

# Colorful

Colorful（カラフル）とは、一人ひとりの違った個性（色）が発揮される社会を表しています。

巻頭  
特集

## 誰にとっても身近な「ダブルケア」とは？

寄稿 一般社団法人ダブルケアサポート  
植木美子さん



### CONTENTS

講座レポート

「子どものいない女性の生き方」「男性家事入門 チャレンジ！クッキング」

もっと知る

育児・介護に関するこの言葉、知っていますか？

みんなカラフル

育児・介護 したいサポート / されて嬉しかったサポート

相談窓口と人権・男女共同参画推進センターのご案内



教えてくれたのは…



ウエキ ヨシコ  
**植木 美子**さん 特定非営利活動法人てとてと陽だまり 理事長  
一般社団法人ダブルケアサポート 理事

息子が6歳の時に、地域で親子の集える場所を始めたのをきっかけに「芹が谷コミュニティでとてと」を設立。活動当初は子どもと母親を対象とした活動が中心だったが、連合町内会、地区社会福祉協議会などと繋がるうちに、地域の誰もが集いつながる場の必要性に気付く。現在は、自分たちの強みである『食』べることを軸に、食で地域をつなぐ場づくりを行っている。約10年間市民団体として活動したのち2021年に特定非営利活動法人てとてと陽だまりとして法人化。

2014年にダブルケアアンケートへ協力したことを機に、自分自身が元当事者だったことに付き、その経験や当事者である友人を助けたい想いでダブルケア当事者を支援する活動に従事。2016年に一般社団法人ダブルケアサポートを設立し、当事者の気持ちを大切にダブルケアカフェの開催やその支援、ダブルケア周知の活動、現状を伝える講座開催を行っている。

### 「ダブルケア」ってなに？

ダブルケアという言葉を知っていますか？元々、研究調査の中から生まれたこの言葉は「[育児と介護の同時進行](#)」を**している状況**を指します。2012年に始まった研究調査では多くの当事者に会い、100人いれば100通りのダブルケアがあることに気付きました。その中で、ダブルケアの定義には「育児と介護」に軸を置きながら、多様な複合ケアをする状況も含むようになりました。

#### 狭義の意味：育児と介護の同時進行

- ・子育てと親の介護に同時に直面すること

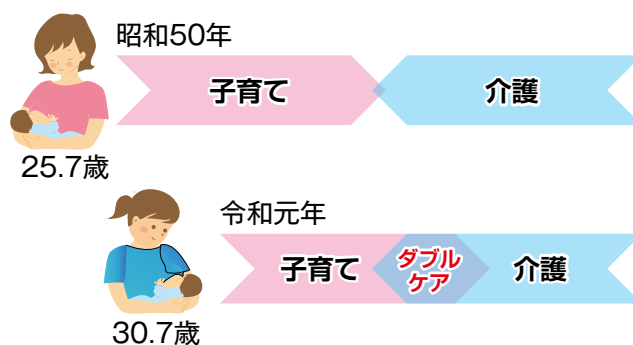
#### 広義の意味：家族や親族等、親密な関係における複数のケア関係、そこにおける複合的課題

- ・夫のケア、自分のケア、障害のある兄弟のケア、非正規シングルと親のケア、障害のある成人と親のケア、多文化家庭におけるケア関係など
- ・ダブルだけではなく実態、トリプルケア(3重ケア)、クアトロケア(4重ケア)



ダブルケアの大きな原因としては晩婚化、晩産化が挙げられます。下の図のように第一子の出産年齢が上がり、以前は子育てがひと段落してから始まっていた介護が子育てと重なるようになりました。その時期がダブルケアと言われ、子育て、介護の長期化などの影響もあり長い人では10年以上ダブルケア状態である人もいます。

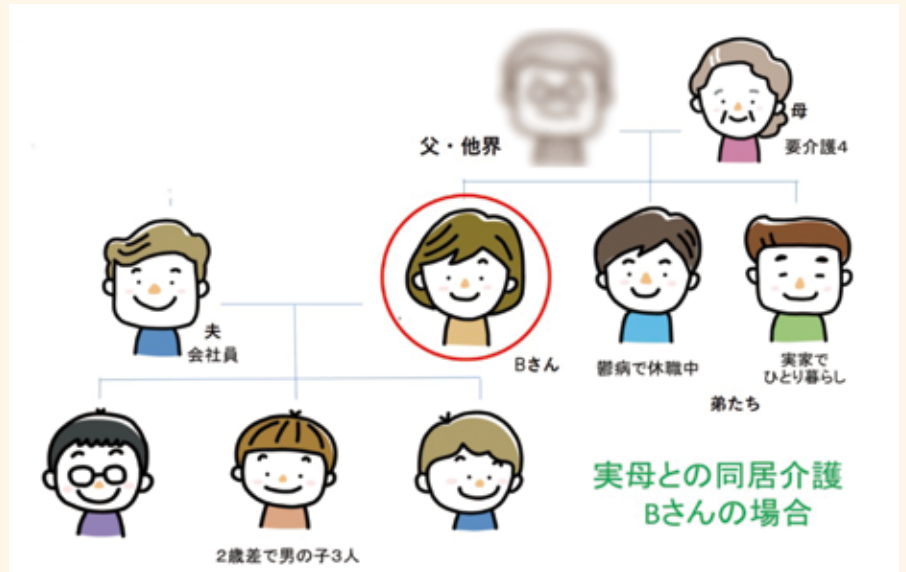
#### 第一子出産年齢



ダブルケアで問題となることは幾つかありますが、当事者にとって大きな負担となるのは行政手続きの煩雑さ、ケアの重なりによる調整困難、介護費・教育費の二重負担、周りに理解が得られないことでの孤立化、などがあります。ここで一人のダブルケア当事者を紹介したいと思います。

## ダブルケア当事者 B さんの事例

B さんの家族は夫、子どもは男の子が 3 人います。ダブルケアが始まったとき、子どもたち全員が小学生でした。ある日、近景の実家に弟と住んでいた母親が急病で病院に運ばれたと連絡が来ました。母親は脳出血を発症しましたが幸い一命を取り留めました。しかし B さんはその変わり果てた姿がとてもショックだったそうです。車で 1 時間半ほどの距離をお見舞いに行くために子どもたちの預け先を確保し、パートタイムの仕事を休みました。慣れない長距離の運転は辛く、ガソリン代、高速道路料金の出費がかさみました。入院したのは急性期病院だったため、手術が終わり、容態が安定したところ転院を促されました。1 か月ほどで介護保険を使うための介護認定を受け、次の転院先を探しました。



母親と弟たちと話し合い、母親の強い希望で B さんが母親を自宅で介護することになりました。今では夫、子どもたちも理解し協力していますが、そこに至るまでは子どもたちが精神的に不安定になり学校で問題を起こすことがありました。夫の理解を得るための話し合いも何回もしました。B さん自身も精神的に追い詰められた時がありました。その頃、ダブルケア支援が始まり、当事者が集まるダブルケアカフェに B さんを誘うと、共感できる話が多く自分も話すことで随分と救われたと聞きました。

B さんのダブルケアが始まって 10 年。現在は月に 1 度のショートステイやデイサービスなどを上手く組み合わせて在宅介護を続け、子どもたちも成人になりましたが、夫や子どもの持病があり、複数のケアは続いています。今でも月に 1 回開催しているダブルケアカフェを楽しみに参加してくれています。



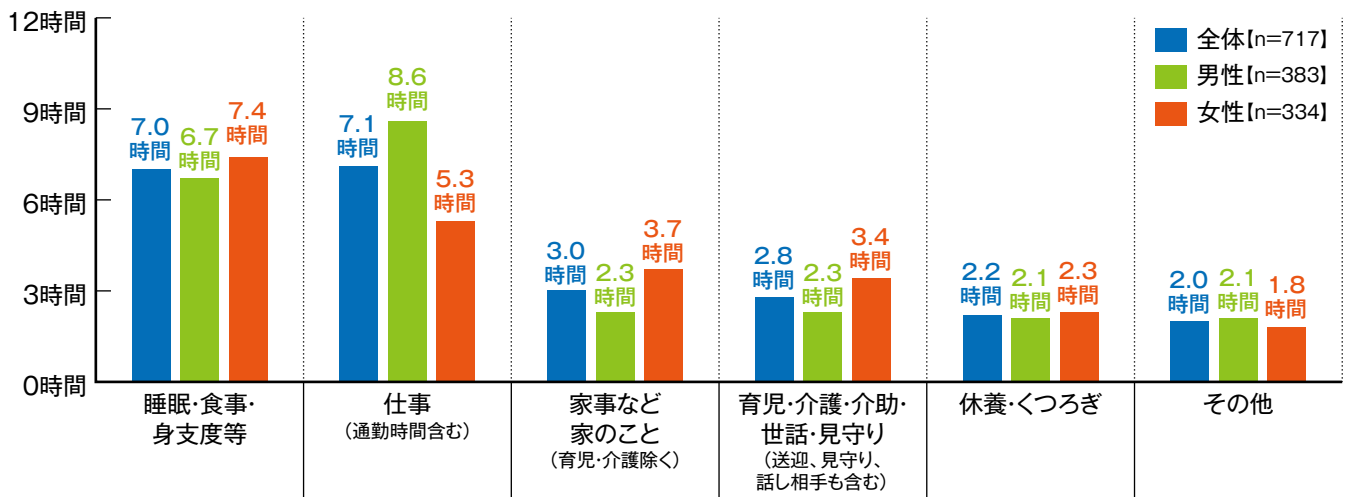
▲ダブルケアカフェの様子

## 男性が育児や介護をできる社会に

ダブルケアを中心的に担うのは圧倒的に女性が多いのが現状です。それはなぜでしょうか。私たちは誰かのケアをするのは女性だという思い込み、古くからの慣習が影響していると考えています。もちろん、男性ダブルケアラーも少なくありません。

ただ、非常に表に出てきにくいのです。会社に知られたらキャリアなど社会的地位が脅かされるかもしれないという心理が働き、隠している当事者もいるのかもしれない。

### ◆普段、それぞれどのくらいの時間を割いているか(平日)【各数値入力形式】※平均を表示 対象:ダブルケアに直面している人



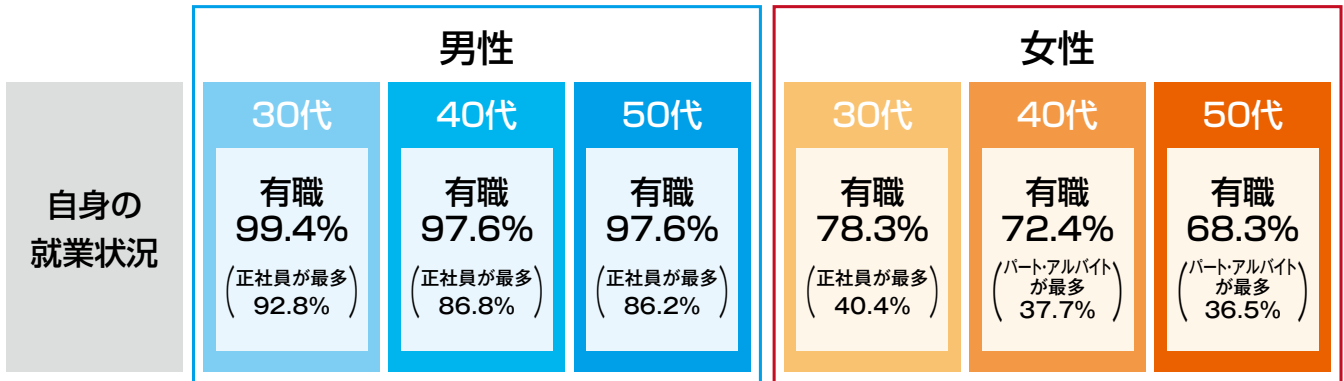
(出典) ソニー生命保険株式会社 ダブルケア(子育てと介護の同時進行)に関する調査 2024 をもとに作成

日本の働き方として男性の長時間労働が問題視されることがよくあります。実際問題として長時間労働をしながら、中心となってダブルケアを担うのは非常に難しいでしょう。しかし、近年は共働き夫婦や女性の社会進出も増えています。

2024年1月に発表されたソニー生命保険株式会社のダブルケア調査第9弾で、ダブルケアに直面している当事者に平日・休日の過ごし方を聞いています。ここでは仕事のある平日の過ごし方を見ていきたいと思います。男女別の平均時間

に注目すると仕事では男性が3.3時間長く、家事や家のことだと女性が1.4時間長くなっています。また、ケアの時間に関しては女性が1.1時間長いのが分かります。私たちの思い込みだけでなく、実際に男性は長く仕事に従事し、女性がケアに多くの時間を割いているのです。

この要因として、有職者、特にフルタイム勤務で介護や子育てをしながら働くことが難しいことが挙げられます。その場合、女性が時短勤務や雇用形態の変更、転職などをしてケアにあてる時間を調整しているのが現状です。



(出典) ソニー生命保険株式会社 ダブルケア(子育てと介護の同時進行)に関する調査 2024 をもとに作成

自身の就業状況についての質問では、男性はいずれの年代においても有職が9割以上で86%以上が「正社員」です。一方女性では、有職は7割程度ですが、「正社員」の割合は30代でも40.4%、40代以上になると雇用形態として「パート・アルバイト」が最多となり、このことから男性に有償労働、女性にケア労働が偏りやすい状況となっています。

男性の介護と仕事の両立の困難さは社会問題となり「介護離職」という言葉も生まれました。2017年1月には介護休業法(当時)が改正され93日の介護休暇を分散して取得できるようになりましたが、大企業だけでなく中小企業もその対応に苦慮しています。また、2022年4月には育児・介護休業法が改正、その10月には産後パパ育休(出産時育児休業)が創設され誰もが当たり前前に育休を取りやすくなるとさ

れています。

コロナ禍を経験した社会では働き方が変化しました。家族のケアを女性だけで担うことが難しくなり、在宅勤務やオンライン会議なども当たり前になりました。このタイミングは自分の働き方を見直す、良い機会なのかもしれません。

大切なのは、パートナーとの育児・介護に対する考え方の擦り合わせです。ダブルケアの状況では同時に色々なことに対応しなくてはなりません。私の考えですが、各々の得意分野で分担していくことが良いと思っています。例えば、行政などの申請、お金の管理、家事にしても料理、掃除、洗濯などに担当を決めておきます。同じことを複数の人間で行うと軋轢が起きやすくなりますが、分業をすることで衝突が少なくなります。相手に敬意を持ち感謝することも大切です。



## ダブルケアに備え私たちができること

これから介護を受ける立場になるかもしれない人、そして介護をする立場になるかもしれない人、その両方の立場の人たちに今、できることとしてお願いしたいのはお互いに話すということです。そして話し合う前に情報の収集も重要です。育児・介護にどのような制度やサービスがあるのかを調べておくといいでしょう。

話し合いでは、介護を受ける立場では、どのような介護を受けたいのか、住むところはどこがいいのか、年金などのお金はどれくらいあるのか、介護をする立場では、将来的にどのような仕事をしていきたいのか、子どものことを含め家族

の将来像を共有できると良いと思います。話しにくいけれど、とても大切なこととお金のことがあります。希望していてもそれを叶えるにはお金が必要な場合もあるためです。

もう一つ大切なことは地域での繋がりを持つことです。災害時にも言われますが、育児や介護をしている家庭では特に必要なことです。自分が地域に関心を持ち、お互いに緩やかに繋がるのが安心で安全なまちづくりにつながります。これからの超高齢化社会では介護を在宅で担うことが多くなると考えられ、それには地域の助けが心強い支えとなるのです。

## 私たちからのメッセージ

私たちの法人がダブルケア支援を始めて10年になるとうとしています。「ダブルケア」という言葉・現状の周知に努め、全国で勉強会や講演活動をしてきました。しかし、前述のソニー生命保険株式会社での2024年の調査では、「ダブルケア」の認知度は20%に留まっています。今回、ダブルケアを知ったことで興味をお持ちになった方は、ぜひとも家族や友人の皆さんと共有してほしいと思います。そして情報は邪魔になりません。情報過多でどれが自分に必要な情報かわからなければ、お住まいの地域の地域包括支援センター（※1）へ行ってみてください。

また、ダブルケアサポートでは孤立をせずに育児や介護を支え合えるよう、「もっと！ハッピーケアノート」を制作しました。当事者の「こういうの欲しかった！」という声を集めて作ったノートです。

ぜひ、行動へ移していただけると嬉しいです。

※1：江戸川区には熟年相談室という名称で地域包括支援センターがあります。



▲もっと！ハッピーケアノートを使う様子



詳細はこちら

### もっと！ハッピーケアノート

発行元：一般社団法人ダブルケアサポート  
発行日：2020年6月1日



一般社団法人ダブルケアサポート  
ホームページはこちら



## 講座レポート

江戸川区人権・男女共同参画推進講座へのご参加は以下のQRコードから！毎月、どなたでもご参加できる無料講座を実施しています。

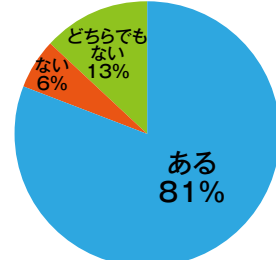


### 講座「子どものいない女性の生き方」



2月29日タワーホール船堀にて、マダネプロジェクトのくどうみよこさんによる講座を開催しました。さまざまな理由や選択で子どものいない女性が受ける言葉やバイアス、経験する課題についてお話いただきました。子どものいない女性も介護等のケア労働や職場での労働の負担があるなか、「子どもがいない＝育児をしておらずラク」といった偏見から、当事者にとってつらい言葉を向けられる問題も話題にあがりました。子どもがいるかいないかの軸でまなざしを向けられる女性の経験に、多くの参加者から共感の感想をいただきました。

Q. 子どもがいないことで肩身が狭いと感じるか？



子どもがいない女性 平均年齢44歳 回答人数301名  
【2019年9月 マダネプロジェクト調べ】

### 講座「男性家事入門 チャレンジ！クッキング」

4月14日、お父さんやおじいちゃんとも子どもで参加できる男性向け料理講座を開催しました。申込開始からすぐに定員に達するほどの人気講座で、「キャンプ飯」をテーマに肉巻きおにぎり・ミネストローネ・ブロッコリーのサラダ・さつまいものバター焼きを作りました。参加者のお父さん方からは「男性をターゲットにしている且つ子どもと参加できる料理講座は稀少で、今後も開催してほしい」、お子さんからは「楽しかった。またお父さんと一緒に料理をしたい」と感想が寄せられました。家事、育児に男性もより参画できる社会を目指せると良いですね。



文責「カラフル」編集部



## 育児・介護に関するこの言葉、知っていますか？

育児や介護などのケアワークに関する社会課題は、女性により多くの負担がかかる傾向があるため、ジェンダー課題として語られることがあります。さらに、近年では、ケアワークの担い手として『ヤングケアラー』の存在が顕在化し、新たな社会課題と捉えられるようになりました。



こども家庭庁  
相談窓口検索

### ヤングケアラーとは？

ヤングケアラーとは、育児や介護など本来大人が担うようなケアを日常的に行わざるを得ない状況におかれている子どもを指します。ヤングケアラーは日常的に家族の世話をしていることで、勉強、部活動、友達と遊ぶなど、子どもとして必要な自分のための時間を取ることができていません。勉強する時間が持たず成績が落ちてしまったり、就職活動の際に自分の選択肢を狭めてしまったり、友人関係が希薄になってしまうなどの課題があります。厚生労働省が令和2年度に行った調査（※1）によると、中学2年生の約17人に1人はヤングケアラーであるという実態が明らかになりました。

こうした現状を変えるため、「子ども・若者育成支援推進法」が改正され、国・地方公共団体等が各種支援に努めるべき対象としてヤングケアラーが明記されました。

こども家庭庁のWebサイトからは、相談窓口を検索することができます。

### きょうだい児とは？

ヤングケアラーのなかには、さらに「きょうだい児」といわれる当事者もいます。きょうだい児とは、病気や障害のある兄弟姉妹がいる人を指します。きょうだい児は子どもの頃から障害のある兄弟姉妹のケアをしていたり、親が兄弟姉妹の世話につきっきりになることで寂しい思いを経験したりします。また、兄弟姉妹の行動への恥ずかしさや、自分がしっかりしなければといったプレッシャーなど特有の気持ちを経験します。これらの悩みや感情は大人になっても続くことがあります。

近年、きょうだい児という言葉が認知され、問題が可視化されたことで少しずつ相談先が増えてきています。

※1 三菱UFJリサーチ&コンサルティング「ヤングケアラーの実態に関する調査研究報告書」（2021年3月）

## 育児・介護

# したいサポート/されて嬉しかったサポート

今回は、家族以外で自分の周囲で育児や介護をしている人にどんなサポートをしたいか、あるいは自分が育児・介護をしていたとき、家族以外の人にしてもらって嬉しかったサポート、ほしかったサポートについてアンケートをしました。令和6年度に実施した江戸川区人権・男女共同参画推進講座にご参加いただいた方々からお寄せいただいた声を紹介します。



## したいサポート

歩道を歩いている時、ベビーカーの人やお子さん連れの方がいたら、自分が急いでいてもなるべく追いこさない。周りを気にせずゆっくり歩いてほしいから。(匿名)

5月17日講座「なぜ「日本語上手ですね」とほめたらよくないの？」受講後アンケートより

簡単な買い物を引き受けたり、普通のお茶やコーヒーを入れて、ひと言ふたこと話すなど。気軽に身近に感じてもらえる存在になりたい。(小岩その日暮らし)

5月17日講座「なぜ「日本語上手ですね」とほめたらよくないの？」受講後アンケートより

### 傾聴(匿名)

5月17日講座「なぜ「日本語上手ですね」とほめたらよくないの？」受講後アンケートより

街で居合わせたら席をゆずる、エレベーターのボタンを押す、手伝いができるか声掛けをしている。(宇佐)

6月10日講座「もしも性暴力被害にあったら～当事者視点を知るワークショップ受講後アンケートより」

子どもを見かけたら関心をもち、良い部分を見つけたら「お話が上手だね」など良いところを伸ばす手助けができれば良いと思います。(やくくん)

6月10日講座「もしも性暴力被害にあったら～当事者視点を知るワークショップ受講後アンケートより」



## されて嬉しかったサポート

産後ケアで一人になる時間を与えてもらったこと、弱音を聞いてもらった。(あき)

4月20日講座「痴漢 泣き寝入りしません～子どもを守るために周囲ができること～」受講後アンケートより

育児で心配な事柄があったとき、家族以外の人に「大丈夫よ」と言ってもらえるとホッとした。(やくくん)

6月10日講座「もしも性暴力被害にあったら～当事者視点を知るワークショップ受講後アンケートより」

産後ケアで、話を聞いてくれた、自分の時間を作ってもらえた。(まる)

5月11日講座「トランスジェンダーにとっての現在と未来」受講後アンケートより



## ほしかったサポート

現在介護の初期段階をやっていて、まだよくわからないが、風呂の介助でしょうか。(トシ)

5月17日講座「なぜ「日本語上手ですね」とほめたらよくないの？」受講後アンケートより

子どもに対して、「礼儀正しく」とか「意欲的に行動してほしい」など押し付けてしまった面も多々あったし、周囲からの子育てはこうあるべきの押し付けもあったと思うので、子どもの権利について理解を深める機会や情報ももっとあったらよかったです。(小岩その日暮らし)

5月17日講座「なぜ「日本語上手ですね」とほめたらよくないの？」受講後アンケートより

子どもと離れる時間を持つ(まる)

5月11日講座「トランスジェンダーにとっての現在と未来」受講後アンケートより

ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました!



## 人権・DV・配偶者暴力の相談窓口のご案内 ※相談日は祝日・年末年始を除きます。

### 人権について

#### ■ みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル)

月～金 8:30～17:15

☎0570-003-110 (ナビダイヤル)

#### ■ Tokyo LGBT相談

電話相談 火・金 18:00～22:00

☎050-3647-1448

(事業者の方向け) 火・金10:00～17:00

☎050-3138-4011

LINE相談 月・水・木 17:00～22:00

LGBT相談@東京➡

#### ■ 東京都人権プラザ

月～金 9:30～17:30

☎03-6722-0124・0125



### DV・配偶者暴力について

#### ■ 江戸川区配偶者暴力相談支援センター

対象: 区内在住、在勤、在学の方

月～金 9:00～17:00

☎03-5662-1526

#### ■ 江戸川区DV相談室

対象: 区内在住、在勤、在学の方

※面接相談(女性のみ、予約制、最終受付16:00)もできます。

月～金 9:00～17:00

☎03-6638-8537

### 親子のかかわりや

### 子育ての悩みについて

#### ■ 親子のための相談LINE➡



## 人権・男女共同参画推進センターのご案内 ※相談日は祝日・年末年始を除きます。

### 大人のなんでも相談

夫婦・親子の問題などの解決に向け、ご相談の内容に応じて適切な窓口を紹介いたします。法的な判断を必要とする問題に対し弁護士が助言や情報提供をします。

受付時間: 月～金・第3土曜日 8:30～17:00

#### ■ 法律相談 (予約制)

##### 「LGBTQ」、「離婚・DV等」の法律相談

対象: 区内在住、在勤、在学の方

概要: 面接・オンライン相談・週3回/1回1時間

相談日: ホームページで詳細をお確かめください。

##### 女性弁護士による法律相談

対象: 区内在住、在勤、在学の方

概要: 面接・オンライン相談 1回30分

相談日: 毎月第3土曜日 13:30～16:30

予約受付: 当月1日午前8時30分からとなります。

閉庁日と重なった場合は、翌閉庁日からとなります。

相談啓発係 ☎03-6231-8150

#### ■ ひとり親家庭の貸付金・自立支援事業

ひとり親家庭の就学支援・就職・転宅などの資金の融資や、経済的な自立に向け資格を取得する際に要する費用の助成などの相談に応じます。

相談啓発係 ☎03-6231-8150

#### ■ ひとり親相談室すずらん

子育てや生活に関する内容から就業紹介まで、専門の相談員がワンストップで相談に応じます。

相談日: 月～金・第3土曜日

9:00～17:00

☎03-6638-8085



#### ■ 同性パートナー関係申出書 (予約制)

同性パートナー関係のお二人からの申出書を受領し、カード型の受領証を交付しています。

予約受付: 月～金 8:30～17:00

相談啓発係 ☎03-6638-8089



#### 人権・男女共同参画推進センター

所在地 瑞江2-9-15

江戸川区ホームページ ➡

