

ベイ★キッズ

横浜子育て応援マガジン



写真：菅原康太

ベイ★キッズ

FREE
2021 AUTUMN
vol. 042

ダブルケア

02 | ダブルケアに関わる
サービスや仕組み
ダブルケアカフェ

03 |
まちすき
自然あそびインストラクター
寺元美代さん
身近でできるSDGs
エシカルパソコン
「ZERO PC」
秋のお届け便
渋柿と甘柿の話
パパと遊ぼう
コトモカレッジ@運動編

04 |
こどもと一緒に楽しもう
手作りおもちゃに挑戦

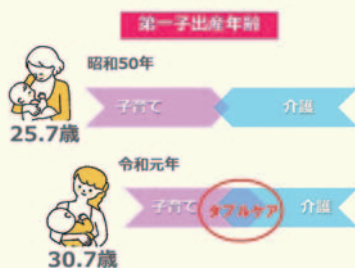
Credit

スタッフ：東恵子 船本由佳
ベイ★キッズ みなとくらす：本田真弓 中川ちあき
熊谷ひかる
デザイン：川本智子
協力：あそびい横浜 横浜市こども植物園



ダブルケアとは

一般的に「子育てをしながら介護をしている状況」を表す言葉です。子育てと介護に限らず、持病を抱えている自分のケアや精神病を患い休職しているパートナーのケアなど、家族や親族など親密な関係の中で様々なケアが同時に生じている状態を言います。ダブルケアという言葉が生まれたのは2012年ですが、子育てしながら介護をしてきた人は昔からいます。ではなぜ今ダブルケアが問題になるのでしょうか。以前は子育てが一段落してから親の介護に直面していたのが、晩婚化・晩産化により、子育て期に親の介護が重なるようになってきています。そして出生率の低下により兄弟姉妹数が減少し、家族の単位が小さくなっています。さらに医療の進歩により介護期間が長期化するようになりました。かつては兄弟姉妹がたくさんいたので家族の中で生じるケアを家族内で分担することができたのが、現代では少ない人数でケアを負担することが必要になり、ひとり一人にのしかかってくる負担が大きくなってしまっているのです。



義父母の介護と子育てのダブルケア経験

私は息子が4歳のときにダブルケアを経験しました。義母が突然入院し、実家に残された義父と入院中の義母のサポートが必要になったのですが、親族内で時間的に融通が利くのが自分しかおらず、必然的に役所や病院の手続きなどを私が担うことになりました。手続きくらいならどうにかかなるかなと思っていましたが、実際には子どもの世話と介護の両方の時間のやりくりが大変で、この先どうなるのだろうかという不安や私がやらなければならないというプレッシャーを抱えていました。私の場合、義父母の介護だったため「なぜ私が。どうして私ばかり。」というつも思っていました。そしてある日、精神的に限界がきて爆発！親の介護を巡って夫と初めて腹を割って話し合いをしました。そのことでダブルケアをいっしょに乗り越えることができた、そして家族の絆が深まったと感じています。ダブルケアには大変な面もありますが、そればかりではないと実感することができました。



子育てしながら介護「ダブルケア」
ベイ★キッズ世代も決して他人事じゃないダブルケア。
ダブルケアサポートの植木さんにお話を聞きました。

誰にも言えない、ダブルケア

これまで出会ったダブルケアラーのほとんどの人がダブルケアの悩みを誰にも言えず自分だけで何とかしようとがんばっていました。家族内の問題は他人に相談するのも気が引けるし、ママ友にも同じような状況の人はいなそうだし、どうしても暗い話になりがちだから話にくいし・・・そうやって誰にも言えず一人で抱えて溜め込んでいる方が大変多いです。そして日々をこなすのに精いっぱい、どんどん孤立していってしまいます。

最初にダブルケアの人たちを集めた座談会を開催した時、これまでがまんしていたものが一気にこみ上げてきたのでしょう、みんな泣きながら心の内を吐き出してくれました。お互いのダブルケア状況は違えど自分のような孤独感を抱えた人たちがいること、そして「うんうん、分かるよ」と共感してくれることが救いになったのでしょう。最後にはみんな笑顔になったのが印象的でした。ダブルケアを支えるためには介護や子育ての制度やサービスの充実も必要ですが、当事者が一人で抱え込まないように吐き出せる場を作ること大事なことだと実感しました。



声を上げること。気付いてあげること。



家族のケアで困ったことがあったらまずは地域包括支援センター(P2参照)に相談してください。いきなり専門機関に相談するのに気が引ける人もいます。そんな人も自分一人でなんとかしようとせず、家族や親戚、友人、民間サービス、近所の人などに頼ってみてください。

最近ではオンラインカフェ(Line talkやZoomなどパソコンやスマートフォンを活用した交流の場)があったり、SNSで呟いてみたり、インターネットを活用する方法もあります。地域子育て支援拠点の子育てパートナーさんやスタッフ、認知症カフェのボランティアさん、保育園や幼稚園の先生など、とにかく話せる人に話をしてほしいです。

元気にしていても介護や病気は突然やってきます。ダブルケアをしているから・・・と悲観的にならずに、その状況に向き合い、遠慮なく「助けて」と声をあげることが肝心です。

そして、最近あの人見かけなくなったな、なんか最近元気がないな、など周囲の人の気付きも大切。例えば急に忘れ物が増えてきたな、と幼稚園の先生が変化に気付くこともあります。こうやって察してくれる人がいることが助けになることもあるのです。普段からコミュニケーションをとり、関係性を築いておくことが大切です。



【お話を聞いた人】
一般社団法人ダブルケアサポート理事 植木美子さん

植木さんが代表を務める「芹が谷コミュニティととと」では月に1回、ダブルケアのことも話してOKのおしゃべりカフェを開催しています。



おしゃべりカフェ