

男女共同参画通信

GENDER EQUALITY NEWSLETTER BY WINGS KYOTO

October 2025
@KYOTO CITY

vol.60

「
ワーキングケアラーの
今と未来



京都市
CITY OF KYOTO

CHECKLIST

あなたは、仕事をしながら・・・

- ☐ 親や祖父母の通院・介護を手伝っている
- ☐ 目を離せない家族の見守りなどのケアをしている
- ☐ 障害や病気の家族の世話や介護をしている
- ☐ パートナーや家族の心のケア・不調時のサポートをしている
- ☐ 遠くに住む高齢の親が心配で、度々通っている
- ☐ 自分の時間や仕事を削って“家のこと”を優先している

☒ ひとつでも当てはまったあなたは、
ワーキングケアラーかもしれません。

*ケアの対象には、友人や知人なども含まれます。

ワーキングケアラーとは？
こころやからだに不調のある家族や近親者などの「介護」「看病」「療育」「世話」「気遣い」などのケアを担いながら働く人のことです。ビジネスケアラーともいいます。

あなたも
“ワーキングケアラー”かも？

介護を理由に離職する人の数は、毎年約10万人——
その背景には、社会に浸透する性別役割意識や制度の使いづらさなどが関係しています。
介護がはじまって、キャリアや仕事をあきらめない未来のために、私たち一人ひとりと、企業や社会にできることを、一緒に考えてみませんか。

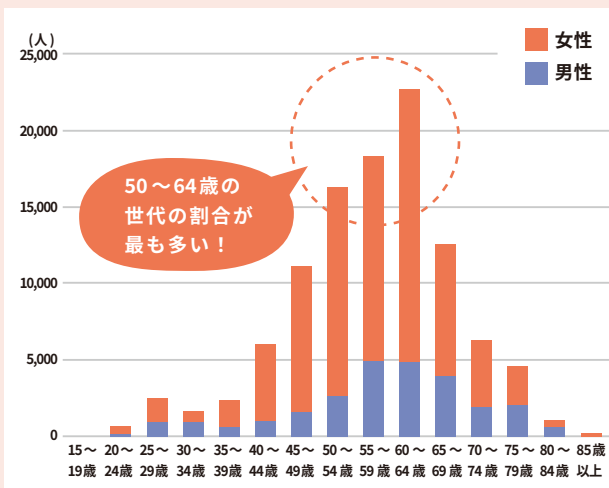
「家族のことだから」「できる方がやる」
そんな言葉の陰で、誰かが家事や育児、介護など、さまざまなケアを担っています。
仕事を続けながら、ケアが必要な家族などを支える「ワーキングケアラー」は、特別な誰かではなく、私たちが直面するかもしれない現実です。

これは今と未来の
あなたの話

“特別な誰か”じゃない。

データ3 家族の介護・看護を理由とする 離職者の年齢構成

(令和3年10月～令和4年9月の離職者数)



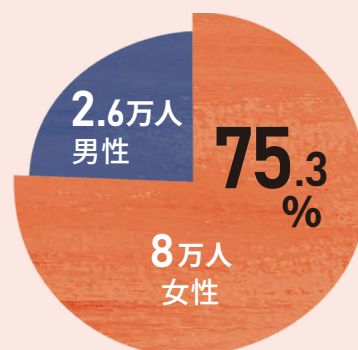
介護を理由に離職する人のうち約8割は女性。しかし、50～60代では男性の離職も目立ち始めます。

「迷惑をかけたくない」と制度の利用をためらう声もありますが、介護が始まって、自分の人生は続きます。

私たちはどんな備えをしておくべきでしょうか。

データ2

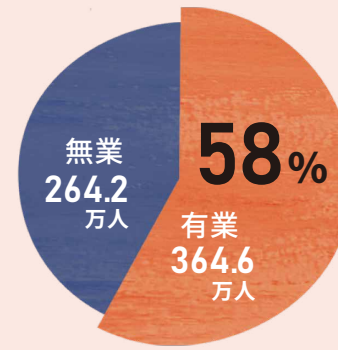
介護離職者数
年10.6万人



(令和3年10月～令和4年9月)

データ1

ワーキング
ケアラーの数
364.6万人^(※)



(令和4年10月)

データで見る！
ワーキングケアラーの今
介護と仕事を両立する人が多数派に。
数字から見てくる現実とは。

ケアする人もされる人も大切に！

介護が始まる前に備えたい

5つのポイント



01. 親の生き方を知っておく

どこで、誰と、どんなふうに過ごしたいか。親の価値観や暮らしのスタイル、趣味、友人関係などを日頃から話しておくことで、本人の「らしさ」を尊重した支援につながります。

02. 介護制度や支援について情報収集をしておく

介護保険制度や地域の相談窓口、サービス内容など、基本的な情報を早めに知っておくことで、いざというときに選択肢が広がります。

03. 早期発見・早期対応が肝心

変化に気づいたら、すぐに行動を。早い段階での受診やサービス導入が、介護の負担を軽減するカギになります。

04. 介護体制の構築はプロの力を借りる

家族だけで抱え込まず、地域包括支援センターやケアマネジャーなど、専門家と一緒に支える体制を。

05. できる限りこれまでどおりの働き方をする「両立体制」を前提に

仕事を辞めずに介護を続ける道はあります。制度や支援を活用して、「自分の生活」と「介護」の両立を視野に入れましょう。

地域包括支援センターに相談しよう！

高齢者の介護や健康、福祉、医療に関する様々な相談に無料で対応してくれます。いざというときに一人で抱え込まないためにも、気になることがあれば早めに相談を。

対象者 高齢者本人、家族、周囲の方など

支援メニュー

- ・ケアマネジャーの紹介
- ・地域の医療機関・介護サービスとの連携
- ・見守り支援、権利擁護（成年後見制度など）
- ・高齢者の孤立防止、虐待防止対応 など

サインが
気になったら

気づいたときには、はじめていた



日々のちょっとした変化が、
介護の始まりのサインかもしれません。

- ☐ 常に足腰が痛いと言っている
- ☐ 転びやすくなり、月に何度か転んだ
- ☐ 同じことを何度も繰り返して聞く
- ☐ 病気でもないのに、日中寝込んでいることが増えた
- ☐ 配偶者が亡くなり、食欲がない

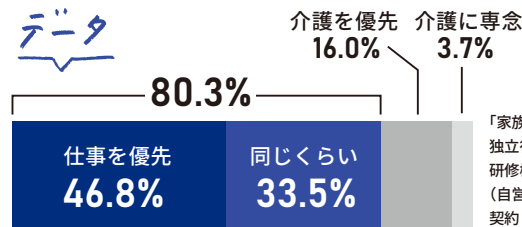
「なんとなく気になる」を見逃さないで。

これって、
要介護のサイン？

フリーキングケアラーのリアル!!

介護をしながら働くことをもっと

あたりまえに！



ワーキングケアラーの8割が「仕事もがんばりたい」と思っています。多様な働き方・立場の人が介護を担う今、両立を支えるために、職場や一人ひとりにできることを考えましょう。

職場発！

働く×介護を 実現する5つの視点

- 1 介護が始まる前から、情報を周知する**
介護は、ある日突然やってくることも。2025年4月からは、早い段階での情報提供や意向確認が事業主の義務に。制度や地域の支援情報を、日ごろからわかりやすく伝えることが大切です。
- 2 "やりがいを見失わずに働き続けられること"を大切に**
「続けたい」と思えるやりがいや、キャリアを育める環境づくりが両立の要。そこで働く一人ひとりの力を引き出し、職場全体の活力にもつながります。
- 3 「介護にもいろいろある」ことを前提に**
親の通院サポート、認知症の見守り、急な呼び出し…。介護のかたちは人それぞれ。制度だけではなく、一人ひとりに寄り添った柔軟な対応がカギです。
- 4 同じ立場の仲間とつながるように**
経験者の声は、何よりのヒント。職場で情報をシェアしたり、ちょっと話せる場をつくったり。気軽なつながりが、心の支えにもなります。
- 5 管理職が“頼れる存在”になれるように**
部下が困っていることに気づき、声をかけ、相談にのる。そのためには、上司自身も知識とスキルが必要です。管理職向けの研修やサポート体制があると安心です。



誰にとっても「わからない」「ケアの正解

山根純佳先生

親の介護が必要になったとき、これからどうやっていくのか、仕事との両立はどうするのか、闇のなかに引きずり込まれるような感覚をもつ人も多いでしょう。こんなとき男性は、「女性だったら、きつとうまくやるだろう、でも自分にはちょっと」などと思うかもしれません。実際、長らく子育てや介護といったケアは女性に適しているとされ、主に女性が家族のケア責任を背負ってきました。しかしケア責任を引き受けることは女性にとっても、男性にとっても「しんどい」ものです。

ケアとは、刻々と変わる本人の要求や心身の状態にあわせて「すべきこと」を考えて実現する作業です。ケアラーは「これがいいのかな」「こうしたほうがマシかな」と試行錯誤しながら「すべきこと」を決めなければなりません。また本人が「食べたくない」と意思表示しても、体のために食べさせる、という決断をすることもあります。しかしその決断が正しかったかは、究極的には誰にもわかりません。こうした活動には、消費者や取引先のニーズに応じて成果を出す、というビジネスの世界の論理とはまったく異なる、しん

また「してあげたい」ことがあっても、サービス不足やお金の問題で実現できないこともあります。やむをえず選んだ方法について、結果的に「一人で置いておかなければよかった」「あの病院はやめておけばよかった」と後悔することもあります。誰がやってもこの「しんどさ」は同じです。

しんどさを軽減するひとつの方法は、パートナークやきょうだいでこの「わからない」を分有して話し合うことです。長年職場で、自分の「正しさ」で相手を説得するコミュニケーションばかりしてきた人は、「わからない」を分け合うことが苦手です。ワーキングケアラーは「わからないけど、どうする？」という話し合いに慣れていく必要があります。もうひとつは専門家と協働することです。家族や子どもだからといって本人にとっての「最善」がわかるわけではありません。ホームヘルパーさんや施設の職員には違う顔を見せていることもあり、第三者が加わることでよりましな「解」がみえてくるかもしれません。



著者紹介

PROFILE
やまね すみか
山根 純佳

東京大学大学院人文社会系研究科修士課程・博士課程修了、博士（社会学）取得。2010年山形大学文学部講師、同准教授を経て、2022年より実践女子大学人間社会学部教授。著書に、『なぜ女性はケア労働をするのか 性別分業の再生産を超えて』（勁草書房、2010年）、『正義・ジェンダー・家族』（共訳、岩波書店、2013年）など多数。『岩波講座社会学』編集委員。

「ケアする私のしんどい」は、どこからくるのか 見えないケア責任を語る言葉を紡ぐために」

山根純佳 平山亮 著
勁草書房 2025年



そのための、
知っておこう。
介護休業制度（厚生労働省）



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（経済産業省）

誰もがケアする未来に備える本たち



『仕事は辞めない! 働く×介護 両立の教科書』

木場 猛／著 佐々木 裕子／著
日経クロスウーマン／編集
日経 BP 2023 年

仕事と介護の両立に欠かせない知識と備えを可能な限り網羅した一冊。



『認知症世界の歩き方』

笥 裕介 (issue+design)／著
認知症未来共創ハブ／監修
ライツ社 2021 年

高齢者の 3 人に 1 人は認知症・軽度認知障害の症状がある。理解しづらい行動の「理由」を知れば、本人も周囲もラクになる!

pickup

知っておきたい情報サイト

介護やケアの情報を調べたいときに役立つサイトをまとめました。

まずはここから調べよう!

介護サービス情報公表システム

全国の「地域包括支援センター」「介護事業所」の情報を検索できます。

介護と介護保険の総合ナビ
ハートページナビ 京都市版

京都市の介護施設や相談窓口をまとめた総合サイト。施設選びや困りごとの相談に活用を。



きょうと認知症あんしんナビ

認知症の人と家族が、京都で安心して暮らし続けるために役立つ情報を提供しています。



Information

京都市では、ケアラーに対する支援の推進に関する条例(ケアラー支援条例)を定めています!

この条例では、ケアラーを社会全体で支え、全てのケアラーが健康で文化的な生活を営み、自己実現を図ることができる社会の実現を目指し、ケアラー支援を行うに当たっての理念や役割、基本的施策などを定めています。本条例を契機とし、ケアラー条例を市民ぐるみで推進していくため、庁内連携体制と関係機関との連携体制を両輪として、計画の策定や支援の具体化に向けた取組を行っています!



令和 6 年 11 月に、
全市会議員の共同
提案、全会一致に
より可決し、制定
されました。

ケアラー支援に関する京都市の
取組についてはこちら



条例の内容・ポイントをまとめた
リーフレットはこちら



京都市男女共同参画センター ウィングス京都

〒604-8147

京都市中京区東洞院通六角下御射山町 262

TEL: 075-212-7490 FAX: 075-212-7460

https://www.wings-kyoto.jp/

研修・
授業等で

男女共同参画通信
を配りませんか?

オンラインショップから

ご注文いただけます!



バックナンバーが
PDFで読めます!

