



令和8年版

調布ゆうあい福祉公社の ケアラー支援

ゆうあいのケアラー支援の4つの柱

①知る機会
情報提供で気づきを促す



②学ぶ機会
介護技術で負担を軽減



④安心できる環境
相談窓口と居場所の確保



③つながる支援
地域とケアラー同士のネットワーク



①知る：対象者に合わせた2つのアプローチ



ケアラーサポートブック

対象：自身がケアラーであることに気づいていない人

“「ケアする日常が当たり前」という人に
手に取ってもらい、気持ちを楽にする。”

・自分の気持ちを知る ・先輩からのメッセージ



ケアラー支援マップ

対象：これからケアを始める方や、現在ケアしている人

“一人で抱え込まないための情報ハブ。”

令和8年版 ケアラー 支援マップ



- ▶ 新たに2団体を追加
- ▶ 居場所の明記とマーク化
- ▶ 二次元コードの導入

年1回全戸配布。地域包括支援センター、図書館、公民館などで展開。

② 学ぶ機会の提供

介護の心構えや技術を専門職から学び、心身の負担を軽減する。



R7年度は市内東部エリア・南部エリア西部エリアで実施

R8年度はさらに地域・回数を増やして実施予定

主なカリキュラム:体の動かし方・排泄ケア・食事

③つながる:重層的ネットワークの構築

① ケアラーサポーター養成講座

② 支援団体情報交換会



市民をサポーターとして育成。
修了者に二次元コード修了証を渡し、
地域へ普及啓発。
令和8年10月24日開催予定
講師: 涌井智子氏

市民団体同士の「顔が見える関係」構築
困りごとを共有し、横断的なピアサポートを促進
令和8年11月20日開催予定
講師: 涌井智子氏

ケアラーサポーターの活動

- ①ケアラーサポーター養成講座（年1回開催）
今後の活動の意向をもとに名簿化



- ②ケアラーサポーターには修了証を渡し
（裏面にケアラー支援マップとケアラーサポートブックの
二次元コードを記載）ケアラー支援の普及啓発



- ③ケアラー支援団体の
情報交換会への参加を
呼びかける



- ④ケアラー支援団体への
参加を促す



- ⑤希望する活動の後方支援
ピアサポートの促進

④ 安心できる環境づくり

**ヤングケアラー
コーディネーター**
早期発見と組織横断的連携

多様な相談窓口
オンラインから対面まで、
ニーズに合わせた受付

住民参加型事業
制度の隙間を埋める
世帯単位のサポート

家族会
情報共有と技術習得の
リアルな居場所、ピアサポート

制度の隙間を埋めるゆうあいの「住民参加型」の活動



老々介護

生活支援（家事、
通院、外出同行）

レスパイト

家族が自分の用事を
済ませる時間の確保

ワーキングケアラー

働き手世代と同居する
高齢者の生活支援

ニーズに適応する多様な相談窓口と居場所

オンライン&匿名窓口



- 時間や場所を選ばないアクセス
- 2次元コードからメール相談、オンライン対応、匿名相談も可能。

リアル会場：家族会



- 年4回開催（国領高齢者在宅サービスセンター等）
- 介護情報の提供と技術習得、ケアラー同士のピアでの語らい、そして何より「ほっとできる集い場」。

様々なケアラーに対するアプローチ

	ケアラーだと気付いていない介護者・サポートを知らない介護者	現在介護中の介護者	ヤングケアラー	ワーキングケアラー
サポートブック	✓			
支援マップ		✓		✓
介護技術講座		✓		✓
コーディネーター			✓	
住民参加型事業		✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓

ご清聴ありがとうございました