

熱田区役所でできること

ダブルケアに関する取り組み

●ダブルケアカフェの開催●

ダブルケア当事者が日頃の悩みを気軽に話し合うなど、当事者同士の交流の場として、また、ダブルケア経験者の体験や乗り切った方法などの情報を交換・共有できる場として「ダブルケアカフェ」を熱田区役所で開催しています。



申込 一般社団法人ダブルケアパートナー
公式 LINE までご連絡ください。



(公式LINE)

一般社団法人ダブルケアパートナーは
ダブルケア当事者・経験者・支援者らによる
ダブルケア支援団体です。

ダブルケアお悩み相談（個別相談）や
オープンチャットも運営しています。



(ウェブサイト)

「子育て」も「介護」も、相談からサービスの利用申請まで同じ建物内でできます！



熱田区神宮三丁目1番15号

フロア	名称	主な内容	電話番号	FAX番号
6階	熱田区社会福祉協議会	地域の福祉に関すること	671-2875	671-4019
	熱田区いきいき支援センター	高齢者の介護や認知症に関する相談	671-3195	671-1155
4階	熱田保健センター	子育てに関する相談	679-3086	681-5169
1階	熱田区役所 民生子ども課	保育所や一時保育の利用申込など	683-9911	682-0346
	福祉課	介護保険に関する申請など	683-9404	

相談内容に応じて各機関と協力して対応します。お気軽にお問合せください！

例えば…

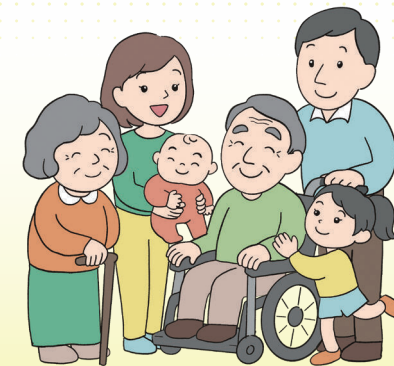
息子の育児と父の介護の
両立が大変で…



お父様の介護サービスを利用するために、**福祉課で介護保険の要介護認定申請**をされてはいかがでしょうか。
また、息子さんの保育園の利用申込を検討されてはいかがでしょうか。
保護者の方が就労されていなくても、親族の介護をされていて保育が困難な場合は、**民生子ども課で保育園の利用申込**ができますよ。

子育てと介護の ダブルケアハンドブック

いつかのために、母子健康手帳といっしょに。



※このハンドブックは、母子健康手帳のカバーに入れて保管できます。

発行／名古屋市熱田区役所
協力／名古屋学院大学
一般社団法人ダブルケアパートナー



令和7年8月発行

ダブルケアを知ろう

小さな子どもを育てながら、
家族の介護もしている――。

そんな毎日を過ごしている方が
実はたくさんいて、その状態を
「ダブルケア」といいます。「子育て
がひと段落ついた頃に親の
介護が……」という時代から、
晩婚・晩産化が進む今日、
ダブルケアに直面する人は増えて
います。



※広い意味合いでは、親と義親の介護などさまざまなケアが
重なる状態を「ダブルケア」といいます。

これもみんなダブルケア

子育てをしながら

- ☒ 同居の親の介護や看病をしている
- ☒ 近くに住む親の家事や買い物代行している
- ☒ 遠方の祖父母の様子を定期的にみにしている
- ☒ 病院や施設の手続き、お金の管理をしている など



ダブルケアかも?と感じたあなたへ

ダブルケアで心や体の負担が大きいと感じる
方は少なくありません。子育ても介護も、どちらも
誰かの大切な命を支えるケアです。
それを同時に担っているあなたが「しんどい」
と思うのは当たり前のことです。

ダブルケアに直面する人の多くは**30代・40代の働き盛りの**方たちです。周りに同じような人がいなくて、「自分だけかもしれない」「周りや職場に迷惑をかけてはいけない」と誰とも相談できず、一人で抱え込んでいるかもしれません。

家族のために奮闘するあなたが大変になりすぎないように、
まわりに頼ってみてください。
相談できる人や場所とつながり、適切なサービスを利用して、
あなたや家族の生活も大切にしていける道を考えていきましょう。



ダブルケア経験談

2人目出産後、若年性認知症の母と同居に

(30代女性)



母が若年性認知症になり、2人目の出産後すぐ同居介護することに。認知症の進んだ母が行方不明になり、子どもと一緒に半日がかかりで探し、警察にお世話になったこともありました。外出時はどこかにいってしまうし、異食や排せつなどで目が離せなくなりました。
周りの理解が得られず、頼るところもなく、共働きの同居介護は本当に孤独で時間が足りませんでした。

両親の介護と子育てで離職を選択

(40代男性)



介護が必要な両親と同居し、結婚・出産を経てダブルケアになりました。共働きで仕事も多忙な時期、子育てと介護で心の余裕がなく、障害のある父を怒鳴ってしまうことも。全てにおいて中途半端で、息子とも向き合えていないと感じる中、自分の体調も崩し、離職することに。大変だった時期の記憶がほとんどなく、いくつものことが同時に起きる毎日に、心が追い込まれていきました。

子育てと介護のダブルケアチェックリスト

次の「子育て」と「介護」でそれぞれの□に
1個以上あてはまれば、ダブルケアに該当します。

子育て

- ☐ 大学生以下の子どもを育てている
- ☐ 自分またはパートナーが妊娠中である

介護（親や親族、親しい関係の人）

- ☐ 日常的に買い物、調理、洗濯、掃除などをおこなっている
- ☐ 食事、着替え、入浴、排せつ、移動などのサポートをしている
- ☐ 通院や入院の付き添い、お薬の管理やたんの吸引など医療的なサポートをしている
- ☐ 日常的に見守りや話し相手をしている
- ☐ 認知症や精神疾患による興奮や暴力、ひとり歩きなどに対応している
- ☐ 預金通帳や資産の管理、支払いなど金銭の管理をしている
- ☐ 介護に関わる費用を援助している
- ☐ 書類の申請や記入、病院や施設を探すなど介護の手続きをしている

※別居しながらのサポートも含まれます。

熱田区役所では、子育て・介護・ダブルケアに関する
相談や支援を実施しています。裏面をご覧ください。