

# 地域で介護・介助する ケアラーの声をききました

東京・生活者ネットワーク

〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町2-19-13ASKビル4・5階  
TEL.03-3200-9189 FAX.03-3200-9274 tokyo@seikatsusha.net https://www.seikatsusha.me

## だれもがケアラーになりうる時代 東京都にケアラー支援条例を！



ケアラーとは、介護・看病・介助・療育として、身近な家族や親族等を日常的に無償で世話している人のことを言います。ケアの対象は高齢者だけでなく障がい者、依存症の人など多岐にわたります。

要介護や要介助者への介護・福祉サービスを

充実することはもちろん、誰もが幸せになるためには、相談や休息時間の確保などケアラーへの支援の視点も必要です。ケアラー支援を東京都のしごととして位置づけ、自治体や事業者、市民団体、地域住民と連携した施策にするため、東京都ケアラー支援条例の制定を提案します。

### 増える東京都の高齢者、80歳以上は100万人超。介護が必要な人は63万人以上

東京都の高齢者(65歳以上)人口は、311万1千人で、高齢化率は23.3%。また、要介護認定者は63万人を超え、今後も増加が見込まれます。コロナ禍で家族介護の悩みも増えています。

(東京都「令和2年敬老の日にちなんだ東京都の高齢者人口(推計)の概要」/厚生労働省「介護保険事業状況報告 都道府県別 要介護(要支援)認定者数」2020年12月)

東京都の65歳以上人口  
311万1000人

うち80歳以上  
100万7千人

2020年9月15日現在

### 障がいのある人をケアする家族や親族

障がいのある人の数は年々増加傾向にあります。東京都の障害者手帳の発行数は総数71万4095件\*。障がいがあっても安心して地域で暮らせる東京にするためにもケアラー支援が必要です。

東京都の障害者手帳発行数

71万4095件

身体 48万9649件

知的 9万4859件

精神 12万9587件

\*複数の障がい者種別に該当する重複あり。  
(東京都福祉保健局「福祉行政統計 障害者福祉」2020年12月)



# 東京で暮らす23人のケアラーにインタビュー 多重介護、老々介護、ダブルケア…ケアラー状況は実に多様

ケアラーと言ってもその状況はさまざまです。表にあるようにケアの内容は多岐にわたり、多重介護やダブルケアをしている人も多く、ひとりの中に重複するケアラー像がありました。

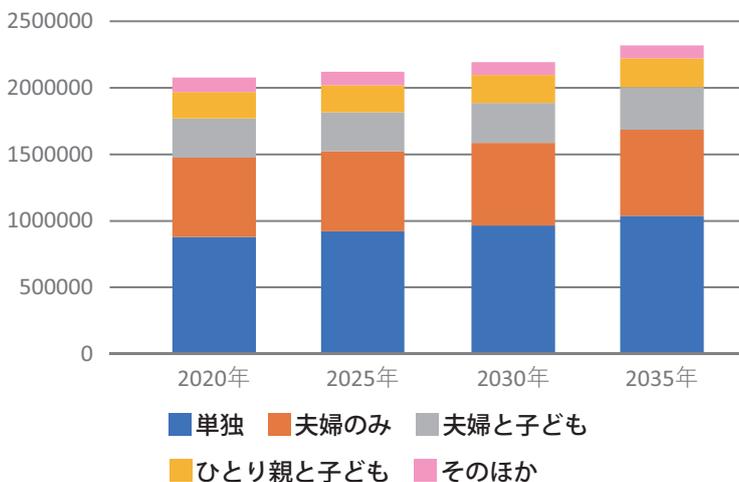
聞き取り調査したケアラーの状況

特性 ケアラーの	多重 介護	ダブル ケア (仕事/子育て)	老々 介護	男性 介護	高齢 ケアラー	ヤング ケア ラー	若者 ケアラー	障がいのある 子どものケア	認知 症	若年性 認知症	難病	その 他の サポ ート
ケース1	○	○							○			○
ケース2	○	○							○			
ケース3	○											
ケース4	○	○							○			
ケース5	○								○			
ケース6	○	○							○			
ケース7	○	○										
ケース8		○										○
ケース9			○	○							○	
ケース10			○	○					○			○
ケース11	○			○			○		○			
ケース12			○	○					○			
ケース13			○						○			
ケース14			○						○			
ケース15					○					○		
ケース16										○		
ケース17		○						○				
ケース18		○						○	○			
ケース19		○						○				
ケース20					○			○			○	
ケース21	○					○						○
ケース22	○	○						○				
ケース23	○	○					○					

※障がいのある子どものケアときょうだいの子育てもダブルケアとカウントした。  
※その他のサポートは介護・介助以外のもの(不登校の子どものケア、事業経営の手伝い、食事制限のある家族向け調理、家計支援など)。

## 「家族だけでケアを抱えないで」のメッセージを届ける

東京都の高齢者世帯数を家族類型の予測



介護や介助などのケアをするようになった経緯をきくなかで、「家族だからあたりまえ」という言葉が多く聞かれました。しかし、既に80歳以上の高齢者だけで100万人を超えている東京都で、今後さらに高齢化がすすむなか、ケアを家族だけで支えるのは、ますます難しくなります。

左の表のように高齢者世帯で最も多いのは単身世帯、次ぐ夫婦二人世帯と併せると3分の2以上を占めています。(「東京都世帯数の予測」2019年 年3月)

聞き取り調査でも、老々介護やひとりで何人ものケアを抱える多重介護、仕事や子育てと介護・介助が重なるダブルケアのケアラーが多く、「家族だからあたりまえ」の発想ではケアラーの負担は限界を超えてしまいます。

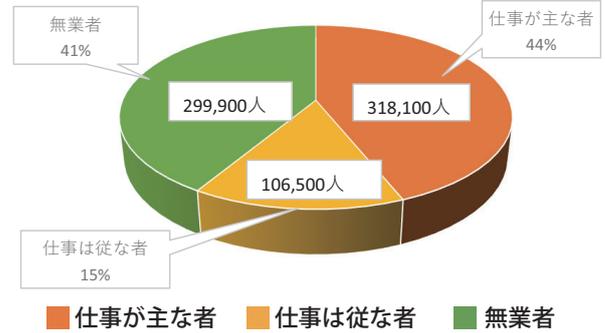
## 仕事と介護の両立支援は東京のケアラーに必須！

東京都で介護をしている人は72万5200人。うち仕事をしながら介護をしている人は約6割です。そのうち、介護休暇を使っている人はわずか3万5600人にすぎません。

さらに、介護を理由に前職を辞めた介護離職者は4万3800人(男1万1800人、女3万2000人) (総務省「就業構造基本調査」2017年)

インタビューでも、「介護のために転職した」「元の仕事をやめた後はアルバイトを転々とした」「介護のためにフルタイムの仕事に就けなかった」「フリーランスなので介護のために仕事を調整することで経済的影響が大きい」といった、介護と仕事の問題に関する声が20～50代のケアラーから聞かれました。

### 東京都で介護をしている人の就業状況



※「仕事は従な者」とは、家事・通学などを主にしながら就業している者。

高齢化が進む東京都において現役世代が働きながら介護をしていくためにもケアラー支援は必須です。

## ケアラーに自分時間を。十分な睡眠と休養、余暇や社会参加

また、介護や障がい児・者のケアにあたるケアラーは、自身の睡眠時間を削って時間をつくっていることが聞き取りからわかりました。レスパイトとしての対策を充実させ、ケアラーの健康や社会参加の時間を保

障し生活の質の向上を図ることが社会の責任です。

そして、ケアについて気軽に話せる地域での居場所があることや、ケアラー自身の社会参加の場があることが生活の満足感を高めていることもわかりました。

## 見えにくいヤングケアラー・若者ケアラーの負担

大人が担うようなケア責任を引き受けている18歳以下の子どもをヤングケアラー、20代、30代を若者ケアラーと呼びます。インタビューでは、ヤングケアラーに気づいた学校での対応の不十分さ、若者ケア

ラーの仕事との両立・結婚や出産との関係・ケアが終了した後の生活や人生設計のあり方、などいくつもの課題が見えてきました。

### ローカルな声をひろい議会でとりあげてきました

(生活者ネット議員の質問 抜粋)  
※掲載したのは、各年の取組みの一部です。

2012年	介護者の生活の質や社会参加の保障、相談体制の構築を提起(国分寺市議)など
2014年	ヤングケアラーへの実態把握と支援を要望(世田谷区議)など
2015年	ケアラー支援のためのケアラー手帳の作成と配付を求める(西東京市議)など
2017年	ヤングケアラーの実態把握と関連部署の連携提起(調布市議)など
2018年	ケアラーの介護離職や復職など支援を提起(杉並区議)
2019～2021年	各地域で議会質問や予算要望で提起 多数
2021年	ヤングケアラーへの支援を学校と福祉の連携で強化することを求める(東京都議)など

# 生活者ネットワークはケアラーの声を都政につなげます

ケアラー聞き取り調査からは、多様なケアラー像が浮かび上がり、支援の必要性を再確認しました。具体的な支援策を実現するときです。  
(プロジェクトリーダー 小松久子/かとう涼子)



## 提案します 東京都にケアラー支援条例を！

### 提案 1

#### 「家族だけでケアを抱えないで」のメッセージ発信

- 啓発と情報提供の広報物発行とケアラー支援のポータルサイト創設
- 自治体の地域包括支援センターやケアマネージャーへのケアラー支援研修
- 障がいのある子どもを育てるケアラーが子育てとして子どもに関われるよう、障がい児(者)福祉サービスを充実させる

### 提案 2

#### ケアラーの時間をつくるレスパイト体制

- ケアラーが自分自身の時間を持ちリフレッシュできるレスパイト支援
- サービスによりケアラーの負担を減らす
- 夜間ケアの充実によりケアラーの健康維持をサポートする

### 提案 3

#### ヤングケアラー・若者ケアラーを支援する

- 学校と福祉の連携を強め、ヤングケアラーの支援につなげる
- 若者ケアラーが情報にアクセスしやすいSNSによる発信を充実させる

### 提案 4

#### ケアラーがほっとできる地域の居場所をつくる

- ケアの悩みや相談をしたり、安心して自分時間を過ごせる居場所をふやす
- 若者ケアラーのつながりができるオンライン・ケアカフェをつくる

### 提案 5

#### 東京都が区市町村のケアラー支援をささえる

- ケアラー支援策の財源を担保する
- ケアラー支援のために東京都と区市町村が連携する

