

包括だより



令和7年3月 第22号 札幌市豊平区第3地域包括支援センター 責任者 森田 紘子

『ケアラー』って知ってますか？

ケアラーとは、こころやからだに不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアに必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアすることです。（日本ケアラー連盟の定義）

今まで、介護を受ける人にくらべて介護をする人（ケアラー）の問題は取り上げられてきませんでした。介護をする人は家族に頼りにされている一方で、周囲に悩みを理解されず、心身の負担があっても自分に手がかけられない…。

今回のテーマは、そんなケアラーについてです。決して、他人事ではないかもしれません。

ケアラーの実情

家族が家族を介護しているひと。

約7割

介護で仕事を
やめるひと。

10万人/年

介護殺人。

3件/月

ケアラーの
13人に1人は
育児と介護両方。

こども（18歳未満）が
家族を世話している。

25人に1人



まわりにケアラーはいませんか？



「介護は大変そうだなあ」「もしかして、あの人ケアラーかも」
そうやってご自分の周りをふり返ってくださった方、ありがとうございます。
実は、ケアラーの多くは、自分をケアラーだと思っていません。

家族のためだから当たり前・仕方がないよね・本当はいやだけど……。
人それぞれに介護に対して色々な想いはあっても、ケアラーは今の生活に精一杯で、自分のことを考える余裕がありません。だからこそ、ケアラー自身が自分で気づくこと、そのためにケアラーという概念を広めることが大切なのです。こういった社会背景を受けて、「介護を受ける人も、する人も、両当事者の人生が尊重されることが大切」という考え方が広まり、北海道でも令和4年4月1日に『北海道ケアラー支援条例』が施行されています。

これを読んで「ケアラー」という言葉を知ってくださったあなた。あなたのおかげで『**介護を受ける人も介護をする人も大切に**する社会』にまた一歩近づいたと思います。



- ・地域包括支援センターは困っている方の味方です。
- ・周りの方は、すこしだけ背中を押してあげてください。
- ・ともに考えましょう！



当センターの担当は、南平岸・月寒地区(西岡・美園地区の一部を含む)です。
地域にお住まいの方の相談をお受けしています。気軽にお電話を！

札幌市豊平区第3地域包括支援センター

住所：豊平区月寒中央通 7 丁目 6-20 JA 月寒中央ビル 2F(地下鉄東豊線「月寒中央駅」3 番出口直結)

電話番号 (011) 854-7777

メール 3h-soudan@keiwakai.jp

営業時間 月～金 8:45～17:15 土 8:45～13:00 (祝日・年末年始休業)

営業時間外連絡 ①080-5723-1910 ②080-5723-2920



豊平第3包括

