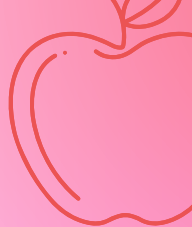


やまなしの  
かぞく丸ごとケアを応援する



育児と介護の

# ダブルケア サポートブック



## 目次

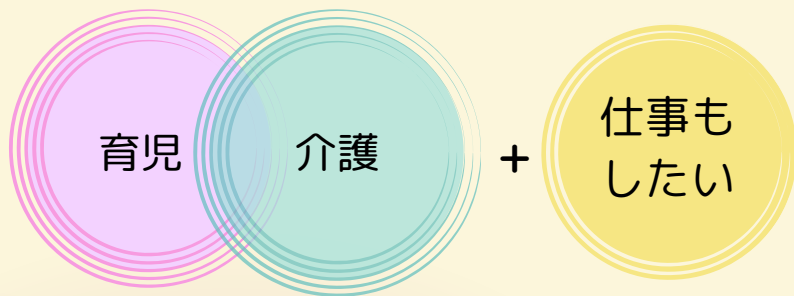
ダブルケアとは.....	1
ダブルケアは何が大変？.....	2
介護はある日突然に.....	3
ダブルケアラーの声.....	4
自分が大切にしたいものを考えてみよう...5	
やることいっぱい！優先順位を考えよう...6	
介護に使える制度.....	7.8
子育てを助ける制度.....	9.10
家族で役割分担してみよう.....	11
ダブルケアと仕事の両立の3つのヒント!..12	
お金の話～我が家のマネープラン～.....	13
わたしのメモ.....	14
孤立しない仲間づくり.....	15

NPO法人すてっぷ・あっぷる  
ダブルケア調査チーム

この冊子は令和7年度山梨県男女共同参画団体活動促進事業費補助金事業で作成されました。

# ダブルケアとは

家族や親族など親密な関係の中で  
複数のケアが同時並行すること



いつから  
いつまで？

育児：妊娠から成人まで  
介護：気にかける時から看取りまで

どんなケアが  
あるのかな？

日常的なケア

・家事や送迎、健康管理

経済的なケア

・教育費や仕送り

精神的ケア

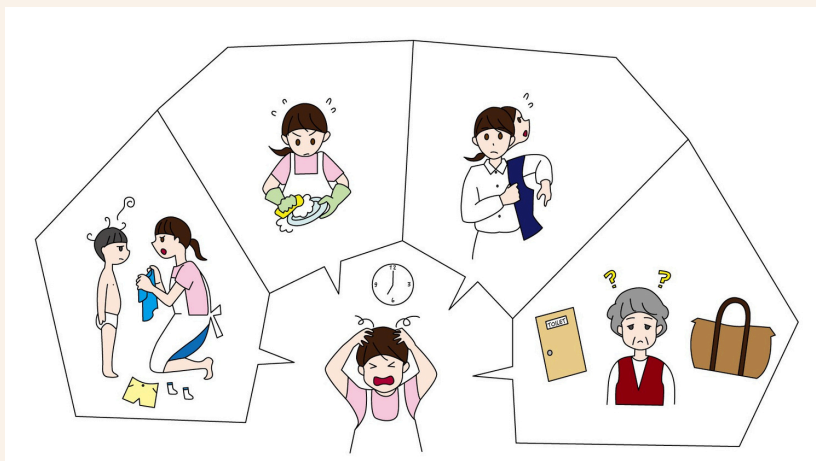
・傾聴や気遣い など

1人の人に過度に  
重なることが課題！

ダブルケアを行う人の平均年齢

39.6歳

# ダブルケアは何が大変？



色々なことが同時進行！！  
日々決断を迫られる

娘、息子だから、  
親だから、嫁だから  
「～すべき」と  
自分を縛ってしまう

活動の制約

育児

自分の体調

仕事との両立

身体的・体力的負担

精神的負担

介護

経済的負担

家事

ケアラーとは、家族などの身近な人を「介護」「看病」  
「療育」「世話」「気づかい」など無償で行う人

これまで多くは女性の無償労働となりがちであったが  
最近では男性の育児・介護・仕事の両立の悩みと孤立感も問題となっている

# 介護はある日突然に

## ダブルケアの事例

小学生から0歳まで、男の子4人の母。  
60代の実母が突然、スキルス胃癌とリンパ転移がわかり、看取りまでおよそ1年間、仕事もしながら介護生活を行った。

3歳の子どものと、第2子の妊娠中に70代の義母が認知症と癌を発症。  
夫や義姉が認知症を受け入れられず、相談先も見つからないまま、約3年間自宅介護を引き受けることになった。

子どもの大学受験で忙しい時期に、心身の不調を訴えていた実母が筋力低下で急激に動けなくなったが、元々の病気がなく受け入れ可能な病院や施設が見つからずトライ回しに。その間に母の世話をしていた実父が心筋梗塞一歩手前で開胸バイパス手術をすることになり、自分も責任ある仕事、更年期障害と重なって大変だった。

2歳の子どもの世話をしてくれていた近くに住む実母にちょっとした異変が起き、認知症かもと気づいた。  
元気で尊敬していた母の老いを受け入れられず、仕事もフルタイムで身体的、精神的に辛かった。その後、父の介護も始まり、約10年間経済的にも負担が大きかった。

妻が第1子出産後に産後うつになった。  
妻の実家は親が高齢で県外。夫の実家にも頼れず、夫が仕事をしながら妻の介護と育児をすることになった。

義母と実母、どちらも認知症が始まり、それを介護していた義父と実父が病気でほぼ同時に倒れて、4人同時に介護となった。



# ダブルケアラーの声

ダブルケア当事者  
経験者の本音



## 大変だったこと

ひとり親で子育てを助けてくれていた親が突然要介護になり働きにもいけないけどどうやって生きていけばいいの？

子育てがうまくいかないけれど相談しに行ったり、ママ友を作ったりする時間がない

預かり先が見つからず、先の見通しも立たずに途方に暮れた

常に介護優先で子どもに我慢させてしまった後悔が消えない

何をしていても常に介護のことが頭にあって気が休まらない

周りに介護している人がいなくて話にくい孤独感

夫やきょうだいが非協力的で理解がないため、全て自分でやらなければならない不満とストレス

自分の体調もメンタルもガタガタで人生詰んだ

## 学べたこと

共感できる人と繋がるのが大切だと分かった

子どもは0から育っていくが介護は0に近づいていく

自分らしくいられる時間を作ることが大切

自分の人生にOKを出すことができ子どもの愛し方を学んだ

子どもたちが介護の様子を見たり手伝ったりすることで弱者に優しい視点を持つことができるようになった

毎日勉強・毎日修行で辛いことを乗り越えた時見える景色がある

夫や子どもと協力して行うことで家族の絆が強くなった

マルチタスクや仕事のスキル、共感力など、その時期に身につけたことがその後の仕事に役立った

幸せなことも辛いことも  
本当に色々あるけど乗り越えてきた

# 自分が大切にしたい ものを考えてみよう



あなたにとって今の生活の満足度は？



楽しい



いい感じ



ふつう



ちょっと  
困っている

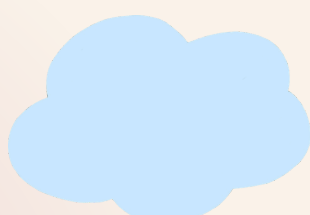


つらい

気になっていること、不安なことを書いてみよう？



やってみたいこと・行きたいところはどこかな？



## あなたがどうしたいかを大切に...

やらなきゃいけないことがいっぱい毎日・・・

子どものことも家族のことも大切なように、あなた自身のことも大切にしてほしい。全部をできない自分を認め、許すことも必要なこと。

状況も価値観は一人一人違うので「○○しなければならない」と考えず、1人で抱え込まないで小さなことでも誰かに相談したり頼ったりしてみよう。

# やることいっぱい！ 優先順位を考えよう

育児や介護、人によっては仕事。これらを同時にこなさなければいけない状況では、「自分にしかできないこと」に目を向けることが大切です。

- ① 親が倒れた！  
緊急入院
- ② 子どもが  
公園に遊びに  
行きたがっている
- ③ ずっと  
やりたかった  
仕事に  
大抜擢された
- ④ 親がまさかの  
徘徊  
警察から電話が！
- ⑤ 遂にきた！  
PTAの担当に！



「あなた」が行うか「あなた以外」が行うかやるべきこと、  
やりたいことが重なった時、自分にとって優先したい、  
するべきと思うことを順位づけしてみよう。

この並べ替えに正解不正解はありません。  
並べ替える作業やその順番に、あなたの考えや想いが反映されているのです。  
だから、ここで大切にしてほしいのは、あなたが並べたその順番を自分で正しい  
と思えることです。

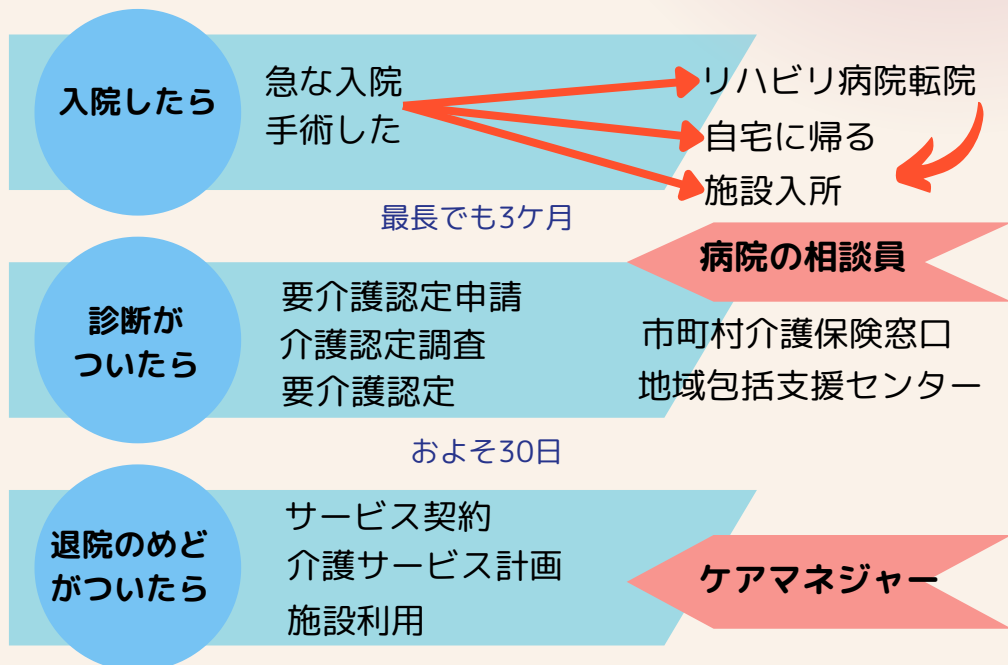
# 介護に使える制度



令和5年度 やまなし子育てハンドブック→  
P35 「育児と介護のダブルケアになったら」  
各市町村の相談窓口一覧

## いつ相談する？

**まずどこに相談に行く？** 入院の場合は、病院内の看護師・相談員に  
自宅での生活が心配の場合は、**市の地域包括支援センター**に早めに



認定された要介護度によって、介護保険内で使えるサービスと利用可能・料金・時間が変わります。本人の必要に合わせて、ケアマネジャーがケアプランを立ててくれます。家族の要望がある場合は、相談してみましょう。

**自宅訪問してもらう：**訪問介護、訪問入浴、訪問看護、訪問リハビリなど

**施設に通って利用する：**デイサービス、通所リハビリなど

**施設に泊まる：**ショートステイ

**施設入所：**グループホーム、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院など

**自宅環境を整える：**福祉用具レンタル、住宅改修費支給など

入所施設は希望してもすぐには入れない場合もあるので、早めの相談、見学、併願がポイント！必要に応じて要介護度に合わせて入所準備をしましょう。

**介護保険制度** 介護の必要量を全国一律の基準で判断し市町村が認定します。要支援1～2 要介護1～5の7つの区分に分けられ、区分によって利用できるサービスや利用料の限度額が異なります。市町村の介護保険窓口で申請、訪問調査を受けて判定されます。

## ちょっと 様子が心配

- ・同じ話を繰り返し話す
- ・火の消し忘れ
- ・ゴミが捨てられない
- ・いつも同じものばかり買う
- ・家から出たがらない
- ・身だしなみの乱れ
- ・暴言・暴力
- ・転びやすい
- ・お金の管理が心配

## 市町村窓口 地域包括支援 センター に相談

(電話も可)

## 必要があれば 要介護認定申請 介護認定調査



およそ30日

要介護認定  
されないが  
生活機能低下が  
見られる場合

要支援認定  
要支援1.2

要介護認定  
要介護1～5

介護予防・  
生活支援サービス

介護予防サービス

介護サービス計画  
施設利用等

転倒予防体操教室、配食サービス、訪問介護、緊急通報装置貸与、デイサービス、オレンジカフェ（認知症）など

訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリ、通所リハビリ、デイサービス、ショートステイ など

介護認定されなくても使えるサービスもあります

事業所、ケアマネジャーや利用する施設は利用者が見学して選べます。途中変更も可能です。

山梨県介護福祉総合支援センター（福祉プラザ）では家族介護者対象に介護講座を開催しています。

**介護は早めにプロに頼ろう！  
一人で抱え込まないで！**

# 子育てを助ける制度



わたしはどうしたらいい？

まずは制度やサービスを効率的に知ってみよう！

←P8「やまなし子育てハンドブック」は、これから出産、育児をする方が安心して子育てに取り組めるよう子育て支援に係る様々な制度等を紹介しています。

『やまなし子育てネット』は、山梨県で子育てに関わるお母さん、お父さんなどご家族の方に向けて、お役立ち情報を発信しています。→



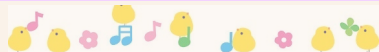
## 一時預かり



急に子どもを預かって欲しい時に頼りになるのは一時預かりです。  
お住まいの市町村に問い合わせてみましょう。  
市外在住でも利用可能なところはコチラ↓

- あっぷるはうす（甲州市勝沼町）・・・080-7690-7833
- 親子のひろば・ゆうゆうゆう（甲府市横根）・・・055-242-8413
- 一時保育CampBeans(甲府市岩窪町 宮前保育園内) 070-3938-3029
- すずらん（甲府市住吉 すみよし愛児園内）・・・055-237-4101
- あさひテラス（韮崎市上ノ山 旭陽電気(株)韮崎工場内) 080-2263-5588
- ハッピーキッズen（中巨摩郡昭和町）・・・090-7735-8685
- あんふあんねっと（南アルプス市徳永）・・・055-269-7568
- 蔵ku-ra（南アルプス市西野）・・・080-1352-9386

## ホームスタート



妊婦や乳幼児がいるご家庭に研修を受けた地域の子育て経験者が訪問し、不安や悩みを聞いてもらったり、一緒に家事育児をしたりしてサポートしてくれます。子育て支援センターなどに行く余裕がない人も家に来てもらえて安心。無料で利用できます。

- 笛吹市（NPO法人Happy Space ゆうゆうゆう） 090-3222-8825
- 南アルプス市（NPO法人あんふあんねっと）市外利用要相談 055-269-7568
- 富士吉田市（NPO法人子育てふあんはうすふわっと） 0555-23-8994
- 富士河口湖町（子育て応援団ポッポ） 090-9314-6348
- 甲州市（NPO法人すてっぷ・あっぷる）市外利用要相談 090-5764-4428

## 地域子育て支援センター

妊婦さんから未就園・未就学の親子が利用できる施設です。

子育ての相談以外でも、子どもの発達の悩み、保育所選び、仕事復帰、保護者の健康など様々な不安や悩みを相談したり、ネットでは得られない情報を集めたり、頼れるママ友を作ったりできる場所です。各市町村にあり、市外の利用もOKの施設も多いので色々な所に遊びに行ってみてください。

## ファミリーサポート

各市町村にあります。研修を受けた地域のサポート会員さんが子どもの預かり、送迎等をしてくれます。登録後、会員さんとマッチングしてから利用開始となるので、すぐに使う予定がなくても早めに登録しておくことをオススメします。(有料)

## 家事支援サービス

ゆうゆうゆう 地域で支え合う

### 家事・子育てサポートKajiKo

食事の準備・片付け、家事代行、買い物、産前産後のサポート、赤ちゃんの世話など  
：070-6453-8889

笛吹市石和町四日市場1401-7

### にじいろコミュニティ・サポート

選んだお弁当を配達、家事代行、庭の草取り、お墓参り代行、病院付き添いなど  
：090-3221-7506

その他、企業等の家事代行サービス  
家事支援 山梨県で検索

## 制度の枠組に捉われず相談

### 宅老所みつばやあんき

甲府市宝2丁目17-8  
055-215-6290



### その他の相談先

女性相談支援センター 055-254-8635  
かるがも相談 055-228-4152

### 子どもが病気の時

- ・病児・病後児保育(やまなし子育てネットから全県検索可能)
- ・小児初期救急医療センター  
055-226-3399
- ・小児救急電話相談 #8000

### 発達の凸凹に対する支援先

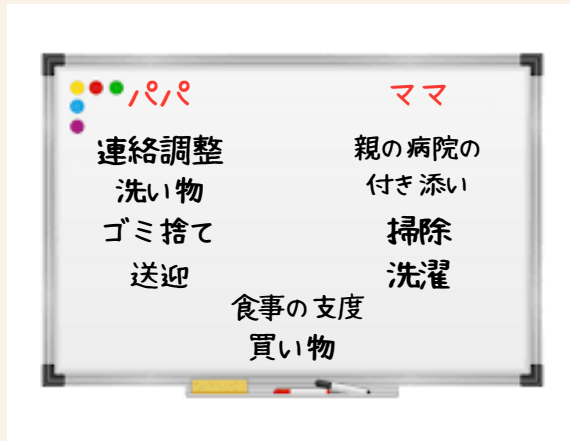
児童発達支援・放課後等児童デイサービス・こころの発達総合支援センター・フリースクール など

### ママが疲れてしまった時

- ・産前産後ケアセンター ママの里
- ・ショートステイ・トワイライトステイ(子育て短期支援事業)  
(市町村へ問い合わせ)

memo

# 家族で役割分担してみよう ～ケアはチームで～



役割の見える化  
してみると・・・



家事・育児シェアの見える化シートやアプリを活用してみよう

参考：夫婦が本音で話せる魔法のシート  
「〇〇家作戦会議」（内閣府男女共同参画局）



## 家事の効率化

### 料理

- ・ 1週間分の献立を考え、買い物はネットスーパーや宅配を利用
- ・ レトルトや冷凍食品、カット野菜やミールキットを上手に利用
- ・ 夕飯を多めに作ってついでに作り置きやお弁当に
- ・ ワンプレートご飯で洗い物を減らす
- ・ 週末はホットプレート活用で準備時間を減らす
- ・ 食器洗い機を使う

### 掃除

- ・ お掃除ロボやコードレス掃除機で時短
- ・ たまには家事代行も利用してプロの力を借りよう
- ・ 床に物を置かない、定位置を決め各自が使ったときにすぐに片付ける
- ・ みんなで協力 脱いだ時に仕分け

### 洗濯

- ・ ハンガーで干して吊るす収納 室内干しにする
- ・ 衣類はアイロン不要の素材を選ぶ
- ・ ドラム式洗濯機で乾燥までそのままOK

# ダブルケアと仕事の両立の3つのヒント



↑  
介護休業制度に  
ついてはこちら

## ①「プレイヤー」ではなく「マネージャー」になる

まず意識したいのは、目の前のタスクをこなす「プレイヤー」ではなく、全体を見渡す「マネージャー」としての視点を持つことです。家庭や職場で「自分にしかできないこと」と「他人に任せられる部分」を整理して明確にし、アウトソーシングに注力しましょう。

## ②各種プロと連携する

育児も介護も、専門家に頼ることで負担が軽くなります。介護では調整役であるケアマネージャーに、育児ではパートナーや保育園、近所のママ友など、頼れる人たちと積極的に関わることで、一人で抱え込む場面が減らせるでしょう。

## ③家族のコミュニケーション時間をつくる

女性だけでなく男性もケア労働を担う時代です。パートナーと働き方や休みのとり方などを事前に話し合っておきましょう。介護について、子どもに状況をどう伝えるべきか迷うこともあるでしょう。週末の10～15分を使って家族会議を開き、課題や役割分担を話し合う時間を作ると良いでしょう。例えば、認知症についてわかりやすく説明した絵本などを活用すれば、子どもも理解を深めやすくなります。

ダブルケアといっても一人一人置かれた状況は違います。

ひとり親家庭、子どもに障がいがある場合、自分の体調が悪い場合など様々な理由で、これまでと同じ働き方ができない場合や仕事を減らしたり一時中断する場合もあるでしょう。また、今は専念して十分にケアしてあげたいという気持ちも大切にしてください。それは男性も女性も同様です。

またいつか出口が見えた時にこの経験は決して無駄ではありません。

この期間がその後の自分の人生を豊かにしてくれるものとなるよう、まわりの力もたくさん借りながら乗り越えていきましょう。

# お金の話

## ～わが家のマネープラン～

子育てと介護は、どちらもお金がかかるもの。

子育てと介護の「ダブルケア」では、子育てと介護の金銭的な負担を同時期に担うケースも多く、その負担は重くなる可能性があります。

以下のグラフでは、ダブルケア家庭での平均自己負担額は、介護が2万3073円、子育て3万8015円。

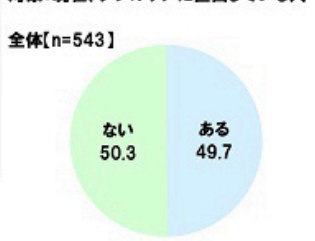
親の介護にかかる年数や、在宅でケアをするか施設に入所するかによってもかかる費用が変わってきます。

親の介護費用は、可能であればなるべく親に出してもらおうということも一案です。子どもの教育資金や家族の生活資金を担保しながら家族全体のバランスをお金の面でも取っていけるといいですね。

◆ダブルケアに関する毎月の負担額の平均  
対象：現在、ダブルケアに直面している人



◆ダブルケアの経済的負担について  
想定外の支出があるか [単一回答形式]  
対象：現在、ダブルケアに直面している人



出典：ダブルケアに関する調査 ソニー生命2018

## 「わたしの想いノート」

県央ネットやまなし 在宅医療・介護連携分科会 発行



もしもの時の選択などについて、大切にしているもの・こと・価値観やどう生きたいか、どう過ごしたいか考え書き記し、前もって大切な人と話し合うためのノートです。

甲府市・韮崎市・南アルプス市・甲斐市・笛吹市・北杜市・山梨市・甲州市・中央市及び昭和町の9市1町  
各市役所、役場にて配布中。

相談に行く前に整理して書き留めてみましょう。

家族構成	同居家族 <input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 子ども ( ) 人 <input type="checkbox"/> 実父 <input type="checkbox"/> 実母 <input type="checkbox"/> 義父 <input type="checkbox"/> 義母 <input type="checkbox"/> 祖父 <input type="checkbox"/> 祖母 <input type="checkbox"/> 孫 ( ) 人 <input type="checkbox"/> その他 ( )
	別居家族 <input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 子ども ( ) 人 <input type="checkbox"/> 実父 <input type="checkbox"/> 実母 <input type="checkbox"/> 義父 <input type="checkbox"/> 義母 <input type="checkbox"/> 祖父 <input type="checkbox"/> 祖母 <input type="checkbox"/> 孫 ( ) 人 <input type="checkbox"/> その他 ( )
子育ての現状	子どもの状況(年齢・就学状況) <input type="checkbox"/> 未就学児 人 <input type="checkbox"/> 小学生 人 <input type="checkbox"/> 中学生 人 <input type="checkbox"/> 高校生以上 人 <input type="checkbox"/> 妊娠中
	子育てを手伝ってくれる人はいますか？ <input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 実父 <input type="checkbox"/> 実母 <input type="checkbox"/> 義父 <input type="checkbox"/> 義母 <input type="checkbox"/> その他 ( )
	子どもに発達不安、障がい、病気などがありますか？ <input type="checkbox"/> ある ( ) <input type="checkbox"/> ない
介護が必要と感じる人の状況	年齢 ( ) 歳 性別 <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 認知症 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
	あなたとの関係 <input type="checkbox"/> 実父 <input type="checkbox"/> 実母 <input type="checkbox"/> 義父 <input type="checkbox"/> 義母 <input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> その他 ( )
	どのように世話・見守り・介護に関わっていますか？ <input type="checkbox"/> 中心となって行っている <input type="checkbox"/> 定期的に手伝っている <input type="checkbox"/> 必要に応じて手伝っている <input type="checkbox"/> 精神的ケア <input type="checkbox"/> 経済援助 <input type="checkbox"/> その他 介護を手伝ってくれる人はいますか？ <input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 実父 <input type="checkbox"/> 実母 <input type="checkbox"/> 義父 <input type="checkbox"/> 義母 <input type="checkbox"/> その他 ( )
	介護保険の申請はしていますか？ <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (要支援1・2・要介護1・2・3・4・5) <input type="checkbox"/> 申請中
子育てと介護のことを相談できる人はいますか？ <input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 実父 <input type="checkbox"/> 実母 <input type="checkbox"/> 義父 <input type="checkbox"/> 義母 <input type="checkbox"/> その他 ( ) <input type="checkbox"/> いない	
就労はしていますか？ <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 (フルタイム・パート、アルバイト・その他 ( ) )	



出典：NPO法人こだまの集い「ダブルケア相談シート」

# 孤立しない仲間づくり かぞく丸ごとケア



NPO法人すてっぷ・あっぷる

子育て支援センターあっぷる  
一時預かりあっぷるはうす



やまなしダブルケア  
公式オープンチャット



甲州市勝沼町勝沼756-1 甲州市役所勝沼支所2階  
開館時間：月曜日～金曜日 9～15時  
0553-39-9382 090-5764-4428  
Mail : kosodate.oyasodachi.apple@gmail.com

山梨ダブルケアHP

## 全国のダブルケア支援団体



ダブルケア月間ホームページでは、通年ダブルケア支援団体の情報が  
見られます。

ダブルケアを知ってほしいという想いから始まったダブルケア月間。  
2月2日をダブルケアの日、2月をダブルケア月間として啓発活動  
をしています。

ダブルケア月間



山梨県における  
子育て支援から見た  
ダブルケア  
調査報告書2022  
こちらからDL➡



ひとりでやらない  
育児・介護の  
ダブルケア

相馬直子 山下順子



## ダブルケアに関する本情報

「ひとりでやらない 育児・介護のダブルケア」  
相馬直子・山下順子、ポプラ新書、2020年  
「子育てと介護のダブルケア～事例からひもとく  
連携・支援の実際」渡邊浩文等、中央法規出版  
2023年



編集：すてっぷ・あっぷる編集委員会 塚田純子・清水あい 他  
監修：一般社団法人ダブルケアサポート・植木美子  
NPO法人こだまの集い・室津瞳  
発行：2025.1.31 初版 2026.2.28 第2刷