

## 藤沢市ケアラー支援推進計画【最終案】

2026 年(令和 8 年)○月  
藤沢市

## 【目次】

1 計画の基本的な考え方 .....	- 1 -
(1)計画策定の背景及び趣旨 .....	- 1 -
① 背景 .....	- 1 -
② 趣旨 .....	- 2 -
(2)計画の性格と位置づけ .....	- 3 -
① 性格 .....	- 3 -
② 位置づけ .....	- 3 -
(3)計画の期間 .....	- 3 -
(4)ケアラー等の定義 .....	- 3 -
2 ケアラーを取り巻く状況 .....	- 5 -
(1)本市の少子高齢化の状況 .....	- 5 -
① 高齢化の状況 .....	- 6 -
② 要介護度別認定者の割合の推移と見通し .....	- 7 -
③ 少子化の進行状況及び今後の見通し .....	- 8 -
(2)障がい者の状況 .....	- 10 -
(3)ひとり親家庭に関する状況 .....	- 11 -
(4)生活保護世帯の推移 .....	- 12 -
(5)ビジネスケアラー等に関する状況 .....	- 13 -
(6)ケアラーの状況把握について .....	- 14 -
① 全国のヤングケアラーの状況 .....	- 14 -
② 神奈川県の家族介護者の状況 .....	- 15 -
3 ケアラー及びケアラー支援の現状と課題 .....	- 16 -
(1)ケアラー及びケアラー支援の現状 .....	- 16 -
(2)ケアラーを取り巻く課題 .....	- 16 -
① ケアラーやケアラー支援についての理解不足の解消 .....	- 16 -
② ケアラー支援の情報発信と啓発の不足 .....	- 17 -
③ ケアラーの早期発見と関係機関の連携の重要性 .....	- 18 -
④ ケアラー支援を行う人材の育成不足 .....	- 18 -
4 計画の構成 .....	- 20 -
(1)基本理念 .....	- 20 -
(2)めざす将来像 .....	- 21 -
(3)市の責務及び市民などの役割等 .....	- 21 -
① 市の責務及び活動指針 .....	- 21 -
② 市民等の役割及び活動指針 .....	- 21 -
③ 事業者の役割及び活動指針 .....	- 22 -
④ 関係機関の役割及び活動指針 .....	- 22 -
⑤ 学校等の役割及び活動指針 .....	- 23 -

⑥ 広報及び普及啓発の促進など	- 24 -
<b>(4) 基本施策</b>	- 25 -
① 基本施策 1 「ケアラー及びケアラー支援に関する理解の促進」	- 25 -
② 基本施策 2 「ケアラー支援に係る広報及び普及啓発の促進」	- 26 -
③ 基本施策 3 「関係機関等によるケアラーの早期発見と連携の促進」	- 27 -
④ 基本施策 4 「ケアラー支援を担う人材育成の推進」	- 28 -
<b>(5) 施策の体系図</b>	- 29 -
<b>5 ライフステージとケアラーの関係性</b>	- 30 -
<b>6 事例紹介</b>	- 32 -
(1)事例:妻と息子のダブルケア	- 33 -
キーワード:ケアラーの視点、ダブルケア、若年性認知症、重度自閉症	
(2)事例:親の精神疾患に伴う子どもの生活課題と支援	- 37 -
キーワード:ケアラーの視点、ヤングケアラー、精神疾患、地域からの孤立	
(3)事例:家族以外とのかかわりが希薄な方の支援	- 41 -
キーワード:相談支援の視点、発達障がい、ビジネスケアラー、支援者間の連携	
(4)事例:孤立していく外国にルーツのある中学生への支援	- 45 -
キーワード:相談支援の視点、外国にルーツ、ヤングケアラー、不登校	
(5)事例:常勤登用後に家族状況の変化により離職したケース	- 49 -
キーワード:事業主の視点、ビジネスケアラー、介護離職	
<b>7 資料編</b>	- 52 -
<b>(1)ケアラー支援に資する事業</b>	- 52 -
① ケア対象者が利用できる制度[ケアラーのレスパイト(休息)のため]	- 52 -
② ケアラーへの心身のケア	- 53 -
③ ケアラーの人生設計と一緒に考える支援	- 54 -
④ ケアラーへの学習支援	- 54 -
⑤ ケアラーの就労に関する支援	- 55 -
⑥ ケアラーやその家族への経済的支援	- 56 -
⑦ ケアラーを含む世帯への日常生活の支援	- 61 -
<b>(2)パブリックコメントの実施状況</b>	- 64 -
① 実施概要	- 64 -
② 実施結果	- 64 -
<b>(3)藤沢市ケアラー支援協議会</b>	- 67 -
① 2025年度(令和7年度) 藤沢市ケアラー支援協議会委員 名簿	- 67 -
② 藤沢市ケアラー支援協議会規則	- 68 -
③ 計画の策定経過	- 70 -

## 1 計画の基本的な考え方

### (1) 計画策定の背景及び趣旨

#### ① 背景

2025年(令和7年)に「団塊の世代」の全てが75歳以上の後期高齢者となり、2040年(令和22年)には「団塊ジュニア世代」が65歳以上の高齢者になります。高齢化の進展や家族のライフスタイルの変化に伴い、家族の介護負担が増加する中、社会では「家族が介護するのは当たり前」という考え方が、依然として根強く残っています。特に、学齢期にあっても日常的に家族の介護や看護を行うことで、学業や友人関係に影響が出ている子どもたちや、介護と仕事の両立が難しく、「介護離職」を迫られる人々がいることも社会問題となっています。

本市では、「老々介護」、「8050・9060問題」、「ダブルケアラー」、「ヤングケアラー」、「若者ケアラー」及び「ビジネスケアラー」などの課題に直面する中、複雑化・多様化した世帯のニーズに対応するため、ケアを必要とする人への支援とともに、ケアを担う“ケアラー”に向けた支援についても、その必要性を捉え、取組を進めております。

今日に至るまで、日常生活で困難や生きづらさを抱える人など社会的に孤立しやすい人々が、既存の制度やサービスの対象外となる状況に対応すべく市の各部門が連携し、重層的支援を提供する取組を推進しながら年齢や属性を問わない包括的な相談支援体制の構築をめざしてきました。

また、藤沢型地域包括ケアシステムの推進を掲げ、ケアが必要な人々にとどまらず、ケアを担う人の人生(その人らしい生き方)にも目を向け、ケアラーに対する支援を検討するとともに、国などとの情報交換を進めながら、一般社団法人日本ケアラー連盟や大学等との協力のもと、全国に先駆け、2016年(平成28年)に、市内小・中・特別支援学校の教員を対象としたヤングケアラーに関するアンケート調査を実施しました。

一方、神奈川県では、2021年(令和3年)に神奈川県ケアラー(家族介護者)の実態調査が行われ、国では、子ども・子育て支援推進調査研究事業に

おいて 2020 年(令和 2 年)から 2022 年(令和 4 年)にかけて、ヤングケアラーの実態に関する調査研究が実施されました。

このように本市、神奈川県、国においてケアラー支援に関する調査等が進み、世の中でもケアラーへの関心が高まる中、2024 年(令和 6 年)12 月の藤沢市議会定例会において「ケアをされる人もする人も自分らしい生き方ができる藤沢づくり条例(以下「ケアラー支援条例」という。)」が、全会一致で可決されました。

ケアラー支援条例では、ケアラー支援に関する基本理念を定め、市の責務や市民、事業者、関係機関、学校等の役割を明確にし、ケアをされる人もケアをする人もどちらもが大切にされ、夢と希望をもって健康で文化的な自分らしい人生を送ることができる社会をめざしています。また、ケアラーの定義や計画の策定、ケアラー支援協議会の設置、広報・啓発活動、早期発見の重要性などが規定されました。

## ② 趣旨

先に述べたとおり、超高齢社会の進展に伴い、ケアを必要とする人々やそのご家族の負担はますます増大しています。ケアニーズの多様化や、仕事とケアの両立の難しさから生じる介護離職の問題も深刻化している状況です。

また、社会的孤立や生活の困難を抱える人々への重層的な支援が一層求められています。加えて、社会構造や経済環境の変化、価値観の多様化、地域コミュニティへの関心の希薄化が進む中、先行きの見えない生活への不安が広がっています。

こうした社会情勢のなかで、特に影響を受けやすいと考えられるケアラーへの支援について、本市はケアラー支援条例の趣旨を踏まえ、その支援に関する施策を総合的かつ計画的に実施するため、藤沢市ケアラー支援推進計画(以下「ケアラー支援計画」という。)を策定することとしました。

## (2)計画の性格と位置づけ

### ① 性格

ケアラー支援条例の趣旨を踏まえ、市の責務及び市民等、事業者、関係機関、学校等の役割や行動の指針、支援に対する考え方を記載します。また、藤沢市地域福祉計画をはじめとする福祉分野の計画や、保健・医療、教育、経済等関連する分野の計画と整合性が保たれるよう配慮します。

### ② 位置づけ

地域共生社会の実現に向け、ケアラー支援条例第9条の規定に基づき策定するケアラー支援に関する施策を実施するための独立した計画として位置づけます。

## (3)計画の期間

計画策定当初は、2026年度(令和8年度)から2029年度(令和11年度)の4年間とします。2030年度(令和12年度)以降については、地域福祉計画の改定(予定)の時期に合わせ、3年ごとに改定していく予定です。

## (4)ケアラー等の定義

ケアラー支援計画における各用語の意義は、ケアラー支援条例に基づき、次のとおりとします。

### 【ケアラー】

➢ 高齢、障がい、疾病その他の理由により援助を必要とする家族、友人その他の身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話その他の援助(以下「介護等」という。)を提供する者をいいます。

### 【ヤングケアラー】

➢ ケアラーのうち、18歳未満の者をいいます。

### 【若者ケアラー】

➢ ケアラーのうち、18歳からおおむね40歳に達するまでの者をいいます。

### 【ビジネスケアラー】

➢ ケアラーのうち、主として仕事をしている者をいいます。

### **【ダブルケアラー】**

- 「子育てと親族等の介護」、「障がいのある子と親族等の介護」など、同時に二つ担う者をいいます。

### **【ケア対象者】**

- ケアラーから介護等の提供を受ける者をいいます。

### **【市民等】**

- 市内に居住する者、通勤する者及び通学する者をいいます。

### **【事業者】**

- 市内で事業活動を行う者をいいます。

### **【関係機関】**

- 介護、医療、教育、就労、児童・生徒の福祉、障がい者、障がい児又は生活困窮者の支援その他これらに類する分野の業務を行い、その業務を通じて日常的にケアラーにかかわる可能性がある機関をいいます。

### **【学校等】**

- 関係機関のうち、ヤングケアラー又は若者ケアラーとかかわり、又はかかわる可能性がある学校その他教育に関する業務を行う機関をいいます。

### **【民間支援団体】**

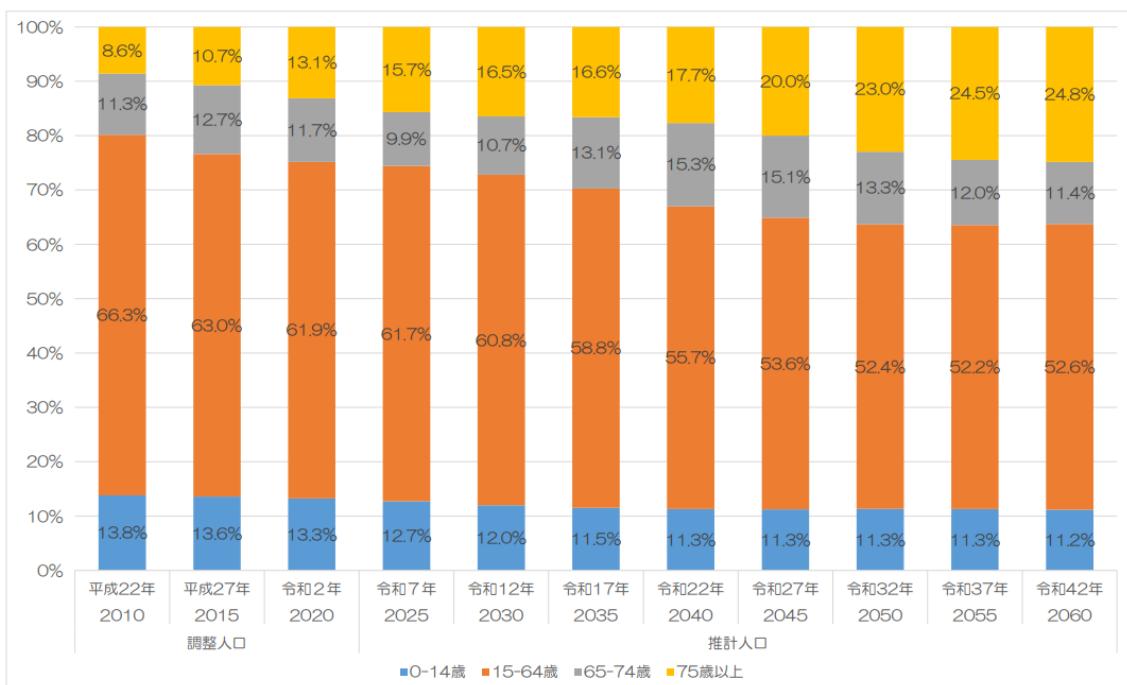
- ケアラー支援を行うことを目的とする民間の団体をいいます。

## 2 ケアラーを取り巻く状況

### (1)本市の少子高齢化の状況

本市では2030年(令和12年)頃をピークに総人口が減少し、高齢化率は国の平均よりも低いものの、高齢者の割合は増加傾向にあり、特に2040年(令和22年)には総人口に占める高齢者人口の割合が33.0%になると予測されています。少子化の状況については、年少人口の比率は減少傾向が続いているが、子育て世代の転入により高齢化率が横ばいに抑えられている側面もあります。

【図表1 藤沢市の年齢4区分別割合の推移】



出典:「令和5年3月\_三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社\_藤沢市将来人口推計調査業務委託報告書」

## ① 高齢化の状況

本市の2025年(令和7年)7月時点の高齢化率は24.8%で、全国平均を下回っていますが、県内では平均的で、特に湘南大庭地区では30%を超える高齢化率となっています。市の将来推計では、2040年(令和22年)には高齢化率が33.0%に達し、2050年(令和32年)には36.3%に上昇すると予測されており、今後も高齢化は継続する見込みです。

### 【図表2 本市の高齢者人口】

2025年7月1日現在の情報です。

市内の世帯総数=215,467世帯（1世帯あたり2.07人）

地区名	総人口	65歳以上	(75歳以上)	高齢化率(%)	在宅ねたきり 高齢者	ひとり暮らし 高齢者
片瀬	20,009	5,820	3,579	29.09	6	645
鶴沼	60,515	14,875	8,703	24.58	15	2,834
辻堂	44,940	10,532	6,281	23.44	10	1,915
村岡	31,799	6,865	4,112	21.59	2	1,135
藤沢	48,666	11,264	6,682	23.15	14	2,253
明治	32,599	7,240	4,088	22.21	6	1,177
善行	41,529	11,488	7,066	27.66	15	2,085
湘南大庭	31,478	10,611	6,782	33.71	5	1,165
六会	36,469	8,065	4,750	22.11	11	1,412
湘南台	33,445	6,547	3,873	19.58	4	1,170
遠藤	12,027	2,909	1,649	24.19	8	774
長後	33,513	8,882	5,542	26.50	5	1,480
御所見	18,038	5,113	3,283	28.35	5	817
合計	445,027	110,211	66,390	24.77	106	18,862

## ② 要介護度別認定者の割合の推移と見通し

本市の要介護・要支援認定者数は 2023 年(令和 5 年)に 22,246 人で、今後も増加し 2026 年(令和 8 年)には 24,597 人、2050 年(令和 32 年)には 44,383 人に達すると推計されています。高齢者人口の増加に伴い認定者数も年々増加傾向にあり、介護度別でも幅広い層で増加が見込まれています。

【図表3 本市の藤沢市の要介護・要支援認定者数の推移】

	2021年 (令和3年)	2022年 (令和4年)	2023年 (令和5年)	2024年 (令和6年)	2025年 (令和7年)	2026年 (令和8年)	2030年 (令和12年)	2050年 (令和32年)
要支援1	4,471	4,345	4,698	4,794	4,907	5,027	5,601	8,321
要支援2	3,314	3,186	3,285	3,254	3,305	3,390	3,785	5,686
要介護1	4,685	5,009	5,148	5,386	5,617	5,817	6,538	10,257
要介護2	2,752	2,808	2,914	3,011	3,114	3,212	3,636	5,993
要介護3	2,093	2,238	2,232	2,313	2,404	2,476	2,835	4,789
要介護4	1,923	2,100	2,222	2,397	2,536	2,673	3,083	5,414
要介護5	1,599	1,728	1,747	1,839	1,921	2,002	2,277	3,923
合 計	20,837	21,414	22,246	22,994	23,804	24,597	27,755	44,383
対高齢者 (第1号被保険者) 人口比	19.40%	19.80%	20.50%	21.00%	21.60%	22.00%	23.50%	29.50%

出典:「いきいき長寿プランふじさわ 2026」を一部改編

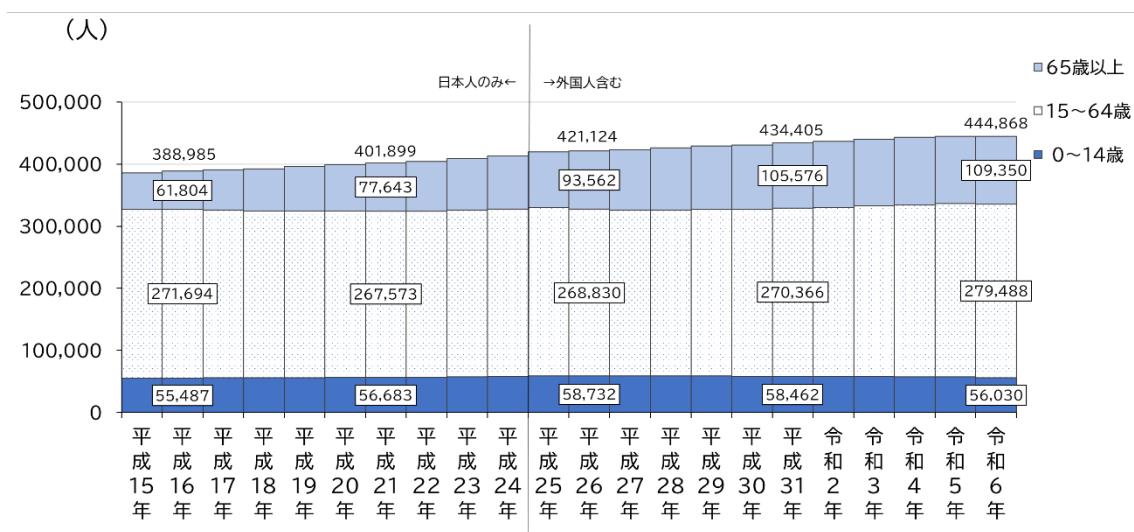
### ③ 少子化の進行状況及び今後の見通し

本市の人口はおおむね増加傾向にあり、2019年(平成31年)と比較して2024年(令和6年)には約2.4%増の444,868人となっています。

一方で出生動向には留意が必要です。合計特殊出生率は近年おおむね横ばいで推移しており、2022年(令和4年)は1.33となっています。この水準は全国(1.26)や神奈川県(1.15)と比較して高いものの、出生数は年により増減を繰り返しつつ、長期的には減少傾向が続いています。2022年(令和4年)の出生数は3,051人であり、2012年(平成24年)からの10年間で約15.4%減となりました。

今後、出生数が減少傾向を続ければ、若年人口比率は低下しさらに高齢化が進む可能性が高いと言えます。

【図表4 本市の人口の推移(年齢階層別)】



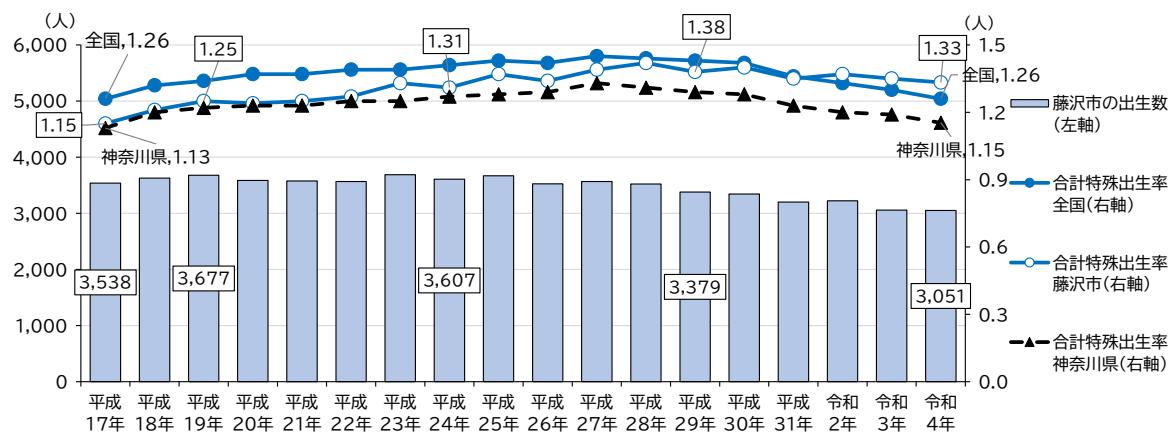
資料:藤沢市「藤沢市的人口と世帯数 年齢別人口(住民基本台帳による)」(各年4月1日)

※住民基本台帳の集計方法の変更により、2013年(平成25年)以降は外国人を含む集計となっている。

※2019年(平成31年)の合計値434,405人は、年齢不詳(1人)を含んでいる。

出典:「藤沢市子ども・若者共育計画」

【図表5 本市の出生数と合計特殊出生率の推移(全国・神奈川県との比較)】



資料:神奈川県「神奈川県衛生統計年報」

出典:「藤沢市子ども・若者共育計画」

## (2)障がい者の状況

本市における障がい者(児)の状況について、2022 年度(令和 4 年度)から 2024 年度(令和 6 年度)のデータをまとめると、身体障がい者(児)の総数は、徐々に減少傾向にあり、10,824 人から 10,679 人(98.7%)となっています。18 歳未満の身体障がい児数は約 250 人前後で推移しています。また、65 歳以上の障がい者については、全体に占める割合が 7 割近くとなっています。

知的障がい者(児)については、総数が 3,508 人から 3,788 人に増加(108.0%)し、特に 18 歳未満の人数が 1,079 人から 1,227 人へ増加(113.7%)しています。

精神障がい者数については、4,521 人から 5,231 人(115.7%)へと推移しています。

全体として、知的障がい者(児)と精神障がい者の数は増加傾向にある一方、身体障がい者(児)はやや減少又は横ばいの状態です。

【図表6 障がい者(児)の概況】

障がい種別等／年度		2022年度 (令和4年度)	2023年度 (令和5年度)	2024年度 (令和6年度)
身体障がい者 (児)数	総数	10,824	10,773	10,679
	視覚障がい	780	791	785
	聴覚等障がい	973	1,009	1,032
	音声等障がい	123	118	112
	肢体不自由	5,217	5,096	4,994
	内部障がい	3,731	3,759	3,756
	再掲	18歳未満	249	244
		18歳以上	3,052	3,059
		65歳以上	7,523	7,470
知的障がい者(児)数	総数	3,508	3,609	3,788
	18歳未満	1,079	1,118	1,227
	18歳以上	2,429	2,491	2,561
精神障がい者数		4,521	4,872	5,231

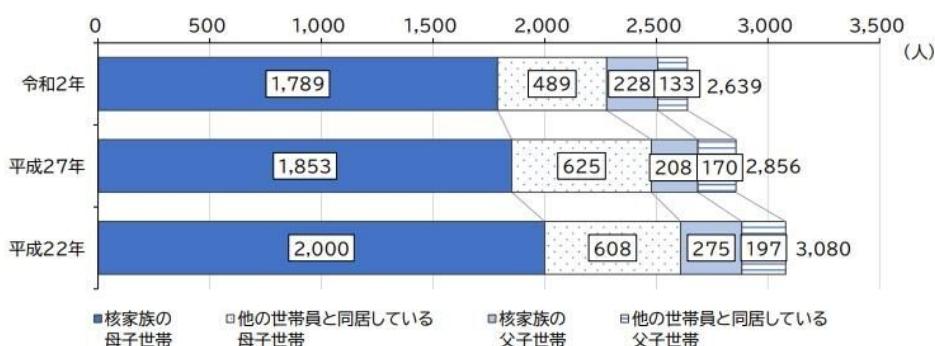
出典:「統計年報 2024 年(令和 6 年)版\_資料:障がい者支援課」を一部改編

### (3)ひとり親家庭に関する状況

本市における18歳未満の子どもがいるひとり親世帯の数は、2020年(令和2年)の国勢調査によると2,639世帯であり、2015年(平成27年)と比較して約7.6%減少しています。ひとり親世帯のうち、母子世帯が全体の80%以上を占めており、特に親子のみの核家族形態が多く見られます。

また、同時期の調査では、18歳未満の子どもがいるひとり親世帯に属する子どもの数は3,853人で、2015年(平成27年)と比較して約6.0%減少しています。

【図表7 18歳未満の子どもがいるひとり親世帯の数(本市、世帯類型別)

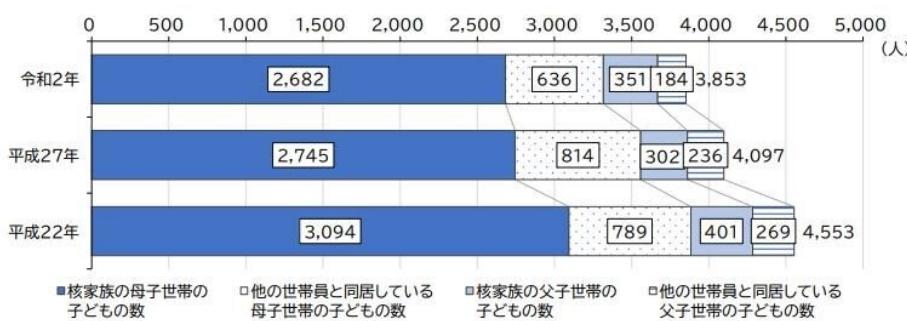


資料: 総務省「国勢調査」

※図の「核家族の母(父)子世帯」は、国勢調査の「母(父)子世帯」の「うち18歳未満世帯員のいる一般世帯」を指す。「他の世帯員と同居している母(父)子世帯」は、国勢調査の「母(父)子世帯(他の世帯員がいる世帯)」の「うち18歳未満の世帯員のいる一般世帯」を除いた値を指す。なお、国勢調査の「母(父)子世帯」は、「未婚、死別又は離別の女(男)親と、その未婚の20歳未満の子供及び他の世帯員(20歳以上の子供を除く。)から成る一般世帯」とされているため、例えば21歳と17歳のきょうだいがいるひとり親世帯などは、ここに含まれないという点に留意が必要。

出典:「藤沢市子ども・若者共育計画 2025年度(令和7年度)~2029年度(令和11年度)」

【図表8 18歳未満の子どもがいるひとり親世帯の子どもの数(本市、世帯類型別)



資料: 総務省「国勢調査」

※図の「核家族の母(父)子世帯の子どもの数」は、国勢調査の「母(父)子世帯」の「うち18歳未満」の世帯員を指す。「他の世帯員と同居している母(父)子世帯の子どもの数」は、国勢調査の「母(父)子世帯(他の世帯員がいる世帯を含む)」の「うち18歳未満」の世帯員から「母(父)子世帯」の「うち18歳未満」を除いた値を指す。なお、国勢調査の「母(父)子世帯」は、「未婚、死別又は離別の女(男)親と、その未婚の20歳未満の子供及び他の世帯員(20歳以上の子供を除く。)から成る一般世帯」とされているため、例えば21歳と17歳のきょうだいがいるひとり親世帯などは、ここに含まれないという点に留意が必要。

出典:「藤沢市子ども・若者共育計画 2025年度(令和7年度)~2029年度(令和11年度)」

#### (4)生活保護世帯の推移

本市における生活保護の状況については、2021 年度(令和 3 年度)から 2023 年度(令和 5 年度)にかけて利用世帯数は 4,368 世帯から 4,572 世帯へと徐々に増加しています。同様に利用者数も 5,643 人から 5,779 人へ増加し、保護率(人口千人当たり)は 12.7% から 13.0% へ上昇しています。生活保護の利用が年々わずかに増加傾向にあり、生活保護の需要が増えている状況です。

【図表9 生活保護状況】

年度	2021年度 (令和3年度)	2022年度 (令和4年度)	2023年度 (令和5年度)
利用世帯数	4,368世帯	4,496世帯	4,572世帯
利用者数	5,643人	5,745人	5,779人
保護率	12.7%	12.9%	13.0%

出典:「統計年報 2024 年(令和 6 年)版\_資料:生活援護課」を一部改編

※ 「%(パーセント)」とは、千分率のことです。上記、生活保護の場合、保護率が 13.0% なら、人口 1,000 人中 13 人が受給していることになります。

## (5)ビジネスケアラー等に関する状況

我が国のビジネスケアラーについては、2012年(平成24年)の211万人から2020年(令和2年)には262万人、2025年(令和7年)には307万人に増加する予測です。家族介護者については2012年(平成24年)の557万人から2020年(令和2年)には678万人、2025年(令和7年)には795万人に達すると見込まれています。

一方、介護離職者数は7万人から9万人程度で推移しており、2025年(令和7年)には11万人に増加するとされています。その後、2030年(令和12年)以降は、ビジネスケアラーと家族介護者の数は減少傾向に転じ、介護離職者もほぼ横ばいとなる見通しです。

【図表10 ビジネスケアラー・家族介護者・介護離職者の推移】



出典:「2024年3月\_経済産業省ヘルスケア産業課\_経済産業省における介護分野の取組について」

## (6) ケアラーの状況把握について

### ① 全国のヤングケアラーの状況

- a 調査名:ヤングケアラーの実態に関する調査研究について(令和2年度子ども・子育て支援推進調査研究事業)
- b 時期:2020年(令和2年)
- c 実施者:三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社
- d 目的:「ヤングケアラーと思われる子ども」等の実態をより正確に把握し、今後の検討に活かす
- e 対象:「全国の公立中学校(回収数 754校)、公立全日制高校(回収数 249校)、公立定時制高校(回収数 27校)及び通信制高校(回収数 35校)を対象とした学校調査(郵送)」、「全国の中学生2年生(回収数 5,558人)、全日制高校2年生(回収数 7,407人)、定時制高校2年生(回収数 366人)、通信制高校生(回収数 446人)を対象とした生徒への中高生調査(Web)」
- f 調査結果の概要

学校調査では、全ての学校種でヤングケアラーと思われる子どもが存在すると回答され、とくに定時制高校(70.4%)や通信制高校(60.0%)で割合が高いことが明らかになりました。

中高生調査では、世話をしている家族がいると答えた割合は中学生で5.7%、全日制高校2年生で4.1%、定時制高校相当で8.5%、通信制高校生で11.0%と、通信制高校生が最も多い傾向にあります。世話の内容としては「幼いきょうだいの世話」や「家事」が多く、頻度は「ほぼ毎日」が最多でした。

また、ヤングケアラー自身で相談をしたことがある中高生は2~3割程度にとどまり、多くは家族や友人に相談しているものの、「相談しても状況が変わらない」「誰かに相談するほどの悩みではない」と感じているケースが多いことも示されています。

さらに、ヤングケアラーの認知度は低く、約8割以上の中高生が「聞いたことがない」と回答しており、社会的な理解促進が課題となっています。

## ② 神奈川県の家族介護者の状況

- a 調査名:神奈川県ケアラー(家族介護者)実態調査
- b 時期:2021年(令和3年)
- c 実施者:神奈川県高齢福祉課
- d 目的:ケアラーのケアの状況、ケアラーへの影響、必要な支援等を調査し、有効な支援のあり方の検討に役立てる
- e 対象:県内の地域包括支援センター364カ所(基幹型を除く)を訪れた家族介護者(ケアラー)
- f 調査結果の概要

ケアラーの約7割が女性であり、働きながらケアを行う人も各年代で5割以上存在します。ケア内容は「家事」「通院援助」「金銭管理」「精神的介護」「役所手続き」など多岐にわたり、一人で複数のケアを担っています。被介護者の66.9%は同居しており、58.7%が毎日ケアをしています。介護保険サービス未利用者も27.8%と一定数います。

ケアラーの55.1%が悩みを抱え、その主な内容は心身の健康問題(38.7%)や自由時間の不足(24.3%)です。また、代わりにケアを担ってくれる人がいない割合は31.5%、頼みにくい人も17.3%に上ります。

ケアラーが求める支援としては「役立つ情報提供」(40.8%)、「緊急時に利用でき生活を変えないサービス」(26.7%)、「休息機会の確保」(24.0%)などがあげられ、ケアラーに対する情報発信や柔軟な働き方の推進が課題となっています。

全体として、ケアラーの認知度は約3割にとどまり、支援の周知と環境整備が重要であることが示されています。

### 3 ケアラー及びケアラー支援の現状と課題

#### (1)ケアラー及びケアラー支援の現状

ケアラーやヤングケアラーは、特に女性や小学生高学年から高校生に多く見られます。彼らは家事や家族の世話、精神的な支え、身体介助など、多様で重い役割を一人で担うことが少なくありません。その結果、学校生活への影響(出席率低下や学力低下)、心身の健康問題、自由時間の減少などが顕著に表れています。

しかしながら、ケアラーが相談する場面は決して多くなく、社会全体の認知度や理解もまだ十分とは言えません。ケアラーへの支援体制や関係機関の連携も不十分であり、情報提供や休息の機会、柔軟な働き方など、多面的な支援が求められている状況です。

さらに、ケアラー自身が自分の負担を「当たり前」と捉え、自覚しにくい心理的背景や、周囲に語る機会の少なさから、その困難さが可視化されにくいという特徴があります。

こうした現状は、ケアラー支援の広報・啓発活動の難しさや早期発見の遅れ、そして支援者側の専門性不足やメンタルヘルス問題とも密接に関連しています。

#### (2)ケアラーを取り巻く課題

##### ① ケアラーやケアラー支援についての理解不足の解消

ケアラーが担う役割は、身体的介護、家事、金銭管理、精神的な寄り添いなど多岐にわたりますが、その全てが「ケア」として認識されにくい状況があります。

ケアラーは、生活環境から家族のケアを「当たり前」の役割と捉え、自身の困難を認識していないことがあります。また、周囲の目を気にしたりする心理的・社会的な背景から、ケアラーが抱えている不安や悩みを表出しづらい状況もあります。家族の世話や気づかいなど、周囲に「見えにくい」ケアが多く、困難が表面化しにくいことが特徴です。

ケアラーへの理解とは、彼らの状況を否定せず、その意思を尊重し、無理な負担がないか、困っていることはないかなどを気にかけ、寄り添う姿勢を持つこ

とを指します。こうした理解を深めることで、家族や身近な人を無償でサポートする人々が抱える負担を認識し、適切な支援につなげることが可能となります。

また、ケアラー支援に関する地域住民の理解を深めることは、支え合う意識を醸成するために非常に重要な要素です。ケアラーの問題は、家庭内の介護や援助などプライバシーや個人情報の問題もあり、直接かかわりにくい場合があることから、地域全体でケアラーを支える視点が求められます。

## ② ケアラー支援の情報発信と啓発の不足

現在、ケアラー支援に関する広報及び普及啓発活動には、多くの課題が存在しています。

ケアラーには、ヤングケアラー、ダブルケアラー、ビジネスケアラーなど多様な種別・形態があり、その実態が理解されにくい状況があります。加えて、自身を「ケアラー」と自覚できず、適切な支援につながりにくいという心理的な壁も存在します。このため、必要な情報がケアラーに届きにくいという課題があります。特に、ヤングケアラーの問題は、周囲から把握しづらいという課題があります。一方でビジネスケアラーについては、仕事とケアの両立の観点から、制度整備や情報提供が必要な状況です。

広報媒体や伝えるべきメッセージの多様化により、効果的な情報発信手法の選択が難しいことも、広報・普及啓発活動の推進を妨げる要因としてあげられます。

また、ケアラー支援は、「特別なこと」として捉えられがちであり、社会全体で支えるべき共通の課題としての認識が浸透しにくい点も重要な課題です。

さらに、ケアの必要性が生じた直後は、各種制度やサービスについて「何から調べたらよいか分からない」、「利用方法が分からない」などといった情報不足に陥る可能性があることも忘れてはなりません。

これらの現状を踏まえ、ケアラーへの理解を深めるとともに、適切かつ効果的な情報発信を強化し、支援の普及啓発活動を一層推進していくことが求められます。

### ③ ケアラーの早期発見と関係機関の連携の重要性

ケアラーの早期発見については、社会全体の認知度が低いため、地域住民や学校、福祉機関などの関係者が変化に気づきにくい点が大きな課題です。

家庭内の介護状況が「当たり前」と捉えられ、ケアラーや家族も自覚しにくいため、外部への情報発信が乏しく、実態把握が困難となっています。また、体調不良や学業・業務成績の低下、友人関係の減少、経済的困窮の兆候などのケアラーの変化に周囲が十分注意を払えていないことも課題です。加えて、「事情を知られたくない」や「相談できる相手がない」といった理由から、ケアラーが孤立し悩みを抱え込みやすい環境にあることも重要な問題です。さらに、ケア対象者の施設入所や死去などケア終了後の喪失感や生活の変化に伴う悲嘆が新たな孤独・孤立を生む可能性があるため、対応が必要となります。

このような状況から、福祉、教育、医療など、ケアラー支援にかかわる多様な機関が連携し、多角的な情報収集が可能となるように、包括的かつ持続可能な支援体制を構築することが求められています。しかし現状では、連携を十分に行なうことが難しく個別対応にとどまり、効果的な支援につながっていないケースが少なからず存在します。

### ④ ケアラー支援を行う人材の育成不足

ケアラー支援の支援者育成における主な課題は、専門的な知識・技術の不足、精神的・肉体的負担の大きさ、支援者自身のメンタルヘルス問題、多岐にわたるケアラーへの対応能力不足、そして適切な評価や専門職における連携体制の未整備です。

専門知識・技術の不足については、ケアラーの多様なニーズに応えるためには、介護技術だけでなく、心理的サポートや相談支援、関係機関との連携など、多角的な専門知識・スキルが不可欠となります。

支援者自身の負担の大きさについては、ケアの現場で長時間労働や精神的ストレスを抱えやすく、また、身体的・精神的負担が大きいことから、支援者の心身の健康維持が課題となります。支援者のメンタルヘルス問題として、支援者自身も燃え尽き症候群(バーンアウト)などに陥るリスクがあり、適切なメンタルヘルスケアが求められます。

多様なケアラーへの対応能力については、ヤングケアラー、若者ケアラー、障がいのある子の家族など、ケアラーの属性によって抱える課題は異なり、それぞれの特性に応じた支援が求められますが、対応できる支援者の数が不足しています。

適切な評価・専門職における連携体制の不足により、支援者の専門性や労働に対する適切な環境設定が難しく、ケアラーを取り巻く様々な機関（医療、福祉、教育など）との連携が十分でないため、支援の質を維持・向上させるための体制が未成熟です。