

今、伝えたい ～それぞれのダブルケア～

講師：一般社団法人ダブルケアサポート代表理事 東 恵子
資料提供：横浜国立大学相馬直子教授、英国ブリストル大学山下順子講師

01. 自己紹介

一般社団法人ダブルケアサポート 代表理事 東 恵子（あずま けいこ）

2012年～ダブルケア（育児と介護の同時進行）調査協力
調査結果をダブルケア当事者の支援実践へ
ダブルケアサポート横浜（クラウドファンディングに挑戦）



⇒2016年8月 一般社団法人ダブルケアサポート設立

NPO法人シャロックホームズ 理事長

一般社団法人ダブルケアサポート 理事 植木 美子（うえき よしこ）

NPO法人てとてと陽だまり理事長

私たちは地域で子育て支援・まちづくり取り組んでいます。

02. ダブルケアとは

2012年度～東アジア比較調査研究実施における、分析概念から出発。
（横浜国立大学相馬直子氏・英国ブリストル大学山下順子氏他）
育児と介護の同時進行における実態やその構造を問題化するために概念化

1) 狭義：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
- ・世代間のケアリンク（団塊ジュニア、団塊世代）



◎育児（子育て）の定義

調査研究では末子6歳未満
子どもが小さくないと育児（子育て）と言えないのか？

学齢期、思春期、青年期、成人後も経済的自立をしていない子ども...

2) 広義：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、障がいのある兄弟のケア、非正規シングルと親のケア、障がいのある成人と親のケア、多文化家庭におけるケア関係etc
- ・ダブルだけではない実態、トリプルケア、etc
- ・ダブルケア家庭の子ども⇒ヤングケアラーの可能性

03. なぜ今ダブルケアが問題なのか

【男性稼ぎ主型社会】

男は仕事

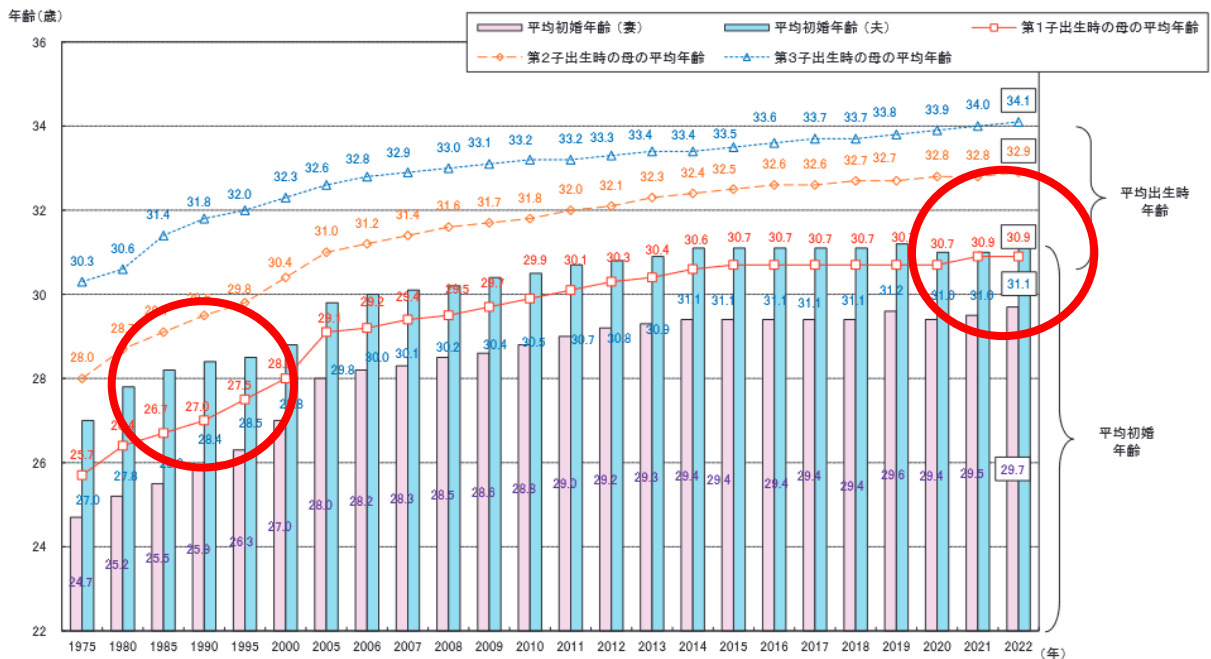
女は家庭

← 子育てや介護の責任を果たすのが当たり前という規範

↑
制度

ダブルケアを取り巻く社会の変化

1 晩婚化と晩産化

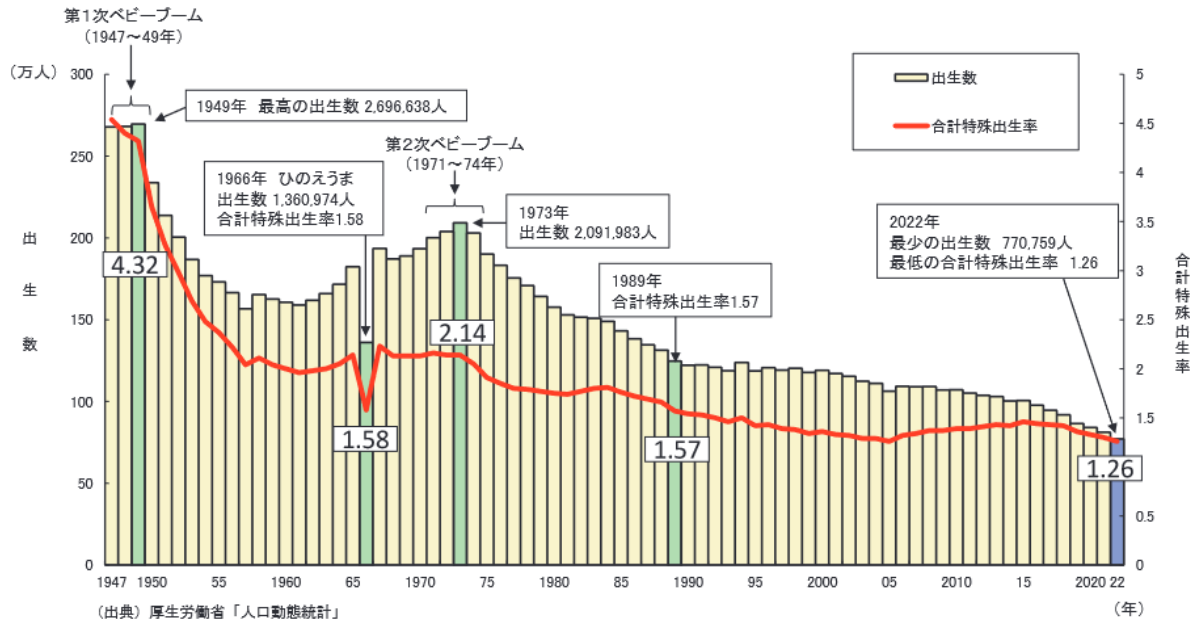


(出典)厚生労働省「人口動態統計」



子育てと介護が同じ時期にやって来るようになる＝子育てと介護のダブルケア

2 少子高齢化



3. 労働環境の変容

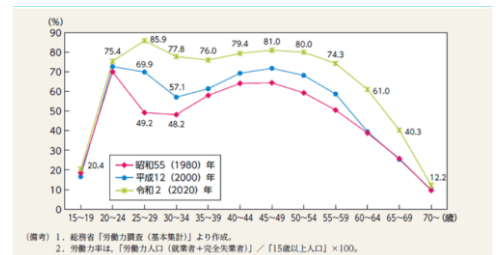
■雇用の質の劣化

- ・非正規化、非正規共働きの増大
- ・若年層の非正規化、ニート問題＝親の子育て責任(経済的・精神的扶養)の長期化、貧困の連鎖

■女性の就業率の上昇

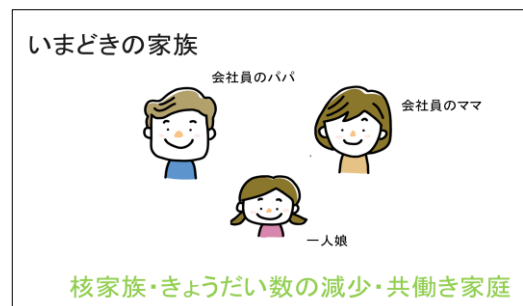
- ・団塊世代: 介護＋孫支援(＋子育て)＋仕事
- ・団塊ジュニア世代以降: 子育て＋介護＋仕事

■男性の長時間労働、ケアと仕事の両立困難、 出産・育児離職、介護離職、ダブルケア離職



4. 地域・親族ネットワークの縮小、家族機能の変容

- ・頼れる親族、近所の知り合いがない
- ・兄弟姉妹数の減少⇒介護や育児を分担できるネットワークの不在



04. ダブルケア調査から

政府によるダブルケア調査(2016年4月発表)

- 就業構造基本調査により推計されるダブルケアを行う者の人口は約25万人(女性約17万人・男性8万人)
- 15歳以上に占めるダブルケアを行う者の割合は約0.2%、育児を行う者に占める割合は約2.5%、介護を行う者に占める割合は約4.5%

多様化する介護の実態に即しているのか？



通院の送迎外出の手助け
入退院の手続き



介護サービスの調整、
手続き、定期的な見守り



買い物の手伝い、定期的な声
かけ(見守り)、金銭管理



緊急入院など緊急時
の対応

《ダブルケア研究プロジェクト》

日本学術振興会 科学研究費(基盤B)「東アジアにおける介護と育児のダブルケア負担に関するケアレジーム比較分析」(研究課題番号24310192、2012年度～2014年度)、横浜国立大学経済学部アジア経済社会研究センターの研究プロジェクト

【研究メンバー】

相馬直子:横浜国立大学准教授、山下順子:英国ブリストル大学専任講師
陳国康(Raymond K.H. CHAN), 香港市立大学教授(香港)
宋多永(Dayoung SONG), 仁川大学校教授(韓国)
王永慈(Kate Yeong-Tsyr WANG), 国立台湾師範大学教授(台湾)

実態調査第1～4ステージ

定量調査

- 第1ステージ: 2012年9月 横浜市内の子育て支援センター3箇所で、質問紙票調査(N=559)
- 第2ステージ: 2012年12月から2013年1月 横浜、静岡、京都、香川、福岡で子育てメールマガジン登録者対象に携帯調査(N=933) 同上
- 第3ステージ: 2013年11月から2014年2月 横浜、京都の一時保育、学童、子育て支援センターで質問紙票調査(N=402)

⇒サンプル数: 日本: 1894 韓国: 556 台湾: 331 香港: 591

- 第4ステージ

- ①2015年5月1日～7月31日(Local Good Yokohamaクラウドファンド期間)、
- ②9月1～24日(NHK「あさいち」ダブルケア特集放映前後の期間)

サンプル数 ①322、②53 計 375

定性調査 対面および電話調査、32ケース

第5ステージ(ソニー生命連携調査)

2015年8月19日～8月21日、全国の大学生以下の子どもを持つ母親に対し、「ダブルケアに関する調査」をインターネットリサーチで実施(調査協力会社: ネットエイジア株式会社)

サンプル数 1,000

第6ステージ(神奈川ワーカーズコレクティブ連合会・横浜国大合同調査)

2015年12月～2016年2月、神奈川ワーカーズコレクティブ連合会のワーカー・利用者を対象に、狭義と広義のダブルケア実態調査

サンプル数 2,961

第7ステージ(ソニー生命第2弾連携調査)

2016年10月29日～11月6日、全国の大学生以下の子どもを持つ父親・母親に対し「ダブルケアに関する調査2017」をインターネットリサーチで実施(調査協力会社: ネットエイジア株式会社)

サンプル数 2,100

第8ステージ(ソニー生命第3弾連携調査)

2018年2月28日～3月5日、全国の大学生以下の子どもを持つダブルケア経験のある男性・女性に対し「ダブルケアに関する調査2018」をインターネットリサーチで実施(調査協力会社: ネットエイジア株式会社)

サンプル数 1,000

第9ステージ(ソニー生命第3弾連携調査)

2023年10月2日～10月6日の5日間、ダブルケアに現在直面しているもしくは過去に経験した人を対象に「ダブルケアに関する調査2023」をインターネットリサーチで実施(調査協力会社: ネットエイジア株式会社)

サンプル数 1,000

日韓ダブルケア支援プロジェクト(トヨタ財団)調査

2024年12月～2025年5月、全国のダブルケア支援者を通じた、ダブルケアラーへのヒアリング調査を実施予定。子育てと介護のダブルケアに限らず、多重ケア、ヤングケアラーも含む。

サンプル数 ダブルケアラー35、ヤングケアラー支援者4、行政関係者14



共創型調査

研究者による「介護」の定義

広義の意味の介護を被調査者に紹介

何が介護を構成するかの主体的な判断

介護政策によって定義され、提供されている介護サービスに対する批判的な検討

介護は、買い物代行、精神的支え、愚痴を聞く、定期的な電話での安否確認、介護サービスのマネジメントを含む

ダブルケアの負担感

◆子育てと親・義理の親のケア（見守り・世話・援助・介護・介助）とが同時期に重なったとき、負担に感じている（いた）こと
 [複数回答形式] ※上位10項目を表示

男女別



◆子育てと親・義理の親のケア（見守り・世話・援助・介護・介助）とが同時期に重なったとき、負担に感じている（いた）こと
 [複数回答形式] ※全体の上位10項目を年代別に表示

世代別



出典：第9ステージダブルケア実態調査（ダブルケアに関する調査2024（ソニー生命連携調査））

ダブルケアで不安(気がかり・心配)なこと

◆ダブルケアで、不安(気がかり・心配)に思っていること(思っていたこと) [複数回答形式]

男女別

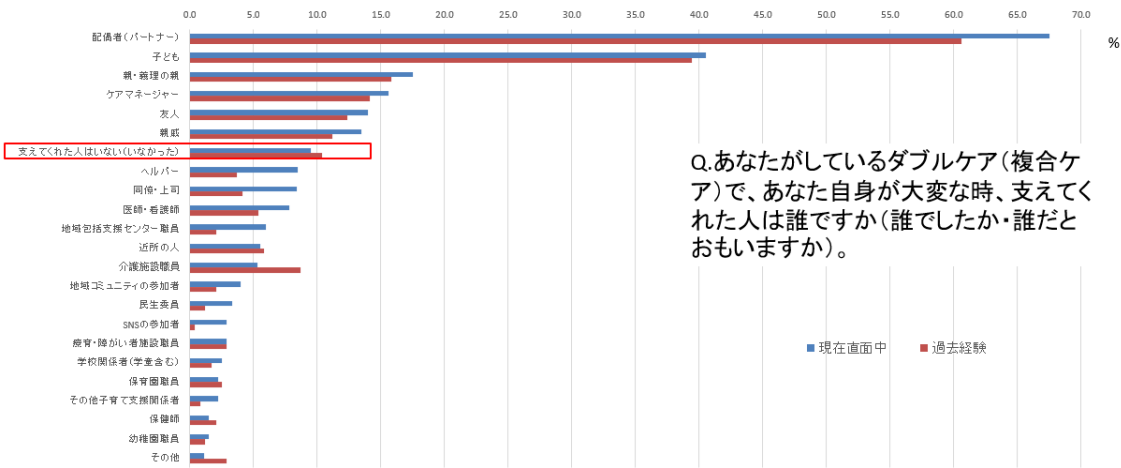


世代別



出典：第9ステージダブルケア実態調査（ダブルケアに関する調査2024（ソニー生命連携調査））

ダブルケアで大変だったときに、誰に支えられたか



Q.あなたがしているダブルケア(複合ケア)で、あなた自身が大変な時、支えてくれた人は誰ですか(誰でしたか・誰だともいますか)。

出典: 第9ステージダブルケア実態調査(ダブルケアに関する調査2024(ソニー生命連携調査))

一定のダブルケア離職



出典: 第9ステージダブルケア実態調査(ダブルケアに関する調査2024(ソニー生命連携調査))

職場の両立しやすいさのジェンダー差

現在の事業所は、介護や育児と両立しやすい職場ですか。

	n数	はい(%)	いいえ(%)
全体	775	62.6	37.4
現在直面中:男性	275	55.3	44.7
過去に経験:男性	217	56.2	43.8
現在直面中:女性	161	78.9	21.1
過去に経験:女性	122	68.9	31.1

出典: 第8ステージダブルケア実態調査(ダブルケアに関する調査2018(ソニー生命連携調査))

ダブルケアと仕事の両立 理想と実際

◆ダブルケアと仕事の両立について、何を優先したいか [単一回答形式]

対象:ダブルケアに直面している有職者でケア(介護・介助・世話・援助・見守り)の対象が子どもと親・義理の親のみの人

理想



◆ダブルケアと仕事の両立について、実際に何が中心になっているか [単一回答形式]

対象:ダブルケアに直面している有職者でケア(介護・介助・世話・援助・見守り)の対象が子どもと親・義理の親のみの人

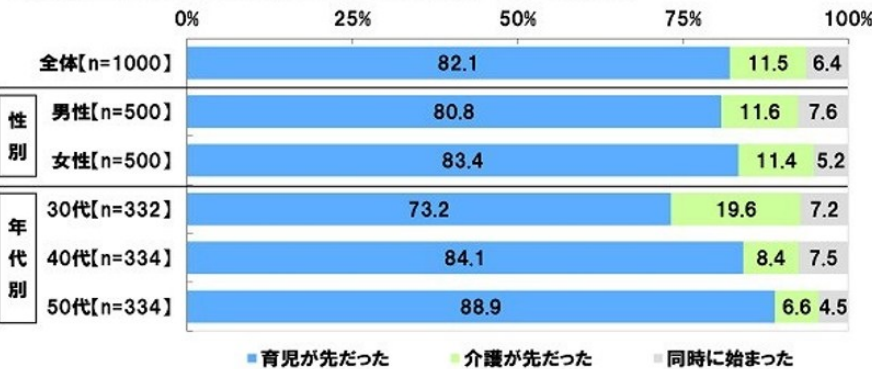
実際



出典:第9ステージダブルケア実態調査(ダブルケアに関する調査2024(ソニー生命連携調査))

30代の2割は「介護先行型ダブルケアラー」

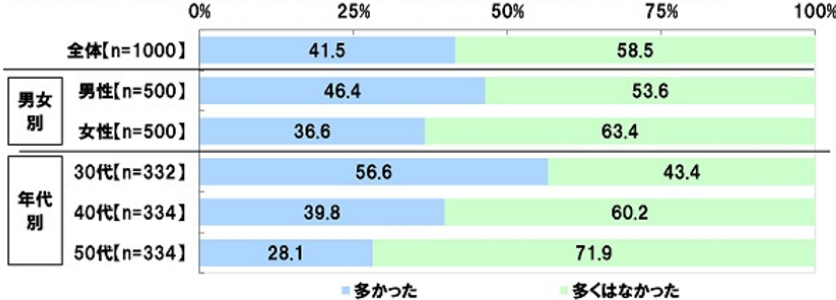
◆ダブルケアについて、育児と介護どちらが先に始まったか [単一回答形式]



人生におけるケアの距離感と連続性

出典:第9ステージダブルケア実態調査(ダブルケアに関する調査2018(ソニー生命連携調査))

◆子どもの頃から家族(兄弟姉妹・親・祖父母等)の世話をすることが多かったか [単一回答形式]



ヤングケアラーとダブルケアラーの関連については、量的・質的にも精査がもっと必要。今回の調査はその一歩。

出典:第9ステージダブルケア実態調査(ダブルケアに関する調査2024(ソニー生命連携調査))

調査から見てきたダブルケアラーのニーズ

- ・ 緊急時に利用できる一時保育や保育所の優先入所、保育所とデイケアの送迎時間を揃える
- ・ 縦割りの子育て・介護支援の連携、ダブルケア相談窓口や情報支援
- ・ ケアマネジャーやヘルパーの役割の大きさ
- ・ 高齢世帯の年金・医療・介護保険の重要性
- ・ 働き方の問題、企業側の支援
- ・ 教育のあり方
- ・ 当事者がつながり、思いや悩みを共有できる場
- ・ ダブルケア問題の社会的に認知
- ・ 市民生活の多様化・複合化を踏まえた、政府・自治体によるダブルケアの実態把握の必要性
- ・ 各支援領域の連携:例)利用者支援員(子ども・子育て新システム)、生活支援コーディネーター(介護保険制度)、自立相談支援事業の相談員(生活困窮者自立支援制度)間の連携
- ・ 各制度領域間の情報統合
- ・ 各支援現場での「ダブルケア視点」の認知、ダブルケア事例のケース分析とケースワーク
- ・ 介護と育児の総合的相談機能
- ・ 介護施設や保育施設の入所基準をダブルケア視点から見直す

制度の「狭間」：ダブルケアに集中する政策のしわ寄せ

- 1 各制度自体の不足（制度はあるが量的不足）、年金制度、保育・介護制度の量と質の不足
- 2 制度間の不整合、非効率、領域横断性の不足：子育て・介護・障害など個別制度間の連携や柔軟性が低く、ダブルケア世帯にとって使いにくい
- 3 子育て／介護／障害／生活困窮支援の連携が弱い所も（多重ケア世帯の困りごとを総合的に相談できる所が少ない等）

05. ダブルケアラーの声

「共創型調査」から得られた当事者の声

「共創型調査」とは

日韓ダブルケア支援プロジェクト(トヨタ財団)の調査で生まれた調査方法



調査対象者…全国のダブルケア支援者や研究者の知り合いを通じて募集

調査実施者…ダブルケアカフェなど地域の支援現場の実践者が中心。記録係兼時間管理係(研究者)とペアで実査

* 実査に関わる全メンバーは、研究倫理のeラーニングや研修を受講し、横浜国立大学研究倫理委員会と帝京大学医学系研究倫理委員会の倫理審査を受けた。

「共創型調査」の意義

- ・調査員による深い傾聴の姿勢で当事者の想いや語りを丁寧に引き出し、受け止めることができる。
- ・当事者が「当たり前」としてあえて言葉にしない感情や動きを、ケア経験者である調査員によって可視化できる。

【内訳】

性別：女性32名、男性3名

全体平均年齢：41.7歳（女性42.0歳、男性37.7歳）

ケア対象者の傾向：親の介護、子育て、障害のある子ども、パートナーなど

就業状況の傾向：フルタイム12、自営フリーランス8、就業なし8、パートアルバイト7

ダブルケアラー35名の声から

印象に残ったフレーズを書き留めてみましょう

ダブルケアという状況の「性質」

- ・集中性 一人(大多数の場合は女性)にケガ集中
- ・多様性 介護と子育てだけではおさまらない
- ・複数性 障害のある子どもと高齢者のケアなど、複数人のケアニーズが発生
- ・連続性 尽きることなく続くケア労働
- ・多層性 縦割り福祉が多種のサービスを生み出しそれらを使いこなすマネジメントや連絡調整などの「見えにくいケア」も家族が担う
- ・地域性 家制度が残っている地域ほど外から見えにくい
- ・相互性 子どもや高齢者などのケアの受け手と、ケアラーの心身の健康や経済状況が関係しあう

ダブルケア調査2025速報 政策提案書



06. ダブルケア支援の動き

国政課題へどう問題化されたか

1. 2015年3月 国会予算委員会(薬師寺議員):本研究の言及
2. 2015年4月 まち・ひと・しごと創生会議:本研究での言及
3. 2015年6月22日 男女共同参画会議「男女共同参画・女性活躍の推進に向けた重点取組事項について」において「ダブルケア」への言及
4. 2015年6月26日 政府「女性活躍加速のための重点方針2015」にて、「ダブルケア問題の実態について調査を行い、その結果等も踏まえ、必要に応じて負担の軽減の観点からの対策の検討を進める」と、より具体的に記述
5. 2016年4月公表 内閣府による「育児と介護のダブルケアに関する実態調査」
6. 2016年10月公表 厚生労働白書にダブルケア掲載
7. 2017年2月7日 厚生労働省「我が事・丸ごと」地域共生社会実現本部「地域共生社会の実現に向けて(当面の改革工程)発表
8. 2018年3月 『地域包括支援センター運営マニュアル2訂』第2章総合相談支援業務 大幅追加
9. 2021年4月 社会福祉一部改正、重層的支援体制整備事業の制度化
10. 2024年 参議院と衆議院に「ダブルケア支援法案」(育児・介護二重負担者の支援に関する施策の推進に関する法律案)提出される

市町村のダブルケア支援の動き(一例)

- ・**ダブルケア相談窓口の設置** 大阪府堺市 2016年10月～
全7区の区役所の基幹型包括支援センターに、子育て・介護の両方の相談に応じる「ダブルケア相談窓口」を設置。介護の専門的な知識をもつ職員が、介護とともに子育ての相談にも 対応。職員は子育てについての研修を受講。
- ・**ダブルケア支援人材育成** 京都府 2018年12月～
市町村ダブルケア対応向上研修の実施 ダブルケアサポーター養成講座の実施
- ・**子育て世代地域包括支援センターで相談対応** 2016年10月～京都府亀岡市
- ・**情報集約、ハンドブック作成** 岐阜県 2018年3月、 岩手県 2020年9月 など
- ・**実態調査の実施** 北九州市、広島県、北海道、岩手県など
- ・**保育、特養の入所基準の見直し**
大阪府堺市・静岡県・横浜市・世田谷区(緊急保育)

当事者の声から始まった、当事者による支援



ダブルケアになった時に情報がなかった！
という声で生まれた「ハッピーケアノート」

◎ダブルケアカフェ(共感の場づくり)

- ・芹が谷コミュニティでとてと 陽だまりで開催のおしゃべりカフェ
- ・地域包括支援センターで開催のダブルケアカフェ

◎全国に広がるダブルケア支援

香川県坂出市、岩手県奥州市、京都府、名古屋市
東京都杉並 など



11. はじまっています！！ ダブルケア支援



ダブルケア当事者や支える人たちが集い話す場所『ダブルケアカフェ』が 全国に広がっています。詳しいことはそれぞれの団体へお問い合わせください。

6 ダブルケアパートナー

開催場所 愛知県及び岐阜県

連絡先 wcarepartner@yahoo.co.jp

ひとこと 2ヶ月に一度ダブルケアカフェを開催しています。地域の関係機関と連携し、ケア講座なども積極的に開催しています。

HP <http://wcarepartner.com>

5 やまなしダブルケアの会

開催場所 中央市ほか山梨県内

連絡先 yamanashidaburukea@gmail.com

ひとこと カフェでは、言いたくない話を聞きつづけるグループワークを行って、他の家族の介護スタイルを批判やアドバイスをしません。話すことで放し、言えたことで癒える、そのような時間と仲間と空間を目指します。

HP <https://yamanashi-daburukea.com/>

1 岩手奥州ダブルケアの会

開催場所 水沢、江刺、花巻

連絡先 wcare.oshu@gmail.com

ひとこと ダブルケアお役立ち情報交換や想いの共有を中心に、時に号泣、時に大笑いしながらホッと一息の時間を過ごしています。

HP <https://ameblo.jp/piyo-sunflower>

2 NPO法人こだまの集い

開催場所 東京都 杉並区

連絡先 kodamanotsudoi@gmail.com

ひとこと 子育て×介護が重なったダブルケアの支援制度の整備や多世代が活躍できる地域づくりをしています。ダブルケアに直面しても仕事ややりたいことを諦めず、人生を楽しみましょう。

HP <https://www.kodamanotsudoi.com/>

3 芹が谷コミュニティ てとと

開催場所 神奈川県横浜市港南区

連絡先 080-9877-7266

ひとこと 毎月1回お喋りカフェを開催しています。笑ったり泣いたりしながら楽しんでいます。ダブルケア生活の改善のヒントを皆さんのお喋りからいただいています。お気軽にどうぞ

HP <http://tetoteto.org/>

9 ダブルケア大分県しましまカフェ

開催場所 大分市内 公民館、カフェ等

連絡先 Instagramアカウント [simasimacafe.oitadm](https://www.instagram.com/simasimacafe.oitadm)

ひとこと ダブルケアをみんなに知ってもらいたい。育児も介護もいろんな人に頼っていいと思ってもらいたい。辛いとき、疲れたとき、あの人頑張ってるから私も頑張ろう。と思えるような仲間に出会ってほしい。そんな思いで活動しています。

8 NPO法人わははネット

開催場所 香川県坂出市林田町 さかいて子育て支援センターまろっ子ひろば

連絡先 0877-35-8119

ひとこと 毎月1回ダブルケアカフェを開催しています。年に数回、講座を行ったり保健師も同席しているのでサービス、支援に関しても相談できます。

HP <http://sakaide-kosodate.com/marokko/>

7 NPO法人子育て ネットひまわり

開催場所 香川県高松市 出作町

連絡先 087-816-7700

ひとこと 子育てひろばでダブルケアカフェ家族のケアが重なるよう、先必要な学びを得

HP <http://himawa-rinet.c.ooco.jp/>

4 なないろ

開催場所 静岡県東部 三島周辺

連絡先 nanaiprism_wcafe@yahoo.co.jp

ひとこと ダブルケアカフェと発達障がいが気になる親子の交流カフェを交互に開催。講習会や親子で参加出来るイベント(農業体験等)も企画しています。

HP <https://www.facebook.com/prismwcafe/>



出典:ダブルケア支援者マップ

07. ダブルケア月間へ、あなたの一步を

◆ダブルケア月間

2月2日は「ダブルケアの日」



<https://wcaremonthly.jimdofree.com/>