

# ケアラー(介護者)について知っていますか？

## ケアラーはこんな人たちです

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



障害のあるこどもの子育て・障害のある人の介護をしている



健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている



仕事と病気の子どもの看病でほかは何もできない



仕事を辞めてひとりで親の介護をしている



遠くに住む高齢の親が心配で頻繁に通っている



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・薬物依存やひきこもりなどの家族をケアしている



障害や病気の家族の世話や介護をいつも気にかけている

こころやからだに不調のある人への「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人たちのことです。

### ○こんな人がケアラーです

心や体に不調がある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気遣い」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人のこと（一般社団法人日本人ケアラー連盟による定義）です。

高齢化や核家族化の進行に伴い、ケアラーは全国的に増加傾向にあり、介護者に掛かる一人当たりの負担は一層増大していくことが見込まれています。

### ○ケアラーを取り巻く現状

ケアラーは家族から頼りにされている一方で、周囲に悩みを理解されず、心身に大きな負担を抱え込んでしまい、ケアラーと養介護者が共倒れしてしまう懸念もあります。

介護者が必要になってもケアラーと要介護者が共に自分らしく安心した生活を送れるよう、社会全体で支えていくことが必要です。

## ○ケアラーの支援や相談を行っている窓口があります

帯広市では、ケアラーの負担が軽減されるよう地域包括支援センターや社会福祉協議会、介護サービス事業所など、ケアラーを支える地域のネットワーク会議で相談を受けたり、支援を行っています。

過度な介護負担を感じたり、周りに介護に困っている人がいましたら介護高齢福祉課やお近くの地域包括支援センター（下表）へ相談してください。



お住いの地域	担当地域包括支援センター	住所	電話
鉄南	帯広至心寮	帯広市西5条南30丁目19番地	☎0155-24-1150
東	帯広至心寮（東）	帯広市西2条南6丁目1番地4 ポトスビル201号室	☎0155-66-4613
西	帯広市社会福祉協議会	帯広市公園東町3丁目9番地1	☎0155-21-3292
川北	帯広市社会福祉協議会（北）	帯広市西14条北1丁目1番地18 アディ14 A-1	☎0155-66-4535
広陽・若葉	愛仁園	帯広市西16条南28丁目2番地1	☎0155-49-2338
西帯広・開西	愛仁園（西）	帯広市西24条南1丁目33番地17	☎0155-61-1616
川西・大正	帯広けいせい苑	帯広市川西町西1線47番地3	☎0155-53-4771
南	帯広けいせい苑（南）	帯広市西5条南37丁目1番7号	☎0155-67-8437

## ○介護の悩みや不安を話せる場所があります

相談しにくい場合でも、介護経験者と悩みを共有し、話をするだけで負担が軽くなります。

### ◆ケアラーカフェ（介護者間交流）

営業日：第4木曜日、19時～20時30分 ☎090-8428-9552

### ◆しのぶ保健師の相談室（介護相談・介護者間交流）

営業日：事前に電話にて確認 ☎0155-33-9943

### ◇問い合わせ

〒080-8670

帯広市西5条南7丁目1番地（市庁舎1階）

帯広市市民福祉部福祉支援室介護高齢福祉課

☎0155-65-4145