

2022.03

本紙は、ケアラー(無償で介護や看護などをする人)に関する情報をわかりやすく発信する新聞。  
世界的視野を持ち、進化を続けていきたいという意味を込めて、今号より「The Carer Times」に名称変更いたします。

Topics  
特集

## “世界をひらく” ケアラーフェスティバル開催! (P2・3) 【インタビュー】家族介護は「選択」と「共感」の時代へ (P4・5)



ケアラー月間に本紙が主催した「ケアラーフェスティバル」

### Index その他の記事

- P1 「条例化で何がかわるか、変えるか?!」  
ケアラー支援フォーラム2021
- P3 ヤングケアラー's コラム:るなさん
- P6 【埼玉県】令和4年度予算  
ケアラー支援関連 12億円に
- P7 【国】令和3・4年度予算  
ヤングケアラー支援 初の予算化  
ヤングケアラー's コラム:らいまさん
- P8 編集者コラム  
幸福の国・フィンランドの視点から  
ケアラー's コラム:かんちゃん

今回のテーマは「条例化で何がかわるか、変えるか?!」。2020年3月施行の埼玉県ケアラー支援条例を皮切りに、日本各地で条例化が進められています。3月20日現在、8自治体がすでに条例を施行、3自治体が近く成立予定です。日本ケアラー連盟の堀越栄子代表理事は「被介護者でなくケアラー自身に焦点を当て、自分の人生を生きられるよう支援する。それが社会の認識となることに、条例化の意義があります」と、今後の広がりへの期待を込めました。

フォーラムには、先行自治体から3名が参加。本紙発行人の吉良英敏(埼玉県)についてはP6参照)の他に、2021年12月に条例を施行した茨城県から、県議会議員の鈴木将氏。2021年4月に条例を施行した北海道夕張郡栗山町から、栗山町社会福祉協議会ケアラー支援室参与・

2022年3月6日、「ケアラー支援フォーラム2021」がオンラインにて開催されました。日本ケアラー連盟が定期的に主催しているこのフォーラムは、ケアラー支援の最新情報を発信し、ケアラー・ヤングケアラーや支援者、専門職同士をつなぐ場ともなっており、約180名が参加しました。

## 8自治体が施行、3自治体が近く成立

### 進む条例化 ケアラー支援条例

吉田義人氏が登壇しました。

茨城県では、条例名に目的も盛り込まれ、「茨城県ケアラー・ヤングケアラーを支援し、共に生きやすい社会を実現するための条例」と名付けられています。特色は、支援内容が具体的に示されていること。知事が代わっても施策の実施状況を毎年報告するよう定められているので、長く支援を継続できる仕組みです。制定にあたっては、地元の茨城大学・常盤大学の教員・学生との意見交換も行い、それが条文にも反映されたそうです。

一方、栗山町では、アンケート調査のみならず、インタビュー調査を行うことで、よりくわしい実

### 条例化の動向

(日本ケアラー連盟資料をもとにケアラータイムズ作成、2022年3月20日現在)

	条例名	公布	施行	提案
都道府県	埼玉県 ケアラー支援条例	R2. 3.31	R2. 3.31	議員
	茨城県 ケアラー・ヤングケアラーを支援し、共に 生きやすい社会を実現するための条例	R3.12.14	R3.12.14	議員
	北海道 ケアラー支援条例(仮称)	パブリックコメント 終了		首長
政令市	さいたま市 ケアラー支援条例(仮称)	パブリックコメント中 (3/31)		首長
市区町村	(北海道)栗山町 ケアラー支援条例	R3. 3.19	R3. 4. 1	首長
	(三重県)名張市 ケアラー支援の推進に関する条例	R3. 6.30	R3. 6.30	首長
	(岡山県)総社市 ケアラー支援の推進に関する条例	R3. 9. 9	R3. 9. 9	首長
	(北海道)浦河町 ケアラー基本条例	R3.12.14	R3.12.14	首長
	(岡山県)備前市 ケアラー支援の推進に関する条例	R3.12.24	R3.12.24	首長
	(栃木県)那須町 ケアラー支援条例	R4. 3.14	R4. 3.14	議員
	(埼玉県)入間市 ヤングケアラー支援条例(案)	パブリックコメント 終了		首長

※今後:山梨県、越谷市(市長の公約)

態が判明しました。その結果をもとに、町独自の支援施策を多数実現。高齢者世帯で緊急連絡先を容器に入れて冷蔵庫に保管する「命のバトン」(2010年開始)、外出が困難な人のための「宅配電話帳」、全国初となる「ケアラー手帳」(2012年開始)などがあります。吉田氏は「条例をつくるのが目的でなく、長寿社会に向けた意識改革と行動が大切」と熱く語りました。

フォーラムの最後は、日本ケアラー連盟の牧野史子代表理事が「ケアラー支援体系を確実なものとするために、条例化が大きな力になることが確認できました。これからは、施設介護・在宅介護と合わせて、ケアラー支援をケア政策の中に位置づけることが重要。全国での条例化・国の法制化への活動を進めていきたいと思います」と締めくくりました。

# “世界をひらく”

## ケアラーフェスティバル開催



2021年11月は、埼玉県が定めた全国初の「ケアラー月間」。ケアラー・ヤングケアラーの普及啓発、そして支援の輪を広げることを目的に、県でも様々なイベント等を行いました。が、ケアラー新聞(現・ケアラータイムズ)も11月23日(火祝)に『ケアラーフェスティバル』をオンライン開催しました。

今回のテーマは「世界をひらく」。今まで知らなかった存在や世界を知ること、自分の視野が広がり、新しい世界へ一歩を踏み出すきっかけになればと、本イベントを企画しました。

内容は、ケアラー支援に関する現在の取り組みや今後のビジョン、ケアラーの実情や思いなどを出演者の皆さんから学び、様々な視点から考える時間となりました。ケアラー支援の最新情報がぎゅっと詰まった2時間弱、楽しく学べる機会になったの

ではないでしょうか。

今回の配信会場は、埼玉県飯能市にあるムーミンバレーパーク隣のメッツアビレッジ。「多様」で「寛容なムーミンの世界観と、イベントのテーマに共通点を感じ、この会場をお借りしました。

会場を貸してくださった方、事前取材にご協力いただいた方、当日ゲストとしてお越しいただいた方、司会と運営スタッフまで含めれば、50人以上が本イベントにご協力くださっています。心より感謝申し上げます。

多くの人数でイベントが成功したように、社会全体でのケアラー支援は実現できると考えています。これからも一緒に前進していきましょう!(文・吉良英敏)



▶『ケアラーフェスティバル』(YouTube)はこちら!

### START!

#### TIME 00:01 オープニング



- かんちゃん(看護師):**9歳からヤングケアラーで、現在もケアラーです。ケアラーのプラスの側面を発信しようと、くみさんと『K &』というユニットを組んで情報発信しています。▶P8にコラム
- くみ(スクールソーシャルワーカー):**小学生の時に父が脳腫瘍で闘病、その後叔父が統合失調症、祖父がアルコール依存症と家族に心配事を抱え続けてきました。ヤングケアラーに「大丈夫」と「安心」を届けるべく活動しています。
- るな(高校生):**認知症の祖父を介護した経験があります。今日は明るくケアラー支援について考えていきたいです。▶P3にコラム
- いぶき(大学生):**私自身はケアラーではないのですが、最近ケアラーを知り、私のように知っている人を増やしたいと考えています。



ヤングケアラーサポートクラス



ヤングケアラーハンドブック

#### 先行自治体・埼玉県の啓発活動とは?

＜埼玉県地域包括ケア課・央戸さん、人権教育課・早野さん＞

- 「ケアラー支援フォーラム」…ケアラー月間である11月23日、ケアラー支援に対する理解と協力を広めるための集中的な広報啓発活動の一環として、オンラインフォーラムを開催しました。
- 「ケアラー支援宣言」…約70もの事業者や関係団体から宣言をいただき、ケアラーを支える輪が広がっています。
- 「ヤングケアラーハンドブック」…ヤングケアラー本人はもちろん、周りの児童生徒や学校の教職員の理解を促進するためのハンドブックを、県内すべての小・中・高校生に配布します。
- 「ヤングケアラーサポートクラス」…児童生徒や保護者に理解を促すため、元ヤングケアラーや有識者に講演してもらう取り組み。教職員に対する、相談支援研修も行いました。

#### TIME 00:44 VOICE ①



ケアラーアクションネットワーク協会 持田さん/公開中の短編映画はこちら!

#### TIME 00:12 ビジョンプレゼン①

##### ヤングケアラー支援のいま

＜ケアラーアクションネットワーク協会代表理事 持田恭子さん＞

- 中高生ヤングケアラー向けの探究プログラム(イギリスで実施されているプログラムを日本版にしたもの)を提供しています。ケアについて学ぶだけでなく、自分を大切にする方法を知り、みんなでワークしながら明るい未来を探し出す時間となっています。
- 埼玉県からの委託で「ヤングケアラーオンラインサロン」を開催しています。ヤングケアラーとケア経験のある大学生が、各回「学校」「進路」などをテーマに語り合う場です。似た境遇のヤングケアラー同士、気持ちが通じ合えて、安心して話せる場となっています。
- ヤングケアラーを主役にした短編映画を制作!(YouTubeにて公開中)病気や障害を持つ人と家族について知って、共感してもらうことが、誰もが尊重し合える優しい社会につながると考えています。

#### TIME 00:31 ビジョンプレゼン②

##### 「ケアラーせんべい」でホッとする時間を

くさいたまNPOセンター専務理事 村田恵子さん>

- 埼玉には市民運営のケアラーズサロンが約30か所あり、私たちはそのサポートをしています。しかしコロナで運営が難しく、元気がない状況でした。活動を再開した時にみんながホッとできるようなものを提供したいと思い、『ケアラーせんべい』を作成しました。
- さいたまNPOセンターでは、ケアラー・ヤングケアラーを孤立させないよう、草の根の担い手、団体育成とネットワークづくりをしていきます。自覚のないまま苦しんでいるケアラーが、いつでも話ができる場所「ケアラーセンター」を街中に作るのが目標です。



さいたまNPOセンター村田さん(左)



ケアラーせんべい



自然や人同士の境界線がない「ネイチャーハウス」

## TIME 01:00 未来ビジョン

### 大学生が未来に向けてプレゼン!

#### ●「未来の社会を拓くために～新時代の教育環境を～」

不登校・いじめ・貧困など様々な問題を抱える子どもたちを、学校や家庭ではなく、第三の場所から支援する『ネイチャーハウス』を提案します。そこは自由で目的のない空間。正解のない世の中を生きていく子どもたちが、自然からヒントを得て、人生が変わる。ヤングケアラーが相談できる場所にもなるのではないのでしょうか。

#### ●「大切なものを無くさないために無くす」

家族の小規模化が進み「家族」が崩壊する危機に陥っています。「なんか安心、なんとなく頼れる」のが家族なら、それを実現する新たな共同体が『きずな家』。一軒につき30～50人の老若男女が、ご近所さん以上、家族未満の交流をします。自助が無理なら公助ではなく、「自助と共助の中間」をとり、子育てや介護も協力して行えればと思います。

## TIME 01:40 エンディング

**いぶき:**知らないことばかりで勉強になりました。ケアラーの方もそうでない方も知識を深めてお互いに助け合えたらと思いました。

**るな:**祖父の介護中、孤独を感じるがありました。周りにヤングケアラーがいたら「大丈夫?」と声を掛けてあげてください。今日のイベントが、一步を踏み出すきっかけになったら嬉しいです。

**くみ:**「ケアを担っているあなたも、かけがえのない大切な一人なんだよ」と言われたことがあり、心に染み込んでいます。ケアラーも自分の人生を大事にしたいし、これから介護が始まる人にとって先輩ケアラーは「希望の光」となれることを伝えたいです。

**かんちゃん:**こんなにも早く「ケアラー・ヤングケアラー」という言葉が広まっていくとは思っていませんでしたので、流行語大賞にノミネートされた時にはくみさんと泣きました。未来が怖かったヤングケアラー当時の自分に、今みんなで笑っているよと伝えたいです。そして今頑張っているケアラーの皆さんが笑っている未来を信じています。



イベントの発起人・吉良英敏、御礼のご挨拶

Thank you!

## TIME 00:52 VOICE ②

### 条例化に取り組む入間市長登場!

#### <埼玉県入間市・杉島理一郎市長>

入間市内1万人の小中高生を対象にヤングケアラー実態調査をしたところ、小学生5.7%、中学生4.1%、高校生4.8%がヤングケアラーだと分かりました。自由記述には「自分がヤングケアラーだと初めて知りました」という回答も。調査結果を踏まえて、まずは多くの人に知ってもらうこと、ヤングケアラーを社会全体で支えていくことが重要だと考えました。埼玉県では大きな枠組みとしてケアラー支援条例を制定しましたが、入間市では特にヤングケアラーに特化し、具体的にどう支援していくかを定められるような条例にしようと思っています。学校とどう連携し、どこで発見し、どこで相談できるかははっきり示せるよう準備していきます。一人でも多くのヤングケアラーを助けたいと思っています。



入間市 杉島理一郎市長(右)

## TIME 01:30 つなぐ

### 民間企業のケアラー支援最前線

#### <SOMPOホールディングス金井さん(と22名の利用者さん)>

「地域をつなぐケアラーズスクール」を開催しています。これは、家族介護をしている方々が人生をより豊かに生きられるようサポートするワークショップ。ケアに必要な技術や知識だけでなく、ケアに向き合う考え方、時間、お金、健康等について学べて、参加者同士が共感しながら楽しく過ごせる場づくりをしています。参加者からは「不安をぶつける先がなく自己嫌悪に陥っていたが、話すことで頭と気持ちが整理できた」「頑張らない介護をして、面白おかしく暮らしていきたいと思えた」と好評です。民間企業ならではの発信力を活かし、地域でチームを組んでケアラーを支えていきたいです。



SOMPOケア杉戸デイサービスの皆さん/ケアラーズスクールの様子



## ヤングケアラー's コラム ①

### 「ヤングケアラーで良かった」



東京都在住・  
高校3年生 るなさん

ヤングケアラーは、マスメディアから「可哀想な子」と発信されがちです。悲しい方向に持っていきたがる大人が多く、私は少し不快に感じていました。その点、今回司会を担当したケアラーフェスティバルは、内容も会場もゲストの皆さんも明るく、楽しい空間だったのがとても印象的でした。

高校2年生の時、祖父が認知症になり、私の顔もわからなくなり、介護が始まると家族仲が悪くなり、祖父を施設に入れるか否かで、私は認知症や介護に興味を持って調べたり、介護施設でボランティアをしたり、認知症啓発イベントを開催したり、自分なりに活動を進めてきました。

そんなある日、認知症カフェで「るなちゃんってヤングケアラーかもね」と声を掛けていただき、初めて「ヤングケアラー」という言葉を知りました。でも、ネットにあるのは暗く悲しい記事ばかり。私も確かにつらい経験はありましたが、「ヤングケアラーで良かった」と思うこともたくさんありました。祖父の介護からの学びは多く、たくさんの方との出会いもあり、自分の視野が広がりました。ケアラー支援に関しては130人以上の方々にお話を伺って、介護やケアラー支援の問題が、家庭の問題から社会全体の問題へと意識が変わっていききました。ヤングケアラーのプラスの側面も多くのの方に知ってほしいです。

私は4月から法学部に進学します。法律や政策を学ぶことで、今よりマクロな視点でケアラー支援に関わっていききたいです。私の人生の大きな目標として「誰かの役に立ちたい」という思いが根幹にあります。ケアラー支援活動の中で「あなたに救われた」とお声掛けいただいた時に、大きな幸福感や自分の存在意義を感じられたからです。きれいごとには聞こえませんが、もしもですが、人のため、社会のために役立つ人であり続けたい。そのためには勉強や努力を続け、自分を成長させていきたいです。

# 家族介護は

## 「選択」と「共感」の時代へ



UPTREE 代表理事・阿久津美栄子さんと

**NPO法人 UPTREE(アップツリー)**  
<https://uptreex2.com/>  
 2013年に発足し、介護者ケアと仕組みづくりに取り組む。介護者カフェの開催、介護者手帳の作成、介護離職ゼロを目指す企業研修など、「家族介護者」をサポートする活動を行う。ケアする人の居場所をつくり、主にメンタル面をサポートすることで、より良い介護の環境を得るための手助けを目的とする。東京都小金井市を拠点に活動中。

2025年問題。団塊の世代800万人全員が75歳以上になることで、後期高齢者は2200万人に膨れ上がり、介護を必要とする高齢者と介護を支える人材の需給バランスが大きく崩れようとしています。介護が必要になつて介護保険制度を使いたくても、介護サービスが受けられず、家族の誰かが介護離職を選択せざるを得ない状況になるかもしれません。2025年をあと3年後に控え、今検討しておくべき制度や仕組みについて、家族介護者をサポートしているNPO法人UPTREE代表理事の阿久津美栄子さんに

お話を伺いました。(聞き手・吉良英敏、対談日・2022年2月7日)。  
**介護者支援に取り組んで10年**  
**吉良** アップツリーさんの活動内容について教えてください。  
**阿久津** 2013年の発足以来、家族介護者をサポートしているNPOです。主に、啓蒙事業と居場所事業があります。啓蒙事業では、介護の全体像をシンプルに理解できる「介護者手帳」を作成しました。「介護版の母子手帳」のイメージです。現在は、

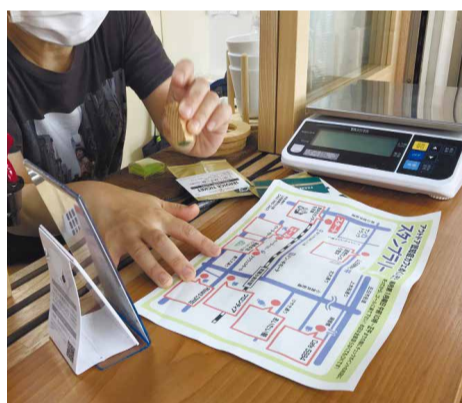


介護者手帳

きょうだい児バージョン、重度心身障害者の親の会バージョンなど、この手帳を多様な介護者に向けて制作しています。居場所事業というのは、介護中の人たちがホッと一息できる場所をつくっています。居場所といっても、コロナ禍では屋内で集まるのが難しく、オンラインまたはアウトドア開催ですね。公民館と共同開催していた「認知症カフェ」ができなくなり、「アウトドア認知症カフェ」を始めました。

**吉良** 埼玉県でも啓発・啓蒙には力を入れていきます。まずは広く知っていただくことが大事ですよ。

参加者が5人でも、サポートが少しずつ増えることに意味があります。  
 最近では、小金井市の委託事業として、男性のための介護者手帳を作成し、男性向け介護者サポート養成講座を開催しました。介護について学んだサポートが増えれば、高齢者と介護者が住みやすい地域になりますし、サポート自身にとっても、突然介護が始まった時のための心構えとなります。



「アウトドア認知症カフェ」のスタンプラリー

**阿久津** そうですね。啓発という部分では、介護者手帳を使って、介護者のサポートを増やす「サポーター養成講座」を開いています。認知症や介護保険、介護者の感情変容などに関する正しい情報をお伝えしています。ある日突然介護が始まると、あまりに介護に関する知識がないことに気づくものです。だからこそ、介護が始まる前に、年齢や性別を問わず、一般市民が介護を理解するための啓発活動が必要なのです。たとえば年に1回でも、

### 安心できる居場所をつくりたい

**吉良** 居場所事業の「アウトドア認知症カフェ」とは、どんなイベントなのですか？

することにしました。認知症の方や認知症になりかけている方が、地域のお店でスタンプを集めると、ゴールのお店からのプレゼントがもらえる仕組み。参加者が地域の方と出会うきっかけになっています。

**吉良** それは素晴らしい取り組みですね！他にはどんな居場所があるのですか？

社で介護をしている人同士が安心してつながられる居場所があれば、介護離職は防止できると思っています。

**吉良** それは画期的ですね！介護離職の増加は、企業にとって大きな問題ですよ。

**阿久津** 2025年問題は、現場からいうと死活問題。ヘルパーさんが足りなくなれば、家族が介護するしかなく、優秀な人材がどんどん辞めてしまうでしょう。これは企業にとって大きなリスクです。平成29年の総務省「就業構造基本調査」によると、介護離職者は1年で10万人弱。企業に介護者を支える制度が整っていない限り、冗談抜きに立ち行かない時代があと3年後に来ると思っています。「ダイバーシティー」という発想を持ち、育児中だけでなく、介護中の社員が働き続けられるような制度を整えることが急務です。

### 介護は家族が担うのが当たり前なのか

**吉良** NPO設立のきっかけは、やはりご自身の介護経験からでしょうか。

**阿久津** そうですね。私の場合は、遠距離介護と子育てが重なるダブルケアでした。私が介護することになったのは、女性だから、子育て中だから、昔ながらの役割分担ですよ。自分の時間

も預貯金もすべて使い果たし、「なんで自分がこんなに担わなきゃいけないんだ」と思いました。ダブルケアで疲弊していく中で、「自分のケアをしてくれる人はいないんだ。社会保障制度って、介護者には何の支援もない。家族が無償で介護するのが世の中の当たり前なんだ」と気づいて、大きなショックを受けました。一方、家族の問題を俯瞰的に見ることもでき、介護に関する情報や介護者の思いを知る機会になったのも事実です。

当時の私が介護者として一番欲しかったのは、自分の話を聴いてくれる場所でした。「介護は家族が担当するのが当たり前という風潮はおかしい。私と同じような思いを持つ人たちと話したい」と思いました。私の介護は4年ほどで終わり、欲しかった居場所を作ろうと、NPOを立ち上げました。

**吉良** 設立はハードルが高かったのでは？

**阿久津** まずは、介護者サポートネットワークセンター「アラジン」に行き、私が実現したいことについて相談しました。すると、偶然にも牧野史子理事長も同じような思いを持っていて、「ケアラーズカフェを立ち上げませんか？」というお話をいただいたんです。私はアラジンの皆さんと共に、カフェのインフラ整備、内装工事、人の配置などに奔走

し、ケアラーズカフェ1号店を無事にオープンすることができました。

全国初の試みでしたから、新聞記事にもなり、全国から介護者の皆さんが来店してくれました。驚きでしたね。全国に「ニーズがあることが分かり、「私もカフェを開きたい」という声が集まって、今度は介護者カフェの立ち上げ講座を開催しました。この講座を3年ほど続けると、全国に介護者カフェができたんですね。ミッションが終わったと同時に、私も地元で介護者カフェを開き始めたという流れです。

### 「選択」できる時代へ

**吉良** NPO発足から10年になります。介護者にずっと寄り添ってこられて、今どんなことを考えていらっしゃいますか？

**阿久津** これからは介護について「選択」できる時代になるべきだと考えています。何かを「変える」ことは難しい。でも、「選択肢を増やす」ことは、そんなに難しくありません。すごくシンプルなお話です。例えばドイツでは、誰が介護するかを決めるのは、要介護者本人です。本人が誰に介護してほしいかを決めて、その人に介護保険制度を使ってお金を支払う仕組み。施設に入るか、現物給付（ヘルパーさん等）か、現金給付かを選ぶことが可能です。現金は要介護者に振り込ま

れ、それを実際に介護している家族や友人にお礼として支払います。そこには家族制度という強い枠組みはなく、自由な「選択」があります。日本もそういう時代になってきているのではないのでしょうか。

**吉良** 確かに、「家族」に対する考え方は人それぞれなので、家族制度を変えるのは難しいかもしれません。が、その他の選択肢をつくることなら早期に実現できそうですね。家族の誰か一人が介護するより、友人や地域の人も協力してくれたら心強いです。

**阿久津** 実は今、地域ぐるみの新しいイベント「小金井市内deかくれんぼ」の準備をしています（3月4、5日に実施）。これは、認知症による徘徊などで行方不明になった方を地域で捜索するスマホアプリ「みまもりあい」を使った模擬訓練イベント。このアプリは小金井市で3年前に導入されて、現在4000人がダウンロードしており、行方不明者の情報が一齐に届くようになっていきます。今回の模擬訓練は、市民に重要人物を探してもらい、その人物からスタンプをもらって集めると、景品がもら



「小金井市内deかくれんぼ」イベントチラシ

えるシステム。商店会連合会、市議会議員、介護者支援団体、そして市民がみんな一緒に頑張って、認知症高齢者を見守り、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指すイベントです。アプリが広く市民に広がって、地域全体で高齢者を見守っていったらいいですね。

### 介護者に「共感」や「評価」を

**吉良** 最後に、介護者支援の今後の展望を教えてください。

**阿久津** 展望というか野望かもしれないませんが、介護者支援の「共感型通貨」をつくりたいと考えています。介護って現在は無償の労働ですよ。それが当たり前という風潮は違うと思っています。

**共感やねぎらいの言葉がポイントになるような、介護のモチベーションになるようなものが欲しいです。「共感」や「評価」があれば、介護者は疲弊しないんです。**

具体的には、介護日記をICT化して、みんながそこにアクセスして「いいね！」を押すと、それがポイントになって、おむつを買えたり、介護者のレスパイトに使えたり、まさに「共感型」で介護を支援できる仕組み。介護未経験者は介護の知識が得られ、介護者は評価されるとモチベーションが上がります。「介護無償」という風潮を覆す、「共感型通貨」というプラットフォームができたなら、介護のイメージ

も変わると思っています。レスパイトに関しては、そのポイントで利用できる、いろんな食べ物があつてゆつたりできる場所「介護者ラウンジ」をつくりたいです。今は改ざんできないブロックチェーンの仕組みがあるので、この発案は不可能なことではないと考えており、実際に協力してくださる企業さんを探しています。

「お金やポイントがもらえるなら介護やります」という家族はいらないと思います。逆に、仕事を休んでも介護したいという人もいます。でも、資本主義社会では、お金がないと生きていけません。だからこそ、ドイツのような現金給付や、私が考案した共感型通貨の導入など、新しい介護者支援の仕組みが今こそ必要なのです。

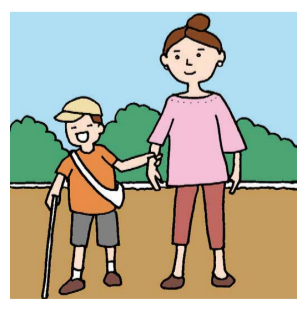
**吉良** 地域通貨がある自治体ならポイントを連携できるかもしれないですし、ラウンジは行政サービスとして実現できるかもしれないですね。これからの時代は「選択」と「共感」が重要なキーワードだと感じました。ありがとうございました。



「アップツリー」ホームページはこちら

## 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、ケアが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。



障害をもつ子どもを育てている



健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている



仕事と介護でせいっぱいでほかに何もできない



仕事を辞めてひとりで親の介護をしている



遠くにひとりで住む高齢の親が心配で頻繁に通っている

# 埼玉県 令和4年度当初予算

## ケアラー支援関連 約12億円に 支援内容も大幅拡充



埼玉県の令和4年度当初予算が発表され、ケアラー支援関連予算が、約12億円に上ることが分かりました(表)。令和3年度当初予算と比較しても約1200万円増額、事業数も「新規」で7項目増えています。令和3年度は初めてケアラー支援が予算化されましたが、2年目はより実態に合わせた内容に適正化されています。

総額は2億から12億へ

令和3年度のケアラー支援関連予算は約2億円(本紙第2号参照)だったにもかかわらず、今

回総額が約12億円に上った理由をここで解説します。

これは、予算総額が6倍になったわけではありません。約10億円の差が生じたのは、実は表の真ん中あたり、「教育相談等支援体制」として計上した項目が1つ増えたからです。それは「スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー等の配置・拡充、オンライン・SNSを活用した相談体制の整備」という項目。

令和3年度は「いじめ・不登校」対策のための施策でしたが、令和4年度の支援対象に「ヤングケアラー」が加わったのです。これによりスクールソーシャルワーカーが増員(約1.5倍)され、これまでよりも相談しやすい体制となったと言えるでしょう。つまり、新規に予算が増えたわけではなく、支援対象が広がり、支援体制が拡充されたということとです。これは金額云々よりも、評価できることだと思います。

### 認知度大幅アップ

さて、この予算内訳の背景には「ケアラー・ヤングケアラー」という言葉の「認知度」が関わっています。なぜなら、普及啓発や教育研修へ割く予算が大きいらです。

その背景を踏まえ、「ケアラー支援普及啓発」予算が約半分に減額となっていますが、これは様々な広報物が令和3年度に完成したこと(2年目以降は新入生用のみの提供分となるの

で)、何より認知度が上がったことを示していると思います。認知度が上がったと上がっていないければ、むしろ予算を増額しなければならぬのです。

令和3年12月に実施した、県政サポーターを対象としたアンケート調査では、「ケアラー」の認知度は65.8%(前回令和2年10月は17.8%)、「ヤングケアラー」の認知度は67.4%(前回16.3%)に急上昇。3

か年のケアラー支援計画における、令和5年度の目標値「70%」達成間近です。

行政による啓発だけでなく、市民・NPOや民間企業による啓発活動も活発に展開されました(P.2.3参照)。それに加えてテレビや新聞などマス・メディアによる特集もタイミングが重なり、令和3年度は大きなムーブメントが巻き起こったと言っても過言ではありません。

### 条例制定から3年

埼玉県で全国初のケアラー支援条例が成立したのが、令和元年3月27日。ちょうど3年前です。当時はまだ「ケアラー・ヤングケアラー」という言葉が認知されておらず、「ケアラーって何?」と度々聞かれたものでした。この3年間、プロジェクトチームの設置から、条例化、実態調査、支援計画、予算化という

流れで、振り返ってみれば順調に活動を進めることができた。昨年末には「ヤングケアラー」が流行語大賞にノミネートされ、大きな波動が広がっているのを肌で感じました。

認知度が上がり、予算が付き、支援の中身が拡充されていくことは、条例第3条の理念「社会全体でケアラーを支援すること」につながっていくと思っております。(文・吉良英敏)

令和4年度 埼玉県当初予算より ケアラー関連の項目のみ抜粋 (青字:減額予算、赤字:増額予算)

分類	具体的な中身	令和4年度当初予算額	令和3年度当初予算額
ケアラー支援	ケアラー支援普及啓発 ケアラー月間を中心とした広報・啓発活動 ヤングケアラーハンドブック・啓発リーフレット配布	688万9千円	1305万4千円
	地域での居場所づくり促進 介護者サロンの立ち上げを支援	0千円	44万6千円
	市町村等支援 地域包括支援センター職員等に研修を実施	463万7千円	463万7千円
	ケアラー入院時等の要介護者受入施設の運営	3,332万5千円	6276万4千円
	ケアラー支援有識者会議	41万9千円	30万9千円
医療的ケア児者とケアラーへの支援	障害者地域支援体制整備	124万6千円	124万6千円
	レスパイトケア受入促進	8,900万0千円	8,900万0千円
	コーディネーター養成研修	169万0千円	169万0千円
	医療的ケア児者受入設備整備	150万0千円	150万0千円
	医療的ケア児者支援従事者養成研修	150万0千円	150万0千円
	医療的ケア児支援センター事業(新規) センターの設置、市町村へのスーパーバイズや医療的ケア児の家族等への支援	349万4千円	—
チームオレンジ構築支援	「チームオレンジ」構築支援 地域において認知症の人やその家族と認知症サポーターをつなげる仕組み(チームオレンジ)の構築	646万3千円	865万6千円
	認知症本人大使「埼玉県オレンジ大使」任命事業	22万0千円	22万0千円
教育相談等支援体制	教育相談体制の整備・充実 スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー等の配置・拡充、オンライン・SNSを活用した相談体制の整備	10億458万5千円	9億9,105万1千円
	学校におけるヤングケアラー支援事業 ・ヤングケアラーサポートクラス 学校で元ヤングケアラーや専門家等を講師とする講演会(出張授業)を開催 ・ヤングケアラー授業デザインキット(新規) ワークシート、デジタル教材他	292万5千円	143万9千円
ヤングケアラー支援	ヤングケアラー支援事業 オンラインによるサロンを開設	349万6千円	170万9千円
	ヤングケアラー支援推進協議会の設置・検討・コーディネーターの配置(新規)	1,140万4千円	—
	ヤングケアラーの相談・見守り体制づくり(新規) 電話やSNS等で気軽に相談できる体制を整備	701万2千円	—
	地域におけるヤングケアラーの早期発見・把握の体制づくり(新規) 主任児童委員、民生・児童委員、子どもの居場所(子ども食堂や学習支援教室)の運営者等を対象に研修を実施	258万5千円	—
	子育て世帯等を対象とした家事・育児支援(新規) ヤングケアラーがいる家庭などへの家事・育児支援	891万0千円	—
	ヤングケアラー支援に向けた教育・福祉連携促進(新規) 地域包括支援センター職員等に研修を実施	60万0千円	—
合計		11億9,190万円	11億7,922万1千円



# ヤングケアラー支援 国で初の予算化！

国の令和3年度第1次補正予算、そして令和4年度当初予算に、初めてヤングケアラー支援が盛り込まれ、大きな予算が確保されました。また、令和4年度からの3年間はヤングケアラー支援の集中取り組み期間と位置付けられています。

左表からもお分かりいただけのように、ヤングケアラー単独の事業はまだ少なく、「子育て支援」や「児童虐待防止」の括りに組み込まれた形のため、予算規模を正確に計算することは難しい状況です。ただ、国家（厚生労働省）予算に組み込まれたという点だけでも、大きな前進です。特に、「ヤングケアラーのいる家庭の家事・育児支援」に大きな予算が付いたことは、ヤングケア

ヤングケアラー支援関連予算	予算規模
①子育て世帯訪問支援 臨時特例事業(新規) 妊産婦やヤングケアラー等がいる家庭を訪問し、家事・育児等の支援を実施	令和3年度 第1次補正予算 子育て支援対策 臨時特例交付金 602億円の一部
②ヤングケアラー支援 体制強化事業(新規) ヤングケアラーの実態調査・ 支援研修の推進 ヤングケアラーの支援体制の 構築(モデル事業の実施) コーディネーターの配置、ピアサ ポート等相談支援体制の推進、オン ラインサロンの運営・支援	令和4年度予算 児童虐待・DV対策 等総合支援事業 212億円の一部
③ヤングケアラー相互ネット ワーク形成推進事業(新規) 当事者・支援者同士の相互交 流を促し、ヤングケアラーの 孤独・孤立を防ぐ	令和4年度予算 0.1億円
④ヤングケアラーに関する 社会的認知度の向上(拡充) 児童虐待防止対策等推進広 報啓発事業の一部	令和4年度予算 児童虐待防止対策 推進事業委託費 2.1億円の一部

ラーの実生活のサポートができれば、できるようになったことを意味し、画期的と言えるでしょう。

## 年代で分断されない支援を

ただ、一つ気になるのは、完全に18歳未満の「ヤングケアラー限定」の施策であるという点です。もちろんヤングケアラーは早急に支援すべき対象であることは間違いないですが、18歳になったからといって、家庭内の介護の状況が変化するわけではありません。進学・就職・結婚などのタイミングを迎える「若者ケアラー」(18歳〜30代くらい)の悩みも切実です。ケアを理由に、夢を諦めなければならぬ状況をつくってはなりません。さらに、40代以上にはまた別の課題があるで

しょう。ケアラーを年代別に分けて支援するのではなく、ケアラーの人生全体を支援していくことが必要なのです。

## 経済から見るケアラー支援

最近、ケアラー支援関連のイベントで講演する機会が増えましたが、昨年は経済系のイベント(ウエルエイジング経済フォーラム)にもスピーカーとしてご招待いただきました。フィンランド大使館の方や、デジタル庁の統括官、証券会社のアドバイザーなどと共に、日本が向かう方向性などをディスカッション。介護や看護、ケアラー支援が、日本経済に大きく影響していると感じました。

一方、最近ベンチャー企業から数件問い合わせがあり、意見交換しています。彼らはAIなど最先端テクノロジーを遠隔介護・医療に活かそうとしています。関連して、埼玉県には「社会課題の解決につながる創業支援プログラム」という事業もあり、最大100万円の補助金を受け取れます。ケア分野の画期的なソリューションがベンチャー企業から誕生するかもしれません。ケアラー支援という点、無尽蔵に予算が必要なイメージを持たれることが多いです。しかし、経済界やテクノロジーと連携し、ケアという最大の社会課題を解決しながら、日本経済を大きく発展させるチャンスだと私は考えています。(文・吉良英敏)

## ヤングケアラー's コラム ②

### ポジティブに、 ヤングケアラーを広めたい



東京都在住・高校3年生  
らいまさん

3才下の妹が滑脳症(かつのうしよう)という脳のしわの数が少ない病気で、重度の障害を持っています。妹は中学生ですが、話せない、歩けない状態。母が付きつきりで見守っていますが、僕もご飯をあげる時などケアしています。

小学生の時、妹のことが原因で何度もつらい思いをしました。授業参観に母が妹を連れてきて「あの子なんなの?」とクラスで話題になり、かなり委縮しました。友達と遊ぶ約束をしても、親から妹の見守りを頼まれて行けず、翌日友達から「なんで昨日来なかったんだよ!」と問い詰められたことも。妹は自分が守ってあげなきゃと思っていたので、友達の前で妹のせいにしたくなかったんです。中学生になると周りが見えてきて、体が大きいのにベビーカーに乗っている妹に対する周囲からの視線をさらに強く感じるようになりました。それでも悪いことばかりでは

なく、幼稚園から一緒にサッカーをやっている仲間たちは、何度も家に遊びに来ていたので、妹を理解してくれていて、妹を可愛がり、一緒に遊んでくれました。障害者に対する理解を育むには、やはり小さいころからの関わりが必要だと考えています。

将来について考えると、ヤングケアラーはマイナスイメージがあると思います。僕も正直、「将来どうなるんだろう、親と妹のダブルケアになったら…」などと想像して不安になることがあります。でも、僕はヤングケアラー当事者として、一般の人と障害者が偏見なく共に過ごせることを実感として知っています。親が結構ポジティブに考えるタイプで、僕自身もポジティブ思考ができます。この境遇だからこそ伝えられることを発信していきたい、ヤングケアラーの不安を払拭できる打開策を考えていきたい。今できることとしては、当事者同士をつないで、「自分だけじゃないんだ」と気持ちや和らぎ、心をほぐせるような機会をつくってみたいのです。

僕は今、プロサッカー選手を目指しています。日本そして世界でも活躍して、自分の知名度を上げ、引退後にヤングケアラー支援の活動ができたらと考えています。発信力や影響力のある未来の自分が、いつか多くの人にヤングケアラーについて広められるよう、頑張っていきたいです。

## ヤングケアラーとは?

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている、18歳未満の子どものことです。ケアが必要な人は、主に、障がいや病気のある親や高齢の祖父母ですが、きょうだいや他の親族の場合もあります。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている

# 幸福の国・フィンランドの視点から



幸福の国フィンランド。先日、フィンランド大使館を訪問する機会がありました。フィンランドは国連の「世界幸福度報告書」で4年連続第1位。その理由はどこにあるのでしょうか。

幸福度ランキングの調査項目は主に6つ。「GDP」「社会的支援」「健康寿命」「人生の選択の自由度」「寛容さ」「腐敗の認識」です。今回はこのうち、「社会的支援」「人生の選択の自由度」「寛容さ」の3つに注目して考えてみたいと思います。

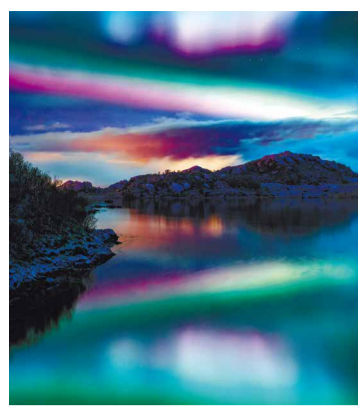
「社会的支援」とは、困った時に頼れる人がいるかどうか。フィンランドには「近親者介護サービス」という制度があり、高齢者の家族や友人などが自宅で介護した場合、その対価として手当金がもらえる仕組みです。日本

のような無償の介護ではないので、要介護者もケアラーも気持ちにゆとりが持てるかもしれません。また、頼れる存在として、ケアワーカー「ラヒホイタヤ」の存在も欠かせません。社会的地位や給与が安定しており、人気の高い職業だそうです。

「人生の選択の自由度」と「寛容さ」に関しては、フィンランド独自の社会に対する考え方が関係しているように思います。学び直しの機会、結婚や事実婚への考え方、ボランティアや寄付、そして介護内容も含め、あらゆる人生の選択に「自由」があります。フィンランドには「個人を尊重する」文化があるからこそ、高齢者がなるべく自由で自立した生活を送れるよう、社会全体で福祉を支えていこうとする風土があるのです。

さて、埼玉県ケアラー支援条例・第3条の理念にも、「個人を尊重する」という文言があります。ケアラー目線、ケアラーの人生を尊重したいという思いからです。しかし日本では、まだまだ介護は家族内で行うのが当たり前とされている場合が多く、スポットライトが要介護者に当たっており、ケアラー個人に目が向けられていません。ケアラー自身の人生が尊重される社会を目指す必要があります。

身近な人に頼りつつ、自由や自立を大切にしているフィンランドに、日本が学ぶべき点は多いと思います。良い部分を取り入れて、日本なりの幸福をつくっていきたいと考えています。(文・吉良英敏)



フィンランドのオーロラ

## ケアラー's コラム

### ラフィンゲケアラー あなたが笑う未来を信じて



元ヤングケアラー・現ケアラー  
看護師  
冠野真弓(かんちゃん)

気症候群や強迫性障害なども発症し、大人になって付いた診断が発達障害でした。父は母と姉の病気が仕事のストレスも重なって鬱病になり、飛び降りようとしていたのを引き留めたこともあり、現在は神経難病を発症し、要介護の状態です。そんな家族の中で私は一人元気でした。「私が病気になったらこの家庭は終わる」そんな言葉が、常に頭にありました。

小学生の頃は、自分だけ大人になつたように感じ、周りの友人に家なことを話す気にはなれませんでした。中学生の頃、ある芸能人が鬱で休業となつたのを友人が「気持ち悪い」と言ったため、「絶対に周りにバレてはいけないんだ」と強く思いました。誰にも話さないことが家族を守るのだと思っていたのです。少し落ち着いていた母の症状が強く再燃したのは、私が高校生の時でした。父が単身赴任をしていたので、私が母と姉を一人で見ながら家族のお世話をしています。私の家のことを話すことで、ヤングケアラー・ケアラーさんに「一人じゃないんだ」「自分もなんとかなるか!」という「大丈夫」や「安心」を届けたいと思っています。

私は自分の家族へのケアと、患者の家族へのケアを専門的に学びたいと思います。看護の道に進みたい。「同じ看護を学ぶ仲間だったら」という思いから、大学の友人に初めて家のことを話しました。私の「誰にも話すもんか時代」の終了です。大きな肩の荷が下りた瞬間で



ユニット「K&」を組む、くみさん(左・P.2,3参照)と  
▲Instagramアカウント「ヤングケアラーK&」  
<https://www.instagram.com/y.c.k2/>

子どもの頃、一人で未来を考えるのはとても怖く、悪いことしか想像できませんでしたが、いまは自分が想像もしていなかった未来に立っています。現在のヤングケアラー・ケアラーさんが自分の未来を信じられなかったとしても、私が先にあなたの笑っている未来を信じて待っています。一緒に「にかかわらず」笑いましょう。

## お問い合わせ先

The Carer Times編集部: 発行責任者 吉良英敏 〒340-0133 埼玉県幸手市惣新田1465  
TEL 0480 (48) 1172 / FAX 0480 (48) 0721 ✉ [kira.hidetoshi.jimusyo@gmail.com](mailto:kira.hidetoshi.jimusyo@gmail.com)

## 吉良英敏(きら・ひでとし)プロフィール

1974年、埼玉県幸手市の真言宗「正福院」の16代目として生まれる。衆議院議員秘書を経て、2015年から埼玉県議会議員(2期目)。全国初「ケアラー支援条例」提案者代表。特技は剣道、趣味は芸術創作。

☆きら英敏☆  
公式LINE



The Carer Timesの発送をご希望の場合は、お名前、ご住所、ご希望の部数を明記の上、公式LINEよりご連絡ください(無料)。(LINEが使われていない方は、お電話でご連絡ください。)

The Carer Times  
電子版



The Carer Times  
公式Twitter

※編集部はお寺内にあるため、お電話の場合は「ハイ!正福院です」と出ますので驚かないでください。

編集: 富山美咲 デザイン: 本真莉子