

気になるとき・困ったときの相談窓口の連絡先



| 相談窓口 | 電話番号 | 相談内容 |
|---|--------------------------------|--|
| 栗山町社会福祉協議会 | 72-1322 | ケアラーやケアを受ける人の悩み・話を聞く 傾聴ボランティアやケアラー事業全般の相談 |
| | 住所:栗山町朝日4丁目9番地36 総合福祉センターしゃるる内 | |
| ケアラー支援相談(社協) ※月水金AMのみ | 72-2121 | ケアラー自身の介護への不安や悩み事、気になることなどを話すことができる |
| | 住所:栗山町中央3丁目324番地1 いきいき交流プラザ内 | |
| 栗山町役場内(住所:栗山町松風3丁目252番地) | | |
| 栗山町福祉課 地域包括支援センター | 73-2255 | 高齢者サービス全般 介護保険制度や施設入所、配食サービスなどの相談 |
| 栗山町福祉課 福祉・子育てグループ | 73-2222 | 障がい・子どもサービス全般 経済的困窮などの相談 |
| 栗山町住民保健課 国保グループ | 73-7509 | 国民年金・国民健康保険や後期高齢者医療などの相談 |
| 栗山町住民保健課 健康推進グループ | 73-2256 | こころ・体の健康相談、子どもの成長・発達や育児の相談、健診など |
| 栗山町子育て支援センター | 72-1280 | 子ども・子育て相談、ファミリー・サポート・センター事業やヤングケアラーなどの相談 |
| | 住所:栗山町朝日3丁目115番地14 | |
| 栗山町子ども発達サポートセンター ※障害児通所支援事業所 ※相談支援事業所 | 73-2260 | 子どもの発達相談 児童発達支援 放課後等デイサービス、保育所等訪問支援 |
| | 住所:栗山町朝日4丁目9番地36 総合福祉センターしゃるる内 | |
| 栗山町教育委員会 | 72-1117 | 教育相談 いじめや不登校で困っていることや、ヤングケアラーなどの相談 |
| | 住所:栗山町朝日4丁目9番地36 総合福祉センターしゃるる内 | |
| 栗山町赤十字病院 地域医療連携室 | 72-1015 (代表) | 入院・退院支援(レスパイト入院などを含む) 診療科の紹介など |
| | 住所:栗山町朝日3丁目2番地 | |
| ハローワーク岩見沢 | 0126- 22-3450 | 育児・介護休業・ハラスメントの相談など |
| | 住所:岩見沢市5条東15丁目 | |



ケアラー支援の活動は、栗山町のホームや栗山町社会福祉協議会ページでも紹介しています！QRコードから見るができます！



栗山町



栗山町社会福祉協議会

発行元・栗山町 R8.3

新しい「私」を再発見

栗山町ケアラーガイド

～ 大切な人をケアしているあなたも大切な一人です ～

頑張りすぎて、あなた自身のことを後回しにしていませんか？
ケアやお世話をしている、「こんなときにどうしたらよいのか」と

悩むことはありませんか？

ケアラーのあなたが肩の力を少し抜くためにご活用ください！



ケアラー・ヤングケアラーって？



ケアラーとヤングケアラーってなんですか？

ケアラーは、看護や介護、日常のお世話が必要な人に
無償でケアを行う家族などのみなさんをいいます。

ヤングケアラーは、ケアラーのうち18歳未満の子どもで本来大人の責任で行うケアを引き受けている子どもたちのことを呼びます。

介護以外にも幼いきょうだいの世話や、家事、アルバイトで家計を支える、言語通訳をする子どもも含まれ、必要以上の負担で心身の調子を崩すことなどが心配されています。



ケアラー支援活動



「ケアをしているあなた」が利用できるケアラー支援活動をご紹介します。
お問合せ先:町社会福祉協議会(電話:72-1322)、町地域包括支援センター(電話:73-2255)

傾聴ボランティア

社会福祉協議会のケアラーサポーターが、ご自宅を訪問し、ケアラーさんの不安や悩みなどを傾聴し、不安感の軽減や情報提供、関係機関へのつなぎをします。



お出かけ安心サービス

ケアラーの皆さんが、外出やリフレッシュを必要とする時、または、入院や事故にあった時に、ケアされている方が利用できる短期間宿泊サービスです。

外出等 7日間 入院・事故等 30日間
実施施設 特別養護老人ホームくりのさと
費用 概ね1日3,000円程度

ケアラズカフェ

ほほえみ 「サンタの笑顔」

ケアラズカフェは、お話しをしたり、イベントに参加して、楽しみながらコーヒーやケーキでほっと一息つける場所です。ケアラー支援活動の拠点として、相談支援(月・水・金 AM)も行っています。

住所:栗山町中央3丁目324番地1
(いきいき交流プラザ内)
電話:72-7889



その他にもご紹介できる様々なサービス・制度がありますのでお問い合わせください。

ケアラーのあなたを自己診断

ケア・お世話をしている中で、「**こころ**」と「**からだ**」の調子をチェックしませんか？

(ケアラーセルフチェック)

ケアは日常生活の中で毎日続きます。
知らず知らずと蓄積された疲れや、頑張りすぎていることに気が付かないと体調を崩すことがあります。
あなた自身のケアすることへの「**想い**」や、心身の調子を**自己診断**。困り事などがあれば、ケアラー支援専門員やケアマネジャーなどの関係機関に、必要に応じてつなげます。

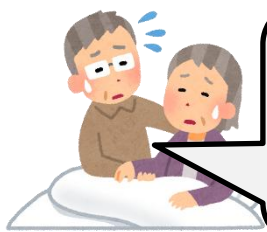


※お問合せ先:社会福祉協議会、地域包括支援センターまたは、ご家族様を担当しているケアマネジャーへ

「こころ」と「からだ」の調子と支援・サービス

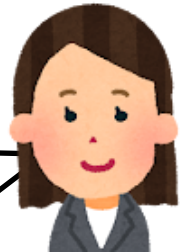
～ みなさんの「こころ」と「からだ」はどの「顔」でしょうか？ ～

今の「こころ」と「からだ」の調子によっては、様々なサービスや制度を利用することができます。



妻の介護で、仕事を休まないといけない。どこに相談すればいいのだろう？たまには息抜きもしたい。

相談は、地域包括支援センターで。介護保険サービスも使えるし、介護休業の相談先や息抜きの場所をご紹介します。



| ケアラーのこころとからだ | イキイキ | ニコニコ | ソロソロ | オヤオヤ | ハトハト |
|--------------|--|--|--|--|--|
| ケアラーの状態 | <input type="checkbox"/> 介護に生きがいを感じ、不安や不満はあっても相談できる人がいる <input type="checkbox"/> 支援サービスを利用することで、自分の時間を作れている | <input type="checkbox"/> 介護に時間を取られたり、困ることもあるが、時間の調整が出来る。 <input type="checkbox"/> 相談できる人がいる <input type="checkbox"/> 気分転換ができています | <input type="checkbox"/> 介護のわからないことや困りごとがあり、不安や不満を感じる <input type="checkbox"/> 自分の予定(病院受診や友人と会う等)を後回しにし、結局できないことがある | <input type="checkbox"/> 被介護者に腹が立ったり、気持ちが休まらない <input type="checkbox"/> いつまで介護が続くのか不安になる <input type="checkbox"/> 家族や被介護者に当たることがある | <input type="checkbox"/> 介護することに辛くて泣きたくなる(泣く)ほど感情が不安定になることがある <input type="checkbox"/> 睡眠時間が不足している <input type="checkbox"/> 誰かに介護を任せたい |
| 支援とサービス | 相談 | 高齢者⇒ 地域包括支援センター・担当の介護支援専門員(ケアマネジャー) | | | |
| | | 障がい⇒ 福祉・子育てグループ・担当の相談支援専門員(障がいケアマネジャー) | | | |
| | | 子ども⇒ 子育て支援センター・教育委員会(ヤングケアラー含む)・子ども発達サポートセンター | | | |
| | | ケアラー支援専門員(社協:ケアラー支援相談) | | | |
| | 介護保険サービス | 訪問系サービス(訪問介護、訪問看護など) | | | |
| | | 通所系サービス(通所介護、通所リハビリ) | | | |
| | | その他(福祉用具貸与、短期入所生活・療養介護、住宅改修) | | | |
| | 医療サービス | 訪問系サービス(訪問診療・訪問看護など) | | | |
| | | 病院(心療内科・メンタルクリニック他・レスパイト入院) | | | |
| | | 自立支援医療(福祉・子育てグループ) | | | |
| 経済的支援 | 生活困窮者自立支援事業・生活保護(福祉・子育てグループ) 応急資金・生活福祉資金貸付制度(社協) | | | | |
| | 障害年金(住民保健課・年金事務所)・奨学金 | | | | |
| | | | | | |
| 仕事と介護の両立支援 | 介護休暇・介護休業(事業主・ハローワーク) | | | | |
| | 介護休業給付金・失業手当(ハローワーク) | | | | |
| 息抜きと居場所 | ケアラーズカフェ『サンタの笑顔』・傾聴ボランティア(ケアラーサポーター・社協) | | | | |
| | オレンジカフェ(認知症の当事者と家族の集いの場) | | | | |
| | まちなかカフェ(まちなかカフェかた・遊歩道の駅つぎたて・わくわく広場) | | | | |

あなたと一緒に考えて、支えてくれる人とつながることができます！

**主役は「あなた」です。
あなたのための「こころ」と「からだ」の自己診断シート 様式2号**

このシートは、介護を行っているケアラーの方が生活をより良くすることができるよう、現在のケアを行う上で、感じていることなどをご記入して頂き、今後のケアを支援者と一緒になって考えるためのものです。ケアラーの方の記入が難しい場合は、ケアマネジャー等が代わりに記入しても構いません。
※なお、私は回答内容を関係機関が協議する際に必要最低限の範囲で使用することに同意します。

ケアラー氏名： _____ (署名) _____ 記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

1. ケアすることへの受け止め方

| NO. | 項 目 | 回 答 (該当するものに○) | | |
|-----|---|----------------|-----|-----------|
| | | はい | いいえ | どちらともいえない |
| 1 | 介護をしている家族の行動で、困ってしまうと思うことはありますか？ | | | |
| 2 | 介護をしている家族に対して、何をどうしてよいのかわからないと思うことはありますか？ | | | |
| 3 | 介護をしている家族のそばにいと腹が立つことはありますか？ | | | |
| 4 | 辛くて泣きたくなるなど、感情が不安定になることはありますか？ | | | |
| 5 | 介護をしている家族のそばにいと気が休まらないと思いませんか？ | | | |
| 6 | 介護を誰かに任せてしまいたいと思うことはありますか？ | | | |
| 7 | 介護が理由で、自分の時間が作れないと感じることはありますか？ | | | |
| 8 | 介護があるので、家族や友人、地域の人と付き合いづらくなっていると思いませんか？ | | | |
| 9 | いつまで介護を続けられるのかと不安になることはありますか？ | | | |
| 10 | 介護に生きがいを感じていますか？ | | | |

2. 困りごとのエピソード

| NO. | 項 目 | 回 答 (該当するものに○) | | |
|-----|--|----------------|-----|-----------|
| | | はい | いいえ | どちらともいえない |
| 1 | 介護をしている家族の病状が不安定で、頻繁に病院を受診されますか？ | | | |
| 2 | 介護をしている家族が家にいることが多く、介護サービスを利用しないことはありませんか？ | | | |
| 3 | 介護をしている家族や家族につらく当たってしまうことはありませんか？ または介護をしている家族からの言葉を受けて、つらくなることはありませんか？ | | | |
| 4 | あなたの代わりに、介護をしてくれる人はいますか？ | | | |
| 5 | あなたの身のまわりに、介護の相談をできる人はいますか？ | | | |
| 6 | 介護をしている家族のケアのために仕事に就けない、職場に行きづらい、仕事を制限することはありますか？ | | | |
| 7 | 経済的に余裕がないので、介護サービスを制限していませんか？ | | | |
| 8 | 睡眠時間は、十分に取れていますか？ | | | |
| 9 | きちんと食事を摂ることはできていますか？ | | | |
| 10 | あなたは、体調不良時を含めて受診できないことはありませんか？ | | | |

3. 医療について (答えることができる範囲で構いません)

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 受診先 (医療機関名) : | 受診頻度 <input type="checkbox"/> |
| 疾患名 : | |
| 症 状 : | |

4. あなたは、本人のいないところで自身の思いなど話をしたいことはありますか はい ・ いいえ

記録者 _____