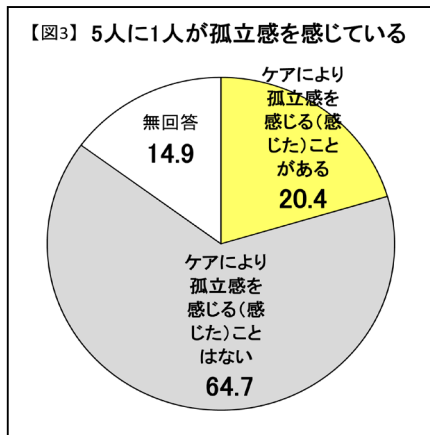


○4～5人に1人は睡眠が中断されています。○9人に1人は、自由時間が1時間未満です。○5人に2人は、趣味や社会活動の機会が減りました。○8人に1人は協力してくれる人が誰もいません。○5人に1人は、信頼して相談できる先がありません。○ケアの方針を決める際、ケアラーの意見が反映されていない人は13人に1人います。○ケアにより、勤務時間を減らした人は9人に1人、退職した人は9～10人に1人です。転職した人は30人に1人、休職した人は40人に1人います。そのうち、収入がおおいに減った人は3人のうち2人です。

○身体の不調を感じている人は2人に1人。そのうち、20人に1人は受診したくてもしていません。○こころの不調を感じている人は4人に1人以上。そのうち、20人強に1人は受診したくてもできていません。○40人に1人は健康診断を受けたいけれど受けられていません。6人に1人は受けていません。

○7人に1人は介護がかなりの負担、12人に1人は非常に大きな負担と感じています。

○5人に1人が孤立感を感じる（感じた）ことがあります。【図3】とくに、依存症、知的障害、精神疾患、認知症の人のケアラーは孤立しています。



### ケアラーはいろいろな支援を求めています

イギリスやアメリカなど海外ですで行われているケアラー支援策を参考に、次の21項目についてどのような支援がほしいかを聞きました。ケアラーの2人に1人、あるいは3人に1人が幅広く多様な支援策を強く望んでいることが分かりました。

【ケアラーへの直接支援策】①ケアをして困っていることに早く気づいてもらえる機会 ②電話や訪問による相談 ③定期的に情報提供が受けられるサービス ④気軽に休息や休養がとれる機会 ⑤リフレッシュのための旅行ができる時

間 ⑥ケアラーのための定期健康診断や健康手帳 ⑦カウンセリング（精神科医・心療内科医・臨床心理士など専門家への相談） ⑧ケアラーが集まって気楽に話せる場所 ⑨家族会やケアラー同志の自助グループ ⑩ケアの技術が学べる研修 ⑪ケアを担う児童や若者（非就労者）への支援 ⑫ケアラーがどんな援助を必要としているかを明らかにするための面談

【経済的支援策】⑬在宅介護者手当 ⑭年金受給要件に介護期間を考慮

【仕事と介護の両立支援策】⑮ケアを踏まえた勤務体制づくり ⑯介護休業制度の普及と利用の促進 ⑰ケアによる離職後の再就職の支援

【ケアをしている相手への直接支援策】⑱サービスや制度の充実 ⑲ケアラー緊急時のケアをしている相手へのサービス

【ケアラーへの理解】⑳専門職や行政職員のケアラーへの理解 ㉑地域や職場等、社会のケアラーへの理解

### 提言と調査地域の取り組み

私たちはケアラーの願いを実現するため4つの提言をしています。

1. 地域に、きめ細かく、「包括的地域生活支援センター（仮称）」をつくる。センターは、すべての住民に開かれており、24時間365日対応し、子どもも高齢者も、障がい者も病人も、それらの人をケアするケアラーも区別なく、助けを必要とする人の個別・多様な生活を総合的に受け止め包括的に支援する。とくに、アウトリーチの手法で支援し、スタッフのうち1名はケアラー支援専門員を配置する。さらに、3万人に1カ所程度、ケアラーの相談に乗り、アセスメントをおこなってケアラーのライフプランをケアラーといっしょにたてて支援する「ケアラー支援センター（仮称）」を設置する。
2. ケアラーとケアが必要な人が、ともに尊厳や健康を守り・社会生活を送れるようにする。支え合いのある地域社会の再構築のために国民レベルのキャンペーンをおこない、児童や若者などヤングケアラーの支援のためには、学校と連携する。
3. 国と自治体の取り組みを進める。「ケアラー支援推進法（仮称）の制定」など、ケアラー支援の基盤づくりとケアラー支援推進のバックアップを行う。
4. ケアラーのための施策を検討するにあたっては、ケアラーの実態と希望に即したものにするため、ケアラー自身の参加を保障する。

調査に参加した北海道の栗山町では、「地域をつなぐ『命のバトン』事業」、「宅配電話帳の配布」、「在宅サポーターの配置」に取り組み、「介護者手帳」の作成も企画しているようです。