

# ひとりでがんばらない 育児と介護のダブルケアの おはなし

日時：2024年2月3日（土）  
13：30～15：30

場所：大原生涯学習センター  
まなぽーとホール  
(板橋区大原町5-18)

参加費：無料

定員：50人  
(申込不要、先着順)

育児と介護という対象の違うケアを同時に行う「ダブルケア」を行う人が多くいます。

しかしながら、育児や介護といった家庭内におけるケアは家族の役割と捉えられ、家族がケアの負担を周囲の人々に言い出せずにいます。

育児と介護を同時行うダブルケアと聞くと、祖父母世代、親世代、孫世代で同居している世帯が頭の中に思い浮かぶと思いますが、三世帯同居の世帯のみに起こることはありません。

高齢者の方々にとっては、自分の息子や娘たちが離れたところに住んでいると、遠距離介護となる場合があります。逆に、親が離れて暮らしている息子や娘たちの場合は、いつか遠距離介護と育児が同時進行するダブルケアになるかもしれません。誰もがダブルケアの当事者になる可能性があるのです。

地域で生活しているダブルケアを行う方々が、周囲にどのようなかかわりを期待しているのか、一緒に考えてみませんか。

## 第1部 講演会（50分程度）

- ・育児と介護のダブルケアとはなにか？
- ・様々な形のダブルケア
- ・ダブルケアラーの実例
- ・ダブルケアラーのために私たちができること



講師：寺田由紀子 帝京大学医療技術学部看護学科 講師  
助産師・看護師・公認心理師  
医療専門職による育児と介護のダブルケアラー支援団体DC NETWORK 代表  
特定非営利活動法人みんなのたすけあいセンターいたばし 理事

## 第2部 様々なかたちのダブルケアに応じたかかわりを考えよう（60分程度）

※希望者のみ 事例提示によるグループワーク／発表／まとめ

### <グループワーク担当ファシリテーター>

生天目禎子:帝京大学医療技術学部看護学科 講師／看護師／医療専門職による育児と介護のダブルケアラー支援団体DC NETWORK 認知症チーム所属／板橋区在住

若松 千尋:帝京大学医療技術学部看護学科 助教／保健師・看護師／同 副代表 ヤングケアラーチーム所属／板橋区在住

柳 陽子:帝京大学医療技術学部看護学科 非常勤講師／助産師・看護師／同 母子チーム所属／板橋区在住

堀内 裕子:目白大学看護学部看護学科 助教／看護師／同 呼吸チーム所属／板橋区在住

平原 真紀:訪問看護ステーションベビーノ 所長／助産師・看護師／同 こどもチーム所属／練馬区在住

渋谷 郁恵:人間総合科学大学保健医療学部看護学科 講師／保健師・助産師・看護師／同 こどもチーム所属／豊島区在住

共催：特定非営利活動法人ボランティア・市民活動学習推進センターいたばし／板橋区教育委員会

協力：特定非営利活動法人みんなのたすけあいセンターいたばし

企画・運営：医療専門職による育児と介護のダブルケアラー支援団体「DC NETWORK」

後援：帝京大学