

長崎県全世代型ケアラー支援多分野共有シート 活用の手引き



発行日 令和7年3月

令和6年度長崎県ケアラー支援を担う人材育成業務委託事業
ワーキンググループ

はじめに

長崎県では、令和5年4月に長崎県ケアラー支援条例が施行されました。ケアの対象者を第一、ケアラーを第二と捉えた支援体制から、両者それぞれに対し“**ひとりの人生を支援する**”体制へと思考を転換することが求められています。

高齢者や障がいのある人の介護だけでなく、がんや難病、慢性疾患、精神疾患などの病気、こころの問題などを抱えた人たちに対し、様々な理由から無償でケアを提供しているケアラーが増加傾向にあります。（※ここでのケアラー支援はヤングケアラーを含みます。）同時に、心身の健康、仕事の両立や経済面に影響を及ぼす人も少なくありません。

日本では、ケアの対象となる人のアセスメントを行う体制が整備されており、介護保険の創設とともに、ケアラーへの配慮も認識されてきました。しかしながら、ケアラー自身に対するアセスメントは、諸外国を習った先進的な取り組みを行う地域はあるものの、普遍化されていない状況にあります。

すべてのケアラーが自分らしく人生を送れるように、高齢、障がい、大人から子どもまで、あらゆる分野の支援者がケアラー支援の知識を高め、円滑な連携を図れることを目的に『長崎県全世代型[※]ケアラー支援多分野共有シート（3種）』を作成しました。

この手引きをご一読いただき、各シートを活用することで、分野の壁を越えた連携の一助となり、一人ひとりの人生が輝くことを願っております。

※ 「全世代型」とは、子どもから成年・壮年・老年までケアラーの属性を限定することなく、すべてのケアラーを含みます。
長崎県での取り組みにおいて「ケアラー支援」＝「全世代すべてのケアラー支援」をめざすという基本理念を表しています。

も く じ

1. シートの活用について・・・・・・・・・・・・・・・・	1
2. ケアラーへ聴き取るときの基本姿勢・・・・・・・・	2
3. シートの使いかた	
◆ わたしを知るシートの使いかた ・・・・・・・・	3
A シート：「19 歳以上」推奨対象 ・・・・・・・・	4
B シート：「18 歳以下」推奨対象 ・・・・・・・・	5
こどもシート（C）：「小・中・高校生」推奨対象 ・・・・・・・・	6
◆ ケアラー気づきシートの使いかた ・・・・・・・・	7
◆ ケアラーを知る・つながるシートの使いかた ・・・・・・・・	8
4. シートの記入例（声かけポイントつき）	
◆ 高齢者と育児のダブルケアが混在する世帯 ・・・・・・・・	9
◆ 働き世代の入退院により家族の役割が変化した世帯 ・・	17
5. ケアラー支援・連携事例集（シート活用場面つき）	
◆ 産業保健師と連携したアルコール依存症を抱える世帯 ・・	29
◆ 精神疾患の母をケアしながら家庭を支える中学生 ・・・・	30
◆ ひとり親で障がいのある子を育てる世帯 ・・・・・・・・	32
6. 長崎県全世代型ケアラー支援多分野共有シート（3 種）様式 ・・・・	33
委員名簿 ・・・・・・・・・・・・・・・・	42

1. シートの活用について

長崎県全世代型ケアラー支援多分野共有シート（3種）は、あらゆる分野の支援者がケアラー支援の知識を高め、円滑な連携を図れることを目的としたシートです。

連携において必ず活用しなくてはならないシートではありませんし、市町や業種で使いやすいよう自由にカスタマイズして使用することも可能です。連携の中で活用することができる1つのツールとしてご利用ください。

それぞれのシートの趣旨や活用方法については以下の表のとおりです。

名称	①わたしを知るシート	②ケアラー気づきシート	③ケアラーを知る・つながるシート
趣旨	セルフチェック	スクリーニング モニタリング	アセスメント
目的/効果	本人や周りが気付く ことができる	ケアラーを早期発見し 支援介入の必要性を判断できる	支援状況や課題を把握し 他分野と連携できる
記入者	一般住民	支援関係者・行政	支援関係者・行政
手法	自身によるチェック式	関係者によるチェック式	関係者による記入式
活用場面	ケアラーの健康度等を 確認したい時	ケアラー支援の介入が 必要かどうかみたい時	ケアラー支援の介入が 必要と判断した時
イメージ	気づく		
	つながる		
	みまもる	支援する	

【活用パターン（例）】

- ①わたしを知るシート → ②ケアラー気づきシート → ③ケアラーを知る・つながるシート
 ②ケアラー気づきシート → ①わたしを知るシート → ③ケアラーを知る・つながるシート

2. ケアラーへ聴き取る時の基本姿勢

ケアラーとのコミュニケーションの際には、以下の内容を参考に聴き取りを行います。

- ケアラーを知りましょう（好き、きらい、大切に思うこと、得意、苦手なこと等）
- 傾聴しましょう（聴く姿勢、適切な相づち、沈黙を活用し相手の発する言葉を待つ）
- 相手の状況に合わせた非言語的コミュニケーション技術や援助的コミュニケーション技術を活用しましょう（声のトーン、視線、表情、沈黙、プラス・マイナスの気持ちを丁寧に反復する）
- 適切な質問方法を選択しましょう
（閉じられた質問:はい・いいえなど明確な答え 開かれた質問:自由に広がりのある答え）
- 非審判的・否定的な対応を避けましょう
（ケアラーの答えを判断・否定しない、対等な立場を意識する、ありのままを認める）
- ケアラーの心理・特性を理解しましょう
 - ・話すことへの抵抗がある ⇒「あなたの気持ちを知りたい」「力になりたい」ことを伝える
 - ・ケアの対象者にかかる悩みとケアラー自身の悩みがある
⇒ケアラー自身の悩みでも相談してよいことを伝える
 - ・行っているケアを“認めてほしい”と思う気持ちがある
⇒承認やねぎらいのような認める言葉をかける
 - ・自分がケアラーだと認識していない ⇒ケアラーであることを認識させようと押し付けない
 - ・ケア優先で自分のことを後回しにしてしまう
 - ・サービス事業者や施設等の利用に関して、罪悪感を抱きやすい
 - ・サービス事業者や施設等の利用に関して、過剰な期待を持ちやすい
 - ・家族の絆が強いほどケアラーが「もっとケアを頑張らなくては」と苦しくなり抱え込みやすい
- 人的・物的環境を整えましょう
周囲の人の態度や関係、物理的環境、時間帯によって、ケアラーの意思決定は影響を受けやすくなります。聴く人、態度、空間、時間帯など、ケアラーそれぞれに合わせて配慮することで、ケアラーが安心して話すことができます。
- 支援の必要性・緊急性についてチームで話し合しましょう
ケアラーが担うケアは幅があり、ケアラー本人のケアの受け止め方も様々なため、支援が必要なケアラーを一律に線引きすることは難しいところです。この手引きでは「すべてのケアラー＝支援が必要」とせず、状況に応じて【要介入】【要配慮】に分けて考えます。
ただし、現時点で【要配慮】レベルと判断しても、将来的にケアニーズが増大しケアラーが負担を抱える可能性もあるため、定期的に周囲で気をつけ、ケアラーの意思や置かれている状況を確認することが大切です。
【要介入】⇒心配点があり介入が必要な状態。
【要配慮】⇒目立った心配はないが定期的に声をかける・ネットワークでの見守りが必要な状態。

3. シートの使いかた

◇【 わたしを知るシートの使いかた 】

ケアラー本人による自己確認により、自ら支援の必要性を認識し必要な相談ができるようにするためのものです。

■ 記載のポイント

- ・ケアラー（家族等の介護やお世話をしている方）に対して、心身の健康度を確認したい時に使用します。
- ・ケアラー自身がチェックし、家族等を介護や世話をすることに対する気持ちや、自分のための時間をどのくらい過ごすことができるのかを知るきっかけづくり（セルフチェック）のために記載します。
- ・ケアラーであることを決定づけるものではありません。
- ・A～Cのシートには、推奨対象の年齢を記載していますが、ケアラーの状況に応じて選択し、使用します。

シート種類	推奨対象	特徴
A シート	19 歳以上	介護やお世話をすることに対する気持ちについてイラストを選択し、かつ点数による評価でこころの健康度を確認することができます。 こころの健康度を点数化することを避けたい対象者の場合は、B の「18 歳以下」の活用をお勧めします。
B シート	18 歳以下	介護やお世話をすることに対する気持ちについてイラストを選択することで、こころの健康度（めやす）を確認することができます。
こども シート (C)	小・中・高校生	ヤングケアラーやお世話について、説明する文章が含まれています。 また、すべての漢字にふりがな表記があります。

【Aシート：「19歳以上」推奨対象】

わたしを知るシート(セルフチェックA) おもて

思いを言葉にしてみませんか。
実現できるにはどうしたらよいが、あなたと一緒に考えてくれる人がさっといます。

★「できるとしたら、こんなことをしてみたい」ということはありますか。

お世話をしている今のわたしの気持ちに一番当てはまるものにチェックしてみませんか。

☐	☐	☐	☐	☐
おだやか・ニコニコ	まあまあ元気	少し疲れが・はあ～	つらい・シクシク	もう無理・ハトハト

選んだ理由

思いのままにこころの健康度をチェック してみませんか。 ____年 月 日記入	合 計	い つ も 思 う	よ く 思 う	た ま に 思 う	思 わ な い
お世話をしている人の行動に対して困ってしまう	4	3	2	1	0
お世話をしている人のそばにいとイライラすることがある	4	3	2	1	0
お世話のために、だれかと付き合いづらくなっている	4	3	2	1	0
お世話をしている人のそばにいと気が休まらない	4	3	2	1	0
お世話があるので、自分の社会参加の機会が減ったと思う	4	3	2	1	0
お世話をしている家族が家にいるので、友達を自宅に呼びたくても呼べなかったことがある	4	3	2	1	0
お世話を他の人に任せられない、自分の代わりがないと思う	4	3	2	1	0
どのようにお世話をすればよいかわからないことがある	4	3	2	1	0

くわたしの週間スケジュール
(例) 起床、就寝、仕事(学校)、家事、介護、休憩、趣味の時間等

平日	1:00	3:00	5:00	7:00	9:00	11:00	13:00	15:00	17:00	19:00	21:00	23:00
休日	1:00	3:00	5:00	7:00	9:00	11:00	13:00	15:00	17:00	19:00	21:00	23:00

うらもありません

こころの健康度

0～4点	☐	こころからだが健康な状態で、介護(お世話)と自分の人生の両立ができています。これからも、1人で抱え込まず、自分の時間も大切に過ごしてくださいね。
5～12点	☐	介護(お世話)をしつつ、自分の時間も持てているようですが、こころやからだの疲れが少し出やすくなっているようです。これからも、まわりの人の協力を得て、リフレッシュを心がけてくださいね。
13～20点	☐	介護(お世話)をしながら、自分の時間が減ってきているようです。こころやからだに少し疲れが出ているかもしれません。自分自身の病気の治療はできていますか。介護(お世話)の相談やお手伝いをしてくれる制度もあります。まわりの人の協力を得ながら、リフレッシュする時間をつくりませんか。
21～28点	☐	介護(お世話)のことばかりで自分の時間がほとんどとれず、少し疲れているかもしれません。相談できる人はいますか？介護(お世話)の相談やお手伝いをしてくれる制度もあります。制度を利用していても、こころからだの疲れが取れないようであればまわりの人に相談してリフレッシュする時間をつくりましょう。
29～32点	☐	介護(お世話)のことで心や体に不調が出ていませんか。このままだと“介護うつ”になったり、倒れる可能性があります。まずは、自分が楽になることを優先しましょう。一人で解決策を考えるのではなく、専門家の意見を聞くために受診することも次のステップにつながります。

相談窓口

介護やお世話をすることに対する
今(現在)の気持ちを率直に選んで
チェックをします。
お世話をしている気持ちの主観と、
うら面の点数との差を確認できます。

(うら)

週間スケジュールで
介護やお世話に費やす時間と
自分自身のために使う時間が
どのくらいあるのかを視覚的に
確認することができます。

質問に対して最も当てはまるところに
丸をつけ、○がついた数字を
すべて足し、合計点を記入します。
合計点ごとに自身のこころの健康度を
確認できるようになっています。

お住まいの
相談窓口の
連絡先を
記載します。

【Bシート：「18歳以下」推奨対象】

介護やお世話をすることに對する今(現在)の気持ちを率直に選んでチェックをします。選んだイラストで、こころの健康度のめやすを確認します。

わたしを知るシート(セルフチェックB)

おもて

思いを言葉にしてみませんか。
あなたのやりたいことを実現するために、一緒に考えてくれる人がきつといます。

お世話をしている今のわたしの気持ちに一番当てはまるものにチェックしてみませんか。

☐	☐	☐	☐	☐
おだやか・ニコニコ	まあまあ元気	少し疲れが・はあ～	つらい・シクシク	もう無理・ハートハート

選んだ理由 ()

わたしの週間スケジュールを書きだしてみましょう。

月	火	水	木	金	土	日

わたしの1日のスケジュールを書きだしてみましょう。
(例) 起床、就寝、仕事(学校)、家事、介護、休憩、趣味の時間等

平日	1:00	3:00	5:00	7:00	9:00	11:00	13:00	15:00	17:00	19:00	21:00	23:00
休日	1:00	3:00	5:00	7:00	9:00	11:00	13:00	15:00	17:00	19:00	21:00	23:00

- 悩みごとについて相談できず、困ることがある。
□いいえ □はい ⇒ () どんなことを相談したいですか。
- 介護やお世話をしていて、疲れたと思うときがある。
□いつも □ときどき □あまりない □ない
() どんなときにそう感じますか。
- 自分の時間が足りないと感じる。
□いつも □ときどき □あまりない □ない
() 「もしできるとしたら、こんなことをしてみたい」ということはありますか。

うらもあります

(うら)

こころの健康度 (めやす)

	こころもからだも、元気なようです。介護(お世話)と時分の楽しい時間も大切にできているようなので、これからも、ひとりがかかえこまず、自分の時間も大切にすごしてくださいね。
	介護(お世話)をしつつ、自分の時間も持てているようですが、こころやからだのつかれが少し出やすくなっているようです。これからも、まわりの人の協力を得て、リフレッシュを心がけてください。
	介護(お世話)をしながら、自分の楽しい時間が少なくなっているようです。こころやからだにつかれが出ているかもしれません。介護(お世話)の相談やお手伝いをしてくれるしくみもあります。まわりの人からお手伝いしてもらいながら、リフレッシュする時間をつくりませんか。
	介護(お世話)のことばかりで自分の時間がほとんどとれず、つかれているかもしれません。相談できる人はいますか？ 介護(お世話)の相談やお手伝いをしてくれるしくみもあります。お手伝いのサービスを利用していても、こころやからだの疲れが取れないようであれば、まわりの人に相談してリフレッシュする時間をつくりましょう。
	このままだと“介護うつ”になったり、たおれてしまう可能性があります。まずは、自分が楽になることを1番に考えましょう。家族、親せき、学校の先生、民生委員・児童委員、あなたが相談しやすいと思うまわりの大人のの人に、相談してみてください。こころやからだの調子がわるいときは、病院でみてもらいましょう。

相談窓口

週間スケジュールや1日のスケジュールを記入することで、介護やお世話に費やす時間と自分自身の時間を過ごす時間がどのくらいあるのかを視覚的に確認することができます。

お住まいの相談窓口の連絡先を記載します。

【こどもシート（C）：「小・中・高校生」推奨対象】

こどもシート

○ヤングケアラーとは
ほみらい おとな かぞく せわ にちじょうてき おこな
 本来は、大人がするような家族のお世話を日常的に行っているこどものことをいいます

●お世話とは
たに かぞく りょうり か もの そうじ せんたく かぞく ふう
 例えば、家族の誰かにかわって料理・買い物・掃除・洗濯をしたり、家族のお風呂や
てつご
 トイレのお手伝いをしたりすることです（小学生用）
たに しょう びょうき かぞく か かじ み まわ せわ おこな
 例えば、障がいや病気のある家族に代わり家事や身の回りのお世話をしたり、幼い
か
 きょうだいの身の回りのお世話をしたり、家庭を支えるためにアルバイトをしたり
しやうかくせい こうこうせいよう
 することです（中学生、高校生用）

つぎ しつもん あ らん
 次の質問に当てはまったらチェック欄に○をつけましょう

	しつもん 質問	チェック
1	かぞく なか 家族の中にあなたが世話をしている人はいますか	
ばん はい ひと ばん ばん こた 1 番に○が入った人は、2 番から 7 番まで答えましょう		
2	とも とも 友達と遊びたいけど、遊べないことがある	
3	がっこう やす 学校を休んでしまうことがある	
4	がっこう ちこく そうたい 学校を遅刻・早退してしまうことがある	
5	しゅくだい ぶかつどう 宿題や部活動ができないことがある	
6	すいみん じかん じゅうぶん 睡眠時間が十分にとれないことがある	
7	とも いえ とも 友だちを家に呼びたくても、呼べないことがある	

らん まる がっこう せんせい
 チェック欄に○がついた人は、学校の先生やスクールカウンセラーなど、
まわ しんらい おとな ぼな
 あなたの周りの信頼できる大人に話してみませんか？

あなたがやりたいこと
 だれかにおはなしたい
 ことほんとうのきもち
 ここになんでもかいてみよう



こどもたちが、自分の気持ちや
 願い、困っていることなど
 思いのままに書き込めます。

◇ 【 ケアラー気づきシートの使いかた 】

支援を必要とするケアラーを早期発見し、ケアラー側に着目した支援の必要性を判断するためのものです。

■ 記載のポイント

- 対象者（家族等の介護やお世話をしている、もしくはしている可能性がある方）に対してケアラー支援の必要があるかどうかを判断（スクリーニング）するときに使用します。
- 行政や支援関係者が対象者と関わるなかで、見聞きしたり感じたりしたことにチェックを入れます。
- チェックされた項目が1つ以上あれば、ケアラー支援を必要とする場合があるので、「ケアラーを知る・つながるシート」や「わたしを知るシート」を用いて、今後の支援における計画の入り口として活用します。
- 1人の対象者のモニタリングを経年的に捉える機能や、世帯全員を記入し比較する機能があります。

ケアラー気づきシート

◆1つでも当てはまる場合は「セルフチェックシート」や「アセスメントシート」をチェックしてみましょう。

		記入者	記入者	記入者	記入者	記入者	
		対象者	対象者	対象者	対象者	対象者	
(1) からだの健康	1 介護（お世話）を理由に眠れない日が続いている						
	2 介護（お世話）で疲れてしまい、やる気や食欲がない						
	3 介護（お世話）により、定期受診や治療が後回しになっている						
	4 何となく体がだるい						
	5 その他（ ）						
(2) こころの健康	6 介護（お世話）を理由に家族や職場（学校）での人間関係に悩んでいる						
	7 精神疾患または発達障がいがあり、生活への支障が出てきている						
	8 介護（お世話）でイライラしている						
	9 その他（ ）						
(3) 家族の現状	10 介護、お世話をしている家族等から叩かれるなどの暴力や暴言を受けたり無視されたりしている						
	11 家族等の介護（お世話）に協力してくれる他の家族がいない						
	12 その他（ ）						
(4) 介護の状況	13 介護や障がいサービスの利用の必要性があるが利用していない						
	14 介護（お世話）をすることに負担を感じている						
	15 病気や障がいがある家族等の介護（お世話）の仕方が分からない						
	16 その他（ ）						
(5) 地域・社会参加	17 家に閉じこもって過ごすことが多く、地域や社会とのつながりが薄い						
	18 その他（ ）						
(6) 経済状況	19 キャンプル、アルコール、ネットゲーム等で予定よりも多くお金を使ってしまう						
	20 必要以上に買い物をしてしまう						
	21 借金がある						
	22 経済的に困窮している						
	23 お金がなくて食べるものがない						
	24 その他（ ）						
	(7) 就労状況	25 働きたいが介護があって働けない、もしくは退職しようと思っている					
		26 介護（お世話）を理由に嫌がらせを受けている					
27 介護（お世話）を理由に仕事で不利益を受けている（例）減給や配置換え、解雇など							
28 介護（お世話）について職場の理解がない							
29 その他（ ）							
(8) 子育て・学業との両立	30 家族の介護（お世話）や家事があるので、仕事や学校に行けない。もしくは休みがちである						
	31 家族の介護（お世話）や家事で友達と遊んだり趣味を楽しんだりする時間がない						
	32 家族の介護（お世話）や家事をしているので将来や進路に悩んでいる						
	33 18歳未満の子どものことで悩んでいることがある（例）育児やしつけ、心身の発達の遅れ、非行、不登校、虐待、ネットゲームなど						
	34 その他（ ）						

以下の8つの大項目からスクリーニングを行います。どんな側面に課題があるのかを判断するのに役立ちます。

1. からだの健康
2. こころの健康
3. 家族の現状
4. 介護の状況
5. 地域・社会参加
6. 経済状況
7. 就労状況
8. 子育て/学業との両立

それぞれの側面で特記事項があれば「その他」に記入してください。

日付・記入者・対象者を記入。1人の対象者を経年的にチェックしたり、世帯や家族で複数人をチェックしたりすることができます。

◇【 ケアラーを知る・つなげるシートの使いかた 】

ケアラーに関わる関係者がケアラーに寄り添い、信頼関係を構築したうえで、詳細なケアラーの状況把握、生活ニーズを分析・評価し、適切なケアラー支援につなげるためのものです。

■ 記載のポイント

- ・「ケアラー気づきシート」等で、ケアラー（家族等の介護やお世話をしている人）に対して、支援の介入が必要と判断したときに使用します。
- ・支援関係者が現在の支援状況や情報を整理し、アセスメントします。
- ・所属先のアセスメントシートをそのまま使用しても構いません。
- ・「ケアラー気づきシート」の8つの大項目で特にチェックや記述が多い項目を中心に記載します。
- ・課題があると判断した時に、連携する関係機関を確認できるようになっています。

ケアラーの意向や大切にしたいことを記入することで、ケアラーの個別計画を立てる際に活用します。

8つの大項目はケアラー気づきシートと同じです。

ケアラーを知る・つなげるシート(アセスメント)

年 月 日 記入者

ケアラー	氏名()	男・女	歳	被介護者との関係()
被介護者	氏名()	男・女	歳	要介護度/障害区分()

ケアラーの意向

◆今後、自分自身の生活において、大切にしたいこと
(例: 仕事は続けたい、家族の時間を大切にしたい、趣味の活動を確保したい)

(1)からだの健康

睡眠	□十分 □治療中 □その他()	平均睡眠時間()時間 夜中に起きる回数()回	課題 □あり □なし □未判断 ↓ □サービス導入・見直し □受診勧奨 □その他()
食事	□良 □悪 □日()食 □夜()食	(量、種類、摂取の量など)	
嗜好	□あり □なし □喫煙 □あり □なし		
持病	□あり □なし □治療中 □なし	(糖尿病、高血圧、心臓病など)	
体の痛み	□あり □なし □治療中 □なし	(肩、腰、手足など)	
定期健診	□あり □なし □受診 □あり □なし	(がん検診、健康診断など)	
その他	□あり □なし □治療中 □なし	(うつ病、認知症など)	

(2)こころの健康

お世話する相手との関係	□良好 □普通 □不仲 □その他()	(関係性)	課題 □あり □なし □未判断 ↓ □サービス導入・見直し □受診勧奨 □精神保健相談 □その他()
心の支え	□あり □なし □不明	(関係性)	
自分の時間(休養時間)	□あり □なし	(趣味、社会活動、ケアから離れる時間など)	
不安・困りごと	□あり □なし	(ケアラーからの訴えなど)	
うつ傾向	□あり □なし □治療中 □なし	(関係性)	

(3)家族の現状

家族構成 (シチュエーション)			課題 □あり □なし □未判断 ↓ □サービス導入・見直し □受診勧奨 □その他()
ケア以外の役割	□あり □なし □あり □なし	(関係性)	
介護者の協力	□あり □なし □あり □なし	(関係性)	

(4)介護の現状

サービスの利用状況	□利用 □あり □なし □満足 □やや満足 □やや不満 □不満	(サービス内容) (満足度の理由)	課題 □あり □なし □未判断 ↓ □包摂支援センター相談 □介護支援専門員相談 □相談支援専門員相談 □サービス導入・見直し □その他()
ケア負担度	□負担 □負担あり □負担なし	(負担度の理由)	
ケアの知識・技術	□高い □ふつう □低い	(関係性)	
緊急・急用時のサポート	□あり □なし	(関係性)	

(5)地域・社会参加		課題 □あり □なし □未判断 ↓ □サービス導入・見直し □サービス導入・見直し □その他()
地域とのつながり	□あり □やや強い □孤立傾向	(関係性)
家族会等への参加	□あり □なし	(関係性)
災害時の対応法	□あり □不十分 □なし	(関係性)

(6)経済状況		課題 □あり □なし □未判断 ↓ □サービス導入・見直し □生活困窮自立支援相談 □生活保護相談 □法律相談 □その他()
主な収入源	□あり □なし □不明	(関係性)
就労状況	□就労 □未就労 □不明	(関係性)
貯蓄・資産	□あり □なし □不明	(関係性)
経済的負担	□あり □なし □不明	(関係性)
負債	□あり □なし □不明	(負債内容、金額など)

(7)就労状況		課題 □あり □なし □未判断 ↓ □サービス導入・見直し □生活困窮自立支援相談 □生活保護相談 □総合労働相談 □ハローワーク □その他()
働く意欲	□あり □なし □不明	(関係性)
雇用形態	□正社員(フルタイム) □有期雇用社員	(勤務時間・日数、雇用期間、時給有無など)
育児・介護休業法の活用	知識 □あり □不十分 □不明 活用 □あり(予定含む) □検討中 □なし	(関係性)
勤務先の知識	□あり □不十分 □なし	(関係性)
時間的拘束	通勤時間 片道()時間 通勤時間 片道()時間 残業 □あり □なし 土曜日 □あり □なし 出勤 出勤	出勤時間/帰宅時間 出勤時間/帰宅時間 出勤時間/帰宅時間 出勤時間/帰宅時間

(8)子育て／学業との両立		課題 □あり □なし □未判断 ↓ □サービス導入・見直し □市町村子育て担当課 □ヤングケアラー窓口 □学校 □その他()
子育て／学業	子育てに要する時間/通学・授業・勉強に要する時間 子どもの年齢、就学状況/学校、通塾、友人関係	
家族の協力	□あり □なし	(関係性)
経済的負担	□あり □なし	(関係性)
肉体的負担	□あり □なし	(関係性)
精神的負担	□あり □なし	(関係性)

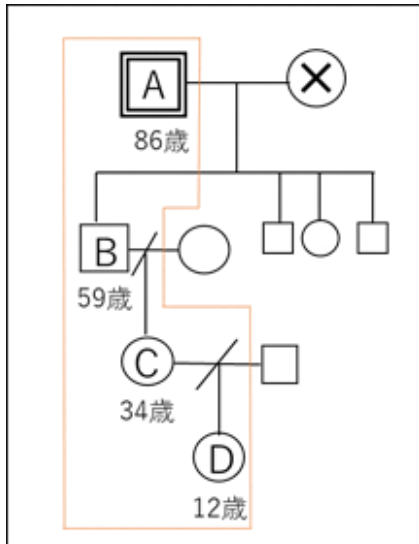
総合的な方針

課題「あり」とした場合、提案・検討事項の確認や連携先の関係機関を確認できるようになっています。

課題を整理し総合的な方針を記載します。

4. シートの記入例（声かけポイントつき）

事例1 高齢者と育児のダブルケアが混在する世帯



【事例概要】

孫は日々、家事や介護・子育てに追われている。
認知機能の低下があるA氏と長男の不仲な関係に悩んでいたところ、A氏のケアマネジャーが訪問した時、自分の話を聞いてもらえると分かり「わたしも相談していいんですね」と涙を浮かべた。少しずつケアマネジャーへ胸のうちの話を話そうになった孫は、今の家庭の様子をひ孫がどう思っているのか気がかりだと話した。

【世帯状況】

A氏 男性 86歳 要介護1

壁を伝い歩き、自分でトイレに行くが、トイレを汚す、下着を汚すことが増えている。食事はやわらかめに炊いたものを食べる。緑内障による視力低下がある。最近A氏に認知機能の低下からか被害妄想が出始めている。「長男からお金を盗られた」「孫から邪険に扱われる」と親戚や近所に話して回る。A氏からの訴えで長男から「顔も見たくない」「自分の部屋へ行け」などと大声で怒鳴られる。孫からも怒られると発言がある。受診は「具合がわるい」とタクシーで頻繁に行く。薬がきちんと飲めているのか誰も把握できていない。

長男 男性 59歳 会社員

遠距離通勤をしており早朝に出かけ帰宅は21時を過ぎる。日曜日のみ休み。周囲に親の介護で会社を休む人がおらず、休みづらい。他界した母親の介護は父A氏に任せていた。

孫 女性 34歳 会社員

離婚し、子どもを連れて父親と祖父の暮らす実家へ帰ってきた。平日8時間非常勤雇用勤務。仕事をしながら家事、子育て、祖父の世話を担っている。

【シート活用場面例】

場面1

A氏担当ケアマネジャーは、自宅訪問時に孫が「わたしも相談していいんですね」と言ったことをきっかけに、不安や悩みをキャッチした。また、孫のケアラーとしての負担感や今後の生活について確認したいと考えた。

→孫の**ケアラー気づきシート**(手引きP11)を時系列で記入することにした。

◇ 聴取の声かけの例

- ・「毎日の家事や介護・子育ては大変ですよ。C(孫)さん自身の生活の中で気がかりなことはありませんか。少しお話を聞かせてください」

→孫に**わたしを知るシートA**(手引きP12)を記入してもらった。

◇ 聴取の声かけの例

- ・「毎日の家事や介護・子育ては大変ですよ。C(孫)さんの体と心が休めているか心配です。このシートで、自分の思いを言葉にしてみるのはどうでしょうか。こころの健康度をみることもできます。一緒に見てみませんか」

場面2

孫の**わたしを知るシートA**によって、A氏の世話に関する具体的な負担内容、孫自身のやりたいこと、ひ孫への心配事などが見えてきた。

→A氏担当ケアマネジャーは長男、ひ孫を含めた**世帯全体のケアラー気づきシート**(手引きP14)を記入した。

◇ 聴取の声かけの例

- ・「C(孫)さん自身の時間や、やりたいことも大事にしてほしいと思っています。そのためにC(孫)さんが心配しているご家族のことを、もう少し詳しく聞かせてもらってもいいですか」
- ・「もしよければ、B(長男)さんとD(ひ孫)さんにも話を聞かせてもらえますか」
- ・(長男とひ孫へ)「Aさんのケアマネジャーをしています。ご家族の心と体の状態を知りたいと思っています。少しお話を聞かせてもらっていいですか」

場面3

長男やひ孫の**ケアラー気づきシート**によって、世帯全体にケアラー支援の必要性を感じたため、A氏担当ケアマネジャーは、地域包括支援センターと情報共有を図りたいと考えた。

→A氏担当ケアマネジャーは孫の**ケアラーを知る・つながるシート**(手引きP15)を記入した。アセスメント情報を整理したうえで、必要と思われる機関へ連携を行った。

ケアラー気づきシート(記入例)

◆1つでも当てはまる場合は「セルフチェックシート」や「アセスメントシート」をチェックしてみましょう。

		6/3/1 記入者 A氏ケアマネ 対象者 孫C	6/6/1 記入者 A氏ケアマネ 対象者 孫C	6/9/1 記入者 A氏ケアマネ 対象者 孫C	/ / 記入者 対象者	/ / 記入者 対象者
(1) からだの健康	1	介護(お世話)を理由に眠れない日が続いている				
	2	介護(お世話)で疲れてしまい、やる気や食欲がない				
	3	介護(お世話)により、定期受診や治療が後回しになっている				
	4	何となく体がだるい				
	5	その他()				
(2) こころの健康	6	介護(お世話)を理由に家族や職場(学校)での人間関係に悩んでいる				
	7	精神疾患または発達障がいがあり、生活への支障が出てきている				
	8	介護(お世話)でイライラしている		✓	✓	
	9	その他()				
(3) 家族の現状	10	介護、お世話をしている家族等から叩かれるなどの暴力や暴言を受けたり無視されたりしている				
	11	家族等の介護(お世話)に協力してくれる他の家族がいない		✓		
	12	その他()				
(4) 介護の状況	13	介護や障がいサービスの利用の必要性があるが利用していない				
	14	介護(お世話)をすることに負担を感じている		✓	✓	✓
	15	病気や障がいがある家族等の介護(お世話)の仕方が分からない				
	16	その他()				
(5) 地域社会・参加	17	家に閉じこもって過ごすことが多く、地域や社会とのつながりが薄い				
	18	その他()				
(6) 経済状況	19	ギャンブル、アルコール、ネットゲーム等で予定よりも多くお金を使ってしまう				
	20	必要以上に買い物をしてしまう				
	21	借金がある				
	22	経済的に困窮している				
	23	お金がなくて食べるものがない				
	24	その他()				
(7) 就労状況	25	働きたいが介護があって働けない、もしくは退職しようと思っている				
	26	介護(お世話)を理由に嫌がらせを受けている				
	27	介護(お世話)を理由に仕事で不利益を受けている (例)減給や配置換え、解雇など				
	28	介護(お世話)について職場の理解がない				
	29	その他()				
(8) 子育てとの両立	30	家族の介護(お世話)や家事があるので仕事や学校に行けない、もしくは休みがちである				
	31	家族の介護(お世話)や家事で友達と遊んだり趣味を楽しんだりする時間がない		✓		
	32	家族の介護(お世話)や家事をしているので将来や進路に悩んでいる				
	33	18歳未満の子どものことで悩んでいることがある (例)育児やしつけ、心身の発達の遅れ、非行、不登校、療育、虐待、ネットゲームなど		✓	✓	
	34	その他()				

わたしを知るシート(セルフチェックA)

(おもて)

思いを言葉にしてみませんか。

実現できるにはどうしたらよいか、あなたと一緒に考えてくれる人がきっといます。

★「できるとしたら、こんなことをしてみたい」ということはありますか。

Dがバレーをするところを見たい。自分のネイルを楽しみたい。

お世話をしている今のわたしの気持ちに一番当てはまるものにチェックしてみませんか。

☐	☐	☒	☐	☐
おだやか・ニコニコ	まあまあ元気	少し疲れが・はぁ～	つらい・シクシク	もう無理・ヘトヘト

選んだ理由 毎日がめまぐるしい。「はぁ～」と思うから。

思いのままにこころの健康度をチェックしてみませんか。	合 計					い つ も 思 う	よ く 思 う	時 々 思 う	た ま に 思 う	思 わ な い
_____年 ____月 ____日記入	21 / 32									
お世話をしている人の行動に対して困ってしまう	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0
お世話をしている人のそばにいとイライラすることがある	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0
お世話のために、だれかと付き合いづらくなっている	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0
お世話をしている人のそばにいと気が休まらない	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0
お世話があるので、自分の社会参加の機会が減ったと思う	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0
お世話をしている家族が家にいるので、友達を自宅に呼びたくても呼べなかったことがある	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0
お世話を他の人に任せられない、自分の代わりがないと思う	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0
どのようにお世話をすればよいか分からないことがある	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0

<わたしの週間スケジュール>

(例) 起床、就寝、仕事(学校)、家事、介護、休憩、趣味の時間等



うらもあります⇒

(うら)

こころの健康度	
0～4点 ☐ 	こころとからだが健康な状態で、介護(お世話)と自分の人生の両立ができています。 これからも、1人で抱え込まず、自分の時間も大切に過ごしてくださいね。
5～12点 ☐ 	介護(お世話)をしつつ、自分の時間も持てているようですが、こころやからだの疲れが少し出やすくなっているようです。 これからも、まわりの人の協力を得て、リフレッシュを心がけてくださいね。
13～20点 ☐ 	介護(お世話)をしながら、自分の時間が減ってきているようです。 こころやからだに少し疲れが出ているかもしれません。 自分自身の病気の治療はできていますか。 介護(お世話)の相談やお手伝いをしてくれる制度もあります。 まわりの人の協力を得ながら、リフレッシュする時間をつくりませんか
21～28点 ☒ 	介護(お世話)のことばかりで自分の時間がほとんどとれず、少し疲れているかもしれません。相談できる人はいますか？ 介護(お世話)の相談やお手伝いをしてくれる制度もあります。 制度を利用していても、こころとからだの疲れが取れないようであればまわりの人に相談してリフレッシュする時間をつくりましょう。
29～32点 ☐ 	介護(お世話)のことで心や体に不調が出ていませんか。 このままだと“介護うつ”になったり、倒れる可能性があります。 まずは、自分が楽になることを優先しましょう。一人で解決策を考えるのではなく、専門家の意見を聞くために受診することも次のステップにつながります。

相談窓口

〇〇市役所福祉課 電話番号：〇〇一××××

ケアラー気づきシート(記入例)

◆1つでも当てはまる場合は「セルフチェックシート」や「アセスメントシート」をチェックしてみましょう。

			6/6/1 記入者 A氏ケアマネ 対象者 孫C	6/6/1 記入者 A氏ケアマネ 対象者 長男B	6/9/1 記入者 A氏ケアマネ 対象者 ひ孫D	/ / 記入者 対象者	/ / 記入者 対象者
(1) からだの健康	1	介護(お世話)を理由に眠れない日が続いている					
	2	介護(お世話)で疲れてしまい、やる気や食欲がない					
	3	介護(お世話)により、定期受診や治療が後回しになっている					
	4	何となく体がだるい					
	5	その他()					
(2) こころの健康	6	介護(お世話)を理由に家族や職場(学校)での人間関係に悩んでいる					
	7	精神疾患または発達障がいがあり、生活への支障が出てきている					
	8	介護(お世話)でイライラしている	✓	✓			
	9	その他()					
(3) 家族の現状	10	介護、お世話をしている家族等から叩かれるなどの暴力や暴言を受けたり無視されたりしている					
	11	家族等の介護(お世話)に協力してくれる他の家族がいない	✓				
	12	その他()					
(4) 介護の状況	13	介護や障がいサービスの利用の必要性があるが利用していない					
	14	介護(お世話)をすることに負担を感じている	✓				
	15	病気や障がいがある家族等の介護(お世話)の仕方が分からない					
	16	その他()					
(5) 地域社会・参加	17	家に閉じこもって過ごすことが多く、地域や社会とのつながりが薄い					
	18	その他()					
(6) 経済状況	19	ギャンブル、アルコール、ネットゲーム等で予定よりも多くお金を使ってしまう		✓			
	20	必要以上に買い物をしてしまう					
	21	借金がある					
	22	経済的に困窮している					
	23	お金がなくて食べるものがない					
	24	その他()					
(7) 就労状況	25	働きたいが介護があって働けない、もしくは退職しようと思っている					
	26	介護(お世話)を理由に嫌がらせを受けている					
	27	介護(お世話)を理由に仕事で不利益を受けている (例)減給や配置換え、解雇など					
	28	介護(お世話)について職場の理解がない					
	29	その他(介護を理由に仕事が休みづらい)		✓			
(8) 子育てとの両立	30	家族の介護(お世話)や家事があるので仕事や学校に行けない、もしくは休みがちである					
	31	家族の介護(お世話)や家事で友達と遊んだり趣味を楽しんだりする時間がない					
	32	家族の介護(お世話)や家事をしているので将来や進路に悩んでいる					
	33	18歳未満の子どものことで悩んでいることがある (例)育児やしつけ、心身の発達の遅れ、非行、不登校、療育、虐待、ネットゲームなど	✓				
	34	その他(朝遅刻することが増えている)			✓		

ケアラーを知る・つながるシート(アセスメント)(案)

追記：赤 R6.6.1

緑 R6.9.1

令和 6 年 3 月 1 日 記入者 Aのケアマネジャー

ケアラー	氏名 (<u>C</u>)	男・ <u>女</u>	34歳	被介護者との関係 (<u>孫</u>)
被介護者	氏名 (<u>A</u>)	<u>男</u> ・女	86歳	要介護度/障害区分 (<u>要介護1</u>)

ケアラーの意向

❖ 今後、自分自身の生活において、大切にしたいこと

(例：仕事は続けたい、家族の時間を大切にしたい、趣味の活動の時間を確保したい)

Dがやりたいのであれば、バレエ部に入りたい。本当はネイルの仕事に就きたい。だけど今はとりあえず働ければいい。

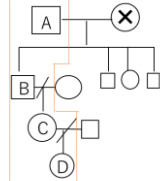
(1)からだの健康

睡眠	☐ 十分 ☐ 不十分 ☐ 治療中 ☐ その他 ()	平均睡眠時間 ()時間 夜中に起きる回数 ()回	課 題 ☐ あり ☐ なし ☐ 未判断  ☐ サービス導入・見直し ☐ 受診勧奨 ☐ その他 ()
食事	食欲 ☐ あり ☐ なし 回数 1日 ()食	(食事内容)	
嗜好	飲酒 ☐ あり ☐ なし 喫煙 ☐ あり ☐ なし	(量、頻度、種類、増加の理由など)	
持病	☐ あり ☐ なし ☐ 治療中 ()	(既往歴、かかりつけ医情報など)	
体の痛み	☐ あり ☐ なし ☐ 治療中 ()	(部位、かかりつけ医情報など)	
定期健診	内科 ☐ あり ☐ なし 歯科 ☐ あり ☐ なし	(頻度、手段など)	
その他	自覚症状 ☐ あり ☐ なし	(いつからか、具体的な症状など)	

(2)こころの健康

お世話する相手との関係	☐ 良好 ☐ 普通 ☐ 不仲 ☐ その他	(具体的に)	課 題 ☐ あり ☐ なし ☐ 未判断  ☐ サービス導入・見直し ☐ 受診勧奨 ☐ 精神保健相談 ☐ その他 ()
心の支え	☐ あり ☐ なし ☐ 不明	(具体的に)	
自分の時間(休憩時間)	☐ あり ☐ なし	(趣味・社会活動、ケアから離れる時間など)	
不安・困りごと	☐ あり ☐ なし	(ケアラーからの訴えなど)	
うつ傾向	☐ あり ☐ なし ☐ 治療中 ()	(具体的に)	

(3)家族の現状

家族構成	(ジェノグラム) 	課 題 ☒ あり ☐ なし ☒ 未判断  ☒ サービス導入・見直し ☐ 受診勧奨 ☒ その他 (<u>次男・長女・三男の協力得られないかまずは状況を確認する</u>)
ケア以外の役割	☒ あり ☐ なし	(具体的に) <u>家事、子育て、仕事</u>
他家族の協力	☐ あり ☒ なし	(具体的に) <u>長男Bと祖父Aの関係よくない</u>

(4)介護の現状

サービスの利用状況	利用 ☒ あり ☐ なし 満足度 ☐ 満足 ☐ やや満足 ☒ やや不満 ☐ 不満	(サービス内容) <u>通所リハビリ(半日)</u> (満足度の理由) <u>通所リハビリ自体に不満はないが、毎日の柔らかい食事作りが大変。</u>	課 題 ☒ あり ☐ なし ☒ 未判断  ☐ 包括支援センター相談 ☐ 介護支援専門員相談 ☐ 相談支援専門員相談 ☒ サービス導入・見直し ☐ その他 ()
ケア負担度	☒ 負担 ☐ やや負担あり ☐ 負担なし	(負担度の理由) <u>トイレの失敗の処理、盗られ妄想</u>	
ケアの知識技術	☐ 高い ☐ ふつう ☒ 低い	(具体的に)	
緊急・急用時のサポート	☐ あり ☒ なし	(具体的に)	

(5)地域・社会参加			課 題
地域との つながり	☐ あり ☐ やや薄い ☐ 孤立傾向	(具体的に)	☐ あり ☐ なし ☐ 未判断  ☐ サービス導入・見直し ☐ その他 ()
家族会等への参加	☐ あり ☐ なし	(具体的に)	
災害時の 対処法	☐ あり ☐ 不十分 ☐ なし	(具体的に)	

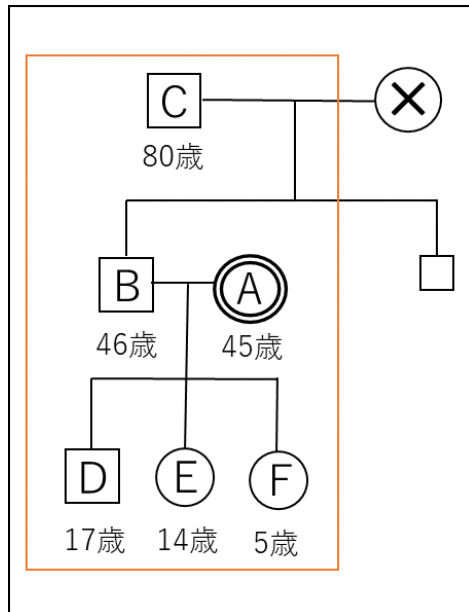
(6)経済状況			課 題
主な収入源	☐ あり ☐ なし ☐ 不明	(具体的に)	☐ あり ☐ なし ☐ 未判断  ☐ サービス導入・見直し ☐ 生活困窮自立支援相談 ☐ 生活保護相談 ☐ 法律相談 ☐ その他 ()
就労状況	☐ 就労 ☐ 未就労 ☐ 不明	(具体的に)	
貯蓄・資産	☐ あり ☐ なし ☐ 不明	(具体的に)	
経済的負担	☐ あり ☐ なし ☐ 不明	(具体的に)	
負債	☐ あり ☐ なし ☐ 不明	(負債理由、金額など)	

(7)就労状況			課 題
働く意欲	☐ あり ☐ なし ☐ 不明	(具体的に)	☐ あり ☐ なし ☐ 未判断  ☐ サービス導入・見直し ☐ 生活困窮自立支援相談 ☐ 生活保護相談 ☐ 総合労働相談 ☐ ハローワーク ☐ その他 ()
雇用形態	☐ 正社員（フルタイム） ☐ 有期雇用社員	(勤務時間・日数、雇用期間、時短有無など)	
育児介護休業法の活用	知識 ☐ あり ☐ なし ☐ 不十分	(具体的に)	
	活用 ☐ あり（予定含む） ☐ 検討中 ☐ なし	(具体的に)	
	勤務先の知識 ☐ あり ☐ なし ☐ 不十分	(具体的に)	
時間的拘束	通勤時間 片道 () 時間	出勤時間/帰宅時間	
	残業 ☐ あり ☐ なし	土日祝日 ☐ あり ☐ なし 出勤	

(8)子育て／学業との両立			課 題
子育て／学業	子育てに要する時間／通学・授業・勉強に要する時間		☒ あり ☐ なし ☐ 未判断  ☒ サービス導入・見直し ☒ 市町村子育て担当課 ☐ ヤングケアラー窓口 ☒ 学校 () ☐ その他 ()
	子どもの年齢、就学状況／学校、進路、友人関係		
	家族の協力 ☐ あり ☒ なし	(具体的に)	
	悩み ☒ あり ☐ なし	(具体的に) D が介護の様子をどう思っているのか 気がかり D が学校に行きたがらなくなった	
	肉体的負担 ☒ あり ☐ なし	(具体的に)	
	精神的負担 ☐ あり ☐ なし	(具体的に)	

総合的な方針
○ネイルの仕事に就く夢を持ちつつ、今の仕事と家庭の両立ができるよう支援策を考える。 ○Dの部活動送迎ができる時間を確保するために、Aの介護保険サービスの見直し、保険外サービスの検討や長男家族以外の協力者を探す。Dへの支援として何か良い方法がないか学校や市子育て担当課にケース相談を行う。

事例2 働き世代の入退院により家族の役割が変化した世帯



【事例概要】

A氏は、夫婦二人で農家を営みながら、介護保険サービスを利用し、車いす生活の義父の世話と子育て、家事を担っていた。長男と長女は、働き者の両親を助けたいと学校や部活動以外の日は、よく農作業の手伝いや妹の世話をしていた。A氏の入院により、家庭生活が変化した。

【世帯状況】

A氏 女性 45歳 農家

A氏は農作業中に右手に力が入らなくなり、脳梗塞で入院した。2か月後、A氏の「リハビリは自宅に帰ってから普段の生活のなかで続けたい」という意向に沿い、サービス調整なく自宅退院した。

夫 男性 46歳 農家

A氏が病気したことに気持ちが追い付かないまま、農家の仕事を切り盛りする。作物が不作だったことが重なり、気持ちにゆとりがなく過ごしている。

義父 男性 80歳 要介護2

通所サービスを利用していたが、A氏の入院後、週3回から週1回へ変更になった。

長男 男性 17歳

農作業を手伝う時間が増え、高校を休みがちになり、中退した。

長女 女性 14歳

調理、洗濯、次女の世話を担う。部活動を休むようになった。

次女 女性 5歳

保育園に通っている。もともと発達障がいがあるが、最近感情の起伏が激しい。

【シート活用場面例】

場面1

A氏入院機関の相談員は、入退院スクリーニングとして家庭の状況を聴き取った。
その際、A氏の急な入院に気持ちが追い付いていない夫の様子が気になった。

→ケアラー支援のスクリーニングとして夫のケアラー気づきシート(手引き P20)を時系列で記入することにした。しかし夫は面会に来る時間がとれず、話せないまま時間が過ぎた。A氏の入院機関の相談員は、要介護状態の義父や、思春期の長男・長女、幼い次女もいることから、世帯として支援する必要性と、そのための連携先について院内で話し合うこととした。

場面2

義父の担当ケアマネジャーは「主介護者であるA氏が入院し、夫と話をしたいが、時間をなかなかとってもらえない。近所の人の話では、長女が次女の保育園のお迎えに行くが、次女が大泣きして大変そうで長女の表情を心配していると言っていた。」と地域包括支援センターへ相談した。
地域包括支援センターから、〇〇市子育て担当課へ相談を入れた。

→〇〇市子育て担当課と学校で連携を図り、長女のクラス全体にこどもシート(手引き P21)を聴取した。

◇ 聴取の声かけの例

- ・「みなさんにアンケートがきています。丸がついても、つかなくても大丈夫です。
今の思いのままを答えてみてください。」

場面3

長女のこどもシートのチェック項目に〇がついていた。担任は長女のことを管理職へ報告した。

→管理職は、スクールソーシャルワーカーに長女のことを相談し、長女に必要な支援を検討した。
スクールソーシャルワーカーは長女との面談で、家庭の状況を把握するとともに学校と連携して長女にわたしを知るシートB(手引き P22)を記入してもらった。

◇ 聴取の声かけの例

- ・「E(長女)さん、この間のアンケートを見させてもらいました。最近のおうちでの生活で、気になることや心配なことがあるようだったのでゆっくりお話したいと思いました」
- ・「自分の思いを言葉にするのは難しい時もあります。このシートを書けるところから書いてみませんか。E(長女)さんが気になることや心配なことを少しでも軽くできるように方法を一緒に考えます。よかったらE(長女)さんのこと、教えてください」

場面4

長女の心身の健康状態を確認しているとき、長女の話から、長男が農作業をするために高校を中退したことがわかった。長女のスクールソーシャルワーカーから報告を受けた〇〇市子育て担当課は、地域包括支援センターと連絡を取り、A氏入院機関相談員、義父担当ケアマネジャーを含め、今後の連携先・支援の方向性について話し合うこととした。

→アセスメント情報を整理するために、関係機関の協力を得て世帯全体のケアラー気づきシート(手引きP24)・夫のケアラーを知る・つながるシート(手引きP25)を作成した。

〇〇市子育て担当課で自宅訪問し、長男にわたしを知るシートB(手引きP27)を記入してもらった。

◇ 聴取の声かけの例

- ・(長男へ)「お母さんの入院で心配なことも多いでしょうが、D(長男)さんやご家族の方は体調を崩したりしていませんか。少しお話を聞かせてください」

場面5

世帯全体のケアラー気づきシート(手引きP24)、夫のケアラーを知る・つながるシート(手引きP25)、長男のわたしを知るシートB(手引きP27)の情報から、各関係機関の支援が必要と判断した。

→支援計画を立てるために各関係機関と以下を共有し、関係機関との情報共有と支援の役割分担を行う検討会議を行った。

- ◆ ケアラー気づきシート(世帯全体)……………手引き P24
- ◆ わたしを知るシートB(長女)…………… // P22
- ◆ わたしを知るシートB(長男)…………… // P27
- ◆ ケアラーを知る・つながるシート(夫)…………… // P25

Point

ケアラーからみて“分かってくれる人”になるために

長崎県ケアラー当事者実態調査の結果では、最も必要な支援は何かとの設問でケアラー自身のための具体的な相談と答えた人が約7割でした。

ケアラーのなかには大きな苦しみを抱え、励ましや労いでは「あなたに何が分かるの?」と逆効果になることがあります。そんなときは援助的コミュニケーションを活用しましょう。一例にマイナスの気持ちをそのまま反復する技法があります。

「いつまで続くのかと不安でたまらないんです」→「(〇〇さんは)いつまで続くのかと不安でたまらないんですね。」

ケアラーから「そうなんです…」と返ってきたその後…沈黙を待つと、ケアラーがこれまで心に秘めていた思いを聴かせてくれるかもしれません。

ケアラー気づきシート(記入例)

◆1つでも当てはまる場合は「セルフチェックシート」や「アセスメントシート」をチェックしてみましょう。

		6/2/1 記入者 病院相談員 対象者 夫B	6/3/1 記入者 病院相談員 対象者 夫B	6/5/1 記入者 病院相談員 対象者 夫B	/ / 記入者 対象者	/ / 記入者 対象者
(1) からだの健康	1	介護(お世話)を理由に眠れない日が続いている				
	2	介護(お世話)で疲れてしまい、やる気や食欲がない				
	3	介護(お世話)により、定期受診や治療が後回しになっている	✓			
	4	何となく体がだるい				
	5	その他(晩酌の量が増えている)		✓		
(2) こころの健康	6	介護(お世話)を理由に家族や職場(学校)での人間関係に悩んでいる				
	7	精神疾患または発達障がいがあり、生活への支障が出てきている				
	8	介護(お世話)でイライラしている	✓	✓		
	9	その他()				
(3) 家族の現状	10	介護、お世話をしている家族等から叩かれるなどの暴力や暴言を受けたり無視されたりしている				
	11	家族等の介護(お世話)に協力してくれる他の家族がいない	✓	✓		
	12	その他()				
(4) 介護の状況	13	介護や障がいサービスの利用の必要性があるが利用していない		✓		
	14	介護(お世話)をすることに負担を感じている	✓			
	15	病気や障がいがある家族等の介護(お世話)の仕方が分からない	✓			
	16	その他(Aの急な入院で気持ちが追い付いていない)	✓			
(5) 地域社会・参加	17	家に閉じこもって過ごすことが多く、地域や社会とのつながりが薄い				
	18	その他()				
(6) 経済状況	19	ギャンブル、アルコール、ネットゲーム等で予定よりも多くお金を使ってしまう				
	20	必要以上に買い物をしてしまう				
	21	借金がある				
	22	経済的に困窮している		✓		
	23	お金がなくて食べるものがない				
	24	その他()				
(7) 就労状況	25	働きたいが介護があって働けない、もしくは退職しようと思っている				
	26	介護(お世話)を理由に嫌がらせを受けている				
	27	介護(お世話)を理由に仕事で不利益を受けている (例)減給や配置換え、解雇など				
	28	介護(お世話)について職場の理解がない				
	29	その他(今一人で農業を切り盛りして大変、面会時間に来れない)	✓			
(8) 子育てとの両立	30	家族の介護(お世話)や家事があるので仕事や学校に行けない、もしくは休みがちである				
	31	家族の介護(お世話)や家事で友達と遊んだり趣味を楽しんだりする時間がない				
	32	家族の介護(お世話)や家事をしているので将来や進路に悩んでいる				
	33	18歳未満の子どものことで悩んでいることがある (例)育児やしつけ、心身の発達の遅れ、非行、不登校、療育、虐待、ネットゲームなど		✓		
	34	その他()				

こどもシート

事例② 長女

○ヤングケアラーとは

本来は、大人がするような家族のお世話を日常的に行っているこどものことをいいます

●お世話とは

例えば、家族のだれかにかわって料理・買い物・掃除・洗濯をしたり、家族のお風呂やトイレのお手伝いをしたりすることです(小学生用)

例えば、障害や病気のある家族に代わり家事や身の回りのお世話をしたり、幼いきょうだいの身の回りのお世話をしたり、家庭を支えるためにアルバイトをしたりすることです(中学生、高校生用)

次の質問に当てはまったらチェック欄に○をつけましょう

	質問	チェック
1	家族の中にあなたがお世話をしている人はいますか	○
1番に○が入った人は、2番から7番まで答えましょう		
2	友だちと遊びたいけど、遊べないことがある	○
3	学校を休んでしまうことがある	
4	学校を遅刻・早退してしまうことがある	
5	宿題や部活動ができないことがある	○
6	睡眠時間が十分にとれないことがある	○
7	友だちを家に呼びたくても、呼べないことがある	○

チェック欄に○がついた人は、学校の先生やスクールカウンセラーなど、あなたの周りの信頼できる大人に話してみませんか？

部活動に行きたい。自分の時間もほしい。
家族や妹のことは大好きだけど、もう疲れた
やめたいと思うことがある。
友だちに話してもわかってもらえない。

あなたがやりたいこと
だれかにおはなししたいこと
ほんとうのきもち
ここになんでもかいてみよう



わたしを知るシート(セルフチェックB)

事例② 長女

(おもて)

思いを言葉にしてみませんか。

実現するにはどうしたらよいか、あなたと一緒に考えてくれる人がきっといます。

お世話をしている今のわたしの気持ちに一番当てはまるものにチェックしてみませんか。

☐	☐	☐	☒	☐
おだやか・ニコニコ	まあまあ元気	少し疲れが・はあ～	つらい・シクシク	もう無理・ハトハト

選んだ理由 (家のことは全部私がしなければいけなくて、部活動にもなかなか行けない。妹のお世話も大変で、休める時間がない。)

わたしの週間スケジュールを書きだしてみよう。

月	火	水	木	金	土	日
学校(部活動) 家事	学校(部活動) 家事	学校(部活動) 家事	学校(部活動) 家事	学校(部活動) 家事	家事・妹とお留守番	

わたしの1日のスケジュールを書きだしてみよう。

(例) 起床、就寝、仕事(学校)、家事、介護、休憩、趣味の時間等

	1:00	3:00	5:00	7:00	9:00	11:00	13:00	15:00	17:00	19:00	21:00	23:00		
平日	睡眠				朝食食準備	学校				家事・妹の世話				睡眠
休日	睡眠				家事	妹の世話		家事・畑仕事	妹の世話		家事 夜ごはん	自由	睡眠	

1. 悩みごとについて相談できず、困ることがある。

□いいえ ☒はい ⇒ どんなことを相談したいですか。

高校に進学したいし部活動にも行きたいけど、今のままではどちらも実現できない。

2. 介護やお世話をしている、疲れたと思うときがある。

□いつも ☒ときどき □あまりない □ないどんなときにそう感じますか。

家族を助けるために頑張らないといけないけど、毎朝早起きしたり部活動を休んで家族のお世話をするのは大変。自分だけじゃなくみんな大変だから、休めない。

3. 自分の時間が足りないと感じる。

☒いつも □ときどき □あまりない □ない「もしできるとしたら、こんなことをしてみたい」ということはありますか。

毎日部活動に行って、休日友達と遊びたい。

うらもあります⇒

(うら)

こころの健康度（めやす）



こころもからだも、元気なようです。
介護（お世話）と時分の楽しい時間も大切にできているようなので、
これからも、ひとりでかかえこまず、自分の時間も大切にすごして
くださいね。



介護（お世話）をしつつ、自分の時間も持てているようですが、
こころやからだのつかれが少し出やすくなっているようです。
これからも、まわりの人の協力を得て、リフレッシュを心がけてくだ
さいね。



介護（お世話）をしながら、自分の楽しい時間が少なくなってきた
ようです。こころやからだのつかれが出ているかもしれません。
介護（お世話）の相談やお手伝いをしてくれるしくみもあります。
まわりの人からお手伝いしてもらいながら、リフレッシュする時間をつ
くりませんか。



介護（お世話）のことばかりで自分の時間がほとんどとれず、つかれて
いるかもしれません。相談できる人はいますか？
介護（お世話）の相談やお手伝いをしてくれるしくみもあります。
お手伝いのサービスを利用しても、こころとからだの疲れが取れない
ようであれば、まわりの人に相談してリフレッシュする時間をつくり
ましょう。



このままだと“介護うつ”になったり、たおれてしまう可能性があります。
まずは、自分が楽になることを1番に考えましょう。
家族、親せき、学校の先生、民生委員・児童委員、あなたが相談しや
すいと思うまわりの大人の人に、相談してみてください。
こころやからだの調子がわるいときは、病院でみてもらいましょう。

相談窓口

〇〇市役所子育て担当課電話番号：〇〇ー××××

ケアラー気づきシート(記入例)

◆1つでも当てはまる場合は「セルフチェックシート」や「アセスメントシート」をチェックしてみましょう。

			6/3/1 記入者 義父ケアマネ 対象者 義父C	6/3/1 記入者 病院相談員 対象者 夫B	6/3/1 記入者 子育て担当課 対象者 長男D	6/3/1 記入者 中学校 対象者 長女E	6/5/1 記入者 子育て担当課 対象者 次女F
(1) からだの健康	1	介護(お世話)を理由に眠れない日が続いている					
	2	介護(お世話)で疲れてしまい、やる気や食欲がない					
	3	介護(お世話)により、定期受診や治療が後回しになっている		✓			
	4	何となく体がだるい					
	5	その他()					
(2) こころの健康	6	介護(お世話)を理由に家族や職場(学校)での人間関係に悩んでいる					
	7	精神疾患または発達障がいがあり、生活への支障が出てきている					✓
	8	介護(お世話)でイライラしている		✓			
	9	その他(以前と比べて元気がない)				✓	
(3) 家族の現状	10	介護、お世話をしている家族等から叩かれるなどの暴力や暴言を受けたり無視されたりしている					
	11	家族等の介護(お世話)に協力してくれる他の家族がいない		✓			
	12	その他()					
(4) 介護の状況	13	介護や障がいサービスの利用の必要性があるが利用していない	✓				
	14	介護(お世話)をすることに負担を感じている					
	15	病気や障がいがある家族等の介護(お世話)の仕方が分からない		✓			
	16	その他()					
(5) 地域社会・参加	17	家に閉じこもって過ごすことが多く、地域や社会とのつながりが薄い	✓				
	18	その他()					
(6) 経済状況	19	ギャンブル、アルコール、ネットゲーム等で予定よりも多くお金を使ってしまう					
	20	必要以上に買い物をしてしまう					
	21	借金がある					
	22	経済的に困窮している		✓			
	23	お金がなくて食べるものがない					
	24	その他()					
(7) 就労状況	25	働きたいが介護があって働けない、もしくは退職しようと思っている					
	26	介護(お世話)を理由に嫌がらせを受けている					
	27	介護(お世話)を理由に仕事で不利益を受けている (例)減給や配置換え、解雇など					
	28	介護(お世話)について職場の理解がない					
	29	その他()					
(8) 子育てとの両立	30	家族の介護(お世話)や家事があるので仕事や学校に行けない、もしくは休みがちである				✓	
	31	家族の介護(お世話)や家事で友達と遊んだり趣味を楽しんだりする時間がない			✓	✓	
	32	家族の介護(お世話)や家事をしているので将来や進路に悩んでいる				✓	
	33	18歳未満の子どものことで悩んでいることがある (例)育児やしつけ、心身の発達の遅れ、非行、不登校、療育、虐待、ネットゲームなど					
	34	その他(高校をやめている)			✓		

ケアラーを知る・つながるシート(アセスメント)(案)

追記：赤 R6.3.1

緑 R6.5.1

令和 6 年 2 月 1 日 記入者 K 病院連携室相談員

ケアラー	氏名 (B)	男 女	4 6 歳	被介護者との関係 (夫)
被介護者	氏名 (A)	男 女	4 5 歳	要介護度/障害区分 (未申請)

ケアラーの意向

❖今後、自分自身の生活において、大切にしたいこと

(例：仕事は続けたい、家族の時間を大切にしたい、趣味の活動の時間を確保したい)

農業の合間によく、子どもや妻をバイクの後ろにのせてドライブに行っていた。またやりたいが、時間もお金もない。

今はせめて子どもに苦勞をかけたくないと思うが、酒を飲まないとやっていられない。

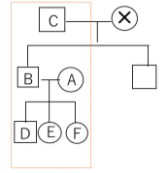
(1)からだの健康

睡眠	☐ 十分 ☒ 不十分 ☐ 治療中 ☐ その他 ()	平均睡眠時間 (3~4) 時間 夜中に起きる回数 () 回	課 題 ☒ あり ☐ なし ☒ 未判断 ↓ ☐ サービス導入・見直し ☒ 受診勧奨 ☐ その他 ()
食事	食欲 ☒ あり ☐ なし 回数 1 日 (2) 食	(食事内容) 朝は食べない	
嗜好	飲酒 ☒ あり ☐ なし 喫煙 ☐ あり ☒ なし	(量、頻度、種類、増加の理由など) 毎晩ビール 350 ml 2 本 + 日本酒 2 合	
持病	☐ あり ☐ なし ☐ 治療中 ()	(既往歴、かかりつけ医情報など)	
体の痛み	☒ あり ☐ なし ☐ 治療中 ()	(部位、かかりつけ医情報など) 腰痛	
定期健診	内科 ☐ あり ☒ なし 歯科 ☐ あり ☒ なし	(頻度、手段など)	
その他	自覚症状 ☐ あり ☐ なし	(いつからか、具体的な症状など)	

(2)こころの健康

お世話する相手との関係	☐ 良好 ☒ 普通 ☐ 不仲 ☐ その他	(具体的に)	課 題 ☐ あり ☐ なし ☒ 未判断 ↓ ☐ サービス導入・見直し ☐ 受診勧奨 ☐ 精神保健相談 ☐ その他 ()
心の支え	☐ あり ☐ なし ☐ 不明	(具体的に)	
自分の時間(休憩時間)	☐ あり ☐ なし	(趣味・社会活動、ケアから離れる時間など)	
不安・困りごと	☒ あり ☐ なし	(ケアラーからの訴えなど)	
うつ傾向	☐ あり ☐ なし ☐ 治療中 ()	(具体的に)	

(3)家族の現状

家族構成	(ジェノグラム)			課 題 ☒ あり ☐ なし ☒ 未判断 ↓ ☒ サービス導入・見直し ☐ 受診勧奨 ☒ その他 (長男と長女の負担感や協力内容を確認する必要がある。)
ケア以外の役割	☒ あり ☐ なし	(具体的に)	仕事、父Cの世話	
他家族の協力	☒ あり ☐ なし	(具体的に)	長男Dと長女Eが協力的	

(4)介護の現状

サービスの利用状況	利用 ☐ あり ☒ なし 満足度 ☐ 満足 ☐ やや満足 ☐ やや不満 ☐ 不満	(サービス内容) (満足度の理由)	課 題 ☒ あり ☐ なし ☒ 未判断 ↓ ☐ 包括支援センター相談 ☐ 介護支援専門員相談 ☐ 相談支援専門員相談 ☒ サービス導入・見直し ☐ その他 ()
ケア負担度	☒ 負担 ☒ やや負担あり ☐ 負担なし	(負担度の理由) 急な入院で気持ちが追い付かない。	
ケアの知識技術	☐ 高い ☐ ふつう ☒ 低い	(具体的に)	
緊急・急用時のサポート	☐ あり ☒ なし	(具体的に)	

(7)就労状況			課題
働く意欲	☐ あり ☐ なし ☐ 不明	(具体的に)	☐ あり ☐ なし ☒ 未判断
雇用形態	☐ 正社員（フルタイム） ☐ 有期雇用社員 ☒ その他（ 農家自営 ）	(勤務時間・日数、雇用期間、時短有無など)	↓ ☐ サービス導入・見直し
育児介護休業法の活用	知識	☐ あり ☐ なし	☐ 生活困窮自立支援相談 ☐ 生活保護相談 ☐ 総合労働相談 ☐ ハローワーク ☐ その他
		☐ 不十分	
	活用	☐ あり（予定含む） ☐ 検討中 ☐ なし	
		(具体的に)	
時間的拘束	勤務先の知識	☐ あり ☐ なし	
		☐ 不十分	
	通勤時間	片道（ ）時間	出勤時間/帰宅時間
	残業	☐ あり ☐ なし	土日祝日 ☐ あり ☐ なし 出勤

(8)子育て／学業との両立			課題
子育て ／学業	子育てに要する時間／通学・授業・勉強に要する時間		☒ あり ☐ なし ☐ 未判断 
	子どもの年齢、就学状況／学校、進路、友人関係		
	家族の協力 ☐ あり ☒ なし	(具体的に)長男D長女Eに頼るしかないが、我慢させていると思う。	
	悩み ☒ あり ☐ なし	(具体的に)次女Fが過敏になっていて手を焼くことがある。	
	肉体的負担 ☒ あり ☐ なし	(具体的に)	
	精神的負担 ☒ あり ☐ なし	(具体的に)学校行事に入院の世話、父Gの世話とそんなに考えられない、頭も体も回らない。	☒ サービス導入・見直し ☒ 市町村子育て担当課 ☐ ヤングケアラー窓口 ☒ 学校 [] ☐ その他 []

26

わたしを知るシート(セルフチェックB)

(おもて)

思いを言葉にしてみませんか。

実現できるにはどうしたらよいか、あなたと一緒に考えてくれる人がきっといます。

お世話をしている今のわたしの気持ちに一番当てはまるものにチェックしてみませんか。

☐	☒	☐	☐	☐
				
おだやか・ニコニコ	まあまあ元気	少し疲れが・はあ～	つらい・シクシク	もう無理・ハトハト

選んだ理由 (農家はきついけど自分がやるしかないと思うから。)

わたしの週間スケジュールを書きだしてみましよう。

月	火	水	木	金	土	日
農作業	農作業	午前中のみ 農作業	農作業	農作業	農作業	農作業

わたしの1日のスケジュールを書きだしてみましよう。

(例) 起床、就寝、仕事(学校)、家事、介護、休憩、趣味の時間等

	1:00	3:00	5:00	7:00	9:00	11:00	13:00	15:00	17:00	19:00	21:00	23:00		
平日	睡眠				朝食	農作業		休憩		農作業		夕食	自由	睡眠
休日	睡眠				朝食	農作業		自由/妹のお世話				夕食	自由	睡眠

1. 悩みごとについて相談できず、困ることがある。

☒いいえ ☐はい ⇒ どんなことを相談したいですか。

2. 介護やお世話をしていて、疲れたと思うときがある。

☐いつも ☒ときどき ☐あまりない ☐ない
どんなときにそう感じますか。

毎日同じことの繰り返しで、高校に行っていた時と比べると楽しいことがないと感じる。そして、この生活がいつまで続くかわからないことも怖い。

3. 自分の時間が足りないと感じる。

☐いつも ☒ときどき ☐あまりない ☐ない
「もしできるとしたら、こんなことをしてみたい」ということはありますか。

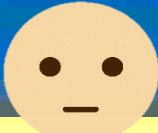
やっぱり高校に行きたい。家業の手伝いもできる限り頑張るから、自分が楽しいと思うことをしたい。友達と遊びたい。

うらもあります⇒

こころの健康度 (めやす)



こころもからだも、元気なようです。
介護（お世話）と時分の楽しい時間も大切にできているようなので、
これからも、ひとりでかかえこまず、自分の時間も大切にすごしてく
ださいね。



介護（お世話）をしつつ、自分の時間も持てているようですが、ここ
ろやからだのつかれが少し出やすくなっているようです。
これからも、まわりの人の協力を得て、リフレッシュを心がけてくだ
さいね。



介護（お世話）をしながら、自分の楽しい時間が少なくなっている
ようです。こころやからだのつかれが出ているかもしれません。
介護（お世話）の相談やお手伝いをしてくれるしくみもあります。
まわりの人からお手伝いしてもらいながら、リフレッシュする時間を
つくりませんか。



介護（お世話）のことばかりで自分の時間がほとんどとれず、つかれて
いるかもしれません。相談できる人はいますか？
介護（お世話）の相談やお手伝いをしてくれるしくみもあります。
お手伝いのサービスを利用していても、こころとからだの疲れが取れな
いようであれば、まわりの人に相談してリフレッシュする時間をつくり
ましょう。



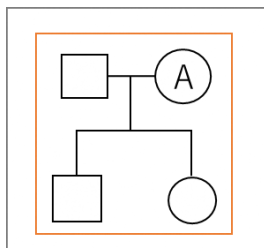
このままだと“介護うつ”になったり、たおれてしまう可能性があり
ます。まずは、自分が楽になることを1番に考えましょう。
家族、親せき、学校の先生、民生委員・児童委員、あなたが相談しや
すいと思うまわりの大人の人に、相談してみてください。
こころやからだの調子がわるいときは、病院でみてもらいましょう。

相談窓口

〇〇市役所子育て担当課 電話番号:〇〇-××××

5. ケアラー支援・連携事例集（シート活用場面つき）

事例1 産業保健師と連携したアルコール依存症を抱える世帯



【世帯状況】

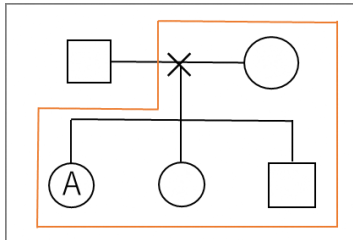
A 氏、夫、長男（中学2年生）、長女（小学6年生）と4人暮らし。
夫は、単身赴任で県外を転々としていたが、1年前に戻ってきた。

夫は、単身赴任で生活する間に飲酒習慣がつき、休日昼間から飲酒するようになっていた。この頃から子どもの部活動の試合や行事に出向かなくなった。【※1】A氏は、家の近くでパート勤務をしながら育児と家事を全面的に担っている。夫は職員健診で肝機能の数値が悪く、産業医よりアルコール専門治療を受けた方が良いのではと病院受診を勧められた。夫は内科を選択し、受診した。内科受診後は飲酒を控えていたが、コントロールできない日が続いていた。【※2】長男を怒鳴りつけることがある。長女は休みの日に友人を招いて遊ぶことが多かったが、友人を家に招くことがなくなった。夫は部署異動による慣れない環境や仕事のストレスで飲酒量・頻度が増えた。手の震えや発汗（離脱症状）を抑えるために飲酒するようになった。【※3】出勤時に酒臭がするようになり、上司より注意を受け、産業保健師に連絡が入った。産業保健師からの紹介を受け、夫はアルコール依存症の専門病院をA氏と受診し、外来治療を行うことになった。【※4】専門医は依存症の自助グループへの参加を勧めた。

	実施機関 （誰が）	対象者 （誰に）	ツール種類と期待される効果・連携
※1	勤務先 保護者仲間 学校	A氏	ケアラー気づきシート 1人で家事や子育てを担っていることに労いの言葉かけを行う。疲れていないか、困っていることはないか声をかける。
※2	学校	児童・ 生徒全体	こどもシート 学校全体で定期的に行っていることを説明し実施する。長男・長女にチェックが入った場合、学校で話し合い【要配慮】の生徒・児童として気にかけて声をかける。
※3	産業保健 師	夫	ケアラー気づきシート 家庭に支障はないか聴き取る。専門病院と聴取事項を共有し、ケアラーの負担感の確認を依頼する。
※4	病院相談 員	A氏	わたしを知るシートA 記入してもらうことで自分も相談していいのだと認識してもらい、家族会や病院で行っている家族教室を紹介する。A氏が家族会等に参加でき、長男・長女の様子が気がかりなことや自分自身のつらい気持ちも打ち明けることができる。

【要配慮】…手引きP2参照

事例2 精神疾患の母をケアしながら家庭を支える中学生



【世帯状況】

母 40 歳、長女 A（中学 2 年生）、次女（小学 6 年生）、
長男（小学 2 年生）の 4 人暮らし。

長女 A は【※1】中学 2 年生の 6 月頃から遅刻や欠席が増え、登校できても疲労感を訴え、保健室の利用が多くなった。心配した学校はスクールソーシャルワーカー（以下：SSW）に連絡をした。

SSW は長女 A と面談を実施した。【※2】長女 A は精神不安定な母の感情を受け止めるため、長い時は 2～3 時間ほど話を聞くほか、妹や弟のお世話、家事全般を担っていた。自分がやらなければという責任感と、うまく回せていない罪悪感を抱えていた。SSW との面談で長女 A は「一人でできないのは私の無力さでなかった」と気づいてくれた。SSW は〇〇市子育て担当課へ相談し、今後の支援方針を検討するためケース会議を実施した。その結果、以下のような役割分担と支援内容を検討した。

子育て 担当課	・母へ病院受診や経済支援、家事支援へつなぐための面談。 ・長女 A と面談を継続する SSW との情報共有と連携。 ・【※3】次女、長男の所属する小学校へ見守りを依頼し、遅刻や欠席が増えたり、身なりや学校生活で気になる様子があれば、すぐに子育て担当課へ連絡するよう依頼。 ・次女の小学校へ、次女の中学校への入学準備で気になることがあれば、子育て担当課に連絡するよう依頼。
SSW	・長女 A が「話せて楽になった、これからも話したい」と希望したため、【※4】引き続き面談を継続し、子育て担当課と情報共有と連携を図る。

その後、【※5】子育て担当課が家庭訪問し状況を確認した。子育て担当課は医療機関と障がい福祉担当課と連携し、病院受診と訪問看護、訪問介護の利用を調整した。

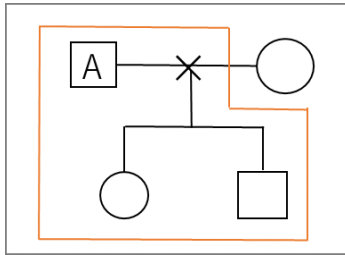
長女 A は高校には行きたい、高校受験が心配と話してくれたので、SSW は中学校へ伝えるとともに学習ボランティアを紹介した。

また、母が医療受診や訪問看護により体調がよくなり始めたこと、訪問介護により家事の負担が減ったことで、長女 A も体調が少しずつ回復し、登校できる日が増えてきた。

	実施機関 (誰が)	対象者 (誰に)	ツール種類と期待される効果・連携
※1	中学校	生徒全体	こどもシート 学校全体で定期的に行っていることを説明し実施する。長女にチェックが入った場合、学校で話し合い【要介入】の生徒としてSSWに連絡をする。
※2	SSW	A氏	ケアラー気づきシート（長女） チェックし状況を確認する。 わたしを知るシートB 意向や心の健康度のめやすを確認する。
※3	小学校 (子育て 担当課が 依頼)	児童全体	こどもシート 学校全体で定期的に行っていることを説明し実施する。次女・長男にチェックが入った場合、学校で話し合い【要配慮】の生徒として見守る。
※4	SSW	A氏	ケアラー気づきシート（長女） 定期的に面談を行いながらでモニタリングを行う。 ケアラーを知る・つながるシート 家庭状況をアセスメントし、支援の方向性を探る。子育て担当課と情報共有を行い、直接的な支援の方向性を探る。
※5	子育て 担当課	A氏	ケアラーを知る・つながるシート SSWから提供されたシートをもとに、さらに家庭状況をアセスメントし支援の計画を立てる。母に必要な支援を行う関係機関である医療機関と障がい福祉担当課に、長女に関して情報共有を行うことで、長女の変化に気づいてもらうよう気にかけてもらう。

【要介入】【要配慮】…手引きP2 ページ参照

事例3 ひとり親で障がいのある子を育てる世帯



【世帯状況】

子どもたちが幼いころに両親は離婚。

父、長女（高校2年生）、長男（中学1年生）の3人暮らし。

父A氏は、子どもたちが幼いころに離婚し、1人で長女と長男を育てている。長男には先天性の障がいがあった。長男が中学校に入学したときに障がいの相談支援専門員が担当につきサービスを利用するようになった。

もともと父は1つの仕事が長く続かないので、経済的に苦しくて、夜遅くまで働いたり、夜の時間帯の仕事を選んだりしていた。【※1】長男の障がいサービスの利用料の滞納が初めて起こったため、長男の相談支援専門員が父に何度か連絡するが電話が繋がらない。相談支援専門員が自宅を訪問すると【※2】高校に行っているはずの長女が在宅しており、「今日は家のことがあるので休んだ」と返答があった。その後、相談支援専門員は父と面談でき、【※3】電話代の滞納や家計のやりくりがうまくできていないことが分かった。家計支援のため、生活困窮者自立支援担当者へ相談することになった。

長女は仕事が忙しい父の代わりに、障がいのある弟のご飯を作ったり、近くにいて面倒をみたりしていた。学校に行くことが唯一の息抜きになっていたため【※4】休まずに登校をしていたが、最近では授業中に居眠りをしたり遅刻をしたりするようになった。先生に相談をすることもできずに一人で悩んでいたことが分かった。

	実施機関 (誰が)	対象者 (誰に)	ツール種類と期待される効果・連携
※1 ※2	相談支援 専門員	父・長女	ケアラー気づきシート(世帯全体) 自宅訪問の際の目視、長女への聴取、障がいサービス事業所からの聴取した内容を落とし込み、アセスメントが必要な項目を整理する。
※2	学校	生徒全体	こどもシート 学校全体で定期的に行っていることを説明し実施する。長女にチェックが入った場合、学校で話し合い【要配慮】の生徒として気にかけて声をかける。
※3	相談支援 専門員	父	ケアラーを知る・つながるシート 家庭状況をアセスメントし支援の方向性を探る。生活困窮者自立支援事業に相談する際に提供し、情報共有を図る。
※3 ※4	生活困窮 者自立支 援事業担 当者	父・長女	ケアラーを知る・つながるシート 相談支援専門員から提供された情報をもとに、さらにアセスメントを深める。 わたしを知るシート 意向や心の健康度の確認を行う。

【要配慮】…手引きP2 参照

わたしを知るシート(セルフチェックA)

(おもて)

思いを言葉にしてみませんか。

実現できるにはどうしたらよいか、あなたと一緒に考えてくれる人がきっといます。

★「できるとしたら、こんなことをしてみたい」ということはありますか。

お世話をしている今のわたしの気持ちに一番当てはまるものにチェックしてみませんか。

☐	☐	☐	☐	☐
				
おだやか・ニコニコ	まあまあ元気	少し疲れが・はあ～	つらい・シクシク	もう無理・ヘトヘト

選んだ理由 ()

思いのままにこころの健康度をチェック してみませんか。	合 計 /32		い つ も 思 う	よ く 思 う	時 々 思 う	た ま に 思 う	思 わ な い
_____ 年 月 日記入							
お世話をしている人の行動に対して困ってしまう	4	3	2	1	0		
お世話をしている人のそばにいとイライラすることがある	4	3	2	1	0		
お世話のために、だれかと付き合いづらくなっている	4	3	2	1	0		
お世話をしている人のそばにいと気が休まらない	4	3	2	1	0		
お世話があるので、自分の社会参加の機会が減ったと思う	4	3	2	1	0		
お世話をしている家族が家にいるので、友達を自宅に呼びたくても 呼べなかったことがある	4	3	2	1	0		
お世話を他の人に任せられない、自分の代わりがいがないと思う	4	3	2	1	0		
どのようにお世話をすればよいか分からないことがある	4	3	2	1	0		

<わたしの週間スケジュール>

(例) 起床、就寝、仕事(学校)、家事、介護、休憩、趣味の時間等

	1:00	3:00	5:00	7:00	9:00	11:00	13:00	15:00	17:00	19:00	21:00	23:00
平日												
休日												

うらもあります⇒

(うら)

こころの健康度	
0～4点 ☐ 	こころとからだが健康な状態で、介護(お世話)と自分の人生の両立ができています。 これからも、1人で抱え込まず、自分の時間も大切に過ごしてくださいね。
5～12点 ☐ 	介護(お世話)をしつつ、自分の時間も持てているようですが、こころやからだの疲れが少し出やすくなっているようです。 これからも、まわりの人の協力を得て、リフレッシュを心がけてくださいね。
13～20点 ☐ 	介護(お世話)をしながら、自分の時間が減ってきているようです。 こころやからだに少し疲れが出ているかもしれません。 自分自身の病気の治療はできていますか。 介護(お世話)の相談やお手伝いをしてくれる制度もあります。 まわりの人の協力を得ながら、リフレッシュする時間をつくりませんか
21～28点 ☐ 	介護(お世話)のことばかりで自分の時間がほとんどとれず、少し疲れているかもしれません。相談できる人はいますか？ 介護(お世話)の相談やお手伝いをしてくれる制度もあります。 制度を利用しているても、こころとからだの疲れが取れないようであればまわりの人に相談してリフレッシュする時間をつくりましょう。
29～32点 ☐ 	介護(お世話)のことで心や体に不調が出ていませんか。 このままだと“介護うつ”になったり、倒れる可能性があります。 まずは、自分が楽になることを優先しましょう。一人で解決策を考えるのではなく、専門家の意見を聞くために受診することも次のステップにつながります。

相談窓口

わたしを知るシート(セルフチェックB)

(おもて)

思いを言葉にしてみませんか。

実現するにはどうしたらよいか、あなたと一緒に考えてくれる人がきっといます。

お世話をしている今のわたしの気持ちに一番当てはまるものにチェックしてみませんか。

☐  おだやか・ニコニコ	☐  まあまあ元気	☐  少し疲れが・はあ～	☐  つらい・シクシク	☐  もう無理・ハトハト
--	---	--	--	--

選んだ理由 ()

わたしの週間スケジュールを書きだしてみましよう。

月	火	水	木	金	土	日

わたしの1日のスケジュールを書きだしてみましよう。

(例) 起床、就寝、仕事(学校)、家事、介護、休憩、趣味の時間等

	1:00	3:00	5:00	7:00	9:00	11:00	13:00	15:00	17:00	19:00	21:00	23:00
平日												
休日												

1. 悩みごとについて相談できず、困ることがある。

☐いいえ ☐はい ⇒ どんなことを相談したいですか。

2. 介護やお世話をしていて、疲れたと思うときがある。

☐いつも ☐ときどき ☐あまりない ☐ない
どんなときにそう感じますか。

3. 自分の時間が足りないと感じる。

☐いつも ☐ときどき ☐あまりない ☐ない
「もしできるとしたら、こんなことをしてみたい」ということはありますか。

うらもあります⇒

こころの健康度（めやす）



こころもからだも、元気なようです。
介護（お世話）と時分の楽しい時間も大切にできているようなので、
これからも、ひとりでかかえこまず、自分の時間も大切にすごして
くださいね。



介護（お世話）をしつつ、自分の時間も持てているようですが、
こころやからだのつかれが少し出やすくなっているようです。
これからも、まわりの人の協力を得て、リフレッシュを心がけてくだ
さいね。



介護（お世話）をしながら、自分の楽しい時間が少なくなってきて
いるようです。こころやからだにつかれが出ているかもしれません。
介護（お世話）の相談やお手伝いをしてくれるしくみもあります。
まわりの人からお手伝いしてもらいながら、リフレッシュする時間を
つくりませんか。



介護（お世話）のことばかりで自分の時間がほとんどとれず、つかれて
いるかもしれません。相談できる人はいますか？
介護（お世話）の相談やお手伝いをしてくれるしくみもあります。
お手伝いのサービスを利用していても、こころとからだの疲れが取れな
いようであれば、まわりの人に相談してリフレッシュする時間をつくり
ましょう。



このままだと“介護うつ”になったり、たおれてしまう可能性があり
ます。まずは、自分が楽になることを1番に考えましょう。
家族、親せき、学校の先生、民生委員・児童委員、あなたが相談しや
すいと思うまわりの大人の人に、相談してみてください。
こころやからだの調子がわるいときは、病院でみてもらいましょう。

相談窓口

こどもシート

○ヤングケアラーとは

ほんらい おとな かぞく せわ にちじょうてき おこな
本来は、大人がするような家族のお世話を日常的に行っているこどものことをいいます

●お世話とは

たと かぞく りょうり か もの そうじ せんたく かぞく ふろ
例えば、家族のだれかにかわって料理・買い物・掃除・洗濯をしたり、家族のお風呂や

トイレのお手伝いをしたりすることです（小学生用）

たと しょう びょうき かぞく か かじ み まわ せわ おさな
例えば、障がいや病気のある家族に代わり家事や身の回りのお世話をしたり、幼い

きょうだいの身の回りのお世話をしたり、家庭を支えるためにアルバイトをしたり

することです（中学生、高校生用）

つぎ しつもん あ らん
次の質問に当てはまったらチェック欄に○をつけましょう

	しつもん 質問	チェック
1	かぞく なか せわ ひと 家族の中にあなたがお世話をしている人はいますか	
ばん はい ひと ばん ばん こた 1 番に○が入った人は、2 番から 7 番まで答えましょう		
2	とも あそ あそ 友だちと遊びたいけど、遊べないことがある	
3	がっこう やす 学校を休んでしまうことがある	
4	がっこう ちこく そうたい 学校を遅刻・早退してしまうことがある	
5	しゅくだい ぶかつどう 宿題や部活動ができないことがある	
6	すいみん じかん じゅうぶん 睡眠時間が十分にとれないことがある	
7	とも いえ よ 友だちを家に呼びたくても、呼べないことがある	

らん まる がっこう せんせい
チェック欄に○がついた人は、学校の先生やスクールカウンセラーなど、
あなたの周りの信頼できる大人に話してみませんか？

あなたがやりたいこと
だれかにおはなししたい
ことほんとうのきもち
ここになんでもかいてみよう



ケアラー気づきシート

◆1つでも当てはまる場合は「セルフチェックシート」や「アセスメントシート」をチェックしてみましょう。

			/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
			記入者	記入者	記入者	記入者	記入者
			対象者	対象者	対象者	対象者	対象者
(1) からだの健康	1	介護（お世話）を理由に眠れない日が続いている					
	2	介護（お世話）で疲れてしまい、やる気や食欲がない					
	3	介護（お世話）により、定期受診や治療が後回しになっている					
	4	何となく体がだるい					
	5	その他（ ）					
(2) こころの健康	6	介護（お世話）を理由に家族や職場（学校）での人間関係に悩んでいる					
	7	精神疾患または発達障がいがあり、生活への支障が出てきている					
	8	介護（お世話）でイライラしている					
	9	その他（ ）					
(3) 家族状況	10	介護、お世話をしている家族等から叩かれるなどの暴力や暴言を受けたり無視されたりしている					
	11	家族等の介護（お世話）に協力してくれる他の家族がいない					
	12	その他（ ）					
(4) 介護の状況	13	介護や障がいサービスの利用の必要性があるが利用していない					
	14	介護（お世話）をすることに負担を感じている					
	15	病気や障がいがある家族等の介護（お世話）の仕方が分からない					
	16	その他（ ）					
(5) 社会参加	17	家に閉じこもって過ごすことが多く、地域や社会とのつながりが薄い					
	18	その他（ ）					
(6) 経済状況	19	ギャンブル、アルコール、ネットゲーム等で予定よりも多くお金を使ってしまう					
	20	必要以上に買い物をしてしまう					
	21	借金がある					
	22	経済的に困窮している					
	23	お金がなくて食べるものがない					
	24	その他（ ）					
(7) 就労状況	25	働きたいが介護があつて働けない、もしくは退職しようと思っている					
	26	介護（お世話）を理由に嫌がらせを受けている					
	27	介護（お世話）を理由に仕事で不利益を受けている （例）減給や配置換え、解雇など					
	28	介護（お世話）について職場の理解がない					
	29	その他（ ）					
(8) 子育ての両立	30	家族の介護（お世話）や家事があるので、仕事や学校に行けない。 もしくは休みがちである					
	31	家族の介護（お世話）や家事で友達と遊んだり趣味を楽しんだりする時間がない					
	32	家族の介護（お世話）や家事をしているので将来や進路に悩んでいる					
	33	18歳未満の子どものことで悩んでいることがある （例）育児やしつけ、心身の発達の遅れ、非行、不登校、療育、虐待、ネットゲームなど					
	34	その他（ ）					

ケアラーを知る・つながるシート(アセスメント)

年 月 日 記入者

ケアラー	氏名()	男・女	歳	被介護者との関係()
被介護者	氏名()	男・女	歳	要介護度/障害区分()

ケアラーの意向

❖ 今後、自分自身の生活において、大切にしたいこと

(例: 仕事は続けたい、家族の時間を大切にしたい、趣味の活動の時間を確保したい)

(1)からだの健康

睡眠	☐ 十分 ☐ 不十分 ☐ 治療中 ☐ その他()	平均睡眠時間 ()時間 夜中に起きる回数 ()回	課 題 ☐ あり ☐ なし ☐ 未判断  ☐ サービス導入・見直し ☐ 受診勧奨 ☐ その他 ()
食事	食欲 ☐ あり ☐ なし 回数 1日()食	(食事内容)	
嗜好	飲酒 ☐ あり ☐ なし 喫煙 ☐ あり ☐ なし	(量、頻度、種類、増加の理由など)	
持病	☐ あり ☐ なし ☐ 治療中()	(既往歴、かかりつけ医情報など)	
体の痛み	☐ あり ☐ なし ☐ 治療中()	(部位、かかりつけ医情報など)	
定期健診	内科 ☐ あり ☐ なし 歯科 ☐ あり ☐ なし	(頻度、手段など)	
その他	自覚症状 ☐ あり ☐ なし	(いつからか、具体的な症状など)	

(2)こころの健康

お世話する相手との関係	☐ 良好 ☐ 普通 ☐ 不仲 ☐ その他	(具体的に)	課 題 ☐ あり ☐ なし ☐ 未判断  ☐ サービス導入・見直し ☐ 受診勧奨 ☐ 精神保健相談 ☐ その他()
心の支え	☐ あり ☐ なし ☐ 不明	(具体的に)	
自分の時間(休憩時間)	☐ あり ☐ なし	(趣味・社会活動、ケアから離れる時間など)	
不安・困りごと	☐ あり ☐ なし	(ケアラーからの訴えなど)	
うつ傾向	☐ あり ☐ なし ☐ 治療中()	(具体的に)	

(3)家族の現状

家族構成	(ジェノグラム)	課 題 ☐ あり ☐ なし ☐ 未判断  ☐ サービス導入・見直し ☐ 受診勧奨 ☐ その他()
ケア以外の役割	☐ あり ☐ なし	(具体的に)
他家族の協力	☐ あり ☐ なし	(具体的に)

(4)介護の現状

サービスの利用状況	利用 ☐ あり ☐ なし 満足度 ☐ 満足 ☐ やや満足 ☐ やや不満 ☐ 不満	(サービス内容) (満足度の理由)	課 題 ☐ あり ☐ なし ☐ 未判断  ☐ 包括支援センター相談 ☐ 介護支援専門員相談 ☐ 相談支援専門員相談 ☐ サービス導入・見直し ☐ その他 ()
ケア負担度	☐ 負担 ☐ やや負担あり ☐ 負担なし	(負担度の理由)	
ケアの知識技術	☐ 高い ☐ ふつう ☐ 低い	(具体的に)	
緊急・急用時のサポート	☐ あり ☐ なし	(具体的に)	

(5)地域・社会参加			課 題
地域との つながり	☐ あり ☐ やや薄い ☐ 孤立傾向	(具体的に)	☐ あり ☐ なし ☐ 未判断  ☐ サービス導入・見直し ☐ その他 ()
家族会等へ の参加	☐ あり ☐ なし	(具体的に)	
災害時の 対処法	☐ あり ☐ 不十分 ☐ なし	(具体的に)	

(6)経済状況			課 題
主な収入源	☐ あり ☐ なし ☐ 不明	(具体的に)	☐ あり ☐ なし ☐ 未判断  ☐ サービス導入・見直し ☐ 生活困窮自立支援相談 ☐ 生活保護相談 ☐ 法律相談 ☐ その他 ()
就労状況	☐ 就労 ☐ 未就労 ☐ 不明	(具体的に)	
貯蓄・資産	☐ あり ☐ なし ☐ 不明	(具体的に)	
経済的負担	☐ あり ☐ なし ☐ 不明	(具体的に)	
負債	☐ あり ☐ なし ☐ 不明	(負債理由、金額など)	

(7)就労状況			課 題
働く意欲	☐ あり ☐ なし ☐ 不明	(具体的に)	☐ あり ☐ なし ☐ 未判断  ☐ サービス導入・見直し ☐ 生活困窮自立支援相談 ☐ 生活保護相談 ☐ 総合労働相談 ☐ ハローワーク ☐ その他 ()
雇用形態	☐ 正社員（フルタイム） ☐ 有期雇用社員	(勤務時間・日数、雇用期間、時短有無など)	
育児介護休 業法の活用	知識 ☐ あり ☐ なし ☐ 不十分	(具体的に)	
	活用 ☐ あり(予定含む) ☐ 検討中 ☐ なし	(具体的に)	
	勤務先の 知識 ☐ あり ☐ なし ☐ 不十分		
時間的拘束	通勤時間 片道 () 時間 残業 ☐ あり ☐ なし	出勤時間/帰宅時間 土日祝日 ☐ あり ☐ なし 出勤	

(8)子育て／学業との両立			課 題
子育て ／学業	子育てに要する時間／通学・授業・勉強に要する時間		☐ あり ☐ なし ☐ 未判断  ☐ サービス導入・見直し ☐ 市町村子育て担当課 ☐ ヤングケアラー窓口 ☐ 学校 () ☐ その他 ()
	子どもの年齢、就学状況／学校、進路、友人関係		
	家族の協力 ☐ あり ☐ なし	(具体的に)	
	悩み ☐ あり ☐ なし	(具体的に)	
	肉体的負担 ☐ あり ☐ なし	(具体的に)	
	精神的負担 ☐ あり ☐ なし	(具体的に)	

総合的な方針

参考資料：栗山町社会福祉協議会作成「ケアラーの心を知る調査票/ケアラー度アセスメントシート」（2014年）
北海道社会福祉協議会 ケアラー支援推進センター作成「ケアラー支援関係職員養成研修ファシリテーター用マニュアル」（2022年）
全国介護者支援団体連合会発行「ケアラー支援の基本手引き ケアラーアセスメントガイド」（2018年）
一般社団法人 日本ケアラー連盟発行「効果的なケアラーアセスメントのために：ケアラーアセスメントシート(モデル版)活用ガイド(2012年）
全国介護者支援団体連合会発行「家族介護者を支える人づくりのための研修ガイド」（2019年）
全国介護者支援団体連合会発行「ケアラー(介護者)支援概論**基礎編**ケアラーの理解とアセスメント」（2018年）
有限責任監査法人トーマツ「多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル～ケアを担う子どもを地域で支えるために～」(2022年)
福島県版ヤングケアラー支援マニュアル（2024年）
長崎県ケアラー支援推進計画(2023年)
令和6年度長崎県ケアラー支援における多分野連携研修会(参加者より意見聴取)
小澤竹俊著「折れない心を育てるいのちの授業」（2019年）
小澤竹俊著「あなたにもできるスピリチュアルケア」（2024年）

委員名簿

この長崎県全世代型ケアラー支援多分野共有シート活用の手引き及びシートは「令和6年度長崎県ケアラー支援を担う人材育成業務委託事業」の成果の一部です。

〈令和6年度長崎県ケアラー支援を担う人材育成業務委託事業ワーキンググループ 委員〉

分 野	氏 名	所 属
高齢福祉	深堀 優	長崎県地域包括・在宅介護支援センター協議会副会長 (長崎市淵地域包括支援センター)
高齢福祉	角野 章子	大村市地域包括支援センター センター長 (大村市福祉保健部長寿介護課)
障がい福祉	前田 大輝	医療法人見松会 あきやま病院 地域連携チーフマネージャー
生活困窮支援	田中 信	長崎市社会福祉協議会 総合相談支援課 課長
児童福祉	松倉 奈美	長崎県教育庁児童生徒支援課 スクールソーシャルワーカー
学校教育	堀川 純一	長崎県教育庁児童生徒支援課 多様な学び・指導班 指導主事
家族の会等	飯田 彰吾	高次脳機能に障害をもつ子どもと家族の会 よりよりホームズ 会長
その他必要と認める 団体、先進地団体、 学識者等	吉田 義人	北海道栗山町ケアラー支援室 参与 (栗山町社会福祉協議会)
オブザーバー	辻 敏子	全国地域包括・在宅介護支援センター協議会 副会長 (島原市地域包括支援センター)
事務局	宮崎 かおり	長崎県地域包括・在宅介護支援センター協議会 (島原市地域包括支援センター)
	中野 絵梨	

【長崎県全世代型ケアラー支援多分野共有シート活用の手引き】



ダウンロード URL

<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/shakaihukushi/carers/sienkikan/>

長崎県全世代型ケアラー支援多分野共有シート活用の手引き

発行日 令和7年3月

編集 令和6年度長崎県ケアラー支援を担う人材育成業務委託事業ワーキンググループ

事務局 長崎県地域包括・在宅介護支援センター協議会

発行 長崎県
