資料７－１（１）

ダブルケア、ワーキングケアラー、若者ケアラーの認知度向上に関する市町村広報紙等への掲載依頼について（案）

１　依頼先　市町村

市町村のケアラー・ヤングケアラー主管課に対し、市町村広報紙等にダブルケア、ワーキングケアラー、若者ケアラーの認知度向上に関する内容の記事掲載を依頼。

２　方法

・広報紙への掲載
・ホームページへの掲載
・公式Ｘなどの SNS 配信

３　原稿（案）

【Ａ：短いバージョン】（366 文字、問い合わせ先を除く）

近年、家族の介護や世話を担う「ケアラー」への支援の重要性が高まっています。ケアラーにはさまざまな立場の人がおり、その中でも「ダブルケア」「ワーキングケアラー」「若者ケアラー」が社会的な課題として注目されています。

○ダブルケア　　：子育てと家族などの介護を同時に担う状態。
○ワーキングケアラー：仕事をしながら家族などの介護を行う人。
○若者ケアラー：18 歳～おおむね 30 歳代までの若者で、家族の介護や世話等を日常的に担っている人。

ケアラーの中には、「家族だから当然」と考え、一人で悩みや負担を抱え込んでしまう人も少なくありません。介護や看護が長期間に及ぶことで、心身の疲労や孤立感につながる場合があります。

私たち一人ひとりがケアラーについて理解を深めることが大切です。

また、困りごとがある場合は、一人で抱え込まず、相談窓口に相談してみましょう。

＜問い合わせ先＞
○○市町村○○課　TEL
茨城県ホームページ（QR コード）

※広報紙等の掲載文字数により、原稿案の一部を加除修正していただいて差し支えありません。

【Ｂ：長いバージョン】（1,191 文字、問い合わせ先を除く）

「ケアラー」を知っていますか？

皆さんは「ケアラー」という言葉をご存じでしょうか。

ケアラーとは、高齢や病気、障がいなどにより援助が必要な家族や親族、友人などを無償で支えている人のことをいいます。食事や入浴の介助、通院の付き添い、家事の支援、見守りなど、その役割はさまざまです。18 歳未満の子どもの場合は「ヤングケアラー」といいます。

ケアラーにはさまざまな立場の人がおり、近年、その中でも「ダブルケア」「ワーキングケアラー」「若者ケアラー」が社会的な課題として注目されています。

〇ダブルケアとは

ダブルケアとは、子育てと家族などの介護を同時に担う状態をいいます。

子どもの送迎や学校行事への対応をしながら、家族の通院の付き添いや介護を行うなど、身体的・精神的な負担が大きくなりがちです。また、仕事との両立や経済的な負担を抱えるケースも少なくありません。

〇ワーキングケアラーとは

ワーキングケアラーとは、仕事をしながら家族などの介護を行う人のことです。

介護のために仕事を休んだり、勤務時間を調整したりする必要が生じることがあります。介護と仕事の両立は大きな負担となり、離職につながる場合もあります。介護休業制度や相談窓口などを活用し、一人で抱え込まないことが大切です。

〇若者ケアラーとは

若者ケアラーとは、18 歳からおおむね 30 歳代までの若者で、家族の介護や世話、家事などを日常的に担っている人を指します。

進学や就職、友人との交流など、人生の大切な時期にケアの責任を負うことで、学業や仕事、将来の進路に影響を受けることがあります。しかし、本人が「当たり前」と感じていたり、周囲が気づかなかったりするため、支援につながりにくいこともあります。

◇地域で支え合うために

ケアラーが安心して生活するためには、周囲の理解と支えが欠かせません。身近な人が介護や家族の世話で悩んでいる様子があれば、声をかけて話を聞くことも大切な支援です。

一人で抱え込まず、地域包括支援センターや福祉相談窓口、勤務先の制度などを活用しましょう。誰もがケアラーになる可能性があります。お互いを理解し、支え合える地域づくりを進めていきましょう。

◆あなたは大丈夫？チェックしてみましょう

□子育てと介護を同時に行っている

□仕事と介護の両立に悩んでいる

□家族の世話のために学業や仕事、趣味の時間を十分に取れない

□相談できる人がいないと感じる

１つでも当てはまったら、一人で悩まず相談窓口にご相談ください。

ケアラーの中には、「家族だから当然」と考え、一人で悩みや負担を抱え込んでしまう人も少なくありません。介護や看護が長期間に及ぶことで、心身の疲労や孤立感につながる場合があります。

私たち一人ひとりがケアラーについて理解を深めることが大切です。

ケアラーが安心して暮らし、支え合える地域づくりのために、まずは「ケアラーを知ること」から始めてみませんか。

＜問い合わせ先＞

○○市町村○○課　TEL

茨城県ホームページ（QR コード）

※広報紙等の掲載文字数により、原稿案の一部を加除修正していただいて差し支えありません。

知っていますか？
若者ケアラー

若者ケアラーとは、家族の介護や世話、家事などを
日常的に担っている18歳からおおむね30歳代までの若者のことです。

「自分のことは後回し」にしていませんか？

家族の介護や世話



食事の介助や見守り、通院の
付き添いなどをしている

家事のサポート



洗濯や掃除、買い物、料理など
日常の家事を担っている



こんなことはありませんか？

- ☑ 家族の世話や家事を優先している
- ☑ 勉強やアルバイトの時間が十分に取れない
- ☑ 友だちと遊ぶ時間がほとんどない
- ☑ 疲れているのに、相談できる人がいない
- ☑ 将来のことを考えるのが不安

一つでも当てはまったら、一人で抱え込まずに
誰かに話してみませんか？

進路や就職に影響があることも…

進学の準備ができない

オープンキャンパスや
受験勉強の時間が取れない



就職活動の時間が取れない

説明会や面接の予定が
立てられない、応募できない



学業や将来設計に影響がある

課題やレポートに取り組む時間がない
将来の夢や目標を考える余裕がない



一人で抱え込まず、相談できる場所があります

家族や信頼できる人に話してみよう

あなたの気持ちをわかってくれる人が、
きっといます。



相談窓口に相談してみよう

地域の相談窓口や学校の先生、
スクールカウンセラーなどに
相談できます。



利用できる制度やサービスもあります

介護サービスや福祉の支援、奨学金や
学業のサポートなど、あなたを支える
制度があります。



あなたの未来は、あなたのものです。

誰もが自分らしく学び、働き、夢に向かって進める社会を、みんなでつくっていきましょう。

＜相談先＞
相談窓口一覧はこちら →

茨城県福祉部福祉政策課　☎029-301-3157

資料７－１（３）

ショート動画を活用したヤングケアラーの啓発について（案）

１　令和７年度の取組

（１）ショート動画の作成

・「子ども向け」、「大人向け」のショート動画（約 30 秒）を２本作成。

（２）動画を活用したＳＮＳ広告による周知啓発

・TikTok・Instagram・YouTube でＳＮＳ広告として配信し、児童生徒が視聴しやすい冬休みに重点的に展開するなど効果的な広報を実施。

２　閲覧実績

令和８年８月 19 日現在

広告対象の動画	ＳＮＳの種類	視聴回数等
子ども向け	TikTok	460,400 回（411,213 回）
大人向け	YouTube	131,545 回（123,867 回）
	Instagram	373,527 回（373,297 回）

※（　）内は重点広告期間の実績

TikTok　：令和７年 12 月 25 日～令和８年１月７日(学校の冬季休業中)
　　令和８年１月 10 日～３月 26 日の土日

YouTube・Instagram：令和７年 12 月 25 日～令和８年１月５日
　　令和８年１月 10 日～３月 26 日の土日

３　今年度の取組（検討中）

昨年度作成した動画を活用し、ＳＮＳ広告(ターゲティング広告)として配信を実施する。

４　ショート動画（各約３０秒）【動画掲載ページ URL】

○　子ども向けの動画：当事者である子どもたちに、自分がヤングケアラーかもしれないと気付くきっかけを与える



○　大人向けの動画：子どもの周りの多くの方に、ヤングケアラーに気付いてもらうきっかけを与える



資料７－２（１）

ワーキングケアラー、企業等へのメールマガジン等の配信（案）

１　配信先

県内の経済団体を通じて会員企業等へ配信

団体：茨城県経営者協会、茨城県中小企業団体中央会、茨城県商工会議所連合会、茨城県商工会連合会

２　方法

会員企業等へのメールマガジン又はメール

３　原稿（案）

茨城県では、家族など身近な方のケア（介護や看護、日常生活上の世話）を行っている「ケアラー」の方々が、ケアをしながら安心して暮らすことができるよう、ケアラーとケアを受ける方を社会全体で支えるための取組を進めています。

２０３０年には、介護を理由とした離職者が全国で約 11 万人になると推計されており、企業には、仕事とケアの両立支援が求められています。

【詳しくはこちら】

▼「茨城県のケアラー支援」はこちら（茨城県ＨＰ）
https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/fukushi/chiiki/carer/c-yc/carer_youngcarer.html

▼「仕事と介護の両立支援に関する経営者向けガイドライン」はこちら（経済産業省ＨＰ）
https://www.meti.go.jp/press/2023/03/20240326003/20240326003.html

▼「企業による社員の仕事と介護の両立支援に向けた実務的な支援ツール」はこちら（厚生労働省ＨＰ）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html

企業・雇用主の皆さまへ

ワーキングケアラーを支える職場づくりで

仕事と介護の両立を応援します

従業員の皆さまへ

資料7-2(2)

福祉情報の提供と介護休暇の活用で、誰もが安心して働き続けられる職場へ

ワーキングケアラーを支える企業のメリット

- 従業員の安心感・エンゲージメント向上
- 人材の定着・離職防止
- 企業の信頼・イメージ向上

チームで支え合う

取り組みのポイント

福祉情報の提供
介護サービスや制度の情報を分かりやすく提供

相談できる環境づくり
相談窓口の設置や上司・同僚の理解促進

柔軟な働き方の推進
業務調整や在宅勤務など個別の支援を

介護休暇を上手に活用しましょう

介護休暇は、要介護状態の家族を介護するために取得できる制度です。

たとえばこんなときに

- 介護サービスの手続きや相談
- 通院の付き添い
- ケアプランの作成や事業所との調整
- 介護に必要な買い物や準備

介護休暇のポイント

- 取得日数や条件は会社の就業規則や法令に基づきます
- 早めに上司へ相談し、業務の引き継ぎや調整を
- 短時間の取得や分割取得ができる場合も

制度を知り、上手に活用することが両立への第一歩です

一人で抱え込まず、つながることが大切です

- 社内の相談窓口や上司に相談を
- 自治体や国の支援制度を活用
- 地域の相談窓口や専門機関もあります
- 職場全体で理解し、支え合いましょう

支え合う職場が、誰かの安心につながります

資料７－３（１）

茨城県ケアラー支援資料　骨子案

はじめに

ケアラー支援資料作成の経緯や茨城県のケアラー支援の取り組みについてを記載。

ケアラーとは

ケアラー、ヤングケアラー、ダブルケア、ワーキングケアラー、若者ケアラーの定義及びそれぞれの課題等について記載。

介護体験事例集

事例について、５事例程度記載予定。

できれば、ケアラー、ヤングケアラー、ダブルケア、ワーキングケアラー、若者ケアラーそれぞれ1つずつ記載。

※事例については、市町村担当課等の関係機関に事例提供の協力を依頼する。

あなたの記録

・ケアラーの基本情報（氏名、生年月日、性別、住所、連絡先、かかりつけ医等）
・現在の状況（体調、相談できる相手、リフレッシュ方法等）
・ケアができなくなった時の緊急連絡先
・ケアを引き継いでくれる人（引き継ぎ可能な人の有無、氏名、連絡先、住所、ケアを必要をする人との関係）

ケアを必要とする人の記録

・基本情報（氏名、生年月日、性別、住所、連絡先、ケアラーとの関係、同居家族）
・現在の状況
①要介護・要支援認定
②認知症の有無・程度
③障害の有無・程度・障害名
④疾病・難病の有無、疾病名
⑤医療的ケアの有無
⑥既往歴
⑦服薬の有無
⑧通院中の医療機関（医療機関名、主治医、通院内容、通院頻度）
⑨利用中のサービス（サービスの種類、事業所名、連絡先、担当者名）
⑩手帳の有無（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳）
⑪本人とのコミュニケーションの取り方
⑫食事（アレルギー、配慮の有無）
⑬使用している医療・衛生機材
⑭ケアにおいて特に配慮すべきこと
⑮その他

相談したいこと

相談したいこと等を書き込める欄を記載。

相談窓口一覧

・市町村（ケアラー、ヤングケアラー）

◯ヤングケアラー向け

・子どもホットライン

・いばらき子どもSNS相談

・県内児童相談所

◯ケアラー向け

・県内地域包括支援センター

・認知症の人とその家族等のための相談窓口

・障害・障害者に関する相談窓口

・ひきこもり相談支援センター

・いばらき　みんなのがん相談室

・茨城県難病相談支援センター

・医療安全相談センター

・生活困窮者の相談窓口

・いばらき労働相談センター

資料７－３（２）

茨城県ケアラー支援資料　目次比較表

R8.8.25

	ケアラー支援資料　（目次）案	【参考】一般社団法人　日本ケアラー連盟　ケアラー手帳［栃木県版］（目次）	ページ数	備考
1	はじめに	すべてのケアラーのための「ケアラー手帳」発刊にあたって	1	
2	目次	目次・あなたの記録	1	
3	ケアラーとは	こんな人がケアラーです	1	
4	ケアラー	大切な人をケアしているあなたへ	1	
5	ヤングケアラー	介護体験事例集	4	
6	ダブルケア・ワーキングケアラー・若者ケアラー	気持ちが沈む日に　ケアラーのあなたへ	2	
7	介護体験事例集	あなた自身の体の声に耳を傾けてみましょう	2	
8	あなたの記録	ケアラーのバトン	4	
9	ケアを必要とする人の記録	相談したいこと	4	
10	相談したいこと	栃木県ケアラー支援特設サイト「とちけあ」相談窓口一覧（県 、各自治体）	8	
11	相談窓口一覧	相談窓口一覧（その他）	9	
12		あなたの声をお聞かせください	1	

配布先（予定）（※PDFデータを送付）

○市町村（ケアラー、ヤングケアラー主管課）

○県、市町村教育委員会

○県、市町村社会福祉協議会

○地域包括支援センター

○居宅介護支援事業所

○障害者相談支援事業所

〇県関係機関

・県内児童相談所

・県内保健所

・精神保健福祉センター

・ひきこもり相談支援センター

・難病相談支援センター

・発達障害者支援センター

・高次脳機能障害支援センター

○関係団体

・民生委員児童委員協議会

・茨城県介護支援専門員協会

・茨城県社会福祉士会

・茨城県ソーシャルワーカー協会

・茨城県精神保健福祉士会

・茨城県公認心理師協会

・認知症の人と家族の会

・茨城県手をつなぐ育成会

資料７－４

ケアラー支援体制構築の取組（多職種合同でのケーススタディによる実践的な研修）について

１　研修名　令和８年度ヤングケアラー・ケアラー支援関係機関職員等研修（基礎研修）

２　日　時　令和８年８月６日（木）、８月７日（金）午前 10 時～午後４時

３　会　場

（１）県央会場（８月６日）

茨城県立健康プラザ　３階 大会議室

（水戸市笠原町 993-2 いばらき予防医学プラザ内）

（２）　県南会場（８月７日）

茨城県霞ケ浦環境科学センター　１階 多目的ホール

（茨城県土浦市沖宿町 1853）

４　対象者

教職員、スクールソーシャルワーカー、スクールカウンセラー、要保護児童対策地域協議会職員、市町村職員、地域包括支援センター職員、障害者相談支援事業所職員、社会福祉協議会職員、医療関係者、他関係機関・団体等職員

５　参加人数

（１）県央会場（８月６日）

54 人（申込者　61 名）

（２）県南会場（８月７日）

54 人（申込者　61 名）

６　今後の予定

今年度、冬頃に「令和８年度ヤングケアラー・ケアラー支援関係機関職員等研修（応用研修）」を２回実施予定（前年度は応用研修１回）。

【内容の概要】

時　間	内　容
9:40～	受付開始
10:00～10:10	開会
10:10～10:35 （25 分）	「茨城県ケアラー支援推進計画［第２期］を踏まえた取組について」 行政説明：茨城県福祉部福祉政策課 副参事 岡野 洋一
10:35～12:05 （90 分）	「ケアラー・ヤングケアラー支援の基礎知識」 講師：松澤 明美 氏 北海道大学 大学院 保健科学研究院 准教授 一般社団法人日本ケアラー連盟 理事、看護職（保健師、助産師、看護師）
12:05～13:05	昼食休憩
13:05～14:15 （70 分）	「当事者・支援者の声を聴く」 【県央会場】 （報告１）「ヤングケアラー当事者として」 一般社団法人日本ケアラー連盟 ヤングケアラープロジェクト スピーカー 横須賀 繭子 氏 【県南会場】 （報告１）「ヤングケアラーだった私。今、あの頃を振り返ってみる。」 特定非営利活動法人ソワンアンドソワレ 松原 睦 氏 ※（報告１）については、県央会場、県南会場でスピーカーが異なる （報告２）「『医療的ケア』とともにある生活について」 医療的ケアを必要とする子どもの親の会 特定非営利活動法人かけはしねっと 代表理事 根本 希美子 氏
14:15～14:30	休憩 グループ作成および移動
14:30～15:45 （75 分）	グループワーク 「ケアラー支援を考える―医療的なケアが必要な子どもを育てる家族・ケアラーを支えるためには―」 医療的なケアが必要な子ども（17 歳男児）を育てる家族を事例に、 ワーク①「気づき」につながるヒント、ワーク②「つながる・つなげる」 人・支援・サービスについて、グループで検討・意見交換を実施。
15:45～16:00 （15 分）	講評・まとめ
16:00	閉会・アンケート記入