



# ケアラーと介護を必要とする人が 生きがいをもてる社会へ

※ケアラー／家族など無償の介護者



## 堀越栄子さん

日本女子大学家政学部家政経済学科教授  
日本ケアラー連盟代表理事

聞き手 編集部

2000年4月からスタートした介護保険制度により、介護負担はかなり軽減されたものの、統合失調症など若年で発病するケース、同居のため十分な生活援助サービスが受けられない等、現状では問題点も多い。また社会に介護者への理解がなく、仕事を辞めざるをえなくなるなど、介護者の多くは心身ともに疲れ果て、危機的状況に陥っている。こうした現状に対し日本ケアラー連盟の堀越先生は、介護者支援の施策が急務だと話す。

### 家族など無償の 介護者の支援

「ケアラー」の意味を教えてください。また、「日本ケアラー連盟」とはどのような団体なのでしょうか。

**堀越** アメリカやヨーロッパでは、ケアの必要な家族や近親者、友人、知人などを、無償で介護する人のことを、carer または caregiver といいます。有償で働くケアワーカーは含みません。介護者という言葉は、高齢者を

介護している家族のイメージが強いため、障害のある人の介護なども含め、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の介護者について「ケアラー」という言葉を使うことにしました。

ケアラーには、高齢者や障害を抱える家族のお世話や介護をしている人、障害のある子どもを育てている人、難病のある人の家族など、いろんな事情を抱えている人がいます。長期間にわたる介護を余儀なくされ、仕事や学校を辞めたり、経済的に困窮し、社会とのつながりが絶たれ、精神的にも身体的にも疲弊してしまい、孤立してし

### PROFILE ●ほりこし・えいこ●

1951年生まれ、埼玉県さいたま市在住。日本女子大学家政学部家政経済学科教授。日本女子大学家政学研究科、人間生活学研究科委員長。専門は生活経済、生活経営学、生活組織論。「日本ケアラー連盟」代表理事のほか、「さいたまNPOセンター」理事・副代表、「東京都福祉保健基礎調査検討会」委員等を務める。共編著に『暮らしをつくりかえる生活経営力』（朝倉書店）等多数。

まう人が少なくありません。政府や自治体の介護者支援はほとんど進んでおらず、ケアラーにはこれまで、社会の目がまったく向けられていませんでした。

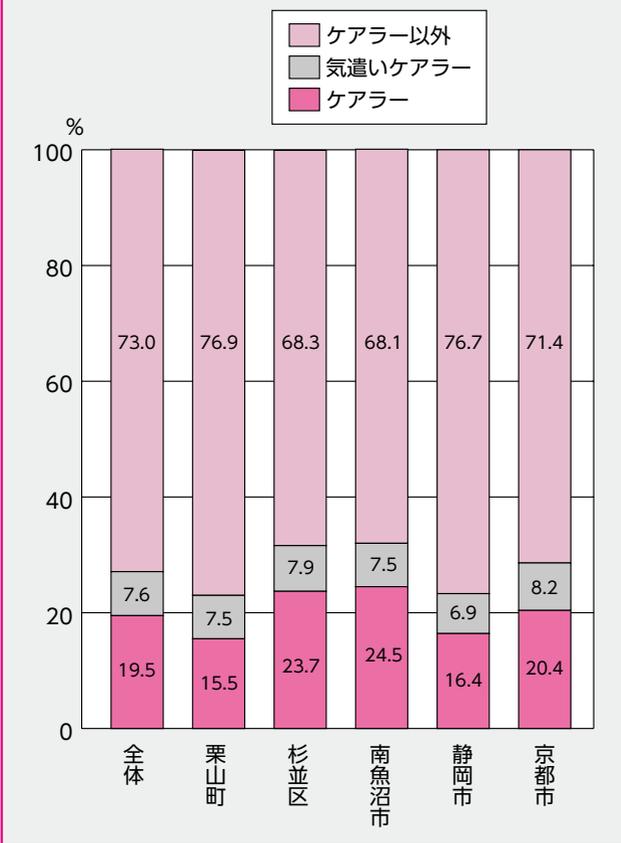
介護保険法実施の前年にあたる1999年に、私たちは「市民法制局社会保障改革研究会」をつくりました。これは、地方分権の推進にともない、自治体の条例制定権が拡大された

表1 ケアラーはこんな人です

がん、難病、精神疾患など病気の家族の看病をしたり、いつも気にかけたりしている
お年寄りや障害のある家族の世話をしたり、介護をしたりしている
遠くに住む親が心配でよく電話をする
ひきこもりや不登校の家族の世話をしている
近所の独り暮らしのお年寄りの世話をしたり、買い物の手伝いをしている
アルコール、薬物、ギャンブルなどの問題をもつ家族を抱えている
障害をもつ子どもを育てている

静岡県葵区、京都市山科区音羽学区)、各約4000世帯を対象に「ケアラーを支えるための実態調査」を実施しました。地域の社会福祉協議会やNPOと協力し、老人クラブや自治会の人たちにお願いでアンケートを配っても

図1 ケアラーのいる世帯の割合(単位%)



らい、回収もしていただきました。厚生労働省の国民生活基礎調査で介護者の状況の調査はありますが、ここまで全体像が明らかになったものはないと思います。有効回答数1万663人のうち、ケ

アラーは2075人。ケアラーのいる世帯は、大体5世帯に1世帯でした(図1)。そのケアラーというのは表1にあるような人たちです。遠くに住む親が心配で毎日電話しているような人も含めると4世帯に1世帯になります。

―ニュースでも頻繁に、介護疲れによる自殺や虐待などの事件が報じられて

動、調査研究を手がけています。連盟では政策立案のほか、広報活動、調査研究を手がけています。

ことを受けて、市民の立場に立った条例づくりを推進するためのお手伝いをする専門家の集まりです。そして、そのワークショップに参加した精神障害者のご家族から「介護者を支援する政策が必要だ」というご意見をいただいたのです。これをきっかけに、「介護者支援の推進に関する法律案(仮称)」づくりをスタートしました。この取り組みの中でさまざまな人の意見を聞くうちに、介護者の抱える苦悩や実態がさらに明らかになり、何としてでもこの現状を打破しなくてはならないという思いが広がっていき、2010年6月、ケアラー(介護など無償の介護者)連盟を発足し、昨年12月より一般社団法人「日本ケアラー連盟」になりました。連盟では政策立案のほか、広報活動、調査研究を手がけています。

風潮があり、家族が施設に入居するこ

行政サービスも利用するにも時間がかかりますし、やはり何と何とでも、いまだに家族の介護は家族でやるものだ、他人の手を借りるのは恥だという

掘越 先日、介護殺人の新聞記事で、「なせもつと早くSOSを出さなかったのか。短絡的だ」ということが書かれています。私たちの社会は、普段は「家族の方は頑張っていますね」つまり暗に「SOSを出すな」と言いながら、片方では「何でもつと早く助けを求めなかつたんだ」と言います。これに対して私の知人は、ダブルスタンダードだと言っていました。これは女性問題と通じるものがあります。「女らしくあれ」というのと「働け」というのと、両方求められるようなものです。ケアラーは、常にダブルバインドで縛られているのです。

ケアラーの大規模な実態調査

5世帯に1世帯ケアラーがいる

―実際、ケアラーの人たちは、いまだ本にどれくらいいるのですか。

掘越 ケアラー連盟では、介護者の実態を知るために、2010年に全国5つの地区(北海道栗山町全世帯、東京都杉並区高円寺地区、新潟県南魚沼市、

とに罪悪感をもつ人もいます。しかし、介護する人の人生を犠牲にするような介護は、本来あってはならないものです。介護をされる側も決してそれを望んではいけません。私たち一人ひとりが、豊かな人生を送る権利があります。ケアラーにすべての負担をさせるような社会は、変えていかなくてはなりません。

こういう人たちは「気遣いケアラー」と呼んでいます。あまり範囲を狭めず、心や体に不調のある家族への気遣いとか、実際に世話をしたり、看病や介護をしている人は、すべてケアラーに含めます。「あなたもケアラーではありませんか」という聞き方をすると、自分が介護者であることに気付くので

**複数介護、孫が祖父を、祖父がひ孫というケースも**

**堀越** 驚いたことに、2075人のケアラーのうち、4人に1人が複数の人をみているということが分かりました。両親をみているとか、認知症の母とひきこもりの息子、親と叔父など、いろいろです。また、男性も3割くらいが介護をしています。子どもがいる世帯の13人に1人は育児と介護の両方を行っています。今は晩婚化が進んでいるので、35歳くらいで子どもを産むと、

育児期間の間に親が要介護年齢になってしまわぬですね。介護をしている相手は各年代まんべんなくいます。多い順に実母、義母、実父、配偶者などです。割合は少ないですが祖父、つまり孫がみているケースも見受けられます。80歳以上のケアラーも結構いて、80歳代、90歳以上の人を介護していることが多く、少ないですがひ孫をみている人もいます。発達障害の孫をみているケースもありました。

**ケアラーの健康に目を向けて**

孫が祖父を介護とは、ちょっとせつなくなりますが、

**堀越** どんな病気や障害で介護をしているかというと、一番多いのが身体的障害、2番目が認知症、3番目が精神疾患でした。精神疾患などは対応のしかたが難しいため、対応のしかたを誤って悪化する恐れもあります。20年

以上ケアをしている人は12人に1人いました。

8人に1人は協力してくれる人が誰もいないと回答し、5人に1人が信頼して相談できる先がないと答えています。高齢者の介護は地域包括支援センターやケアマネジャーでフォローができていますが、知的障害や精神障害、依存症、子どもに関する相談先が少なく感じています。5人に1人が介護により孤立感を覚えると答えています。また、4、5人に1人が睡眠を中断されて、9人に1人が自由時間が1時間未満という結果が出ています。また、自分の健康診断ができないとか、健康維持に時間がとれないという人はとても多く、こころに不調を感じている人は4人に1人、身体においては2人に1人みられ、こころの不調においては半数以上が受診していません(図2)。現在、自治体では、第5期の高齢者保健福祉計画と介護保険事業計

画を立てる時期だと思いが、保健師さんには、ぜひとも介護者に目を向けて、まずは介護者の健康調査をやっていただけないかと願っています。

このほか「発達障害の子どもに早期に気づくことができるように、学校で説明会などを聞き、親と相談窓口をつないでほしい」とか、「夫が嫌がるので介護サービスを使っているがケアラーの体調を気遣ってくれる電話や訪問をしてほしい」「相談したくても専門機関へ行くのが大変なため、訪問してくれてちょっとした情報を教えてくれるようなサービスがほしい」というような声も多く聞かれました。

図2-1 ケアラーの身体不調と受診の有無

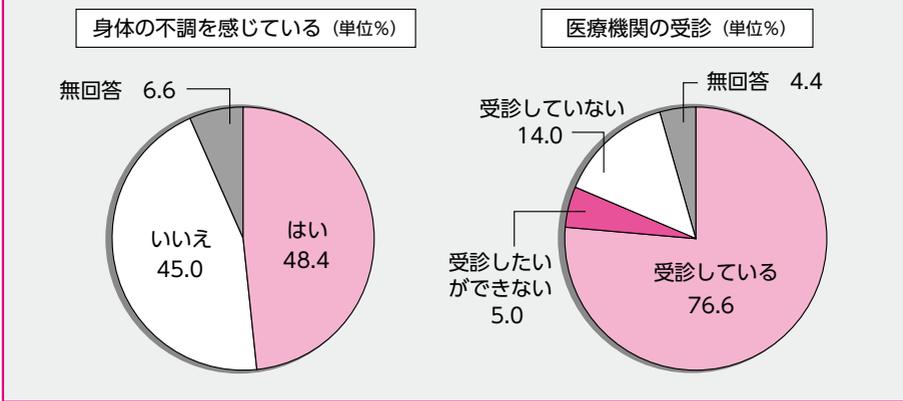
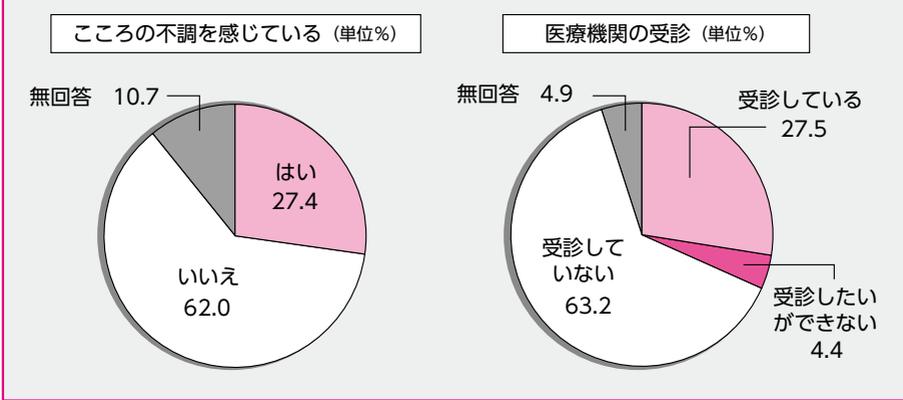


図2-2 ケアラーの心の不調と受診の有無



《出典》平成22年度 厚生労働省老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業／「家族(世帯)を中心とした多様な介護者の実態と必要な支援に関する調査研究事業」/主催：NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン/協力：ケアラー(家族などの無償の介護者)連盟 /平成23年3月

## 思いを共有する場 「介護者サロン」

「ますます介護者支援の必要性を実感しますね。」

堀越 私は、特定非営利活動法人さいたまNPOセンターの理事も務めています。行政と地域の間にとって、NPOの運営や社会貢献のサポートをする中間支援センターです。2000年、埼玉県庁からの受託事業、「介護保険サポーター」の養成講座を実施しました。介護保険サポーターとは、介護保険の利用方法などを知ってもらい、住民が使いこなせるように普及活動を行い、もし問題が発生したら問題提起していくという、地域の「ちよつとうるさい人たち」です。約3000人の応募がありました。そのうち約1000人を養成しました。セミナー

の際に介護保険サポーターたちが地域で活動できるよう自治体ごとにグループをつくり、そこから約60の多彩なグループが生まれました。そしてこの10年前に誕生したサポーターが、介護者サロンや学習会をしています。そのグループの人たちと実行委員会をつくる一緒にやっているのが「介護者支援セミナー」です。セミナーでは介護者支援の必要性についての講演や、介護者支援をしている団体の活動紹介や、傾聴のロールプレイなどを行っています。

各グループが運営する介護者サロンは、ケアラーの情報交換の場としても役立つています。私の住む大宮のグループも介護者サロン「ひとやすみ」を開いています。地域の専門学校が無料の場所を貸してくれて、とてもうれしく思っています。経験豊富なケアラーもいますので、話をする中で解決策が見つかったりすることも多いです。

すし、何と言ってもお互いに思いを語り、共有できる場所はケアラーの心の負担を軽くします。

## ケアラー支援は社会的課題

「ケアラーの支援の輪が広がっているのはすばらしいことです。」

堀越 イギリスにはケアラーセンターがあり、電話、メール、手紙による情報提供やカウンセリング、セラピー、経済的支援のサポートをしています。日本でも千葉県には、2004年から県内13地域ごとに中核地域生活支援センターが設置されています。福祉サービスのコーディネート、福祉の総合相談、権利擁護を24時間体制、年中無休で行っており、介護が必要な人だけでなく、介護者も視野に入れて活動しています。私たちは、このイギリスの

ケアラーセンターなどや中核地域生活支援センターの取り組みを参考に、要介護者もケアラーも区別なく、包括的に支援するアウトリーチの手法でできるような「包括的地域生活支援センター（仮称）」、またケアラーの相談に乗り、ライフプランとともに検討していく「ケアラー支援センター（仮称）」を、行政、一般市民、ボランティア、NPOなどと一緒につくりたいと考えています。同時に被災地におけるケアラー支援もこれからの課題です。

「それらを円滑に進めるためにも、介護者支援の法整備が必要なのです。」

堀越 イギリスやオーストラリアなどでは、すでに法律を制定し、さまざまな支援をしています。先進国で介護者の支援に関心がないのは日本くらいです。私たちが提案している「介護者支援の推進に関する法律案（仮称）」の

政策大綱では、介護者実態調査、ケアラー支援センターのほか、介護者アセスメントの実施、レスパイト施設の設置、就業の継続や社会参加の措置、ケアラーの所得保障などについて盛り込んでいます。近い将来の法制化に向けて、粘り強く実現を目指していくつもりです。

介護はひとごとではありません。わ

が国の高齢化はさらに進み、私たちは、一生のうち1回はケアラーになるおそれがあります。ケアを必要としている人はもちろんのこと、ケアラー支援を国民的な課題ととらえることが重要で、力を出し合って、すべての人が希望をもてる社会にしていきたいと思っています。

