

ケアラー支援

調布の高齢者を取りまく状況

- 高齢者人口（令和7年4月1日現在）
総人口：239,726人
高齢者人口：52,463人 高齢化率：21.8%
前期高齢者：21,669人 < 後期高齢者：30,794人
- 高齢者世帯の割合（令和2年国勢調査）
高齢夫婦世帯の割合 調布市7.3%（東京都7.0%）
高齢独居世帯の割合 調布市9.7%（東京都11.2%）
- 認定者数における認知症高齢者の割合（令和元年）
日常生活自立度Ⅱa以上 7,228人（60.1%）
- 地域包括支援センターへの相談の状況（令和6年度）
8包括（サブセンター含む）相談件数 61,046件



これまでの歩み

➤ 介護保険制度以前

家族会

高齢者在宅サービスセンター事業等のデイサービス利用者家族（介護者）

家族会で日頃の悩みや不安を話す，介護の仕方を学ぶ，リフレッシュの機会を持つ

介護者教室

家族を介護している方やボランティア活動を行っている方などを対象

高齢者在宅サービスセンター等で，要介護者への理解を深める講演や介助の実技講習等を実施

➤ 介護保険制度が誕生して

第1期調布市高齢者総合計画（H12～）「家族介護者への支援」を位置付け

訪問指導等の訪問サービス，介護者教室，負担軽減としての介護用品支給

第2期調布市高齢者総合計画（H15～）「家族・介護者への支援」を位置付け

介護相談，介護技術支援，痴呆性高齢者家族支援

第4期調布市高齢者総合計画（H21～）「介護家族への支援」を位置付け

身近な相談窓口として地域包括支援センターが利用できるようPR

➤ 地域包括支援センター，社会福祉協議会，調布ゆうあい福祉公社

当事者や家族が集う場（サロンやカフェ）の立ち上げ，相談窓口での相談

活動維持の支援（家族支援マップ・情報交換会・学習会）

調布ゆうあい福祉公社の概要とケアラー支援

昭和63年に調布市在宅福祉事業団として設立。会員制度による有償ホームヘルプサービス事業を開始する。

平成8年に国領在宅サービスセンターとして「家族会」や「介護者教室」を開催するなど、介護保険制度以前からケアラー支援に関わる。

現在は、事業運営として以下の4項目を事業計画に位置付けており、ケアラー支援について、介護保険関連の事業と住民参加型の事業で取り組んでいる。

- 1 地域共生社会の実現，孤立・孤独防止
- 2 ケアラー（介護者）支援
- 3 認知症支援
- 4 フレイル・介護予防支援

現在の家族介護者が抱える問題

- 老々介護
- ダブルケア
- ヤングケアラー
- 遠方の家族の介護
- 8050問題
- 介護離職



- 身体的負担
- 精神的負担
- 経済的負担
- 社会とのつながりが希薄化

社会状況の変化により
様々な問題が複合・複雑化



家族介護者（ケアラー）への支援

- ▶ 知る機会の提供
- ▶ 学ぶ機会の提供
- ▶ 心の支援
- ▶ 負担軽減
- ▶ つなげる，支える



知る機会の提供

- ケアラー支援マップ（調布ゆうあい福祉公社）

ケアラーを支えるグループ等として，家族介護者等が集う場を マップに。相談窓口も掲載し，全戸配布。



- ケアラーサポートブック（調布ゆうあい福祉公社）

周囲に相談せず居場所等に参加せず孤立しているケアラーに，助けが必要だと気が付いてもらい，助けを求めてもらいたい。

⇒ **あなたはひとりではない** というメッセージ，ケアラーとは（ヤングケアラーとは），自分の気持ちを知る（こんな思いをかかえていませんか？），先輩ケアラーからのメッセージ，地域の相談機関



学ぶ機会の提供

● 介護者向け講座

介護や介護予防の知識，介護技術，認知症高齢者のこころの理解，介護者自身のこころの気づき等

● ケアラーサポーター養成講座（R4年度～調布ゆうあい福祉公社）

ケアラーをサポートできる人を増やし，ケアラー支援グループを支える方やケアラー支援を一緒に考える方を養成

● ケアラーを支えるグループ学習会 （R1年度～調布ゆうあい福祉公社）

市内グループの横のつながりを作る

令和7年度
認知症の方を介護する家族のための
介護者講座

【3回コース】

認知症は脳の病気です。認知症には様々な症状がありますが、その行動が認知症の症状によるものなのか判断がつかず対応に戸惑うことが多いのではないのでしょうか。そんな介護者のために、認知症について学び、また、同じ介護者の中で意見交換することで、介護者自身の気持ちを整理することを目的とした講座です。

この機会に立ち止まってはって一息ついてみませんか……。

日 程 すべて 午後1時30分～3時20分
① 5月28日（水） ② 6月25日（水）
③ 6月4日（水） ④ 7月2日（水）
⑤ 6月11日（水） ⑥ 7月9日（水）
⑦ 6月18日（水）

参加 無料

対象者 【1,2,3すべてに該当する方】
1 認知症の方を介護しているご家族の方（調布市民）
2 全日種参加可能な方（原則）
3 介護を通して自分の気持ちや生き方について振り返りたい方

定 員 12名 市費 4/5 号に記載
4月7日（月）～5月2日（金）電話で申込み、先着順

会 場 調布市文化会館2楼101号室

講 師 北村 世都 臨床心理士、高橋 佐和子 心理士

介護者講座 内容 ・認知症高齢者の心の理解 ・介護者自身のこころに気づこう
・認知症の介護について ・サービスを上手に使う
・項目からの介護において

申込み・連絡先 調布市福祉健康部高齢者支援室 同窓会もあります
TEL 042-481-7150

令和6年度
ケアラー団体情報交換会
「みんなで創る
ケアラー支援」

2024年
日時 10月18日（金） 10:00-12:00
会場 市民プラザあくろす3階・ホール 調布市国領町2-5-15

第1部 「日々の活動紹介（グループに分かれて）」
第2部 「支援対応の検討」～事例を通して～
第3部 「支援の難しさについて&まとめ」

アドバイザー 涌井智子氏
対象者 ●ケアラー支援団体の方 ●関係機関の方

介護で
孤立しない
地域を作ろう！

令和6年度
ケアラー
サポーター
養成講座

2025年
2/12・19・26
10:00～12:00・事前申込制

ケアラーサポーターとは？
介護士にならぬ家族の現状を理解し、ケアラー（介護者）に寄り合い、地域で支えるサポーターです

【1日】2月12日（水）
介護に寄り合う家族を地域で支えるためのコツ～認知症ケアを理解し、実践に活かそう～

【2日】2月19日（水）
支援を基に支えあいの関係を築く

【3日】2月26日（水）
調布市内のケアラー・団体を築こう～団体の紹介と交流～

講師 調布市総合福祉センター 2階 介護課
主 催 25名
講 師 涌井智子氏
調布市福祉健康部高齢者支援センター・研究員

申し込み・問い合わせ
調布ゆうあい福祉公社 042-481-7711
※前記2次席コードでも申込み可能です

心の支援

家族の問題を周囲に相談しにくい、孤立しやすい。

- 市・地域包括支援センター等の相談窓口
- 心の相談室（臨床心理士相談）

認知症の家族介護者を対象に、気持ちを整理するための個別相談

- ケアラー相談支援事業（R5年度～調布ゆうあい福祉公社）

本人，家族，地域住民等関係者への相談事業

二次元コードから申込。対面・電話・オンライン。

認知症の方を介護する家族のための
高齢者こころの相談室 臨床心理士による

認知症の方を介護する日々のなかで、様々な感情を体験すると思います。話をするだけで、気持ちを整理してみませんか。自分らしい介護への向き合い方を探お手伝いをします。

対象 現在認知症の方を介護している家族(市民)で、話すことによって気持ちの整理をしたい方。
日程 月1回
場所 文化会館たづくり東館 会議室等
定員 各回申込者2名(相談時間1枠45分)

精神科医による 医師の個別相談

日頃の様子で、認知症かな?と心配になった時、病院に行った方がいいのか悩んだ時など、精神科の医師に相談してみませんか。

対象 認知症だと思われる症状はあるもののまだ医療にかかっていない方(本人も可)。※注意:診察を付うものではありません。
日程 2〜3か月に1回
場所 文化会館たづくり東館 会議室等
定員 各回申込者2名(相談時間1枠45分)
持物 現在、服用している薬の情報が分かるもの

申込み・連絡先 調布市役所 高齢者支援室 地域包括ケア推進係
☎042-481-7150
または担当地区の地域包括支援センターまで

公益財団法人調布ゆうあい福祉公社
ケアラー相談支援事業

介護・看護等でお困りのご本人・ご家族、地域住民、教職員、専門職、関係者など
どなたからでも、相談を受け付けます。

さ・う・じ・い・の・理・由・も・あ・る・し・も・あ・る・時・間・が・た・れ・な・い・よ・毎・日・の・保・護・が・ど・う・し・よ・う・! **ヤングケアラー**
介護と仕事で、疲・れ・ま・く・自・分・の・時・間・が・た・れ・て・い・な・い・…・毎・日・疲・れ・る・わ。 **ビジネスケアラー**
疲・れ・と・い・じ・…・無・理・や・! **ダブルケアラー**

あなたは、ひとりではありません
何を相談してよいかわからない…
どんなことでもよいので、話をしてみませんか?

相談方法	申込・受付
① 電話	① 電話(9:00~17:00)
② 対面(来所・訪問)	042-481-7711
③ オンライン(zoom)	② 二次元コード 

公益財団法人調布ゆうあい福祉公社
ケアラー支援担当
☎ 042-481-7711(代表)
調布市国領町3-8-1 / 京王線国領駅 徒歩5分

社会福祉士・精神保健福祉士・介護支援専門員などの相談員がお話を伺います。
秘密は、厳守します。

つなげる，支える

● ちょうふ在宅医療相談室

病院から退院し，自宅で療養生活をする際，あるいは通院が困難になった際，自宅に医師や看護師が訪問してケアを継続するための相談窓口

● ヤングケアラー・コーディネーターの配置（令和5年度から調布ゆうあい福祉公社に配置）

⇒組織横断的な連携によって，速やかに関係機関や必要なサービスにつなげ，包括的に支えていく。



ヤングケアラーについて
パンフレット



ちょうふ在宅医療相談室
パンフレット

ケアラーを支えるグループの取り組み

- ゆうあい福祉公社では平成26年から月1回、デイサービスの休業日に市民ボランティアと専門職でカフェを開催。気軽なおしゃべりも、当事者や家族からの相談も、できる機会を作っている。
- その他、ダブルケアラー当事者の会や男性の介護者の会など、多様な市民グループが立ち上がっている。また、そのグループ同士が連携して、新しいグループの立ち上げサポートをしていることもある。



だれでもカフェぶちぼあん



ケアラー向け介護技術講座と同時開催

孤独・孤立について（「孤独・孤立」の問題とアプローチの全体像）

