

元気に な～れ

423

ケアラーについて ～ひとりで抱え込まないように

今月 は 社会福祉士 佐藤 綾香です

皆さんは『ケアラー』という言葉をご存じでしょうか。『ケアラー』とはこころやかからだに不調のある家族の「介護」「看護」「療育」「世話」「気づかい」などをする人を言い、そのうち18歳未満の子どもを『ヤングケアラー』といいます。

全国的にケアラーは5世帯に1人いると言われており、身近な問題であると言えます。



例えば・・・。
・病気や障害がある家族のために家事や世話をしている
・目が離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている
・心が不安定な家族の話を聞いている
など…

●周りからは見えにくいケアラーの問題

ケアラーの中には、「家族による介護が望ましい」「他人に知られたくない」といった思いから、悩みを相談出来ずにいたり、支援が必要な状態であっても、そのことに気がついていない方もいらっしゃいます。また、家庭内での問題であることから、周りから見えにくいという課題があります。

あなたや身の回りの方に悩んでいる方はいませんか？

- ・家族の介護に追われ、生活の自由がない
- ・生活リズムが乱れ、心身に不調をきたしている
- ・家族のケア以外にも、仕事や子育てなど負担となる大きな役割を担っている
- ・介護離職
- ・子どもが過度な負担や責任を負うことで成長や学びに影響を及ぼしている など

ヤングケアラーの約8割が支援が必要な状況であることに気づいていないと言われています。



●抱え込まず、相談しましょう

ケアラーの問題が深刻化すると、個人の負担が更に増すだけではなく、虐待などの重大な問題に至ることもあります。そのまえに、一歩踏み出して他の人や専門機関に相談することで、問題の解消・軽減につながっていくのかもしれません。

●ケアラー支援に関する相談先

	名 称	電話番号
ケアラー	上ノ国町役場 保健福祉課 地域包括支援センター	0139-55-4460
ヤングケアラー	上ノ国町役場 保健福祉課 健康支援グループ	0139-55-4460
	上ノ国町役場 教育委員会 ※町内教育機関への連絡も可能です。	0139-55-2230
	子ども相談支援センター	0120-3882-56
	児童相談所相談専用ダイヤル	0120-189-783
	北海道ヤングケアラー相談サポートセンター	0120-516-086

こころの
健康相談

◇日 時 7月21日(金)14時～15時
◇申込受付 毎月第3月曜日の午前中まで
◇問合せ先 江差保健所 ☎0139-52-1053

◇場 所 北海道江差保健所
◇相談料 無料

広報かみのくに
2023年7月号

