

ケアラー支援の手引き

令和7(2025)年3月

栃木県

はじめに

近年、少子高齢化や人口減少の進行、地域のつながりの希薄化など、地域社会を取り巻く環境の変化に加え、「家族のことは家族で世話をする」という社会の価値観のもと、家庭における負担を特定の方が過度に背負う状況が顕在化するなど、高齢者、障害者、難病患者、医療的ケア児などの援助を必要とする方に対して無償で援助を提供する家族等、いわゆる「ケアラー」への支援のあり方が重要な社会課題となっています。

これまでは、「いかに家庭内でケアを頑張ってもらうか」という視点での支援が中心となりがちでしたが、これからは、「ケアラー自身の人生を支えるためにどうしたらよいか」という視点も重要であり、社会全体で考え方の転換が求められています。

こうした中、県では、「全てのケアラーが個人として尊重され、社会から孤立することなく、安心して生活することができる地域社会の実現に寄与すること」を目的に、令和5（2023）年4月より「栃木県ケアラー支援条例」が施行となりました。

また、同条例に基づき、令和6（2024）年3月に策定した「栃木県ケアラー支援推進計画」では、「普及啓発等の促進」、「相談・支援体制の充実」、「関係機関等の連携強化」、「人材の育成及び確保」の4つの柱を施策の基本的方向に定め、本県における重点的取組の1つとして本書を位置づけています。

本書には、ケアラー支援に関わる多様な関係機関等（高齢福祉、障害福祉、児童福祉、教育、生活福祉、保健・医療等）の方々が、ケアラーについて認識を深め、支援を必要とするケアラーを早期に把握するとともに、必要な支援に迅速かつ適切につなぐことができるよう、相談に応じる際の留意点や関係機関等による連携のポイント等を盛り込みました。

なお、本書を作成するに当たっては、県内の支援関係者、当事者等をはじめ、有識者など多くの方々からケアラー支援に関する経験や思い、意見等を聞き取っており、吹き出しやコラムなどの形式で紹介しています。

本書の活用等を通じ、県内各地におけるケアラー支援に向けた取組の充実につながれば幸いです。

本書の使い方について

本書は、3部構成(全7章)となっています。

第1章から順に読んでも、気になる章のみ読んでも構いません。各種研修や会議等において、参考となる部分を抜粋して示すなどして活用することもできます。

章ごとの内容については、以下をご参照ください。章の番号をクリックすると、該当の章の先頭部分に飛ぶことが可能です。

【ケアラーを知る】

・ケアラーとはどのような人を指すのか知りたい ・ケアラーを取り巻く現状や課題を知りたい	第1章
--	---------------------

【ケアラーを支える】

・ケアラー支援の全体像や流れを知りたい	第2章
・支援を必要とするケアラーに気付くためのポイントを知りたい ・ケアラーと対話する際のポイントを知りたい	第3章
・ケアラー支援に向けて関係機関等が連携する際のポイントを知りたい ・ケアラー支援に向けて情報共有する際の留意点を知りたい ・連携先として想定される主な関係機関等の機能や役割を知りたい ・ケアラー支援のための基盤づくりのポイントを知りたい	第4章

【支援に役立つ情報等】

・ケアラー支援におけるアセスメントの視点を知りたい	第5章
・ケアラーの負担軽減につながる公的サービスや制度一覧を知りたい	第6章
・国、県のケアラー支援に関する参考資料を知りたい	第7章

なお、本書では、多くの方々から聞き取ったケアラー支援に関する経験や思い、意見等を、吹き出しとして紹介している箇所があります。青色の吹き出しはケアラー・元ケアラー、緑色の吹き出しは支援者・有識者の声となります。適宜ご参照ください。

目次

第1章 ケアラーとは.....	1
1. 本書におけるケアラー等の定義.....	1
2. ケアラーの多様な状況.....	2
3. 日々のケアがケアラーにもたらす影響.....	5
4. ケアラーを取り巻く現状と課題.....	7
5. ケアラーの権利の保障.....	8
6. 国や自治体の取組.....	10
第2章 ケアラー支援の全体概要.....	11
1. 支援関係者の全体像.....	11
2. ケアラー支援の流れ.....	13
第3章 ケアラー支援に向けて関係機関等に期待されるポイント.....	14
1. 支援を必要とするケアラーに気付くために.....	14
2. ケアラーへの声掛け・関わり方のポイント.....	16
第4章 連携して行う支援のポイント.....	24
1. 連携して支援を行う際の心構え.....	24
2. 情報共有の際の留意点.....	25
3. アセスメント・多機関連携の必要性の判断.....	26
4. 連携先の確認.....	27
5. 支援方針の検討.....	29
6. 支援の実施・見守り・モニタリング.....	32
7. 支援の基盤づくり.....	33
第5章 アセスメントの視点.....	38
1. アセスメントの項目と観点の例.....	38
2. 記録等の例.....	40
第6章 ケアラー支援に関するサービスや相談窓口.....	41
1. 既存の公的サービスや制度.....	41
2. 県、市町の担当課.....	43
3. 相談窓口等.....	46
4. 地域における取組等.....	53
第7章 参考資料.....	55
1. 全国の資料、ウェブサイト.....	55
2. 栃木県の資料、ウェブサイト.....	56

第1章 ケアラーとは

1. 本書におけるケアラー等の定義

本書におけるケアラー等の定義は以下のとおりであり、栃木県ケアラー支援条例に準じています。

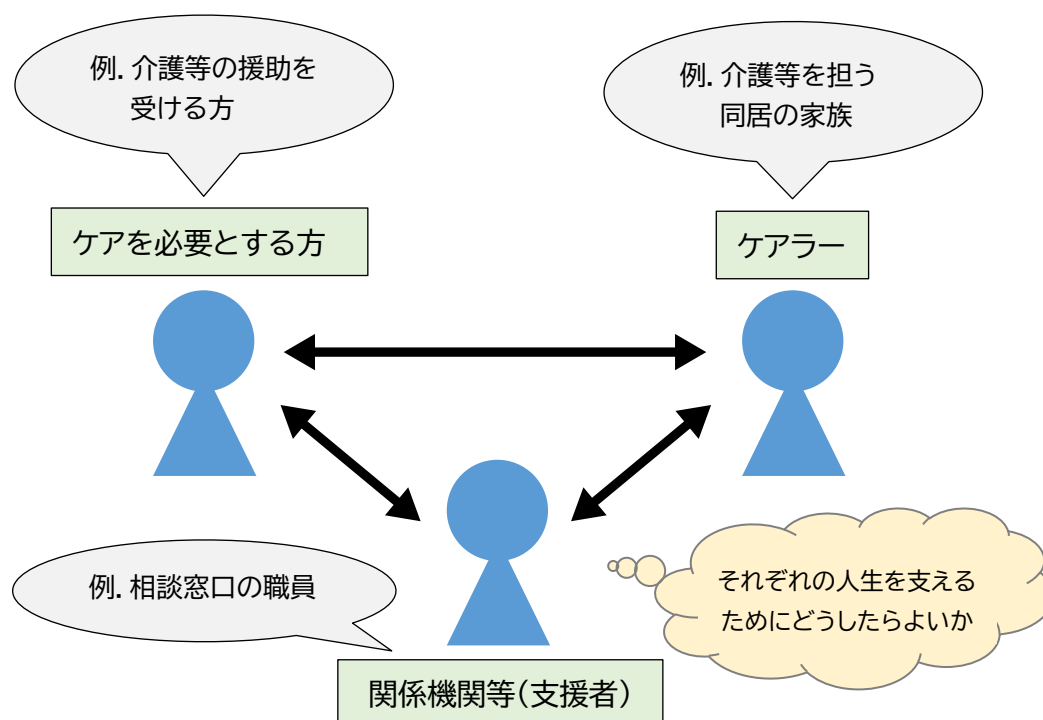
◎ケアラー … 高齢、障害、疾病等の理由により援助を必要とする家族、身近な人その他の者に対し、無償で介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を提供する方(※)

※ 子育てをしている方や外国籍者の通訳を担っている方、気遣いなどの情緒的ケアを担っている方なども含まれます

◎ヤングケアラー … ケアラーのうち18歳未満の方(※)

※ 令和6年に改正された「子ども・若者育成支援推進法」では、「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」として、国・地方公共団体などが各種支援に努めるべき対象に「ヤングケアラー」が明記されており、おおむね30歳未満(場合によっては40歳未満)を支援対象の中心としています。

◎関係機関等 … 日頃の業務を通じてケアラーに関わる可能性がある機関や地域でケアラー支援に資する活動を行っている団体



第1章 ケアラーとは

2. ケアラーの多様な状況

ケアラーの状況は多様であり、ケアの内容や負担感、求める支援、人間関係などが人によって異なります。様々な状況のケアラーがいることに注意しながら、相手の状況を決めつけずに関わることが大切です。

図表 1 日本ケアラー連盟による定義



出典: ケアラーとは 日本ケアラー連盟 <https://carersjapan.com/about-carer/carer/>

ヤングケアラーとは 日本ケアラー連盟 <https://carersjapan.com/about-carer/young-carer/>

【コラム：ケアラーの視点に立ってみる】

日頃の業務や活動などでケアラーに関わる人の中には、ケアラーとしての経験がない場合もあります。また、ケアラーの状況は多様であるため、仮に、自身にケアラーとしての経験があったとしても、先入観から相手の状況を理解しづらくなってしまうこともあります。

ケアラーの多様な状況を理解するための参考として、いくつかのケアラーの経験談を紹介します。

ケアラーの経験談① ALS 患者の家族等が担うケアの大変さ

ALS(筋萎縮性側索硬化症)が進行して人工呼吸器をつけた場合、医療的ケアとして第三者が喀痰吸引を行う必要がある。症状の程度によっては、20～30分ごとに吸引しないと誤嚥性肺炎等を発症する可能性があるため、昼夜を問わず側で介助する必要があり、睡眠不足になりがちである。

ヘルパー(訪問介護員)には身体介助だけではなく、入浴や散歩等の外出も依頼できるが、実際には人材不足等の事情により家族で介護することが多い。

ケアラーの介護疲れは非常に大きな社会課題だと感じる。一番身近で大事な人との関係が、病気を原因とした負担により壊れてしまったり、虐待や介護殺人等に発展してしまったりするのは悲しい。

現在の状況では、ALSの方をケアする家族が自分のことを話したくても話す場が少ないために、家族の心理的、精神的な負担が大きくなっている面がある。ケアラーが集まるような地域のカフェに行っても話をしたくても、状況が違い過ぎて、なかなか他の方からの共感を得られないと思う。

ケアラーは経済面でも負担が大きい。生活にはお金が必要だ。例えば夫がALS当事者になったら、余程裕福な家庭でない限りは妻が夫の分も働かざるを得ない。このような、経済面での苦労や悩みも非常に大きい。

ケアラーの経験談② アルコール依存症の家族等が担うケアの内容

アルコール依存症の家族が酔って帰宅し、そのまま玄関で寝てしまった場合、体調を崩さないよう布団まで運ばなければならないが、大変な重労働である。他にも、酔った家族が家で暴れて散らかった部屋を片付けたり、飲んで車に乗ろうとしているのを止めようとして口論になったりすることや、外で前後不覚の状態になった家族が警察に保護された際に、身柄を引き取りに行くこともあり、嫌な気持ちになることも多い。

アルコール依存症の場合、肝機能障害や糖尿病を併発することも多く、家族によっては病院に付き添うだけではなく、カロリーコントロールや糖分制限に関わる調理等を担うことがある。また、泥酔時に転んでしまい骨折等のけがを負ったり、他害行為に及んだ結果、精神科に入院することになったり、様々なケースがあるようだ。

本人のやってきたことは許すけれど、一生忘れられないと思う。

ケアラーの経験談③ 不登校・ひきこもりの子どもを持つ親が抱えていた気持ち

工作中、1人で家にいる本人が不安からか頻繁にメールや電話をしてくることがあった。荒れそうな内容であれば、席を離れて電話をかけ直し、場合によっては仕事を早退しなければならなかった。

ひきこもりの子どもと対峙する中で、自分の心が保てなくなった。ひきこもりは終着点が見えないのが難しいところだ。解決の見通しが立たず、いつまでこの状況が続くだろうかとうんざりする。そのことで言い合いをしている内に手が出ることもあった。親がこんなに心配しているのに、なぜ分かってくれないのかと思う。

しかし、こんなふうに苦しいのは、親がこうなって欲しいと願う姿を求めて関わっているからだということに気付くようになると、「この子がどうしたいかに注目しよう、どうなってもこの子の人生だから子どもが選んだ道を応援しよう」という気持ちになっていく。ずっと肩の力が抜ける。ただ、そのような発想の転換が起きる前の段階が先を見通せず苦しい。ひきこもりや不登校は本人次第なのでいつ解決するかわからない。子どもという他者の生き方を変えることはできない。それゆえに本当に苦しい。

3. 日々のケアがケアラーにもたらす影響

ケアラーは、仕事や学業、家事などと両立しながらケアを担い続けることで心身に慢性的な疲れが溜まってしまふことがあり、それが頭痛や不眠、じんましんなどの症状として現れるケースも少なくありません。また、些細なことでイライラしたり、傷ついたり、落ち込んだり、精神的に不安定な状況になっていることもあります。

義両親の介護の際、「いい嫁になりたい」との思いもあり、日々起こる不可解な行動や激しい言動にも、私自身が声を荒げることはしなかった。

しかし、内心はものすごい葛藤があったため、体重が激減してしまった。

（認知症介護経験者）

家族の事情に翻弄されたことにより、小学生のときから自律神経失調の症状があり、頭痛もひどく、保健室に通っていた。その症状は今でも続いている。子どもの頃、薬も効かないほど頭痛がひどい状態になり、中学生からは強い薬（ロキソニン）を服用していた。遅刻早退がとても多かった。病気と家庭事情の因果関係は誰にも分からないので、ただメンタルが弱い子どもだと見られていたかもしれない。

（ヤングケアラー経験者）

また、ケアラーにとってケアは日常に織り込まれた「当たり前」のもの、または家族としての義務感から行っているものであることが多いため、自らの大変さを自覚し、課題を整理することが難しい場合があります。それゆえ、周囲の方や関係機関に助けを求めることができず、孤独な状況で負担を抱えているケアラーは少なくありません。

こどものケアについて、「母親だから当然だ」と思ってやっていた部分も多くある。愚痴を言うと「お母さんだからしょうがないでしょ」と返される気がして、なかなか他の方に話をするのができなかった。

また、「うちは大丈夫です」とか「なんとかなっています」と家族は言いがちだ。いい親になりたがる。自分自身も、「肝っ玉母さん」を演じていたところがある。

（知的障害の子どもの親）

第1章 ケアラーとは

特に道徳的・倫理的な規範意識が非常に強い人や真面目な方は、誰にも相談できず自分で抱え込んでしまいがちな印象である。そうした方に既存のサービスの利用について案内しても、なかなか受け入れてもらえないことも多い。困難な生活状況(介護疲れ、虐待等)にあるケアラーに対し、「家族のことは家族だけで何とかすべき」と「自助」によって追い詰めるのではなく、「良い関係性を保つためには、家族であっても適切な距離感が必要」「家族でケアを抱え込むのではなく、必要な場合は、社会的サービスをもっと活用しよう」というメッセージを社会全体で発信することが、適切な社会サービスの利用につながるのではないと思う。

(子ども分野の支援者)

加えて、ケアラーの中には、ケア役割を担い続けることで自分自身のことが後回しになってしまい、進学や就職、結婚等のライフイベントに影響したり、社会的孤立や経済的困窮の状況等に陥ったりしてしまう方もいます。

ケアを必要とする方だけでなく、ケアラーの人生も支える視点から、予防的なアプローチが求められます。

4. ケアラーを取り巻く現状と課題

(1) ケアラーに関する社会の認識

「家庭内の問題は家族で解決するもの」「家庭内の問題を他人に相談するのは恥ずかしい」などといった社会の価値観から、支援やサービスにつながらず、重い役割と責任を負っているケアラーが少なくありません。

例えば、仕事と介護等を両立しているケアラー（いわゆるビジネスケアラーやワーキングケアラー）が、職場の上司や同僚等の理解や協力が得られずに、仕方なく離職したり、別居の親族から「親の介護は、家族が在宅で担うべき」と責められ、誰にも相談できないまま問題を抱え込んでしまったりと、様々なケースがあります。

また、既存の相談窓口においても、まずは「ケアを必要とする方」に対する支援が中心となり、「ケアラー」に対しては支援の目が向きにくく、ケアラー自身の悩みや不安を相談しづらくさせてしまう場合があります。

成長するにつれ、精神障害のある姉の親代わりのような役割と責任を求められるようになり、大学生の時には、姉が入院していた精神科病院のスタッフに「将来は弟さんが面倒をみるのですね」と言われた。病院としては親亡き後の入院費の出所について言質を取りたかったのだと思うが、その言葉には違和感を覚えた。姉の相談支援専門員に「僕は『弟』でいさせてほしい」と伝えたが、結局精神科病院のスタッフには分かってもらえず、弟として生きられないもどかしさがあった。（ヤングケアラー経験者）

(2) ケアラーに対する支援の体制

ケアラー本人が困った時、誰に相談したらいいのかが分からない、あるいは相談しても利用できるサービス等がないために課題解決につながらないというケースも少なくありません。

また、ケアラーが抱える課題は複雑化・潜在化している場合もあることから、関係機関や地域組織など、地域の様々な支援者が連携を図ることが求められますが、そのための体制が必ずしも十分に整備されているとはいえず、ケアラーが過度な負担を抱えたまま孤立してしまうことが懸念されます。

ケアラー支援に向けては、ケアラー自身の状況等に応じた相談がしやすい相談・支援体制の充実が求められます。

5. ケアラーの権利の保障

ケアラー支援の取組に当たっては、ケアラーが自己実現を図れるよう、個人の意思や権利が尊重されることが必要であり、支援者はもちろん、ケアラーの職場の上司や同僚など、ケアラーに関わる全ての人々が、そうした視点を持つことが大切です。

医療的ケア児だった長男を自宅で育てていた頃は、夫婦24時間体制で3時間おきの痰吸引、6時間おきの経管栄養、薬注入、体位変換、オムツ交換等を行っていた。

医療的ケアが必要な子どもを産んだ後、社会からの圧力を感じるとともに、自分自身の中にも「お母さんだから我慢しなければいけない」と自らを押さえつける思いがあった。仕事に復帰したいと何回も思ったが、口にできなかった。

医療的ケア児の親であっても、自分のキャリアを思うことは大事である。子どもを産んだら人生が変わるとなると、子どもを持つことが怖くなる女性もいるかもしれない。でも、医療的ケアを必要とする子どもやそのきょうだいを産んで今まで経験してきたことは、私にとって大切なことだった。障害のある子どもだったらと恐れて、子どもを産めないと思ってしまう人がいたら、残念に思う。

医療的ケア児の保護者の場合、母親が退職することがほとんどであることを悔しく思っている。「医療的ケア児の母親なのだから」と、キャリアに関する希望の芽を摘むのではなく、どんな状況でも、自分らしく生きるための権利の保障は、社会がしていくべきことである。働かない選択も良いが、働きたいと思ったら、どんな子どもを産んでも働ける環境をつくっていくことはとても大切であり、これからも医療的ケア児を持つ母親たちと一緒に社会へ働きかけていきたいと考えている。

（医療的ケア児の親）

第1章 ケアラーとは

また、ヤングケアラーの場合、各個人の有する能力を伸ばしつつ社会において自立的に生きる基礎を培う時期にあることを意識し、子どもの権利及び利益が最大限に尊重されるように支援を行う必要があります。特に、「健康に生きる権利」「教育を受ける権利」「子どもらしく過ごせる権利」等が侵害されている可能性がないかを確認し、子どもの最善の利益(その子どもにとって最もよいことは何か)を考えながら関わるのが大切です。

なお、日本も批准している、国連の子どもの権利条約では、子どもが「権利の全面的主体」であることが定められています。つまり、子どもは自分に関係のある事柄について自由に意見を表すことができ、大人はその意見を子どもの発達に応じて十分に考慮する必要があります。支援者が子どもの権利を尊重する名目で子どもの自由な意思表明・意思決定を妨げることがないように、注意しましょう。

図表 2 子どもの権利条約のうち、ヤングケアラーと関係の深い子どもの権利

第28条 教育を受ける権利  子どもは教育を受ける権利をもっています。国は、すべての子どもが小学校に行けるようにしなければなりません。さらに上の学校に進みたいときには、みんなにそのチャンスが与えられなければなりません。学校のきまりは、子どもの尊厳が守られるという考え方からはずれるものであってはなりません。	第31条 休み、遊ぶ権利  子どもは、休んだり、遊んだり、文化芸術活動に参加する権利をもっています。
第3条 子どもにもっとよいことを  子どもに関係のあることを行うときには、子どもにもっとよいことは何かを第一に考えなければなりません。	第6条 生きる権利・育つ権利  すべての子どもは、生きる権利・育つ権利をもっています。
第12条 意見を表す権利  子どもは、自分に関係のあることについて自由に自分の意見を表す権利を持っています。その意見は、子どもの発達に応じて、じゅうぶん考慮されなければなりません。	第13条 表現の自由  子どもは、自由な方法でいろいろな情報や考えを伝える権利、知る権利を持っています。
第24条 健康・医療への権利  子どもは、健康でいられ、必要な医療や保健サービスを受ける権利を持っています。	第26条 社会保障を受ける権利  子どもは、生活していくのにじゅうぶんなお金がないときには、国からお金の支給などを受ける権利を持っています。
第27条 生活水準の確保  子どもは、心やからだのすやかな成長に必要な生活を送る権利を持っています。親（保護者）はそのための第一の責任者ですが、親の力だけで子どものくらしが守れないときは、国も協力します。	第32条 経済的搾取・有害な労働からの保護  子どもは、むりやり働かされたり、そのために教育を受けられなくなったり、心やからだによくない仕事をさせられたりしないように守られる権利を持っています。
第36条 あらゆる搾取からの保護  国は、どんなかたちでも、子どもの幸せをうばって利益を得るようなことから子どもを守らなければなりません。	

出典:厚生労働省 令和3年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業 有限責任監査法人トーマツ『多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル』(令和4年)図表3

6. 国や自治体の取組

(1) 国の取組

① ヤングケアラー支援

令和3年に厚生労働省と文部科学省が共同で設置した「ヤングケアラーの支援に向けた福祉・介護・医療・教育の連携プロジェクトチーム」におけるとりまとめ報告では、①早期発見・把握、②支援策の推進、③社会的認知度の向上が今後取り組むべき施策と設定されました。

また、令和6年に「子ども・若者育成支援推進法」が改正され、「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」として、国・地方公共団体等が各種支援に努めるべき対象にヤングケアラーが明記されました。

② その他のケアラー支援

平成28年に閣議決定された「ニッポン一億総活躍プラン」において、「子育て支援」や「介護離職ゼロ」などが柱として掲げられ、仕事と育児・介護の両立支援に向け、「育児・介護休業法」などの法律の改正等が進められてきました。

また、平成30年に公表された「市町村・地域包括支援センターによる家族介護者支援マニュアル」では、家族介護者を「要介護力」として支援するだけでなく、家族介護者自身の生活・人生の質の向上を支援する視点が示されました。

加えて、令和3年に施行された「医療的ケア児及びその家族に対する支援に関する法律」や、令和6年に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」でも、家族等に対する支援が明記されています。

(2) 自治体の取組

令和2年に、埼玉県で全国初の「ケアラー支援条例」が制定されて以降、全国で条例の制定が進んでおり、令和6年12月現在では、本県を含む7道府県、25市町がケアラーやヤングケアラーに関する支援条例を制定しています(※)。

また、各自治体では、ケアラー等に関する実態調査、普及啓発、相談窓口の設置、ヘルパーや通訳の派遣、協議会の設置等の取組が進められています。

栃木県においては、「ヤングケアラー実態調査」、「ケアラー実態調査」を実施したほか、「栃木県ケアラー支援推進計画」に基づき、ケアラー支援に関するWebページの作成や人材養成研修の実施など、県内25市町と連携してケアラー支援に向けた取組を進めています。

※出典：一般財団法人地方自治研究機構ウェブサイト

第2章 ケアラー支援の全体概要

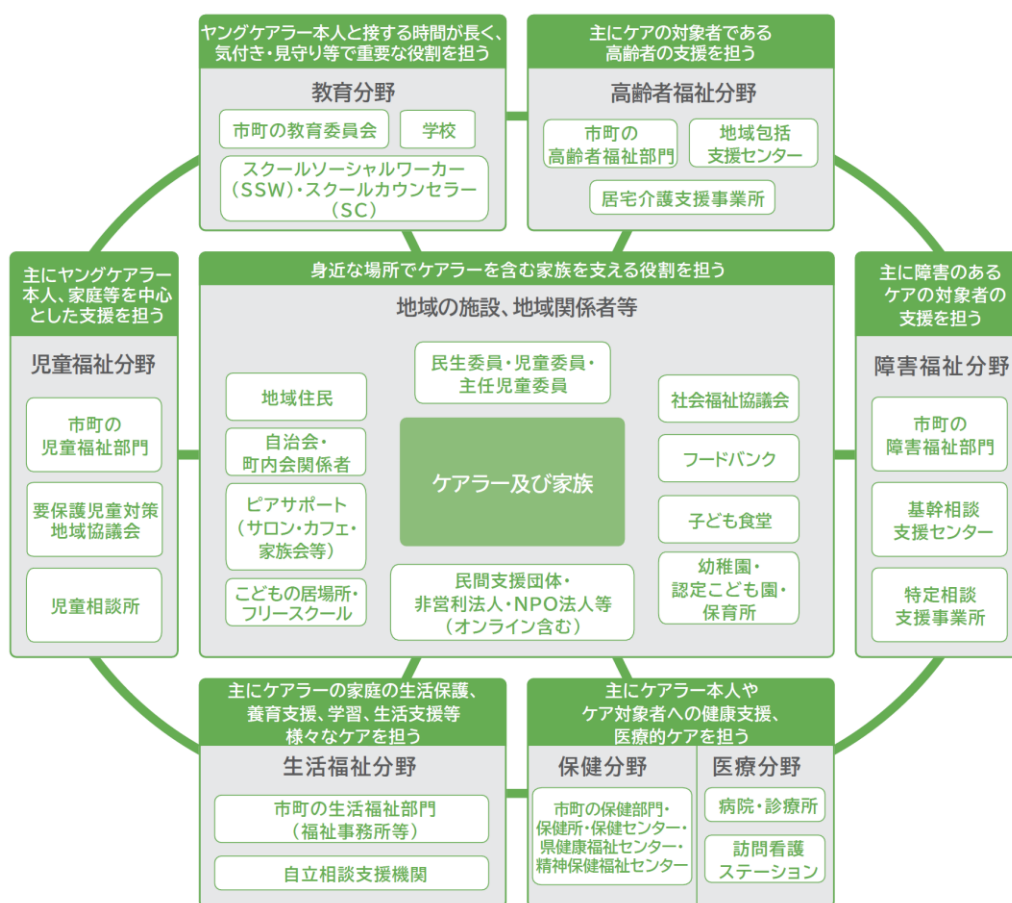
1. 支援関係者の全体像

ケアラー及び家族を支える関係者として下図のような支援機関等があり、多様な関係者が連携することで、より効果的な支援が行えます。

ケアラー本人及び家族が抱える課題や背景は複雑で、望む支援も様々であり、必ずしも1つの機関で課題解決を図れるわけではありません。また、課題解決だけが支援ではなく、寄り添い、伴走等の支援のパターンが考えられ、多様な機関の協力体制のもとで、ケアラーや家族の状況に応じた支援が求められます。

支援を行う関係者の役割が異なることから、各機関の役割を踏まえた連携により課題解決を図っていく必要があります。また、対応が難しいケースに関わった際に関係者が一人で問題を抱え込むことのないよう、普段から情報共有や顔の見える関係づくりを進めることも重要です。

図表 3 ケアラー及び家族を支える関係機関

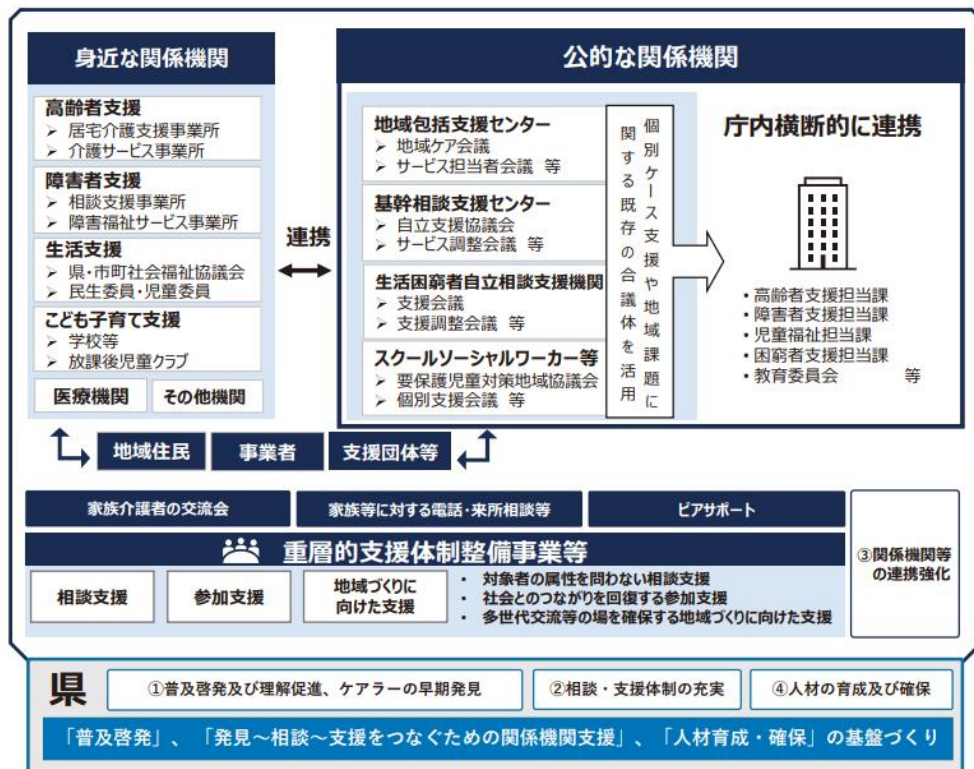


出典:厚生労働省 令和3年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業 有限責任監査法人トーマツ『多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル』(令和4年)図表13を基に作成

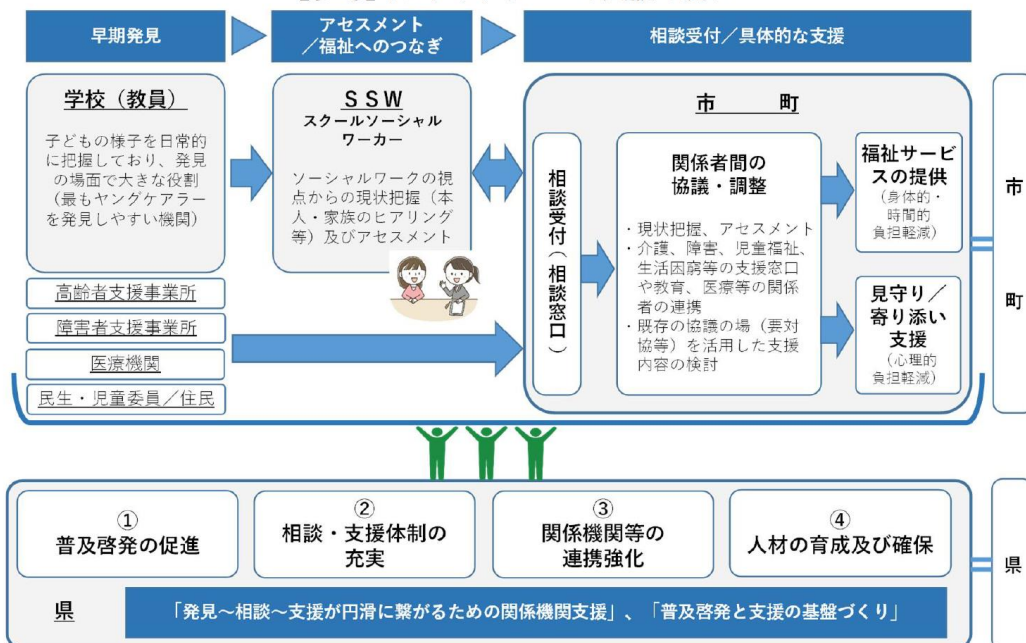
第2章 ケアラー支援の全体概要

また、以下のように、既存の会議体を活用した庁内連携や、地域の方に身近な関係機関や地域住民、事業者、民間支援団体等との連携を進めることが重要です。

図表 4 栃木県におけるケアラー支援の全体像



【参考】ヤングケアラーへの支援の流れ



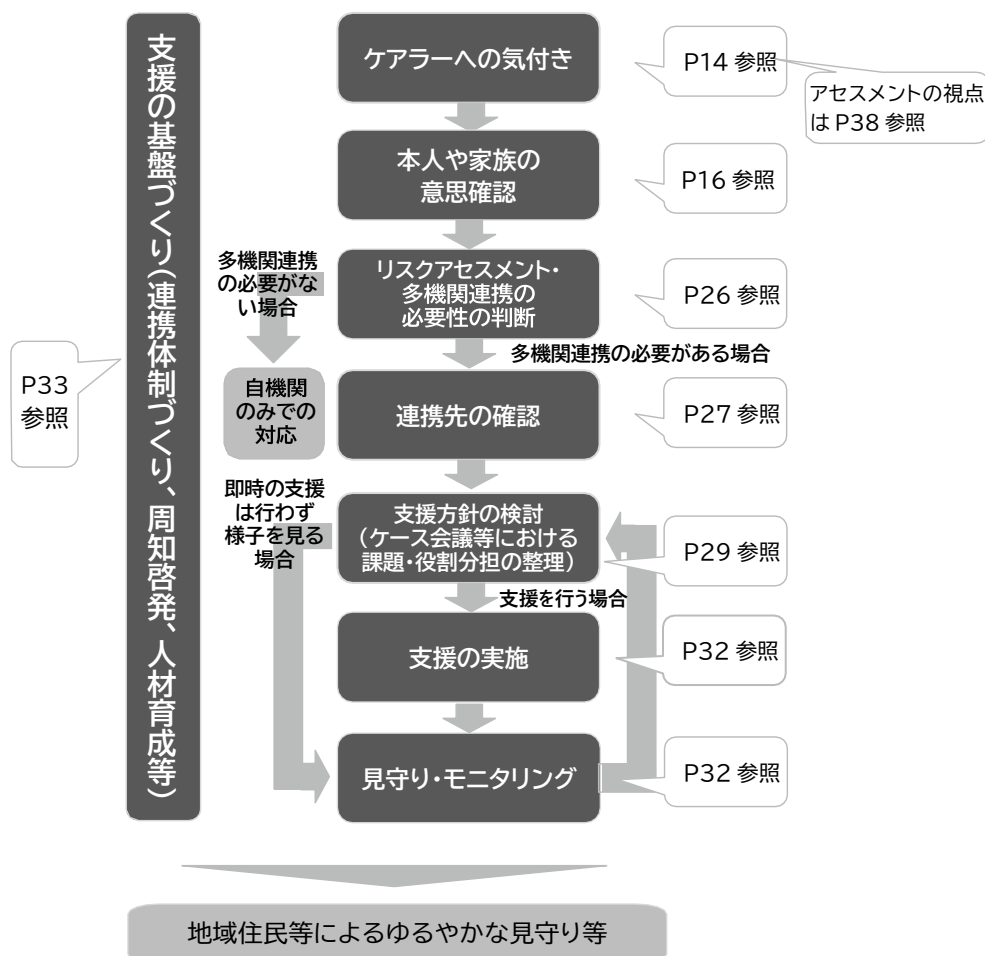
出典：栃木県ケアラー支援推進計画

第2章 ケアラー支援の全体概要

2. ケアラー支援の流れ

ケアラー支援の一般的な流れとして、下記のような経過をたどることが考えられます。第3章から第4章では、この流れに沿って支援のポイント等を示していきます。

図表 5 ケアラー支援の流れ(例)



出典:厚生労働省 令和3年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業 有限責任監査法人トーマツ
『多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル』(令和4年) 図表7を基に作成

第3章 ケアラー支援に向けて関係機関等に期待されるポイント

1. 支援を必要とするケアラーに気付くために

(1) 支援者が持つべき視点・スタンス

現状のケアラー支援は、ケアラーが心身に不調をきたしたり、介護離職したりするなど、問題が表面化してから具体的な支援が始まることが多いと指摘されています。ケアラーの自己犠牲を最小限にするためには、早期から継続的にケアラーと関わり、予防的な支援を行うことが必要です。

そのためには、全ての関係機関が、ケアラーを含む世帯全体を支援する視点を持ちながら相談支援業務に当たることが欠かせません。ケアを必要とする方についてはもちろん、その背後にいる家族等の状況についても丁寧に把握し、アセスメントすることが大切です。なお、アセスメントの項目等については、第5章を参考にしてください。

(2) ケアラーのSOSに気付くためのポイント

① ケアラー全般

食事や睡眠など、生存に必要な欲求が満たされていないと、人は元気になれません。相手の雰囲気や暗い場合、それ自体がSOSである可能性があります。

一方で、ケアラーの中には、忙しさゆえに自らの生活をおろそかにしている方も多く、疲れや弱さを表に出さない人もいるため、元気に見えるから大丈夫だとは限りません。心身の不調はないかなど、状況を丁寧に把握することが大切です。その際は、「大丈夫ですか」などの抽象的な問いかけではなく、「きちんと食べられていますか／十分寝られていますか」等、具体的に問いかけることにより、ケアラーの本音やSOSを引き出しやすくなります。

また、ケアラーの中には、ケアや家族関係に関する愚痴や弱音を吐いてはいけない・恥ずかしいと思っている人もいます。支援者から「家族だからこそ、負の感情が起こりうる」「愚痴や弱音を吐くのは悪いことではない」というメッセージをさりげなく伝え、ケアラーがSOSを出しやすい雰囲気をつくっていくことが重要です。

② 特にヤングケアラーの場合

ヤングケアラーの存在に気付く機会が多いのは、子どもと過ごす時間の長い学校の教職員であると考えられます。宿題をしてこない、欠席や遅刻が多い、服装や持ち物が不衛生であるなど、異変を感じる場合には、教職員から声を掛けたり、面談で話題に出したりしながら状況の把握に努めることが大切です。

第3章 ケアラー支援に向けて関係機関等に期待されるポイント

また、学校以外でも、例えば、行政機関等で、福祉サービス申請や虐待ケースへの対応等を通じて気付く場合もあれば、子どもの居場所等において、子どもから家庭での悩みなどを打ち明けられて気付く場合もあります。

子どもと時間を共有することが肝心である。一緒に時間を過ごすうち、本音の部分を使うようになる。一緒に何かをやる、本人の楽しい話をする中で「実は」と話をしてくれる。時間がかかるが、そこがポイントである。

(子ども・若者分野の支援者)

なお、ヤングケアラーの場合、一般的なお手伝いとの線引きが難しいことも想定されますが、下記のような客観的な状況と本人の主観的な受け止め等を踏まえ、本人の最善の利益の観点から個別に判断することが大切です。

- ・ 心身の不調(睡眠不足、食欲不振、頭痛、抑うつ状態など)があるか
- ・ 通学や課外活動、進学等に支障が出ていないか
- ・ お手伝いの範囲や期限が決まっているか(お手伝いを「しない」ことを選択できるか)
- ・ 本人が負担を感じているか

2. ケアラーへの声掛け・関わり方のポイント

(1) ケアラー全般

① ケアラーの主訴に耳を傾け、ニーズに応答する姿勢を示す

ケアラーの中には、周囲に対してケアに関する話を共有したことがない人や、過去の経験から支援者に対して心を閉ざしている人もいます。また、支援者に対して自分の悩みや大変さを相談してよいと認識していないケアラーも多くいると考えられます。

ケアラーと思われる人に出会ったときには、支援者の方から歩み寄り、「あなたの思いを受け止めますよ」「あなたのニーズに応答しますよ」というメッセージを言葉や態度で伝えることが重要です。

初めてSOSを出したのは高2の頃だった。大学進学と姉のケアの間で葛藤し、スクールカウンセラーに相談したが、まともに相談に乗ってくれなかった。自認して相談したところで、大人がまともに取り合わなければ相談行動は次につながらないし、むしろ、「話さなければよかった」と思ってしまう。

(ヤングケアラー経験者)

ケアラズカフェに初めて来た人へ名刺を渡す時は、「いつでも電話してください」とひと言添えるようにしている。その時、相手に笑顔が出たかどうか、声のトーンにも気を配りながらその人の全体の表情などから、まだ何か言えないでいる事柄や事情はないかと必ず確認する。

カフェに来たものの何も言わずに帰る人に対しても、「何かあった時には遠慮なくお電話ください。いつでも大丈夫。」と必ず声を掛けるようにしている。そのことがきっかけで、後日改めてつながるケースも多い。

(認知症のケア経験を持ち、ピアサポート活動等を行っている市民)

また、ケアラーから相談を受けた際には、まずは傾聴することが大切です。「どこにつながるか」という視点ではなく、「どういう思いを持っているのか」という視点で話を聞き、相手の気持ちや考え方を理解しようとする姿勢が大切です。

「こういうことで困っている」と相談して、「では、XXに連絡してください」と言われたら、何のためにその方に話したのだろうと疑問に思う。連携・ネットワークといえど聞こえはいいが、当事者目線で見るとたらい回しにされていると感じることもある。

(ヤングケアラー経験者)

第3章 ケアラー支援に向けて関係機関等に期待されるポイント

ひきこもりの子を持つ親が相談に来た場合、まずは親の話をじっくり聞く。親が困っていることを否定せずに全部受け止めている。ここに来れば辛い気持ちが話せるということが分かったら、自分のことや義両親のこと、勤務先のことなどを話してくれるようになる。親が元気でない、家族支援の中で支援者が情報提供やアドバイスをしても、あまり効果がない。

(ひきこもりの方とその家族等の支援者)

加えて、ケアラーと接する際は、ケアを必要とする方のことやケアの内容ばかりを話題にするのではなく、ケアラーの心身の健康状態を確認したり、これからやりたいこと・将来の目標を話題にしたりなど、ケアラーが「自分のことを気にかけてくれている、応援してくれている」と感じる関わり方をすることが大切です。今の制度では対応が難しいニーズについても、すぐに「無理です」とはねつけてしまうのではなく、工夫できるところがないか改めて情報を調べてみたり、ケアラーと一緒に考えたり、寄り添う姿勢を心がけましょう。

ケアラーである自身の健康や生活を気にかけて声をかけてくれる支援者のことは頼りにしていた。探りを入れるような話し方をするのではなく、具体的に、寝られているのか、休みがあるのかと確認してくれたことが良かった。

(ヤングケアラー経験者)

ただ「悩みを聞いてあげるよ」というのではなく、一緒に将来を考えてくれるスタンスのほうがうれしい。どういう家族になっていきたいのか、どういう生活をしたいのかを聞き取った上で、一緒に考えてくれて、新たな制度が必要だったら一緒にソーシャルアクションを起こしてほしい。

(医療的ケア児の親)

なお、支援者の中には、ケアラーに深く関わりすぎると依存されたり、過度な要求をされたりするのではないかと懸念する方もいるかもしれませんが、支援者が自らの立場でできること／他の専門職や民間支援団体等でないとできないこと、対応できる時間帯などを誠実に伝えることも大切です。

第3章 ケアラー支援に向けて関係機関等に期待されるポイント

② 相手をいたわりつつ、行動に対して価値付けしない

ケアラーの中でも、特に子を世話する親や親を世話する子など、ケア責任を感じやすい立場の場合、支援者に対して「自分のことをジャッジしているのではないか」という恐怖感を抱いてしまうことがあります。ケアラーがケアや家族等の愚痴や弱音を吐いたとしても、非難・叱咤せず、「ずっとひとりで大変でしたね」「無理しないでくださいね」等、ケアラーをいたわる言葉を掛けることが基本です。

出産以降、社会の無意識的な「母親なのだから当たり前」という価値観を感じるが多くなった。医療的ケア児の子どもへの毎日の面会や、搾乳して持っていくことなどは、当たり前と思われがちだが、実は大変なことである。「休んでいいよ」「辛かったら無理をしなくていい」と言ってくれる人がいれば、楽になれる人もいると思う。
(医療的ケア児の親)

週末、子どもを誰かに預けるなどして休息時間を確保することで、生活をリセットできる母親がたくさんいる。例えば、美容院に行った母親に対して「綺麗になったね」と声をかけるなど、母親の生活を応援する関わりを大切にしている。今の福祉は、困った人のマイナスをゼロにするところがベースだが、母親が自分の生活を楽しむことで、子どもにも笑顔で接することができるというプラスの効果があるので、ケアラーのリフレッシュを後押しする関わり方のほうがよいと思う。
(ケアラー支援に知見を有する学識経験者)

最初に相談に来たその方(家族)がファーストクライアント(初めて外部に相談して支援を求めた人、つながった人)であるという捉え方が大事。まずは来談した家族の主訴に耳を傾け、それを数回重ねていって信頼関係が構築できて、この方なら信じられるという相互の信頼関係が形成されてから、支援者が持っている知識、技術、価値を提示していくといったアプローチが必要。信頼関係が構築されていない段階で、イネイブリング(家族の支援の仕方が、患者の依存性を助長している可能性があること)について指摘してしまうと、「家族として来たのに私が悪者扱いされた」と感じる人もいるので注意が必要である。
(アルコール依存症の方とその家族等の支援者)

第3章 ケアラー支援に向けて関係機関等に期待されるポイント

一方で、ケアラズカフェや介護者教室等、ケアについて話したり学んだりする機会がある場では、支援者がケアラーのスキル等を評価しないことが重要です。支援者が良いケア・頑張っているケアを「すごいですね」「えらいですね」と評価してしまうと、そのケアラーだけではなく、他の参加者にも「良いケアラーとしてもっと評価されたい」という欲が出てきて、ケアにのめり込んでしまう可能性があります。ケアにはホリック性があり、ケアを通じて他者に認められることを求めるあまり、ケアラーが自分の生活や人生をおろそかにしてしまうケースがあるため、注意が必要です。

また、ケアスキルに限らず、支援者がケアラーの行動に価値を付けるような言動をすることは避けるべきです。「良いケアラー／良い人でいなくてはならない」という思いがストッパーになり、ケアラーが本音を言えなくなってしまう場合もあります。

なお、ケアラーの中には、身体的・精神的負担から神経質になっているケースもあり、支援者がケアラーを励ますために掛けた言葉が、逆に反発を呼んでしまうこともあります。それは、両者の間に利害関係がある(片方がケアを頑張ればもう片方の負担が減る可能性がある等)ためだと考えられます。時には上手く伝わらない場合があることも心に留めつつ、必要に応じ、当事者同士のピアサポートの場などの社会資源を活用するようにしましょう。

十分現実を認識していない支援者に「あなたの人生を生きなさい」と言われても、「では支援者が職務を全うしてくれ、簡単に言うな」と反発したくなる。しかし、利害関係のない同じ境遇の方に言われると響き方が違うことがある。同じように、本やYouTubeから情報を得て楽になることもあるが、それは利害関係がないからだと思う。

(ヤングケアラー経験者)

第3章 ケアラー支援に向けて関係機関等に期待されるポイント

③ 相手のプライバシーを尊重する

ケアラーは、自分が家庭のことを第三者に話すと、周り回って親やケアを必要とする方が責められてしまうのではないかと懸念を持つことがあります。ためらいの裏には、ケアラーが大事にしている人や関係性があることを理解し、「話したことを許可なく第三者に伝えることはない」「あなたの許可を得て他の支援者へ情報を共有する場合でも、ケアを必要とする方や他の家族にあなたの言葉が伝わらないようにする」など、ケアラーが安心して自分の気持ちを話すことができるような約束を交わすようにしましょう。

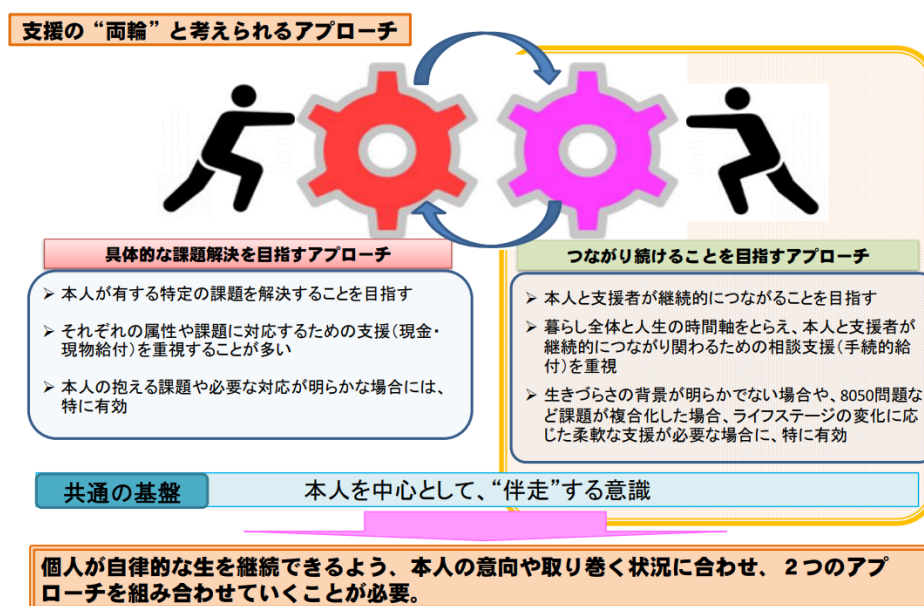
ただし、虐待等の緊急性の高い状況が確認された場合には、通報の義務が生じます。

また、専門性や今後の支援を考えたとき、他の関係機関や民間支援団体等のほうが適している場合は、ケアラーに許可を得た上で、支援者の方からケアラーの状況や主訴等をつなぎ先の機関に共有したり、つなぎ先への初回訪問の際に同行したりできると、ケアラーの負担感・不安感は減ると考えられます。ただし、ケアラー自身が必要としなければ他の機関にはつながず、ケアラーが相談先として選んだ機関の担当者が定期的に関わりを持つことを基本としましょう。

④ 継続的なつながりを構築する

対人支援においては、福祉サービスの利用などといった「具体的な課題解決を目指すアプローチ」だけでなく、ゆるやかな見守り・寄り添い等といった「つながり続けることを目指すアプローチ」も重要です。

図表 6 対人支援において求められるアプローチ



出典：厚生労働省 令和元年12月「地域共生社会推進検討会」最終とりまとめ

第3章 ケアラー支援に向けて関係機関等に期待されるポイント

ケアラーが支援者に対して信頼を寄せ、本音を話せるようになるのには時間がかかる場合があります。また、ケアラーの中には、自らの困難性に無自覚であるがゆえに、すぐに困りごとを整理して助けを求めること、第三者からの支援を受けることが難しい状態にある人も少なくありません。そうした段階で、支援者が課題解決に向けて福祉サービスの利用などを急いでしまうと、逆に信頼関係が損なわれてしまうこともあります。相手の心の準備が整うのを待ち、ゆるやかにつながり続けるなどの気長な姿勢が必要です。

なお、トラウマやスティグマに関わることを無理に話させてしまうことがないように、「思い出しづらいこと・話しづらいこと・気が進まないことは言わなくて大丈夫です」等のフォローを入れておくことも大切です。

ケアラーに対して、直接的に「お話をしたい状況ですか」とか「そうではない感じですか」と聞くこともある。はっきりした答えは出なくても、イエスかノーか分かる反応はしてくれる。向こうが話したくない気分や状況なのに聞こうとしても、それはマイナスでしかない。話したくなさそうな人に対しては、「何か必要があった時にはいつでも連絡をください」と伝えて、関係性だけは保つようにしている。必要な時には私からも連絡を取れるように、つながっておく。また、「もし私でなくても話しやすい誰かがいればその方に話をしてくださいね」とも伝えている。

(難病の当事者・ケアラーを支援する市民)

介護者であることを受け止めていくには、時間の積み重ねが必要ではないかと思う。自身も、最初は自分の置かれた現状を受け入れられず、「なぜ自分ばかりがこんなひどい目にあうのか。なぜ仕事を辞めなければならないのか」という思いがあった。周りがいくら「こういうサービスがある」とか、「こういう相談所がある」と言っても、なかなかそれを受け入れる気持ちになれなかった。それを受け入れるにはかなり時間がかかった。また、サービスや相談所がどういうものかもよくわかっておらず、知識・情報が手に入っていなかった。

(認知症介護経験者)

また、継続的に関わる支援者は必ずしも専門職である必要はなく、地域における民間支援団体や住民等による関わりも考えられます。様々な人がケアラー支援に関わることで、ケアラー本人を中心とした、緩やかで継続的なつながりの構築を図ることが期待されます。

(2)特にヤングケアラーの場合

① 子ども自身の心情に寄り添う

ヤングケアラーを把握した場合には、まず、本人の心情・意向や家庭の状況に十分に寄り添うことが重要です。

ヤングケアラーは、大切な家族のためのケアを進んで担っているという認識である場合もあります。また、自分の家庭しか知らずに育つことが多く、客観的な視点も持ちにくいことから、自分の担う家庭内役割が他と異なることに気付きにくく、現在の状況が当たり前だと感じていることが少なくありません。

ケアをしている状況についてかわいそうと憐れまれることを嫌がる場合や、ケアを受けている家族を悪く言われたくないと思っている場合もあります。また、ケアすることを否定されると自分がしてきたことを否定されたように感じてしまうこともあります。

心を開くまで寄り添い、タイミングをみて話を聞く等して本人を支えることが大事です。

② ヤングケアラーであることを自覚させる必要はない

ヤングケアラーという言葉に対する印象がポジティブか、ネガティブかは個人に依存するので、関わる際に「あなたはヤングケアラーですね」とラベリングするようなやり取りは避けましょう。ヤングケアラーコーディネーター等の職業的な肩書きについても、必ずしも相手に伝える必要はなく、「ちょっと話を聞かせてほしい」というスタンスで関わり始めるほうがヤングケアラーや家族等の信頼関係を構築しやすい場合もあります。

③ ヤングケアラーを緊張させないように聴き取りを行う

ヤングケアラーの場合、現状が当たり前と感じているために、何を相談したらよいかわからない、家族に心配をかけたくない、よく知らない人には本心を話したくない等の思いを抱えていることが少なくありません。ヤングケアラーの生活環境や困りごとについては、子ども自身から聞き取るのが基本ですが、まずは信頼関係の構築が第一です。場合によっては1～2か月かけて、雑談の中で困りごとなどを聞き取っていくことが必要です。会話の中で、自分の時間をうまく確保できていない、または遊べていない様子が窺えた場合には、その原因を掘り下げてみましょう。掘り下げることで、言葉のニュアンスが変わっていくこともあります(最初は「手伝っていた」と表現していたが、よく聞くと「やらされていた」のほうが近い等)。

第3章 ケアラー支援に向けて関係機関等に期待されるポイント

YouTubeの話やゲームのことなど話題を見つけて話をするが、話題のない子どもは、遊べていない、子どもらしい経験をさせてもらえていないということが分かる。子どもとアニメ等の話をする時、最新のものを追えていなかったりすると、観ることができていないのではないかと推察することもある。友達から聞いた話を自分の経験のように話す子どももいるが、段々辻褄が合わなくなってくる。

また、雑談の中で、たとえば「夜遅くまで、はまっているアニメを観たりするの？」と聞くと、真夜中まで観る子どももいるということから家庭の様子を知ることがあり、生活のリズムを把握することができる。

(医療従事者)

④ 保護者等に対し、「敵」ではないことを言葉や態度で示す

ヤングケアラーの保護者等と関わる際には、例え、その保護者等がネグレクトや虐待等にあたる行動をしている可能性があるとしても、保護者等なりに子育てを頑張っているのであろうこと、その上で現状に対する不本意さや罪悪感などがあるかもしれないことを汲み、「責めない姿勢」を徹底することが重要です。

あわせて、保護者を含む家族全体を支援したいと思っていることを、行動で示すことも効果的です。例えば、地域で助け合い活動を行っている団体等を通じて食料を届けることをきっかけとして、保護者等との信頼関係を築くことなども効果的でしょう。

なお、ヤングケアラー支援は、ともすると「子どもをヤングケアラーにさせる親が悪いのではないか」などと不安にさせるメッセージを孕みやすく、第三者から「ヤングケアラー」という言葉が出てくるだけで、「悪い親だとジャッジされている」「責められている」と感じる保護者等もいます。保護者等が、自ら「ヤングケアラー」という言葉を出してこない限り、支援者からは使わないようにするのが基本です。

保護者の中には、ヤングケアラーという言葉に対し、自分が責められているように感じる人もいます。また、チラシを見た子どもが「私はヤングケアラーではない」と言い切った例もあるので、「ヤングケアラー」という言葉に関してはやはり扱う人が気をつけるべきだと思う。逆に、「うちの子はヤングケアラーだから、こういう支援がほしい」とはっきり言ってくる保護者もいて、捉え方は人それぞれである。「ヤングケアラー」という言葉を必ずしも出さずに、「どうしている？」と聞いてあげるのが基本だと思う。

(ケアラー支援に関わる有識者)

第4章 連携して行う支援のポイント

1. 連携して支援を行う際の心構え

ケアラーを含む世帯全体が抱える課題は分野横断的に複雑化している場合もあり、支援に当たっては関係機関等の連携が不可欠ですが、支援者によって対応方針やアプローチの仕方が異なるなど、考え方の違いに戸惑うことも多いと考えられます。

関係機関等が円滑に連携しながら支援に当たれるよう、図表7に示す支援のあり方・姿勢などの考え方を、日頃の各種研修や会議等を通じ、互いに共有することが大切です。

図表 7 連携支援十か条

- | | |
|---|--|
| 一 | 支援を必要とするケアラーが生じる背景を理解し、ケアラー本人やその家族を否定することなく、世帯全体が支援を必要としていることを各機関が理解すること |
| 二 | 緊急の場合を除いて、ケアラー本人抜きで性急に家庭に支援を入れようとすることはせず、ケアラー本人の意思を尊重して支援を進めることが重要であることを各機関が理解すること |
| 三 | ケアラー本人やその家族の想いを第一に考え、それぞれが求める支援は何か、利用しやすい支援は何かを、各関係機関等が協力して検討すること |
| 四 | 支援開始から切れ目なく、また、ケアラー本人やその家族に対する状況確認が各関係機関等で重複することなく、支援が包括的に行われることを目指すこと |
| 五 | 各関係機関等の役割と責任について、押しつけ合いをせずに明らかにすること |
| 六 | 各関係機関等が、問題を自分事として捉えること |
| 七 | 各関係機関等が、それぞれの役割、専門性、視点が異なることを理解し、共通した目標に向かって協力し合うこと |
| 八 | 既存の制度やサービスで対応できない場合においても、インフォーマルな手段を含め、あらゆる方法を模索するとともに、必要な支援や体制の構築に向けて協力すること |
| 九 | ケアラー本人やその家族が支援を望まない場合でも、意思決定のためのサポートを忘れずに気にかけて、寄り添うことが重要であることを各関係機関等が理解すること |
| 十 | 円滑に効果的に連携した支援を行うことができるよう、日頃から顔の見える関係性の構築を意識すること |

出典：厚生労働省 令和3年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業 有限責任監査法人トーマツ
『多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル』（令和4年）図表6を基に作成

第4章 連携して行う支援のポイント

2. 情報共有の際の留意点

ケアラーへの支援を検討する際に関係機関等と情報共有を図る場合、ケアラー本人やその家族から同意を得ることが大切であり、早い段階で同意を得られれば、その後の支援が円滑になります。

同意を得る際には、例えば、「この件について、他にも関係する部署などがあるのですが、同じことを何度も話していただくのは大変だと思いますので、私からお伝えしてもよろしいですか。」などと、負担軽減につながる等のメリットを伝えつつ、受付表に同意欄を設けて書面により同意を取っておくなどの工夫が考えられます。

また、家庭の状況を周囲に知られたくない等の事情により同意が取れていない場合、支援を検討するに当たって関係機関等へ相談する際には、氏名等の個人が特定されるような情報は伏せながらケースの状況のみ伝え、ケアラー本人やその家族との信頼関係の構築に向けたアプローチの方法も含めて相談するとよいでしょう。

なお、以下の会議体は、構成員に対して守秘義務を課しており、支援のために必要があるときは、法律に基づき本人同意なしに情報共有が可能です。

図表 8 構成員に対して守秘義務を課している会議体

協議会名、会議名	対象者	設置根拠となる法令
要保護児童対策地域協議会	要保護児童、要支援児童、特定妊婦	児童福祉法 (第 25 条2)
生活困窮者自立支援法に基づく支援会議	生活困窮者、生活困窮の可能性のある者、生活保護受給者	生活困窮者自立支援法 (第9条)
自立支援協議会	障害者	障害者総合支援法 (第 89 条3)
地域ケア会議	高齢者	介護保険法 (第 115 条 48)
社会福祉法に基づく支援会議	重層的支援体制整備事業実施自治体で、狭間の問題・複合的な課題を抱える人	社会福祉法 (第 106 条の6)

3. アセスメント・多機関連携の必要性の判断

(1) アセスメント

日頃の相談支援業務では、ケアラーを含めた世帯全体を捉えながらアセスメントを実施することが望ましいです。アセスメントを通じ、客観的な状況とケアラー本人の主観的な受け止め等を踏まえ、支援や連携の必要性、緊急的な介入等の要否を検討します。

なお、第5章では、ケアラー支援に当たってのアセスメントに関する項目等を例示していますので、適宜参考にしてください。

アセスメントの結果、全ての項目を把握できない場合でも、見立ての結果、ケアラー本人やその家族が辛い状況にあるなど支援が必要と考えられる場合は、他の支援者や関係機関、市町等と連携して対応しましょう。

(2) 多機関連携の必要性の判断

初期介入に当たっては、必ずしも全てのケースにおいて連携して支援を行う必要はありませんが、他の機関でしか把握していない情報もあると考えられます。世帯全体の状況を把握するためにも、関係機関等と連携しながら情報を整理することが望ましいです。

また、ケアラー本人やその家族が抱える課題が複合的に絡み合っている場合や、必要な行政サービス、医療サービス等につなげていない場合にも、関係機関等が連携しながら支援に当たることが求められます。

自機関で解決できるかどうかの判断に迷いがある場合は、積極的に連携を図っていく必要があります。支援者が単独で問題を抱え込むことのないようにしましょう。

なお、虐待等の緊急性が高い状況を把握した場合には、自治体の関係部局や、児童相談所に連絡を取るなどの速やかな対応が求められます。

第4章 連携して行う支援のポイント

4. 連携先の確認

連携先として想定される主な関係機関等の機能や役割を下表に示すので、ケースに応じ、連携先を検討する際の参考にしてください。

なお、第6章では、支援に役立つ支援制度やサービス、相談窓口の一覧などを掲載していますので、必要に応じて参照してください。

主な関係機関等		機能・役割
生活福祉	市町の生活福祉部門（福祉事務所等）	●生活保護及び生活困窮者の自立支援に関する取組を実施します。 ●家庭訪問や面談等により、必要な扶助を判断するほか、自立に向けた生活指導、就労支援等を実施します。
	自立相談支援機関	●生活困窮者の経済的自立が維持できるよう相談支援を実施します。 ●生活保護等の経済的支援の検討や子どもの学習支援等を実施します。
保健医療	市町の保健部門、保健所、保健センター	●乳幼児健診やがん患者等の検診、子育てや生活習慣病やメンタルヘルス等の相談などを通じ、地域住民の健康づくりを支援します。
	県健康福祉センター	●精神障害、発達障害、指定難病、小児慢性特定疾病、依存症等、保健福祉に関する様々な相談に対応しています。
	精神保健福祉センター	●複雑困難な精神保健福祉相談に対応しています。 ●精神保健福祉の専門的な立場から、関係支援者への技術的助言・指導を行います。
	病院・診療所、訪問看護ステーション	●ケアラーやケアを必要とする方への医療の提供、訪問看護等を行います。
高齢福祉	市町の高齢福祉部門	●高齢者福祉事業、介護予防、認知症対策、総合事業等の様々な高齢者福祉施策を行います。
	地域包括支援センター	●地域の高齢者の総合相談、権利擁護、地域の支援体制づくり等を行い、地域包括ケア実現に向けた中核的な機関として市町が設置しています。 ●総合相談の中で、ケアラーへの相談や支援を行っていることもあります。 ●高齢、認知症、要介護等の高齢者に対する介護サービスの利用調整、家庭状況の把握を行います。
	指定居宅介護支援事業所	●介護保険サービスを利用する高齢者の身体機能や家庭状況を把握し、介護保険による居宅サービス計画の作成・サービス提供事業者等との連絡調整等を行います。
障害福祉	市町の障害福祉部門	●障害福祉サービス等の支給決定等、地域の障害保健福祉施策を担います。
	基幹相談支援センター	●地域における相談支援の中核的な役割を担う機関として、専門的・総合的な相談支援や地域の相談支援事業所等のバックアップ等の業務を行います。
	相談支援事業所	●障害者のサービス等利用計画の作成、支援実施、病院・施設の入所・退所等に当たって地域移行に向けた支援等を行います。

第4章 連携して行う支援のポイント

児童福祉	市町の児童福祉担当部署（こども家庭センター）	● 家庭や関係機関からの子どもに関する様々な相談に応じます。 ● 関係機関とともに家庭訪問等を行い、状況の把握や、行政が提供する福祉サービスにつなげる等の役割を担います。
	要保護児童対策地域協議会（要対協）	● 児童虐待等で保護を要する要保護児童等や保護者に対する支援について協議します。構成機関に対して守秘義務を課すとともに、必要があるときは、関係機関等に対して資料提供や協力を求めることができます。
	児童相談所	● 児童福祉法に基づき、子ども本人・家族・教員・地域住民等からの相談を広く受け付けています。家庭訪問等により状況を把握し、家庭への支援・指導や、必要に応じて一時保護、児童養護施設への入所等の措置を取ります。
教育	市町の教育委員会	● 生涯学習、学校教育、文化、スポーツ等の幅広い施策を行います。 ● 学校等から得られた情報を他機関につなぐことや、関係機関とともにケース会議に参画します。 ● 教育委員会または学校に配置されたスクールソーシャルワーカー（SSW）等は、家庭訪問し、本人や保護者との対話を行います。
	学校	● 学校ではヤングケアラーや、同じ学校に通うそのきょうだいと日常的に接する機会があり、ヤングケアラーへの気付き、外部の関係機関との情報共有等を行います。 ● 学校には教職員（養護教諭を含む）のほか、スクールカウンセラー（SC）が配置されています。
地域	地域の施設（児童館、学童クラブ、保育所、幼稚園等）	● ケアラーの子ども、ヤングケアラー本人やきょうだいと関わりのある地域の支援機関です。
	地域の関係者（民生委員・児童委員、自治会関係者等）	● 住民の立場で相談に応じ、家庭の状況把握、必要な援助、見守り等を行います。
	ピアサポート（サロン、カフェ、家族会等）	● ケアラー同士が交流できる場を提供します。多様な悩みに対し、同世代のケアラーや元ケアラー等に話を聞いてもらったり経験談を聞いたりすることで、安心感を得られたり、様々な選択肢が見えたりします。
	民間支援団体・非営利団体・NPO 法人	● 学習活動、教育相談、体験活動等の活動や、無料又は低額の食事を提供する等して地域交流の場等の役割も果たします。（フリースクール・子どもの居場所・こども食堂・オンラインコミュニティ等）

5. 支援方針の検討

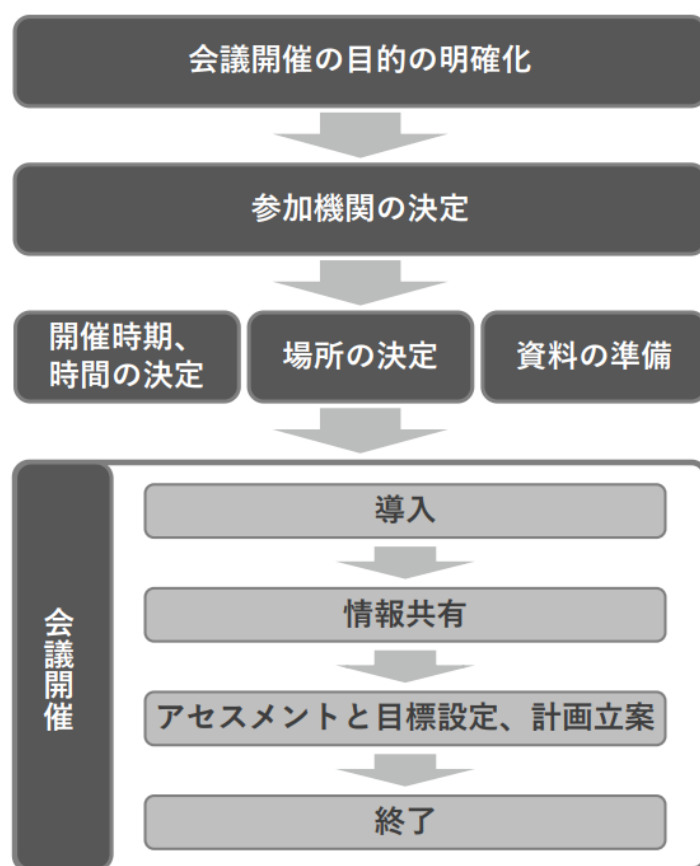
(1) 課題の整理

支援の方針を検討するためには、ケアラー本人やその家族など、その世帯が抱えている課題を整理することが必要となりますが、支援の現場では様々な立場から状況の把握や支援計画の検討が行われていることがあるため、他の関係機関が把握していること、検討していることを確認・共有することが大切です。

また、支援方針を検討・共有する際には、関係機関等によって支援の方向性に差異が生じないように、会議の開催などを通じ、互いに顔を合わせて協議をし、共通理解を図った上で支援に当たることが望めます。

以下で、多機関連携による会議を行う場合の基本的な流れを紹介します。

図表 9 会議の進め方



出典:厚生労働省令和3年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業 有限責任監査法人トーマツ『多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル』(令和4年) 図表 23

第4章 連携して行う支援のポイント

また、以下に多機関連携を行う際に留意すべき点をチェックリストとして掲載しますので、各機関が集うケース会議の場で活用するなど、連携時の参考にしてください。

図表 10 多機関連携を行う際に留意すべき点

事前の理解・認識	
☐ ケアラー本人や家族の想いを第一に考えることを各機関が理解しているか	☐ 各機関のお互いの役割や視点が異なることを理解しているか
☐ 各機関が自分ごととして主体的に取り組む必要があることの共通理解ができているか	☐ ケアラー本人や家族に対する支援が長期的なものになる可能性について各機関が理解できているか
連携時の留意点	
☐ 個人情報の共有に関する同意が得られているか	☐ 連携する目的が明確か
☐ 中心的な役割を担う機関が明確か	☐ 多機関の調整を行う機関が明確か
☐ 役割分担が明確か	☐ 各機関ができることできないことを理解できているか
☐ 役割分担において、負担の程度に過度な偏りがないか	☐ ケアラー本人や家族に対して不要な聞き取りを行うことがないよう、各機関が持つ情報や各機関での検討内容を共有できているか
☐ 会議体の開催タイミング、記録の残し方等の運営ルールについて共通理解ができているか	☐ 会議体以外での情報共有のタイミング、方法が明確か

出典：厚生労働省令和3年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業 有限責任監査法人トーマツ『多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル』（令和4年）図表 32 を基に作成

（2）役割分担の整理

関係機関等の連携を円滑化するためには、地域の実情等に応じ、支援全体を総合的にコーディネートする機関・部署等を定めるなどの工夫が考えられます。

参考までに、関係機関・支援者の役割分担の事例を紹介します。事例の中で中心となって動いた関係機関・支援者には☆マークをつけています。各機関のできることや機能を把握した上で、役割分担を明確にしておき、情報共有の方法を予め決めておくとういでしょう。

第4章 連携して行う支援のポイント

【事例1】

父と母(ケアラー)、がん終末期の子(30代)の家庭。子は40歳未満のため、介護保険を使うことができない。在宅サービスでの看取りを希望している。

関係機関・支援者	役割分担
市町障害福祉課	● 最初の相談窓口として対応 ● 精神保健福祉手帳と身体障害者手帳の取得を支援
☆多機関協働事業者(総合相談窓口)	● 市町高齢福祉課からのつなぎを受け、相談対応 ● 医療、障害福祉サービス、福祉用具の導入調整 ● 家族会の情報提供依頼
基幹相談支援センター、相談支援専門員	● 障害福祉サービスの調整
病院、医療ソーシャルワーカー	● がんの治療 ● 退院支援 ● 家族会の情報提供
訪問診療	● ターミナルケア(終末期医療) ● どこでも連絡帳(P32を参照)の作成
栃木県立がんセンター	● 家族会の情報提供
福祉用具貸与事業所	● ベッド、排泄用品を選ぶための援助、取り付け・調整
訪問看護事業所	● 在宅療養のサポート
訪問介護事業所	● 夜間に重度訪問介護のサービスを提供 ● 訪問入浴のサービスを提供
介護タクシー	● レスパイト入院(※)の際の送迎 ※介護等を担う方が一時的に休息をとるために、介護等を受けている方が短期間入院できるサービス

【事例2】

祖母と母、児童(ヤングケアラー)の家庭。母は精神疾患があり、祖母は入退院を繰り返している。ヤングケアラー本人も登校の不安定さがあり、祖母の心配も口にしてしている。祖母は医療機関以外の他機関との関わりがない。

関係機関・支援者	役割分担
学校	● ヤングケアラーの登校の不安定さに気付く
☆スクールソーシャルワーカー	● 学校からのつなぎで保護者と面談 ● 夏休み中に家庭訪問を実施し、児童と関わりを開始(家庭でのサービス受入れが可能になった) ● 他機関とケース会議を実施 ● 本人とは学校で定期面談を実施し、子どもの心理面をフォロー、見守る大人として関わり
地域包括支援センター	● 祖母の在宅介護の体制を整備
医療機関	● 地域包括支援センターと連携して祖母の退院支援を実施
市町障害福祉課	● 母の障害福祉サービスの導入、障害年金の手続きを実施

6. 支援の実施・見守り・モニタリング

関係機関等が連携しながら支援に当たっている間にも、ケアラー本人やその家族の状況等が変化することも考えられるため、適宜、情報共有を図ることが大切です。

例えば、医療機関が関わる場合は、栃木県医師会の医介連携ネットワーク「どこでも連絡帳(※)」を活用する等、地域の実情等に応じ、情報共有の方法を決めておきましょう。

※在宅医療介護に関わる多職種間の情報共有を行うことができるシステムのこと

参考：栃木県統一 医介連携ネットワークシステム「どこでも連絡帳」

<http://dokoren.jp/whatis/>

なお、支援計画等に基づき支援が行われても、ケアラーのケアの量がゼロになることは考えにくく、各支援者が必要に応じて声掛けをするなどの見守りが必要です。

現時点では支援を求めている場合も、必要な時にケアラー本人や家族が相談できる、もしくは支援者が状況の変化に気付くことができるように意識を配るなど、必要に応じて支援につなげられるような体制を整えておくことが大切です。

7. 支援の基盤づくり

(1) 他分野との連携体制の構築

先述のとおり、ケアラーを含む世帯全体が抱える課題は複雑化している場合もあり、支援においては関係機関等の連携の強化が求められています。その際、他分野との連携を図ることにより、課題の捉え方やアプローチの仕方の違いから、新たな気付き、発想が生まれ、地域としての支援体制が充実することが期待されます。

例えば、近年は、仕事とケアを両方担う、いわゆるビジネスケアラーやワーキングケアラーが増えており、そうした方々が働き続けられる環境整備が求められていますが、労働関係部局や企業と連携しながら課題解決を図ることも有効です。具体的には、企業の経営者や人事管理者向けの、仕事と介護・育児の両立に関するセミナーの開催や柔軟な働き方の推進等の取組が考えられます。

各分野の様々な主体が、それぞれの立場や知見から地域課題を見つめ、対応等を考えていくことが大切です。

(2) 重層的支援体制整備事業の活用

令和2年改正の社会福祉法において、相談支援、参加支援、地域づくりに向けた支援を一体的に行う重層的支援体制整備事業が創設されました。

こちらは市町村の任意事業ですが、既に本事業を活用し、高齢、障害、児童、教育、保健、生活困窮などの各分野が連携しながらケアラー支援に当たっている市町村もあります。

複合的な課題を抱えているケースに関しては、本事業の活用を通じ、多機関連携やアウトリーチによる取組など、チーム全体で支援できる体制が構築できるとよいでしょう。

三重県名張市 重層的支援体制整備事業を活用した包括的な支援体制の構築

名張市では、全世代を対象としたネットワークである「名張市地域福祉教育総合支援ネットワーク」を構築し、ケアラーをはじめとする複合的な課題を抱える市民に対して支援を実施している。

市域レベルでは、高齢、障害、児童、困窮、教育、保健の6分野に多機関協働の窓口となるエリアディレクター(市職員)を配置し、包括的相談支援体制を構築している。

また、地域づくり組織レベルでは、市内15カ所(概ね小学校の学区単位)に、地域包括支援センターのブランチ(支所)として「まちの保健室」を設置し、「まちの保健室」の職員や地区担当保健師等が地域と連携・協働を行い、地域のつながりをつくることで課題解決を目指す「社会的処方」による支援機能の強化を目指している。

第4章 連携して行う支援のポイント

(3) 地域サービス等の活用

ケアラー支援においては公的な支援制度やサービスだけでは不十分な場合があります、地域におけるサービスや取組を活用する視点も重要です。例えば、ケアラズカフェ等のつどいの場やフリースクール等の子どもの居場所などが考えられます。他にも、配食サービスやフードバンク、こども食堂等の食事に関するサービスは利用の敷居が低い傾向があります。

地域のサービスや取組を活用することにより、緩やかで継続的なつながりが構築され、ケアラーがいつでも気軽に相談できる／地域の協力者が異変に気付ける体制をつくることにもつながります。

また、ケア役割を終えた元ケアラー、いわゆるポストケアラーがピアサポートに入ることにも有効であるといわれています。元ケアラーにとっては、自身の経験等を語ることで記憶や思いが整理され、その後の人生を生きる力や精神的健康につながると考えられます。一方、現在ケアを担っているケアラーにとっては、他者の経験談を聞くことを通じ、孤独・孤立の状態に陥ることが予防されるとともに、気持ちが楽になることが期待されます。

さらに、地域の退職者等の中には、地域活動等を通じて、ケアラーをはじめとする地域の方の役に立ちたいという思いを持っている方もいます。地域住民の協力を募り、ケアラーをサポートできる人員やケアラーがつながることができるサービス等を増やしていくことも重要です。

地域住民(美容室のオーナー)の希望と地域課題のマッチング

ある地域の美容室のオーナーは、社会福祉協議会や民生委員を通じて、貧困世帯に40年以上無料ヘアカット券を配っていた。

オーナーから、「息子が代表になってから時間ができたので、何かできることはないか」と社会福祉協議会に相談があり、職員が地域課題について話をしたところ、オーナーは翌週には車を買って訪問カットを始めてくれた。

ケアラー支援の事例としては、医療的ケア児がいる家庭に訪問して、寝たきりの医療的ケア児や親の髪を切ってくれた。ケアラー(親)はレスパイト入院等の支援サービスを活用しつつも、普段は他のきょうだいの行事等を優先する必要がある、自分の時間がなかなか取れておらず、良い気分転換になった。

第4章 連携して行う支援のポイント

NPO法人による配食サービスを通じた信頼関係の構築

東京にある NPO 法人「介護者サポートネットワークセンター・アラジン」では、週1回ヤングケアラーの家庭に家族人数分のお弁当を配達している。その際、事業者から一律に届けるのではなく、地域ごとに助け合い活動に関わっている人を探して届けてもらうようにしている。

民生委員がお弁当を買って持っていく場合もあれば、学生がヤングケアラーと一緒に弁当を買って家庭に持っていき、保護者と一緒に食べる場合もあり、地域ごとに様々な形で支援をしている。週 1 回家族人数分のお弁当が来るのはとても嬉しいので、皆さん全面的にウェルカムである。

お弁当を配達し、信頼関係の下地のある中で、少し家庭の状況を聞かせてくださいという形で保護者にお話を聞く。子どもが不登校になっているケース等も非常に多いので、「子どもさんのために来ました」というスタンスで入っていく。子どもにとって良いこと、家庭にとっても良いことをしてくれるという受け取り方で迎えてもらえることがある。

地域の方が食事を届けることにより、ヤングケアラーや保護者の気持ちがほぐれていき、少しずつ外部の方にも心を開くようになり、ヘルパーを受け入れられるようになった例がある。

北海道栗山町 ケアラズカフェなどの居場所づくりとアウトリーチの実施

栗山町では、栗山町社会福祉協議会が中心となり、地域住民の拠点としてケアラズカフェを設置する取組を進めてきた。現在は、まちなかケアラズカフェ「サンの笑顔」を含め町内4か所にカフェがある。ケアラズカフェの存在意義は、「ここに来れば必ず利用できる」という安心感を住民に提供することにあると考えており、住民に寄り添い、効果のある支援を行うことが重要である。

また、栗山町では、居場所づくりと並行して、支援者によるアウトリーチ活動を行っている。中には自宅への訪問に拒否的な反応を示す介護者もいるが、支援者が丁寧な説明を行った結果、配食や訪問ヘルパーのサービス利用につながり、介護者自身が負担軽減を実感したケースもある。

さらに、ケアマネジャー、保健師等地域の介護に関わる機関、人材と情報共有・連携を図りながら、ケアラーの状況に気付いて、必要な支援につなげていく体制を整えている。

第4章 連携して行う支援のポイント

那須塩原市 ヤングケアラーを主体とする駄菓子屋コーナー開設等への支援

地域の関係者と協力して、那須塩原市在住の小学6年生が、駄菓子屋コーナー「みんなの家」を開設した。会場準備や運営等には、社会福祉協議会等の地元の関係者や、作業療法士等が出張サービスを提供する一般社団法人「Roots4(ルーツフォー)」、同級生らが協力した。

主催の小学6年生は、祖母を介護するヤングケアラーである。放課後、親が仕事を終えて帰宅するまでの間、祖母のケアをしている際に孤独感を抱いた経験から、子どもの居場所づくりに関心を持つようになり、駄菓子屋コーナーの開設に至った。

駄菓子屋コーナーは今後も不定期で開催する予定となっている。

第4章 連携して行う支援のポイント

(4)切れ目なく支援を提供できる体制づくり

ケアラー支援においては、継続的なつながりを構築することが求められますが、特にヤングケアラーの場合、年齢によって支援が途切れることのないようにすることが重要です。

具体的には、ヤングケアラーが18歳に達するまでに、要保護児童対策調整機関から子ども・若者支援調整機関に支援に必要な情報を提供するなど、必要な支援を円滑に継続するために、各調整機関同士が連携を図ることなどが求められます。

なお、構成員に守秘義務を課している会議体については25ページの図表8で紹介しておりますが、各会議体の構成員は、正当な理由がなく、協議会の職務に関して知り得た秘密を漏らしてはならないものとされています。ただし、個人情報の保護に関する法律(以下、個人情報保護法)等の関係法令に基づき、連携に必要な情報共有を行うことは、「正当な理由」に該当するものと考えられます(※)。

※参考:こども家庭庁 こ支庁第 265 号

「子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律」の一部施行について(ヤングケアラー関係)

別紙3 個人情報保護法における第三者提供の際の本人同意の取扱いについて

https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/e0eb9d18-d7da-43cc-a4e3-51d34ec335c1/3ba2cef0/20240612_policies_young-carer_13.pdf

一方で、進学や就職等により生活の拠点が移ってしまうなど、ヤングケアラー本人との関係が途絶えてしまう場合も少なくありません。そうしたライフステージの変化等への備えとして、ケアラーやその家族が、周囲に支えられながら課題を乗り越えるという成功体験を通じ、困った時に助けを求めたり、支援を受け入れたりできるように、支援者が関わり方を意識することも大切です。

例えば、ケアラーの方に「ケアラー手帳(※)」を配布し、緊急時にケア役割を誰かへ引き継ぐ際に必要となる情報や、住んでいる地域(あるいは転居先)の相談窓口の情報などを、支援者が一緒に整理するといった方法も有効であると考えられます。

※参考:一般社団法人日本ケアラー連盟 「ケアラー手帳」

<https://carersjapan.com/for-carer/carers-notebook/>

また、自治体によっては、支援者が転入先、あるいは転出元の自治体と積極的に情報共有をする、地域の中で子ども、若者の課題について地続きに検討できるような協議会、居場所を設置する等の取組を実施している事例もあります。

第5章 アセスメントの視点

1. アセスメントの項目と観点の例

日頃の相談支援業務に当たっては、ケアを必要とする方だけでなく、ケアラーを含めた世帯全体にスポットを当てながらアセスメントすることが大切ですが、ここでは、ケアラー支援に関係するアセスメント項目と観点について、以下のとおり例示しています。

なお、アセスメントは、必ずしも面談形式で実施する必要はありません。ケアラーとの普段の関わりの中で情報を聞き取れるよう、各支援者が項目を事前に認識した上で、日頃の相談支援業務に取り組めるとよいでしょう。

家族全体に関すること	
家族構成(年齢、性別等)	家族全員の年齢、性別、役割を把握することで、ケア負担がどのように分散されているかを評価します。特に、ケア負担が特定の方に集中していないかを確認し、必要に応じて支援を調整します。
成育歴、生活歴	家族全員の成育歴や生活歴を把握することで、過去の実験などが現在の状況にどう影響しているかを理解します。これにより、支援の背景や必要性をより深く理解できます。
家族の関係性	家族間の関係性やコミュニケーションの質を評価します。良好な関係が支援の効果を高める一方、関係が悪化している場合は、介入方法を検討する必要があります。
住環境	住環境の安全性や適切性を確認します。住環境がケアに適していない場合、改善策を提案し、ケアラーとケアを必要とする方の生活の質を向上させます。
ケアラー本人に関すること	
ケアの内容、年数	ケアの具体的な内容とその年数を把握し、ケアラーの負担感や継続可能性を評価します。長期間にわたるケアは、ケアラーの疲労やストレスを増大させる可能性があります。
ケアの時間数、時間帯	ケアに費やしている時間とその時間帯を確認し、ケアラーの生活リズムや負担を評価します。特に夜間のケアが多い場合、ケアラーの睡眠不足や健康への影響を考慮します。
平日と休日のスケジュール、社会活動の状況	平日と休日のスケジュールを把握するとともに、趣味、部活動、その他余暇時間の有無を確認し、ケアラーがリフレッシュする時間を確保できているかを評価します。
学校、仕事に関する情報	通学、通勤の頻度、時間、相談状況などを確認し、ケアと学業・仕事の両立が可能かどうかを評価します。ケアが学業や仕事に支障をきたしていないかを確認します。
身体的、精神的健康状態	ケアラーの身体的、精神的健康状態(食事、睡眠の状況等)を把握し、健康維持のための支援を検討します。ケアラーの健康がケアの質に影響するため、重要な観点です。
心配ごと、やりたいこと	ケアラーが抱えている心配ごとや、やりたいと思っているができていないことを聞き取り、ニーズに応じた支援を提供します。ケアラーの希望を尊重し、支援計画に反映します。
今の状況についての認識	ケアラー自身が現在の状況をどう認識しているかを把握し、支援の方向性を検討します。ケアラーの自己認識が支援の受け入れやすさに影響します。
ケアラーの相談先となる人、機関	ケアラーが相談できる人や機関を確認し、支援ネットワークを強化します。相談先が多いほど、ケアラーの負担軽減に役立ちます。

第5章 アセスメントの視点

	これまでの相談状況	これまでの相談状況を把握し、過去の支援の効果や課題を評価します。過去の経験を基に、より効果的な支援を提供します。
	今後どのような生活を送りたいか、その理由	ケアラーの希望する生活像とその理由を聞き取り、支援計画に反映します。ケアラーの目標に沿った支援を提供します。
	支援を受けることの意向	ケアラーが支援を受けることに対してどのように考えているかを確認し、支援の受け入れやすさを評価します。ケアラーの意向を尊重し、支援計画を立てます。
ケアを必要とする方に関すること		
	必要なケアの内容	ケアを必要とする方が必要とする具体的なケア内容を確認し、負担の程度を把握します。例えば、入浴介助をしている場合は負担感が大きいことが推察されます。
	障害や疾患などの状況	障害や疾患の状況を確認し、ケアの質と量を評価します。適切な医療やリハビリテーションが提供されているかを確認します。
	支援に関わっている機関等	支援に関わっている機関等を確認し、必要に応じて連携を図ります。複数の支援機関が関わる場合、情報共有が重要です。
	受けている支援・サービスの内容や時間	現在受けている支援やサービスの内容と時間を把握し、追加の支援が必要かどうかを評価します。支援の重複や不足を確認します。
	今後どのような生活を送りたいか、その理由	ケアを必要とする方の希望する生活像とその理由を聞き取り、支援計画に反映します。ケアを必要とする方の目標に沿った支援を提供します。
	支援を受けることの意向	ケアを必要とする方が支援を受けることに対してどのように考えているかを確認し、支援の受け入れやすさを評価します。ケアを必要とする方の意向を尊重し、支援計画を立てます。
その他		
	家計の収支等の状況	収支や貯蓄、負債などの状況を確認し、経済的支援の必要性を評価します。
	他に頼れそうな人の有無	ケアを手伝ってくれる、あるいは相談に乗ってくれる親族や知人の有無を確認します。
	災害時への備え	災害時に、ケアを必要とする方と一緒に避難する場所やその経路を把握しているかを確認します。また、避難生活とケアの両立に対する不安の有無等も確認します。

以上は例示となりますが、支援者によって分野や経験も異なるため、これらの他にもアセスメントしたほうがよい項目が思い当たるかと思われます。そうした各支援者が持つ知見を共有することにより、支援のノウハウが蓄積されることが期待されます。

2. 記録等の例

下記は記録等の例(別途、Excel ファイルでダウンロード可)ですが、日頃から使っている様式や既存のマニュアル等で示されている様式の活用も含め、実情に応じて適宜参考にしてください。なお、アセスメントに当たっては、客観的な状況だけでなく、本人の主観的な受け止め等を把握することも大切です。

記録表（例）									
■基本情報									
受付日	令和	年	月	日（ ）	時	分	ごろ	☐ 今回が初めての相談	☐ 以前にも相談したことがある
ふりがな					性別	☐ 男性 ☐ 女性			
相談者氏名					生年月日	☐ 大正 ☐ 昭和 ☐ 平成 ☐ 令和 年 月 日（ 歳）			
現住所	〒 —								
連絡先	電話の希望時間帯・曜日があれば記入してください。（ 時 分 ～ 時 分）（曜日： ）								
	自宅電話					携帯電話			
	メールアドレス								
■概況（主訴など）									
■相談者自身の状況									
ケアの状況（家族に対するサポート等を担っている場合の内容や頻度、年数、など）									
現在の健康状態（頭痛や腹痛などの症状の有無、服薬や通院の状況、食事や睡眠はとれているか、など）									
日頃の活動（趣味や習い事、余暇活動の時間をとれているか、など）									
今の状況についての認識（悩みや不安を感じるか、今後どのような生活を送りたいか、など）									
その他（好きなこと、得意なこと、ケースから感じる強み、など）									
■相談者やその家族に関する課題や特性									
☐ 病気 ☐ けが ☐ 障害（手帳有） ☐ 障害（疑い） ☐ 自死企図									
☐ その他メンタルヘルスの課題（うつ・不眠・不安・依存症・適応障害など）									
☐ 住まい不安定 ☐ ホームレス ☐ 経済的困窮 ☐ 債務（多重・過重） ☐ 家計管理の課題									
☐ 就職活動困難 ☐ 就職定着困難 ☐ 生活習慣の乱れ ☐ 社会的孤立（ニート・ひきこもり等含む）									
☐ 家族関係・家族の問題 ☐ 介護 ☐ 子育て ☐ 不登校 ☐ 非行									
☐ 中卒・高校中退 ☐ ひとり親 ☐ DV・虐待 ☐ 外国籍 ☐ 刑余者									
☐ コミュニケーションが苦手 ☐ 本人の能力の課題（識字・言語・理解等） ☐ 被災									
☐ その他（ ）									
■家族構成等（同居や別居の状況、年齢や性別、就労や就学の状況、障害や疾患等の状況、支援やサービスの受給状況、人間関係、など）									
■住居（形態や環境など）									
☐ 持家 ☐ 借家 ☐ 賃貸アパート・マンション					【備考】				
☐ 公営住宅 ☐ 会社の寮・借り上げ住宅									
☐ その他（ ）									
■対応方針・結果									
■担当者									
令和 年 月 日 氏名									

第6章 ケアラー支援に関するサービスや相談窓口

1. 既存の公的サービスや制度

以下にケアラーの負担軽減につながる支援内容の例を紹介しますので、参考にしてください。

No.	ケース例	支援内容等の例	連携先の例
1	ケアラーの息抜きが必要な場合	● ケアを必要とする方のレスパイト入院、在宅レスパイト、ショートステイ利用等 ● 居場所の提供(認知症カフェ、介護者交流会、地域子育て支援拠点、こども食堂等) ● 子育て世帯訪問支援事業(家事支援・育児支援等)	自治体の担当部署、医療機関、民間支援団体等
2	ケアラーやその家族が経験を共感できる相手を求めている場合	● ピアサポート ● ケアラーカフェ、認知症カフェ、介護者交流会等 ● 家族会(医療、障害、引きこもり等) ● オンラインサロン	自治体の担当部署、医療機関、民間支援団体等
3	ケアラーの心身のケアが必要な場合	● 医療サービス ● カウンセリング ● 自治体・民間支援団体の LINE 相談、電話相談 ● 精神保健福祉センターの来所相談	自治体の担当部署、医療機関、学校、民間支援団体等
	ヤングケアラーの場合	● スクールソーシャルワーカー、スクールカウンセラー、養護教諭、学校医等による相談対応	
4	ケアラーやその家族に日常生活の支援が必要な場合(家事支援、食料支援含む)	● 家事支援(ファミリー・サポート・センター等) ● 食事の提供(フードバンク・フードドライブの利用、こども食堂、配食サービス等) ● 日用品の提供 ● 自宅の清掃(関係機関と連携してのごみ屋敷の解消等) ● 移動等に係る支援 ● 制服やカバンの支給 ● 金銭管理支援 ● 行政手続きの支援(自立支援関係手続等) ● 子育て世帯訪問支援事業(家事支援・育児支援等)	自治体の担当部署、社会福祉協議会、民間支援団体等
5	ケアラーやその家族に経済的支援が必要な場合	● 生活保護の受給 ● 生活困窮者自立支援制度の活用(住居確保給付金、就労準備支援、家計改善支援等) ● 社会福祉協議会による生活福祉資金の貸付 ● 教育委員会の就学援助制度の活用 ● 高校・大学の授業料支援、各種就学援助制度、奨学金の活用 ● 障害年金受給 ● 傷病手当金受給 ● 自治体の補助金の活用	自治体の生活福祉担当部署、福祉事務所、年金事務所、自立相談支援機関、社会福祉協議会、教育委員会、学校等
6	ケアラーやその家族に就労支援が必要な場合	● 生活困窮者自立支援制度の活用(就労準備支援) ● 地域若者サポートステーション ● ジョブカフェ ● 公共職業訓練、求職者支援訓練 ● ハローワーク(新卒応援ハローワーク、わかもの支援コーナー等も含む)	自立相談支援機関、地域若者サポートステーション、ジョブカフェ、ハローワーク等
7	ヤングケアラー	● 子育て世帯訪問支援事業(家事支援・育児支援等)	自治体の児童福祉担当

第6章 ケアラー支援に関するサービスや相談窓口

	がきょうだいの世話をしている場合、ケアラーが子育てで負担を感じている場合	● ファミリー・サポート・センターの利用（発達障害のあるきょうだいの登校支援等） ● 保育所の利用調整 ● 放課後児童クラブ・児童館の利用調整 ● 一時預かりの利用調整 ● 子育て短期支援事業（ショートステイ、トワイライトステイ）	部署等
8	ヤングケアラーの学習支援が必要な場合	● 学校（学校と地域が連携して行う活動を含む）、社会福祉協議会、家庭児童相談室による支援 ● 教育支援センター（適応指導教室）やフリースクールの利用 ● 生活困窮世帯の子ども学習支援	自治体の教育・児童福祉担当部署、自立相談支援機関、社会福祉協議会、学校、教育支援センター、フリースクール、その他民間支援団体等
9	ケアラーの人生設計を一緒に考える人が必要な場合	● キャリアカウンセリング ● 児童家庭支援センターへの相談 ● ヤングケアラー同士のピアサポート ● 学校の担任への相談、進路相談	自治体の教育・児童福祉担当部署、学校、民間支援団体等
10	ケアラーやその家族に高齢者がいる場合	● 介護保険サービス（在宅サービス（ヘルパー、ショートステイ利用等）、施設入所等） ● 認知症電話相談等の利用 ● 認知症疾患医療センターへの相談等	自治体の高齢福祉担当部署、地域包括支援センター、介護サービス事業所等
11	ケアラーやその家族に障害児者、難病患者等がいる場合	● 障害福祉サービス等（居宅介護（家事援助を含む）の利用、通所支援事業所、施設入所等） ● 訪問看護（精神障害等で医療的支援を必要とする場合） ● 自立支援医療	自治体の障害福祉担当部署、県健康福祉センター、精神保健福祉センター、基幹相談支援センター、障害福祉サービス事業所、保健所、医療機関、訪問看護事業所、難病相談支援センター等
12	ケアラーやその家族に医療的ケアが必要な場合	● 訪問看護を含む医療サービス ● レスパイトケアを目的とした短期入所	自治体の障害福祉担当部署、障害福祉サービス事業所、医療機関、訪問看護事業所等
13	ケアラーやその家族に日本語通訳が必要な場合	● 行政等の通訳サービス ● 外国語による情報発信の提供 ● 翻訳ツールの提供	自治体の担当部署、民間支援団体等
14	ケアラーやその家族に手話通訳が必要な場合	● 行政等の手話通訳者派遣サービス ● 聴覚障害者向けのコミュニケーションツールの提供	自治体の障害福祉担当部署等、民間支援団体等
15	ケアラーが生活環境を一新する必要がある場合	● 成年後見制度の利用 ● 母子生活支援施設への入所 ● 里親委託、児童養護施設等への入所	自治体の担当部署、児童相談所、母子生活支援施設、社会福祉協議会等

出典：厚生労働省 令和3年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業 有限責任監査法人トーマツ「多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル」図表 15 を基に作成

2. 県、市町の担当課

相談対応の対象となる 主なケアラー	部署名	電話番号
栃木県		
ケアラー全般	保健福祉部 保健福祉課 地域福祉担当	028-623-3047
ヤングケアラー	保健福祉部 こども政策課 児童家庭支援・虐待対策担当	028-623-3061
高齢者のケアラー	保健福祉部 高齢対策課 地域支援担当	028-623-3148
障害者のケアラー	保健福祉部 障害福祉課 企画推進担当	028-623-3492
難病患者等のケアラー	保健福祉部 健康増進課 難病対策担当	028-623-3086
医療的ケア児のケアラー	保健福祉部 障害福祉課 企画推進担当	028-623-3492
宇都宮市		
ケアラー全般	保健福祉部 保健福祉総務課 地域共生推進室（課内室）事業グループ	028-632-5327
ヤングケアラー	子ども部 子ども支援課 子ども家庭支援室相談グループ	028-632-2390
足利市		
ヤングケアラー	健康福祉部 こども家庭センター こども相談課 こども家庭相談担当	0284-22-4525
高齢者のケアラー	健康福祉部 元気高齢課 地域包括ケア推進担当	0284-20-2135
障害者のケアラー	足利市障がい者基幹相談支援センター	0284-44-0307
その他のケアラー	健康福祉部 社会福祉課 社会福祉担当	0284-20-2132
栃木市		
ヤングケアラー	こども未来部 こども家庭センター 児童家庭相談係	0282-25-5149
高齢者のケアラー	保健福祉部 地域包括ケア推進課 栃木中央地域包括支援センター	0282-21-2245
障害者のケアラー	保健福祉部 障がい福祉課 障がい児者相談支援センター	0282-21-2219
佐野市		
ケアラー全般	福祉まると相談窓口	0283-20-3020
ヤングケアラー	こども福祉部 こども家庭センター こども家庭係	0283-85-7317
高齢者のケアラー	健康医療部いきいき高齢課 地域支援事業係	0283-20-3021
障害者のケアラー	こども福祉部 障がい福祉課 障がい福祉係	0283-20-3025
難病患者等のケアラー	こども福祉部 障がい福祉課 障がい福祉係	0283-20-3025
医療的ケア児のケアラー	こども福祉部 障がい福祉課 障がい福祉係	0283-20-3025
鹿沼市		
ケアラー全般	保健福祉部 厚生課 福祉まると相談室	0289-63-8369
ヤングケアラー	こども未来部 こども・家庭サポートセンター こども・家庭相談係	0289-63-2177
高齢者のケアラー	保健福祉部 高齢福祉課 鹿沼市地域包括支援センター	0289-63-2175
障害者のケアラー	保健福祉部 障がい福祉課 障がい福祉係	0289-63-2176
難病患者等のケアラー	保健福祉部 障がい福祉課 障がい福祉係	0289-63-2176
医療的ケア児のケアラー	保健福祉部 障がい福祉課 障がい福祉係	0289-63-2176
日光市		
ケアラー全般	健康福祉部 社会福祉課 社会福祉係	0288-25-3064
ヤングケアラー	健康福祉部 子ども家庭支援課 家庭児童相談室	0288-30-7830
高齢者のケアラー	健康福祉部 高齢福祉課 地域包括支援センター	0288-21-2137
障害者のケアラー	健康福祉部 社会福祉課 障がい福祉係	0288-21-5174
小山市		
ヤングケアラー	保健福祉部 子育て家庭支援課 こども家庭相談係	0285-22-9626
高齢者のケアラー	保健福祉部 高齢生きがい課 生きがい推進係	0285-22-9617
高齢者のケアラー	保健福祉部 高齢生きがい課 高齢支援係	0285-22-9541
高齢者のケアラー	保健福祉部 高齢生きがい課 介護認定審査係	0285-22-9542
高齢者のケアラー	保健福祉部 高齢生きがい課 地域支援係	0285-22-9616
高齢者のケアラー	保健福祉部 高齢生きがい課 在宅医療介護連携係	0285-22-9853

第6章 ケアラー支援に関するサービスや相談窓口

障害者のケアラー	保健福祉部 福祉総務課 障がい支援係 又は 障がい福祉係	0285-22-9629 0285-22-9624
医療的ケア児のケアラー	保健福祉部 福祉総務課 障がい支援係	0285-22-9629
真岡市		
ヤングケアラー	健康福祉部 こども家庭課 家庭相談係	0285-82-1113
高齢者のケアラー	健康福祉部 高齢福祉課 地域支援係	0285-83-8132
障害者のケアラー	健康福祉部 社会福祉課 障がい福祉係	0285-83-8129
難病患者等のケアラー	健康福祉部 社会福祉課 障がい福祉係	0285-83-8129
医療的ケア児のケアラー	健康福祉部 社会福祉課 障がい福祉係	0285-83-8129
大田原市		
ヤングケアラー	保健福祉部 子ども幸福課 子ども家庭相談係	0287-23-8792
高齢者のケアラー	保健福祉部 高齢者幸福課 地域支援係	0287-23-8757
障害者のケアラー	保健福祉部 福祉課 障害支援係	0287-23-8954
障害者のケアラー	大田原市障害者相談支援センター	0287-20-6751
難病患者等のケアラー	保健福祉部 福祉課 障害支援係	0287-23-8954
医療的ケア児のケアラー	保健福祉部 福祉課 障害支援係	0287-23-8954
矢板市		
ケアラー全般	保健福祉部 社会福祉課 社会福祉担当	0287-43-1116
ヤングケアラー	保健福祉部 子ども課 子育て支援担当	0287-44-3600
那須塩原市		
ケアラー全般	保健福祉部 社会福祉課 福祉政策係	0287-73-5068
ケアラー全般	福祉総合相談窓口	0287-73-5068
ケアラー全般	福祉総合相談窓口（市社会福祉協議会内）	0287-37-5122
ヤングケアラー	子ども未来部 子育て相談課 児童家庭担当	0287-46-5537
さくら市		
ケアラー全般	健康福祉部 福祉課 社会福祉係	028-681-1160
ケアラー全般	さくら市地域共生センターSAKUTOMO	028-612-3557
ヤングケアラー	健康福祉部 こども家庭センター こども家庭相談係	026-616-3714
那須烏山市		
ヤングケアラー	こども課 相談グループ	0287-88-7116
高齢者のケアラー	健康福祉課 高齢いきがいグループ	0287-88-7115
障害者のケアラー	健康福祉課 社会福祉グループ	0287-88-7115
医療的ケア児のケアラー	こども課 相談グループ	0287-88-7116
下野市		
ケアラー全般	健康福祉部 社会福祉課 地域共生グループ	0285-32-7087
ケアラー全般	福祉まると相談窓口	0285-32-7087
ヤングケアラー	健康福祉部 こども家庭センター ふわりこども家庭支援グループ	0285-32-8921
高齢者のケアラー	健康福祉部 高齢福祉課 基幹型地域包括支援センター	0285-32-8904
障害者のケアラー	健康福祉部 社会福祉課 障がい福祉グループ	0285-32-8900
難病患者等のケアラー	健康福祉部 社会福祉課 障がい福祉グループ	0285-32-8900
医療的ケア児のケアラー	健康福祉部 社会福祉課 障がい福祉グループ	0285-32-8900
上三川町		
ヤングケアラー	子ども家庭課 相談支援係	0285-56-9137
高齢者のケアラー	健康福祉課 高齢者支援係	0285-56-9102
障害者のケアラー	健康福祉課 障がい福祉係	0285-56-9128
難病患者等のケアラー	健康福祉課 障がい福祉係	0285-56-9128
医療的ケア児のケアラー	子ども家庭課 母子健康係	0285-56-9132
益子町		
ヤングケアラー	生活環境部 福祉子育て課 児童相談担当	0285-72-8851
高齢者のケアラー	生活環境部 高齢者支援課 高齢者支援係	0285-72-8867

第6章 ケアラー支援に関するサービスや相談窓口

障害者のケアラー	生活環境部 福祉子育て課 福祉係	0285-72-8866
難病患者等のケアラー	生活環境部 福祉子育て課 福祉係	0285-72-8866
医療的ケア児のケアラー	生活環境部 福祉子育て課 福祉係	0285-72-8866
茂木町		
ヤングケアラー	保健福祉課 福祉係	0285-63-5631
高齢者のケアラー	保健福祉課 高齢者支援係	0285-63-5651
障害者のケアラー	保健福祉課 福祉係	0285-63-5631
難病患者等のケアラー	保健福祉課 福祉係	0285-63-5631
医療的ケア児のケアラー	保健福祉課 健康係	0285-63-2555
市貝町		
ケアラー全般	総合相談支援センター	0285-81-3295
ヤングケアラー	こども未来課 こども育成係	0285-68-1119
芳賀町		
ヤングケアラー	子育て支援課 児童福祉係	028-677-1333
高齢者のケアラー	健康福祉課 介護保険係	028-677-6015
障害者のケアラー	健康福祉課 福祉係	028-677-1112
医療的ケア児のケアラー	健康福祉課 福祉係	028-677-1112
壬生町		
ヤングケアラー	住民福祉部 こども未来課 子育て支援係	0282-81-1864
高齢者のケアラー	住民福祉部 健康福祉課 高齢福祉担当	0282-81-1830
障害者のケアラー	住民福祉部 健康福祉課 障がい福祉担当	0282-81-1829
難病患者等のケアラー	住民福祉部 健康福祉課 障がい福祉担当	0282-81-1829
医療的ケア児のケアラー	住民福祉部 健康福祉課 障がい福祉担当	0282-81-1829
その他のケアラー	住民福祉部 社会福祉係	0282-81-1883
野木町		
ケアラー全般	総合サポートセンター	0280-33-6878
ヤングケアラー	こども教育課 子育て支援係	0280-57-4138
高齢者のケアラー	健康福祉課 高齢対策係	0280-57-4197
障害者のケアラー	健康福祉課 社会福祉係	0280-57-4196
塩谷町		
ヤングケアラー	健康生活課 子育て支援担当	0287-45-1119
高齢者のケアラー	福祉課 地域包括ケア推進担当	0287-47-5173
障害者のケアラー	福祉課 社会福祉担当	0287-47-5173
難病患者等のケアラー	福祉課 社会福祉担当	0287-47-5173
医療的ケア児のケアラー	福祉課 社会福祉担当	0287-47-5173
高根沢町		
ケアラー全般	健康福祉課 社会福祉係	028-675-8105
ヤングケアラー	こどもみらい課 養育支援係	028-675-6466
那須町		
ケアラー全般	保健福祉課 地域支援係	0287-72-6910
ヤングケアラー	こども未来課 子育て支援センター	0287-71-1137
高齢者のケアラー	保健福祉課 地域支援係	0287-72-6910
障害者のケアラー	保健福祉課 障がい者福祉係	0287-72-6917
医療的ケア児のケアラー	保健福祉課 障がい者福祉係	0287-72-6917
その他のケアラー	保健福祉課 地域支援係	0287-72-6910
那珂川町		
ケアラー全般	健康福祉課 社会福祉係	0287-92-1119
ヤングケアラー	子育て支援課 子育て支援係	0287-92-1115

3. 相談窓口等

■保健・福祉・医療に関するご相談は

内容	窓口等
●保健・福祉に関する相談 ○保健福祉総合相談 ○福祉のしごと相談 ○高齢者や障害者等の権利擁護相談	県西健康福祉センター (0289) 64-3125 県東健康福祉センター (0285) 82-3321 県南健康福祉センター (0285) 22-0302 県北健康福祉センター (0287) 22-2257 安足健康福祉センター (0284) 41-5900 福祉人材・研修センター (028) 643-5622 とちぎ権利擁護センター（あすてらす） (028) 621-1234 とちぎ成年後見支援センター （福）栃木県社会福祉協議会
●医療に関する相談	県域医療安全相談センター (028) 623-3900 県西医療安全相談センター (0289) 64-3125 県東医療安全相談センター (0285) 82-3321 県南医療安全相談センター (0285) 22-0302 県北医療安全相談センター (0287) 22-2257 安足医療安全相談センター (0284) 43-2267 宇都宮市保健所 (028) 626-1236
●病院や診療所に関する情報	「とちぎ医療情報ネット」HP  http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/
●こころの健康に関する相談 ○こころのダイヤル ○栃木いのちの電話	「月～金曜日 午前9時～午後5時」 (028) 673-8341 栃木いのちの電話 (028) 643-7830 「毎日24時間」 足利いのちの電話 (0284) 44-0783 「毎日 午後3時～午後9時」
●ひきこもり、ニート、不登校等に関する相談	栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター （ポラリス☆とちぎ） (028) 643-3422 中高年ひきこもり専用 (028) 643-3438 「火～土曜日 午前10時～午後7時」 【FAX】 (028) 643-3452 【メール】 soudan@polaris-t.net
●性感染症・エイズについての相談	県西健康福祉センター (0289) 62-6225 県東健康福祉センター (0285) 82-3323 県南健康福祉センター (0285) 22-1219 県北健康福祉センター (0287) 22-2679 安足健康福祉センター (0284) 41-5895 宇都宮市保健所 (028) 626-1115
●難病・小児慢性特定疾病に関する相談 ○各種相談	とちぎ難病相談支援センター (028) 623-6113 「月～金曜日 午前10時～午前12時、午後1時～午後4時」 ※対象：難病の患者、家族等 「とちぎ難病相談支援センター」HP https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/iryou/nanbyou/1234146324820.html 

第6章 ケアラー支援に関するサービスや相談窓口

○医療費助成	健康増進課 (028) 623-3086 県西健康福祉センター (0289)62-6225 県東健康福祉センター (0285)82-3323 県南健康福祉センター (0285)22-1509 県北健康福祉センター (0287)22-2679 安足健康福祉センター (0284)41-5895 今市健康福祉センター (0288) 21-1066 栃木健康福祉センター (0282) 22-4121 矢板健康福祉センター (0287) 44-1296 烏山健康福祉センター (0287) 82-2231 宇都宮市保健所（難病） (028) 626-1116 宇都宮市子ども支援課（小児） (028) 632-2296
●がんに関する相談 （治療法、不安や悩み、その他） ○がん相談支援センター	栃木県立がんセンター (028) 658-6484 済生会宇都宮病院 (028) 626-5500 自治医科大学附属病院 (0285) 58-7107 獨協医科大学病院 (0282) 87-2053 上都賀総合病院 (0289) 64-2161 那須赤十字病院 (080) 7576-2655 足利赤十字病院 (0284) 20-1307 芳賀赤十字病院 (0285) 82-2195 佐野厚生総合病院 (0283) 22-5222
●肝炎に関する相談 ○肝炎検査やB型・C型肝炎に係る医療費助成制度 ○肝疾患相談室	県西健康福祉センター (0289) 64-3125 県東健康福祉センター (0285) 82-3321 県南健康福祉センター (0285) 22-0302 県北健康福祉センター (0287) 22-2257 安足健康福祉センター (0284) 41-5900 今市健康福祉センター (0288) 21-1066 栃木健康福祉センター (0282) 22-4121 矢板健康福祉センター (0287) 44-1296 烏山健康福祉センター (0287) 82-2231 宇都宮市保健所 (028) 626-1114 自治医科大学附属病院 (0285) 58-7107 獨協医科大学病院 (0282) 87-2279
●歯と口の健康相談 ○訪問歯科の相談	とちぎ歯の健康センター (028) 648-6480 とちぎ在宅歯科医療連携室 (028) 648-0750
●ひとり親家庭等に関する相談 ○就業に関する相談 ○一般相談 ○専門相談・要予約	栃木県母子家庭等就業・自立支援センター (028) 665-7801 または (028) 665-7806 ※対象：母子家庭、父子家庭、寡婦等 《火～日曜日 午前9時～午後4時》 《火～日曜日 午前9時～午後4時》 弁護士による法律相談 《毎月第2・4水曜日午前中》 企業診断士による経営相談 《随時》
●急な病気やけがについての相談	とちぎ救急医療電話相談（概ね15歳以上の方） #7111 または (028) 623-3344 《月曜～金曜 午後6時～午後10時》 《土曜・日曜・祝休日 午後4時～午後10時》

第6章 ケアラー支援に関するサービスや相談窓口

●依存症に関する相談	精神保健福祉センター	(028) 673-8785
	県西健康福祉センター	(0289) 64-3125
	県東健康福祉センター	(0285) 82-3321
	県南健康福祉センター	(0285) 22-0302
	県北健康福祉センター	(0287) 22-2257
	安足健康福祉センター	(0284) 41-5900
	今市健康福祉センター	(0288) 21-1066
	栃木健康福祉センター	(0282) 22-4121
	矢板健康福祉センター	(0287) 44-1296
	烏山健康福祉センター	(0287) 82-2231
	宇都宮市保健所	(028) 626-1114
●生活のお困りごとに関する相談 ○生活困窮者自立支援制度に関する相談	宇都宮市社会福祉協議会	(028) 612-6668
	足利市社会福祉課	(0284) 20-2269
	栃木市社会福祉協議会	(0282) 51-7785
	佐野市社会福祉協議会	(0283) 22-8113
	鹿沼市社会福祉協議会	(0289) 63-2167
	日光市社会福祉協議会	(0288) 25-3109
	小山市福祉課	(0285) 22-9623
	真岡市社会福祉協議会	(0285) 82-8844
	大田原市社会福祉協議会	(0287) 23-1130
	矢板市社会福祉協議会	(0287) 44-3000
	那須塩原市社会福祉協議会	(0287) 37-6833
	さくら市社会福祉協議会	(028) 601-7123
	那須烏山市健康福祉課	(0287) 88-7115
	下野市社会福祉協議会	(0285) 43-1236
	益子町健康福祉課	(0285) 72-8866
	茂木町保健福祉課	(0285) 63-5631
	市貝町長寿福祉課	(0285) 68-1113
	芳賀町健康福祉課	(028) 677-1112
	上三川町健康福祉課	(0285) 56-9128
	壬生町健康福祉課	(0282) 81-1883
	野木町総合サポートセンター	(0280) 33-6878
	塩谷町福祉課	(0287) 47-5173
	高根沢町健康福祉課	(028) 675-8105
	那須町保健福祉課	(0287) 72-6917
	那珂川町健康福祉課	(0287) 92-1119

■ 子どもに関するご相談は

内容	施設等
●急な病気やけがについての相談	とちぎ子ども救急電話相談 #8000 または (028) 600-0099 《月曜～土曜 午後6時～翌朝8時》 《日曜・祝休日 24時間(午前8時～翌朝8時)》
●子どもについての悩みや相談 ○子どもと家庭に関する相談	児童家庭支援センター にこにこ広場 (028) 623-4152 ちゅうりっぷ (028) 686-2220
○子どもについての心配や悩み相談	テレホン児童相談 (028) 665-7788
○虐待、養育等児童に関する相談	中央児童相談所 (028) 665-7830

第6章 ケアラー支援に関するサービスや相談窓口

○児童相談所虐待対応ダイヤル ○児童相談所相談専用ダイヤル	県南児童相談所 (0282) 24-6121 県北児童相談所 (0287) 36-1058 189 (いちはやく) フリーダイヤル (0120) 189-783 ※お住まいの最寄の児童相談所につながります
●育児の悩みや子どもについての困りごとに関する相談 ○妊娠・出産・育児に関する様々な相談 ○子育てに関する相談や情報提供、子育て親子の交流促進などを実施 ○親子のための相談 LINE	子育て世代包括支援センター一覧 https://www.pref.tochigi.lg.jp/e01/documents/kosodate-soudannmadoguchi.pdf  地域子育て支援拠点一覧 https://www.pref.tochigi.lg.jp/e01/documents/kosodate-shienkyoten.pdf  SNS 相談 https://line.me/R/ti/p/@778asdia 
●思春期の子どもの心の問題に関する相談	県西健康福祉センター (0289) 62-6224 県東健康福祉センター (0285) 82-2138 県南健康福祉センター (0285) 22-0488 県北健康福祉センター (0287) 22-2259 安足健康福祉センター (0284) 41-5895

■女性（男性）に関するご相談は

内容	施設等
●女性が抱える悩みごと相談 ○一般相談 ○配偶者暴力相談 ○法律相談 ○DV 法律相談 ○女性のためのカウンセリングルーム ○困難を抱える女性 LINE 相談@とちぎ	とちぎ男女共同参画センター (028) 665-8720 電話 ≪月～日曜日 午前9時～午後4時≫ 面接(要予約) ≪火～日曜日 午前9時～午後4時≫ 電話 ≪月～金曜日 午前9時～午後8時≫ ≪土・日曜日 午前9時～午後4時≫ 面接(要予約) ≪火～日曜日 午前9時～午後4時≫ 面接(要予約) ≪第2・4木曜日 午後1時30分～午後3時30分≫ 面接(要予約) ≪日時はお問い合わせください≫ 面接(要予約) ≪第2・4金曜日 午後1時～午後4時≫ LINE 相談 ≪火・土曜日 午後3時～午後10時≫  https://lin.ee/inKys5f
●性暴力被害に関する相談 (性別・年齢問わず受付)	とちぎ性暴力被害者サポートセンター(とちエール) (栃木県済生会宇都宮病院内) (028) 678-8200 ※全国共通短縮ダイヤル #8891 (はやくワンストップ) でもつながります 電話・来所相談 ≪月～金曜日 午前9時～午後5時30分≫ ≪土曜日 午前9時～午後12時30分≫ ※第2土曜日、祝日、年末年始を除く ※時間外、休日はコールセンターにつながり相談受付 ※来所相談を希望される場合も、まずはお電話ください

第6章 ケアラー支援に関するサービスや相談窓口

●不妊・不育症に関する悩みの相談 ○助産師による相談 ○医師による相談	栃木県不妊・不育専門相談センター (028) 665-8099 (とちぎ男女共同参画センター内) 【メール】 funin.fuiku-soudan@air.ocn.ne.jp 電話・メール・面接（要予約） 《火～土曜日、第4日曜日》 (祝日、月曜日が祝日の場合の火曜日、年末年始を除く) 面接（要予約） 《不妊・不育専門相談センターまでお問い合わせください》
●思いがけない妊娠等に関する相談	にんしんSOSとちぎ (050)5526-4662 電話 《火曜日 午前10時～午後2時》 《土曜日 午後2時～午後6時》 ※相談フォームに記入 【メール】 ninshin-sos-tochigi.com
●女性の就職に関する悩み相談	とちぎ男女共同参画センター (028) 665-8724 電話・面接（要予約） 《第2・4水曜日 午前9時～午後12時、午後1時～午後4時》 ※予約のみ《火～土曜日 午前9時～午後4時》 予約専用 TEL (028) 665-8323
●男性が抱える悩みごと相談 ○配偶者暴力相談	とちぎ男女共同参画センター (028) 665-8724 電話 《月・水曜日 午後5時30分～午後7時30分》 電話 (028) 665-8720 《月～金曜日 午前9時～午後8時》 《土・日曜日 午前9時～午後4時》 面接（要予約） 《火～日曜日 午前9時～午後4時》
●性的マイノリティに関する相談	とちぎにじいろダイヤル (028) 665-8724 電話 《毎月第1・第3金曜日 午後5時30分～午後7時30分》

■ 障害者（児）に関するご相談は

内容	施設等
●障害者（児）に関する相談 ○身体障害に関する相談 ○身体障害者総合相談 ○知的障害に関する相談 ○精神障害者の保健福祉に関する相談	障害者総合相談所 (028) 623-7010 【FAX】 (028) 623-7255 身体障害者総合相談所 (とちぎ福祉プラザ障害者スポーツセンター内) 【TEL/FAX】 (028) 623-6353 《水・金・土曜日 午前10時～午後3時》 障害者総合相談所 (028) 611-1208 精神保健福祉センター (028) 673-8785 県西健康福祉センター (0289) 64-3125 県東健康福祉センター (0285) 82-3321 県南健康福祉センター (0285) 22-0302 県北健康福祉センター (0287) 22-2257 安足健康福祉センター (0284) 41-5900 今市健康福祉センター (0288) 21-1066 栃木健康福祉センター (0282) 22-4121 矢板健康福祉センター (0287) 44-1296

第6章 ケアラー支援に関するサービスや相談窓口

○発達障害に関する相談	烏山健康福祉センター	(0287) 82-2231
	宇都宮市保健所	(028) 626-1114
	県西健康福祉センター	(0289) 62-6224
	県東健康福祉センター	(0285) 82-2138
	県南健康福祉センター	(0285) 22-0488
	県北健康福祉センター	(0287) 22-2259
	安足健康福祉センター	(0284) 41-5895
	障害者総合相談所	
	発達障害者支援センター「ふぉーゆう」	(028) 623-6111
	宇都宮市子ども発達センター	(028) 647-4720
○高次脳機能障害に関する相談	障害者総合相談所	(028) 623-6114
○医療的ケア児等に関する相談	栃木県医療的ケア児等支援センター「くるん」	(028) 678-4601 【FAX】 (028) 665-7744
	≪月～金曜日 午前9時～午後5時≫ (土・日・祝日・年末年始・施設休館日を除く) 【メール】 ikea-tochigi@hibari-clinic.com	
○療育、就学就労、人権等に関する相談	障害者社会参加推進センター（障害者110番） (とちぎ福祉プラザ内)	(028) 624-3789 【FAX】 (028) 624-8631
	≪月～金曜日 午前9時30分～午後4時≫	
○障害者虐待や差別に関する相談	障害者権利擁護センター	(028) 623-3139 【FAX】 (028) 623-3052
○教育相談	総合教育センター	(028) 665-7210・7211
	≪要予約≫	
○早期教育相談（幼児・保護者対象）	盲学校	(028) 652-2331
	聾学校	(028) 622-3910
	のざわ特別支援学校	(028) 689-2655
	わかくさ特別支援学校	(028) 622-3650
	富屋特別支援学校	(028) 665-2281
	岡本特別支援学校	(028) 673-3456
	今市特別支援学校	(0288) 22-6417
	国分寺特別支援学校	(0285) 44-5121
	栃木特別支援学校	(0282) 24-7575
	足利特別支援学校	(0284) 91-1110
	足利中央特別支援学校	(0284) 41-1185
	益子特別支援学校	(0285) 72-4915
	那須特別支援学校	(0287) 36-4570
	南那須特別支援学校	(0287) 88-7571

■高齢者・認知症に関するご相談は

内容	施設等
●高齢者に関する総合相談	地域包括支援センター一覧 https://www.pref.tochigi.lg.jp/e03/welfare/koureisha/kaigohoken/1184889455152.html 
●認知症に関する相談	
○認知症疾患に関する鑑別診断、専門医療相談等	認知症疾患医療センター 獨協医科大学病院 (0282) 87-2251 烏山台病院 (0287) 82-0051

第6章 ケアラー支援に関するサービスや相談窓口

	足利富士見台病院	(0284) 62-7775
	上都賀総合病院	(0289) 64-2186
	皆藤病院	(028) 689-5088
	足利赤十字病院	(0284) 20-1366
	芳賀赤十字病院	(0285) 81-3856
	自治医科大学附属病院	(0285) 58-8998
	済生会宇都宮病院	(028) 680-7010
	佐藤病院	(0287) 43-1150
○本人やその家族の抱える悩みごとなど に関する相談	(公社) 認知症の人と家族の会栃木県支部 《月～金曜日 午後1時30分～午後4時》	(028) 627-1122
○若年性認知症の方やその家族の抱える 悩みごとなどに関する相談	(公社) 認知症の人と家族の会栃木県支部 《土曜日 午後1時30分～午後4時》	(028) 627-1122
○認知症抗体医薬に関する情報	認知症認知症抗体医薬による治療を実施し ている医療機関 https://www.pref.tochigi.lg.jp/e03/ninchisyokoutaiiyaku.html	

■教育に関するご相談は

内容	施設等
●教育に関する相談 ○教育上の問題や悩み相談 ○子どもに関する悩みや不安についての 教育相談 ○体罰・性暴力等に関する相談 ○小・中学校及び義務教育学校 ○県立学校	河内教育事務所 (028) 626-3182 上都賀教育事務所 (0289) 62-7167 芳賀教育事務所 (0285) 82-3324 下都賀教育事務所 (0282) 23-3422 塩谷南那須教育事務所 (0287) 43-0176 那須教育事務所 (0287) 23-2177 安足教育事務所 (0283) 23-1471 総合教育センター 《要予約》 (028) 665-7210・7211 まずは、お住まいの地区ごとの相談窓口へ 「栃木県HP（体罰・性暴力等についての相談窓口）」参照 https://www.pref.tochigi.lg.jp/m03/education/gakkoukyouiku/20130910taibatukonzetu.html 義務教育課人事担当 (028) 623-3386 高校教育課人事担当 (028) 623-3396
●子どもについての悩みや心配ごとについて ○家庭教育ホットライン（保護者専用） ○いじめ相談さわやかテレホン （子ども専用） ○メール相談（保護者・子ども専用）	栃木県教育委員会 (028) 665-7867 栃木県教育委員会 (028) 665-9999 全国共通 24 時間子ども SOS ダイヤル フリーダイヤル 0120-0-78310 栃木県教育委員会 https://www.pref.tochigi.lg.jp/m06/education/shougai/suishinjigyoku/telephone.html 
●奨学金に関する相談 ○高校生対象 ○高校生・大学生等対象	教育政策課 (028) 623-3354 （公財）栃木県育英会 (028) 623-3459

4. 地域における取組等

以下は、ケアラーに関する各種相談や交流できる場の運営など、地域における取組等の例です。ケアラー支援の取組を進める際、適宜参考にしてください。

主な対象者	支援に関わる団体・情報等	地域	URL・連絡先
認知症の人とその家族	公益社団法人認知症の人と家族の会栃木県支部	栃木県	【ホームページ】 https://www.facebook.com/tochigenshibu/ 【電話相談】 (028)627-1122 (月～土曜日 午後1時30分～午後4時) ※祝祭日、年末年始を除く
	県内の認知症カフェに関する情報	栃木県	【県ホームページ】 https://www.pref.tochigi.lg.jp/e03/nichisyu-cafe.html
精神疾患の家族を持つ人	公益社団法人全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)	全国	【みんなねっとサロン ホームページ】 https://minnanet-salon.net/ 【電話相談(障害のある当事者も利用可)】 (03)5941-6346 (水曜日 午前10時～午前12時、午後1時～午後3時)
精神疾患のある親に育てられた子ども	精神疾患の親をもつ子どもの会(こどもぴあ)	全国	【ホームページ】 https://kodomoftf.amebaownd.com/ 【メールアドレス】 kodomoftf@gmail.com
障害者のきょうだい	Sibkoto(シブコト)	全国	【ホームページ】 https://sibkoto.org/
	全国障害者とともに歩む兄弟姉妹の会(全国きょうだいの会)	全国	【ホームページ】 https://kyoudaikai.com/
慢性疾患や障害のある人の子どものきょうだい(きょうだい児)	きょうだい会 SHAMS	宇都宮市	【ホームページ】 https://siblings-shams.jimdosite.com/ 【メールアドレス】 shams@live.jp
病気の子どものきょうだい	NPO 法人しぶたね	全国	【ホームページ】 https://sibtane.com/ 【メールアドレス】 sibtanev@yahoo.co.jp
聞こえない・聞こえにくい・ろう・難聴、聴覚障害のきょうだいをもつ子ども～大人	聞こえないきょうだいをもつSODAソーダの会	全国	【ホームページ】 https://soda-siblings.jimdofree.com/
聴覚に障害のある親を持つ、聞こえる子ども	J-CODA	全国	【ホームページ】 https://jcoda.jimdofree.com/ 【メールアドレス】 j_coda_2011@yahoo.co.jp
障害者とその家族	県内の障害者福祉サービス等に関する情報 (栃木県障害者福祉ガイド)	栃木県	【県ホームページ】 https://www.pref.tochigi.lg.jp/e05/welfare/shougaisha/fukushi/r6guide.html

第6章 ケアラー支援に関するサービスや相談窓口

主な対象者	支援に関わる団体・情報等	地域	URL・連絡先
ケアラー全般	那須塩原市ケアラー協議会	那須塩原市	【LINE】 https://lin.ee/6amHXJb 【電話(那須塩原市社会福祉協議会)】 (0287)37-5122 (月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分)
ヤングケアラー・ケアラー・きょうだい	一般社団法人ケアラーアクションネットワーク協会 ほっと一息タイム・きょうだい&ケアラーの集い	全国	【ホームページ】 https://canjpn.jimdo.com/ 【メールアドレス】 support@careraction.com
ヤングケアラー	ケアラープロジェクト夜明け(ただ、そこにいる)	鹿沼市	【LINE】 https://line.me/R/ti/p/%40166vbbgo
ヤングケアラー・若者ケアラー	一般社団法人ヤングケアラー協会 Yancle community(ヤンクルコミュニティ)	全国	【ホームページ】 https://youngcarerjapan.com/ 【メールアドレス】 contact@youngcarerjapan.com
居場所を必要とする子ども	県内の児童館に関する情報	栃木県	【ホームページ】 ※栃木県子育て支援ポータルサイト「とこぽ」 https://tocopo.pref.tochigi.lg.jp/search/search-33/?free_work=児童館
	県内のこども(地域)食堂に関する情報	栃木県	【ホームページ】 ※栃木県こども(地域)食堂サポートセンター https://www.kodomo-tochigi.info/
医療的ケア児の家族	全国医療的ケアライン(アイライン)	全国	【ホームページ】 https://www.i-line.jp/
	県内の医療的ケア児支援に関する情報	栃木県	【県ホームページ】 https://www.pref.tochigi.lg.jp/e05/iryoutekicare.html
	TSUMUGI 会(つむぎ会)	栃木県 (県北地域)	【LINE】 https://lin.ee/BwNkRGI 【電話(那須塩原市社会福祉協議会)】 (0287)37-5122 (月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分)
医療的ケアが必要な子どもを亡くした母親	ぽんぽんまむ	全国	【インスタグラム】 https://www.instagram.com/pomponmum422/ 【メールアドレス】 pomponmum422@gmail.com
不登校やひきこもりの人とその家族	特定非営利活動法人 KHJ とちぎベリー会	栃木県	【ホームページ】 https://khj-tochigiberry.com/ 【電話】 (028)627-6200 (火曜日・木曜日 午後2時～午後5時、 土曜日 午後1時～午後4時)

出典:栃木県 WEB サイト、各団体 WEB サイト等を基に作成

第7章 参考資料

1. 全国の資料、ウェブサイト

(1) 国の資料

- 「ヤングケアラー支援の強化に係る法改正の経緯・施行について（法改正の経緯・概要/現状と課題/法改正に係る施行通知の概要）」（こども家庭庁）
https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/e0eb9d18-d7da-43cc-a4e3-51d34ec335c1/628c375f/20240612_policies_young-carer_11.pdf
- 「『子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律』の一部施行について（ヤングケアラー関係）」（こども家庭庁）
https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/e0eb9d18-d7da-43cc-a4e3-51d34ec335c1/3f14350f/20240617_policies_young-carer_19.pdf
- 「ヤングケアラーへの支援に活用可能な関係資料について」（こども家庭庁）
https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/e0eb9d18-d7da-43cc-a4e3-51d34ec335c1/ed90629d/20240612_policies_young-carer_17.pdf
- 「ヤングケアラー支援に係る自治体関係部局等宛の事務連絡」（こども家庭庁）
https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/e0eb9d18-d7da-43cc-a4e3-51d34ec335c1/3f14350f/20240617_policies_young-carer_19.pdf

(2) ガイドライン、マニュアル等

- 「市町村・地域包括支援センターによる家族介護者支援マニュアル ～介護者本人の人生の支援～」(厚生労働省、平成 30 年3月)
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000307003.pdf>
- 「多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル」(有限責任監査法人トーマツ、令和4年3月)
<https://www2.deloitte.com/jp/ja/pages/life-sciences-and-healthcare/articles/hc/hc-young-carer.html>
- 「児童福祉部門と教育分野に焦点を当てた市区町村におけるヤングケアラー把握・支援の運用の手引き」(有限責任監査法人トーマツ、令和5年3月)
<https://www2.deloitte.com/jp/ja/pages/life-sciences-and-healthcare/articles/hc/yc-tebiki.html>
- 「こども家庭センターガイドライン」(こども家庭庁、令和6年3月)
https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/a7fbe548-4e9c-46b9-aa56-3534df4fb315/487a437d/20240401_policies_jidougyakutai Revised-Child-Welfare-Act 25.pdf

第7章 参考資料

(3)ウェブサイト

- 「ヤングケアラー 特設サイト」(こども家庭庁)
<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/>
- 「ヤングケアラーについて」(こども家庭庁)
<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer>
- 「ヤングケアラーについて」(文部科学省)
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1387008_00003.htm
- 「仕事と介護の両立 ～介護離職を防ぐために～」(厚生労働省)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/index.html
- 「介護施策」(経済産業省)
https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kaigo/kaigo.html
- 「ケアラーを社会で支えるために」(一般社団法人日本ケアラー連盟)
<https://carersjapan.com/>
- 「Young carer portal(ヤングケアラーポータル)」(一般社団法人ヤングケアラー協会)
<https://youngcarer.or.jp/>
- 「子ども情報ステーション」(NPO 法人ぐるすあるは)
<https://kidsinfost.net/>

2. 栃木県の資料、ウェブサイト

(1)栃木県の資料

- 「栃木県ケアラー支援条例」
<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e01/documents/20230326180204.pdf>
- 「栃木県ケアラー支援推進計画」
<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e01/documents/20240528095006.pdf>
- 「栃木県ケアラー支援推進計画 概要」
<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e01/documents/20240322124015.pdf>

(2)栃木県のウェブサイト

- 「栃木県ケアラー支援推進協議会」
<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e01/welfare/carers-tochigi.html>
- 「ケアする人・ケアされる人のための総合サポート『保健福祉ポータルサイト』」
<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e01/carers-shien-tochimaruru-portal-site.html>
- 「栃木県ケアラー支援特設 Web サイト『とちけあ』」
<https://tochicare.pref.tochigi.lg.jp>

本書について、不明なことや気付いたことなどがありましたら、下記連絡先にお問合せください。

【連絡・問合せ先】

栃木県保健福祉部保健福祉課地域福祉担当

○ 電 話 028-623-3047

○ メール hofuku@pref.tochigi.lg.jp

ケアラー支援の手引き

令和7(2025)年3月発行

発行：栃木県

住所：栃木県宇都宮市塙田 1-1-20

編集：みずほリサーチ&テクノロジーズ株式会社 社会政策コンサルティング部