

2025年7月7日

ダブルケア調査2025速報 政策提案書



日韓ダブルケア支援プロジェクトチーム

「日韓におけるケアラー支援：ダブルケアラー・ヤングケアラー支援
とケアが豊かな地域社会—ケアリングデモクラシー—への学び合い」
(2023年度トヨタ財団国際助成プログラム)

引用の際は、以下のように引用挙示をお願いします。

「日韓ダブルケア支援プロジェクトチーム『ダブルケア調査2025速報 政策提案書』2025年7月7日版。」

CONTENT

01	はじめに	3
02	調査方法の概要	4
03	ダブルケアの背景と本調査から見えてくる現状	5
04	ダブルケア当事者の困りごと・ニーズ例	7
05	当事者の声に基づく政策提案	8
06	おわりに	22

01

はじめに

ダブルケア当事者のリアルな35名の声から、この提案をまとめました。このプロジェクトは、2012年以降実施してきたダブルケアの調査で集められた約10,000人の質問紙調査と100人のインタビューをもとに設計されました（注1）。

ダブルケア調査2025の特色は、「共創型調査」です。当事者に身近な支援者と研究者が共にインタビューを行い、内容を整理しました。大規模な量的調査では見えてこないような、ダブルケアの実態を明らかにすることが可能となりました。

ダブルケアの状況は、ダブルケアという言葉だけでは表現しきれない複合的な社会課題が多く内包されており、社会全体の多くの政策課題（少子化対策、高齢化対策、雇用継続、生活困窮・貧困対策、女性活躍推進対策など）と密接に関連していることがわかりました。

ダブルケアは非常に多様です。育児と介護の同時進行という狭い意味だけではなく、複数のケア（多重ケア）など、その実態は幅広く、自分がその状況にあると認識すること自体が難しいこともあります。

ダブルケアの中には、例えば「子育てと祖父母の介護」「障がいのある子と親の介護」のような複数のケアを、家族の中で一人の人が抱える「多重ケア」へとつながっているケースは稀ではありません。そのため、ダブルケアの背景にある構造的な課題を知り、領域横断的・包括的で柔軟なアプローチを考え、実行することが重要です。

（注1）メンバーがこれまで実施してきた質問紙調査とインタビュー調査の総計。
詳細はダブルケアサポートのHP（<https://wcaresupport.com/>）を参照。

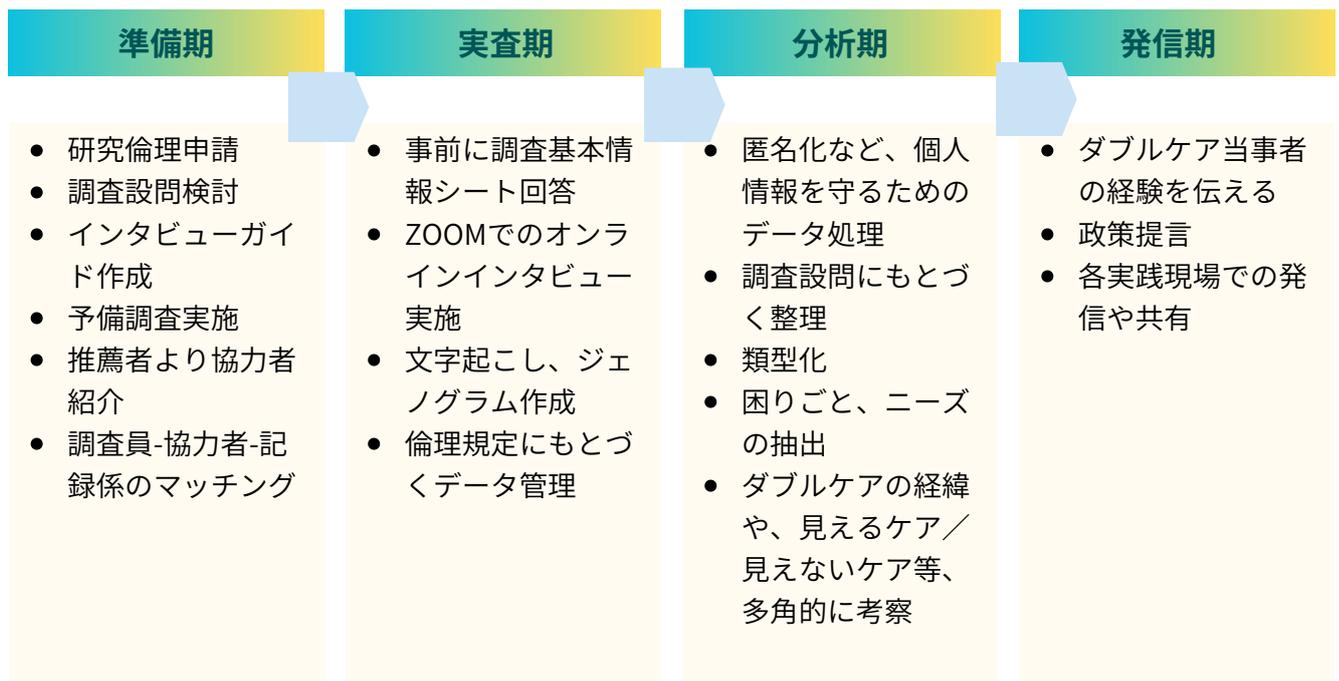
02

調査方法の概要

- インタビュー調査は、2024年12月～2025年5月実施（下図1）。
- 調査対象者は、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。
- 調査実施者は、ダブルケアカフェ（注2）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。
- インタビューガイドをもとに半構造化インタビューを実施。
- 主にZoomでのオンライン調査（一部、ハイブリッド）。
- 一人あたりの調査時間は平均1時間半。
- 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。対象者には情報の取り扱いに関する事項やインタビュー開始後でも中止できることなどを説明し、同意書を交わした。
- インタビューデータは文字起こし、倫理規定にもとづいて管理。

（注2）ダブルケアラーや経験者が気軽に語り合うことができる場

図1 トヨタ財団ダブルケア調査2025のプロセス



03

ダブルケアの背景と本調査から見えてくる現状

- 家族構成員の減少・親族ネットワークの縮小、晩婚化・晩産化、共働き世帯やシングルマザー世帯の増加で「家族は福祉の含み資産」（1978年厚生白書）と言われていた時代から家族とケアの状況が変動してきた。
- しかし、「わたしがやるべき」「女性がやるもの」といった固定観念は根強く、女性が家庭内のケア労働を抱え込む状況は継続している。
- 子育て支援・高齢者介護制度と、過去約30年間サービスは拡充してきたが、家族内に複数のケアが同時に存在することを想定しておらず、各領域の制度は縦割りを基本としてきた。

まず、ダブルケアの現実を知ってほしい。気づくことが第一歩：本調査から聞こえる本音と実態

ケアは家族だけでは抱えきれない

「介護も子育ても両方できなくて辛い」「ダブルケアで子どもにしわよせ」「自分の時間は皆無」「ダブルケアでも時短勤務にできず、限界」「ケアが家族に押し込められている」

ダブルケアの集中性・多様性・複数性・連続性・多層性・地域性・相互性

- 一人（大多数の場合は女性）にケア責任が集中（集中性）
- 介護と子育てだけではおさまらない（多様性）
- 障がい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（複数性）
- 尽きることなく続くケア労働（連続性）
- 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（多層性）
- 家制度が残っている地域ほど外から見えにくい（地域性）
- 子どもや高齢者などケアの受け手と、ケアラーの心身の健康や経済状況が関係しあう（相互性）

健康と家計（経済状況）への影響

- 疲弊するケアラーと家族の健康
- ダブルケアで働けない、持ち出しの多いダブルケア家計

ダブルケアが家族関係に影響し、家族関係がダブルケアに影響する

（離婚、ワンオペダブルケア、子育て不安、思春期の親子関係）

切実な声、声なき声を聞き取る：「共創型調査」の特徴

01

インタビューの調査員は地域でダブルケア支援をする「ダブルケア当事者、元当事者」と研究者＝共創型調査だからこそ見えてきたこと

インタビューアーが共感者・当事者のため、ダブルケアを理解し同じ思いを持っている人という信頼感の中でインタビューが実施された。インタビュー調査者・被調査者が、インタビューを通して協働でダブルケアの経験・ニーズを言葉にしていく共創型調査だからこそ現状が明らかになった。

02

リアルな35名の声を丸ごと反映：苦しみ、困りごと、嬉しさ、充実感と多岐にわたるダブルケアの経験

厳しい現状を語った後、自身のこれまでのケアを振り返りながら、あらためてダブルケアの経験を肯定的に意味づけ直す人も。

本調査の目的は複雑なダブルケアの現状の一面的でなく多面的な理解を支えること。本調査にもとづいた政策提言は、それゆえ複合的・包括的な提言となっている。

03

インタビュー調査の参加者：全国に広がるダブルケアカフェ参加者も参加

ダブルケアカフェが同じ苦労をしている人の当事者支援ネットワークとして作用している。

ダブルケアカフェで他人や情報とつながることで、自分の状況を理解し、支援につながったり、先輩ケアラーの経験を聞くことである程度見通しが立てられる効果もある。

04

ダブルケア当事者の困りごと・ニーズ例

例えば、こんな困りごとがあります

- 子どもと居たいけど子どもとの時間をつくれな
- 介護の送迎と子どもの送迎の時間が合わず調整が難しい。
- 子育てだけでなく、介護にも持ち出しで費用がかかっている。介護の自己負担額が増えるから、介護サービスを増やせない。
- ダブルケアをするために、仕事を辞めて、フリーランスや自営になった。ダブルケアがあるために、仕事のレベルアップや昇進をあきらめた。時短で働きたいけどできない。
- 役所でも地域でも、なかなかダブルケアのことを話せる人がいない。
- ヘルプの出し方がわからない。
- ダブルケアをワンオペでやって眠る時間もない。自分の時間が全くない。
- 何のサービスがどこにあるか調べる時間がない。両方を調べるのが大変だし時間もない。
- 書類や手続きが多く、デジタル化されていない。
- ダブルケアをしていると家庭が仕事場で、まったく休めない。余暇がない。自分が何をしたかったのか忘れてしまった。
- 役所の中で介護の相談をしている時に子育てしていること、子育ての相談の時に介護をしていることが見えていない。それがわかるようなデータの記録の仕方ができないか。
- 子どもを連れて病院で家族の対応をするのが難しい。
- 夫が協力してくれない。

例えば、こんなニーズがあります

- 子どもとの時間を増やすために、介護の時間を減らしたい。
- デイか保育園を延長して使えるようにしたい。
- ダブルケア世帯がまかなっている費用の支援が必要。
- 仕事場でダブルケアを認知・理解して、時短や休暇を使いやすくしたい。
- 話せる場所がほしい。
- 夫や兄弟姉妹に手伝ってほしい。
- 通院支援や訪問診療や入院手続き。病院の手続きも、子どもがいる人に配慮してほしい。オンラインや訪問の診療、オンライン手続きも増やしてほしい。
- ダブルケアのことを話せる人がほしい。子育てと介護両方のサービスの選択からサポートしてくれる専門家やコーディネーターがほしい。
- ワンストップで手続きや相談ができるところがほしい。役所に行かなくてもオンラインでできるものはそうしてほしい。
- ダブルケアの状況や家族の状況も考慮したサービスの計画と迅速かつ柔軟な対応がほしい。

05

当事者の声にもとづく政策提案

当事者の声を分析し、具体的な政策提案を、以下の構成で示します。

・【政策提案の全体像（一覧表）】は、このパートの最後に添付していますのでそちらをご覧ください。

- | | |
|--------------------------------|------------|
| A.見出し | 生の声 |
| B.生の声及びプロジェクトチームが抽出した「問題」「必要性」 | |
| C.解決の指針 | D.具体的な政策提案 |
| 私たちからのメッセージ | |

01

ダブルケアラーの生活状況や困りごとや負担の集中が、幅広く知られ、理解されている

まず私がやっているっていうこと自体を認めてほしい。

追いかけるように次々とおこってくるケア

「私自身がずっと千本ノックを受け続けているような感覚があるんですよ。一回終わるとまた来るっていう。」

ダブルケアであると堂々と言えて、1人の人として自分のやりたいことをやりたい

「まず私がやっているっていうこと自体を認めてほしい。ダブルケアラーとして私認証してほしいです。勝手にやっているとされるのすごいしゃくなんですよ。やらざるを得なくてやっていると、働けばいいじゃんって言っても働けないんだよっていうのを何も認証してもらってないので働けばいいじゃんって片付いちゃうんですよどこもかしこも。任せればいいじゃん、働けばいいじゃんで終わっちゃうんですよ。」

共感者がほしい

「共通してるのは共感者がいないんですよ。周りには。」「一言で言うと孤立無縁ですね。家族がやっぱり少なくなってますし、少子化は大きな影響だなあと感じています。」

解決の指針

ダブルケアラーの生活状況や困りごとや負担の集中が、幅広く知られ、理解されている

政策提案

- 多重ケアに関する実態調査の実施
- 地域福祉計画、介護保険事業計画、こども計画、女性活躍推進法に基づく「推進計画」等で、ダブルケアについて言及
- 地域の特性にあわせて施策化

**私たち一人ひとりの人生はケアで支えられています。
その重要性を社会に周知し、ケアを支える社会へ。**

役所や福祉の仕事をしている人にダブルケアを知ってほしい

相談窓口・行政でのダブルケア認知が低い

役所や専門家がダブルケアを理解して、サービスの連関性や利便性を高めてほしい

「役所の方からダブルケアって何ですかって言われる状態だった。」「ダブルケア、ダブル介護というものを市役所の方も知りませんでした。」「子育てと介護の両方をわかっている方に相談したい。」

ダブルケアを知る専門家に助けられた

「役場の保健師さんがダブルケアを理解してくれて、ありがたかった。」

「子育て支援拠点のスタッフさんが、ダブルケアの相談にのってくれて、ダブルケアカフェに繋いでくれたり、保育園の申請に介護のことを書くなど、助けてくれた。」

解決の指針

役所や介護・子育て・障害・医療などの各専門家がダブルケアの状況を理解している

政策提案

- 各専門家に向けたダブルケアの周知
- 専門家研修でダブルケアに言及
- ポスター・パンフレットの配布
- ダブルケアだという人がいたら、該当地域でどこにつなげることができるかの明示化

ダブルケアのことを理解している役所職員・福祉の専門家を増やすことがダブルケア世帯への大きな助けになります。

ダブルケアを話せる場があって救われた

ダブルケアを話せる場で自分だけではないことを知る

「ダブルケアカフェは心が軽くなる。」

「少し同じような感じの方もいるところで話せたことは私はちょっと救われたなっていう気持ちになりました。」

話し合える場がないと、ダブルケアのニーズも見えてこない

「なんか意外と誰に相談しようって悩む。」「ヘルプの出し方も多分わからない方いると思う。」

「名付けられないケアは説明しづらい。話あえる場や話を聞いてもらえる場があって、ニーズが出てきたり、支援につながる。」

解決の指針

ダブルケアラーが本音で話せる場や関係がある

政策提案

- 子育て支援センターや地域包括支援センター等で、ダブルケアカフェなどの当事者が集まれる場の開催
- 現存する相談事業や子育て支援拠点で、ダブルケアの認識を高め、ダブルケアの人が相談できるところにする

ダブルケアのことを安心して話せる場がダブルケアラーへの大きな助けになります。

02 ダブルケアによって、経済的な負担が増えない

介護サービスを減らして、私が世話をするしかない 節約しているのに、逆にお金が減っていく

利用するサービスを減らして、無償で家族が面倒見るしかない

「デイケアに週3回か4回ぐらい行ってるんですけども（中略）お値段がすごく高いので、もうデイサービスもお昼の1時半ぐらいで早帰りさせると少しお安くなるので、できる限り用事がないときは早帰りで迎えに行ったりとかして、父の面倒を見る時間が長くて。」

経済的に厳しい

「サービス使って楽にはなるけど、その分そこでお金が必要だったりするので、そうなると仕事減らしたいけど、減らせない。ちょうどタイミング的にも介護離職してから、電気代上がって物価が上がってというタイミングでもあったものですから、何も変わってないし、むしろ節約してるのに逆にお金が減っていく。」

解決の指針

ダブルケアによって、経済的な負担が増えない

政策提案

- 年金制度の拡充
- 介護保険制度の自己負担額の軽減
- ケア費用の税控除

介護の経済的負担は、ダブルケア世帯にとっては、
子どもへの費用の減少に直結します。

年金では足りない・経済的な持ち出し分が結構ある

年金だけでは足りない ダブルケア世帯が持ち出し

「老健だとやっぱり特養よりも、金額がかかるので。年金だけではちょっと。持ち出し部分がある。」

「もう本当にお金は足りないですね。お金も足りないですし、本当にもうそれこそ支援員さんも足りない状態だと思います。足りないことしかないように私には感じます。」

「オムツとかも、二人分だとすごい量になります。」

解決の指針

ダブルケアによって、経済的な負担が増えない

政策提案

- 高齢者のおむつ代や移動代などの経済的負担への支援
- 年金制度の拡充
- ケア費用の税控除

年金が低くなると、ダブルケア世帯の持ち出し分も増えて、
子どもへの費用の減少につながります。

「夜のサービスを増やしてほしい」けど、高いお金が掛かるのは…

高額な夜間サービス or 多重ケア世帯が利用しやすい夜間サービス

「夜のサービスが極端に少ないんで、あったとしても、自費で一晩8,000円とか。」
「もっと夜のそういうサービスが増えてくれたらなって。」

解決の指針

- **ダブルケアによって、経済的な負担が増えない**
- **利用料が安くて、使い勝手の良い夜のサービスが欲しい**

政策提案

- 高齢者を夜みてくれたり、預かってくれる場所の確保
- ダブルケアラーが家族ケアから離れて休息できる場所の確保
- ダブルケアラーが休めるよう、サポートしてくれる人をダブルケアラーの負担がなく派遣してくれる業者（国などの補助が必要になる）

夜のサービスなどダブルケアラーの休息につながるサービスを経済面、アクセス面で利用しやすくすることは、ダブルケア世帯の大きな助けになります。

03 ダブルケアをしながら柔軟に働ける

ダブルケアしながら働きたい

納得のいく仕事ができない

「仕事をしたいけれどできない。ダブルケアで出来ない自分に落ち込む。」

「経済的には必要でもダブルケア状態ではフルタイムで働けない。」

「会社勤めのままだと本当に身動きが取れないなって思ったので、自営になったけど、経済的に不安。」

ダブルケアを知らない職場で働くのは後ろめたい

「子育てと介護、両方から連絡がきて早退などをする必要があることを、職場はイメージできていない。」

解決の指針

- **ダブルケアを理由として時短、フレックスな働き方や休暇が取得できる**
- **ダブルケア離職がない**

政策提案

- 職場のダブルケアの理解を向上させる
- 子育て・介護だけでなく、ダブルケアを理由として、時短やフレックスな働き方ができるようにする

職場におけるダブルケア理解の向上や柔軟に働ける環境整備が、ダブルケア世帯には必須です。

パート勤務だと、介護休暇や育児休業があるようでない

パート勤務だと時短や育休・介護休業を取得しにくい

「パートなので、あるようでないところがあるので。うちの今の職場はないですね。」

解決の指針

- 正規職・非正規職にかかわらず、ダブルケアを理由として柔軟な働き方ができる
- ダブルケア離職がない

政策提案

- 正規職・非正規職にかかわらず、職場のダブルケアの理解を向上させる
- 正規職・非正規職にかかわらず、柔軟な働き方ができるような対策を導入する

正規・非正規にかかわらず、柔軟に働ける環境整備がダブルケア世帯には必須です。

自営業に対しては何もない

制度の対象から外れているため支援が得られない

「会社員の人たちは、その介護で仕事辞めないようにみたいな制度で結構ね、サポートが出てきてるけど、自営業に対しては結局一緒やから何もないというか、そういうところも何とかならんのかなとは思います。」

「お父さんの為に休んだ分、お金が返ってこないし「時間を返してよ」みたいなぐらいになっちゃってるよって口しか出てこなくて。」

解決の指針

労働形態にかかわらず、ダブルケアでも柔軟に働くことができる

政策提案

自営業者への育児・介護休業制度の拡大

労働形態にかかわらず、就業継続のための制度が利用でき、柔軟な働き方ができることがダブルケア世帯には必須です。

04 ケアラー自身が、自分自身をケアする時間もあり、心身ともに健康に生活できる

自分の時間は皆無。常に誰かのケアをされていて休むことができない

自分の時間も休息も取れない毎日

「布団敷いたら気絶したように寝る。」「一番大変だった時は必死で、記憶が無い。」

「トイレ介護で十分眠れない。」「父からの電話が一日100件近くある。」

「もう心身ボロボロ。体はクタクタでも眠れないし、なんかぼーっとしてるような感じで働ける状態じゃないのになんか日々仕事に行ってるような感じでした。」

解決の指針

多重ケアが過重ケアとならず、睡眠や休息を確保できる。

政策提案

ダブルケアを理由とした保育園、デイケア・ショートステイの「優先利用」

ダブルケアラーの心身の健康は、ケアを必要とする人の安心・安全につながります。ダブルケアは長距離走。ダブルケアラーのレスパイトを含めた支援が鍵となります。

ダブルケアを完全にワンオペ。夫の協力も諦めた

介護育児仕事抱えることの大変さがわかってない

「もうちょっと、ちょっと寄り添ってくれたらいいかな。」

「主人からも言われますけども、あの教育ができてないとか、そういう話をされたりとか、まあ言われますね。」

「上に兄が二人いるんですけど、男なのでタッチせずというか。」

家族内でダブルケアの分担を話すことが難しい

「夫に協力してほしいが、話すのが面倒くさくて自分で全部やっている。」

解決の指針

家族や親族間のケア分担で困ったときに、頼れる人がいる

政策提案

家族内のケア（子育て・介護）負担を一緒に考える相談事業

ダブルケアのワンオペによる疲弊を防ぐために、子育て・介護の分担、よりよいパートナーシップを学ぶ場やカウンセリング・相談事業が今後ますます必要になります。

もう家族みんな限界がきてしまっ

医療のサービス不足やアクセスの悪さで家族が疲弊

「精神科の病院は、予約が2ヶ月3ヶ月待ち。」

「自宅酸素使ってるので訪問看護さんとかも使ってたんですけど、やっぱり制約が厳しくて。」

「もっと夜のそういうサービスが増えてくれたらなって。」

解決の指針

- 入院の必要性が生じたときに、すぐに入院できるようなシステム
- 家族が全てのケア負担を担わないようにする

政策提案

- 病床数を減じている政策を見直す
- 医師不足、医師の偏在、医師の診療科の選択などへの対応
- 訪問看護（医療職による支援）の利用しやすさ
- 診療報酬の引き上げ

女性だから、家族だから献身的に介護するのは当たり前ではなく、生身の人間として、健康的な生活を送りたい。そのためには医療サービス・医療アクセスを向上させてほしいです。

05 家族におけるケアが(個別ではなく)ダブルケアの視点から丸ごと支える制度とサービスがある

ヤングケアラーの窓口はあるのに、ダブルケア支援の窓口がない

一度に相談できる窓口がほしい

「まずは、それは私自身が区役所に直接出向いて、声も上げたんですけど、ダブルケアの窓口を作ってくださいっていう。」

ケアを種別や対象別ではなく一つに

「枠を取っ払って、1つにヤングケアラーだからとかじゃなく、すべてのケアを1つにしてほしい、そういった場所をつくってください。」

解決の指針

介護・子育て・障害・医療など、複数の領域にまたがる制度やサービスを同時に使うときに、各種手続きが一度にワンストップでできる。

政策提案

- ダブルケア総合相談窓口の設置
- 行政職員や介護・子育て・障害・医療などの各専門家への研修でダブルケアの周知

ダブルケアや複合ケアの総合相談窓口は、ダブルケア世帯の大きな助けになります。

子どもは子ども、介護は介護、という相談体制。ITが進んでいるのだからなんとかならないものか。

何度も同じことを話さねばならない

「同じ建物に今日いるのに情報が共有できてない。」「マイナンバーとかなったりしてるんだったら、この人は親を介護してるし、子どもには発達障害がある人が今日相談に来てるんだなみたいな、なんかまた同じことをさっき上で言ったけど、また下でも言うのかみたいなの、なんか、その辺をITが進んでいるのなら、ちょっとわかっただけいいのになあって思う。」

「目を通したり提出したりする書類が多い。介護だけでなく子どもの書類もあり、負担が大きい。デジタルの力を借りて、集約してほしい。」

解決の指針

介護・子育て・障害・医療など、複数の領域にまたがる制度やサービスを同時に使うときに、各種手続きが一度にワンストップでできる

政策提案

- 世帯内および家族内にあるケアの情報を集約
- 介護・子育て・障害・医療など、複数の領域にまたがる制度やサービスを同時に使うときに各種手続きが一度にできるような体制づくり
- 世帯内および家族内にあるケアを支援する視点を地域計画や子育てや高齢者介護の運営に含める

各種の手続きが一度にでき、その後の利用も重複や調整なく行えるような情報の共有システムは、ダブルケア世帯の大きな助けになります。

介護関係者や現場の人たちとの打ち合わせの時間を調整するのが意外に大変

サービス利用には調整役割が必要 これもケアの一つでは

「親の介護度が重くなればなるほど関わる人が増えるので、みんなの合う時間の調整とか、いろんな人に自分が会わなきゃいけない。それをしないと、周りの介護のサポートが受けられないので、すごく重要で大切だけど、その書類を書く、作る。その人たちの調整するというのは意外に大変。」

「父母子どもの療育3つあったので、誰の何で今日誰に会うかが分からなくなったりする時があって、ダブルブッキングしたりとか、空いてる1日に詰め込んだりする。」

解決の指針

介護・子育て・障害・医療など、複数の領域にまたがる制度やサービスを同時に使うときに、各種手続きが一度にワンストップででき、その後の手続き、ケア会議、運用も、無理なくできる

政策提案

- 介護、医療サービス利用に伴う家族負担や関与のあり方（事務手続き、付き添い、行事参加など）の見直し
- 多重ケア世帯をコーディネートする、例えば「ダブルケア（多重ケア）コーディネーター」の検討

家庭内に複数あるケア関係を把握し、子育て、介護、ケアラー支援をコーディネートする専門家が必要です。

同じ目線で一緒に考え、情報を共有して考えてくれる人がいない

同じ目線で一緒に考えてくれる人がほしい

「同じ目線で話してくださる、一緒に考えてくださる方、情報を共有して考えてくださる方がいないってことです。だから、ハローワークを紹介されても、結局、私が全て1人で考えて、1人で決断しなくてはならないとか、そういう状態なんでなかなか苦しい。」

繋げる人がいてくれると、サービスが使いやすくなる

「ファミサポみたいなものは自分で動かないといけないので使いにくいって何か感じるんですけど、ケアマネさんが間にかんでくださるものに関しては、こちらの労力がすごく少なくて済むと何かあの間にかんでくださる方がいるのでそういうものはすごく使いやすかったかなと思います。」「ダブルケアとして1つ窓口作っていただきたいのと、個人の生活支援コーディネーターさんが欲しいです。」

解決の指針

複数のサービス利用で困ったときに、頼れる人がいる・つなぎあわせる人がいる

政策提案

- 行政職員や介護・子育て・障害・医療などの各専門家へのダブルケアの周知
- 専門家研修でダブルケアに言及
- 多重ケア世帯をコーディネートする、例えば「ダブルケア（多重ケア）コーディネーター」の検討

複数のサービス利用で困ったときに、頼れる人がいることが大きな助けになります。

介護サービスを使いたいが、生活スタイルに合わず使いにくい。子どもの放課後の送迎を誰かにお願いしたい。

デイサービスと放課後のお迎えが重なって困る

「おばあさんの行く時と帰ってくる時、私は絶対に家にいなければいけない。子どももいて子どもの放課後等デイサービスの送迎とかもあるのに…。息子の放課後等デイサービスの送迎を私がしないといけないので、それも、誰か送迎してくれないかな。」

解決の指針

介護・子育て・障害・医療など、複数の領域にまたがる制度やサービスを同時に使うときに、制度やサービス間で葛藤なく利用できる

政策提案

- ダブルケア世帯への送迎支援
- 保育園など子育て支援や介護サービス利用の申し込み時に、子育てや介護の状況も反映され、利用判定に加算される
- 介護の送迎と子どもの送迎の時間を調整して両支援を利用しやすくする

各種のサービスを葛藤なく利用できるよう、特に、送迎面などの柔軟な運用が望まれます。

複合的なケアが集中している状況に対して支援してくれる仕組みがほしい」（重層的支援体制整備事業への課題）

家族に複合的なケアが発生している状況が見えにくい

「いろいろなケアマネジメントっていうか、そっちの部分はなかなか話すこともないけれども、見えにくいケアの1つだなというのは、自分の経験で思う。」
「確かに育児のサポートは育児の窓口に問い合わせしたりするけど、介護の方は全然また別だからっていう話で、個別で動かなきゃいけないっていうのがそこにやっぱ時間と、あと調べたりするのも結構大変。」

ダブルケアによって生じている「複合的なケアが特定の人に集中することで起こる生活課題」に対する地域の支援体制を構築していくことが必要

解決の指針

「複合的なケアが特定の人に集中することで起こる生活課題」への支援の仕組みづくりの重要性

政策提案

ダブルケアを想定した地域の支援体制づくりと、それに関わるような人の人材育成

重層的支援体制整備事業の整備が、ダブルケア世帯への大きな助けになることを望みます。

子どもにめちゃめちゃダブルケアのしわ寄せがいつているなど感じる

子どもとの時間をもっとほしいというニーズ

「ギリギリの6時とかまで子どもを預けて父を迎え、デイから帰ってくるのが5時ぐらいなのかな？ 迎え入れて、で預かってくれるギリギリで子どもを迎えに行き、で、また実家に戻り、両親にご飯を食べさせ、父を布団に入れて帰ってくると、もう9時半とか10時、で幼稚園生にとってその時間ってきついですよね。」

子どもがいる人への配慮

「ショートとかを利用して、なるだけこう父が家にいない状況を作るようにしてたんですけど、どうしても使えない日とかは、そういうサイクルになっちゃうので、かわいそうだな。」

解決の指針

家族におけるケアが（個別ではなく）、ダブルケアの視点から丸ごと支える制度とサービスの設計や運用

政策提案

介護施設入所やショートステイの要件に、子育てしていることを含める（保育園の入所手続きに介護を含めるのと逆パターン）

子どもとの時間をもっとほしいという人にとっての介護サービスの使いやすさを考慮してください。

介護保険とかそういう年齢じゃないから、区役所とか役所に連絡するっていうことを知らない人の方が多い

母子保健では、保健師が家族全体のケアニーズを把握し対応する大きな役割を担う

「区の赤ちゃん教室で、保健師さんに『実は主人が脳梗塞です』と言ったら、『そうだったの！』って。そこから初めて老健の課の方を通してもらいました。」

病院も、ダブルケア世帯への支援や情報提供に大きな役割を担う

「日常生活に戻ったら、こういう支援が必要だよっていうのを、病院側からもやっぱり提示はない。区に相談すべきかってこともやっぱりわからなかった。」

「病院で知りたかったっていうのはあります。病院にしか行かないので。」「病院に家族が出向いて話を聞かないとダメというのもダブルケア世帯には辛い。」

解決の指針

- 家族まるごとケアできる、頼もしい存在の保健師
- ダブルケアの視点から丸ごと支える制度、サービスの活用や運用を保健師に担ってもらえたら良いのでは
- 家族が病院に出向かなくても医療にアクセスできる

政策提案

- 病院が地域にいる保健師に繋ぐ
- 地域にいる潜在保健師の活用
- 「ダブルケア（多重ケア）コーディネーター」としての保健師の役割を検討
- 訪問診療やオンライン診療など、家族が出向かなくてもよい医療体制の拡充

ダブルケアラーが、保健師と繋がれるように。保健師は、育児も介護もよくわかる、力強い存在です。自治体等に勤務していない潜在保健師を、是非ともダブルケア（多重ケア）コーディネーターに！

障害者年金の受給対象だと知らなかった

複数の制度をまたがる場合、制度の漏れがないようなサポートを

「障害者年金の受給対象であることを知らないままずっと過ごしていた。ケアマネは介護保険のプロではあるが、障害者の制度のことまで幅広く熟知した専門家が必要。」

「使いたい制度っていうよりは、その情報をもっと届ける何かがあるといい。ケアラー向けに使える制度みたいな分野別じゃないものがあるといい。」

解決の指針

家族におけるケアが（個別ではなく）、ダブルケアの視点から丸ごと支える制度とサービスの設計や運用

政策提案

行政職員や介護・子育て・障害・医療などの各専門家への研修

複数のケアが存在するダブルケア世帯を丸ごとサポートできる制度と運営を。

06 ケアが評価される社会へ

安心してサービスを利用できるように、介護職や保育職の待遇をよくしてほしい

ケアの現場で働く人たちの待遇改善を

「介護職員さんたちの待遇をよくしないと、預ける側も安心して預けられない。」

介護や保育の仕事の待遇を改善しないと、介護職の人が疲弊してしまう

「介護職をしている人がどんどん疲弊してしまう。」

解決の指針

- ケアする人のケアが必要
- 保育士、介護士などの待遇改善

政策提案

ケアワーカー個人に効果がしっかり届くような処遇改善策

ケアワーカーが働き甲斐を感じる働き方ができるような処遇改善や職場環境整備により、ケアの質向上に繋がり、ケアされる側もよいケアを受けることができます。

キーパーソンという言葉の重み

キーパーソンになると負担が集中しやすく、一緒に考えてくれる人がほしい

「私のダブルケアって本当は1人（でしているわけ）じゃないんですけど、1人っていうのがすごく（他の人から）キーパーソンっていう（ように言われる）言葉の重み。…なんで私ばかりっていうところが辛かったですよね。」

家族内で意見が分かれた時などは特に、病院の先生はじめ専門職より話や説明の調整を行ってもらうことで家庭内の調整負担が軽減されることも

解決の指針

家族が行う家事・介護・子育てが一人に集中しない制度設計

政策提案

- キーパーソンである私を支えてくれる人がほしい
- 同じ目線で一緒に考える人と二人三脚体制にする

「キーパーソン」と設定されることでさらにその人に負担が集中しないような支援や配慮を。

洗濯や食事作りなどの家事をやるのが当たり前だとされ、それに加えて介護をしているということは分かってもらえない

性別役割分業やケアが不可視化・無償化されやすい構造

「今女性が、働くだったりとか外に出るっていうのが当たり前になってきてるし、社会がそれを求めている中で、でも家庭のことも女性の役目のままっていうのは、女性だけに負担がかかってしまっている。」

一人で様々なケアを長年担った人が、労働市場に復帰する際に採用側から否定的評価をされるような社会を変えていく必要

そのダブルケアはもう終わったんですよね。みたいな感じでやっぱダブルケア中だとやっぱりこういうね、仕事もつけないのかなっていうふうな感じ…面接でしたね。」

ケアを担っている人がいて、はじめて生産的活動や安定した社会が成り立っているということの価値や重要性を社会が理解すべき

解決の指針

- 家族が行う家事・介護・子育てが女性に集中しない制度設計
- 家族が行う家事、介護、子育てが可視化され、評価される。

政策提案

- 多重ケアと男女参画に関する実態調査の実施
- 地域福祉計画、介護保険事業計画、こども子育て計画、女性活躍推進法に基づく「推進計画」等で、ダブルケアと男女参画について言及
- 地域の男女や世代における介護・育児との関わり傾向に合わせた地域計画
- 家族内の公平的ケア（介護・子育て負担）を一緒に考えるファミリーカウンセラーのような相談事業
- ケアラー支援関連の条例制定や法制化をめぐる議論にダブルケア視点を含める

私たち一人ひとりの人生はケアで支えられています。その重要性を社会に周知し、男女が協働し、社会全体でケアを支える社会を。

ケアは生きるを支えることと思っている。ダブルケアの生活が、子どもの成長にプラスだったと実感できる出来事だった

ダブルケアのなかで、子どもがケアの大切さを学ぶことができた

「子どもが祖母のいるデイサービスに自ら希望して職場体験に行くことがあった。私たちが母（おばあちゃん）を特別扱いしないでケアしてきたことが子どもに伝わっていると感じた。ケアは生きるを支えることと思っている。ダブルケアの生活が子どもの成長にプラスだったと実感できる出来事だった。」

解決の指針

ケアが評価される社会へ

政策提案

- ケアは命を支える役割があることの重要性を啓発する教育の実施
- ケア職の地位向上とそれによるケアの価値の向上

ケアは命を護り、次世代に命を繋ぐもの。ケアの担い手がいるからこそ社会が成り立ちます。ケアの担い手を支援することは、ケアを受ける人の生活の質も向上させることができます。ケアが評価される社会を。

【政策提案の全体像（一覧表）】

- 1.ダブルケアラーの生活状況や困りごとや負担の集中が幅広く知られ理解されている**
 - a.見えないケアの可視化
 - b.いろいろな人が知ることによって気にかけてもらえる
 - c.ダブルケアラーが本音で話せる場や関係がある
 - d.ダブルケアラーの本音や声を丁寧に聞き取れる第三者がいる
 - e.役所や介護・子育て・障害・医療などの各専門家がダブルケアの状況を理解している
 - f.政策形成に、ダブルケアラーやケアラーに身近な人が参画して声が反映される
 - g.ダブルケアをはじめとしたケアの実態についての教育や啓蒙、ダブルケアを知るための教育や啓蒙
- 2.ダブルケアによって、経済的な負担が増えない**
 - a.現金給付
 - b.現物給付
- 3.ダブルケアをしながら柔軟に働ける**
 - a.上司や同僚がダブルケアの状況を理解している
 - b.柔軟に仕事を調整できる
 - c.ダブルケアを理由として時短、フレックスな働き方や休暇が取得できる
 - d.ダブルケア離職がない
 - e.納得のいく働き方ができる
- 4.ケアラー自身が、自分自身をケアする時間もあり、心身ともに健康に生活できる**
 - a.多重ケアが過重ケアとならず、睡眠や休息を確保できる
 - b.過労死寸前の過重ケアがなくなる
 - c.過重ケアで健康被害がなくなる 健康診断や通院の時間も確保できる
 - d.自分の時間を確保できる
 - e.納得のいく子育てや介護ができる
- 5.家族におけるケアが（個別ではなく）、ダブルケアの視点から丸ごと支える制度とサービス**
 - a.ダブルケア（多重ケア）世帯の視点で、制度やサービスが設計されている
 - i.最初に行く窓口で丸ごと話せる、家族全体を見て、状況をまず受け止めてくれる
→包括的にコーディネートしてくれる人がいる
 - ii.介護・子育て・障害・医療など、複数の領域にまたがる制度やサービスを同時に使うときに
 - 1.各種手続きが一度にワンストップでできる
 - 2.制度やサービス間で葛藤なく利用できる
 - 3.サービスや制度の利用判定に家庭のダブルケアの状況が考慮され反映される。
→例えば、保育園の申し込み時に介護状況も反映され利用判定に加算（介護サービス申し込み時には子育て状況も利用判定に加算）されるなど制度やサービスをまたいでの考慮がされている状態にあってほしい
 - 4.その後の手続き、ケア会議、運用も無理なくできる
 - b.家族や親族間のケア分担で困ったときに、頼れる人がいる
 - i.ケア分担について相談できる人・つなぎあわせる人がいる
 - ii.身近なサポーター
 - c.運用レベル（柔軟な運用）
- 6.ケアが評価される社会へ**
 - a.ケアワーカー（保育士、介護士など）の待遇改善
 - i.賃金の改善
 - ii.ケアワーカー自身のケア
 - b.政策形成にかかわる人たちが、ケアを評価している
 - c.家族が行う家事、介護、子育てが可視化され、評価される
 - i.家族が行う家事・介護・子育てが女性に集中しない制度設計
 - d.無償労働やケアの社会経済的評価のあり方について体系的に学校・家庭・社会教育で学んでいる

06

おわりに

謝辞

本調査にご協力いただいた35名のダブルケア当事者のみなさんに感謝致します。また調査実施にあたり、以下の方々に調査員として協力いただきました。（敬称略）

荒井美紀（ダブルケア東大阪）、大谷佳代（ダブルケアひろしま）、小野範子（まいづるダブルケアの会えくぼ）、金子真澄（NPO法人まんま）、佐藤智子（ダブルケア大分県しましまかふえ）、千住智子（ダブルケアさが紬麦）、野嶋成美（Ka.ELLE）、宮内葉子（一般社団法人君彩）、杉山仁美（一般社団法人ダブルケアパートナー）*当事者紹介

ダブルケア調査2025政策提案書は以下のプロジェクトで作成しました。

プロジェクト名

「日韓におけるケアラー支援：ダブルケアラー・ヤングケアラー支援とケアが豊かな地域社会ーケアリングデモクラシーーへの学び合い」

メンバー（敬称略）

東恵子（一般社団法人ダブルケアサポート代表理事）、伊藤保子（生活クラブ生活協同組合神奈川）、植木美子（一般社団法人ダブルケアサポート理事）、太田広美（認定NPO法人わははネット理事）、尾形淳子（社会福祉士）、小藪基司（横浜市すすき野地域ケアプラザ所長）、須田洋平（NPO法人サードプレイス代表理事）、相馬直子（横浜国立大学大学院国際科学研究院教授）、田中悠美子（一般社団法人日本ケアラー連盟理事）、寺田由紀子（帝京大学助産学専攻科講師）、西山孝子（NPO法人シャーロックホームズ職員）、宮島真希子（NPO法人横浜コミュニティデザイン・ラボ理事）、八幡初恵（岩手奥州ダブルケアの会代表）、山下順子（英国ブリストル大学社会学・政治学・国際学研究科上級講師）、渡邊浩文（武蔵野大学人間科学部社会福祉学科教授）

本調査は、2023年度トヨタ財団国際助成プログラム、日本学術振興会科学研究費（23K17567）、武蔵野大学令和6年度大学研究費の助成を受けて実施されました。

本調査の詳細については、ダブルケアサポートのHPを参照してください。



<https://wcaresupport.com>

