

取材先	ダブルケア山口		
企画名	「知ろう！学ぼう！ 介護のいろは」		
備考			
取材日	2025年2月22日(土)天候[曇り] [ 10:00~12:00 ]	取材地	NPO法人さくらんぼ

レポート

ダブルケア山口 野村代表は、ご自身がダブルケアに直面した時、山口県内にダブルケアを支援する場がないことを知り、「ないなら作ろう！」と市民活動団体を立ち上げ、年齢を問わず集まれる会を始め、「ケアラーズカフェ」の開催やダブルケアに関心のある方が集える場づくりを行なってきた。設立から1年を迎え、この度「知ろう！学ぼう！介護のいろは」を開催した。

ダブルケアとは、子育てや介護など複数のケア（ペットと家族のケアもこれに該当する）を同時に担う状態を言い、推定29万人といわれているが実際はこれよりも多いと予想される。精神・体力・経済的な負担の中で精神的負担が最もつらいという調査結果にもあらわれているように、孤独感に苛まれ、悩みを一人で抱え込んでしまう状況に陥りやすいため、「互助」がとても重要である。また、介護支援が必要となった時に備え、慌てずに対処出来るよう介護保険を利用するための手順は知識として持ち合わせておくことも必要だ。

この講座は、そういったこと全てを網羅する素晴らしい講座だった。野村代表からはダブルケアについて、自身の体験談を交えながら教えていただいた。ヤングケアラーから大人になってそのままダブルケアラーになってしまう例が多く、2つのケアラーの状況を別々に考えるのではなく、一つのこととして考えていく必要性があること、お互いの支え合いの場を増やしていき、ケアラー自身がためらうことなくSOSが出せることなど、ケアラーが社会との繋がりを持ち、孤立することのない環境が必要である。ダブルケアは、家族を持つ（ペットも含め）全ての人に関係があることで、社会全体がこれに関心を持ち、自然と互助の意識が持てると生きづらと言われる現代社会も少し息をつけるのでは？と考えさせられた。

状況写真



ダブルケア山口  
代表 野村まどか氏



NPO法人さくらんぼ  
代表 懸谷美帆氏



