タウンミーティング「まるちゃんカフェ」実施報告

資料①

【配布チラシ】



【名称】ＴＭ「みんなで考えるケアラー支援」
【日時】2026年7月11日（土）10：00～12:00
【場所】パピオスあかし6階 こども健康センター
【参加】54名

【1．参加者】

申込	一般	参加率
事前申込	56	-
当日参加	54	96.4%
欠席	2	-

【２．市からの情報共有】

明石のケアラー支援の取り組み

・ケアラーの定義、現状について
・ヤングケアラーについて
・ケアラーを支える環境について
・ケアラー支援条例の制定について

【３．ワークショップの声（もっと市民の笑顔があふれるまちにするにはどうすればいい？）】

【テーマ１】あなたやあなたの家族･身近な人のケアについて最近･･･「気になっていること」や「困っていること」

◆気になっていること

・お向かいさん、お隣さん高齢でお一人暮らし。大丈夫かなぁ
・親の薬を取りに来るお子さん、どんな生活？
・どこに相談すれば良いかわからない人がいる
・認知症が徐々に進行している知人の家族がどこまでわかっているのか心配　家族に伝えた方が良いか
・見つけてもどうやって繋げたらいいかわからない
・困っておられる方をどこに紹介したらいいかわからなかった
・「私がやらなきゃ」と思っている人たち。どんな人にどんな制度があるのか、地域の支援は何か
・近所にどんな人がいるのか知らない
・ケアが必要な人へ声掛けの第一歩　なんて声かけたらいいんだろう･･･。
・認知症がある人の介護、体は元気なので、動いてしまう、みんなどうしているんだろう･･･。
・夕方、近くの公園でおじいさんがイスに座って景色をながめている。しばらくすると自宅へ帰るみたいだが、ちゃんと帰れているのかな？と不安になったことがある。
・近所のあの子、やっぱりヤングケアラーなんじゃ･･･　こどもの友達。どこまで介入したらいい？
・ケアを受ける側の自尊心を守ること　すべての入り口はココ「自尊心」かも･･･
・親も子もケアが必要なお宅結構ありそう･･･
・となりの高齢者さん、行政に頼りたくないとひとりで頑張りすぎている
・相談したくてもなかなか打ち明ける勇気がもてない家族さん
・自治会に参加しないことで情報が全く伝わらない一人暮らしさん
・友人のお家への食事作りをどの程度にすれば良いのか
・声かけが善意とならない場合も、障害者の心情を傷つけるかも
・認知のおばあちゃんが鍵を持ったままマンション入口でウロウロしている→防犯の心配
・詐欺や訪問販売の被害も心配････
・ケアしている人をケアしたいが急なときにできることがない･･･
・ヤングケアラーの経験差をどうなくせる？
・担任の先生が家庭の状況を知っているか
・ご飯はちゃんと食べているかな、宿題する時間あるかな、自分の時間はあるのかな？

・支援センターを知ってる？
・ケアされる、する人たちのホッとする時間や余暇時間は？

◆困っていること
・近隣との信頼関係（個人情報の壁）
・見守ってくれる周囲の人がいたら・・・・
・明石市内に１５歳超の医ケアのこどもを受け入れる施設がない（少ない）
・１５歳の壁。１５歳になると、今の病院は卒業。次の病院が見つからない
・こども病院を出てから明石市内で受け入れ先がない
・明石市民病院や医療センターなどで受け入れ態勢を作ってほしい
・両親を亡くしたきょうだい。兄障害
・独り暮らしの精神障害の方
・ケアする人が倒れたら・・
・災害時はエレベーターが使えない。避難は諦めている
・移動手段がない
・本人がケアされている自覚がない⇒自分で全部できていると言いはる
・家族のケアが必要なせいで就労できる時間が限られる　じぶんの時間が睡眠時間も少なくなっている
・感謝もなにもしてくれなくて疲れるのみ
・ケアされている側が自分の行動が悪化していることに気づいていない⇒ケアする側の負担が増える
・ケアラー側がしんどくなってケア側を虐待してしまう可能性がある
・認知症　病院ひとりで行けない　薬がたまりがち
・ヤングケアラーにさせないため仕事を制限せざるをえない
・兄弟の手を借りなくて済むようになればいいが、現実はそんなに甘くない
・きょうだいの人生を背負わないと思っていた
・保育園医ケア児というだけで7:00-19:00で預かってもらえない
・急性期の小児病院が乏しく、神戸や加古川に足を延ばすしかない
・小児の往診医、神経内科医がいない、もしくは少ない
・障害福祉課、こども育成室、保健所、療育等縦割り行政過ぎる
・ショートステイもない　神戸姫路加西多可に行くだけで疲れる　レスパイトにならない
・医ケア児と一括りにしないで、ケアのレベルに応じた対応を希望したい
・装具、交通費、療育、看護支援、リハビリ、と健康児育児と比べて経済的負担が大きい
・民生訪問、認知症　女性の方のときに対応に困る(男性民生委員)
・普段の生活で相談できる場所
・手続き書類が多い
・頼める人がいない　頼めてもずっと気が休まらない
・サービス提供の時間は日中限られている　夜間は家族のみ
・介護保険でできる範囲が少ない
・サービス優先って言われるけど使い勝手悪い
・介護はいつ終わるのかわからないのでケアラーの心身がやられる
・睡眠がとれないのが一番困る、夜中のオムツ替え
・老障介護の問題　例）キーパーソンの方が精神障害でなかなか事が進まない
・親が高齢になりこどもさんが障害がある→将来の不安
・親より体が大きくなって制止できない
・仕事と介護の両立どうしよう（時短っていつまで取れる？）
・子育て（育児）介護休暇はあるけど障害休暇はない　職場の理解
・親の介護で何かあるたびに連絡が入り仕事ができにくくなること
・要介護要支援などの介護度の判定が厳しい、変更申請するのも難しい
・変更申請を頼んでも手続きしてくれない(病院2件)
・支援したいが家族ではないので詳しいことを知ることができない
・ある人がオムツしているが、オムツ代が高いと言っていた
・支援者の人材確保、支援者側の生活　給与　改善
・断られることが続いて気持ちが折れる。専門性の高い（質の高い）受け入れ先の確保

・レスパイトが必要だけど認めてもらえない。
・制度の壁。移動支援　通学・通園も可能にしてほしい。
・短期入所の数を増やしてほしい
・支援する側として兄弟児支援にも力を入れていただきたい＋保護者支援も
・認知症カフェに参加したいけど１人では行けない
・買い物ができない時がある
・母のトイレが心配で眠れない時があった
・服のタッグを作るのも大変（認知症）

【テーマ２】こうなったらいいな♪こんなまちにしたい！を実現するために「大切なこと」や「必要なこと」ってなに？

①ケアラーの負担軽減に関すること

・医療ケアの多い子どもたちも増えてきて、生活介護事業所を増やしてほしい
・医ケア児の保育→Nrs必要→時間が限られる→親の就労時間が→Ｎｒｓ2交替？時間長くできないか？
・１８歳以降の生活介護事業所が市内にない（医ケア）があるため
・医療ケアに対する補助がない
・いつでもケアを受ける人を預ける場所（神戸で企画中）
・オレンジサポーター　市　草の根でもっと頑張って
・保育士確保した取り組みのように。社会でケアを担えば社会資源(人)を有用にできる
・夜間・休日受け入れ先　早朝・夜間のサポート
・介護者がいても使える家事サービス
・訪問看護師さん以外の方で月１回でも訪問していく→その間は家族でおでかけ
・心のケアができれば住みやすいかも・・・
・心の健康と身体の健康のサポート体制がある地域
・補助がない。住宅改修も回数制限有
・障害児支援の時短や勤務調整も必要
・長時間預かってくれる事業所が増えるために、8時間利用の加算種類を
・サービスとして存在していても量が足りない
・足りてないサービス作って、特別な加算あれば作りやすいのでは
・ジャンルを分けるから資源が足りない、今の資源を活かしてちょっとプラス
・緊急時のナースコール的な(ケアラーのための)センターがあれば安心感が(夜間も)
・移動支援（近所のちょっとした通院）

②相談支援体制に関すること

・ケアで悩む→相談先があって→地域、市、みんなで考えるまちづくりを
・すぐに相談できる場が欲しい（予約制）
・窓口一つですべて教えてほしい
・訪問介護やケアラーさんが来られるが、支援を受ける方への対応なのでケアラーの不安なことなどを相談できる所があればホッとする時間
・訪問した時雑談して帰ってくる
・支援者介護者の話を聞いてくれる人
・支援をうけて助かっている人もいます　これから受ける人が抵抗なく相談できる場所がたくさんできたらいいな
・学校に相談相手がいたらいいのに・・・
・就学時健診のように市が市民の困り感を能動的にPICKUPできるような施策とか・・ライフステージごとに
・声を上げられない人の声をどう拾う？
・困っている人に早く関係機関につなぐ
・専門分野の法人(事業所)がネットワークを作り各分野別のケアラーセンターを作ってはどうか
・何かの認定をうけたらこれをやってみようのチェックリスト（行政・民間）
・誰でも良いわけじゃない、質の問題
・個人情報と上手に付き合う

③当事者交流に関すること

・認知症話を聞く　共感するでいい
・同じ立場の人と話せる場がほしい
・いろんな立場の人と話し合えるとこ
・多くの世代が交流をもてるようになるといい
・周囲の人の様子に気づけるといい「あれ？今日は元気がないなあ・・・」など
・障害者・高齢者のつながりを作る
・ケアラー同士のぴあグループを作って話し合える機会を設定する
・ケアラー向けの定期的な研修会(情報弱者にならないために)の実施

④地域とのつながりに関すること
・近隣とのつながり　オレンジサポーター（自治会でなくても）
・薬局の窓口で困っている認知症と思われる人に民生委員に繋いだりする
・市民ネットワークを広げてみんなで見守り、支援ができたら
・ケアをする人も積極的に地域と関わっていきたい
・近所づきあいも希薄になっているので、宅配業者など民間と連携して定期的な訪問ができないかな
・障害者支援施設として、もっと地域に協力できることってないのかな？
・みんなが少しずつ近くの人々と細くても長く繋がれるようなまち
・ひとりひとりの気づき(点)が線になれば良い
・コロナ以降お声掛けが難しい関係が、地域に耳を傾けてお互いに知り得るように・・・
・情報共有→地域のつながりになる
・世代間交流　中学生が高齢者にスマホを教える場→総合学習
・地域の中でつながりを自分たちから作ろう　近所の人のちょっとしたサポート　顔が見えるつながり
・となり近所もっと声をかけあえたら・・・・つながりができれば・・・（例：防災訓練・認知症カフェ）
・そもそもご近所のケアラー情報を知る術がない。ケアマネさんや学校園から情報がほしい
・認知症カフェではなく、どの人でも気軽に行けるカフェを作る
・カギを預ける親しい人にお願いできないか？他にいい方法がないか？
・まちのあちこちに集える、話せる場所がある（選べる）オンラインも

⑤啓発・広報に関すること
・ケアラーをまず知ってもらう
・早い時期から「ケアラー」を知る、小学校からの教育
・介護サービスやヘルパーさんの使い方や情報があれば・・・
・差別意識がなくなるように
・「家族が見るのが当たり前」がなくなれば
・情報がわからない　自ら動かないと届かない　知る機会があるといい
・困っている人にどうしたの？大丈夫？と声をかけられるようになりたい
・どうしたの？手伝う？の声かけで良い、でも、心配して声かけたらあやしまれた・・・・
・思っていることを伝えることが自分を守ることになる
・こんなことを言って恥ずかしい・・・みんな頑張っているのに自分は・・・と思ってしまう
・カラにとじこもらない。自尊心大切に支援受ける側の考え方
・困りごとを相談できる人、場所をアピールできれば良いと思います。
・支援を自分から求めることも大事
・情報アクセスの多様化。掲示板・チラシ
・街にどんなサービスがあるのか支援マップを作る
・仕事と介護を両立しやすいようにしてほしい

⑥その他（条例についてなど）
・ケアラー支援条例　ケアする人に光をあてる必要な取り組み
・「ケアラー支援条例」今年制定を期待しています。
・どんな条例を作ろうとしているのか見せてほしい、今の時点で見通しが立たないし・・・・
・ケアラー支援条例策定のスケジュールを明確に参加者に説明する

◆情報共有



◆ワークショップ



◆各グループでの対話



◆グループ発表



（参考）アンケート詳細

１．　本日参加して、一番記憶に残っていること、今後してみたいことなどあれば教えてください。

・ケアラーに興味がある人がこんなに多いんだと思った。
・ケアの体制があっても、ご本人が希望しないとつながらず、ケアを受ける事に抵抗感を持つ方が多い（児童・障害・高齢者等どのステージであっても）のでは。
・明石市が真剣にこちらのテーマに取り組まれている事を知り感激しました！ありがとうございます！
・ケアラーの定義、ケアラーの思い。
・内容もスタッフのサポートも素晴らしいと思いました。
・同じ気持ちの方は多くいた事良かったです。情報をわかりやすく発信したらいい事や、介護保険の利用の幅や負担金額についても考えさせられました。
・相互の情報交換が必要。15歳、18歳、20歳の壁。支援を受けられるカベ、はざまがあることを知りました。
・介護保険のこと。地域のつながりについてもっと知りたい。
・色々な人と意見交換する中で、お互いさまの気持ち・こうしたら実現可能なのではないかなど自身の考えも変わったよう
・このミーティングを市民からの意見を聞きましたとの事に、条例制定のために利用しないで下さい。
・ケアラー支援で対象となる範囲の広さを改めて感じた。もう少しテーマごとに掘り下げて課題抽出する必要があるのではないかと感じました。
・ケアラーが知られていないのが驚きで、まずは知る事から始めてほしいなと感じています。
・認知症の介護は本当に大変で、徘徊の事を丸谷市長が聞いて下さったのがとてもうれしかったです。
・同じ想いを持った人と話ができてよかった。少し気持ちが楽になりました。
・ご近所探索。情報を集めようと思う。
・ケアラーさんの生の声が直接聞けた。
・重度障害者の方をケアしている方の大変さ。
・このミーティングが明石をチームにすると思います。
・お互いさまの気持ちが必要。地域のつながりが大事。
・今ある支援にプラスアルファしてできることを考える。
・何より、明石市の職員さんの人がらやタウンミーティングの空気感が素晴らしかったです。これまで参加させていただいた研修などの中でダントツでした！
・グループで話し合いをした際に、他の方の話が雑談に近いところまで話していて、言いたい意見を伝える時間が足りなかった。会場が広くなった分マイクの音声が通りづらい場面があった。
・悩みを話しできたことがよかった。
・自分の世界の中で、できることをまず考えていましたが、「小・中学生の授業に入れる」など自分の世界の外で考えもつきませんでした。
・ケアラーの意味がわかった事。
・ケアしながら働いていたり、育児している人の話、薬剤師の方との会話。
・世代間交流の必要性を感じた。
・ケアラーはなかなか見つけづらい。
・議論に時間を割く方が良い。ただ、丸谷さんも介護をしながら重責を担っておられることが分かり、親近感がわきました。
・ケアラーの方、支援うけてる方いろんな方々のお話をきくことで、実際の困り感や使用できるサービスをしることができた。
・医療ケアの当事者とご家族、障害児者のご家族が参加されていたこと、福祉事業所関係者、相談支援専門員、地域で活動されている市民の方、様々な方々が立場を越えて互いの思いを積極的に話しされていた。
・市内にはこれだけ沢山の方々がケアラー支援に関心を持っておられることは素晴らしい。また大切な人財でもある。今日参加出来なかった方々も多くおられる。その方々の思いも是非くみとっていただきたい。
・市長が自ら各グループに入られて熱心に傾聴されていた。また、市の職員さんが献身的に参加者の意見を聞いておられた。
・一番記憶に残っていることは、市長さんや行政の方含め様々な職種で働き熱い思いを持っている方との自己紹介、意見交換です。お会いする機会も少ないので参加してよかったと思います。
・明石市がケアラーに関して深く理解してくださっていることに感銘しました。より良い社会になることを期待し、またより良い社会になると確信しました。Zoomでの参加があると助かります。

２.「ケアラー支援条例」に対する思いや、今後のケアラー支援に期待することなどをお聞かせください。

・ケアが多様なので、支援も多様であってほしい。

・ケアラーの方々が集まれる場、そこから条例の改正ができるように。明石市民病院の医ケア児（者）の受け入れは期待します。
・ケアラーは身近に沢山いるのではと気がつきました。「困り感」を抱えこむ事で「障害が生まれる」「障害が連鎖する」ことにつながっていきそうと思いました。”心の健康”と”身体の健康”両面からのサポート体制が生まれるといいなと思います！
・ヒアリングしてもっと改善してほしい。心のケアを増やしてほしい。
・支援を受けることにマイナスイメージを持っている人がいる。受けることに抵抗を持たないようになれたら。
・普段、行くところ（飲食店・スーパーなど）でケアについて相談できたり、情報を知れたら。民間企業との連携・様子見の訪問など。
・小さいうちからケアラーについて勉強していく事や、サービスがどこにあるかどの人たちにもわかりやすく、情報提供の場を作って欲しい。
・ぜひとも壁がなくなるゆるやかな支援の条例を作ってほしい。
・支援サービスの情報が誰にでも届くように。
・条例はすばらしいと思います。
・支援の必要な人に、支援が届く条例になることを期待します。
・困りごとをもっと共有しやすくなること。
・12月議会での制定は時間的に無理。審議会の編成や素案作成時への市民参加が必要。勝手に進めない事を頼みます。
・拙速すぎると言う意見もあるが、ケアラー当事者の方々には時間が限られている。待った無しの具体的な支援が早急に必要である。今困っている方々が希望が持てるように是非条例制定に向けて迅速に取り組んでいただきたい。
・少しでも「心の負担」がなくなる、セーフティネットがあるという認識につながっていくような条例になることを期待します。
・障がい者でも自由に相談できる場所を設けて欲しい。
・ケアラーの支援について、働きながら介護をしている人に、介護離職がないようにしてほしいです。
・今回の市民の声を生かしたものにして欲しい。
・支援することされることがあたりまえの市になりますように。
・ケアラーの人生が楽しくなる、ケアも人生（自分の）も楽しみながらできるような支援の連携をしていきたい。
・ケアラーの声が出せる場所が必要（子どもも）
・様々な立場の人が対話することに大切さ、そこから何かがうまれる。
・条例の制度を第一段階として、市民の生活にしっかり反映していただける制度の整備を期待しています。現状（支援の現場目視では、ぜんぜんたりていません）
・ケアラー自身の精神的な負荷に対しても支援がある助かる。ケアがしんどくて虐待にならないように、ケアされる側の行動がケアラー側への虐待にならないように支えてほしい。
・いろんな情報をもっと知れるようにしてほしい。
・ケアラーが相談できる場所がほしい。話せる場もあってほしい。知人や親類に経験者がいない場合、頼れる人がいない
・補助金など含めて、「生活」を支えて欲しい。
・ケアラー支援は良いことと思いますが、条例にしないとできないことというのがまだ良くわかりません。
・小児、医ケア、障がい児の子を持つ親の立場であるが、他にも認知症、老齢介護も含めて包括的に行うことは難しいことが想像される。だから今は期待は持たない。いっぱい意見聞いて頑張れ！！と思う。
・ケアラー支援ということが、誰もが分かる言葉で支援の仕方まで分かると、安心して住むことにつながると思った。
・参加者から出ていた15歳、18歳、20歳の壁を越えていけるようにしていただきたい。特に障害福祉、高齢福祉を前に進めていただきたい。また、企業などにも協力してもらえるように働きかけていただきたい。
・ケアラーは普通の生活、自分の権利などを意識できなくなり、自分を犠牲にしがちです。義務教育でもって正しい認識、価値観を皆で共有して、倫理観や哲学を身に着けることができる施策をお願い致します。そして、すべての人が今より少しでも質の豊かな人生が得られるような支援を希望します。また、ケアの役割が終わったあとの喪失感や自己存在意義にとらわれない引き続きのサポートがあればと考えます。私自身、様々な専門職の方々にかけていただいた言葉が支えになりケアラー後の日々を無事に過ごすことができています。本当に色々な言葉をかけていただき、支援していただき、感謝しかありません。
・明石は住みやすい町で有名ですが、高齢者にとってどうなのか、というのが気になります。高齢者にとっても住みやすい町であればもっと自慢できる明石市になると思います。