



家族の介護や看護をする人といえば、どのような人を思い浮かべるでしょうか。社会の変化に伴い、家庭内でケア役割を担う人の性別、年齢、家族構成などが多様化し、様々な課題が認識されるようになってきました。ジェンダーの視点からケアをする側が抱える課題について、立命館大学産業社会学部教授の斎藤真緒さんにお話を伺いました。

ケアとジェンダー ～多様化するケアラーをどう支えるか?～

立命館大学産業社会学部 教授 斎藤 真緒さん Saito Mao

社会学(博士)。ヤングケアラーや若者ケアラー、男性ケアラーを中心とする家族ケアに関する調査研究に取り組む。「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」運営委員をつとめるとともに、「子ども・若者ケアラーの声を届けようプロジェクト」を立ち上げるなど、ヤングケアラー・若者ケアラーへの当事者支援にも携わる。専門:家族社会学、ジェンダー論
著作:共著『男性介護白書』(かもがわ出版、2007年)、共著『子ども・若者ケアラーの声からはじまる-ヤングケアラー支援の課題』(クリエイツかもがわ、2002年)など



障害や病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障害や病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障害や病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。

「ケアラー」ということばの普及

近年、「ヤングケアラー」という言葉が日本社会に広がりつつあります。少子高齢化、家族形態の変化によって、子ども・若者でも、家族のケアを担いうる状況が生じています。ヤングケアラーについては、2024年6月、「子ども・若者育成支援推進法」の改正によって、その支援が明記されました。「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」として、

【図1】ヤングケアラーとは
出典:子ども家庭庁HP

従来は「介護」「介助」「看護」など、ケアの対象によって言葉が分断されてきました。しかし、図1にも示されているように、「ケアラー」は、多様な家庭内のケアを担う人々を、包括的に18歳でとどまらず、おおよそ30代からの若者が支援の対象に含められました【図1】。

～令和7年度 男女平等推進センター啓発講座を紹介します～

講座名 企画・運営団体	内容・講師	日時	会場
誰もが生きやすい社会を ～当事者が語り、共感を広げ、 社会が変わる～ 杉並女性団体連絡会	①当事者になる。私はどう闘ってきたか 講師:東京大学名誉教授 上野千鶴子	9月23日(四) 受付終了 午後1時30分～3時30分	ゆう杉並 ゆうホール
	②自立とは依存先を増やすこと 講師:東京大学先端科学技術研究センター教授 熊谷晋一郎	10月18日(土) 受付終了 午後1時30分～3時30分	
	③違いを力に変え、違いがあたりまえの未来をつくる 講師:東京レインボープライド理事 杉山文野	11月8日(日) 午後1時30分～3時30分	
こどもと一緒に! お父さんのための時短メン 連続3回講座 NPO法人まちのおよこテーブル	①炊飯器料理の魅力 講師:かていかやHitoshi	8月3日(日) 受付終了 午前10時～正午	ウェルファーム 杉並
	②子どものできた!を増やすポイント 講師:国際モンテッソーリ教師 小倉有可里	9月7日(日) 受付終了 午前10時～正午	
	③笑顔で仕事と子育てを両立するヒント 講師:まちのおよこテーブル理事長 小林洋子	10月5日(日) 受付終了 午前10時～正午	
みんなのからだところを 大切にするためのプロジェクト! birth charm	①親子で楽しく学ぼうからだのこと 聴診器でモシモシ、何が聴こえるかな? 講師:助産婦 南朋恵	9月14日(日) 受付終了 午前10時～正午	男女平等 推進センター
	②月経とPMSを知って快適に過ごすヒント イライラ・だるさの理由は? 講師:助産婦 南朋恵	10月12日(日) 午前10時～正午	
その仕事、誰の役割ですか? ゴードンメソッド「親業」@すぎなみ	くらしの中のモヤモヤを解消するコミュニケーション 講師:親業シニアインストラクター 内田智代	11月16日(日) 午前10時～正午	男女平等 推進センター
すぎなみジェンダー平等の学び場 creo (くれお)	①困難な問題を抱える女性支援の現場から 講師:(社福)慈愛会「慈愛jiai」施設長 熊谷真弓	10月19日(日) 午前10時～正午	男女平等 推進センター 産業商工会館
	②自分を責めないには!?不登校と親のジェンダー 講師:「なみすく」編集長/creo代表 赤池紀子	11月9日(日) 午前10時～正午	
	③女性はなぜしんどい?それって自己責任? 講師:ライター 和田静香 × 昭和女子大学教授 奥貴妃文	12月13日(土) 午後1時～3時	

*講座に関するお問合せは、男女共同・犯罪被害者支援係(電話:03-5307-0347)へ。(令和7年9月10日現在の情報です。)

自分らしく生きられないと感じたときに 一人で悩まずにご相談ください。面接による相談(要予約)もあります。

<p>一般相談 ☎03-5307-0619</p> <p>夫婦・親子・家族の問題、人間関係、生き方など日々の暮らしの中で抱えるさまざまな悩みについて相談をお受けします。</p> <p>相談 月・火・木・金:午前9時～午後5時 水:午前9時～午後8時★ 日時 (祝日・年末年始を除く)</p>	<p>DV相談(すぎなみDV専用ダイヤル) ☎03-5307-0622</p> <p>配偶者やパートナー、交際相手からの暴力に関する相談について、専門の相談員と一緒に考え、サポートします。</p> <p>相談 月・火・木・金:午前9時～午後5時 水:午前9時～午後8時★ 日時 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>女性のための法律相談 ☎03-5307-0619</p> <p>離婚・財産分与など女性弁護士が面接により相談をお受けします(予約制)。対象は、区内在住・在勤・在学の女性です。</p> <p>相談 毎週水曜日 各回50分(祝日・年末年始を除く) 日時 午後1時30分～午後4時30分 ※月1回は午後6時30分～午後8時30分</p>	<p>性的マイノリティ専門相談 ☎03-5307-0784</p> <p>性別の違和感、カミングアウトなどの悩みや不安について、ご本人のほか家族などからのご相談もお受けします。</p> <p>相談 毎月第2水曜日 午後4時～午後7時 日時 上記時間以外は、一般相談☎03-5307-0619へお電話ください。</p>

★一般相談・DV相談は、毎週水曜日は午後8時までにご相談いただけるようになりました。

ゆう杉並 杉並区立男女平等推進センター



- 関東バス 荻窪駅南口発 シャレール荻窪行→「シャレール荻窪入口」下車→徒歩5分
- 杉並区南北バス「すぎ丸」けやき路線 JR阿佐ヶ谷駅→井の頭線浜田山駅「善福寺川緑地」下車→徒歩10分
- 東京メトロ丸の内線「南阿佐ヶ谷駅」下車 徒歩15分 ※駐車場はありません。

杉並区立男女平等推進センター情報誌「ゆうCan」第73号 令和7年10月 発行:男女平等推進センター
【ご意見・問合せ先】 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 杉並区 区民生活部管理課 男女共同・犯罪被害者支援係 TEL:03-5307-0326(直通)

■開館時間
9:00～17:00

■休館日
月曜日(祝休日の場合は翌日)
12月28日から1月4日まで

■住所
〒167-0051 杉並区荻窪1丁目56番3号 TEL.03-3393-4410

杉並区公式ホームページでは過去に発行した情報誌「ゆうCan」をご覧ください。

ゆうCanの発行情報を区公式LINEで受け取れます

LINEで友だち登録

受信設定から「子ども・教育」を選択

ハラスメントを目撃したら…?

～アクティブ・バイスタンダーのすすめ～

もしもハラスメントを目撃したら、私たちはどのように振る舞えばよいのでしょうか？
見て見ぬふりをするのではなく、「アクティブ・バイスタンダー」として行動する術を知っていれば、被害を防ぐことができるかもしれません。

“アクティブ・バイスタンダー”とは？

「行動する傍観者」と訳され、ハラスメントや暴力、差別などが起きている、または起こりそうな場面に居合わせたときに、第三者として状況を変えるために行動する人のことを指します。第三者が適切に介入することができれば、被害を未然に防いだり、被害を最小限にとどめたりすることもできます。

どうやって介入すればいいの？

第三者として介入する方法は、以下の図で示す「5つの介入方法(5D)」が有効であるといわれています。例えば、複数人の会話において差別的な発言があり、それにより誰かが傷ついていると感じられた時には、直接相手に注意する(「Direct」直接介入する)ほかに、話をそらしてその場の雰囲気を変えたり(「Distract」気をそらす)、後で声をかけて寄り添う(「Delay」後から対応する)など、心理的負担を軽減する様々な方法があります。

一方、適切に介入するためには、場面に応じた介入方法を選択することや介入者自身の安全も考慮し、無理のない範囲で行うことなど、十分に注意して行動することも必要です。介入者には、正しい知識やスキルを身に付けておくことも求められます。アクティブ・バイスタンダーの行動は、ハラスメントを防止し、誰もが安心して暮らせる社会に繋がるものです。あなたも「行動する傍観者=アクティブ・バイスタンダー」になりませんか。

5つの介入方法(5D)

 <p>① Distract 気をそらす 【例】水をこぼす、話題を変える</p>	 <p>② Delegate 助けを求める 【例】周囲に協力を呼びかける</p>	 <p>③ Document 証拠を残す 【例】写真や動画を撮影する、メモを取る</p>	 <p>④ Delay 後から対応する 【例】後から「大丈夫?」と声をかける</p>	 <p>⑤ Direct 直接介入する 【例】直接相手に注意する</p>
--	--	--	--	---

「杉並区ジェンダー平等に関する審議会」から答申が提出されました

杉並区ジェンダー平等に関する審議会は、学識経験者や公募により選ばれた区民など10名の委員で構成された区長の附属機関です。令和7年1月から8月の間、計8回にわたる審議を経て、9月5日に審議会会長(東京学芸大学名誉教授 村松泰子氏)から、ジェンダー平等社会の実現に向けた答申が提出されました。

答申には、区長から諮問された「区が目指すべき未来像」、「今後の課題」、「未来像を実現するための方策」が示され、さらに、区のあらゆる施策や事業にジェンダー平等の視点を反映していく「ジェンダー視点の主流化」の考えを取り入れることが提言されています。

区では、今後答申を踏まえた取組について検討してまいります。



答申の全文や、審議会の資料・議論の経過については、区公式ホームページでご覧いただけます。



「男女共同参画週間」(6月23日～29日)に区役所でパネル展を行いました

区では、毎年6月の「男女共同参画週間」に、区役所1階ロビーにてパネル展を開催しています。ジェンダー平等やワークライフバランス、DV(ドメスティックバイオレンス)、性的マイノリティなど多様なテーマのパネルを展示し、関心がある内容のパネルにシールを貼っていただく投票も行いました。投票結果では仕事と介護の両立を表したパネルが上位に入り、ケアに関する区民の関心の高さもうかがえました。



ケアのジェンダー平等?

私は約20年間、男性介護者の実態調査と支援活動にかかわってきました。「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」という団体を立ち上げ、男性同士の地域でのネットワークづくりを進めてきました。

従来育児や介護といったケアの労働は、女性であることと強く結びつられてきました。女性は、結婚後家庭に

示す言葉になっています。

国が行ったヤングケアラーの実態に関する調査研究[※]では、小学6年生6.5%、中学2年生5.7%、全日制高2年生4.1%、大学3年生6.2%が該当するという結果になりました。1クラスあたり1〜2人は、日常的に家族のお世話や家事を担っている子どもたちがいる、という実態が浮かび上がってきました。実はこの調査では、ケアラーの割合のジェンダー差は大きくありません。きょうだいの数の減少やひとり親世帯の増加など、世帯の規模自体が縮小傾向にあるため、男の子であっても、ケア役割を引き受けざるを得ない家族の生活状況が反映されているといえます。では果たして、ケアのジェンダー平等は達成されつつあるのでしょうか？

ケアの影響は少なくなったのでしょうか？

入り、家事・育児・そして夫の親も介護することが期待されてきました。女性の労働市場への参画、子育て支援の拡充および介護保険制度等によるケアの社会化によって、ケア領域の男女平等は、表面上は進行しつつあります。男性の育児休業の取得率は2023年には30.1%と急増しています(厚生労働省「令和5年度雇用均等基本調査」)。妻や親を介護する男性も増加傾向にあり、2022年国民生活基礎調査(厚生労働省)では、男性が「同居の主たる介護者」の31.1%を占めています。

たしかにこうした数字からは、ケアの男女平等が進んでいるようにも見えます。しかし、高齢者虐待の被害者の6割は男性(厚生労働省「令和5年度『高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律』に基づく対応状況等に関する調査結果」、介護疲れによる介護殺人では、7割が男性が加害者になっています(湯原悦子「介護殺人事件から見出せる介護者支援の必要性」、『日本福祉大学社会福祉論集』第134号、2016年)。ちなみに、60歳以上の要介護者が家族・親族に殺害された事件は、過去10年間で437件、平均すると8日に1件という調査報告もあります(毎日新聞2023年12月16日朝刊)。こうしたデータを踏まえれば、単に数字の上での形式的な平等という視点だけでは

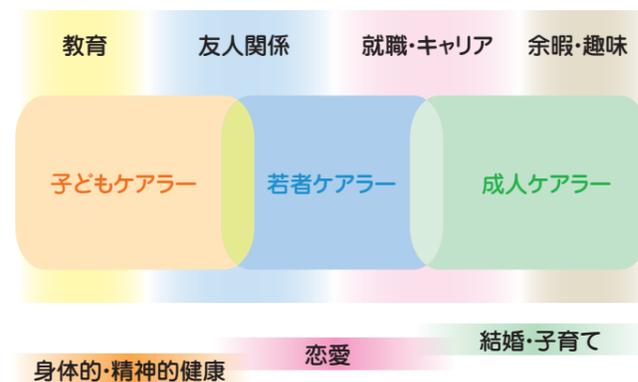
なく、ケアの質という観点から、ケアを社会でどのように支えていくのかを抜本的に再考する必要があるといえるでしょう。

ケアする人を支える仕組み — ケアラー支援

こうした家族ケアの負の側面の原因は、日本の福祉の仕組みが、家族による相互扶助に過度に依存していることにあります。先に述べたように、家族の中でいったんケアが発生すれば、世代やジェンダーにかかわらず、もつと言え、仕事があっても、自分自身に健康不安があっても、家族が自己犠牲をはらって支えあうことが自明視されています。いったんケアが発生すると、進路選択やキャリア、自分自身の恋愛や結婚といった人生の分岐点にケアが大きく影響し、ケア責任を抱えない人と比べると、人生設計が大きく制約されてしまいます【図2】。ケアの長期化を含むケア負担の増加は、ケアラーのwellbeingに負の影響を与えます。

ケアラー支援では、ライフコースを通じてケアと自身のライフチャンスとの両立という視点が重要になります。政府は、ヤングケアラー支援を法制化しましたが、世代にかかわらず、すべての多様なケアラーを支えるための包括的な支援の仕組みが必要です。現在、地方自治体レベルでは、「ケアラー支援条例」の制定が進んでいます(2

【図2】ケアラーのライフコース



025年4月末までで33自治体)。最初に「ケアラー支援条例」を制定した埼玉県(2020年3月)では、その理念として、「すべてのケアラーが健康で文化的な生活を営む」ことを掲げています(第1条)。

「人々の支えあいを家族に依拠し、ばするほど、家族それ自体が弱体化してしまう」というパラドックスがあります。命と生活を支えるケアという営みを大切にすることも、ケアラーを支える仕組みづくりが急務になってきます。

※子ども・子育て支援推進調査研究事業により、令和2年度は三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社、3年度は株式会社日本総合研究所が実施。