

## 参加者の声

### 参加動機①

ダブルケアの  
状況を知り  
準備のため

### 参加動機②

ワークショップ形式  
で初めてでも  
楽しく参加できそう  
だったので

### 感想①

オンラインで  
参加できたのは  
よかったです

### 感想②

他の方の話を聴く  
ことができ、  
考えるきっかけに  
なりました

# ダブルケア366 ワークショップ



すべての人が  
その人らしく生きられる  
社会づくりを



NPO法人 こだまの集い

子育て世代が  
介護に直面するとき

こだまの集い

検索

## ダブルケアとは？

ダブルケアという言葉にあまりなじみのない方が多いかもしれませんが、思った以上に**身近な存在**であることをご存じでしょうか？

ダブルケアとは「子育て」と「介護」が同時期に重なることを指す言葉です。

子育てが終わってから介護と  
思っている方が多くいらっしゃいますが、**36.6%**の方々が  
ダブルケアを経験する、子育て中に介護に直面するといわれています。

子育て世代と言えば働き盛りの世代です。

子育て・介護・仕事を両立できる心構えと社会づくりが求められる時代になっているのです。

## ダブルケア366ワークショップとは？

初めての方でもワークショップを通じて  
ダブルケアに直面したときに**大切な3つのポイント**を  
体験していただくものです

### ポイント①

ダブルケアに  
気付けるように  
しておくこと

### ポイント②

ひとりで  
抱え込まないこと

### ポイント③

誰に相談するか  
決めておくこと

family

ダブルケアでも  
大丈夫！

## プロジェクトについて

- プロジェクト実施団体：NPO法人 こだまの集い
- アドバイザー（ダブルケア・保育等）  
帝京大学医療技術学部看護学科助教 寺田 由紀子  
一般社団法人GENY「保育所くまこぐま」園長 森安 元希
- ファシリテーター  
キャリアコンサルタント（ダブルケア当事者） リー 寿美子
- ワークショップ企画デザイン：株式会社and family 佐々木 将人

