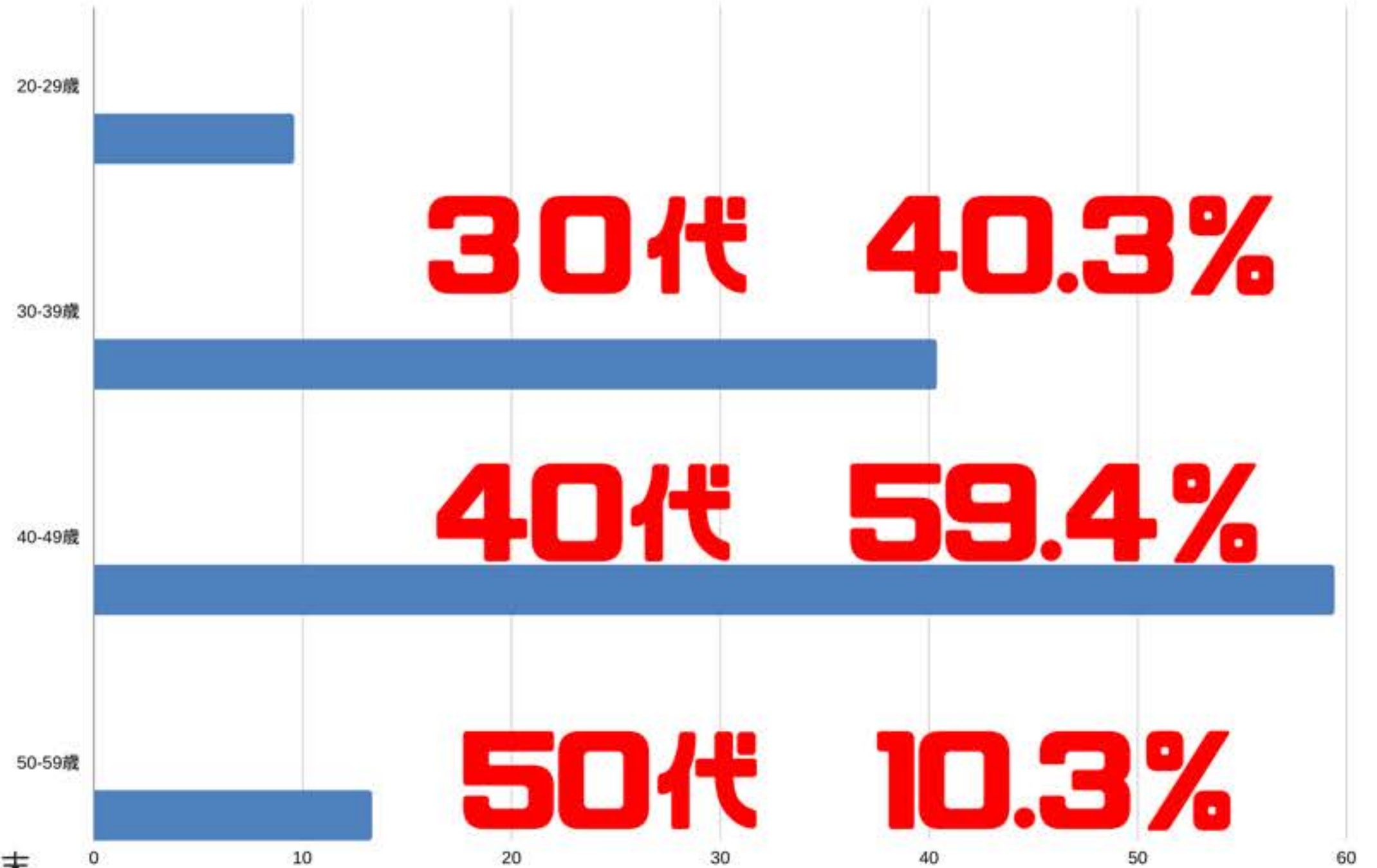


日本は大介護時代に突入



30代～50代は、

ダブルケアと仕事の両立に迫られている！



調査機関：株式会社リクス 調査期間：2019年5月から2022年5月末
 調査手法：株式会社リクスが提供する仕事と介護の両立支援プログラム「LCAT」の企業受講者の診断回答結果を解析
 調査対象：従業員500名以上の企業従業員（LCAT企業受講者） サンプル数：ビジネスパーソン30,878名

STOP!

経済損失



STOP!

貧困

メンタルヘルス

**これらの課題を見越して、
ダブルケア問題の解決を
目指しているチームです。**

HISTORY

これまでの
ケアラー支援

そもそも

ケアラーとは

ケアの必要な家族などの身近な人を
「介護」「看病」「療育」「世話」
「気づかい」など、無償でケアする
人のこと。

そもそも

ケアラーとは

2010年ケアラー連盟を発足。

この14年で

「ケアラー」という

言葉が一般化

ダブルケアにひもづく歴史

「ダブルケアラー」は、
2012年に研究者によって
作られた造語



ダブルケア月間

2月2日は、ダブルケアの日
全国でイベント開催中



相馬直子 (SOMA Naoko)

渡邊浩文



わたしたちの活動

わたしたちは、

「つながる」

「対話する」

「伝える」

の3軸で活動しています。

「つながる」



小さなサポートサービス@すぎなみ

杉並区公民連携
プラットフォーム

「すぎなみプラス」
との連携



地域包括支援センター
(ケア24成田)
第2層協議体の
スピンオフ企画

地域でサポートの必要な方と
繋がりたい・サポートできる方との
マッチング

「対話する」



子育てと介護のダブルケアカフェ@すぎなみ



年4回開催



杉並区社会福祉協議会 地域福祉活動費助成金
(歳末たすけあい運動) により運営!

With
地域包括支援センター
ケア24方南

カフェミスポンヌ

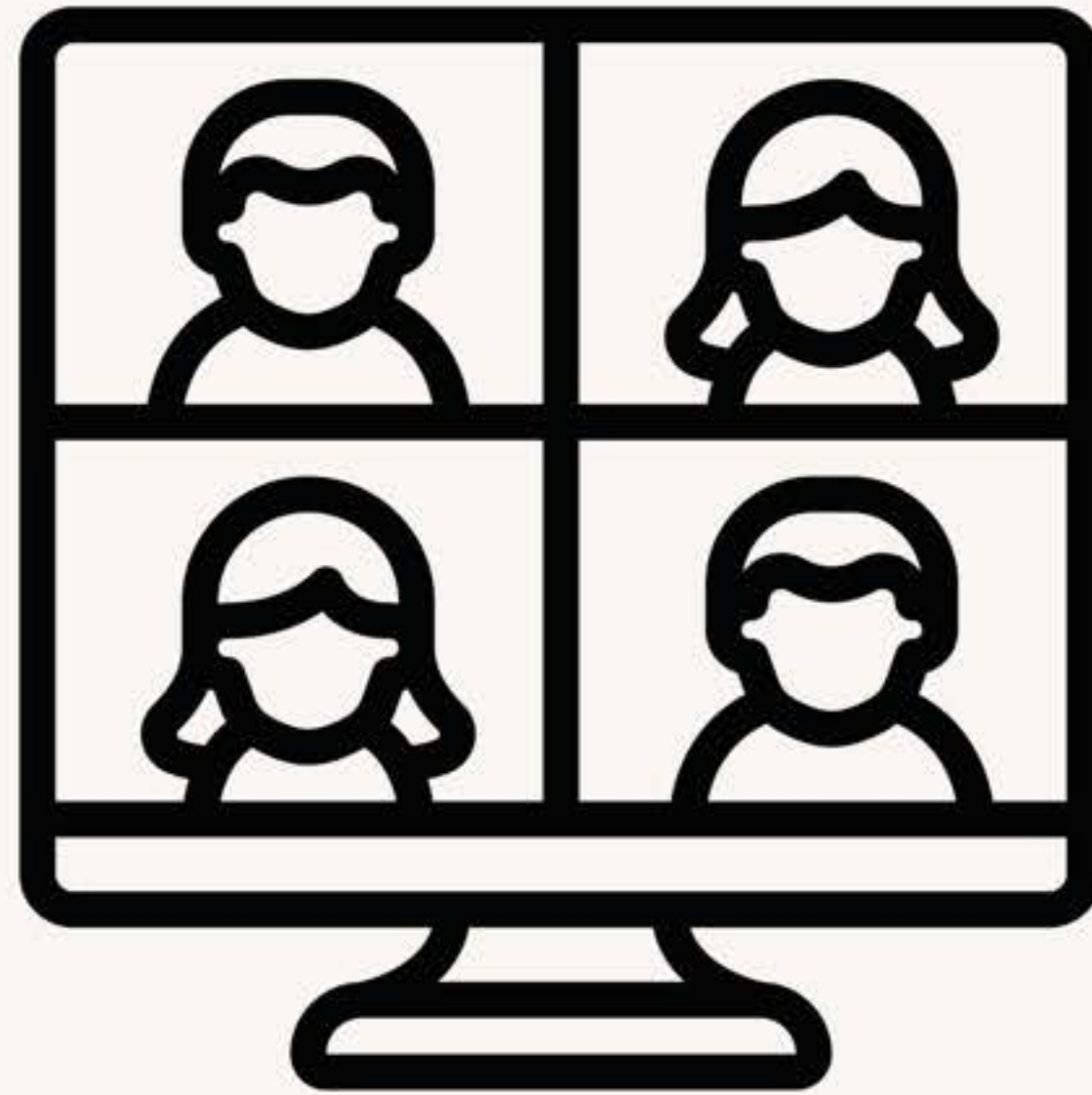


「募金」が「地域」を
よくするしくみ

杉並区社会福祉協議会
地域福祉活動費
助成金事業

子育てと介護のダブルケアカフェ
から、スピノフの集いも生まれました。

ゆるく
月1回開催



・仕事と家庭
・リモート介護
ex

会社員×銀行員×司法書士×看護師 & 介護福祉士

【オンラインカフェ～ダブルケア366ワークショップ～】



親が倒れた?!
緊急入院

要介護の電話
サービスは?!

にほんブログ村

「介護?」
緊急相談者会

ケアセッション

みんなの価値観に見える化して対話した♪

子育て真っ最中のあなた

子どもの成長を楽しみつつ、仕事にも精を出す

介護? 親も高齢ではあるけれども、
子育てが終わってから...

実は**36.6%**の方が子育てと介護が重なる

子育て世代が

「**介護**」に直面するとき

～あなたもしかして

「ダブルケア」かも?!～

「伝える」



【ダブルケア当事者の声を伝える】

当事者・専門職・研究者と連携！
ダブルケア支援がテーマ。

1000人の現役世代の声を
聞きました。



ダブルケア
26事例
掲載



現役世代の声

子育てと介護のダブルケアについてやっておけば
よかった&この先やらなくてはならないこと

(n=328 複数回答/5つまで選択可/上位10位までを抜粋)



1. 自分の心身を健康に保つための工夫をする 43.9%
2. 子育てをしながら親の介護を効率よく手配する方法を知る ... 30.2%
3. ダブルケアの悩みを相談できる先を見つけておく 26.8%
4. 子育てや仕事で身動きが取れないときに、親の様子を見る人を探しておく ... 24.4%
5. 介護者に対する会社の制度(介護休暇など)を調べる 21.3%
6. ダブルケアが必要なときの働き方を調整する方法を知る 20.4%
7. 配偶者に協力をあおぎ、育児と介護の分担を相談する 20.1%
8. 介護離職を避けるために事前にやっておくべきことを知る 19.8%
9. 子供の世話を頼れる先を確保する 15.5%
10. 認知症になった親と孫である自分の子が触れ合う機会をつくる ... 11.6%



がんばれ!日本!

専門職の
ネットワーク



企業



総出で動こう!
次世代に日本を残そう!

地域住民



行政

(自治体を越えた支援)



地域や職場でケアしている人が
ほぼ全員だったらどうする？



日本は大介護時代に突入